МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МАРІУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Психологічні аспекти проєктування особистістю власного майбутнього в умовах сучасності

Колективна монографія

Київ – 2025

УДК 3788.016 : 159.9
П 79.

Психологічні аспекти проєктування особистістю власного майбутнього в умовах сучасності : монографія [Електронне видання] / Шахов В. В. та ін.; за заг. ред. Блашкової О.М. Київ: Маріупольський державний університет, 2025. 289 с.

Редакційна колегія:
Задорожна-Княгницька Л.В., д.пед.наук, професор, професор кафедри педагогіки та освіти, Маріупольського державного університету;
Шахов В.І., доктор педагогічних наук, професор кафедри практичної психології психолого-педагогічного факультету Маріупольського державного університету;
Нетреба М.М., канд. філ. наук, доцент, доцент кафедри педагогіки та освіти, Маріупольського державного університету;
Шахов В. В., кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології Маріупольського державного університету;
Блашкова О.М., кандидат педагогічних наук, доцент, кафедри практичної психології Маріупольського державного університету;
Деснова І. С., кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри практичної психології Маріупольського державного університету.
Пучина О. В., кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології Маріупольського державного університету.

Рецензенти:

Шпортун Оксана Миколаївна, доктор психологічних наук, професор, доктор завідувач кафедри психології КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

Дуткевич Тетяна Вікторівна, кандидат психологічних наук, професор, професор кафедри психології освіти, Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка

Друкується за рішенням Вченої ради Маріупольського державного університету (протокол № _ від ___ 2025 року)

У монографії «Психологічні аспекти проєктування особистістю власного майбутнього в умовах сучасності» висвітлено особливості формування образу власного майбутнього, інтегрованого в структуру особистісної самосвідомості, та його значущість для розвитку індивіда. Дослідження цієї теми сприяє глибшому розумінню ставлення особистості до свого теперішнього як продукту для минулого та базису для майбутнього, а також формуванню усвідомленого підходу до життєвого шляху. Матеріали колективної монографії адресовано викладачам і здобувачам закладів вищої освіти, викладачам інститутів післядипломної педагогічної освіти, керівникам і педагогічним працівникам освітніх закладів, а також усім, хто цікавиться питаннями особистісного проєктування майбутнього та професійної підготовки психологів.

© Задорожна-Княгницька Л.В.,
М.М.Нетреба, О.М. Блашкова, І.С.Деснова,
О. В.Пучина, В.В.Шахов, В.І.Шахов, 2025

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА ……..	5
РОЗДІЛ 1. Теоретичні основи проєктування майбутнього.....	7
1.1. Категорія відповідальності в понятійному полі проєктування здобувачем вищої освіти власного професійного майбутнього Задорожна-Княгницька Л.В., Нетреба М.М, Пучина О.В……..	7
1.2. Підготовка майбутніх психологів до проєктування власного майбутнього – Блашкова О.М,.....	41
1.3. Розвиток емоційної стійкості у жінок, які обіймають посади в державних органах в контексті проєктування власного майбутнього – Деснова І.С., Касьянова Я.	79
РОЗДІЛ 2. Практичні аспекти посттравматичного зростання особистості……..	138
2.1. Mindfulness як чинник позитивного посттравматичного зростання особистості – Шахов В.В., Понятовська О.В.	138
2.2. Посттравматичне зростання в жінок під час вимушеної міграції як засіб проєктування власного майбутнього – Шахов В.І, Гончарова О.М.	235
ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ ……	288

ПЕРЕДМОВА

Сучасні глобальні трансформації, які охоплюють усі сфери суспільного життя, зумовлюють особливу актуальність концепту «майбутнє» як на індивідуальному, так і на суспільному рівнях. Зокрема, повномасштабні воєнні дії на території України створили значні загрози для життя громадян, що призвело до звуження горизонту особистісного планування до короткострокових перспектив.

Відчуття небезпеки й нестабільності впливає на сприйняття майбутнього, формуючи його як невизначене, нестабільне та непередбачуване. В умовах таких викликів поняття «майбутнє» набуває не лише академічного значення, а й стає центральним аспектом повсякденного життя.

Зростає усвідомлення відповідальності за майбутнє держави, суспільства, близьких і самого себе, що підкреслює необхідність свідомого ставлення до сьогодення як до основи майбутнього. У цьому контексті особливого значення набуває підготовка майбутніх психологів до проєктуванням власного майбутнього.

У запропонованій монографії висвітлюється низка актуальних питань, пов'язаних з проблемою проєктування власного майбутнього, зокрема:

- обгрунтовано категорію відповідальності, як важливої складової у проєктувані власного майбтунього (Задорожна-Княгницька Л.В., Нетреба М.М, Пучина О.В.);
- висвітлено особливості формування образу власного майбутнього, інтегрованого в структуру особистісної самосвідомості, та його значущість для розвитку самосвідомості індивіда (Блашкова О.М.)
- розвиток емоційної стійкості у жінок, які обіймають посади в державних органах в контексті проєктування власного майбутнього (Деснова І.С., Касьянова Я.);
- практичні аспекти посттравматичного зростання особистості (Шахов В.В., Понятовська О.В.);

- посттравматичне зростання в жінок під час вимушеної міграції як засіб проєктування власного майбутнього (Шахов В.І, Гончарова О.М.).

Зусилля авторів адресовані фахівцям у галузі загальної, соціальної та практичної психології.

Авторський колектив сподівається, що книга знайде свого читача.

РОЗДІЛ 1.

1.1. КАТЕГОРІЯ ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ В ПОНЯТІЙНОМУ ПОЛІ ПРОЄКТУВАННЯ ЗДОБУВАЧЕМ ВИЩОЇ ОСВІТИ ВЛАСНОГО ПРОФЕСІЙНОГО МАЙБУТНЬОГО

Задорожна-Княгницька Л.В.,
д.пед.наук, професор,
професор кафедри педагогіки та освіти
Маріупольського державного університету
l.z.k@mu.edu.ua
Нетреба М.М., канд. філ. наук, доцент,
доцент кафедри педагогіки та освіти
Маріупольського державного університету
m.netreba@mu.edu.ua
Пучина О. В.,
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри практичної психології
Маріупольського державного університету
o.puchyna@mu.edu.ua.

Актуальність дослідження проблеми проєктування особистістю свого майбутнього зумовлена тим, що образ цього майбутнього, інтегрованого в структуру самосвідомості особистості, зокрема через концепцію «Я-майбутній», уможливлює прогнозування діяльності й поведінки цієї особистості в різних життєвих ситуаціях. Результати такого дослідження сприяють кращому розумінню ставлення людини до сьогодення як результату минулого та своєрідної «бази» її майбутнього, а також осмисленню власного життєвого шляху в широкому часовому та соціокультурному контексті. Таким чином особистість може визначати власну цінність, цілі, обмеження та можливості на шляху до їх досягнення, створювати життєві перспективи.

В умовах кардинальних змін, які охоплюють усі сфери життя нашої держави, концепт «майбутнє» набуває особливої ваги та значущості як на рівні індивідуальної, так і суспільної свідомості. Повномасштабні воєнні дії на території України поставили під загрозу життя кожного

громадянина, різко звузивши горизонт особистісного планування до короткострокових перспектив.

Відчуття незахищеності не лише перед майбутнім, а й протягом поточного моменту формує сприйняття майбутнього як нестабільного, невизначеного та непередбачуваного. Саме тому поняття «майбутнє» виходить за межі суто наукової категорії та стає ключовим елементом повсякденного життя, зростає значущість відповідальності за майбутнє країни, суспільства, близьких людей та своєї родини, власне за своє майбутнє як наслідку й результату «сьогоднішньої» діяльності. З огляду на зазначене категорія відповідальності набуває особливої значущості в понятійному полі проєктування здобувачем вищої освіти власного професійного майбутнього.

Відповідальність розглядають як складний феномен, що поєднує в собі внутрішню саморегуляцію та самодетермінацію особистості, яка досягла певного рівня зрілості. Ця якість особистості ґрунтується на сформованих ціннісних орієнтаціях і має прояв у здатності людини усвідомлювати причини власних учинків, прогнозувати їх можливі наслідки та здійснювати контроль над тим, як її дії впливають як на власне життя, так і на життя оточуючих людей та довколишній світ. Іншими словами, відповідальність можна трактувати як здатність особистості брати на себе обов’язки, приймати свідомі рішення та нести за них відповідальність, усвідомлюючи їхній вплив на соціальне та професійне середовище.

Важливо зазначити, що відповідальність не є вродженою рисою людини. Вона не формується автоматично з моменту народження, а являє собою результат складного і тривалого процесу виховання, соціалізації та особистісного становлення. Саме завдяки цим процесам людина набуває здатності діяти усвідомлено та керувати власною поведінкою відповідно до моральних і соціальних норм, а також усвідомлено й відповідально планувати власне майбутнє [56].

У процесі аналізу сутності поняття «відповідальність» особливу увагу слід приділити питанню її походження. Таку необхідність зумовлено тим, що різні джерела формування відповідальності впливають на виникнення її специфічних видів і проявів. Відповідальність може мати різноманітні витоки, які розглядаються в різних аспектах. До ключових джерел відповідальності належать процеси виховання, соціалізації, навчання, особистісного розвитку, набуття життєвого досвіду, а також участь людини у суспільній практиці. Саме під впливом цих чинників відбувається поступове засвоєння поняття відповідальності: спочатку людина сприймає його на рівні зовнішніх норм, потім осмислює та усвідомлює його важливість, а зрештою інтегрує відповідальну поведінку у свою повсякденну діяльність, роблячи її невід'ємною частиною власного світогляду та моральних принципів.

Особливо гостро питання формування відповідальності постає у контексті підготовки майбутніх фахівців, які мають усвідомлювати всю вагомість власної ролі у суспільстві та професійній діяльності. В умовах викликів необхідність формування відповідальності як однієї з ключових рис особистості фахівця з вищою освітою набуває ще більшої актуальності та ваги.

Вона не лише визначає успішність особистості у професійній сфері, а й виступає запорукою стабільності та розвитку суспільства загалом. Тому надзвичайно важливим завданням є створення таких організаційних та психолого-педагогічних умов, які сприятимуть усвідомленню здобувачами освіти важливості відповідальної поведінки та її продукування у теперішньому й майбутньому професійному та повсякденному житті.

Процес відповідального проєктування здобувачем вищої освіти власного професійного майбутнього відбувається у взаємозв'язку із соціальними реаліями, в яких він перебуває протягом навчання у

закладі освіти. У контексті зазначеної проблематики особливого значення набуває формування у майбутнього фахівця здатності адаптуватися до динамічних змін у суспільному житті, його світогляд, цінності й сенси.

Особливо важливим є те, що період професійної підготовки співпадає з етапом формування громадянської позиції, залучення до професійної діяльності та розширенням меж для їхньої суспільної діяльності. Внаслідок цього відбувається трансформація мотиваційної сфери та ціннісних орієнтацій майбутнього фахівця, що визначає напрями його професійного та особистісного розвитку.

Науково-теоретичні засади дослідження, його мета та інтегративний характер процесу відповідального проєктування здобувачами освіти власного майбутнього зумовили необхідність аналізу професійної підготовки майбутніх фахівців на методологічному рівні. Зазначений рівень передбачає розгляд професійної підготовки фахівців у закладах вищої освіти через призму застосування комплексу наукових підходів, до складу якого входять такі:

- тезаурусний;
- системно-структурний;
- культурологічний;
- аксіологічний;
- акмеологічний;
- компетентнісний;
- особистісний;
- діяльнісний;
- синергетичний;
- деонтологічний.

Тезаурусний підхід (С. Сисоєва й І. Соколова [58-59], М. Чурсін [64], Н. Якса [66] та ін.) розглядається сьогодні як «нова парадигма гуманітарного знання» та використовується як своєрідна методологічна

основа для здійснення в соціальному контексті аналізу суспільства й людини, що забезпечує зосередження уваги на активній ролі суб’єкта у формуванні соціокультурної реальності, а значить – й певного передбачення й моделювання власного майбутнього. Ключовим положенням цього підходу є підтвердження, що тезауруси є суб'єктивно організованими системами гуманітарного знання, які виконують важливу роль у процесі розуміння та когнітивного засвоєння понять [208].

Сутність і значення наукового тезаурусу обґрунтовано й розкрито в дослідженнях С. Сисоєвої та І. Соколової [58-59]. Дослідниці вважають основними характеристиками тезаурусу системну цільність і процесуальну неперервність, що об’єднує загальний, особливий, індивідуальний та спеціально-предметний рівні в єдиній структурі. Це значить, що на загальному рівні тезаурус розглядається як цілеспрямована картина світу, репрезентована через поняття та зв'язки між ними (категоріальний рівень).

Особливий рівень охоплює тезауруси знань, що належать до певних наукових сфер. Вони функціонують як відкриті інформаційні бази, синтаксично детерміновані та семантично структуровані відповідно до специфічних відношень, усталених у певній галузі науки або актуальних для неї. На індивідуальному (особистісному) рівні тезаурус є сукупністю системних знань окремої особи або групи суб’єктів, які відображаються у свідомості та виконують їхнє когнітивне сприйняття реальності [58].

Застосування тезаурусного підходу відкриває широкі можливості для систематизації наукових понять, дозволяючи не лише впорядковувати їх у логічну складову, а й вибудовувати чітку ієрархічну структуру з визначенням суттєвих взаємозв’язків між її окремими елементами. Ця структуризація відбувається в межах певного термінологічного поля, що формується відповідно до конкретного дослідження. Використання тезаурусного підходу уможливлює

розроблення змістовного понятєво-термінологічного апарату проблеми проєктування здобувачем освіти власного майбутнього. У результаті окреслено ключове поняття дослідження – «проєктування власного майбутнього» – що виконує центральну роль у цій науковій проблематиці. Окрім цього, тезаурусний підхід уможливлює здійснення класифікації базових понять дослідження, а саме:

– поняття, що відображають загальний контекст проблеми проєктування особистістю майбутнього;

– поняття, що відображають аспект професійної підготовки майбутніх фахівців та її вплив на перебіг проєктування майбутнього;

– поняття, що відображають особистісний аспект проєкування майбутнього здобувачем вищої освіти.

Отже, застосування тезаурусного підходу не тільки впорядковує ключові поняття дослідження, а й уможливлює глибше розуміння їхньої структури та взаємозв’язків. Своєю чергою це дає можливість отримати більш детальний аналіз і розширити як теоретичні, так і практичні аспекти проблеми проєктування здобувачем вищої освіти власного професійного майбутнього.

Сутність системно-структурного підходу як методологічної основи наукового дослідження розкрито С. Гончаренком та В. Кушніром [21-22], С. Сисоєвою та Т. Кристопчук [61], В. Павловим [48], та іншими науковцями. Дослідники наголошують, що структурно-системний підхід у педагогіці вищої школи спрямований на розкриття цільності педагогічних явищ, ідентифікацію різних типів взаємозв'язків між їхніми елементами та об'єднання цих зв'язків у єдину теоретичну модель [23, с. 305]. Цей підхід служить фундаментом для розроблення методології психолого-педагогічних досліджень, визначення ключових цілей та цінностей освіти, аналізу основних тенденцій її розвитку з точки зору впливу на майбутнє людини. Крім того, структурно-системний підхід дозволяє виокремити інституційні складові освітньої сфери, дослідити

системовірні зв'язки між ними, а також оцінити чинників, які впливають на їхнє функціонування [46, с. 9].

У межах дослідження проблеми проєктування здобувачем освіти власного професійного майбутнього системно-структурний підхід дозволяє розглянути професійну підготовку майбутніх фахівців як невід'ємну складову їхнього життя у сьогоденні та основу для моделювання майбутнього, що забезпечує узгодженість її ключових компонентів. Застосування системно-структурного підходу дозволяє представити проєктування майбутнього як цілісну систему, що інтегрує мотиваційно-цільовий, інформаційно-когнітивний, операційно-діяльнісний та рефлексивно-оцінювальний компоненти. У цьому контексті таке проєктуваня розглядається як комплекс взаємопов`язаних елементів, що включає потреби й мотиви, цілі, мрії, адекватну самооцінку й розуміння своїх переваг та недоліків.

Окрім того системно-структурний підхід дає можливість всебічно аналізувати досліджувану проблему в кількох ключових аспектах. По-перше, як сукупність закономірностей, що використовують її параметри, критерії та рівні. По-друге, як процес формування особистості фахівця в єдиному освітньому просторі, що забезпечує його компетентність.

Сутність культурологічного підходу до вищої професійної освіти висвітлено у наукових розвідках В. Болгаріної [13], Г. Єльнікової [28], І. Зязюна, Н. Миропольської та Л. Хлєбнікової [31] та інших дослідників. Науковці підкреслюють, що сутність культурологічного підходу стала визнаною особистістю найвищою цінністю, здатною втілювати культурні ідеї в педагогічній діяльності.

Цей підхід спрямований на орієнтацію здобувачів вищої освіти у сфері моральних, правових, естетичних і професійних цінностей, а також на індивідуалізований процес оволодіння культурою та створення її елементів у виховному середовищі сучасного й майбутнього.

Таким чином, цей підхід трансформує уявлення про освіту для

майбутнього, розширюючи її зміст поза межі суто інформаційного та пізнавального аспекту. Він долає вузьку наукову спрямованість, включаючи культурні та антропологічні виміри, і розглядає освіту як процес особистісного становлення професіонала, його успішного майбутнього. Це відбувається через розвиток структури культурної діяльності, збагачення особистого творчого досвіду, удосконалення культури спілкування та комунікації, а також підвищення рівня культури протягом навчання у закладі вищої освіти.

На думку І. Зязюна, застосування культурологічного підходу в процесі професійної підготовки фахівців має важливі наслідки, що безпосередньо впливають на перебіг їхньої особистості та професійної діяльності. Зокрема, цей підхід сприяє розвитку високого рівня професіоналізму, інтелігентності, соціальної зрілості, творчої активності. Саме ці характеристики відіграють визначальну роль у формуванні світогляду людини, її стилю життєдіяльності, соціальної поведінки, професійної продуктивності.

Науковець наголошує, що культура особистості виступає не лише показником професійної компетентності, а й потужним чинником, який стимулює творче саморозвиток майбутнього фахівця. Саме завдяки культурі особистості людина здатна не лише виконувати професійні обов’язки на високому рівні, а й постійно вдосконалюватися, адаптуватися до змінних умов сучасного суспільства та генерувати нові ідеї, що сприяють прогресу в тій чи іншій сфері діяльності. Таким чином, культурологічний підхід у професійній підготовці є запорукою формування гармонійної, всебічно розвиненої особистості, здатної до творчої самореалізації та ефективного функціонування в соціумі [30, с. 4].

Для ефективної реалізації культурологічного підходу до професійної підготовки фахівців у закладах вищої освіти необхідно дотримуватися кількох ключових вимог. Перш за все, важливою умовою

є дотримання принципу культуровідповідності, що передбачає врахування у змісті освітніх програм як національного, так і світового культурно-історичного досвіду. Це забезпечує формування у майбутніх фахівців широкого світогляду та розуміння особливостей перебігу процесів у різних соціокультурних контекстах, а також допомагає визначити своє місце у майбутньому громади, соціуму, країни.

Другою важливою вимогою є гуманітарна діалогічність, що розглядається як основа інтерсуб'єктного спілкування. Вона передбачає відкритий обмін думками, активну взаємодію між викладачами, здобувачами освіти та професійною спільнотою, що сприяє розвитку критичного мислення, емпатії та здатності до конструктивного вирішення професійних та життєвих завдань на певному етапі життя та в майбутньому.

Третя ключова вимога – інтегративність діяльності, що полягає у забезпеченні широкого спектру можливостей для участі здобувача освіти в різних видах діяльності – освітній, науково-дослідній, організаційній, громадській, мистецькій, волонтерській тощо. Завдяки цьому відбувається синтез і систематизація комплексних даних про себе, свої можливості й здатності, що дозволяє майбутнім фахівцям розглядати професійні та побутові питання з міждисциплінарної точки зору та приймати зважені, відповідальні рішення.

Реалізація аксіологічного підходу до професійної підготовки здобувачів вищої освіти детермінована зміцненням аксіологічно-культурологічної складової будь-якої професійної діяльності, що виступає в якості орієнтирів професійної поведінки майбутнього фахівця. Застосування зазначеного вище підходу до аналізу проблеми професійної підготовки фахівців, який розглядається у працях В. Андрущенка [5], Г. Васяновича [15], Л. Демідська [24], В. Крижка та І. Мамаєвої [38], Т. Садова [55], Л. Хомич [1] та інших науковців, базується на ключових принципах педагогічної аксіології.

Ця галузь освітніх досліджень спрямована на аналіз педагогічних ідей, концепцій та теорій крізь призму їхньої відповідності або невідповідності актуальним потребам особистості та суспільства. Основна увага в такому підході приділяється вивченню освітніх цінностей та їх ролі у формуванні й постійному розвитку професійної компетентності майбутніх фахівців.

Питання реалізації аксіологічного підходу в системі професійної вищої освіти активно досліджують такі вчені, як О. Камінська [33], І. Кузнєцова [40], Л. Хомич [1] та інші. Зазначені науковці пропонують різні трактування цього підходу, підкреслюючи його значення для сучасного освітнього процесу.

Зокрема, аксіологічний підхід розглядається як:

– філософсько-педагогічна стратегія, що визначає основні напрями розвитку професійної освіти, оптимальні шляхи вдосконалення освітнього процесу та ефективне використання педагогічних ресурсів для особистісного зростання майбутніх фахівців (у цьому контексті особливу роль відіграє принцип функціонального значення або цінності освітніх знань і навичок для майбутньої професійної діяльності)[37, с. 213];

– зв’язок між теорією та практикою, який дає змогу аналізувати різні явища та процеси з точки зору їхньої здатності задовольняти суспільні потреби, а також сприяти подальшій гуманізації соціуму (завдяки такому підходу освіта набуває не лише професійного, а й морального виміру, формуючи у здобувачів освіти здатність критично мислити та приймати відповідальні рішення, що є надзвичайно значущим для проєктування власного майбутнього);

– формування системи загальнолюдських і професійних цінностей, що визначають ставлення здобувачів освіти до навколишнього світу, їхньої професійної діяльності та власної особистості, формують загальні орієнтири для проєктування образу майбутнього (завдяки

цьому підходу відбувається не лише передача знань, а й виховання особистості, яка усвідомлює свою роль у суспільстві та професійному середовищі, здатна діяти відповідально та етично).

Таким чином, аксіологічний підхід у професійній підготовці майбутніх фахівців спрямований на інтеграцію теоретичних знань із практичними навичками, виховання моральних цінностей та створення освітнього середовища, що сприяє всебічному розвитку особистості. Його впровадження забезпечує формування гармонійного балансу між професійною компетентністю, етичними нормами та соціальною відповідальністю, що є важливим чинником проектування особистісню свого майбутнього. Таким чином, аксіологічний підхід дав можливість розглядати професійну підготовку майбутніх фахівців як процес, спрямований на засвоєння ними професійних цінностей, що уможливлює визначення їх ієрархічної системи у проєктованому ними майбутньому.

Проблему проєктування здобувачем освіти власного професійного майбутнього слід досліджувати з позиції реалізації компетентнісного підходу, що відображає інтегральний прояв професіоналізму, який конкретизується в здатності особи як системі знань, умінь, готовності до професійної діяльності.

Компетентісний підхід розглядається як один з інструментів удосконалення освіти, обумовлений запитами суспільства (Г. Бєлєнька [9], В. Бобрицька [10], М. Головань [20], І. Драч [25], О. Дубасенюк та О. Вознюк [26], С. Сисоєва [59], О. Щербак [65] та ін.). Науковці розглядають професійну компетентність як інтегральне утворення, що складається з комплексу специфічних компетентностей (наприклад, фінансової, інноваційної, технологічної, цифрової, комунікативної, інформаційно-комунікаційної, оцінювальної тощо).

Отже, формування компетентності відбувається шляхом набуття під час професійної підготовки у закладах вищої освіти та неперервної

освіти суми компетентностей, що є комбінацією характеристик, які відносяться до знань та їх застосування, умінь, навичок, здібностей, цінностей й особистих якостей і дозволяють забезпечити ефективну професійну діяльність у майбутньому.

Акмеологічний підхід спрямовує діяльність майбутнього фахівця на досягнення ним особистісної та професійної самореалізації, акцентуючи увагу на творчому зростанні, самоактуалізації та досягненні вершин професійного розвитку. Цей підхід орієнтує учасників освітнього процесу на встановлення і досягнення конкретних цілей, що сприяють гармонійному розвитку особистості та досягненню високого рівня професійної майстерності у майбутній фаховій діяльності [26, с. 132].

Як зазначають В. Антонов [6-7], В. Гладкова та С. Пожарський [17], С. Пальчевський [49], ключовими завданнями акмеології у сфері професійної освіти є:

- визначення умов і чинників, що сприяють досягненню фахівцем найвищого рівня професіоналізму та особистісного становлення, допомагаючи йому реалізувати власний потенціал і досягти професійних вершин;
- розроблення акмеологічних технологій розвитку особистості, що містять у собі методики самовдосконалення, підвищення професійної компетентності та ефективне використання внутрішніх ресурсів для кар'єрного зростання у майбутньому;
- формування критеріїв та еталонів професіоналізму, що дозволяють об'єктивно оцінювати рівень майстерності фахівця та визначати шляхи його подальшого розвитку;
- створення акмеологічних моделей професіоналізму та особистості фахівця, які описують оптимальні шляхи розвитку особистісних і професійних якостей, необхідних для досягнення високих результатів у професійній діяльності.

Таким чином, акмеологічний підхід у професійній освіті сприяє не

лише набуттю необхідних знань і навичок, а й стимулює особистісне зростання, мотивацію до самовдосконалення та прагнення досягти найвищого рівня професійної компетентності, що є вкрай важливим у проєктуванні здобувачем освіти власного майбутнього. Цей підхід розглядає особливості плідної діяльності майбутнього фахівця, де основним критерієм стає його професіоналізм, отже цей підхід дає можливість дослідити чинники, умови, критерії якості професійної підготовки фахівця як своєрідної бази його успішного професійного майбутнього.

Синергетичний підхід до професійної підготовки майбутніх фахівців у закладах вищої освіти базується на ключових принципах синергетики – міждисциплінарної галузі наукового знання, яка досліджує загальні закономірності самоорганізації та розвитку відкритих структур у відкритих системах [39, с. 158]. Цей підхід спирається на теорію самоорганізації як складних, так і простих систем, що є характерною ознакою постнекласичного етапу розвитку науки. Саме в межах цього етапу формується нова наукова парадигма, яка розширює уявлення про механізми ефективної професійної діяльності, розвитку та адаптації фахівця до сучасних викликів [44, с. 100].

Синергетичний підхід сприяє розумінню майбутніми фахівцями процесів динамічного розвитку суспільства, взаємодії та самоорганізації особистості молодого фахівця у професійній діяльності, що дозволяє ефективно реагувати на зміни в оточуючому середовищі та дотримуватися гнучкості у проєктуванні майбутнього.

Синергетичний підхід детально розглянуто в дослідженнях О. Вознюка [16], Г. Єльнікової [28], В. Кременя [36], В. Лутая [44], В. Рибалко [54], О. Чалого [63] та інших науковців. Дослідники наголошують, що значення синергетики в освіті полягає передусім у розумінні процесів самоорганізації та впорядкування, які відбуваються

у відкритих системах, зокрема в процесі професійної підготовки майбутніх фахівців.

Крім того, синергетичний підхід забезпечує можливість інтеграції знань із різних дисциплін, сприяє глибшому аналізу міжпредметних зв'язків та створює умови для ефективної організації освітнього процесу. Однією з ключових переваг цього підходу є його відповідність фундаментальним принципам дидактики, зокрема науковості, системності, а також гармонійній єдності конкретного й абстрактного [63, с. 158-175]. Завдяки цьому синергетичний підхід дозволяє формувати у майбутніх фахівців здатність до комплексного мислення, адаптації до змінних умов освітнього середовища та ефективного управління своїм майбутнім.

Синергетичний підхід акцентує увагу на тому, що нерівноважність і нестабільність є природними характеристиками відкритих нелінійних систем. Процес розвитку цих систем є багатоваріантним і невизначеним, оскільки залежить від великої кількості чинників та умов, що на них впливають. Важливо розуміти, що будь-яку систему неможливо жорстко спрямувати в певне русло або примусово нав'язати їй конкретний спосіб функціонування. Однак можна виявити потенційні шляхи розвитку, що вже закладені в наявних умовах, і сприяти реалізації одного з них. При цьому синергетичний підхід орієнтується не на традиційне кібернетичне (управлінське) регулювання, а на саморегульований процес, де навіть незначні впливи можуть стати визначальними, якщо вони узгоджуються з природною динамікою розвитку системи [27, с. 500].

Науковці відзначають, що нестабільність, хаос і неврівноваженість не є лише руйнівними чинниками, а, навпаки, виступають необхідним етапом еволюції системи. Саме в умовах нестійкості зароджуються нові, складніші та більш організовані структури, що сприяє удосконаленню освітнього процесу та свідомому проєктуванню здобувачем освіти

власного майбутнього в умовах постійних змін [16].

Згідно з основними принципами синергетики, людина має бути відкритою до постійної взаємодії з навколишнім середовищем, що сприяє обміну інформацією, знаннями та енергією. Діяльність особистості здобувача освіти має ґрунтуватися на активній енергетичній основі, що має прояв через прагнення суб'єктів взаємодії до самовдосконалення та самоорганізації. Важливим аспектом є також свобода вибору майбутнім фахівцем напрямів розвитку, що здійснюється свідомо, без зовнішнього тиску або примусу. Окрім цього, система взаємин, у якій перебуває людина, повинна мати так званий «енергетичний» вихід, тобто забезпечувати емоційне задоволення від позитивних змін та реалізованих ініціатив. Головна мета такої системи – створення умов для саморозвитку, формування ціннісних орієнтацій і набуття необхідних компетентностей.

Застосування синергетичного підходу у процесі професійної підготовки майбутніх фахівців дозволяє розглядати цей процес як відкриту систему, що характеризується нелінійністю та багатоваріантністю розвитку. Вона перебуває у стані постійних змін, піддається флуктуаціям, що робить її динамічною та адаптивною. Такий підхід також сприяє перегляду змісту освітніх програм, акцентуючи увагу на міждисциплінарному підході до навчальних курсів. Це, у свою чергу, дає змогу здобувачам освіти глибше усвідомити мінливість, нестабільність і багатовимірність майбутньої професійної діяльності, що є ключовим фактором їхнього ефективного професійного розвитку.

Теоретико-методологічні засади особистісного підходу в професійній освіті ґрунтовно у наукових працях В. Андрущенка та В. Лугового [47], І. Беха та Є. Шалімової [11], С. Подмазіна [51], В. Семиченко [57] та інших дослідників. Науковці визначають сутність цього підходу через створення сприятливих умов для повного розкриття й розвитку індивідуальних можливостей кожного учасника освітнього

процесу. Головними аспектами цього підходу є:

- орієнтація на потреби та інтереси особистості;
- визнання пріоритету індивідуальності кожного здобувача освіти;
- партнерська взаємодія між викладачами та здобувачами;
- формування педагогічних відносин, заснованих на відкритості, довірі та взаєморозумінні;
- створення ситуацій вибору, що передбачають відповідальність за прийняті рішення;
- адаптація методик навчання до особистісних особливостей і можливостей здобувачів освіти;
- стимулювання особистісного зростання для успішного проєктування та здійснення власного майбутнього;
- заохочення до саморозвитку та постійного вдосконалення.

Особистісний підхід враховує особливості сприйняття й інтерпретації навколишнього світу кожним здобувачем освіти. Він реалізується через ставлення до майбутнього фахівця як до соціокультурної особистості, що розвивається у взаємодії із соціокультурним простором. Важливим аспектом цього підходу є проєктування цілісних освітніх моделей, у межах яких викладач виконує роль фасилітатора, допомагаючи здобувачам ефективно й творчо засвоювати навчальний матеріал, розвивати критичне мислення та формувати власну систему знань [36, с. 36-38].

Описаний вище підхід підкреслює важливість морального аспекту у професійній підготовці фахівця, оскільки її кінцевим результатом є формування особистості, яка досягла високого рівня соціального розвитку та самосвідомості, здатна самостійно й відповідально проєктувати власне майбутнє.

Це дає їй змогу усвідомлено обирати серед культурних цінностей ті, що мають для неї особистісне значення, діяти відповідно до них самостійно, а також свідомо та відповідально здійснювати

саморегуляцію своєї поведінки та професійної діяльності. Окрім того особистісний підхід застосовується для аналізу процесу становлення та розвитку ключових особистісних якостей майбутнього фахівця. Він враховує його індивідуальний досвід, потреби, мотиви, здібності, рівень активності, інтелектуальні характеристики, а також індивідуально-психологічні та функціональні особливості. Крім того, цей підхід визначає професійні орієнтири майбутнього фахівця, акцентуючи увагу на формуванні його внутрішньої мотивації до оволодіння професійними навичками та вміннями, необхідними для продуктивної професійної діяльності у майбутньому.

Зазначене вище унеможливлює розгляд досліджуваної проблеми поза контекстом діяльнісного підходу, що забезпечує аналіз функціонально-компонентного складу будь-якої професійної діяльності в контексті співвідносності її елементів із результатами професійної підготовки у закладі вищої освіти.

Діяльнісний підхід ґрунтовно у наукових розвідках Т. Лазарєва та Д. Коваленко [42], В. Семиченко [57] та інших науковців. В основі діяльнісного підходу лежить принцип особистісної діяльності, згідно з яким діяльність розглядається як активна взаємодія людини з навколишнім світом. У цьому процесі особистість виступає як суб’єкт, що цілеспрямовано впливає на об’єкти своєї діяльності, задовольняючи власні потреби та реалізуючи свій потенціал [42].

Діяльність майбутнього фахівця виконує ключову роль у його професійному й особистісному розвитку, оскільки саме через неї зовнішні впливи трансформуються у внутрішні особистісні новоутворення. Це визначає необхідність застосування в системі професійної підготовки таких освітніх технологій, які не лише передають знання, а й формують у здобувачів освіти ефективні способи дій, сприяючи розвитку їхньої професійної компетентності та здатності до самостійного вирішення практичних завдань.

Вирішення проблеми проєктування здобувачами вищої освіти власного професійного майбутнього неможливе без розкриття сутності й значення деонтологічного підходу. Зазначений підхід із достатньою повнотою розроблено у наукових працях В. Артемова [8], М. Васильєвої [14], Л. Задорожної-Княгницької [29], Л. Хоружої [62]. Дослідники наголошують на тому, що деонтологічний підхід є компонентом професійної підготовки майбутніх фахівців, оскільки він розкриває діалектичну єдність знань і практичних умінь нормативного характеру. Сутність цього підходу полягає в системному, цілеспрямованому та керованому процесі формування готовності майбутнього фахівця до здійснення нормативної, а також належної поведінки в різноманітних ситуаціях професійної діяльності.

Деонтологічний підхід виконує функцію орієнтування при визначенні основних вимог до змістового мінімуму підготовки кожного здобувача освіти відповідно до специфіки обраної ним професії. Застосування такого підходу вимагає наповнення освітнього процесу відповідним змістом на рівнях розроблення освітніх програм та навчальних планів, робочих навчальних програм, спеціалізованих навчальних посібників, науково-методичних рекомендацій та інших матеріалів, які сприяють якісному засвоєнню знань. Крім того, цей підхід забезпечує ефективну реалізацію передбаченого змісту деонтологічної підготовки в межах загальної професійної освіти, що, своєю чергою сприяє формуванню висококваліфікованих і відповідних фахівців.

Саме деонтологічний підхід до професійної підготовки майбутніх фахівців актуалізує відповідальне ставлення здобувачів освіти до своєї майбутньої професійної діяльності, своєю чергою зазначене обумовлює аналіз категорії «відповідальність» у понятійному полі проєктування здобувачем вищої освіти власного професійного майбутнього.

Проблему моральної відповідальності, виходячи з різних її аспектів та на основі застосування різних наукових підходів, грунтовно

досліджено Н. Головко. Питання соціальної відповідальності особистості стали предметом наукових пошуків А. Колот, який детально аналізував особливості цього явища в суспільному контексті. Окремі аспекти відповідальності, зокрема професійної, досліджували й інші науковці. Так, відповідальність майбутніх практичних психологів як наукову проблему аналізував І. Тимощук. Глибоким осмисленням проблем моральної відповідальності педагога характеризуються праці Г. Васяновича, який розглядає ці питання через призму педагогічної етики. Науковець приділяє значну увагу морально-правовим аспектам відповідальності вчителя, досліджуючи їх на теоретичному та методологічному рівнях. Особливу увагу Г. Васянович приділяє обґрунтуванню важлості морально-правової відповідальності педагога в освітньому процесі.

Значне місце у дослідженнях вітчизняних науковців приділяється питанням єдності соціальної та професійної відповідальності. Зокрема Г. Романюк наголошує на їх нерозривній взаємозалежності та важливості для формування особистості майбутнього фахівця. Особливу увагу вчені приділяють співвідношенню свободи та відповідальності особи. Ця проблема стала центральною у наукових працях Е. Рудковського та М. Левківського, які розглядали її з різних методологічних підходів та у площині різних філософських концепцій. Вагомий внесок у дослідження психологічних аспектів розвитку відповідної поведінки особистості здійснив М. Савчин. У своїх роботах він детально аналізує механізми формування відповідальності, акцентуючи увагу на внутрішніх мотиваційних факторах, соціальних впливах та особистісних характеристиках, які сприяють розвитку цієї якості.

Соціально-психологічні аспекти відповідальності в професійній діяльності фахівця стали предметом дослідження таких учених, як С. Баранова, А. Ореховський та О. Слободський. Висновки науковців

стосуються специфіки проявів відповідальності в різних професійних сферах, а також особливостей її впливу на ефективність праці та професійний розвиток особистості.

Значущими є результати наукових досліджень М. Сметанського, Л. Татомир та В. Тернопільської у сфері формування соціальної відповідальності педагога. Науковцями проаналізовано та всебічно обгрунтовано чинники, що впливають на розвиток відповідного ставлення педагогів до їх професійної діяльності, а також розроблено підходи до виховання цієї якості у здобувачів вищої педагогічної освіти.

У своїх дослідженнях, присвячених етиці технологічної цивілізації Г. Йонас пропонує власне трактування принципу відповідальності, намагаючись розкрити його сутність у контексті сучасного науково-технічного прогресу та його вплив на людство [32]. Його концепція акцентує увагу на тому, що відповідальність у світі, де стрімкими темпами розвиваються технології, набуває особливого значення, стосується не лише добробуту окремої особистості, а й майбутнього цивілізації загалом.

Специфічні аспекти проблеми відповідальності в межах філософії техніки аналізує А. Платонова. У наукових розвідках дослідниці розкрито, яким чином технологічні зміни впливають на усвідомлення людиною відповідальності, а також як формуються моральні та етичні критерії оцінки діяльності у сфері технічних інновацій.

Крізь призму аналізу вітчизняної та зарубіжної наукової літератури здійснює аналіз психологічних аспектів проблеми відповідальності О. Костенко [35]. Дослідник порівнює підходи різних науковців до визначення категорії відповідальності, вивчає його зв’язок із психологічними особливостями особистості, а також із соціальними чинниками, які впливають на відповідну поведінку індивіда.

Питання об'єктивності оцінки особистісної відповідальності є предметом наукових досліджень Т. Алексєєнко. Вона наголошує, що цей

процес обумовлюється як історично досягнутим рівнем відповідальної поведінки в конкретному суспільстві, так і суб'єктивними можливостями особистості. На думку дослідниці, у цивілізованому суспільстві існує закономірність: чим ширшими є повноваження людини та її реальні можливості впливу на порушення, тим вищий є рівень її відповідальності [2]. Такий підхід підкреслює взаємозв'язок між свободою дій та моральним обов'язком особистості, що є надзвичайно вагомим у сучасних умовах розвитку суспільства.

Аналіз наукових праць зазначених вище дослідників обумовив висновок про неоднозначність трактування цієї категорії. Зокрема Г. Васянович розглядає відповідальність як особистісну якість, суть якої полягає в усвідомленні моральної по-треби виконання соціальних норм (у тому числі особистісних), здатність індивіда вільно сприйняти справедливу оцінку скоєних вчинків, давати своїм діям оцінку з позицій гуманності, чистої совісті [15, с. 135].

М. Васильєва потрактовує категорію «відповідальність» як стійке особистісне утворення, здатність контролювати свою поведінку відповідно до прийнятих у суспільстві, колективі, професійній групі соціальних, моральних і правових норм, вимог, професійного обов’язку [14, с. 108].

М. Савчин розглядає відповідальність як інтегральну якість, що визначає поведінку і діяльність людини, передусім на основі усвідомленості, прийняття нею об’єктивного факту залежності життєдіяльності індивіда від суспільних цілей та цінностей [56, с. 89].

Узагальнення поглядів вітчизняних науковців на сутність відповідальності уможливили висновок про те, що професійна відповідальність являє собою здатність здійснювати професійну діяльність, дотримуючись морально-правових вимог.

Вирішення проблеми відповідального проєктування здобувачем освіти власного майбутнього неможливе поза розглядом видів

відповідальності, якими є правова, моральна, соціальна та професійна. Розглянемо їх більш детально.

Правова відповідальність являє собою складний і багатогранний феномен, який передбачає сувору відповідність діяльності, вчинків та загальної поведінки особистості встановленим у суспільстві нормам права. Ці норми закріплені в Конституції, чинному законодавстві, а також у різних нормативно-правових актах, що регулюють суспільні відносини. Правова відповідальність не лише визначає межі допустимої поведінки громадян, а й вимагає від кожного індивіда дотримання законодавчих приписів, а в разі їх порушення – готовності відповідати за це. Разом із тим правова відповідальність не обмежується лише дотриманням норм закону. Вона також передбачає розвинену правову свідомість і високий рівень правової культури особистості. Це означає, що людина не лише знає свої права та обов'язки, а й свідомо дотримується законодавчих норм, розуміє їхню важливість для забезпечення стабільності суспільного життя та загального добробуту.

На відміну від правової моральна відповідальність базується на етичних принципах, традиціях і культурних нормах, що сформувалися в суспільстві протягом історичного розвитку. Вона передбачає відповідність діяльності, вчинків і загальної поведінки людини прийнятим звичаям, моральним нормам та правилам, що регулюють взаємовідносини між людьми. Моральні норми є гнучкішими і регулюються переважно традиціями громади, загальноприйнятими уявленнями про добро і зло, справедливість і чесність. Важливим чинником моральної відповідальності є совість людини, яка визначає правильність чи хибність її вчинків.

Формування моральної відповідальності майбутнього фахівця є складним і багаторівневим процесом, який залежить від усвідомлення особистістю своїх прав та обов'язків, а також від характеру соціальних зв'язків, у яких вона перебуває. Велике значення мають виховання,

рівень освіти, соціальне середовище та індивідуальні особливості людини. Таким чином, моральна відповідальність є результатом не лише зовнішніх вимог суспільства, а й глибокого внутрішнього переконання людини діяти згідно з принципами честі, справедливості та добропорядності.

Соціальна відповідальність полягає у свідомому й бездоганному виконанні людиною дій і обов'язків, що входять до структури її соціальної компетентності та її громадських обов'язків. Зміст і структура соціальної відповідальності визначається як соціальним статусом людини, так і тими соціальними наслідками її суспільної діяльності, які можуть впливати на життя й добробут інших людей, на їх соціально-психологічне самопочуття.

Професійна відповідальність полягає у сприйнятті людиною своєї професії та професійної діяльності як однієї з найважливіших життєвих цінностей, в усвідомленні її важливої суспільної значущості. Отже, виходячи з цього актуальним є посилення суспільних вимог до якості виконання професійної діяльності, постійного поповнення і оновлення професійних і суміжних знань, вдосконалення набутих навичок, чіткого дотримання норм і вимог загальної і професійної культури.

Соціальна відповідальність виявляється у свідомому, ретельному та бездоганному виконанні особою своїх суспільних функцій, обов'язків і ролей. Вона охоплює як індивідуальну поведінку людини в межах соціальних груп і спільнот, так і її внесок у загальний добробут суспільства. Ця відповідальність нерозривно пов'язана з рівнем соціальної компетентності людини, її здатністю діяти згідно з моральними та етичними нормами, а також з виконанням громадських обов'язків.Зміст і структура соціальної відповідальності формуються під впливом двох основних чинників: соціального статусу особистості (ролі в суспільстві, професійної діяльності, рівня освіти, громадянської

активності та інших характеристик, що визначають місце людини у соціальній ієрархії) та соціальних наслідків її діяльності.

Таким чином, соціальна відповідальність кожного громадянина є ключовою умовою гармонійного розвитку суспільства, адже вона забезпечує справедливий розподіл обов'язків, підтримання порядку, дотримання норм взаємодії між людьми та сприяє загальному добробуту.

Професійна відповідальність є більш вузьким поняттям, ніж відповідальність соціальна. Ця поняття характеризує ставлення фахівця до своєї трудової діяльності. Вона охоплює не тільки сумлінне виконання людиною посадових обов'язків, а й глибоке усвідомлення важливості власної роботи, відповідальність перед суспільством, колегами, керівництвом і тими, хто користується результатами її діяльності. Здобувач вищої освіти із високим рівнем професійної відповідальності розглядає свою майбутню роботу як важливу складову життя, а професійну діяльність сприймає як одну з ключових цінностей. Це проявляється не лише у готовності дотримуватися загальноприйнятих стандартів і норм, а й у постійному прагненні до розвитку, вдосконаленні своїх знань і навичок, підвищенні кваліфікації та прагненні до особистісного зростання.

У сучасних умовах, коли вимоги до рівня професійної компетентності постійно зростають, особливо важливим стає прагнення фахівця до розвитку у своїй сфері діяльності. Це передбачає:

- постійне навчання та оновлення знань, адже науково-технічний прогрес і соціальні зміни вимагають безперервного вдосконалення комплексу компетентностей;
- удосконалення професійних навичок, що сприяє підвищенню ефективності та якості роботи;
- дотримання норм загальної та професійної етики й деонтології, що формує довіру між колегами, роботодавцями та суспільством.

З огляду на зазначене вище можна сформулювати такий висновок: як соціальна, так і професійна відповідальність мають значний вплив на особистісний розвиток, а відтак і на перебіг процесу проєктування здобувачем освіти власного майбутнього, визначаючи рівень самореалізації, продуктивність роботи та внесок у загальний прогрес суспільства.

Отже, професійна відповідальність є ключовою характеристикою фахівця будь-якої галузі. Однак, як складне й суперечливе явище, відповідальність розглядається в індивідуальному й суспільному вимірах, відіграючи важливу роль у забезпеченні стабільності та функціонування як окремої особистості, так і суспільства у цілому.

Формування та розвиток відповідальності у здобувачів освіти, а також виховання в них особистого почуття відповідальності вимагає дотримання трьох важливих умов, а саме.

1) Сам майбутній фахівець має глибоко усвідомлювати свою професійну відповідальність. Як вже зазначалося вище, професійна відповідальність являє собою складне явище, що охоплює не лише професійну компетентність і психологічну налаштованість на якісну професійну діяльність, а й постійне самонавчання, самовиховання та самовдосконалення. Фахівець має прагнути до підвищення рівня своєї професійної майстерності, загальної та професійної культури. Окрім того, його відповідальність передбачає сформований комплекс відповідних морально-вольових якостей, зокрема чесність, дотримання етичних принципів, переконаність і відданість своєму суспільному обов’язку.

2) Науково-педагогічні працівники закладу вищої освіти, які забезпечують викладання навчальних дисциплін загального та професійного циклу мають самі демонструвати відданість справі, здійснювати переконливий педагогічний вплив на здобувачів освіти. Це передбачає наявність у них розвиненої емпатії, уміння застосовувати

ефективні методи та прийоми, що сприяють формуванню у майбутніх фахівців почуття відповідальності за власні слова, рішення, вчинки та поведінку. Викладач має переконливо донести, що саме відповідальність є ключовою передумовою успішної самореалізації, досягнення життєвих цілей та особистого щастя.

3) У закладі вищої освіти серед усіх учасників освітнього процесу має панувати атмосфера відповідальності. Здобувачі освіти мають бачити, що навчальний заклад функціонує на засадах відповідального ставлення до своєї місії. Якщо ж вони бачать занедбане приміщення, стикаються з несприятливими умовами в аудиторіях чи байдужістю викладачів, це може викликати в них негативне сприйняття не лише самого навчання, а й понять відповідальності та норм професійної поведінки у цілому. Адже суперечність між задекларованими високими стандартами та реальним станом справ підриває довіру й заважає вихованню відповідальності у майбутніх фахівців.

Вирішення проблеми формування й розвитку у здобувачів освіти відповідального ставлення до свого майбутнього пов`язане з урахуванням особливостей професійної підготовки фахівців у закладі вищої освіти, а саме:

– не існує «усередненого» фахівця, а тому здійснення професійної підготовки здобувачів освіти потребує дотримання певної моделі фахівця відповідно вимог майбутньої професії;

– здобувачами освіти стають особи, які вже мають певний рівень загальних знань, культурою та в яких вже наявна власна системою життєвих цінностей і цілей;

– більшість здобувачів освіти перебувають у непростому віковому періоді, коли вони вже вважають себе дорослими, проте залишаються вразливими до зовнішніх впливів [Пономарьов].

Зазначені вище особливості відкривають перед викладачами вищої школи можливість не лише надавати професійні знання та виховувати

відповідальність, а й формувати у здобувачів освіти усвідомлення важливості відповідального ставлення до себе, свого життя та навчання. Це, своєю чергою, сприяє успішному опануванню знань, необхідних для майбутньої професійної діяльності та відповідальної поведінки.

Проблему відповідальності майбутнього фахівця варто розглядати у двох вимірах: перед ким він несе відповідальність і за що саме відповідає. Перший аспект стосується відповідальності майбутнього фахівця перед самим собою (таким чином здобувач освіти виступає одночасно і суб'єктом, і об'єктом відповідальності), перед своєю майбутньою сім'єю, суспільством та природою.

Другий аспект визначає сфери відповідальності майбутнього фахівця, що конкретизує риси його професійного майбутнього. Тобто цей аспект визначає відповідальність здобувача освіти за:

- особистісний і професійний розвиток, розкриття та реалізацію власного потенціалу та творчих здібностей;
- ефективне використання можливостей, які надає вища освіта та соціокультурне середовище закладу вищої освіти;
- формування загальної та професійної культури;
- свідомий вибір і втілення життєвої стратегії, яка відповідає інтересам, прагненням та природним здібностям майбутнього фахівця;
- стан власного здоров'я та усвідомлення його значення як основи успішного життя, діяльності та досягнення поставлених цілей.

Для того, щоб вибудувати та реалізувати життєву стратегію, яка сприятиме саморозвитку і особистісній самореалізації, здобувач освіти має усвідомлювати, що незначних деталей у цьому процесі не існує. Відповідальність перед самим собою виступає надійним захистом від негідних вчинків і згубних звичок, а також слугує своєрідним компасом, який допомагає орієнтуватися у складному й непередбачуваному життєвому просторі.

Аналіз актуальних наукових джерел проблеми відповідального

проєктування здобувачем освіти власного майбутнього уможливив висновок про те, що відповідальність перед самим собою у поєднанні з відповідальністю перед суспільством є базою в ієрархії формування його відповідального ставлення до проєктування майбутнього. Відповідальність майбутнього фахівця перед суспільством є результатом його соціалізації та виступає вагомим мотиватором професійної освіти.

Інші суттєві сфери формування відповідальності представлено в таблиці 1.

Таблиця 1

Сфери відповідальності майбутнього фахівця

Сфера відповідальності	**Сутність відповідальності**
Перед майбутньою родиною	– створення міцної сім'ї, заснованої на любові, взаємній повазі, довірі та спільних життєвих цілях і цінностях, які ведуть до щастя та гармонії; – забезпечення сім'ї гідним рівнем добробуту, раціональне задоволення її потреб, а також формування культури споживання та вміння розумно обмежувати свої бажання; – підтримання атмосфери довіри, сприятливого психологічного клімату та заохочення прагнення завжди допомагати одне одному; – утвердження високих моральних і духовних цінностей, чесності, доброзичливості та усвідомлення кожним членом сім'ї своїх обов'язків перед суспільством.

Перед суспільством	– дотримання правових і моральних норм у своїх вчинках, поведінці, спільній діяльності та спілкуванні з іншими людьми; – сумлінна праця в обраній сфері відповідно до здобутого у закладі вищої освіти фаху та професій-

Продовження табл. 1

	йної кваліфікації; – активна громадянська позиція, повага до Конституції та законів України, нетерпимість до їх порушень; – внесок у соціально-економічний і культурний розвиток країни; – підтримка демократичних процесів, сприяння розвитку громадянського суспільства та утвердження правової держави.
Перед природою	– рівень екологічної свідомості здобувача освіти, його знання та дотримання законів природи у майбутній професійній діяльності, а також нетерпимість до будь-яких дій, що завдають шкоди навколишньому середовищу; – бережливе ставлення до довкілля та прагнення досягти гармонії у взаємодії «людина – суспільство – природа – техносфера» як єдиного шляху запобігання глобальній екологічній катастрофі; – активна протидія забрудненню навколишнього середовища, розроблення та упровадження

	ресурсозберігальних і природоощадних технологій, включно з безпечною утилізацією відпрацьованих матеріалів і виробів; – формування екологічної свідомості в майбутній сім'ї та серед колег, а також участь у громадських ініціативах, спрямованих на захист і збереження природи.

Відповідальність майбутнього фахівця визначається його громадянською місією, глибоким усвідомленням свого соціального призначення, розумінням суспільної значущості його професії та діяльності. Відповідальність спонукає до постійного вдосконалення методів, підходів і способів передачі знань, розвитку навичок та умінь, необхідних здобувачам освіти для успішного засвоєння матеріалу й формування їх як професіоналів і особистостей.

Таким чином результати здійсненого дослідження уможливлюють формування таких висновків:

1) суспільні та військові виклики, на які змушена відповідати Україна, обумовлюють істотне підвищення відповідальності кожного громадянина;

2) досягнення високого рівня відповідальності майбутнього фахівця забезпечує успішне функціонування й поступ суспільства;

3) формування відповідальності та прищеплення здобувачам освіти істотною мірою відбувається у межах професійної підготовки у закладі вищої освіти і являє собою результат цілеспрямованого системного педагогічного впливу;

4) вирішення проблеми відповідального проєктування здобувачем освіти свого професійного майбутнього обумовлює формування усієї системи відповідальності: перед самим собою, перед родиною, суспільством і природою.

Список використаних джерел:

1. Аксіологічний підхід – основа формування цілісної особистості майбутнього вчителя: монографія / за заг. ред. Л. О. Хомич. Київ ; Ніжин, 2020. 143 с.
2. Алексєєнко Т. Ф. Відповідальність особистості. *Енциклопедія освіти* / Акад. пед. наук. України; головний ред. В. Г. Кремень. К.: Юрінком Інтер, 2008. С. 106-10
3. Андрущенко В. П. Організоване суспільство. Проблема організації та суспільної самоорганізації в період радикальних трансформацій в Україні на рубежі століть: досвід соціально-філософського аналізу. Київ, 2005. 498 с.
4. Андрущенко В. П. Освіта України у світлі суспільних проблем і суперечностей. *Наукові праці МАУП* / гол. ред. М. Ф. Головатий. Київ, 2003. Вип. 5. Актуальні питання політології. 168 с.
5. Андрущенко В. П. Ціннісний дискурс в освіті. *Вісник Житомирського державного університету.* 2006. № 1. С. 3-10.
6. Антонов В. М. Гармонійна акме-особистість: монографія. Київ, 2015. 384 с.
7. Антонов В. М. Прикладна та професійна акмеологія : монографія. Київ, 2015. 351 с.
8. Артемов В. Ю. Теоретичні та методичні основи формування деонтологічної компетентності фахівців із організації захисту інформації з обмеженим доступом : дис. … д-ра пед. наук : 13.00.04. Київ, 2015. 489 с.
9. Бєлєнька Г. В. Теоретико-методичні засади формування професійної компетентності вихователів дошкільних навчальних закладів в умовах ступеневої підготовки : автореф. дис. … д-ра пед. наук : 13.00.08. Київ, 2012. 38 с.
10. Бобрицька В. І. Компетентнісний підхід у проектуванні науково-дослідницької роботи студентів магістратури. *Вища освіта України. Педагогіка вищої школи: методологія, теорія, технології* : теорет. та наук.-метод. часоп. 2012. № 3 (46). С. 46–54.
11. Бех В. П., Шалімова Є. О. Функціональна модель особистості: пошуки полікультурних детермінант поведінки : монографія. Київ, 2009. 255 с.
12. Бех І. Д. Особистісно-зорієнтоване виховання : наук.-метод. посіб. Київ, 1998. 204 с.
13. Болгаріна В. С. Культурологічний підхід до управління школою: навч. посіб. Харків, 2006. 156 с.

14. Васильєва М. П. Теорія педагогічної деонтології. Харків, 2003. 216 с.
15. Васянович Г. П. Педагогічна етика: навчально-методичний посібник. Львів: Норма, 2005. 344 с.
16. Вознюк О. В. Розвиток вітчизняної педагогічної думки: синергетичний підхід : монографія. Житомир, 2009. 184 с.
17. Гладкова В. М., Пожарський С. Д. Основи акмеології : підруч. Львів, 2007. 324 с.
18. Глосарій основних термінів із навчання та підготовки кадрів для роботи / под. ред. Д. Розас, В. Корбанезе. Турин, 2006. 74 с.
19. Глосарій основних термінів професійної освіти / упоряд. Т. М. Десятов ; за заг. ред. Н. Г. Ничкало. Київ, 2009. 192 с.
20. Головань М. С. Компетенція і компетентність: досвід теорії, теорія досвіду. *Вища освіта України*. 2008. № 3. С. 23–30.
21. Гончаренко С. У., Кушнір В. А. Методологія як важливий складник наукового дослідження в педагогіці. *Неперервна професійна освіта: теорія і практика* : наук.-метод. журн. 2002. Вип. 4(8). С. 15–24.
22. Гончаренко С. У. Педагогічні закони, закономірності, принципи. Сучасне тлумачення. Рівне, 2012. 192 с.
23. Гончаренко С. У. Український педагогічний словник. Рівне, 2011. 552 с.
24. Демінська Л. О. Аналіз основних положень аксіологічної науки у філософському та педагогічному аспекті. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011. № 11. С. 41-44.
25. Драч І. І. Управління формуванням професійної компетентності магістрантів педагогіки вищої школи: теоретико-методичні засади : монографія. Київ, 2013. 456 с.
26. Дубасенюк О. А., Вознюк О. В. Професійна педагогічна освіта: компетентнісний підхід : монографія. Житомир, 2011. 684 с.
27. Енциклопедія освіти / голов. ред. В. Г. Кремень. Київ, 2008. 1040 с.
28. Єльникова Г. В. Основи адаптивного управління : курс лекцій. Київ, 2003. 104 с
29. Задорожна-Княгницька Л. В. Деонтологічна підготовка менеджерів освіти в університетах: теорія та практика : монографія. Маріуполь, 2017. 372 с.
30. Зязюн І. А. Концептуальні засади освіти в Україні. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2000. № 1. С. 3–12.
31. Зязюн І. А., Миропольська Н. Є., Хлєбнікова Л. О. Теоретичні аспекти культури і культурного розвитку людини. Виховання естетичної культури школярів :

навч. посіб. Київ, 1998. 156 с.

32. Йонас Г. Принцип відповідальності: У пошуках етики для технологічної цивілізації. К. : Лібра, 2001. 400 с.
33. Камінська О. М. Формування професійно-ціннісних орієнтацій студентів у навчально-виховному процесі технічного університету : автореф. дис. … канд. пед. наук : 13.00.07 . Дрогобич, 2012. 20 с.
34. Компетентнісний підхід у сучасній освіті: світовий досвід та українські перспективи / за заг. ред. О. В. Овчарук. Київ, 2004. 112 с.
35. Костенко О. Р. Аналіз психологічних аспектів дослідження відповідальності в зарубіжній і вітчизняній літературі. *Психологічні науки*: Зб. наук. пр. Т. 2. Вип. 7. Миколаїв : МНУ імені В. О. Сухомлинського, 2011. С. 176-182.
36. Кремень В. Г. Синергетична модель розвитку освіти як відповідь на виклики сьогодення. *Рідна школа.* 2010. № 6. С. 3–6.
37. Кремень В. Г. Філософія людиноцентризму в стратегіях освітнього простору. Київ, 2009. 520 с.
38. Крижко В. В., Мамаєва І. О. Аксіологічний потенціал державного управління освітою: навч. посіб. Київ, 2005. 203 с.
39. Крижко В. В. Антологія аксіологічної парадигми освіти : навч. посіб. Київ, 2005. 440 с.
40. Кузнєцова І. В. Аксіологічні та праксеологічні засади становлення особистості як суб'єкта культурно-освітньої діяльності : автореф. дис. … канд. філософ. наук : 09.00.10. Київ, 2008. 20 с
41. Кушнір В. А. Системний аналіз педагогічного процесу: методологічний аспект : монографія. Кіровоград, 2001. 338 с.
42. Лазарєва Т. А., Коваленко Д. В. Теоретичні засади суб'єктно-діяльнісного підходу до професійної підготовки майбутніх інженерів. *Проблеми інженерно-педагогічної освіти* : зб. наук. пр. Харків, 2008. Вип. 20. С. 186–197.
43. Луговий В. І. Ціннісні компетентності – невід'ємна складова підготовки фахівців з вищою освітою в умовах євроінтеграції. *Вища освіта у контексті інтеграції до європейського освітнього простору. Болонський процес і перспективи розвитку вищої освіти в Україні, Європі та світі* : дод. до теорет. та наук. часоп. Київ, 2009. Т. 1. С. 393–401.
44. Лутай В. С. Синергетична парадигма як філософсько-методологічна основа формування світоглядів XXI століття. *Філософія освіти XXI століття: Проблеми і перспективи: метод. семінар* : зб. наук. пр. / за заг. ред.

В. А. Андрущенка. Київ, 2000. Вип. 3. С. 99–103.

45. Никоненко Ю. П. Теоретичні основи психологічної деонтології : навч. посіб. Ніжин, 2011. 182 с.
46. Освітологія: витоки наукового напряму : монографія / за ред. В. О. Огнев'юка; авт. кол. : В. О. Огнев'юк, С. О. Сисоєва, І. В. Соколова та ін. Київ, 2012. 336 с.
47. Особистісно орієнтовані технології навчання і виховання у вищих навчальних закладах : кол. монографія / за заг. ред. В. П. Андрущенка, В. І. Лугового. Київ, 2008. 256 с.
48. Павлов В. І. Теоретико-методологічні засади застосування системного підходу в наукових дослідження. Донецьк, 2002. 281 с.
49. Пальчевський С. С. Акмеологія : навч. посіб. Київ, 2008. 308 с.
50. Пікож Т. М. Формування морально-вольових якостей керівника навчального закладу в системі післядипломної освіти. URL: http://eprints.zu.edu.ua/ 17477/1/ Пікож.pdf.
51. Подмазін С. І. Особистісно орієнтована освіта (соціально-філософський аналіз) : автореф. дис. … д-ра філос. наук : 09.00.03. Дніпропетровськ, 2006. 42 с.
52. Пономарьов О. С., Середа Н. В., Чеботарьов М. К. Відповідальність як педагогічна категорія : підручник. Харків : НТУ «ХПІ», 2013. 360 с.
53. Психологія особистості : словн.-довід. / за ред. П. П. Горностая, Т. М. Титаренко. Київ, 2001. 320 с.
54. Рибалко В. К. Синергетичні розвідки в освітянському просторі. *Науковий вісник ХНПУ. Серія : філософія*. Харків, 2004. Вип. 18. С. 31–34.
55. Садова Т. Аксіологічний підхід у системі педагогічної методолології. *Дошкільна освіта.* 2010. № (27). С. 63–69.
56. Савчин М. В. Психологія відповідальної поведінки : монографія. Івано-Франківськ, 2008. 280 с.
57. Семиченко В. А. Пріоритети професійної підготовки: діяльнісний чи особистісний підхід? *Неперервна професійна освіта: проблеми, пошуки, перспективи* : монографія / за ред. І. А. Зязюна. Київ., 2000. С. 176–203, 184.
58. Сисоєва С., Соколова І. Методологія формування тезаурусу наукового дослідження неперервної професійної освіти. *Гуманізація навчально-виховного процесу* : зб. наук. пр. Слов'янськ, 2011. Вип. LV. Ч. І. С. 3–16.
59. Сисоєва С. О. Педагогічна компетентність викладача вищого навчального закладу непедагогічного профілю. *Компетентнісний підхід у сучасній*

університетській освіті : зб. наук. пр. Рівне, 2011. С. 3–11.

60. Сисоєва С. О., Соколова І. В. Тезаурус наукового дослідження: визначення, структура, характерні ознаки. *Освітологія: витоки наукового напряму :* монографія / за ред. В. О. Огнев'юка. Київ, 2012. С. 213–237.
61. Сисоєва С. О., Кристопчук Т. Є. Методологія науково-педагогічних досліджень: Підручник. Рівне: Волинські обереги, 2013. 360 с.
62. Хоружа Л. Л. Теоретичні засади формування етичної компетентності майбутніх учителів початкових класів : дис. … д-ра пед. наук : 13.00.04. Київ, 2004. 365 с
63. Чалий О. В. Синергетика: інтеграційні тенденції в освіті. *Неперервна професійна освіта: проблеми, пошуки, перспективи* : монографія / за ред. І. А. Зязюна. Київ, 2000. 636 с.
64. Чурсін М. М. Поняття тезаурусу в інформаційній картині світу: монографія. Луганськ, 2010. 305 с.
65. Щербак О. І. Теоретичні і методичні засади професійно-педагогічної освіти : дис. … д-ра пед. наук : 13.00.04. Київ, 2012. 403 с.
66. Якса Н. В. Тезаурус з проблеми міжкультурної взаємодії: словник. Житомир, 2006. 164 с.

1.2. Підготовка здобувачів психології до проєктування власного майбутнього

Блашкова О.М.,
кандидат педагогічних наук, доцент,
кафедри практичної психології
Маріупольського державного університету
o.blashkova@mu.edu.ua

У нинішніх реаліях українське суспільство переживає глибокі трансформації, які охоплюють переосмислення аксіологічних основ людського світу, особистісного розвитку та життєвої самореалізації.

Сучасні глобальні трансформації, які охоплюють усі сфери суспільного життя, зумовлюють особливу актуальність концепту «майбутнє» як на індивідуальному, так і на суспільному рівнях. Оскільки, повномасштабні воєнні дії на території України створили значні загрози

для життя громадян, що призвело до звуження горизонту особистісного планування у вигляді короткострокових перспектив.

Поступова інтеграція в європейський освітній простір, розширення ціннісно-смислових орієнтирів суспільної свідомості сприяють формуванню нових підходів до визначення пріоритетів внутрішньої державної політики, соціально-економічного розвитку та освітньо-наукових процесів країни.

Ці зміни зумовлюють необхідність переосмислення і ролі освіти, яка на всіх етапах суспільного розвитку залишається ключовим механізмом підтримки та координації молоді в оновленому ціннісному просторі буття.

Здобувачі освіти стикаються зі все більшими складними життєвими перспективами, які вимагають від них високого рівня самоорганізації, стресостійкості та вміння планувати і приймати важливі рішення. У таких умовах формування життєвих перспектив та планування майбутнього для молоді є особливо важливим, оскільки це вміння дозволяє їм знаходити ресурси для подолання життєвих труднощів та досягнення успіху.

Однією з проблем, що виникає у формуванні життєвих перспектив у молоді, є відсутність чітких цілей та відповідних стратегій їх досягнення. Багато молодих людей не мають чіткого уявлення про те, що вони хочуть досягти у житті та як це реалізувати.

Також великою проблемою є низький рівень самооцінки та низька віра у свої можливості. Молоді люди часто стикаються з великим тиском соціальної приналежності та вимогами соціуму, що може призвести до страху перед відмовою та невдачею.

Крім того, низький рівень психологічної стійкості може перешкоджати формуванню життєвих перспектив молодих людей, оскільки їм досить важко витримати стресові ситуації та швидко відновлюватися після них [10].

Отже, формування життєвих перспектив у молоді потребує вирішення цих проблем та розвитку відповідних навичок, які дозволять їм ефективно протистояти життєвим труднощам та досягати поставлених цілей.

Здійснений грунтовний теоретичний аналіз наукових джерел дозволив встановиити, що дослідження загальних аспектів щодо професійного розвитку особистості у психології висвітленоу у працях І. Беха, Г. Балла, О. Бондаренко, В. Боришевського, В. Волошиної, В. Готич, О. Кокун, В. Кравченко, С. Макисменка, О. Чуйко та ін.

Вивченню професійного становлення здобувачів освіти приділено увагу С. Белякової, А. Єрко, А. Тимощук, З. Карпенко, Л. Подоляк, О. Столярчук та ін.

Питання щодо специфіки професійного зростання майбутніх фахівців психології грунтовно висвітлено О. Кондратьєвої, Ю. Калюжної, Д. Коваль, О. Кокун, О. Лозової, Л. Сердюк Н. Чепелєвої, К. Черкашиної та ін.

Питання професійного формування особистості також досліджувалися у працях Е. Ерікосна, Г. Олпорта, Ф. Парсонсона, К. Роджерса, К. Юнга та ін.

У теоретичному аспекті, було запропоновано різні концепції і моделі формування життєвих перспектив та планування майбутнього у молоді, що дозволило розкрити їх сутність та структуру, визначити фактори, що впливають на їх формування та розвиток як серед вітчизняних науковців О. Бондаренко, Т. Бородулькіна, В. Волошина, Ю. Калюжна, Д. Коваль, В. Синякова, Л. Хімчук та ін.

У практичному аспекті, було розроблено різноманітні психологічні техніки та програми для формування життєвих перспектив у молоді, які засновані на різних підходах та методиках. Також були запропоновані різні форми підтримки та допомоги особистості в складних життєвих ситуаціях, що можуть сприяти формуванню життєвих перспектив та

підвищенню їх ефективної реалізації у майбутньому (Н. Бабенко, І. Волощук, Н. Гончарова Ю. Калюжна, Д. Коваль, О. Максименко Р. Райан, М. Бернард, Дж. Гіллгем).

У такому вимірі професійна підготовка майбутніх фахівців набуває особливого значення, оскільки головна її мета стає не лише в передачі знань та формуванні професійних навичок, а й у розвитку здатності до критичного осмислення соціально-нормативних, особистісних і професійних цінностей. Важливим завданням освітнього процесу стає формування у студентів стійкої ціннісної самосвідомості, що забезпечує їх інтеграцію в професійне та суспільне життя як активних, відповідальних і самодостатніх особистостей.

Реалізація цих завдань у межах вищої професійної освіти, зокрема в галузі підготовки фахівців у сфері психології, вимагає запровадження інноваційних підходів до навчання. Особливого значення набуває розробка та впровадження сучасних психологічних технологій, спрямованих на розвиток у майбутніх спеціалістів стійких, інтегрованих особистісно-професійних компетентностей. Що в свою чергу забезпечується застосуванням методів активного навчання, інтерактивних освітніх стратегій, формування практичних навичок через реальні кейси та пропрацювання професійних ситуацій [7, с. 6].

Професійне становлення майбутнього психолога є складним, багатогранним і тривалим процесом, що охоплює різні етапи розвитку та види діяльності. Одним із найбільш чутливих періодів становлення майбутнього професіонала є вікомі межі від 18 до 25 років. Адже саме в цей час створюються оптимальні умови для засвоєння соціального та професійного досвіду, що є основою для подальшого розвитку фахівця.

Як відомо, у цей період відбувається активізація всіх пізнавальних процесів: посилюється пам’ять, підвищується концентрація уваги, удосконалюється мовленнєво-мисленнєва діяльність що сприяє ефективному засвоєнню нових знань та формуванню необхідних умінь і

навичок. Завдяки підвищеній пластичності психіки та гнучкості мислення молодь швидко адаптується до змін, що є ключовим фактором процесу професійоного визначення особистості. Адже це є одним із центральних новоутворень цього вікового етапу індивіда і є відправною точкою подальшого кар'єрного шляху.

Саме в цей час молодій людині важливо прийняти рішення щодо майбутньої професії, яка визначатиме вектор її особистісного, життєвого та професійного розвитку. Вибір професії не тільки впливає на соціальну реалізацію особистості, а й формує її ідентичність, систему цінностей і життєві пріоритети.

Як зазначає Т. Титаренко, у теперішньому світі молодь виростає пристосованішою до сучасної дійсності. Сучасність втрачає свою важкість, твердість та щільність, що сприяє розвитку бажання у людини ставати активним діячем, залчученим у розбудову а не пасивним виконавцем чужої волі. Людина прагне проявити себе, впливати на те, що навколо відбувається, захищати свою приватність.

Суспільство має прислухатися до загальних тенденцій, які диктують культура, релігія, цивілізація, держава та суспільство загалом. Адже ці аспекти так чи інакше впливають на наш розвиток та реалізацію запланованого майбутнього [37, с. 38].

Професійне становлення майбутніх психологів є невід'ємною частиною їх особистісного розвитку та визначається впливом провідної діяльності, соціального середовища, а також усвідомленням тих зусиль які необхідні у створенні сприятливих умов для фахового саморозвитку та самореалізації. В умовах навчальної діяльності цей процес набуває особливої значущості, після навчання конкретній професії, майбутній фахівець шукає основну лінію розвитку особистості, сприяє її соціалізації та професіоналізації

Як зазначають дослідники, навчальна та професійна діяльність здобувачів освіти не тільки забезпечує оволодіння ними необхідними

знаннями, вміннями та навичками, а й формує професійну ідентичність, змінює ставлення до навчання, стимулює розвиток професійних інтересів та мотивує до подальшого вдосконалення. У процесі навчання студент оволодіває не тільки фаховими компетентностями, а й навчається приймати відповідальність за свою діяльність, усвідомлювати її значущість та надавати їй особистісного змісту [33, 36].

Що ж до професійного становлення майбутнього психолога є складним, багаторівневим і поступовим процесом входження в професію, який, за даними науковців, включає кілька логічно наступних етапів:

1. Формування позитивного ставлення до професії та усвідомлення свого місця в ній.
2. Виявлення психологічних здібностей та їх співвіднесення з вимогами професії.
3. Оволодіння фаховими знаннями, розвиток професійних умінь та навичок .
4. Засвоєння професійно орієнтованих видів діяльності та набуття практичного досвіду.
5. Реалізація себе в професії, становлення власного стилю діяльності.
6. Самоактуалізація та розкриття особистісного потенціалу
7. Здатність адаптуватися до змін у професійному середовищі та постійний саморозвиток.
8. Досягнення високого рівня професіоналізму та суспільного визнання.

Очевидно, що період навчання в закладі вищої освіти є ключовим для професійного становлення психолога, після чого саме на цьому етапі відбувається засвоєння базових теоретичних знань та практичних навичок. Третій і четвертий етапи процесу професіоналізації є визначальними, перестають формувати основу майбутньої фахової

діяльності, розвивають професійне мислення, комунікативні навички та здатність до рефлексії. Успішне проходження цих етапів закладає фундамент для подальшого професійного розвитку, самореалізації та ефективної діяльності в галузі психології.

Професійне становлення майбутнього психолога починається з усвідомленого вибору професії як перший крок на шляху до оволодіння професією. Воно охоплює визначення змісту та напрямків діяльності, формування професійної ідентичності, а також усвідомлення власного місця і ролі у професійній спільноті.

Як зазначає Г. Дьяконов, мотиваційна основа діяльності психолога має виражену гуманістичну спрямованість і включає інтерес до психології як науки, прагнення допомогти людям у вирішенні внутрішніх конфліктів, потребу в самовдосконаленні та розвитку. До зовнішніх мотивів, за його словами, належить бажання отримати професію, забезпечити престижний соціальний статус, досягти фінансової стабільності тощо [11].

Процес професійного розвитку студента психолога, на думку Г. Радчука та І. Андрійчук, обов’язково вимагає оволодіння ментальним досвідом, який поступово засвоюється та стає ресурсом і принципом майбутньої діяльності [29]. У цьому контексті особливу роль відіграють ціннісно-смислові утворення, які виступають ключовими регуляторами професійної активності. Вони не тільки надають значущості та сенсу діяльності, а й забезпечують внутрішню цілість особистості, формують стійке ставлення до себе, інших людей та професії загалом.

Якщо розглядати професійне становлення психолога в перспективі майбутнього, важливою також стає здатність до проєктування власного кар’єрного розвитку. Це передбачає не лише планування професійного шляху, а й активне формування особистісних і професійних якостей, найважливіших для реалізації у вибраній сфері. Майбутній психолог має орієнтацію на безперервний розвиток, готовність адаптуватися до

змінних соціально-культурних умов, впровадження інноваційних підходів у роботі з людьми.

У сучасному світі професійне майбутнє психолога дедалі більше пов’язано з мультидисциплінарністю, інтеграцією психологічних знань із технологіями, бізнесом, освітою та медициною. Це вимагає від фахівця не лише глибоких теоретичних знань, а й високого рівня емоційного інтелекту, розвинених навичок комунікації, критичного мислення та креативності. Особливої значимості набуває цифрова грамотність, адже віртуальний простір відкриває нові можливості для психологічної практики, онлайн-консультування та проведення психодіагностичних досліджень.

У контексті проєктування майбутнього професійного шляху важливою стає орієнтація на ключові цінності професії. Для психолога такими фундаментальними цінностями є гуманізм, антропоцентризм та толерантність. Адже вони визначають не тільки етичні орієнтири, а й способи взаємодії з клієнтами, колегами, суспільством загалом.

Як зазначають А. Єрко та А. Тимощук [12], до основних предикторів професійного становлення належать такі особистісні якості, як активність, комунікативність, гнучкість, толерантність, відповідальність та саморегуляція.

Таким чином, професійне становлення психолога є не лише процесом отримання знань і навичок, а й формуванням особистісної зрілості, самосвідомості та вміння керувати своїм професійним майбутнім. Це динамічний процес, який потребує активної участі, саморефлексії та прагнення до самореалізації у швидкозмінному світі.

Професійне становлення майбутніх психологів є складним і багатогранним процесом, що значною мірою й визначається індивідуальними особистісними якостями, когнітивним потенціалом, мотиваційною спрямованістю та емоційним залученням. У контексті проєктування власного майбутнього здобувачі освіти мають

усвідомлювати ключові фактори, що впливають на їхню професійну підготовку, ефективність та самореалізацію.

В. Панок наголошує на значущість якостей, що впливають на ефективність діяльності: вмотивованості, усвідомленості, організованості та рівнем сформованості комп'ютерних навичок. Оскільки психологічна діяльність побудована на міжособистісній взаємодії, то важливу роль відіграють чесність, відкритість, доброзичливість та емпатія – рисиі, які забезпечують якість професійного контакту та сприяють встановленню довірливих стосунків із клієнтами.

Емпатія, як одна з базових характеристик професійного становлення, забезпечує здатність до співпереживання, розуміння та прийняття вимог інших станів іншої людини, адже психолог ефективно працює з різними категоріями клієнтів, адаптує підходи до їхніх потреб і надає якісну допомогу. В. Панок також акцентує увагу на важливості когнітивних, комунікативних, організаційних та регулятивних здібностей, що випускають професійну компетентність спеціаліста [20].

На думку Л. Мови, у процесі професійного становлення майбутніх фахівців психології ключове значення має рівень сформованості когнітивного компоненту, який включає показник розвитку пізнавальних функцій, здатність до аналізу, синтезу, критичного мислення та засвоєння загальнолюдських, спеціальних і методичних знань [21]. Важливою умовою професійного зростання є здатність до самоосвіти та саморозвитку. Саме вона сприяє підвищенню академічної успішності, формуванню самодисципліни, цілеспрямованості та адаптивності до змінених умов професійного середовища.

Проєктуючи своє майбутнє в професії, яка безпосередньо пов'язана із роботою з людьми, майбутній психолог має усвідомити важливість до постійного вдосконалення, набуття нових компетенцій та розвитку навичок саморефлексії. Готовність до змін, прагнення до

досконалості та висока мотивація навчання є ключовими умовами професійного зростання.

У дослідженнях Н. Шевченко підкреслюється важливість емоційного компоненту професійного становлення, яке вимагає суб'єктивного ставлення до цього процесу, сигналізує про рівень задоволеності професійним розвитком і впливає на мотивацію. Емоції супроводжують весь шлях професійного становлення, можуть як посилювати інтереси до нього, так і знижувати рівень успішності. Таким чином, їх регуляція та усвідомлення є складовою успішного професійного зростання [36].

Отже, професійне становлення майбутніх психологів - це не лише процес засвоєння знань і формування навичок, а й усвідомлене проєктування власного професійного майбутнього. Що в свою чергу потребує саморозвиток, гнучкості, відповідальності та готовності до неперервного навчання. Визначення особистісних і професійних цілей, їхня корекція відповідно до зовнішніх викликів і внутрішніх змін може майбутнім фахівцям не лише ефективно будувати свою кар'єру, а й досягати глибокого особистісного та професійного задоволення.

Одним із аспектів підготовки фахівців є створення комфортного та позивитивно зарядженого освітнього середовища, що сприяє формуванню емоційного інтелекту, емпатії, навичок рефлексії та адаптивності до змін. У сучасних умовах, коли відбувається стрімка еволюція професійних стандартів і суспільних запитів, саме розвиток ціннісної самосвідомості та особистісної зрілості майбутніх психологів стає одним із пріоритетів професійної освіти, що гарантує їхню ефективну діяльність у майбутньому [12].

З плином часу в психолого-педагогічних науках починають домінувати дослідження, спрямовані на розробку та вдосконалення педагогічних технологій. Також, було сформовано концепцію проектування та управління педагогічним процесом, структурної

організації форм, методів і прийомів реалізації освітнього процесу, а також моделювання способів зовнішнього впливу на особистість у процесі реалізації навчальних заходів [3; 6]. Водночас аналіз зазначених підходів засвідчує, що механічне комбінування педагогічних методів без урахування психологічних механізмів розвитку особистості та її онтогенетичних закономірностей не забезпечує належного ефективного впливу освітніх технологій.

З метою підвищення якості професійної підготовки майбутніх практичних психологів, науковці розробили та впровадили низку інноваційних технологій. Серед них особливої уваги заслуговують: концепція особистісно орієнтованої освіти, система психологічного супроводу як основа професійної діяльності психолога, технологія підготовки психолога початкової освіти, методика розвитку смислової професійної установки, підхід до самоактуалізації особистісного та професійного «Я», формування професійних компетенцій психолога тренінгової діяльності, дослідження мотиваційних чинників професійного розвитку психолога-консультанта та ін.

Окремі аспекти професійної підготовки майбутніх психологів обґрунтовано висвітлені в наукових працях, присвячених проблемам сутності професійного становлення психолога (В. Волошина), розвитку його професійно значущих якостей (Д. Коваль), аналізу детермінант професіогенезу (Л. Подоляк) та дослідженню особистісної свободи фахівця (В. Чернобровкін, В. Чернобровкіна).

Водночас більшість існуючих психологічних технологій фахової підготовки психологів акцентують увагу на окремих аспектах професійного розвитку - мотивації, професійній ідентичності, практичних компетенціях тощо. У сучасних умовах особливої значимості набуває аксіологічний аспект професійного становлення, зокрема особистісні цінності, що формує професійний аксіогенез майбутнього психолога (І. Бех, З. Карпенко).

Попри наявні напрацювання, досі відсутні комплексні технології, що забезпечують цільність, системність та безперервність професійного розвитку психолога, з урахуванням його спеціалізації та ефективності практичної діяльності. Сучасні задачі потребують розробки концептуальних моделей, які інтегрують аксіологічний, компетентнісний і практико-орієнтований підхід, спрямований на формування у майбутніх фахівців здатності до усвідомленого ціннісного ставлення до професії, розуміння соціальної значущості психологічної діяльності та глибокого усвідомлення цінностей клієнта, як суб'єкта професійної взаємодії.

Забезпечення висококваліфікованого психологічного супроводу потребує не тільки вдосконалення теоретичної підготовки, а й створення умов для формування у студентів навичок етичної рефлексії, здатності до своєчасного реагування на кризові ситуації в розвитку особистості та суспільного загалу [16.

Соціальна значущість цих питань, а також недостатнє наукове опрацювання психологічних технологій професійної підготовки психологів у сучасних умовах вимагає проведення емпіричних досліджень та впровадження інноваційних психотехнологій у системі вищої освіти. Це, у свою чергу, сприятиме вирішенню науково-практичних завдань модернізації освітнього процесу в Україні та вдосконаленню професійного становлення майбутніх фахівців у сфері психології.

Професійне становлення майбутнього психолога є багатогранним процесом, що сприяє отриманню знань, розвитку практичних навичок та формуванню особистісних якостей, істотних для ефективної діяльності. У контексті проєктування власного майбутнього особливе місце займає усвідомлення того, що професійна компетентність є не лише результатом навчання, а й безперервним процесом саморозвитку та вдосконалення.

Як зазначає Н. Перегончук, базовим психологічним чинником професійного становлення студента-психолога є його фахова

компетентність, яка й підвищується під час здобуття освіти [24]. Фахова компетентність охоплює процес засвоєння професійних знань, умінь і навичок, а також вміння ефективно застосувати їх на практиці, тобто в діяльності. Означена компетентність виступає показником професійної зрілості, досвідченості у вирішенні професійних завдань, здатності прогнозувати наслідки своїх дій та уникати професійних деструкцій. Компетентний психолог має високий рівень професійного мислення, володіє глибокими знаннями в галузі психологічних теорій, ефективно застосовує технології та методики психологічного впливу, демонструючи високу результативність у своїй діяльності.

Важливими характеристиками професійної компетентності, на думку авторів В. Осьодло, Л. Сердюк та А. Курбатової, є здатність до постійного професійного зростання, гармонійне поєднання теоретичних знань і практичної підготовки, комунікативні навички та готовність до ефективної взаємодії з клієнтами [23]. Також ключовими показниками виступають розвинене вміння творчо виконувати професійні завдання, здатність адаптуватися до нестандартних ситуацій, аналізувати проблеми та знаходити шляхи їх вирішення, а також усвідомлена відповідальність за результати своєї діяльності.

У контексті проєктування майбутнього здобувачами освіти актуальним є визначення критеріїв ефективності професійного становлення. Узагальнення наукових підходів дозволяє виокремити такі показники:

- рівень навчально-професійної активності, мотивації та цікавості;
- продуктивність навчання та здатність до засвоєння нових знань;
- усвідомлення себе як майбутнього психолога та розвиток професійної ідентичності;
- сформованість фахової компетентності, що включає знання, навички, професійну обізнаність та досвід;

- ціннісно-смислове ставлення до професії та прагнення до самореалізації;
- здатність до саморозвитку, професійного вдосконалення та критичної рефлексії;
- високий рівень стресостійкості та адаптивності до змін;
- розвинена самоорганізованість та ефективність у плануванні професійної діяльності;
- творчий підхід до реалізації професійних завдань та гнучкість у програмних методів роботи.

Проєктуючи власне майбутнє, здобувачі освіти мають усвідомлювати, що успіх у професії залежить від постійного вдосконалення, відкритості до нових знань і технологій, готовності до змін та самостійної роботи над собою. Формування професійної ідентичності є динамічним процесом, що вимагає активного включення в освітнє середовище, саморефлексії та визначення особистісних і професійних цілей. Тому важливо лише отримати повну компетенцію під час навчання, а й проектувати своє професійне майбутнє через усвідомлений вибір напрямків розвитку, спеціалізацій та кар'єрних можливостей.

Компетентність у проектуванні успішної професійної діяльності майбутніх психологів можна характеризувати як інтегративну здатність особистості до формування й реалізації власного професійного образу в коротко- та довгостроковій перспективі. Що забезпечує розвиток умінь і навичок, спрямованих на усвідомлення та вибудовування професійної траєкторії, а саме:

- визначення особистісно та професійно значущих цінностей і установок;
- створення власного інтелектуального профілю, що відображає когнітивні, емоційні та поведінкові особливості фахівця;

- ідентифікація проблемних зон та актуальних питань, які потребують рішення у професійній діяльності;
- діагностику рівня сформованості критичного, креативного, комунікативного та колаборативного мислення;
- створення автобіографічного цифрового наративу як інструменту саморефлексії та професійного самовизначення;
- визначення напрямів подальшого професійного та особистісного вдосконалення [19, 25, 27].

Формування цієї компетентності в майбутніх психологів обумовлюється сукупністю ключових показників, серед яких є такі:

Життєпізнання та *життєпередбачення,* характеризується як процес усвідомлення особистістю власного професійного шляху, розуміння його сенсу, визначення свого місця в суспільстві, здатність прогнозувати майбутній розвиток кар'єри та відповідно реагувати на зміни у суспільному середовищі.

Життєпізнання отримання рефлексії власного досвіду, аналіз минулих досягнень і помилок, а також пошук сенсів і мотивів, які виконують професійний вибір.

Сучасні дослідники виокремлюють кілька форм життєпередбачення:

- Життєве передчуття, тобто інтуїтивне відчуття майбутніх змін та їх вплив на особистість.
- Провіщення - процес надання передчуттям вербалізованого змісту, формування усвідомлених очікувань щодо майбутнього.
- Прогнозування розуміється як аналітичне передбачення майбутніх подій на основі наукових знань, досвіду та логічних висновків, що сприяє формулюванню чіткої картини професійного розвитку.
- Професійне самовизначення є багаторівневим процесом орієнтації особистості в межах обраної професійної діяльності,

забезпечується розвиток спрямованості індивіда на самореалізацію, усвідомлення своїх можливостей, професійних прагнень та формування реалістичного професійного образу «Я» [13].

Етапи професійного самовизначення включають:

1. Первинний вибір професії розуміється як формування інтересу до професійної сфери, попереднє ознайомлення з її особливостями та вимогами.

2. Формування та розвиток стійких кар'єрних намірів, тобто усвідомлений інтерес до професійної діяльності, готовність до розвивтку та оволодіння відповідними компетентностями.

3. Професійна підготовка безпосереднє отримання спеціалізованої, фахової освіти, розвиток відповідних здібностей і навичок.

4. Самореалізація в професії, інтеграція професійних навичок у практичну діяльність, постійне вдосконалення фахових компетенцій.

Третій і четвертий етапи успішності мають особливо важливу роль, після чого саме в цьому періоді відбувається усвідомлення зв’язку між професійними очікуваннями, кар’єрними планами, особистісними ресурсами та реальною перспективою розвитку.

Життєорганізація є здатністю майбутніх психологів свідомо структурувати власний життєвий простір та час, організовувати діяльність відповідно до власних цілей та можливостей. Це включає управління ресурсами, постановку пріоритетів, балансування між професійним та особистісним розвитком, гнучкість і адаптивність до змін [13].

Під *життєвдосконаленням* розуміється безперервний процес особистісного та професійного розвитку, спрямований на вдосконалення власних компетентностей, набуття нового досвіду, адаптацію до сучасних викликів і вимог праці.

Формування та реалізація професійних планів передбачає визначення стратегічних орієнтирів у професійній діяльності, постановка реалістичних та амбітних цілей, розробка планів кар'єрного зростання, розвиток навичок тайм-менеджменту.

Одним із важливих аспектів особистісного та професійного розвитку, є *мріяння,* що сприяє формуванню мотивації, генерації нових ідей, розширенню можливостей людини для самореалізації.

Аналіз особистісних ресурсів та професійних досягнень, визначається як здатність індивіда оцінювати свої сильні та слабкі сторони, окреслювати зони зростання, рефлексувати власний досвід, коригувати стратегії професійного розвитку [19].

Варто зазначити, що компетентність у проєктуванні успішного професійного майбутнього є ключовим фактором ефективної підготовки майбутніх психологів. Адже базується на розвиненій самосвідомості, здатності до рефлексії, усвідомленому виборі професійної траєкторії та готовності до безперервного навчання.

Важливим є не лише оволодіння спеціальними знаннями та навичками, а й розвиток особистісної стійкості, емоційного інтелекту, креативності та адаптивності до змін.

Враховуючи стрімкий розвиток технологій і трансформацію соціального середовища, сучасним психологам варто бути готовими до роботи в умовах динамічної реальності, застосовуючи інноваційні підходи до навчання, консультування та психологічної підтримку

Важливим критерієм у формуванні компетентності проєктування професійного майбутнього психологів є здатність до безперервного самовдосконалення. Науковці визначають стадії життєвого вдосконалення як процес «самостійного володіння мистецтвом життя, готовності до розвитку, корекції особистісних якостей і цілеспрямованого особистісного зростання» [31, 32].

Ю. Калюжна, зазначає, що сучасна система підготовки фахівців у закладах вищої освіти забезпечує не лише засвоєння знань та опанування професійних умінь, а й розвиток навичок ефективної взаємодії із соціальним середовищем. Успішна професійна діяльність значною мірою залежить від здатності особистості орієнтуватися на актуальні запити суспільства, прогнозувати можливості змін у сфері праці та швидко адаптуватися до нових умов [15, 16].

У цьому контексті споживачем є процес кар’єрного проєктування, який визначає значущі професійні цілі, передбачає можливість їх досягнення та вибору оптимальних стратегій реалізації. Розвиток кар'єрних орієнтацій у студентському віці набуває все більшої актуальності та є предметом дослідження багатьох дослідників, питання кар'єрного прогнозування розглядаються в роботах Баклицького І.О., Бондаренко О.Ф., Бородулькіної Т.О., Гончарової Н.О., Калюжної Ю.І., Кравченко О.Д., Коваль Д.В. [2; 4; 9, 16,19 та ін.].

Науковці підкреслюють, що здатність до кар'єрного прогнозування формується саме в період здобуття фахової освіти у вищій школі. Вона є основою професійного самовизначення, сприяє усвідомленню особистісних та професійних пріоритетів, а також забезпечує цілеспрямовану активність у подальшій трудовій діяльності. Водночас особливу увагу слід приділити розвитку рефлексивних навичок студентів, які допомагають узгодити власні професійні амбіції з реальними умовами ринку праці.

Безперечно, ключову роль у процесі професійного становлення грає не лише набуття теоретичних знань, а й формування комплексу психологічних якостей, які сприяють успішному виконанню професійних обов’язків. Серед них виділяють гнучкість мислення, комунікативну компетентність, стресостійкість, відповідальність, мотивацію до саморозвитку та вміння працювати у умовах, що змінюються.

Враховуючи це, процес підготовки майбутніх фахівців має бути спрямований на інтеграцію професійних знань із розвитком особистісного потенціалу, що сприяє ефективній реалізації себе у професійному середовищі та досягнені кар'єрних висот [].

Життєві та професійні цінності відіграють ключову роль у психолого-педагогічній діяльності. Вони формуються ще на етапі вибору професії, зміцнюються в процесі професійного навчання й продовжують розвиватися упродовж всього кар'єрного шляху. Одним із визначальних чинників успішного професійного становлення є здатність скласти чіткі професійні плани та розвивати професійні мрії.

Вивчаючи поняття «професійного становлення» О. Кокун, зазначає, що воно є ширшрим ніж поняття «професійний розвиток», який характеризуєтсья як основний, але не єдиний компонент професійнго становлення майбутнього фазівця [18, с.9]

Професійна мрія характеризується як творчий процес явного моделювання майбутнього професійного життя, під час якого людина формує образ бажаних досягнень та прогнозує можливості кар’єрної перспективи.

Професійний план - це структурований алгоритм дій, спрямований на досягнення конкретних професійних цілей, із врахуванням часових рамок, ресурсного забезпечення, методів і стратегій реалізації.

При плануванні професійного розвитку важливі такі аспекти:

1. визначення короткотермінових і довготермінових цілей (на місяць, семестр, рік);
2. визначення основних компетенцій для досягнення запланованих результатів;
3. розробка поетапного плану дій із чіткою послідовністю їх виконання;
4. формування критеріїв оцінки успіху та моніторинг власних досягнень;

5. врахування наявних ресурсів (фінансових, людських, технічних, особистісних);

6. регулярне коригування плану відповідно до змін у професійному середовищі [19,21].

Здатність майбутніх психологів до аналізу власних ресурсів сприяє кращому усвідомленню себе як професіоналів. Це проявляється у рефлексії професійної поведінки, іміджу, цінностей, а також у формуванні адекватного професійного образу «Я». Важливим аспектом є розвиток навичок самопрезентації, ефективної взаємодії з колегами та студентами, а також готовність до безперервного професійного зростання й адаптації до змін у сфері освіти та психології.

Як зазначає В. Кравченко під процесом становлення оосбистості та визначення нею свого місця у майбутній професії, варто розуміти процес активного формування особистісних уявлень про значення та функуції, роль, місце в професійному світі, тобтоб власну імплементацію професійно-особистісного потенціалу [19, с.28].

Адже професійне становлення є тим комплексним феноменом, що полягає у виборі та у процесі формування індивідуальної, професійної ідентичності майбутнього фахівця. При цьому важливе значення має комплекс особистісних влативостей та якостей, за допомогою яких розвивається та становиться індивідуальна програма кар'єрного зростання.

Сучасні трансформаційні процеси в професійній спільноті вимагають перегляду підходів до підготовки майбутніх фахівців, зокрема психологів. У нинішню епоху, коли традиційні уявлення про знання, компетентність та професійні цінності зазнають значних змін, поступаючись місцем новим підходам і переконанням, а сам науково-освітній простір формується в умовах багатовимірної інформаційної мережі, психологічні технології навчання мають відповідати викликам часу. Вони не можуть залишитися статичними або вузьконаправленими,

а повинні також орієнтувтися на комплексність психічних явищ і процесів, які є основою як особистісного, так і професійного становлення фахівця.

На думку науковців сучасності (І. Бех, І. Булах, Н. Пророк та ін.), професійна підготовка майбутніх психологів має обґрунтовуватися на інтеграції глобальних психічних феноменів, які відображають соціальні та особистісні складові розвитку особистості. Це означає, що процес формування психолога має включати лише засвоєння теоретичних знань, а й розвиток його професійної ідентичності, соціальної відповідальності та психічно-когнітивної рефлексії [26]

Згідно з теорією Г. Балла, власне професійне становлення майбутнього фахівця, розглядається у контексті життєвого шляху особистості, як необхідна її складова. Вчений підкреслює, що даний етап онтогенезу, тобто професійне становлення може охоплювати всі періоди життєвого шляху людини. Від почтаку формування професійних намірів, тобто мріяння, до закінчення активної професійної діяльності і виражається в показниках фахової кваліфікації та кар'єри. Професійне становлення оособистості у майбутньому має перспективний характер, адже грунтуєтсья на уявленнях індивіда про власне майбутнє, та презентується тісними зв'язками між життєвими планами та загальною концепцією життя особистості [1]

Аналіз існуючих підходів до професійної підготовки у вищій школі виявив, що в науковому дискурсі акцент робиться лише на одному аспекті розвитку майбутнього психолога. Так, науковці наголошують на необхідності формування індивідуальних здібностей і особистісних рис фахівця, на важливості соціальної активності студента у процесі його професійного саморозвитку та прагнення до вдосконалення та впроваджені комплексного підходу до формування особистісних якостей та суб'єктних характеристик майбутнього психолога [//].

Проте така однопрямованість підходів не сприяє клітинному розвитку особистості фахівця, залишається поза увагою інтеграції двох

фундаментальних сфер – професійної та особистісної. У результаті виникає дисбаланс між теоретичною підготовкою, практичними навичками та особистісною самореалізацією. Тому важливо розглядати професійну підготовку майбутнього психолога як багатовимірний процес, що забезпечує гармонійне поєднання знань, практичних умінь та особистісних цінностей, спрямованих на ефективну взаємодію з клієнтом та розвиток психологічної культури суспільства.

Як зазначає В. Волошина, процес вивчення специфіки професійної підготовки майбутніх психологів дозволив виокремити певні соціально-психологічні детермінанти, які мають значення під час оволодіння фаховими компетпнтностями [7,ст.8].

Авторка зазначає, що сучасна підготовка психологів у закладі вищої освіти не передбачає спеціалізованого професійного відбору, а отже, й освіта майбутніх фахівців здійснюється не зважаючи на конценптуальні відмінності їхніх спеціальних здійбностей та професійних моделей самореалізації [7;ст.8].

Таким чином, на етапі пошуку ефективних шляхів вирішення проблеми вдосконалення підготовки майбутніх психологів необхідно виходити з того, що в психологічній науці історично домінували переважно відносно спрямовані психологічні технології. Було визначено соціально-психологічні детермінанти фахової підготовки спеціалістів, виокремлено певні особистісні, професійні та соціальні цінності в процесі розвитку професійних компетентностей психолога [6].

С. Белякова зазначає, що професійне становлення здобувачів вищої освіти є процесом незворотніх змін у динамічному розвитку, адже характеризується появою новоутворень, досягненням якісно нових рівнів готовності здобувачів освіти до реалізації професійної діяльності [2, с.539]

Особлива увага приділялася інтеграції цих цінностей у цільний конструкт у структурі професійної та ціннісної самосвідомості

майбутнього фахівця. Водночас питання професійної спеціалізації та її усвідомленого особистісного вибору залишилося недостатньо дослідженим, що створює потребу в його подальшому осмисленні.

Сучасний світ динамічно змінюється під впливом інформаційно-технологічного прогресу, глобалізаційних процесів та соціально-політичних трансформацій, що зумовлює нові виклики перед системною підготовкою майбутніх психологів.

Професійне становлення майбутнього психолога є багатогранним і детермінованим процесом, що формується під впливом як зовнішніх, так і внутрішніх факторів. У контексті проєктування власного майбутнього цей процес забезпечує свідоме моделювання кар'єрного шляху з урахуванням індивідуальних особливостей, професійних компетенцій та бажаних результатів.

Внутрішні передумови професійного становлення розкриваються через здатність до прогнозування успішності діяльності, аналізу можливих ризиків та їх мінімізації. Важливими психологічними предикторами ефективного професійного розвитку є когнітивні здібності, аналітичне та прогностичне мислення, сформований професійний світогляд, здатність до рефлексії, самоаналізу та саморегуляції.

Значну роль у процесі кар''єрного зростання підвищує рівень організованості особистості, уміння планувати діяльність, контролювати її виконання та передбачати можливість наслідків. Важливими характеристиками є відповідальність, самоконтроль, адекватна самооцінка професійних досягнень, емоційна стійкість, а також особливості темпераменту, що визначають індивідуальний стиль роботи.

Проєктуючи власне майбутнє, здобувач освіти має усвідомлено визначати свої ключові потреби, професійні мотиви та цінності, адже саме вони є основою для формування цілеспрямованості особистості та забезпечують мотивацію до розвитку. Таким чином, професійне становлення не лише відображає адаптацію до майбутньої діяльності, а

й забезпечує активну участь у формуванні власного кар’єрного шляху, враховуючи особистісний потенціал та професійні орієнтири.

Вагоме значення для проєктування фахівцем власного майбутнього займає комерційна та мотиваційна складова професійного вибору. Формування професійної цілеспрямованості та самовизначення ґрунтується на усвідомленні власних інтересів, здібностей та потреб, що розвиває активність особистості в досягненні кар’єрних цілей.

На думку В. Одинцової, мотиви вибору професії іноді пов'язані з її особистісною та суспільною цінністю, а також з відповідністю фізіологічним та психологічним можливостям індивіда. Усвідомлений професійний вибір можливий лише за умови розуміння значущості майбутньої діяльності та її відповідності власним переконанням і життєвим успіхам [22].

Формуванню мотиву професійної діяльності сприяють різні фактори: соціально-економічні умови, сімейне виховання, вплив соціального середовища, суспільна затребуваність і престижність обраної професії.

Вибір професійного шляху значною мірою залежить від відповідності майбутньої діяльності здібностям, цінностям і переконанням людини, що створює основу для її самореалізації, самовираження, професійного розвитку та кар’єрного зростання.

Проєктування власного майбутнього нерозривно пов'язане з життєвими перспективами, які є ключовою складовою психологічного благополуччя. Те, як людина уявляє собі свій життєвий шлях, шукаючи прагнення до розвитку, усвідомлення цілей, потреб і пріоритетів. Формування майбутнього може супроводжуватися внутрішніми конфліктами, коли виникають сумніви щодо власних бажань, можливостей, ресурсів, дій та бажаного способу буття.

Важливу роль у побудові майбутнього успішного розвитку має здатність особистості справлятися з іншими життєвими ситуаціями, які

можуть спричинити стрес, тривожність чи навіть кризові стани. Втрати, професійні виклики, напружені стосунки або невизначеність щодо майбутнього - усе це може вплинути на здатність людини проєктувати власне життя.

Розуміння сенсу життя є основою для розробки психологічних методик, які допомагають молоді сформувати усвідомлені життєві перспективи. Аналіз змістових орієнтацій та можливостей дозволяє застосувати чинники, які сприяють чи, навпаки, заважають розвитку людини, а також розробити стратегії їх підтримки.

Відповідно до джерел і змісту мотиви професійного становлення можна поділити на зовнішні й внутрішні, екстринсивні та інтринсивні, які пов'язані з досягненням успіху або уникненням невдач, пізнавальні, мотиви особистісного престижу тощо. В. Одинцова розрізняє соціально-опосередковану мотивацію, що виявляє цінні прояви особистості про значущість освіти, кар'єри та престижу професії, та особистісно-безпосередню мотивацію, що сприяє розвитку змісту самої діяльності й стимулює пізнавальними, творчими та пошуково-дослідницькими інтересами [22].

Ключове значення в процесі професійного самовизначення має інтерес до обраної професії. Розуміється як інтерес до діяльності, стійке позитивне ставлення до неї, усвідомлення її значущості в системі ціннісних орієнтацій. Інтерес стає чинником професійного зростання, мотивує людину до постійного вдосконалення та підвищення кваліфікації.

Професійний інтерес можна розглядати як особливу форму професійної установки, що проявляється у зосередженні уваги, думок та дій на предметі праці. Він тісно пов'язаний з моральними цінностями, внутрішніми переконаннями й здібностями особистості.

За Л. Кацовою, характерною особливістю професійного інтересу є бажання глибше ознайомитися з майбутньою діяльністю,

удосконалювати навички та вміння для успішного її виконання. Таким чином, професійний інтерес стає руйнівною силою розвитку особистості, сприяючи не тільки її професійному становленню, а й розширенню можливостей для самореалізації у вибраній сфері.

Проєктування власного майбутнього забезпечує усвідомлення мотиваційних дій, що мають професійний вибір, формування інтересу до майбутньої діяльності та розвитку установок, які сприяють професійній ефективності, кар'єрному росту й особистісному вдосконаленню.

Інноваційні психотехнології підготовки мають бути орієнтовані не лише на отримання теоретичних знань і професійних навичок, а й на формування особистості, яка усвідомлює власну цінність і значущість у суспільстві. Майбутній психолог повинен осягати себе в широкому життєвому контексті через інтегративну єдність особистісних, професійних та соціальних цінностей, розвивати вміння працювати в умовах невизначеності та змінених реалій.

Перспективи розвитку психологічної освіти передбачають акцент на міждисциплінарному підході, що інтегрує досягнення психології, нейронаук, цифрових технологій та соціальних комунікацій. Важливими стають навички використання цифрових платформ для психологічного консультування, застосування психометричних інструментів на основі штучного інтелекту, а також оволодіння методами кризового втручання та психологічної допомоги в умовах глобальних соціальних змін [25].

У процесі професійної підготовки необхідно зосередити увагу на етапах і механізмах розвитку ціннісної самосвідомості майбутнього психолога. Це передбачає активне використання тренінгових методик, рефлексивних практик, технологій самопізнання та особистісного зростання. Особливу роль відіграє навчання методам психологічної допомоги, адаптованим до сучасних запитів суспільства, включаючи психосоціальний супровід у кризових ситуаціях, супровід осіб з

особливими потребами, роботу з травматичним досвідом, медіацію та конфліктологію.

Таким чином, орієнтир на майбутнє в підготовці психологів має бути спрямований на формування лише компетентного фахівця, а й особистості з високим рівнем саморефлексії, здатності до емпатії, критичного мислення та інноваційного підходу в професійній діяльності. Це сприятиме підвищенню якості психологічного супроводу в суспільстві та створенню ефективних механізмів реагування на виклики сучасного світу.

Науково-теоретичні засади дослідження процесу проєктування особистістю власного професійного майбутнього визначають необхідність аналізу цього процесу на методологічному рівні. Зосередимо увагу на деяких підходах:

- психологічний,
- соціологічний,
- нейробіологічний,
- філософський,
- інтердисциплінарний

У межах *психологічного підходу* досліджуються різні аспекти психічного здоров'я людини, зокрема її емоційний стан, сприйняття світу, особистісні характеристики, механізми адаптації до складних життєвих обставин та способи осмислення життєвого досвіду.

Аналіз життєвих перспектив і складних ситуацій у цьому контексті дає змогу глибше зрозуміти, які чинники впливають на формування та трансформацію життєвих орієнтацій, а також на стратегії подолання труднощів.

Вагомий внесок у психологічне вивчення змістожиттєвих орієнтацій у складних життєвих ситуаціях, є Аарон Бек**.** Вчений розробив теорію когнітивної терапії, яка базується на ідеях, що наше переконання та уявлення про навколишнє середовище, значною мірою впливають на

наш емоційний стан і поведінкові реакції. А. Бек довів, що трансформація негативних когніцій та дисфункціональних переконань покращує адаптацію та оптимістичний сприйняття життєвих перспектив [3].

Важливий внесок у вивчення взаємозв'язку між стресом, емоційними реакціями та життєвими перспективами зробив Р. Лазарус. У своїх дослідженнях він розвинув концепцію когнітивної оцінки стресу, згідно з якою не сама стресова ситуація є детермінативною, а її суб'єктивне сприйняття та оцінка людиною. Р. Лазарус наголошував, що адаптація до складних умов залежить від індивідуальних стратегій подолання стресу та рівня психологічної гнучкості [1].

Серед інших науковців, які досліджували психологічні аспекти майбутніх життєвих перспектив та адаптації до складних життєвих ситуацій, можна виділити С. Галушко, С. Резніченко, Р. Раяна та ін [47].

Особливе місце у вивченні життєвих перспектив займає Е. Еріксон], який запропонував теорію психосоціального розвитку особистості. Він виділив вісім етапів розвитку, кожен із яких супроводжується рішенням певної життєвої кризи. Е. Еріксон вважав, що успішне подолання цих криз сприятиме формуванню позитивних життєвих орієнтацій та розвитку здорової особистості.

Ще один важливий підхід до розуміння життєвих перспектив і складних життєвих ситуацій запропонував Р. Первінс [ ]. Він розглядав людину як соціальну істоту, для якої сприйняття світу значною мірою може бути розкритим через соціальний контекст. Р. Первінс підкреслював, що життєвий смисл може визначатися соціальними відносинами та відповідальністю перед іншими людьми, а також у почутті залученості у спільноті .

Таким чином, психологічний підхід до вивчення життєвих перспектив та адаптації до складних ситуацій ґрунтується на дослідженні когнітивних, емоційних та соціальних чинників, які стають

індивідуальним сприйняттям реальності та впливають на поведінкові стратегії особистості.

Соціологічний підхід - у контексті дослідження проєктування майбутнього та реакцій особистості на складні життєві ситуації забезпечується дослідження впливу соціального середовища, культурних норм, соціальних інститутів та суспільних очікувань на поведінку людини.

У рамках цього підходу вивчається, як різні соціальні фактори - соціальний статус, економічне становище, рівень освіти, етнічна та гендерна приналежність, релігійні переконання, можуть впливати на існуючі життєві орієнтації особистості та її здатність адаптуватися до викликів сучасного світу.

Соціологи акцентують увагу на тому, що життєві перспективи формуються не тільки під впливом індивідуальних особливостей, а й через взаємодію людини з її соціальним середовищем. Наприклад, люди, які належать до вразливих соціальних груп, можуть мати обмежений доступ до можливостей розвитку, що впливає на їхнє планування та очікування щодо майбутнього. Водночас сильні соціальні зв”язки та підтримка спільноти можуть допомогти подолати труднощі та сприяти ефективній адаптації індивіда до життєвих викликів.

Одним із відомих теоретиків дослідження соціологічного підходу є Еверетт Хьюз, який розглядав життєві перспективи та складні життєві ситуації як соціальні явища, що реалізуються в процесі взаємодії між особистістю та суспільством. Науковець наголошував, що соціальна роль, яку виконує індивід, впливає на сприйняття майбутнього, а соціальні очікування можуть як сприяти особистісному розвитку, так і обмежувати його [/].

Серед дослідників, що вивчають соціальні аспекти життєвих перспектив, важливе займають наукові напрацювання Люсі Мерсі, авторка концепції стійкості та нестійкості в адаптації до змін. У своїй

книзі *«Стійкість і нестійкість у житті: майстерність адаптації до змін»* авторка аналізує, як культура та соціальні структури впливають на сприйняття людей життєвих труднощів та можлвість при цьому планувати своє майбутнє. Дослідниця підкреслює, що здатність адаптуватися до змінного середовища, значною мірою залежить від соціальних ресурсів людини, таких як рівень довіри у суспільстві, доступ до освіти та економічні можливості [44].

Інша видатна дослідниця, Е. Свідлер, у своїй праці *«Рух і розпад: робота над формою в громадських життєвих історіях»* розглядає, як люди створюють і змінюють свої життєві наративи залежно від соціального контексту. Авторка підкреслює, що життєві перспективи не є сталими, а постійно формуються в процесі взаємодії з соціальним середовищем, а культурні сценарії змінюють важливу роль у побудові життєвих планів і визначених цілях [].

Сучасні дослідження також зосередженні на вивчених соціальних наслідках життєвих перспектив та адаптації до складних ситуацій. Наприклад, вони аналізують, як економічні кризи, міграційні процеси, соціальна нерівність чи вплив медіа змінюють уявлення людей про майбутнє та формують їхні стратегії виживання та самореалізації.

Згідно соціологічного підходу, вивчення життєвих перспектив підкреслює важливість соціальних і культурних чинників у формуванні життєвих стратегій особистості. У рамках цього підходу життєві орієнтації розглядаються як результат взаємодії між індивідуальними досвідом особистості і суспільними нормами.

Розуміння соціальних аспектів адаптації до складних життєвих ситуацій допоможе розробити ефективні програми підтримки та створити умови, які сприятимуть особистісному та професійному розвитку людини у різних соціальних контекстах.

Нейробіологічний підхід зосереджено на дослідженні фізіологічних механізмів, що вивчає сприйняття та реакцію людини на складні

життєвій ситуації. Згідно з цим підходом аналізуються процеси, які відбуваються в головному мозку людини та діяльності нервової системи під час переживання стресу, емоційного напруження та адаптації до змін.

Дослідження в цій галузі допомагає не лише глибше зрозуміти механізми емоційної реакції на труднощі, адаптації до середовища та невизначеного майбутнього, а й розробити ефективні методи підтримки психічного здоров'я та профілактики психічних розладів.

Одним із провідних науковців у цій галузі є Р. Сапольський, детально досліджує вплив стресу на роботу головного мозку та нервової системи. Науковець зазначає, що хронічний стрес може викликати серйозні наслідки для здоров'я, включаючи депресію, тривожні розлади, зниження пам'яті та навіть соматичні захворювання, такі як серцево-судинні хвороби. Що в свою чергу негативно впливає на загальне планування майбутнього та можливості його реалізації[30].

Е. Кандель, лауреат Нобелівської премії, зробив значний внесок у розуміння молекулярних та клітинних механізмів, які лежать на основі психічних розладів, таких як депресія та посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Його дослідження показали, що довготривалі зміни у функціонуванні нейронних мереж можуть визначати схильність до психічних розладів та впливати на здатність адаптуватися до життєвих труднощів. Тобто, знижується здатність людини до повноцінного планування та проєктування власного майбутнього, як в особистісному, так і в професійному аспектах [42].

Філософський підхід охоплює глибоке осмислення таких питань, як мораль, етика, сенс життя, свобода волі, духовність та природа людського змісту. Дослідження у контексті цього підходу спрямовано на вивчення того, які цінності та переконання формують світогляд людини, як вона усвідомлює своє місце в світі та як ці усвідомлення впливають на її здатність долати життєві виклики, та вміння планувати своє життя.

Підхід дозволяє створити складні життєві ситуації не лише як набір матеріалів, які потребують розв'язання, а як можливості для глибшого розуміння себе та світу. Вчені-філософи аналізують, як людина сприймає власне створення, який сенс вона надає труднощам і як інші концепції буття допомагають чи, навпаки, завдяки яким відбувається ефективна адаптації до змін.

Один із найвпливовіших філософів, що досліджував життєві перспективи, Ф. Ніцше. Його концепція «волі до влади» передбачає необхідність для людини не підкорятися зовнішнім ресурсам чи суспільним нормам, а створювати власний шлях у житті, проєктуючи та реалізовуючи його. На думку вченого, складні життєві ситуації є випробуванням, яке може сприяти особистісному зростанню та самореалізації.

Ф. Ніцше також запровадив ідею «надлюдини», яка прагне до власної досконалості, відмовляючись від усталених догм і шаблонів. Для такої «надлюдини» боротьба із життєвими труднощами не є простою реакцією на обставини, але це є процес формування сильної особистості, яка несе відповідальність за власне життя [46].

М. Гайдеґґер розглядав поняття «буття» і вважав, що людина повинна прагнути до автентичного розвитку, тобто розуміння свого власного шляху та унікальності. Він підкреслював, що людина часто існує в «неавтентичному» стані», коли її вибір передбачається та визначається зовнішніми нормами, а не внутрішнім осмисленням.

М. Гайдеґґер стверджував, що усвідомлення власної смертності може мотивувати людину до більш усвідомленого життя, змушуючи її переосмислювати свої життєві перспективи та віднайти власний сенс у складних життєвих ситуаціях, чітко планувати власне майбутнє та намагатися реалізувати все те, що запалановано[].

Міждисциплінарний підхід забезпечує синтез знань із різних наукових дисциплін, таких як психологія, соціологія, філософія,

медицина та інші, для всебічного аналізу життєвих перспектив людини та її здатності долати складні ресурси. Такий підхід дозволяє отримати комплексне розуміння природи людської стійкості, адаптації та формування сенсу життя, що сприяє розробці більш ефективних стратегій подолання труднощів.

Американська психологічна школа значною мірою сприяла розвитку досліджень у сфері життєвих перспектив, особливо в контексті психології стресу та розвитку особистості. Видатні представники цієї школи, серед яких В. Франкл, Е. Стерн, К. Юнг і Р. Мейєрс, досліджували питання самовизначення, мотивації та особистісного зростання.

Е. Стерн розвиває ідеї психоаналізу, зосереджуючись на взаємодії людини з соціальним середовищем. Він сформулював концепцію «самовизначності», яка описує процес формування людиною власного розуміння себе та своєї ролі у світі. К. Юнг, засновник аналітичної психології, запропонував ідею «індивідуації», яка забезпечує гармонійний розвиток особистості через інтеграцію свідомого та несвідомого [].

Дослідження американських психологів показали, що сприйняття стресу та способи подолання труднощів є унікальним для кожної людини, що підкреслює важливість індивідуальних підходів до аналізу життєвих перспектив з можливістю подальшого проєктувння власного майбутнього.

Французькі вчені також зробили значний внесок у розуміння життєвих перспектив, проєктування власного майбутнього та смисложиттєвих орієнтацій особистості.

Е. Дюркгейм досліджував взаємозв'язок між соціальними структурами та формуванням сенсу життя. Він вважав, що соціальні фактори (культура, релігія, норми) суттєво впливають на світогляд особистості і можуть визначати її майбутнє.

Ж. Піаже аналізував, як емоційні стани та когнітивний розвиток впливають на моральні принципи людини та формують складову особистості.

Ж. Лакан акцентував увагу на впливі конфліктів і внутрішніх відносин на формування особистості та можливості реалізації особистісних перспектив [38].

Інші дослідники С. Мадді у співпраці з С. Кобейса досліджували концепцію життєстійкості, як особистісної характеристики, яка дозволяє людям ефективно справлятися зі стресом. Життєстійкість базується на трьох ключових установках:

- Залученість, тобто готовність сприймати будь-яку життєву позицію як шанс для особистісного розвитку та реалізацію власних планів.
- Контроль, як певне переконання, що людина може вплинути на події свого життя, навіть якщо успіх не гарантований.
- І виклик, здатність ллюдини сприймати труднощі, як перспективи та можливості для навчання і зростання [43].

Міждисциплінарний підхід дозволяє поєднати різні концепції та теоретичні моделі, націлені на дослідження життєвих перспектив, планування майбутнього у контексті подолання складних життєвих ситуацій. Згідно даного підходу, відкривається можливість для комплексного аналізу впливу біологічних, психологічних і соціокультурних факторів на формування особистісної стійкості, адаптації та пошуку сенсу життя. Завдяки цьому стає можливим лише поглиблене розуміння внутрішнього світу людини, але й розробка ефективних стратегій психологічної підтримки, які допомагають людям краще справлятися з життєвими викликами та реалізовувати себе у власному майбутньому.

Соціально-психологічні аспекти відповідальності у професійній діяльності досліджували науковці, які вивчали її прояви у різних сферах праці та її вплив на ефективність професійного розвитку [34].

Значну увагу формуванню соціальної відповідальності педагогів приділили Н. Гончарова, Л. Хімчук які аналізували фактори, що впливають на відповідальне ставлення фахівця до своєї діяльності, та розробили підходи до виховання цієї якості у здобувачів педагогічної освіти [8, 34].

Професійне становлення майбутнього психолога є поетапним і складним процесом, що забезпечує підготовку до самостійної професійної діяльності. У контексті проєктування власного майбутнього він виступає як свідомий шлях розвитку, заснований на поєднанні особистісних прагнень, соціальних вимог та професійних стандартів.

Цей процес базується на формуванні індивідуально значущих цілей і мотивацій, що сприяють розвитку професійної цілеспрямованості, здобуттю досвіду, компетентності та деяких навичок для ефективної діяльності у сфері психології. Успішне проєктування власної кар’єри забезпечує не лише опанування знань та навичок, а й формування здатності адаптуватися до змін, прогнозувати можливості викликів та мінімізувати професійні ризики.

Соціальні умови та психологічні чинники виконують ключову роль у процесі професійного становлення. Вміння аналізувати власні сили, передбачати перспективи розвитку, визначати напрями самовдосконалення та ефективно планувати кар’єрний шлях розвитку професійної компетентності. Таким чином, проєктування власного майбутнього стає невід’ємною частиною професійного становлення, допомагаючи майбутньому психологу усвідомлено реалізовувати свої професійні функції та досягати успіху в обраній сфері.

Список використаних джерел

1. Балл Г. О. Підготовка до професійної діяльності у контексті розвитку особистості. Підготовка учнів до професійного навчання і праці. Київ : Наукова думка, 2000. С. 7–21.
2. Баклицький І.О. Психологія праці. Підручник.К: Знання.2008. 655с.
3. Бек, А. Т. Когнітивна терапія депресії: теоретична рефлексія та особисті роздуми [Текст] / Аарон Бек // Психологія і суспільство. 2019. № 1. С. 90-100.
4. Бондаренко О.Ф. Психологічні особливості студентської молоді та проблеми професійної підготовки психологів-практиків. *Практична психологія та соціальна робота*. 2003. №4. С.8–11.
5. Бородулькіна Т.О. Образ професії як чинник професійного становлення особистості. «Наукові записи Інституту психології імені Г.С. Костюка АПН України». К. : Міленіум, 2006. Вип. 31. С.181-191.
6. Волошина В.В. Аксіопсихологія професійної підготовки майбутнього психолога у вищих педагогічних закладах освіти. Монографія. Вінниця: ТОВ «Нілан - ЛТД», 2014. 274 с.
7. Волошина В.В. Психологічні технології підготовки майбутніх психологів. Монографія / В.В.Волошина. Вінниця: ТОВ «Нілан - ЛТД», 2015. 391 с
8. Гончарова Н. О. Проектування кар'єри як детермінанти професійної підготовки майбутніх учителів. *Наука і освіта : наук.-практ. журнал*. 2014. № 6. С. 26-30.
9. Готич В.О. Посттравматичне зростання, як чинник формування психологічної стійкості студентів в умова війни : дис. здобут. Наук. Ступ. Доктор філософ 053 Психологія Івано-Франківськ, 2024, 253 ст
10. Гриньова М. В. Саморегуляція: монографія. Полтава.АСМІ. 2017. 155
11. Дьяконов Г. Психологічні особливості професійної мотивації майбутніх психологів. Наукові записки. Серія : Педагогічні науки. Вип. 106. С. 39 – 48. https://core.ac.uk/download/pdf/53036327.pdf
12. Єрко А. І., Тимощук А. В. Особистісно - професійне становлення фахівців в умовах вищого навчального закладу. Молодий вчений. Психолого- педагогічні студії. 2017. № 12.1 (52.1). С. 64 – 67.
13. Єрмаков, І. Г., Пузіков, Д. О. Життєтворчі компетенції особистості. Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами: зб. наук. пр., 3 (5). 2007. URL:http://ap.uu.edu.ua/article/202
14. Калюжна Ю.І. Застосування активних методів навчання у процесі планування професійної кар'єри майбутніми психологами

Психологія розвитку та життєстійкості особистості: виклики та нові можливості : зб. наук. матеріалів Міжнар. наук.-практ. конф. до 110-річчя Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка, 23-24 травня 2024 р. Полтава : П Н П У, 2024. С. 42-45

15. Калюжна Ю.І., Кравченко О.Д. Методичний аспект розвитку кар'єрних орієнтацій майбутніх психологів у контексті їх 44 професіоналізації. *Психологія і особистість*. 2022. No 2(22). С. 169185.

16. Карпенко З. Аксіологічна психологія особистості : монографія. 2-ге вид., перероб., доповн. Івано-Франківськ, 2018. 720 с.

17. Коваль Д.В. Особливості виявлення професійних домагань майбутніх психологів. Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання у підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми : збірник наукових праць. Вінниця : ТОВ «Друк плюс», 2020. Вип. 57. С.181–188.

18. Кокун О.М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця: Монографія. – К.: ДП "Інформ.-аналіт. агенство", 2012. – 200 с.

19. Кравченко В. М. Моделювання професійної підготовки викладача вищої школи в умовах модернізації освіти. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. 2016. Вип. 51. С. 194 – 207

20. Кузьмінський А.І. Педагогіка вищої школи. Київ : Знання, 2005. 486 с.

21. Мова Л. В. Психологічні особливості забезпечення особистісної самореалізації майбутніх психологів у процесі фахової підготовки : автореф. дис... канд. психол. наук. Київ, 2003. 20 с.

22. Одінцова В. М. Особливості мотивів вибору професії психолога. Науковий вісник Херсонського державного університету. 2017. Вип. 3. Т. 1. С. 121 – 125.

23. Осьодло В., Сердюк Л., Курбатова А. Особливості професійного становлення студентів – психологів. Вісник Національного університету оборони України. 2022. 69 (5). С. 126 –134.

24. Перегончук Н. В. Формування професійної компетентності майбутніх психологів у сучасному освітньому просторі. Наука і освіта. 2016. №11. С. 49 –55

25. Подоляк Л.Г., Юрченко В.І. Психологія вищої школи: Підручник. К.: Каравела. 2011.360 с.

26. Пророк Н. В. Специфіка емоційного інтелекту і психологічної готовності до соціономічних професій у представників цих професій / Н. В. Пророк, Я. М. Куценко // Актуальні проблеми психології. 2015. Т. 10, Вип. 27. С. 471-482.

27. Психологія особистості : словн.-довід. / за ред. П. П. Горностая, Т. М. Титаренко. Київ, 2001. 320 с.

28. Радчук Г. К. Аксіопсихологія вищої школи : монографія. Тернопіль : 47 ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2014. 380 с.

29. Радчук Г. К., Андрійчук І. П. Підготовка особистості майбутнього практичного психолога. Практична психологія та соціальна робота. 2003. № 4. С. 18–20.

30. Сапольські Роберт М. С19 Чому зебри не страждають на виразку / пер. з англ. О. Лобастова. Харків : Вид-во «Ранок» : Фабула, 2020. 400 с

31. Синякова В. Б. Професійне самовизначення особистості. Мала академія наук молоді. 2014. http://kyivobl.man.gov.ua/zakhody/Poradi_psihologa/PROFESIJNE_SAMOVIZNA CHENNJA_OSOBISTOSTI/ URL:

32. Хімчук Л. І. Дидактична система формування базових компетентностей майбутніх учителів початкової школи. Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису. Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора педагогічних наук зі спеціальності 13.00.09 – теорія навчання. Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка. Полтава, 2021.

33. Хімчук Л.І РОЛЬ КОМПЕТЕНТНОСТІ ПРОЄКТУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОГО МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛІВ ТА ПСИХОЛОГІВ У РОЗВИТКУ ЇХНЬОЇ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ Психологія розвитку та життєстійкості особистості: виклики та нові можливості : зб. наук. матеріалів Міжнар. наук.-практ. конф. до 110-річчя Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка, 23-24 травня 2024 р. Полтава : П Н П У, 2024. С. 152-156

34. Чернобровкіна В. А. Внутрішня свобода особистості: досвід психологічного дослідження. Наукові записки НаУКМА. Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота. 2015. Т. 175. С. 47-52

35. Чиханцова О. Життєстійкість та її зв’язок із цінностями особистості. Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології», 2018, 42: 211-231.

36. Шевченко Н. Ф. Формування професійної свідомості практичних психологів у системі вищої освіти : автореф. дис... д - ра психол. наук. Київ, 2006. 32 с.

37. Як будувати власне майбутнє: життєві завдання особистісті : [наук.моногр.] / [Т.М.Титаренко, О.Г.Злобіна, Л.А.Лєпіхова, та ін.] ; за наук.ред. Т.М.Титаренко ; Національна академія педагоігчних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кіровоград :Імекс-ЛТД, 2012. 512 с.

38. Leshchenko, M., Tymchuk, L., Tokaruk, L. Digital narratives in training inclusive education professionals in Ukraine. W J. Głodkowska (Ed.).

Inclusive Education: monograph (pp. 254–270). 2020.Warsaw: The Maria Grzegorzewska University. учнівської

39. Brown S. Hardiness: An examination of the relationships between personality, coping strategies, and stress. Brown. Journal of personality and social psychology. 2002. №83. С. 1238–1251.

40. Deci E. The «what» and «why» of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. E. Deci, R. Ryan. Psychological Inquiry. 2000. №11. С. 227–268.

41. Jung C. The Archetypes and the Collective Unconscious. C.G. Jung., 2014.

42. Kandel E. In Search of Memory: The Emergence of a New Science of Mind. E. R. Kandel., 2006.

43. Maddi S. The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice. S. R. Maddi. Consulting Psychology Journal: Practice and Research. 2006. №58. С. 176–185.

44. Mercey L. Resilience and Distress in Life: Mastery of Adaptation to Change. Mercey., 2017.

45. Messias E. Positive psychiatry: A new face of psychiatry or simply old wine in a new bottle? Messias. Annals of General Psychiatry. 2007. №6. С. 1–3.

46. Nietzsche F. Thus Spoke Zarathustra: A Book for All and None. Nietzsche., 2006.

47. Ryan R. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. R. Ryan, E. Deci. American psychologist. 2000. №55. С. 68–78.

РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ У ЖІНОК, ЯКІ ОБІЙМАЮТЬ ПОСАДИ В ДЕРЖАВНИХ ОРГАНАХ В КОНТЕКСТІ ПРОЄКТУВАННЯ ВЛАСНОГО МАЙБУТНЬОГО

Ірина ДЕСНОВА
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри практичної психології
Маріупольський державний університет
i.desnova@mu.edu.ua

Яна КАСЬЯНОВА
магістр психології
Маріупольський державний університет
yana.kasianova@mu.edu.ua

Анотація. *У статті досліджується розвиток емоційної стійкості у жінок, які обіймають посади в державних органах, в контексті проектування власного майбутнього. В статті подано аналіз поняття «емоційна стійкість» у науковій літературі, розглянуто особливості розвитку емоційної стійкості у жінок, які працюють у державному секторі, а також здійснено огляд чинників, що впливають на означений процес. Окреслено шляхи застосування психологічного супроводу в контексті проектування жінками власного майбутнього. Результати дослідження можуть бути використані для розробки психологічних програм підтримки жінок у державному секторі, спрямованих на підвищення їхньої адаптивності, емоційної стійкості та ефективності у професійній діяльності.*

Ключові слова: *емоційна стійкість, жінки в державних органах, психологічний супровід, професійна діяльність, проектування власного майбутнього.*

Abstract. *The article examines the development of emotional resilience in women holding positions in public authorities in the context of designing their own future. The article analyses the concept of 'emotional resilience' in the scientific literature, considers the peculiarities of the development of emotional resilience in women working in the public sector, and reviews the factors that influence this process. The ways of applying psychological support in the context of women's designing their own future are outlined. The results of the study can be used to develop psychological support programmes for women in the public sector aimed at increasing their adaptability, emotional stability and effectiveness in professional activities.*

Keywords: *emotional stability, women in public authorities, psychological support, professional activity, designing their own future.*

Емоційна стійкість жінок, які обіймають посади в державних

установах, є ключовим чинником для ефективного виконання професійних обов'язків. Вона охоплює здатність адекватно реагувати на емоційні виклики, долати стреси та вирішувати проблеми, що виникають у процесі взаємодії з колегами, керівниками, громадськими організаціями та населенням.

Варто звернути особливу увагу на те, що емоційна стійкість є ключовою для досягнення успіху в будь-якій сфері життя. Саме з управління власними емоціями починаються успіхи в інших сферах життя: бізнесі, кар'єрі, відносинах та соціальної самореалізації.

Емоційна стійкість допомагає переживати труднощі та виходити з них сильнішими. Вона може стати справжнім джерелом сили, допомогти протистояти випробуванням та досягати успіху у будь-який період життя.

Проблема емоційної стійкості має важливе значення, оскільки емоційна стійкість охороняє особистість від дезінтеграції і Журнал «Перспективи та інновації науки» особистих розладів, створює основу для виникнення внутрішньої гармонії.

Світовий досвід переконливо доводить, що сучасне суспільство не може ефективно функціонувати без органів публічної влади, особливо в умовах реформ і воєнних дій. Цим аргументована необхідність створення кваліфікованого ресурсу суб'єктів державного апарату, які належним чином здійснювали б суспільно необхідну діяльність на тлі сучасних подій в Україні. Державна служба є різновидом фахової діяльності, які за змістом і специфікою потребує не лише спеціальних знань та вмінь, а й пошуку ресурсів, що допомагають адекватно реагувати на різні психотравмувальні чинники та долати їх без негативних наслідків. Чинне місце з-поміж важливих особистісно-ділових професійних якостей державного службовця посідає емоційна стійкість, як здатність протистояти сильним емоціогенним впливам та травматичним подіям сьогодення.

Працівники держслужб як і пересічні громадяни України переживають психотравмуючі події, обумовлені воєнним станом. З-поміж працівників держслужби є ті, що втратили рідних, були вимушено переміщені, є членами сімей військових та інше. Тому вони теж потребують фахової допомоги.

Особливої значущості окреслена проблема набуває для жінок – державних службовців, чия діяльність в умовах війни з росією пов'язана з постійним напруженням нервової системи, інтелектуальним навантаженням, великою персональною відповідальністю, із появою різних виробничих ситуацій, які створюють високу психологічну та емоційну напруженість.

У зв'язку із вищеозначеним нами було окреслено тему дослідження **«Розвиток емоційної стійкості у жінок, які обіймають посади в державних органах в контексті проектування власного майбутнього».**

У кожної людини існує власний рівень емоційної стійкості, який можна розвивати. Для цього треба врахувати п'ять складників: цінності, афективні дії, критичне мислення, мудра регуляція енергії та емоцій і міцні стосунки.

Проблема емоційної стійкості особистості розглядалася в межах різних наукових концепцій, таких як психологія стресу, емоційна стійкість, емоційна резильєнтність, психологічна стійкість та толерантність до стресових ситуацій. Багато дослідників, як вітчизняних, так і закордонних, приділяли увагу вивченню основних аспектів емоційної стійкості, зокрема психологічним механізмам, структурним компонентам і соціально-психологічним чинникам, що визначають стійкість особистості до стресу.

Дослідження поняття «емоційна стійкість» привертають увагу вчених як минулого століття, так і сучасних. Наприклад, роботи таких вчених, як М. Арнольд (Magda Arnold) [71], Р. Лазаруса (Richard Lazarus)

[72, 73], С. Фолкман (Susan Folkman) [75], Г. Селье (Hans Selye) [81] та інші, зосереджуються на вивченні стресостійкості особистості в контексті психології стресу. Вони досліджували різні психологічні механізми, зокрема способи сприймання стресових ситуацій, емоційну регуляцію та копінг-стратегії, що можуть впливати на рівень стресостійкості особистості.

У вітчизняних дослідженнях, таких як О. О. Андрусик [20, 21, 22, 23], І. О. Аршава [2, 25], І. Ф. Аршава, К. П. Кутовий [25], Г. М. Гурак, Л. В. Долинська [34], О. Джеджера [35], Г. П. Дзвоник [36], І. О. Любомський, Т. А. Каткова [48], Лапшинська [47], С. Л. Кравчук [45], О. Р. Малхазов [11, 50], А. Неурова [52], З. С. Оніпко [54], К. В. Пилипенко [13], Н. М. Семенів [56], Г. Чайка [58], О. В. Шевчишена [60], А. В. Шиделко [82], І. П. Якимчук [61] та інших, особлива увага приділялася взаємодії емоційних процесів і стресу, а також ролі емоційної регуляції у здатності особистості долати стрес. Інші дослідники, з-поміж яких Ю. І. Андрусишин [24], О. Г. Бабчук, Н. В. Сазонова [26], І. М. Гоян, Р. О. Бончук, Ю. В. Коробко, О. А. Прокоф'єва, Д. В. Костенко [30], О. Войтович [28], З. Коваль [39], Ю. Короцінська [43], Л. В. П'янківська [55], досліджували резильєнтність і психологічну стійкість особистості, акцентуючи увагу на таких аспектах, як самоконтроль, саморегуляція та внутрішня стабільність, що допомагають людині долати стресові ситуації.

Дефінітивний аналіз визначення «емоційна стійкість»

Аналіз наукових робіт, що стосуються емоційної стійкості, показує відсутність єдності як у підходах до її вивчення, так і в самому трактуванні поняття «емоційна стійкість».

Великий тлумачний словник сучасної української мови визначає поняття «емоційна стабільність» як «характеристика стану того, хто є емоційно зрілим, чиї емоційні реакції адекватні ситуації» [3, с. 349].

Психологічний словник за ред. Н. Побірченко визначає, що

«Емоційна стійкість – інтегральна якість особистості, що характеризується взаємодією емоційних, вольових, інтелектуальних та мотиваційних компонентів психічної діяльності індивіда і забезпечує оптимальне досягнення успіху в складних екстремальних умовах діяльності. Емоційна стійкість зменшує негативний вплив, попереджує стрес, сприяє прояву готовності до дій у напружених ситуаціях» [15, с. 99].

Довідник менеджера програми розвитку емоційної стійкості, який розроблений Товариством Червоного Хреста України дає наступне визначення: «Емоційна стійкість – здатність позитивно реагувати або адаптуватися до складних подій, випробувань або досвіду. Це здатність повернутися до норми після складної події або пройти крізь важкий життєвий досвід із позитивним налаштуванням» [5, с. 351].

За матеріалами Психологічного словника Американської психологічної асоціації: «емоційна стабільність – це передбачуваність і послідовність в емоційних реакціях, з відсутністю різких змін настрою» [84].

Згідно з точкою зору І. Ф. Аршави, емоційна стійкість є важливою характеристикою особистості, яка дає змогу контролювати емоційні реакції та ефективно діяти в стресових ситуаціях, що виникають під час професійної діяльності [2, с. 25–27].

О. Р. Малхазов, досліджуючи розвиток емоційної стійкості у людей, які переживають наслідки травматичних ситуацій, зазначає, що «емоційна стійкість визначає успішність виконання особистістю звичних соціальних ролей (сімейних, громадських, службових), а також ефективність її дій у ситуаціях невизначеності, в умовах прийняття рішення за дефіциту часу, у конфліктних ситуаціях, у тих, що пов’язані з граничними навантаженнями, тощо» [11, с. 6].

На думку О. Р. Малхазова, «емоційна стійкість – це механізм функціонування системи емоційної регуляції діяльності і поведінки

особистості, що виявляється в її здатності контролювати емоційні стани в значущих ситуаціях соціальної взаємодії» [11, с. 38].

Як вважає М. Лисечко, «емоційна стійкість – це не перемога в битві. Це сила, щоб подолати шторм і при цьому тримати вітрило стійким. Живучі в епоху суспільних перетворень і технологічної революції, ми пристосовуємося до змін, яких ніколи не було в нашому житті: від впливу соціальних мереж 24/7, зміни професій до адаптації до нових соціально-політичних умов – цілком природно іноді відчувати себе емоційно нестабільно» [63].

У своїй роботі А. Шиделко констатує, що «емоційна стійкість – це багатосистемна, інтегральна риса особистості, основана на чотирьох головних компонентах – емоційному, мотиваційному, інтелектуальному, типологічному, які зумовлюють продуктивність діяльності й адекватність поведінки особистості під час вирішення завдань в умовах екстремальних і стресових дій. Емоційна стійкість є невід'ємною складовою частиною і розвитку особистості та її адаптації у світі» [82, с. 89].

На думку автора, «емоційна стійкість складається з психологічного та біологічного компонентів, з яких останній сприяє своєчасній і повній мобілізації організму в екстремальних ситуаціях. Тому варто трактувати емоційну стійкість як організаційно-мотиваційний чинник поведінки людини, джерело розвитку особистості та взаємин із зовнішнім світом» [82, с. 86].

О. Андрусик, розглядаючи модель розвитку емоційної стійкості у майбутніх педагогів, визначає емоційну стійкість як «інтегративну, полісистемну якість особистості, що обумовлена змістом і взаємозв'язками її складових компонентів: мотиваційного, представленого силою мотивації; емоційного, представленого емоційним збудженням та особистісною тривожністю; регулятивно-вольового, представленого свідомою саморегуляцією дій, приведення їх

у відповідність до вимог ситуації; інтелектуального, представленого оцінкою ситуації, прогнозом можливих змін цієї ситуації та прийняттям рішення на здійснення дій» [23, с. 615].

З точки зору Г. Чайки «емоційна стійкість дозволяє людині ефективно справлятися з стресовими обставинами, усвідомлюючи свої негативні почуття, але не втрачаючи надії та сенсу життя. Вона забезпечує відчуття контролю навіть в умовах найбільших труднощів і невизначеності. Емоційно збалансована людина – це зріла особистість, яка залишається спокійною та витриманою в складних ситуаціях, її поведінка не залежить від зовнішніх обставин і випадкових факторів. Така людина здатна підтримувати свою працездатність в стресових умовах, зберігаючи орієнтацію на реальність і не дозволяючи дрібним неприємностям впливати на її емоційний стан» [58, с. 85].

Досліджуючи забезпечення емоційної стійкості фахівців ДСНС А. Неурова зазначає, що «емоційна стійкість фахівця з надзвичайних ситуацій – динамічне психоемоційне інтегроване утворення, яке є наслідком інтегрування психоенергетичних потенціалів екстремально-емоційного, екстремально-вольового, екстремально-мотиваційного, інтелектуально-свідомого, біопсихічного, психомоторного, екстремально-дійового, морально-психологічного та особистісно-диференційного, тобто багатьох складових, то емоційну стійкість кожного фахівця з надзвичайних ситуацій можна визначити через обчислення коефіцієнту емоційної стійкості» [52, с. 68].

Досліджуючи проблеми емоційної стійкості в контексті професійного здоров’я педагогів О. Шевчишена зазначає, що «емоційна стійкість є важливою рисою в діяльності педагога, яка сприяє покращенню його можливостей щодо протидії впливу негативних емоцій; вона є інтегральною рисою особистості, яка поєднує емоційно-вольові, мотиваційні та інтелектуальні характеристики людини; емоційна нестійкість, що за будь-яких обставин виступає

дестабілізуючим фактором на шляху щодо досягнення душевної рівноваги та повноцінної професійної педагогічної діяльності» [60, с. 533].

Так, О. Андрусик визначає емоційну стійкість як «важливий психологічний фактор ефективності та надійності діяльності у напружених обставинах, яка зменшує негативний вплив сильних емоцій, сприяє прояву готовності до дій, запобігає появі стресу. Дослідження природи емоційної стійкості, шляхів і засобів її формування, підтримки та збереження актуальне для сучасної психології» [20, с. 76].

«Емоційна стійкість є важливою характеристикою особистості, що дозволяє зберігати емоційну рівновагу протягом життя. Це властивість, яка має велике значення для нормального функціонування людини в різних сферах її діяльності» [20, с. 76].

Дослідження З. Оніпко щодо сформованості рівня емоційної стійкості дозволили автору зробити наступні висновки:

«Емоційна стійкість є одним із найважливіших чинників життєдіяльності людини, що дає змогу забезпечити її як навчальну, так і професійну діяльність.

Людина з емоційною стійкістю може успішно здійснювати професійну діяльність у складних, незвичних або напружених умовах. Емоційна стійкість в умовах напруженої діяльності опосередковується цілісним процесом саморегуляції за умов єдності когнітивних і фізіологічних проявів» [54, с. 73].

Згідно з точкою зору Н. Семенів, «емоційна стійкість, є однією з найважливіших передумов успішного вирішення людиною її основних життєвих задач і фактором збереження здоров’я, як психічного, так і фізичного [56, с. 76].

Аналіз наявних точок зору щодо проблеми сутності поняття «емоційна стійкість», дозволив О. Андрусик дійти висновку, що емоційна стійкість – це «інтегративна властивість особистості, яка виявляється в

умінні підтримувати динамічну рівновагу між збереженням адекватної поведінки в емоційно-значущій ситуації та відновленням або підтримкою цілісності особистості, її комфортного емоційного стану після стресу» [21, с. 5].

Р. Кеттеллом (1943) емоційна стійкість була досліджена і визнана як репрезентація особистості в людській свідомості [76].

Х. Марано (2003) в журналі «Psychology Today» відзначила, що емоційна може бути «мистецтвом, найвищим мистецтвом життя». «В основі стійкості лежить віра в себе, а також віра в щось більше, ніж ви самі. Стійкі люди не дозволяють негараздам визначати їх. Вони знаходять стійкість, рухаючись до мети, що виходить за межі себе, долаючи біль і горе, сприймаючи погані часи як тимчасовий стан речей… Можна зміцнити своє внутрішнє «я» і віру в себе, визначити себе як здібного і компетентного. Зміцнити психіку можна розвинувши майстерність» [86].

Ю. Лі (2005) розробила концепцію емоційної стабільності, спираючись на теорію самоорганізації. Відповідно до цієї теорії, емоційна стійкість визначається як здатність складної емоційної системи автоматично підтримувати свою рівновагу та ефективно реагувати на зміни. В рамках цієї концепції запропоновано два основні показники: поріг емоційного відгуку та емоційне відновлення, які відображають механізми самоорганізації [78].

Згідно з результатами дослідження емоційної резильєнтності, проведеного Н. Джаганнараян, А. Джаячітра та І. Хегде (2020), емоційна стійкість проявляється у здатності особи заспокоїти свої емоції після переживання негативного досвіду. Як і інші особистісні якості, такі як IQ, емоційний та соціальний інтелект, емоційна стійкість є вродженою рисою, яка з часом розвивається [77, с. 59].

Також вищеозначені дослідники зробили висновки, що емоційно стійкі люди є більш ефективними в управлінні стресом. Відповідно до

точки зору авторів емоційно стійкі особистості схильні до реалістичного та досяжного очікування та цілей; демонструють розсудливість і навички вирішення проблем; є ефективними комунікаторами з гарними навичками роботи з людьми; є емпатичними до інших людей; поводяться впевнено і відчувають, що контролюють своє життя. Важливою навичкою, яка лягає в основу емоційної стійкості, є ефективне самоуправління. На думку дослідників: емоційно стійка особистість здатна керувати кризою в одній частині свого життя, обмежуючи вплив негативних факторів на інші сфери свого життя. «Час від часу бути пригніченим – це нормально. Це природно. Однак також природно прийти в норму» [77, с. 62].

Є думка, що емоційна стійкість – це «інтегративна характеристика особистості з теоретичним розумінням механізмів створення емоцій, потребою працювати над особистим негативним емоційним станом, здатною розпізнавати, оцінювати та керувати ним у складних емоційних ситуаціях для порятунку, щоб зберегти розумну поведінку» [83, с. 196].

Існуючі підходи до розуміння емоційної стійкості можна класифікувати за кількома ключовими аспектами: як здатність до продуктивної діяльності в напружених умовах; як інтегративна властивість особистості; як результат емоційної саморегуляції; як якість особистості для забезпечення адекватної поведінки в екстремальних ситуаціях; як багатокомпонентна властивість особистості; як відсутність невротичних симптомів; як несприйнятливість до емоціогенних факторів; як перевага позитивних емоцій; як контроль емоційного збудження; як стійкість емоційних станів; як постійність функцій у стресових умовах; як моральна стійкість особистості.

Кожен із підходів висвітлює певний аспект емоційної стійкості, що дозволяє краще зрозуміти її складну й багатогранну природу.

Досліджень, присвячених вивченню рівня та розвитку емоційної стійкості, наразі недостатньо. Більшість психологічних робіт

зосереджені на загальних процесах, що відбуваються в емоційній сфері, без детальної оцінки готовності майбутніх фахівців до роботи в специфічних умовах. Зокрема, недостатньо уваги приділяється формуванню емоційної стійкості в ситуаціях надзвичайного стану в суспільстві.

У роботі І. Ф. Аршави на основі теоретичного та емпіричного аналізу функціональних станів людини як інтегрованих проявів стійких властивостей особистості та психічних процесів, зумовлених змінами психічних станів у відповідь на складнощі професійної діяльності або життєвих обставин, розроблено новий підхід до відображеної діагностики емоційної стійкості особистості [2].

О. Р. Малхазов у своїй статті описує технологію розвитку емоційної стійкості у людей, які переживають наслідки травматичних подій, під час їх соціально-психологічної реабілітації. Автор зазначає, що емоційна стійкість значною мірою залежить від того, як особистість оцінює свою здатність контролювати емоції та емоційні стани в умовах соціальної взаємодії [11].

У дослідженні Г. Чайки аналізується зв’язок між емоційною стійкістю особистості та її здатністю будувати і підтримувати позитивні міжособистісні стосунки. Метою роботи є вивчення кореляцій між емоційною стійкістю та міжособистісними взаєминами залежно від віку та статі респондентів [58].

І. П. Якимчук у своїй статті розглядає теоретико-методологічні підходи до вивчення емоційної стійкості як важливої професійно значущої якості психолога, що відображає психічний образ особистості при вирішенні складних завдань [61].

Дослідження І. О. Любомського зосереджене на аналізі основних теоретичних підходів щодо характеристик емоційної стійкості студентів. У роботі розглядаються різні моделі та підходи до формування та розвитку цієї якості [48].

Дослідження Оніпко З. С., присвячене аналізу емоційної стійкості з-поміж студентів технічного університету. У роботі розглядаються різні наукові підходи до розуміння поняття «емоційна стійкість» у психології. [54].

Ми вважаємо, що емоційна стійкість є однією з ключових складових успішного функціонування людини в умовах складного емоційного фону, який характерний для суспільства в період воєнного часу. Вона є важливим елементом «емоційного інтелекту», що допомагає людині підтримувати стабільні емоційні взаємини з оточенням.

Дослідження теоретичних джерел вказує на те, що феномен емоційної стійкості в Україні ще не був вивчений у комплексному та системному аспекті. В умовах сучасних викликів, зокрема воєнних, необхідні нові психологічні підходи. Однак ще не достатньо розроблені методи якісної оцінки рівня емоційної стійкості, а також визначення психологічних характеристик особистості в нинішніх умовах.

Розвиток емоційної стійкості у жінок, які обіймають посади в державних органах

Державна служба як соціальний інститут є важливою складовою частиною державної системи. Відповідно до Закону України «Про державну службу», державна служба в нашій країні охоплює діяльність осіб, які обіймають посади в органах державної влади та їх апаратах, виконуючи завдання та функції держави [1].

Провідними соціальними завданнями державної служби є захист прав та інтересів громадян, забезпечення соціальних послуг, таких як охорона здоров’я, освіта, безпека, а також ефективне вирішення соціальних проблем і конфліктів у суспільстві [32].

Ефективність роботи державного службовця залежить не лише від його професійних знань та навичок, а й від таких важливих якостей, як

емоційна стійкість. Здатність контролювати власні емоції, почуття та емоційні стани є однією з основних складових професійної діяльності державного службовця.

У психологічній літературі, що стосується розвитку емоційної стійкості, запропоновано численні методи та техніки, які сприяють формуванню цієї якості. Більшість із них ефективно впливають на різні компоненти емоційної стійкості особистості.

Згідно з поглядами М. В. Лисечко, процес розвитку емоційної стійкості охоплює кілька ключових аспектів: формування самоприйняття, вдосконалення стратегій подолання стресу, розвиток самооцінки, а також розвиток уважності та концентрації на поточному моменті [63].

Автор вважає, що для ефективного подолання труднощів та уникнення емоційного виснаження важливо розвивати емоційну стійкість шляхом набуття необхідних знань, мотивації та відповідної підготовки. Одним з важливих аспектів є усвідомлення того, що емоційна стійкість не є ізольованим феноменом, а тісно пов’язана з іншими сферами життя. Наприклад, підвищення стійкості в професійному житті може позитивно впливати на зміцнення особистих стосунків, і навпаки.

На думку Лисечко М. В., розвиток емоційної стійкості здійснюється через такі аспекти [63]:

1. Самоусвідомлення. Це здатність прислухатися до власних відчуттів, розуміти внутрішні конфлікти та сприйняття навколишнього світу. Самоусвідомлення допомагає людині усвідомити, як емоції впливають на її поведінку.

2. Наполегливість. Вміння залишатися стійким сприяє тому, щоб долати труднощі послідовно і цілеспрямовано. Незалежно від того, чи йдеться про зовнішній тиск або внутрішні виклики, наполегливість забезпечує мотивацію для подальших дій.

3. Емоційний самоконтроль. Люди, які здатні контролювати власні емоції, краще справляються зі стресом. Вони аналізують ситуацію перед прийняттям рішень, уникаючи поспішних висновків чи імпульсивних дій.

4. Гнучке мислення. Ця навичка включає адаптивність, позитивний підхід, раціональність та оптимізм. Гнучке мислення сприяє успішності в різних сферах життя, допомагаючи людині краще пристосовуватися до змін і залишатися емоційно врівноваженою.

5. Міжособистісні стосунки. Вміння будувати та підтримувати міцні стосунки є важливою складовою емоційної стійкості. Це допомагає створювати підтримуюче середовище на професійному й особистому рівнях, що сприяє більш збалансованому життю.

Ці складові формують основу для підвищення емоційної стійкості, яка є важливою для гармонійного розвитку особистості.

М. В. Жилін [37], С. О. Колот [40], З. М. Комаринська [41], О. П. Ноздрова [53], Н. Гриньова, Л. Данилевич [31] та інші вчені важливим чинником розвитку емоційної стійкості вважають емоційний інтелект, як ефективну емоційно-вольову саморегуляцію, вміння розпізнавати і взаємодіяти з емоційним станом інших людей, психологічну стійкість і життєздатність при наявності різних життєвих стресорів, що є важливими факторами успішної діяльності особистості.

Емоційна стійкість формується упродовж життя завдяки набуттю певного досвіду та пристосуванню емоційної сфери людини до умов навколишнього середовища й чинників, які на неї впливають. Зазвичай цей процес відбувається на підсвідомому рівні.

Багато вчених сходяться на думці, що для підвищення рівня емоційної стійкості важливо дотримуватися основних психогігієнічних принципів. Серед них: раціональне планування режиму роботи та відпочинку; регулярна фізична активність і заняття спортом; періодична зміна діяльності, яка передбачає перемикання з інтелектуальної праці на фізичну або спортивні вправи; чергування періодів напруження й

розслаблення шляхом організації перерв у роботі, активного дозвілля та забезпечення якісного сну.

Дотримання цих правил сприяє зміцненню емоційної стійкості й гармонізації психоемоційного стану.

Також, важливу роль у розвитку емоційної стійкості відіграє рівень професійної майстерності, якої досягає співробітник у своїй діяльності. Емоційні фактори мають менший вплив на виконання завдань, якщо людина володіє необхідними професійними знаннями, навичками та вміннями.

Як вважає О. Р. Малхазов [50], цілісне функціонування системи емоційної регуляції поведінки та діяльності особистості проявляється у здатності контролювати емоційні стани в значущих ситуаціях соціальної взаємодії й професійної діяльності. Учений висловлює припущення, що ефективність цієї системи може бути підвищена шляхом корекції її окремих елементів.

Соціально-психологічний підхід до вивчення цієї проблеми дозволив виокремити три основні групи факторів, вплив на які під час реабілітаційного процесу може значно підвищити емоційну стійкість осіб, що пережили травматичні події:

1. Способи емоційного самоконтролю. Цей фактор залежить від того, як поєднуються накопичений досвід та спрощене сприйняття подій, рівень здатності до розрізнення емоційних станів, а також від різноманіття стратегій для подолання важких ситуацій.

2. Рефлексія емоційних проявів. Визначається усвідомленням особистих характеристик, ресурсів та зон розвитку в емоційній саморегуляції, а також здатністю передбачати ситуації, що можуть призвести до зниження емоційної стійкості.

3. Самооцінка та самовідношення. Це розуміння бажаних моделей поведінки в емоційно важливих ситуаціях, а також віра в свою здатність управляти емоціями і розробляти найбільш ефективні стратегії дій у

стандартних обставинах.

Динаміка розвитку емоційної стійкості в умовах воєнного конфлікту відбувається через кілька послідовних етапів [50]:

1. Початкова реакція на стрес. На початку воєнного конфлікту люди можуть переживати шок і сильний стрес, що ускладнює адаптацію до нових обставин. Участь у бойових діях або свідчення їхніх наслідків викликає інтенсивні емоційні реакції, які можуть проявлятися як страх, розгубленість і тривожність.

2. Емоційна нестабільність. Умови війни спричиняють значні коливання настрою, емоційні зриви та порушення психічного стану. Це може виявлятися через симптоми, пов’язані з тривожними розладами, депресією чи посттравматичним стресовим розладом (ПТСР).

3. Адаптація. З часом деякі люди починають пристосовуватися до обставин, виробляючи механізми адаптації, які сприяють підтримці емоційної стійкості. Це можуть бути соціальна підтримка, гумор або інші способи збереження психологічного балансу.

Основні аспекти саморегуляції особистості в умовах війни включають [10; 50]:

1. Емоційна саморегуляція. Здатність контролювати свої емоції в складних обставинах, таких як страх, гнів або тривога, є ключовим елементом підтримки психічного здоров’я.

2. Когнітивна саморегуляція. Уміння керувати думками, фокусуватися на позитивних аспектах і використовувати раціональний підхід для вирішення проблем.

3. Соціальна саморегуляція. Здатність ефективно взаємодіяти з іншими людьми, створювати підтримуючі відносини та сприяти взаємодопомозі.

4. Фізіологічна саморегуляція. Турбота про фізичне здоров’я, зокрема дотримання режиму сну, правильного харчування та фізичної активності, допомагає зміцнити емоційну стійкість.

Такі аспекти саморегуляції є важливими для адаптації до екстремальних умов війни та підтримки психоемоційного стану.

Ключовим фактором, що визначає рівень емоційної стійкості, є вміння використовувати копінг-стратегії – спеціальні техніки подолання стресу, які допомагають знизити його негативний вплив на фізичний і психоемоційний стан людини. Застосування таких стратегій дозволяє ефективніше адаптуватися до складних обставин та зберігати емоційну рівновагу.

Копінг-стратегії можуть бути: внутрішніми (психологічними) або зовнішніми (соціальними); позитивними чи негативними; різними за характером залежно від особистісних особливостей та конкретної стресової ситуації.

Таким чином, вибір ефективних копінг-стратегій є важливим для збереження стійкості та зменшення впливу стресу на життя особистості.

Згідно з підходом Р. Лазаруса і С. Фолкман, виокремлено вісім ключових копінг-стратегій:

1. «Планування вирішення проблеми»: активні дії, спрямовані на зміну обставин, включаючи аналіз ситуації та створення плану дій.

2. «Конфронтуючий копінг»: енергійні спроби змінити ситуацію, які можуть включати елементи агресії або ризику.

3. «Прийняття відповідальності»: усвідомлення власної участі у виникненні проблеми та прийняття відповідних рішень для її вирішення.

4. «Самоконтроль»: регуляція своїх емоцій та дій, усвідомлене ставлення до ситуації.

5. «Позитивна переоцінка»: пошук можливостей та переваг у стресових обставинах, опора на оптимістичне мислення.

6. «Пошук соціальної підтримки»: звернення за допомогою або порадою до оточуючих людей.

7. «Дистанціювання»: зниження значущості ситуації через зміну фокусу уваги на менш важливі аспекти.

8. «Уникання та втеча»: прагнення уникнути проблеми, що може супроводжуватися ескапізмом чи адиктивною поведінкою [74, с. 4].

Усі ці стратегії умовно класифікують на чотири основні групи залежно від характеру реагування [59, с. 66]: активне вирішення проблеми; психологічна переоцінка та самоконтроль; дистанціювання та уникнення; пошук соціальної підтримк.

На основі аналізу досліджень учених можна виокремити такі стратегії, що сприяють ефективному розвитку емоційної стійкості:

1. Соціальна підтримка: Звернення до близьких людей (родичів, друзів, колег чи побратимів) для обговорення своїх емоцій і почуттів. Такий підхід допомагає знизити почуття ізоляції та самотності, що часто посилюються в умовах війни чи кризи.

2. Фізичний ресурс: Регулярна фізична активність, здоровий сон і збалансоване харчування значно сприяють загальній здатності до саморегуляції. Уникнення шкідливих звичок, таких як вживання алкоголю чи наркотиків, також допомагає підтримувати фізичне й емоційне здоров’я.

3. Самосвідомість: Усвідомлення своїх емоцій, думок та реакцій на стрес. Практика самоспостереження допомагає розпізнавати й регулювати емоції, а також сприяє розвитку рефлексії, що є важливим компонентом емоційної стійкості.

4. Емоційний інтелект: Володіння емоційним інтелектом дозволяє особистості проявляти емоційну гнучкість, адаптуватися до змінних умов та знаходити конструктивні рішення навіть у складних ситуаціях.

5. Розуміння ситуації: Аналіз причин і контексту складних обставин (зокрема, причин і наслідків війни) сприяє більш адекватній оцінці ситуації. Це допомагає знайти шляхи адаптації до змін і поліпшити здатність до прийняття раціональних рішень.

Основною метою копінгу як психологічного механізму є забезпечення підтримки стабільного рівня життєдіяльності та

психологічного добробуту під час стресових або важких життєвих обставин. Це досягається завдяки ефективному використанню копінг-стратегій, які допомагають людині:

1. Впоратися з труднощами: Копінг-стратегії дозволяють адекватно реагувати на виклики, що виникають, долати життєві труднощі та стресові події, зберігаючи функціональність у різних сферах діяльності.

2. Подолати стрес: Вони спрямовані на зниження стресового навантаження, регулювання фізіологічних та емоційних реакцій, а також на мінімізацію негативного впливу стресу на психофізичний стан.

3. Забезпечити психологічну стійкість: Копінг-стратегії сприяють розвитку здатності зберігати стабільність та адаптивність у складних обставинах, допомагаючи зберігати рівновагу в умовах невизначеності чи тиску.

4. Зберегти оптимальний рівень функціонування: Вони підтримують здатність особистості до продуктивної діяльності, прийняття рішень і досягнення цілей, знижуючи ризик виникнення надмірного фізіологічного чи психологічного напруження.

5. Регулювати емоції: Копінг-стратегії допомагають контролювати емоційні реакції на стресові події, сприяють зниженню рівня тривоги, страху, роздратування чи депресії.

6. Зберегти позитивне психологічне самопочуття: Завдяки використанню копінг-стратегій особистість може зберігати позитивні емоції, внутрішню гармонію та психічне благополуччя навіть у складних умовах.

Отже, копінг-стратегії виконують ключову роль у забезпеченні здатності особистості ефективно реагувати на життєві виклики, що допомагає не лише адаптуватися до складних обставин, а й зберігати психологічний комфорт і здоров’я. [49; 57].

Під час аналізу психологічної літератури було виявлено такі способи формування емоційної стійкості, які є найбільш

застосовуваними у практичній діяльності:

1. Формування вмінь ситуативної готовності: Цей підхід включає розвиток здатності до попереднього налаштування на діяльність і підготовку до можливого впливу емоційних факторів. Важливою є здатність мобілізувати свої ресурси у відповідь на стресові ситуації та швидко адаптуватися до змін.

2. Оволодіння навичками довільного керування емоціями: Здійснюється тренування здатності усвідомлено контролювати власне сприйняття емоціогенних факторів. Це включає саморегуляцію інтенсивності, знаку (позитивного або негативного) та модальності (типу) емоцій. Основною метою є зменшення впливу негативних емоцій та посилення позитивних, які сприяють продуктивній діяльності.

3. Реабілітація психоемоційного стану: Цей спосіб спрямований на відновлення нервово-психічного балансу, зняття стомлення та поповнення психо-енергетичного потенціалу організму. Він включає різні техніки релаксації, фізичної активності, практики усвідомленості (mindfulness) та методи боротьби з хронічним стресом.

Ці способи дозволяють не лише підвищити адаптивність особистості, а й ефективно підтримувати її життєдіяльність в умовах підвищених психоемоційних навантажень. Вони формують основу для розвитку стійкості до стресу та забезпечують можливість продуктивної взаємодії з навколишнім середовищем навіть у складних ситуаціях.

Чинники, що здійснюють вплив на розвиток емоційної стійкості у жінок, які обіймають посади в державних органах

Для діагностики міри вираженості емоційної стійкості використовуються різноманітні методи, спрямовані на визначення рівня розвитку психологічних процесів, властивостей чи станів, що визначають цю характеристику особистості. Важливість дослідження емоційної стійкості зумовлена її ключовою роллю у здатності людини адаптуватися до стресу та складних життєвих подій.

Ключовими критеріями емоційної стійкості, на думку більшості дослідників є:

1. Домінування позитивних або негативних емоцій: Рівень емоційної стійкості визначається тим, які емоції переважають – позитивні чи негативні. Люди з високою емоційною стійкістю здатні зберігати переважно позитивний емоційний стан навіть у складних ситуаціях.

2. Особливості емоційної експресії: Вираженість емоційних реакцій та поведінкових проявів, таких як міміка, жести чи тон голосу, можуть слугувати індикаторами стійкості. Надмірна чи недостатня емоційна експресія може свідчити про низьку адаптивність до емоційних викликів.

3. Здатність до адаптації та відновлення: Емоційна стійкість проявляється у здатності швидко відновлюватися після стресових ситуацій або психологічних травм, а також підтримувати стабільність емоційного стану.

4. Управління емоціями: Емоційна стійкість передбачає не придушення чи ігнорування емоцій, а вміння ефективно їх опрацьовувати, регулювати та використовувати для адаптації до ситуації.

Отже, емоційна стійкість – це не тільки про те, як людина справляється зі стресом, а й про її здатність управляти своїми емоціями, зберігаючи при цьому здатність діяти конструктивно. Ефективна діагностика цієї якості дозволяє створювати цілеспрямовані стратегії її розвитку.

До ключових характеристик емоційно стійких людей належать:

1. Емоційна обізнаність: Розуміння та ідентифікація своїх емоцій. Уміння аналізувати причини виникнення почуттів, що дозволяє краще контролювати реакції.

2. Регуляція емоцій: Використання здорових технік управління емоціями: медитація, глибоке дихання, саморегуляція. Здатність

уникати надмірних реакцій та відновлювати внутрішній баланс після стресових подій.

3. Позитивне мислення: Орієнтація на можливості, а не на перешкоди. Уміння знаходити уроки навіть у складних ситуаціях.

4. Гнучкість і адаптивність: Способність адаптувати поведінку та мислення до змінних обставин. Відкритість до нових рішень і підходів у житті.

5. Навички вирішення проблем: Активний підхід до пошуку рішень замість уникнення проблем. Конструктивний аналіз ситуації для визначення оптимальних шляхів дій.

6. Копінг-стратегії: Використання ефективних механізмів подолання стресу (фізична активність, соціальна підтримка, усвідомленість). Вміння швидко відновлювати внутрішню рівновагу.

7. Позитивний світогляд: Оптимізм та віра у власну здатність подолати труднощі. Фокус на перспективах і позитивних моментах життя.

8. Соціальна підтримка: Побудова міцних соціальних зв’язків із друзями, сім’єю або наставниками. Уміння звертатися по допомогу і приймати її в складних ситуаціях.

9. Співчуття до себе: Відсутність самокритики у моменти невдачі. Підтримка себе через доброзичливість, терпимість та розуміння.

10. Цілеспрямованість: Наявність чітких життєвих цілей та сенсу. Орієнтація на довгострокові цінності, які допомагають зберігати стійкість у складних умовах.

Емоційна стійкість базується на інтеграції цих характеристик, які разом утворюють міцний фундамент для ефективного подолання викликів, стресів та адаптації до змін.

Емоційна стійкість – це навичка, яку можна розвивати протягом життя. Вона не означає відсутність негативних емоцій, а радше здатність ефективно справлятися з ними, відновлюватися після

труднощів і ставати сильнішим. Процес розвитку емоційної стійкості базується на саморефлексії, навчанні з життєвого досвіду та усвідомленій роботі над собою.

Емоційна стійкість – це здатність підтримувати емоційну рівновагу, долати стрес і адаптуватися до змін. Розвиток цієї навички вимагає цілеспрямованої роботи та практики. Нижче наведено ключові способи її вдосконалення:

1. Розвиток самосвідомості: усвідомлення своїх емоцій та їх впливу на поведінку; аналіз емоційних тригерів для розуміння джерела негативних реакцій; ведення щоденника емоцій для спостереження за своїм станом.

2. Розвиток навичок подолання труднощів: використання фізичних вправ, які сприяють покращенню настрою та зниженню тривожності; Медитація та дихальні техніки для заспокоєння розуму; творчі виходи (малювання, писання, музика) як спосіб висловлення емоцій; розмова з надійними друзями, терапевтом або коучем для отримання підтримки.

3. Створення мережі підтримки: формування кола людей, які розуміють і підтримують вас; звернення за допомогою в складних ситуаціях, не боячись виглядати вразливим; активна участь у соціальних групах, що поділяють спільні інтереси чи цінності.

4. Практика уважності та заземлення: регулярні вправи з усвідомленості, такі як медитація або йога; концентрація на поточному моменті замість тривоги про минуле чи майбутнє; застосування технік глибокого дихання для зниження напруги.

5. Робота з негативними думками: усвідомлення та відстеження негативних переконань, які заважають; формулювання альтернативних позитивних установок; використання афірмацій для підкріплення оптимістичного мислення.

6. Постановка реалістичних цілей: розбивка складних завдань на менші, досяжні етапи; відзначення навіть незначних досягнень для

підтримки мотивації; встановлення гнучких планів, які дозволяють адаптуватися до змін.

7. Прийняття змін як частини життя: розвиток адаптивності для легшого сприйняття життєвих змін; усвідомлення, що зміни – це можливості для зростання та нових перспектив; пошук позитивних аспектів навіть у складних ситуаціях.

Розвиток емоційної стійкості – це довготривалий процес, який вимагає регулярної практики, терпіння та бажання вдосконалювати себе. Це інвестиція, яка допоможе краще справлятися з викликами та насолоджуватися життям. Розвиток емоційної стійкості може значно сприяти загальному благополуччю та допомогти людям вести більш повноцінне життя.

Теоретичне дослідження цієї проблеми дозволило виокремити фактори, які сприяють розвитку емоційної стійкості, зокрема:

– Індивідуально-психологічні особливості – самоусвідомлення, самоконтроль, гнучкість мислення.

– Функціональні можливості центральної нервової системи – фізіологічна витривалість, швидке відновлення після стресу.

– Розвиток емоційної, інтелектуальної та мотиваційної сфер – емоційний інтелект, позитивна мотивація, критичне мислення.

– Досвід вирішення стресових ситуацій – прогнозування проблем, пошук ефективних рішень.

– Позитивне ставлення до труднощів – сприйняття викликів як можливостей для зростання.

– Адекватна самооцінка – впевненість у власних силах без надмірної тривожності.

– Ефективні стратегії та тактики – адаптивні копінг-стратегії, планування дій.

– Соціальна підтримка – емоційно підтримуюче середовище, довіра до близьких.

Головними чинниками розвитку емоційної стійкості визначають:

– Оволодіння техніками саморегуляції та зниження інтенсивності негативних емоцій.

– Удосконалення стійкості, наполегливості та самовладання.

– Навички моделювання поведінки та планування дій у стресових ситуаціях.

– Формування позитивного ставлення до змін і труднощів.

– Емоційна стійкість розвивається через самопізнання, вдосконалення адаптивних стратегій та підтримку з боку соціального оточення.

Дані чинники ефективно сприяють формуванню емоційної стійкості державних службовців.

За твердженням О. М. Кокун, Т. І. Мельничук [8], рівень емоційної стійкості (резильєнтності) особистості визначається такими психосоціальними факторами, як здатність до цілеспрямованого подолання труднощів, наявність позитивних емоцій, моральна стійкість, когнітивна гнучкість, уміння регулювати емоції, визначення мети чи місії, увага до фізичного здоров'я, а також високий рівень соціальної підтримки.

Згідно з дослідженнями В. М. Чернобровкін та О. Б. Морозова [69], для підтримання та зміцнення емоційної стійкості важливими є такі дії: прийняття змін як частини життя, розгляд ситуацій у перспективі, згадування позитивних моментів життя, практикування усвідомленості, піклування про фізичне здоров'я, фокусування на позитивних очікуваннях, визначення ресурсів, підтримка зв'язків, допомога іншим, пошук можливостей і помічників.

З точки зору Е. Грішина [33], психологічними чинниками, що сприяють розвитку резильєнтності, є націленість на мету в житті, відчуття узгодженості в житті, перевага позитивних емоцій, адекватна самооцінка, активне використання копінг-стратегій, висока

самоефективність, оптимізм, наявність соціальної підтримки, здатність звертатися за допомогою до інших, когнітивна гнучкість та висока духовність.

Фахівці виділяють такі основні чинники емоційної стійкості [7]: підтримуючі стосунки всередині та поза сім'єю, що створюють атмосферу любові і довіри, є прикладом для наслідування, заохочують і заспокоюють; здатність складати реалістичні плани і досягати їх; впевненість у своїх силах; комунікативні навички та вміння вирішувати проблеми; здатність контролювати свої емоції.

Серед важливих аспектів, які сприяють розвитку емоційної стійкості, можна виокремити [79]: ефективне планування часу; схильність до оптимізму; розуміння власних емоцій; здатність до розслаблення; регулярні прогулянки на природі; самоконтроль і позитивний настрій.

Далі подано детальний опис чинників, що сприяють формуванню емоційної стійкості. [7].

Чинники індивідуального рівня: позитивний копінг: здатність долати труднощі, спрямовуючи зусилля на вирішення проблем і зниження стресу за допомогою активного, проблемно-орієнтованого чи духовного підходів; позитивні прагнення: оптимізм, гумор, гнучкість і здатність зберігати активність навіть у стресових ситуаціях; позитивне мислення: переосмислення ситуацій, гнучкість у прийнятті рішень, позитивні очікування й адаптивність; реалізм: реалістичне оцінювання можливостей, контроль над ситуацією та прийняття незмінних обставин; контроль поведінки: здатність регулювати емоції для досягнення цілей; фізична підготовка: здатність підтримувати фізичну активність і функціональність; альтруїзм: безкорисливе прагнення допомагати іншим.

Чинники сімейного рівня: емоційні зв'язки: теплі стосунки між членами сім'ї, спільне дозвілля; комунікація: конструктивний обмін

думками та вирішення проблем; підтримка: доступність різних видів допомоги в родині – емоційної, матеріальної чи інформаційної; близькість: любов і відданість між членами сім'ї; виховання: якість батьківських навичок; адаптивність: здатність до змін і гнучкість у сімейних ролях: позитивний психологічний клімат: сприятлива взаємодія, ефективне лідерство, формування гордості за спільну місію; командна робота: координація дій і рольова гнучкість; згуртованість: підтримка всередині колективу та ефективна співпраця.

Чинники суспільного рівня: приналежність: участь у соціальних, духовних чи освітніх спільнотах; згуртованість: єдність у спільноті, спільні цінності й міжособистісні зв'язки; зв'язаність: якість взаємодії з іншими, ролі та відповідальність у громаді; колективна ефективність: упевненість групи у здатності спільно вирішувати завдання.

За дослідженнями М. С. Кудінової [46, с. 27] стресостійкість та емоційна стійкість мають спільну мету – здійснення особистістю успішної життєдіяльності й досягнення поставлених цілей. На думку автора, емоційна стійкість є одним з показників стресостійкості. А стресостійкість залежить від індивідуального поєднання вроджених і набутих психологічних та фізіологічних характеристик, які сприяють кращому опору стрес-факторам.

Вроджені чинники: генетичні особливості, що впливають на реакцію організму на стрес. Наприклад, природна схильність до оптимізму чи емоційної стабільності допомагає легше справлятися зі стресом.

Набуті чинники: досвід, виховання, соціокультурні впливи та навички управління стресом. Люди, які освоїли методи ефективної саморегуляції, краще контролюють емоції, думки та поведінку у складних ситуаціях.

Фізіологічні аспекти: здоровий спосіб життя (фізична активність, відпочинок, харчування) підвищує здатність організму протистояти

стресу. Вироблення гормонів стресу також відіграє ключову роль у формуванні реакції на зовнішні виклики.

Емоційна стійкість, за А. В. Шиделко, є інтегральною багатосистемною рисою особистості, що має в своїй основі емоційний, мотиваційний, інтелектуальний, типологічний компоненти, що зумовлюють продуктивність діяльності та поведінки в процесі вирішення певних завдань в екстремальних умовах [82, с. 85-89].

Погляди вчених на структуру емоційної стійкості також різняться (Додаток 1).

Отже, емоційна стійкість проявляється по-різному, але для неї характерні такі ознаки: саморегуляція емоцій, адаптивність, оптимізм, емпатія, самосвідомість.

Емоційно стійка особистість характеризує людину, яка здатна до емоційної саморегуляції, відповідної організації як позитивних, так і негативних емоцій, які виникають у процесі діяльності. У загальному контексті емоційна стійкість має пряме впливання на розвиток особистості, її діяльність, самореалізацію, професійне становлення та мотиваційні спрямування.

Отже, розвинути в особистості емоційну стійкість можливо з допомогою спеціально розробленої програми, яка, з точки зору Ю. І. Андрусишин [24], повинен містити набір науково підтверджених тренувальних завдань і здійснюватися в три етапи: «мотиваційно-орієнтуючому; релаксаційно-рефлексійному; розвивально-регулятивному. Комплекс тренувальних вправ доцільно спрямовувати на розвиток усіх структурних компонентів емоційно-вольової стійкості, а саме: емоційного (здатність чи нездатність керувати власними емоціями); вольового (уміння здійснювати саморегуляцію поведінки та організацію дій, вчинків відповідно до свідомо визначених цілей); пізнавально-прогностичного (об’єктивність оцінки та прогнозування можливих наслідків ситуації, дій інших осіб); мотиваційного (внутрішні

спонуки до певних дій залежно від ціннісних орієнтацій особистості)» [24].

Мотиваційно-орієнтуючий етап фокусується на розвитку мотивації до емоційної стійкості. Особистість повинна сформувати бажання до самовдосконалення, самодисципліни та високих вимог до себе. Основні завдання цього етапу включають: оцінку рівня емоційної стійкості; розвиток позитивної мотивації до її формування; визначення значення емоційної стійкості для професійної діяльності та методів її розвитку.

Ключовим є набуття навичок емоційно-вольової саморегуляції, як за допомогою психолога, так і самостійно.

На релаксаційно-рефлексійному етапі акцент на емоційному компоненті. Завдання цього етапу: навчити релаксації; розпізнавати емоції та внутрішні переживання; диференціювати емоційні стани та розвивати рефлексію.

Завдяки нервово-м’язовій релаксації знижується стрес, нормалізується дихання та артеріальний тиск. Цей процес допомагає уникати негативних емоцій у складних ситуаціях. Рефлексія підвищує усвідомленість емоційних станів, що дозволяє здійснювати самоконтроль та адаптуватися до змін.

Розвивально-регулятивний етап орієнтований на вдосконалення вольових та пізнавальних навичок. Цілі цього етапу: поліпшення навичок саморегуляції; розвиток вольових якостей; підготовка до професійної діяльності.

Отже, викладений матеріал дозволяє зробити такі висновки:

– Регуляція поведінки особистості забезпечується розвитком емоційної стійкості, яка включає емоційно-вольові, мотиваційні та інтелектуальні аспекти.

– Розвиток емоційної стійкості можна досягти через спеціально розроблену програму, яка враховує компоненти, механізм та етапи розвитку цього феномену, а також психологічні особливості особистості

та умови її життя.

– Підбір тренувальних вправ здійснюється з урахуванням етапів розвитку емоційної стійкості: на першому етапі інформують про важливість емоційної стійкості та розвивають релаксаційні техніки, на другому – досягається усвідомлення емоційних і когнітивних процесів, на третьому – відпрацьовуються вправи для підтримки емоційно-вольових якостей.

– Використання комплексу методів та вправ з урахуванням емоційних особливостей особистості дозволяє ефективно розвивати емоційну стійкість.

Запровадження психологічного супроводу як засобу розвитку емоційної стійкості у жінок, які обіймають посади в державних органах в контексті проектування власного майбутнього

Психологічний супровід є процесом активного планування та реалізації комплексу заходів, спрямованих на подолання труднощів, підвищення рівня загальної та ситуативної психологічної стійкості, а також на підтримку ефективного виконання завдань у різних умовах діяльності.

В наукових доробках М. І. Мушкевич [65, с. 9] визначає психологічний супровід, як «системну діяльність психолога спрямовану на створення комплексної системи клініко-психологічних, психолого-консультативних і психотерапевтичних умов, що сприяють розвитку знань, умінь і навичок, успішній адаптації, реабілітації, особистісному становленню, нормалізації стосунків з метою успішної інтеграції та самореалізації особистості».

Основними характеристиками психологічного супроводу є його процесуальний характер, тривалість, недирективність, інтеграція в реальне повсякденне життя людини та специфічні взаємозв’язки між учасниками цього процесу. Психологічний супровід є комплексною

системою, що складається з елементів, які одночасно виконують роль основних етапів. У процесі супроводу, що відбувається протягом часу, можна виокремити три основні складові: діагностика (моніторинг), яка є основою для визначення цілей; вибір і використання методичних засобів; аналіз проміжних і кінцевих результатів, що дозволяє коригувати хід діяльності.

На думку М. І. Мушкевич, «у процесі супроводу психолог повинен допомогти у вирішенні таких основних завдань:

1) визначити «місце», на якому в момент звернення знаходиться клієнт, виявити, в чому полягає його проблема, яка суть і причини його життєвого неблагополуччя. У традиційній термінології це позначається як діагностика;

2) встановити «місце», куди клієнт хоче прийти, спільно з ним створити образ того стану, якого він хоче досягти (уявлення про благополуччя, ступінь реальності його досягнення), тобто визначити напрямок і намітити шляхи реабілітації;

3) допомогти клієнту дістатися до своєї мети, здійснити свої бажання» [65, с. 9-10].

Здійснивши детальний аналіз психологічної літератури з теми емоційної стійкості, можна виділити такі групи чинників цього феномену:

– соціально-психологічні чинники, що виникають через вплив зовнішнього середовища на особистість.

– фізіологічні та психофізіологічні чинники, що пов’язані з індивідуальними особливостями організму.

– психологічні чинники, які визначаються індивідуальними особливостями особистості та її психоемоційними ресурсами. [47].

Емоційна стійкість є інтегративною, динамічною якістю особистості, що розвивається в процесі її життєдіяльності, зокрема, через професійну діяльність. Рівень розвитку цієї якості залежить від індивідуальних психологічних характеристик, а також від досвіду, який

набувається протягом життя, формуючи інтелектуальні, емоційні, мотиваційні та вольові властивості, що в сукупності створюють емоційно-енергетичний ресурс особистості.

У процесі соціально-психологічного супроводу розвитку емоційної стійкості використовуються різноманітні методи, зокрема діагностичні, консультувальні, психотерапевтичні та психопрофілактичні заходи [11].

Для реалізації психотерапевтичних заходів, спрямованих на формування емоційної стійкості в умовах посттравматичного стресу під час соціально-психологічної реабілітації, О. Р. Малхазов розробив технологію, що складається з чотирьох етапів [50, с. 143-144].

Перший етап, який включає бесіду, передбачає, що респондент відповідає на кілька ключових запитань: Чи можу я самостійно впоратися з переживаннями? Чи бажаю змінити свою оцінку ситуації? Чи можу змінити своє ставлення до події? Чому я хочу це зробити? Чи здатен я переключити увагу з себе як потерпілого на сприйняття себе як учасника подій? Які ресурси для цього у мене є? Після цього переходять до наступного етапу.

Другий крок – діагностичний, під час якого психолог допомагає активізувати здатність особистості:

– розрізняти емоції та емоційні стани;

– рефлексувати щодо подій, що відбулися;

– ідентифікувати ситуації, які призводять до зниження емоційної стійкості (виявлення типових ситуацій);

– використовувати наявні стратегії для подолання посттравматичних ситуацій: досвід уникання подібних ситуацій або досвід їхнього успішного розв’язання.

Третій крок – рефлексивний:

– визначення причин та аналіз обставин, що призводять до емоційного збудження або пригнічення;

– моделювання ефективних і неефективних способів управління

емоціями та емоційними станами;

– аналіз досвіду респондента і використання технік, що підтверджують здатність контролювати власні емоції та емоційні стани.

Четвертий крок – формувальний:

– конкретизація бажаних моделей поведінки в емоційно значущих ситуаціях і визначення необхідних умінь та навичок для корекції емоційних станів;

– застосування реабілітаційних технік для формування впевненості в здатності контролювати емоції та емоційні стани;

– розвиток здатності до прогнозування ситуацій, які можуть знижувати емоційну стійкість, і вибір найбільш підходящої стратегії поведінки (уникнення, розв'язання, зміна ставлення до ситуації, витіснення або заміщення тих ситуацій, які не піддаються вирішенню).

Процес діагностики осіб, які зазнали впливу емоційно несприятливих ситуацій, стикається з численними труднощами, такими як проблеми у соціальних взаємодіях, прагнення уникати спогадів про пережите, зниження самооцінки та амбіцій, прояви агресії і депресії, а також зниження здатності до самоконтролю та прийняття рішень. Окрім того, можуть виникати проблеми в налагодженні ефективних ділових взаємин і складнощі при застосуванні діагностичних інструментів, що дозволяють оцінити індивідуальні психологічні можливості клієнта щодо прогнозування і розпізнавання своїх емоційних станів, а також рефлексії мотивації емоційних проявів і їх впливу на якість життя.

Ідентифікація специфічних рис особистості, що уповільнюють розвиток емоційної стійкості, дає змогу сформувати чітке розуміння індивідуальних психологічних ресурсів для покращення цієї якості. Використання маркерів для визначення типу профілю клієнта та врахування його психологічних особливостей сприяє швидшому та ефективнішому діагностичному процесу, а також дає змогу розробити індивідуальні моделі супроводу, спрямовані на розвиток емоційної

стійкості.

На нашу думку, під час вибору моделей розвитку емоційної стійкості варто звертати увагу на характеристики, що є ключовими для певного типу психологічного профілю, особливо якщо ці риси проявляються на високому або вищому за середній рівні. Саме такі якості найбільш доступні для вдосконалення. Визначення психологічного профілю клієнта дозволяє легко підібрати дієві методики для розвитку емоційної стійкості та здатності до самоконтролю.

Розвиток емоційної стійкості у рамках соціально-психологічного супроводу осіб, які зазнали впливу травматичних подій, доцільно реалізовувати поступово. Цей процес включає п’ять основних етапів, кожен з яких має свою специфіку і методи роботи [11, с. 168-173].

Перший етап, «ознайомчий», має на меті вивчення особливостей емоційної саморегуляції клієнта, а також оцінку його індивідуального потенціалу щодо розвитку емоційної стійкості. Враховуючи визначені маркери, психолог прагне встановити, до якого типу психологічного профілю належить клієнт. Порівняння індивідуально-психологічних характеристик клієнта з набором властивостей, які сприяють чи перешкоджають розвитку емоційної стійкості, дозволяє виявити його можливості. У ході бесіди психолог акцентує увагу на тих якостях і характеристиках клієнта, які він усвідомлює та готовий демонструвати (так звана відкрита зона).

Другий етап, «діагностичний», спрямований на подальше збирання даних, необхідних для визначення психологічного профілю клієнта. Основне завдання цього етапу полягає у виявленні змісту прихованої зони особистості клієнта, а також у можливій актуалізації прихованих проблем, мотивів, захисних механізмів тощо. Для цього психолог, спираючись на інформацію, отриману під час першого етапу, формує перелік поглиблених питань для уточнення й аналізу.

Під час бесіди вивчається здатність клієнта розрізняти власні

емоції та емоційні стани, аналізувати свої переживання, їхні причини, мотиви та наслідки. Окремо досліджується здатність прогнозувати свою поведінку в різних ситуаціях. Психолог також визначає:

– наявність у клієнта досвіду успішного управління власними емоційними станами;

– типові захисні стратегії та механізми, які він використовує;

– мотивацію клієнта приховувати інформацію про свої емоційні стани та їхній перебіг.

Цей етап, тривалість якого може становити до п’яти сеансів, завершується переведенням максимальної кількості інформації з прихованої до відкритої зони, забезпечуючи більш глибоке розуміння психологічного стану клієнта.

Третій етап, «рефлексивний», має на меті стимулювати самопізнання клієнта та знизити рівень його психологічного захисту. У межах цього етапу проводяться такі заходи:

– виявлення та аналіз ситуацій і чинників, що провокують емоційне збудження чи пригнічення;

– дослідження характерних для клієнта емоційних проявів і моделей поведінки;

– визначення індивідуально-психологічних особливостей, які впливають на вибір клієнтом тих чи інших моделей реагування;

– створення моделей ефективного та неефективного управління емоціями та емоційними станами;

– використання технологічних підходів для демонстрації спроможності клієнта контролювати власні емоції;

– переміщення інформації з «сліпої зони» в «приховану», а за можливості – в «відкриту» зону.

На цьому етапі психолог завершує процес ідентифікації психологічного профілю клієнта та формує чітке уявлення про його перспективи розвитку емоційної стійкості.

Четвертий етап, розвивальний, орієнтований на уточнення очікувань клієнта, детальне визначення проблемних аспектів та виявлення ресурсів для покращення емоційної стійкості. Після того, як клієнт визначить, яку поведінку він хоче демонструвати в емоційно значущих ситуаціях, формулюються конкретні завдання, зокрема: розвиток здатності управляти емоціями на різних рівнях – мотиваційному, ставленнєвому, фізіологічному (міміка, пантоміміка) та прогностичному.

Ці заходи спрямовані на формування в клієнта навичок, необхідних для ефективного контролю емоцій та стійкого реагування у складних ситуаціях.

Наступним етапом роботи є формування переліку внутрішніх і зовнішніх причин, що перешкоджають клієнту ефективно контролювати свої емоційні реакції. Кожен пункт цього списку ретельно аналізується з погляду можливості його корекції, враховуючи наявний потенціал клієнта. На основі цього обираються найбільш доцільні напрями коригувальних впливів, які мають найкращі перспективи для досягнення позитивних змін.

Особливу увагу приділяють індивідуально-психологічним характеристикам клієнта, що можуть гальмувати розвиток емоційної стійкості. Одночасно визначають компенсаторні механізми та захисні стратегії, які можуть сприяти попередженню певних емоційних реакцій, їхньому осмисленню та нейтралізації наслідків травматичних переживань. Завершення кожного сеансу супроводжується використанням спеціальних технік, спрямованих на формування у клієнта впевненості в його здатності контролювати власні емоції та емоційні стани.

П’ятий етап роботи спрямований на удосконалення навичок клієнта, що дозволяють ефективно керувати емоціями в типових ситуаціях. Тривалість цього етапу може змінюватися в залежності від

рівня емоційної стійкості клієнта, його мотивації, потенціалу для розвитку та вибраної стратегії супроводу. Основним критерієм успіху є досягнення клієнтом бажаних результатів у сфері управління емоціями.

Таким чином, описана система поетапної роботи спрямована на послідовний і систематичний розвиток емоційної стійкості клієнта. Кожен із п’яти етапів виконує свою специфічну функцію: від первинного ознайомлення з особливостями клієнта до розробки індивідуальних стратегій і впровадження практичних навичок емоційного самоконтролю. Такий підхід забезпечує комплексний вплив на всі рівні емоційної саморегуляції – когнітивний, поведінковий та організмічний, що дозволяє досягти максимальних результатів. Етапність процесу сприяє глибшому розумінню особливостей клієнта, виявленню та корекції внутрішніх бар’єрів, формуванню нових ресурсів і компенсаторних механізмів, необхідних для ефективного подолання емоційно складних ситуацій. Отже, цілісний підхід дозволяє не лише вирішити поточні труднощі, але й забезпечити довготривалий розвиток емоційної стійкості клієнта.

Результати дослідження емоційної стійкості у жінок, які обіймають посади в державних органах в контексті проєктування власного майбутнього

Дослідження емоційної стійкості у жінок, які обіймають посади в державних органах здійснювалось на базі Державної служби статистики України. Участь у дослідженні взяли 199 осіб (177 жінок і 22 чоловіка).

Респондентську групу складали жінки, які обіймають посади в апараті Державної служби статистики. Вибірка охоплює 177 респондентів – жінок-держслужбовців. Досліджування проводилося онлайн, за допомогою google-форми.

Результати аналізу респондентської групи за віком наведено в Додатку 6. Розподіл за віком досліджуваної групи був наступним: віком до 35 років – 12 осіб (6,8 %), віком від 35 до 45 років – 50 осіб (28,3 %),

віком від 45 до 55 років – 76 осіб (42,8 %), віком більше 55 років – 39 осіб (22,1 %).

На подальшому етапі дослідження було проведено оцінку рівнів вираженості складових емоційної стійкості за методикою Українська адаптація короткого п'ятифакторного опитувальника особистості TIPI (TIPI-UKR) , що дозволило визначити їхній якісний і кількісний прояв. Результати дослідження респонденської групи наведено на рис. 1.

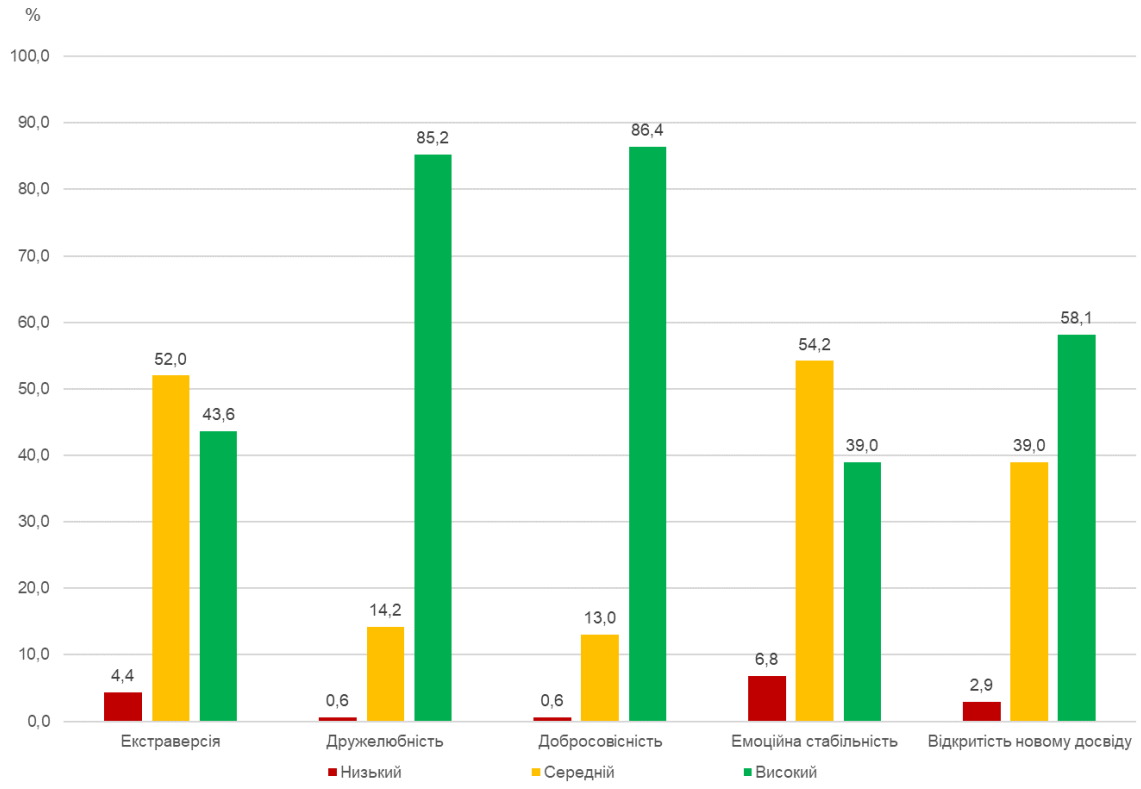


Рис. 1. Результати за методикою Українська адаптація короткого п'ятифакторного опитувальника особистості TIPI (TIPI-UKR).

На основі аналізу зібраних даних встановлено, що за фактором «екстраверсія» переважна частина респондентів (52 %) демонструє середній рівень, а 43,6 % мають високий рівень. Це свідчить про наявність у них таких рис, як активність, оптимізм, домінантність, товариськість і прагнення до нових вражень.

За фактором «дружелюбність» високий рівень проявляють 85,2 %

опитаних, що відображає їхню схильність до емпатії, доброзичливості та готовності підтримувати інших.

За параметром «добросовісність» 86,4 % опитаних демонструють високі результати, що вказує на наявність стійких рис відповідальності, охайності, рішучості, самоконтролю в поведінці та передбачливості.

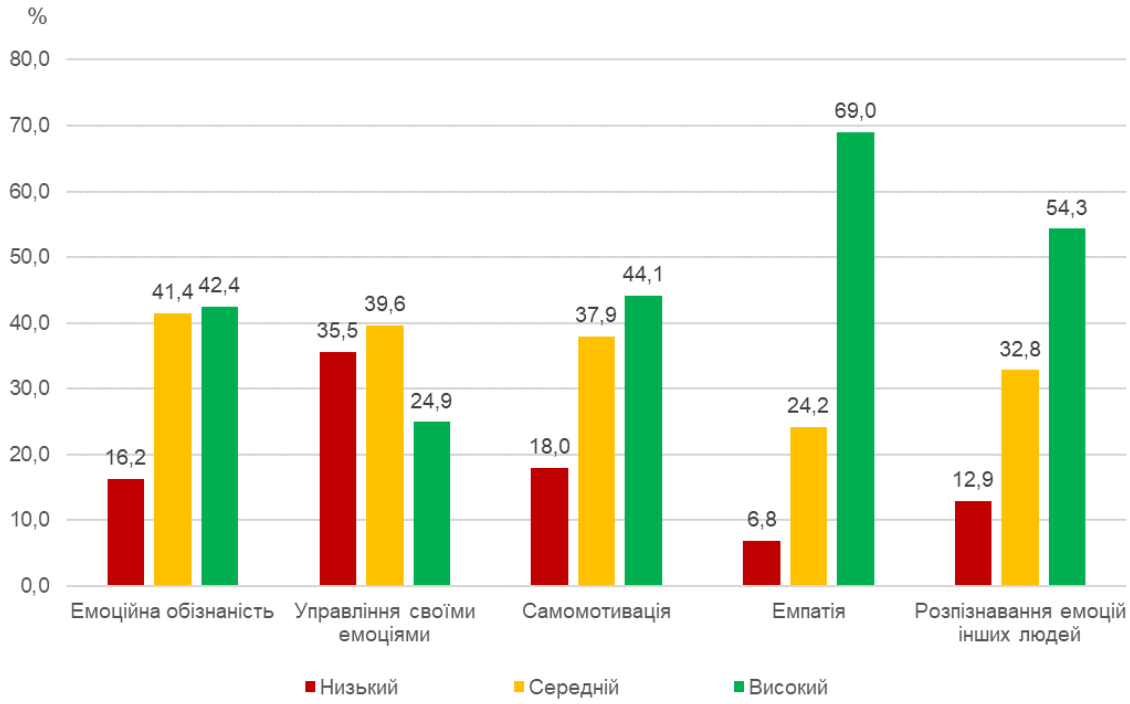
Щодо фактора «емоційна стабільність», дані свідчать, що більшість респондентів (54,2 %) мають середній рівень, а 39 % демонструють високі показники. Це свідчить про здатність респондентів контролювати та долати стрес без надмірної напруги, зберігаючи емоційну рівновагу, комфорт і самодостатність.

За критерієм «відкритість до нового досвіду» більшість респондентів (58,1 %) мають високий рівень, що вказує на прояви цікавості, допитливості, адаптивності та здатності до незалежних суджень.

На наступному етапі була використана методика Визначення рівня емоційного інтелекту (Н. Холл) для виявлення здатності респондентів розуміти відносини особистості, які репрезентуються в емоціях, і управляти емоційною сферою на основі ухвалення рішень. Результати наведено на рис. 2

Рис. 2. Результати за методикою Визначення рівня емоційного інтелекту (Н. Холл)

Як видно з діаграми 2.2, за шкалою «емоційна обізнаність» рівні



середнього та високого ступеня майже рівномірно розподілені – 41,4 % та 42,4 % відповідно. Це свідчить про те, що більшість респондентів мають добре розвинену здатність усвідомлювати та ідентифікувати власні емоції, а також розуміти їхні причини.

За шкалою «управління емоціями» 39,6 % опитаних володіють базовими навичками стримування негативних емоцій, хоча не завжди здатні повністю контролювати свої емоційні реакції у важливі моменти. У 35,5 % респондентів спостерігається значна слабкість у контролі емоцій, що робить для них важким поводження з емоціями та прийняття рішень без їхнього впливу. Цій групі слід попрацювати над розвитком своїх емоційних навичок, аби зменшити вплив емоцій на соціальні взаємини. Водночас 24,9 % опитаних демонструють високий рівень управління емоціями, що вказує на гарно розвинену здатність до

емоційної саморегуляції, що допомагає зберігати спокій у складних ситуаціях.

За шкалою «самомотивація» на високому рівні перебувають 44,1 % респондентів, що означає їх здатність долати труднощі на шляху до мети, реалізовувати свої бажання без зовнішніх стимулів. Ці особи вміють підкріплювати свої зусилля внутрішньою мотивацією. У 37,9 % опитаних самомотивація знаходиться на середньому рівні – вони мають певне розуміння своїх цілей, але цього не завжди вистачає для їх досягнення. 18 % респондентів демонструють низький рівень самомотивації, їм важко ставити цілі та рухатися до них без зовнішнього заохочення чи підтримки.

Що стосується шкали «емпатія», 69 % опитаних мають високий рівень розвитку цієї якості. Це свідчить про здатність розпізнавати емоції інших, оцінювати їхній емоційний стан через міміку та жести, а також проявляти співчуття і підтримку. 24,2 % респондентів мають середній рівень емпатії, що дозволяє їм бути хорошими співрозмовниками та підтримкою для близьких, хоча вони не завжди можуть точно розпізнати емоції інших. Низький рівень емпатії виявляється у 18 % опитаних, які не здатні ефективно розуміти емоційний стан оточуючих і виявляти зацікавленість у чужих проблемах, фокусуючись здебільшого на своєму власному житті.

За шкалою «розпізнавання емоцій інших людей» більше половини респондентів (54,3 %) мають здатність впливати на емоційний стан інших, знижувати інтенсивність негативних емоцій або навіть маніпулювати ними. У 32,8 % опитаних цей рівень знаходиться на середньому рівні – вони можуть оцінити емоційний стан іншої людини та діяти відповідно, однак це не завжди дається їм легко. Лише 12,9 % респондентів не володіють цією здатністю, уникаючи або ігноруючи емоційні аспекти комунікації.

На наступному етапі було виконано аналіз емоційної стійкості

досліджуваної групи за попередньо окресленими компонентами.

Аналіз результатів діагностики мотиваційного компоненту емоційної стійкості (рис. 3) за факторами «добросовісність» та «самомотивація» дає підстави стверджувати, що відповідно 84,4 % та 44,1 % респондентів мають високий рівень мотиваційного компоненту емоційної стійкості.

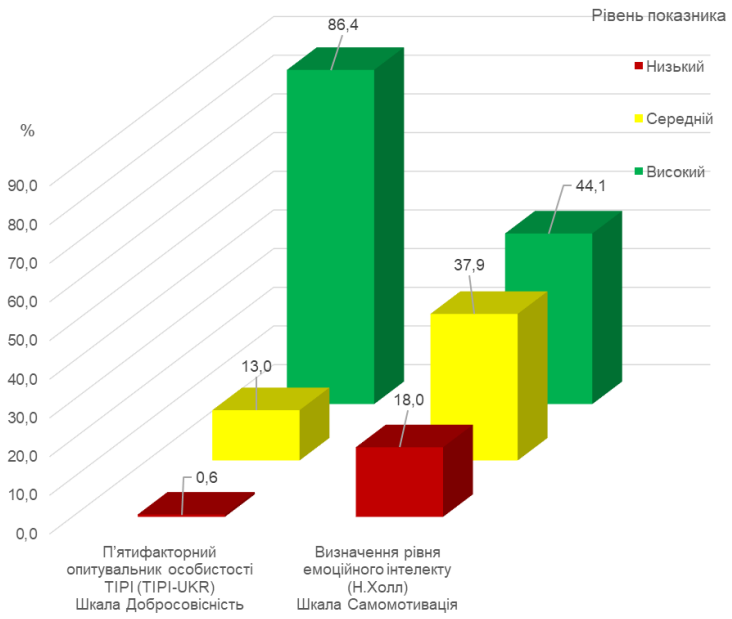


Рис. 3. Аналіз результатів діагностики мотиваційного компоненту емоційної стійкості

Це свідчить про наявність у респондентів системи мотивів, орієнтованих на подолання психологічних перешкод, що виникають у стресових ситуаціях, що проявляється в мотивації досягнення успіху та відсутності мотивації до уникнення невдач.

Аналіз результатів дослідження вольового компонента емоційної стійкості (рис. 4) за такими факторами, як «емоційна стабільність» і «управління емоціями», вказує на те, що 54,2 % та 39,6 % респондентів мають середній рівень розвитку вольового компонента емоційної стійкості. Це підтверджує необхідність удосконалення здатності підпорядковувати свої дії основним мотивам, довгостроковим планам і завданням, що випливають з адекватної оцінки ситуації.

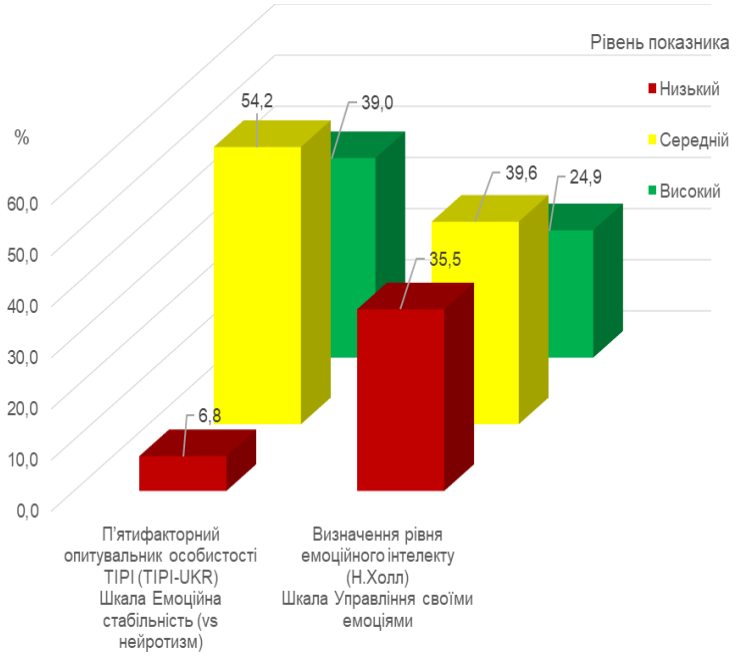


Рис. 4. Аналіз результатів діагностики вольового компоненту емоційної стійкості

Що стосується емоційного компонента емоційної стійкості (рис. 5), результати за факторами «екстраверсія», «дружелюбність» та «емпатія» виглядають наступним чином: середній рівень – 52 %, 14,2 % і 24,2 %, а високий рівень – 43,6 %, 85,2 % і 69 %.

Високий рівень емоційного компонента емоційної стійкості у більшості респондентів вказує на добре врівноважену емоційну реакцію та здатність адекватно реагувати на стрес, що проявляється у їхній здатності до безтурботності, розслабленості, емоційного комфорту та

самодостатності.

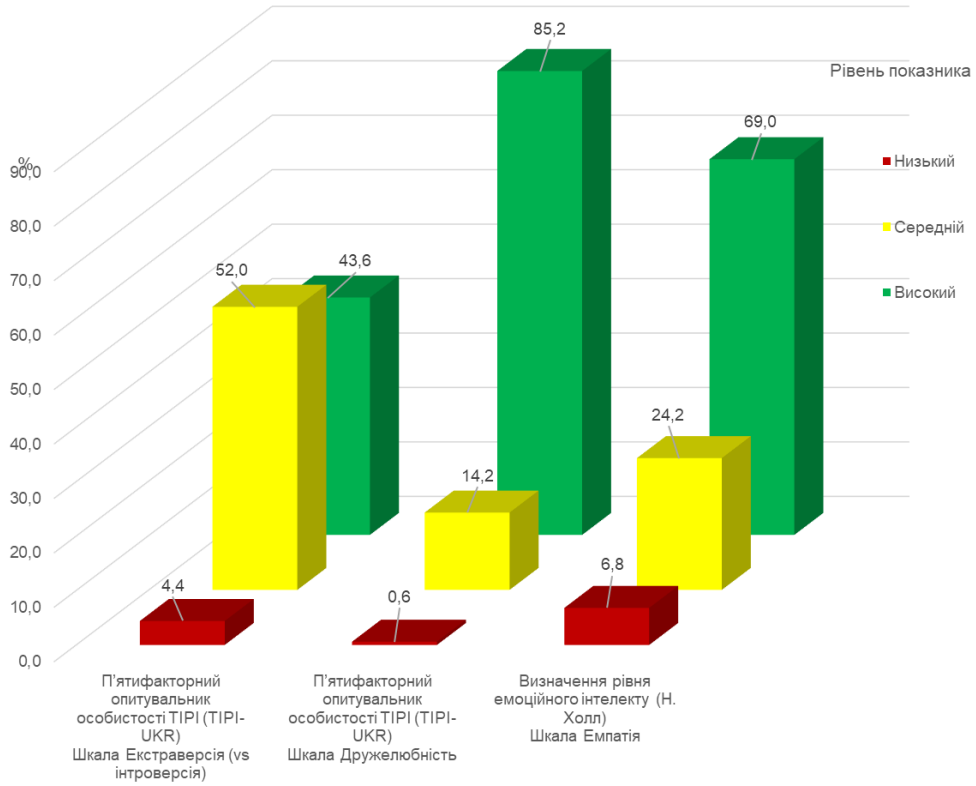


Рис. 5. Аналіз результатів діагностики емоційного компоненту емоційної стійкості

Однак, варто звернути увагу на середній рівень за фактором «екстраверсія», що вказує на помірні прояви таких якостей, як активність, домінування та прагнення до нових вражень. Це, ймовірно, може бути зумовлено поточною нестабільною ситуацією в країні.

Аналіз результатів діагностики когнітивного компонента емоційної стійкості (рис. 6) за факторами «відкритість новому досвіду», «емоційна обізнаність» та «розпізнавання емоцій інших людей» показує, що 58,1 %, 42,4 % та 54,3 % респондентів демонструють високий рівень інтелектуальної стійкості. Що свідчить про наявність у них здатності до розумової діяльності та інтелекту, які дозволяють керувати практичною діяльністю, збирати необхідну інформацію, вирішувати різноманітні життєві завдання, формувати адекватне ставлення до проблем, знаходити ефективні методи та способи діяльності, що впливає на

психічний стан людини та її здатність прогнозувати наслідки своїх дій.

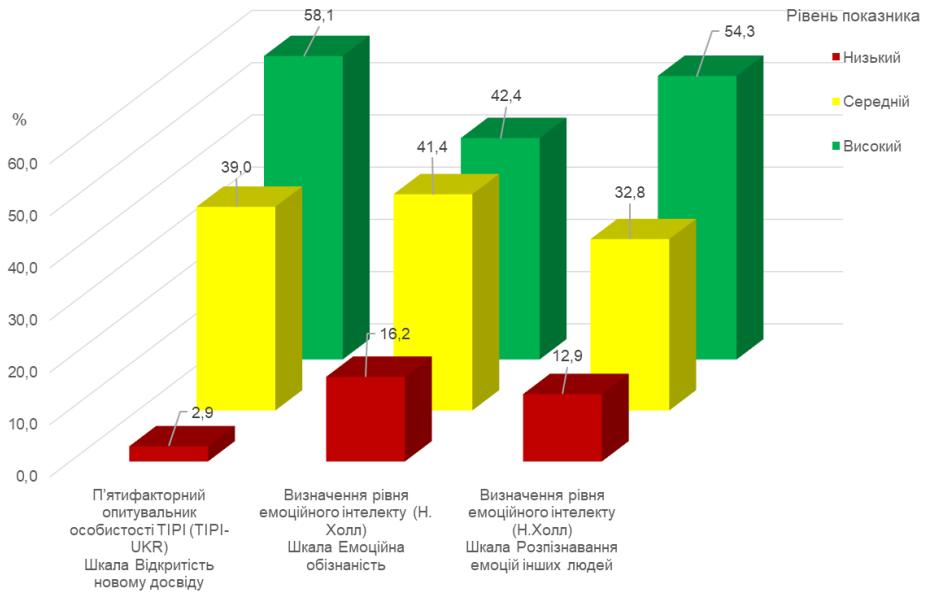


Рис. 2.6. Аналіз результатів діагностики когнітивного компоненту емоційної стійкості

Наступним етапом дослідження була діагностика респондентської групи за методикою психологічної діагностики копінг-механізмів (E. Heim) (табл. 1).

Таблиця 1

Методика психологічної діагностики копінг-механізмів (E. Heim)

Копінг-стратегії	Когнітивні		Емоційні		Поведінкові	
	Осіб	%	Осіб	%	Осіб	%
Адаптивні	68	38,5	110	62,2	72	40,7
Відносно адаптивні	61	34,3	23	12,9	70	39,5
Неадаптивні	48	27,2	44	24,9	35	19,8
Всього	177	100,0	177	100,0	177	100,0

Аналіз отриманих результатів діагностики копінг-механізмів (рис. 7) показує, що за шкалою «когнітивні копінг-стратегії» 38,4 % учасників застосовують адаптивні стратегії, серед яких «проблемний аналіз», «збереження самовладання» та «усвідомлення власної цінності».

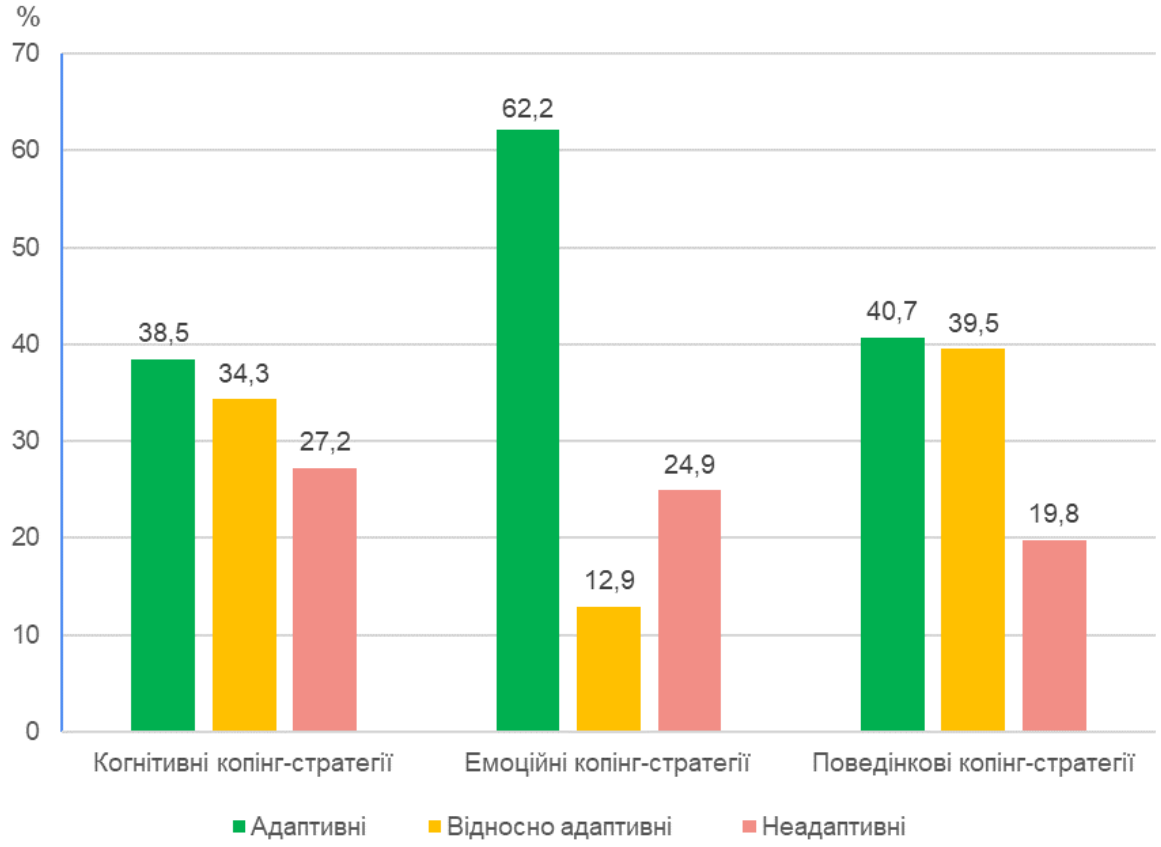


Рис. 7. Аналіз результатів психологічної діагностики копінг-механізмів (E. Heim)

Це свідчить про орієнтованість їхньої поведінки на аналіз складних ситуацій і пошук шляхів їх вирішення, розвиток самоконтролю і самооцінки, усвідомлення своєї значущості як особистості та віру у власні можливості в подоланні труднощів.

За шкалою «емоційні копінг-стратегії» 62,2 % респондентів використовують адаптивні механізми, такі як «оптимізм» і «протест». Це свідчить про їхній емоційний стан, що включає активний спротив викликам та впевненість у можливості знайти вихід навіть із найскладніших ситуацій.

Результати за шкалою «поведінкові копінг-стратегії» демонструють, що 40,7 % досліджуваних обирають адаптивні підходи, зокрема «альтруїзм», «співпраця» та «звернення».

Це свідчить про схильність респондентів до співпраці з авторитетними або більш досвідченими людьми, а також до пошуку підтримки в найближчому соціальному колі. У деяких випадках вони самостійно ініціюють допомогу своїм близьким для подолання труднощів.

Серед адаптивних когнітивних стратегій 49,9 % респондентів віддають перевагу стратегії «проблемний аналіз», 39,8 % обирають «збереження самовладання», а ще 10,3 % – «усвідомлення власної цінності».

Поведінка цих респондентів характеризується зосередженням на аналізі складнощів і пошуку можливих способів їх подолання, підвищенням самооцінки та самоконтролю, усвідомленням власної значущості як особистості, а також вірою у власні ресурси для подолання життєвих труднощів.

Серед відносно адаптивних когнітивних копінг-стратегій 57,3 % респондентів обрали стратегію «відносність», 26,3 % – стратегію «надання сенсу», а 16,4 % – стратегію «релігійність».

Поведінка цих респондентів орієнтована на порівняння труднощів із ситуаціями інших людей, надання особливого сенсу процесу їх подолання, а також на стійкість у вірі та релігійність при зіткненні з викликами.

Серед когнітивних копінг-стратегій, які не сприяють адаптації, 52,2 % учасників дослідження віддали перевагу стратегії «дисимуляція», 25 % – обрали варіант «розгубленість», 18,8 % – застосовували «ігнорування», а 4,2 % – скористалися стратегією «покора». Ці респонденти демонструють пасивні моделі поведінки, які включають уникання вирішення проблем через відсутність віри у власні сили, інтелектуальні здібності або свідому занижену оцінку власних складнощів.

Серед адаптивних емоційних копінг-стратегій 90 % респондентів

обрали стратегію «оптимізм», а 10 % – стратегію «протест». Поведінкові форми, які обирають ці респонденти, вирізняються емоційною реакцією, що включає активне невдоволення та протест щодо труднощів, а також впевненість у тому, що вихід можна знайти навіть із найскладніших обставин.

Результати дослідження щодо умовно адаптивних емоційних копінг-стратегій розподілилися майже порівну: 52,1 % учасників використовують стратегію «пасивна кооперація», тоді як 47,9 % обрали «емоційну розрядку». Ці способи поведінки зосереджені на зменшенні напруги, викликаної труднощами, шляхом емоційної реакції або делегування відповідальності за вирішення проблем іншим.

Серед неадаптивних емоційних копінг-стратегій переважає «придушення емоцій» (81,7 %). Інші стратегії мають меншу частку: «покірність» (9,1 %), «агресивність» (6,9 %) і «самозвинувачення» (2,3 %). Такі стратегії характеризуються пригніченим емоційним станом, відчуттям безнадії, покірності, проявами гніву, а також схильністю до звинувачення себе чи інших.

Серед адаптивних поведінкових копінг-стратегій 49,9 % респондентів обрали стратегію «співпраця», 33,4 % – стратегію «альтруїзм», а 27,7 % – стратегію «звернення». Їхня поведінка вирізняється співпрацею з більш досвідченими особами, зверненням за підтримкою до найближчого соціального оточення або ініціативністю в наданні допомоги своїм близьким з метою спільного подолання труднощів.

Серед відносно адаптивних поведінкових копінг-стратегій 61,3 % респондентів обрали стратегію «відволікання», 21,5 % – стратегію «компенсація», а 17,2 % – стратегію «конструктивна активність». Дії цих респондентів можуть відзначатися прагненням до тимчасового уникнення вирішення проблем шляхом вживання алкоголю, використання лікарських засобів, занурення в захоплення, подорожі або

реалізації давніх мрій.

Результати щодо неадаптивних поведінкових копінг-стратегій поділились майже навпіл: 51,4 % респондентів обрали стратегію «відступ», а 48,6 % – стратегію «активне уникнення».

Респонденти, які віддають перевагу неадаптивним поведінковим копінг-стратегіям, демонструють схильність уникати роздумів про проблеми, виявляють пасивність, прагнуть до ізоляції, уникають активної взаємодії з іншими людьми та відмовляються від спроб вирішувати складні ситуації.

Варто зазначити, що здатність застосовувати ту чи іншу копінг-стратегію визначається її узгодженістю з базовими цінностями та установками особистості. Лише ті стратегії подолання стресу, які відповідають цим внутрішнім орієнтирам, сприяють підвищенню самоефективності та підтриманню психічного здоров'я.

Наступний етап дослідження складався з оцінки респондентами потреби у психологічній підтримці та допомозі. Результати оцінки респондентами свого психологічного стану та самопочуття за останній рік наведені в Додатку 13.

Більшість респондентів – 51,2 % зазначили, що їх загальний психологічний стан задовільний, 19,8 % зазначили, що вони не в повному обсязі можуть керувати своїм психологічним станом та самопочуттям, 15,9 % зазначили, що добре керують своїм емоційним станом. Покращення самопочуття за останній рік відчули лише 5,1 % респондентів, а 8 % опитуваних зазначили, що їм важко це визначити.

Часті зміни функціоналу та структури державного органу, понаднормова робота та відсутність відчуття безпеки та доступу до укриття негативно впливають на психологічний стан та самопочуття державних службовців.

Результати оцінки респондентами потреби та звернення за психологічною допомогою протягом останнього року наведені в

Додатку 14.

Протягом останнього року необхідність у психологічній підтримці відчули 26,6 % респондентів, однак лише 2,3 % з них фактично звернулися по допомогу. Більшість респондентів (71,1 %) зазначають, що не потребують психологічної допомоги.

Якби у них була така можливість, жінки-державні службовці віддали б перевагу таким формам психологічної підтримки, як індивідуальні консультації з психологом (37 %), вебінари/тренінги (9,1 %), навчальні онлайн-курси (8,5 %), посібники та методичні рекомендації (8,5 %), інформаційні сторінки в соціальних мережах (6,3 %), групові консультації психолога (3,4 %).

Слід зазначити, що більше третини респондентів віддають перевагу індивідуальній роботі з психологом. Цікаво відзначити, що 27,2 % респондентів не бачать потреби в психологічній підтримці, тоді як за даними аналізу потреби та звернення за психологічною допомогою протягом останнього року 71,1 % респондентів обрали відповідь: «Я сам/-а даю собі раду та не потребував/-ла психологічної допомоги».

Отже, результати проведеного дослідження показують, що більшість жінок, які займають посади в державних установах, демонструють високий рівень емоційної стійкості, хоча значна частина респондентів має середні показники. Важливо пам’ятати, що емоційну стійкість можна розвивати як навичку. Для її вдосконалення респонденти можуть звертатися до участі в тренінгах, отримання психологічної підтримки або займатися саморозвитком. Щоб підвищити здатність протистояти зовнішньому тиску та зберігати фокус на власних намірах і цілях, важливо працювати над покращенням навичок психічного самоврядування, саморегуляції та самоконтролю. Результати оцінювання емоційної стійкості засвідчили, що у більшості респондентів спостерігається високий рівень цього показника. Це свідчить про добре розвинену здатність до емоційної саморегуляції,

збалансовану емоційну реактивність і ефективне сприйняття стресових ситуацій.

Висновки

Висвітлено різноманіття теоретичних підходів до вивчення емоційної стійкості та розглянуто емпіричні дані, що демонструють вплив цього явища на розвиток особистості та її адаптацію в суспільстві.

Детальний аналіз наукової літератури дозволив визначити основні фактори, які сприяють розвитку емоційної стійкості особистості: індивідуально-психологічні характеристики, функціональні можливості центральної нервової системи, розвиток інтелектуальної, емоційної та мотиваційної сфер, досвід вирішення стресових ситуацій і прогнозування, позитивне ставлення до стресових обставин, адекватна самооцінка в стресових ситуаціях, вибір стратегій і тактик реагування на стрес, а також психологічна підтримка з боку оточення.

Важливість окреслених чинників стає явною в контексті розробки системи супроводу з розвитку емоційної стійкості у жінок, які обіймають посади в державних органах.

В результаті аналізу психологічної літератури були виокремлені найбільш часто використовувані методи формування емоційної стійкості в практиці, зокрема: розвиток умінь відтворювати стан ситуативної готовності до впливу емоційних факторів і налаштування на діяльність; здобуття навичок довільного контролю власного сприйняття емоційно значущих факторів, саморегуляції емоцій, їх інтенсивності та модальності; освоєння методів реабілітації нервово-психічних і емоційних станів, відновлення психо-енергетичних ресурсів організму та зняття втоми.

Ми виявили, що основними чинниками, що впливають на розвиток емоційної стійкості є емоційна обізнаність, регуляція емоцій, позитивне мислення, гнучкість і адаптивність, навички вирішення проблем, копінг-стратегії, позитивний світогляд, соціальна підтримка, співчуття до себе,

цілеспрямованість.

Також було визначено, що способи підвищення емоційної стійкості включають: розвиток самосвідомості та навичок подолання труднощів, створення мережи підтримки, переосмислення негативних думок, постановка реалістичних цілей, прийняття змін.

На підставі аналізу була висловлена потреба у створенні системи супроводу як засобу розвитку емоційної стійкості у жінок, які обіймають посади в державних органах. Також була розроблена концептуальна модель психологічного супроводу розвитку емоційної стійкості.

Окрім того, у розділі було підкреслено складність і багатогранність феномену емоційної стійкості, що вимагає інтегрованого підходу до його вивчення та практичного застосування. Інтегрований підхід до вивчення емоційної стійкості має включати розгляд психологічних, соціальних та індивідуальних аспектів, щоб повністю охопити цей феномен.

Підсумовуючи, цей розділ вносить важливий вклад у розуміння феномену емоційної стійкості, вказуючи на його значення для розвитку системи супроводу з розвитку емоційної стійкості. Він також закладає основу для подальших досліджень, які допоможуть розширити наше розуміння механізмів, що лежать в основі розвитку емоційної стійкості, та розробки більш ефективних стратегій допомоги особам, які потребують розвиток здатності до антиципації навіть найскладнішої ситуації.

Список використаних джерел

1. Закон України «Про державну службу». URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/889-19#Text

2. Аршава І. Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика : монографія. Дніпропетровськ : ДНУ, 2006. 336 с.

3. Великий тлумачний словник сучасної української мови / уклад. та голов. ред. В. Т. Бусел. Київ : Ірпінь: Перун, 2005. 1728 с.

4. Гірняк Г. С. Зошит-практикум з курсу «Психології управління» для студентів спеціальності «Психологія». – Тернопіль: Економічна думка, 2017. 104 с.

5. Довідник менеджера програми Програма розвитку емоційної стійкості дітей. Товариство Червоного Хреста України. Київ, 2017. с. 38.

6. Журавель А. П. Психологічний супровід оперативно-службової діяльності особового складу підрозділів охорони державного кордону України : автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.09. Хмельницький, 2006. 20 с.

7. Кокун О. М., Клочков В. В., Мороз В. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій : Методичний посібник. Київ-Одеса : Фенікс, 2022. 128 с.

8. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с.

9. Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Копаниця О. В., Герасименко М. В., Ткаченко В. В. Збірник методик діагностики лідерських якостей курсантського, сержантського та офіцерського складу : Методичний посібник. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2012. 433 с.

10. Комар З. Психологічна стійкість воїна. Київ : Посольство Великої Британії в Україні. STABILIZATION SUPPORT SERVICES, 2017. 184 с.

11. Малхазов О. Р. Розвиток емоційної стійкості осіб, що переживають наслідки травматичних подій : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2022. 215 с.

12. Овчаренко О. В. Психологічний тренінг як форма підвищення кваліфікації освітян: посібник. КНЗ «ЧОІПОПП ЧОР». Черкаси, 2021. 45с.

13. Пилипенко К. В. Формування емоційної стійкості як професійно важливої якості майбутнього практичного психолога : автореф. дис… канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2010. 23 с.

14. Психологічна підтримка онкопацієнтів під час війни : методичні рекомендації. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Лабораторія методології і теорії психології, 2022. 21 с.

15. Психологічний словник / за ред. Н. А. Побірченко. Київ : Науковий світ, 2007. 336 с.

16. Регіональний психологічний проєкт «Завжди поруч»: кращі практики (з досвіду роботи). [у 2-х ч.]. Ч. 1 / Уклад. І. В. Марухина, Л.О.Кондратенко. Суми : НВВ КЗ СОІППО. 2023. С.64.

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

2015. 164 с.

18. Шевченко Р. М. Психологічні умови розвитку стресостійкості жінок-державних службовців : дис. … канд. психолог. наук: 19.00.07. Київ, 2020. 275 с.

19. Алещенко В. І. Психологічний потенціал особистості у військовій сфері: структура і зміст. *Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова. Психологія.* 2015. Т. 20. Вип. 4 (38) С. 7–16.

20. Андрусик О. О. Емоційна стійкість особистості: теоретичний аспект. *Габітус.* 2020. № 19. С.76–81.

21. Андрусик О.О. Проблема емоційної стійкості особистості як психологічний феномен. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Психологія*. 2022. № 2. С.1–6.

22. Андрусик О. О. Розвиток емоційної стійкості майбутніх вчителів, *Перспективи та інновації науки. Психологія.* 2023. № 14(32). С. 585–699.

23. Андрусик О. Структурно-функціональна модель розвитку емоційної стійкості майбутнього вчителя. *Перспективи та інновації науки. Серія Психологія.* Київ. 2023. № 15 (33) С. 614–624.

24. Андрусишин Ю. І. Психологічні аспекти розвитку емоційно-вольової стійкості особистості. *Вісник Київського національного університету ім. Тараса Шевченка Військово-спеціальні науки.* 2016. № 1(34), С. 11–14.

25. Аршава І. Ф., Кутовий К. П., Аршава І. О. Імпліцитна оцінка емоційної стійкості людини за показником переваг у виборі типу стратегій подолання стресу. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*, 2020. № 1. Розділ 2. Психологія. С. 32–37.

26. Бабчук О. Г. Сазонова Н В. Психологічні особливості осіб з різним рівнем емоційної стабільності. *Журнал «Наукові перспективи»*. 2021. № 10 (16) С. 353–362.

27. Бахмутова Л., Мірошниченко О. Домінуючи стилі поведінки в конфліктних ситуаціях серед фахівців різних вікових категорій, що працюють в екстремальних умовах діяльності. *Організаційна психологія. Економічна психологія.* 2024. № 1 (31). С. 80–92.

28. Войтович О. Формування емоційної саморегуляції майбутніх вихователів. *МОН України Рівненський державний гуманітарний університет Збірник наукових праць «Інноватика у вихованні».* Рівне, 2019. № 10. С. 305–311.

29. Володарська Н. Д. Життєві перспективи у формуванні «Образу - Я» особистості у кризових ситуаціях. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових*

праць Інституту психології імені Г.С. Костюка. – Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія. 2018. Том. IX. Вип. 11. С. 61–70.

30. Гоян І. М., Бончук Р. О., Коробко Ю. В., Прокоф'єва О. А., Костенко Д. В. Сутність феномену «резильєнтності» та основні підходи до його визначення. *Перспективи та інновації науки. Психологія.* Київ, 2023. № 15 (33) С. 665–674.

31. Гриньова Н., Данилевич Л. Розвиток емоційної стійкості майбутніх педагогів. *Вчені записки Університету «КРОК».* 2023. №3 (71). С. 176–183.

32. Гришина Н.В. Державна служба як соціально-правовий інститут і професійна службова діяльність. *Науковий вісник Ужгородського Національного Університету. Серія ПРАВО.* 2023. Випуск 78: частина 2. С. 38–42.

33. Грішин Е. Резилієнтність особистості: Сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія.* 2021. Вип. 64. С. 62–81.

34. Гурак Г.М., Долинська Л.В. Технологія корекційно-розвивальної роботи щодо розвитку емоційної стійкості підлітків. *Габітус*. 2023. № 46. С.74–79.

35. Джеджера О. Емоційна стійкість здобувачів освіти в умовах війни як проблема вищої школи. *Збірник наукових праць РДГУ. Психологія: реальність і перспективи.* 2022. № 18. С. 73–80.

36. Дзвоник Г.П. Підходи до вивчення феномена емоційної стійкості. *XII International scientific and practical conference «Proceedings of academic science-2016». Psychophysiology.* 2016. С. 14–17.

37. Жилін М. В. Емоційний інтелект як професійно важлива характеристика для фахівця у сфері психології. *Роль соціального та емоційного інтелекту як найважливіших soft-skills XXI століття в освітньому процесі : матеріали всеукраїнського науково-педагогічного підвищення кваліфікації*. *Видавничий дім «Гельветика»*. Одеса, 2023. С. 125–127.

38. Кліманська М., Галецька І. Українська адаптація короткого п'ятифакторного опитувальника особистості TIPI (TIPI-UKR). *Інститут психології імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України. Психологічний часопис*. Київ, 2019. № 5. С. 57–74.

39. Коваль З. Інформаційно-психологічна стійкість особистості та соціуму в літературі: аналіз досліджень та публікацій. *Актуальні проблеми державного управління*. 2019. № 2 (78). С. 14–18.

40. Колот С. О. Особливості взаємозв'язку емоційного інтелекту і емоційної регуляції. *Роль соціального та емоційного інтелекту як найважливіших soft-skills*

XXI століття в освітньому процесі : матеріали всеукраїнського науково-педагогічного підвищення кваліфікації. Видавничий дім «Гельветика». Одеса, 2023. С. 179–182.

41. Комаринська З. М. Важливість розвитку емоційного інтелекту у професійній підготовці майбутніх фахівців сфери соціального забезпечення. *Роль соціального та емоційного інтелекту як найважливіших soft-skills XXI століття в освітньому процесі : матеріали всеукраїнського науково-педагогічного підвищення кваліфікації. Видавничий дім «Гельветика»*. Одеса, 2023. С. 183–185.

42. Кордунова, Н. О., Дмитріюк, Н. С. Емоційна стійкість як важлива складова особистості у період фахової підготовки. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том. VI. Психологія обдарованості*. 2020. № 17, 129–138.

43. Короцінська Ю. Психологічні аспекти формування мотивації до емоційної саморегуляції в осіб юнацького віку. *Knowledge, Education, Law, Management*. 2021. Vol. 1, No 5 (41), С. 128–134.

44. Кочубей Т., Семенов А. Наукові підходи до вивчення емоційної стійкості як особистісної лідерської якості. *Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*. 2013. № 1. С. 117–124.

45. Кравчук С. Л. Психологічні особливості емоційної стійкості та самоконтролю особистості. *Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка «Актуальні проблеми психології».* Київ, 2014. № 26. С. 467–481.

46. Кудінова М. С. Порівняльний аналіз понять «стресостійкість» та «емоційна стійкість». *Теорія та практика сучасної психології.* 2016. № 1. С. 22–28.

47. Лапшинська Г. М. Огляд основних груп чинників емоційної стійкості особистості. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Психологія.* 2014. № 1121. С. 23–27.

48. Любомський І. О., Каткова Т. А. Особливості розвитку емоційної стійкості студентів у процесі навчання у вищому навчальному закладі. *Збірник наукових праць «Теорія і практика сучасної психології».* 2017. № 1. С. 53–57.

49. Ляшин Я. Є. Копінг у подоланні життєвих труднощів. Проблеми сучасної психології. *Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / за ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої*. 2017. Вип. 35. С. 293–309.

50. Малхазов О. Р. Технологія формування емоційної стійкості осіб, що переживають наслідки травматичних подій. *Психологічні науки: проблеми і*

здобутки. 2018. № 2. С. 132–147.

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

52. Неурова А. Вплив наявних психолого-педагогічних умов на забезпечення емоційної стійкості фахівців державної служби України з надзвичайних ситуацій. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія.* 2015. № 35. С. 62–72.

53. Ноздрова О. П. Емоційний та соціальний інтелект як чинники професійного становлення майбутніх вчителів у вищих навчальних закладах. *Роль соціального та емоційного інтелекту як найважливіших soft-skills XXI століття в освітньому процесі : матеріали всеукраїнського науково-педагогічного підвищення кваліфікації*. *Видавничий дім «Гельветика»*. Одеса, 2023. С. 307–311.

54. Оніпко З. С. Дослідження сформованості рівня емоційної стійкості в студентів технічного ВНЗ. *Габітус*. 2021. № 24. С. 73–77.

55. П'янківська Л. В. Особливості прояву резильєнтності у студентів в умовах воєнного часу. *Перспективи та інновації науки. Психологія*. 2023. № 10 (28). С. 623–633.

56. Семенів Н. М. Визначення емоційної стійкості в студентському середовищі як необхідної риси майбутніх фахівців. *Молодий вчений. Психологічні науки.* 2022. № 5 (105). С. 73–77.

57. Степаненко Л. В. Емоційні властивості в системі копінг-ресурсів особистості. *Габітус*. 2021. Вип. 21. С. 92–96.

58. Чайка Г. Взаємозв'язок емоційної стійкості та міжособистісних взаємин: статево-віковий аспект. *Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Психологія.* 2022. № 1 (54). С. 84–90.

59. Шайхлісламов З. Р., Горбенко В. Ю. Теоретичні підходи визначення копінг-стратегії поведінки особистості. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія.* 2023. Том 34 (73). № 1. С. 64–69.

60. Шевчишена О. В. Проблема емоційної стійкості в контексті професійного здоров'я вчителя. *Збірник наукових праць Національної академії державної прикордонної служби України Педагогічні та психологічні науки*. 2014. № 4(73). С. 531–540.

61. Якимчук І. П. Формування емоційної стійкості як професійно важливої якості майбутнього практичного психолога. *Психологічний журнал*. 2020. № 4. С. 78–88.

62. Галайчук Б.А. Тренінг «Позитивне і негативне мислення: самооцінка та

самовдосконалення». Київ 2023.

URL: https://naurok.com.ua/trening-pozitivne-i-negativne-mislennya-samoocinka-ta-samovdoskonalennya-329300.html (дата звернення: 10.07.2024).

63. Лисечко М. В. Що таке емоційна стійкість і як її розвинути? Психологічна служба КДПУ (Криворізького державного педагогічного університету) : веб-сайт. URL: https://kdpu.edu.ua/ (дата звернення: 10.09.2024).

64. Матійків І. М. Тренінг емоційної компетентності: навч.-метод. Посібник. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/6191/1/12-41.pdf (дата звернення: 12.06.2024).

65. Мушкевич М. І. Поняття супроводу у сучасній психологічній науці. URL: https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/1338/3/pon_suprov.pdf (дата звернення: 26.09.2024).

66. Результати опитування «Організація роботи державних службовців та оплата праці в умовах воєнного стану». Київ : НАДС, 2023. 54 с. URL: https://nads.gov.ua/storage/app/sites/5/%D0%9E%D0%BF%D0%BB%D0%B0%D1%82%D0%B0%20%D0%BF%D1%80%D0%B0%D1%86%D1%96/opituvannyavs2023 11102023-druk-1.pdf (дата звернення: 02.04.2024).

67. Ткачишина О. Р. Формування навичок самоконтролю та емоційної стійкості у майбутніх психологів.

URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/4765 (дата звернення: 23.07.2024).

68. Хитрик А. 7 вправ для розвитку емоційного інтелекту. Сайт Happy monday.ua. URL: https://happymonday.ua/emocionalnyj-intellekt-7-uprazhnenij-dlya-razvitiya (дата звернення: 26.07.2024).

69. Чернобровкін В. М., Морозова О. Б. Аналіз сучасних підходів до розвитку і посилення резилієнс особистості. Технології розвитку інтелекту, № 5 (1). 2021.

URL: https://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/article/view/547 (дата звернення: 25.09.2024).

70. Шість вправ, які допоможуть розвинути креативність та гнучкість мислення. Сайт Happy monday.ua URL: https://happymonday.ua/6-vprav-dlja-rozvytku-kreatyvnosti (дата звернення: 16.07.2024).

71. Arnold, M. B. Emotion and personality. New York : Columbia University Press, 1960. 726 p.

72. Lazarus R. S. Emotion and adaptation. New York : Oxford University Press, 1991. 576 p.

73. Lazarus R. S. Stress and Emotion: A New Synthesis. Free Association Books, 1999. 340 p.

74. Lazarus R. Stress, appraisal, and coping Monography. New York, 1984. 445 p.

75. Stress, Appraisal, and Coping. Kindle Edition by Richard S. Lazarus PhD (Author), Susan Folkman PhD (Author). Springer Publishing Company; 1984. 462 p.

76. Cattell R. B. The description of personality: Basic traits resolved into clusters. *The journal of abnormal and social psychology*. 1943. Vol. 38. No 4. P. 476.

77. Jagannarayan N., Jayachitra T. A., Hegde I. An empirical study of emotional resilience and positive self management among mumbaikars during financial distress. *International Journal of Advance and Innovative Research.* 2020.Vol. 7, No 3. P. 59–70.

78. Li Y. Construct of emotional stability and its moderating effects between proximal organizational conflicts and individual outcomes. *AOM Conference*. 2005. 134 p.

79. Melnychuk T., Grubi T., Alieksieieva S., Maslich S., & Lunov V. Peculiarities of psychological assistance in overcoming the consequences of COVID-19: a resilience approach. *Neuropsychiatria i Neuropsychologia*. 2022. No 17(1). P. 95–107.

80. McCraty R, Childre D. Coherence: bridging personal, social, and global health. *Altern Ther Health Med*. 2010. No 16 (4). P. 10–24.

81. Selye H. Stress and Disease. *Science*. Vol. 122. P. 625–631.

82. Shydelko, A. V. Emotional stability of an individual: research into the topic. *Science and Education. Psychology*. 2017. No 3, P. 85–89.

83. Tolstoukhova I. V., Kryucheva Ya. V.: Emotional stability as a key competence of managers. Revista san gregorio. Special edition. 2018, No 27, P. 194–201.

84. American Psychological Association Dictionary of Psychology. URL: https://dictionary.apa.org/ (дата звернення: 10.09.2024).

85. Kenneth W. Thomas and Ralph H. Kilmann Thomas-Kilmann conflict MODE instrument. Report prepared for May 1, 2008.

URL: https://www.researchgate.net/publication/265565339_Thomas-Kilmann_conflict_MODE_instrument (дата звернення: 18.07.2024).

86. Marano H. E. The Art of Resilience *Psychology Today*. May. 2003. URL: https://www.psychologytoday.com/us/articles/200305/the-art-resilience (дата звернення: 10.09.2024).

РОЗДІЛ 2. Практичні аспекти посттравматичного зростання особистості

MINDFULNESS ЯК ЧИННИК ПОЗИТИВНОГО ПОСТРАМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ ОСОБИСТОСТІ

Шахов В.В.
кандидат психологічних наук
доцент кафедри практичної психології
Маріупольський державний університет
vladyslav.shakhov@mu.edu.ua

Понятовська О.В.
магістр психології
Маріупольський державний університет

Анотація :

Дослідження присвячене ролі майндфулнес як чинника посттравматичного зростання особистості. Посттравматичне зростання є позитивними змінами, які відбуваються в результаті пережитих травматичних подій, і пов'язане з переосмисленням життєвих цінностей, зміною ставлення до себе та світу. Майндфулнес, як практика усвідомленості, має потенціал бути ефективним інструментом для підтримки осіб, які пережили травму, оскільки сприяє зниженню рівня стресу, тривожності та депресії, а також допомагає зберігати емоційну стійкість. Це дослідження також розглядає можливість розробки психокорекційної програми, яка включає практики майндфулнес для підтримки осіб, що пережили травматичний досвід, з метою розвитку їхньої особистісної стійкості та зміни життєвих пріоритетів.

Ключові слова: *майндфулнес, посттравматичне зростання, психологічна травма, стрес, емоційна стійкість, емоційна регуляція, травматичний досвід, практики уважності, стратегії адаптації.*

Abstract :

This research is dedicated to the role of mindfulness as a factor in post-traumatic growth. Post-traumatic growth refers to the positive changes that occur as a result of traumatic experiences, related to rethinking life values and changing attitudes toward oneself and the world. Mindfulness, as a practice of awareness, has the potential to be an effective tool for supporting individuals who have experienced trauma, as it helps reduce stress, anxiety, and depression, and fosters emotional resilience. This study also explores the possibility of developing a psychotherapeutic program incorporating mindfulness practices to support individuals who have experienced trauma, aiming to enhance their personal resilience and shift life priorities.

Keywords: *mindfulness, post-traumatic growth, psychological trauma, stress, emotional resilience, emotional regulation, traumatic experience, awareness practices, adaptation strategies.*

Вплив війни на особистість має глибокі та багатоаспектні наслідки, що зокрема стосуються психічного здоров'я осіб, які зазнали впливу воєнних умов. Одним із найбільш значущих руйнівних впливів є травматизація, яка виникає як наслідок стресових і загрозливих ситуацій, перед якими людина виявляється безпорадною. Це, в свою чергу, може призвести до посттравматичного стресу (ПТСР) — серйозного психічного розладу, що характеризується інтенсивними та тривалими симптомами. Проте в багатьох випадках травматизація не досягає крайніх форм, характерних для ПТСР, але все одно значно знижує якість життя й потребує відповідного психотерапевтичного втручання.

Особливий акцент у даному контексті ставиться на жінок, оскільки вони є однією з найбільш вразливих груп населення, схильних до психологічної травматизації. Жіночий організм має гормональну нестабільність, що сприяє розвитку тривожних розладів, які є

важливими складовими травматизації. Відомо, що жінки в 1,6-2,1 рази частіше за чоловіків стикаються з такими порушеннями, що ще більше посилює їхню вразливість у кризових ситуаціях.

З початком агресії Російської Федерації проти України значна частина громадян стала вимушеними мігрантами, серед яких жінки складали більшість. Вони мігрували разом із дітьми та батьками похилого віку, часто залишаючи свої домівки у районах, наближених до зони бойових дій. У цьому контексті важливо розглянути процес посттравматичного зростання, який є специфічним механізмом адаптації та психічного відновлення жінок під час вимушеної міграції. Цей процес не лише дозволяє пережити травматичний досвід, але й стає важливим етапом у проєктуванні власного майбутнього, формуючи нові можливості для особистісного розвитку й трансформації.

У зв’язку з цим, нами було визначено тему нашої монографічної роботи

Травматизація в контексті психологічних досліджень та посттравматичне зростання особистості

Психологічна травма є однією з важливих тем сучасної психології, особливо в контексті соціальних криз, таких як війни, стихійні лиха та пандемії. Це стан, що виникає внаслідок впливу зовнішніх стресових факторів, які викликають значний емоційний дискомфорт та мають негативний вплив на психічне здоров'я людини. Такі травматичні події можуть глибоко впливати на психічне функціонування та подальший розвиток особистості [21]. Травматизація — це стан, що виникає внаслідок впливу на особу подій, які сприймаються як загроза для її життя або безпеки. Поняття «психологічна травма» почало формуватися наприкінці XIX століття завдяки роботам таких вчених, як Жан-Мартен Шарко, П'єр Жане та Сигмунд Фройд. Вони досліджували, як сильні емоційні та травматичні події можуть впливати на психічне здоров'я людини, спричиняючи різні психічні та фізичні симптоми [4].

Травматичні події включають війни, катастрофи, насильство та стихійні лиха. Психологічна травма виникає як результат сильного стресового впливу на людину, коли травматичний стрес трансформується у психічну травму. Важливо підкреслити, що травма — це не просто подія, яка трапляється зовні, а спосіб, як ця подія відображається у психіці людини. Цей процес впливає на фізичні, когнітивні та емоційні складові особистості [13].

Травматизація являє собою порушення психічної цілісності особистості, спричинене подіями, які індивід сприймає як загрозливі для життя або безпеки. Психологічна травма виникає в результаті порушення цілісності психічної системи, що призводить до емоційних і когнітивних симптомів, пов’язаних із переживанням травмуючої події [11]. Наприклад, під час промислової революції зростання індустрії викликало випадки травм серед робітників, що згодом стало підґрунтям для створення страхових систем компенсації [37]. Травматизація визначається як емоційна реакція на екстремальні негативні ситуації, які порушують психологічний баланс і безпеку особистості. До таких подій належать аварії, акти насильства, природні катастрофи. Важливими факторами є раптовість і значимість події для особистості, що призводить до розвитку психологічного шоку та порушень у мисленні та поведінці [67]. Травматичні події здатні викликати не тільки емоційні і когнітивні зміни, але й серйозні фізичні порушення через вплив стресу. Така травматизація може призводити до багаторівневих порушень у фізіологічній, когнітивній та поведінковій сферах, змінюючи всі аспекти життєдіяльності людини [13].

Вивчення травматизації в історичному контексті також має значення. Травматизація вивчалася у контексті воєн та збройних конфліктів, особливо під час Першої світової війни, коли було вперше описано "снарядний шок" [37]. Психологічна травма може проявлятися як на індивідуальному рівні, коли особа безпосередньо переживає

травматичну подію, так і на колективному рівні, коли травма впливає на громаду внаслідок катастроф чи соціальних потрясінь. Психотравма зазвичай призводить до порушення основних переконань особистості щодо світу та її місця в ньому [11]. Реакція на травматичні події може залежати не лише від їхньої природи, але й від індивідуальних факторів, таких як вік, стать, рівень стресостійкості та соціальна підтримка [40].

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) є важливим аспектом, що заслуговує на увагу. Він визначається як психічний розлад, який розвивається у людей після переживання або спостереження за надзвичайно травматичною подією. У таких пацієнтів спостерігаються стійкі стресові реакції, що виникають після травми. Вони включають відчуття страху і стресу, які активуються у відповідь на небезпеку, що супроводжується фізіологічними змінами, такими як підвищення артеріального тиску, прискорене серцебиття і дихання через збільшену секрецію адреналіну. Цей процес називається реакцією «бий або тікай», яка допомагає людині короткочасно захиститися від небезпеки [39].

Вплив ПТСР на життя особи є суттєвим. Люди, які страждають від цього розладу, можуть відчувати різні симптоми, такі як зміни у поведінці, депресія, соціальна ізоляція, проблеми зі сном, повторювані флешбеки та нічні кошмари. Часто такі пацієнти вдаються до ризикованої поведінки, включаючи вживання алкоголю, наркотиків або самоушкодження. ПТСР може суттєво впливати на якість життя пацієнта і створює значні проблеми для суспільства, якщо своєчасно не надано допомогу [41].

Класифікація симптомів ПТСР також є важливою. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) є психічним розладом, що виникає внаслідок надзвичайно стресових подій. Його симптоми включають повторювані спогади, уникання ситуацій, що нагадують про подію, та гіперзбудження [57]. Соціальні та культурні фактори, такі як відсутність підтримки або ізоляція, можуть посилювати стан людини з

ПТСР. Натомість соціальна підтримка є важливим чинником у процесі відновлення після травми [27].

Історичний розвиток класифікації ПТСР відбувався через багато років. Спочатку симптоматика ПТСР була визначена у DSM-III (1980), але з часом класифікація була розширена в DSM-5, яка включає чотири кластери симптомів, серед яких з'явилися нові, як-от почуття вини та самокритика [72]. Травматичні спогади можуть повторюватися у вигляді флешбеків, що впливає на повсякденне життя, призводячи до ізоляції, депресії та уникання соціальних контактів [20]. Симптоми посттравматичного стресового розладу (ПТСР) виникають внаслідок руйнування когнітивної системи переконань, що визначають поведінку. Травматичні події можуть викликати зміни в переконаннях про безпеку світу та власну роль у ньому. Особи з ПТСР можуть страждати від постійних когнітивних і емоційних симптомів, таких як страх, безпорадність і депресія [11].

Неврологічні аспекти травматичного стресу заслуговують на увагу. У своїй книзі «Тіло веде лік» Бессел звертає увагу на неврологічні аспекти травматичного стресу. Він описує, як травматичний стрес призводить до функціональних і хімічних змін в емоційних центрах мозку, таких як лімбічна система і стовбур мозку. Важливими у процесі реакції на стрес є мигдалеподібне тіло, гіпокамп і префронтальна кора. Гіперактивність мигдалеподібного тіла сприяє викиду гормонів стресу, що порушує роботу гіпокампу і залишає травматичні спогади яскравими, тоді як пригнічення функції префронтальної кори зменшує здатність контролювати стрес, що викликає тривогу та паніку [1].

Актуальність проблеми психологічної травми постає під час суспільних катаклізмів, таких як війни, природні катастрофи та соціальні конфлікти. Історично значний внесок у вивчення цього явища зробили світові війни, зокрема Перша світова війна, під час якої вперше було описано поняття «бойовий невроз». Згодом цей термін став позначати

психічні наслідки воєнних дій, викликані сильними переживаннями та емоційним потрясінням на полі бою. Сучасні збройні конфлікти також актуалізують цю проблему, оскільки велика кількість людей безпосередньо або опосередковано переживає травматичні події, що можуть призводити до серйозних психологічних розладів [21].

Симптоми ПТСР у контексті соціального середовища вказують на те, що ПТСР проявляється через комплекс симптомів, що включають повторні спогади про травматичну подію, кошмари, депресивні стани та порушення сну. Механізми ПТСР пов'язані з порушеннями у функціонуванні мозку, зокрема в лімбічній системі, що відповідає за обробку емоцій та стресових ситуацій [67]. Відповідно до медичного підходу, психічна травма виникає через надмірно сильний і руйнівний вплив, який викликає жах, страх і безпорадність у відповідь на події, що сприймаються як загроза безпеці чи самому існуванню людини. З точки зору психології, психічна травма — це порушення цілісності психіки, викликане подією, яку людина сприймає як непереборну та незвичайну через недостатність захисних механізмів, що може призвести до глибоких емоційних дереживань [16].

Поєднання когнітивних та поведінкових факторів у розвитку ПТСР є важливим аспектом, адже основою для розвитку ПТСР є поєднання цих факторів. Зокрема, це включає порушення у сприйнятті травми, коли подія сприймається як постійна загроза без часових меж. Важливу роль також відіграють нейробіологічні зміни, що відбуваються у мозку під час стресу [13]. Травма має вплив на всі сфери існування особистості — від фізичної до духовної. Порушення когнітивних, емоційних і поведінкових процесів призводить до суттєвих особистісних змін. Особистість може втратити впевненість у своїй цілісності, відчуття безперервності існування та основні переконання щодо власної значущості [11].

Війна і її вплив на психологічну травму продовжують вивчатися. У контексті воєнної травматизації кожна війна залишає за собою серйозні психічні наслідки. Під час Першої світової війни було зафіксовано так званий «снарядний шок» (англ. shell shock), який спершу розглядався як форма комоції головного мозку, спричиненої впливом потужних ударних хвиль. Згодом цей термін почали пов'язувати із психічними порушеннями, викликаними жахливими переживаннями на полі бою. З розвитком воєнної медицини та психіатрії цей термін було розширено, і він став позначати також і інші психічні наслідки воєнних дій [3].

Вплив травми на суб'єктивне сприйняття має значення. Цей досвід згодом заклав основу для введення діагнозу посттравматичного стресового розладу (ПТСР) під час війни у В’єтнамі, але враховуючи теперішню ситуацію в Україні це набуває неабиякої актуальності у наш час. Психологічні дослідження акцентують увагу на суб'єктивному сприйнятті травматичних подій, оскільки те, як людина інтерпретує пережитий досвід, може суттєво впливати на розвиток ПТСР. Важливими факторами, що визначають, наскільки важко особі буде справлятися з травмою, є рівень стресостійкості, попередній досвід та соціальна підтримка [14].

Вклад видатних дослідників у вивчення травми є вагомим. Історія дослідження психологічної травми пов’язана з роботами Жана-Мартена Шарко, Зигмунда Фройда та Йозефа Броєра, які вивчали різні форми травматичних розладів, такі як істерія, неврози воєнного часу та наслідки сексуального насильства. Вони довели, що багато психологічних симптомів мають психічне походження, а не фізичну природу. Під час Першої світової війни було підтверджено, що бойовий невроз є серйозним психічним розладом, який може виникати внаслідок тривалого перебування у стресових умовах війни, незалежно від особистих моральних якостей [21].

Сучасна діагностика та лікування травм стали більш ефективними. Сьогодні діагностика та лікування психологічних травм значно покращилися завдяки введенню діагнозу посттравматичного стресового розладу (ПТСР), який був офіційно визнаний Американською психіатричною асоціацією у 1980 році. ПТСР характеризується як важкий психічний стан, що виникає після впливу сильних травматичних подій, таких як бойові дії, насильство, загроза життю або катастрофи. До його основних симптомів належать повторювані спогади про травматичну подію, уникання ситуацій, пов'язаних з травмою, високий рівень тривожності та психічні страждання, які можуть зберігатися тривалий час [21].

Психологічна травматизація в умовах криз потребує особливої уваги. Психологічна травматизація стає особливо актуальною під час криз, таких як техногенні катастрофи чи війна в Україні, які викликають значний стрес та вимагають інтеграції зусиль фахівців для надання допомоги постраждалим [10]. Зокрема, тривала і масивна травматизація населення під час війни в Україні призводить до втрати почуття безпеки, стабільності та передбачуваності, що, в свою чергу, спричиняє зниження життєстійкості, погіршення самопочуття та падіння рівня психологічного благополуччя.

Методи подолання психологічних травм використовують різноманітні підходи. Для подолання психологічних травм використовують методи різних психотерапевтичних шкіл. Внесок у цю сферу зробили Р. Мей, І. Ялом, Б. ван дер Колк та інші, а також українські дослідники, такі як Т. Титаренко та В. Климчук, які розширили розуміння цього явища [18]. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), методи майндфулнес, експозиційна терапія та терапія прийняття і зобов'язання (АСТ) є найбільш ефективними в подоланні травматичних наслідків. Травматичний досвід значно впливає на особистісний розвиток, порушуючи когнітивні, емоційні та поведінкові процеси. Психологічна

травма часто призводить до втрати самооцінки, виникнення почуття провини та самокритики, а також розвитку депресії. Посттравматичні спогади стають постійною частиною життя, що ускладнює відновлення нормального функціонування [67].

Ефективність інтеграції методів терапії показує позитивні результати. Дослідження показують, що інтеграція різних методів терапії дозволяє досягти кращих результатів у подоланні наслідків травматизації [14]. Психологічна травма впливає не лише на психологічний стан, а й на фізіологічне здоров'я, викликаючи мобілізаційні зміни в організмі, які можуть призводити до психосоматичних розладів, хронічної втоми та порушень ендокринної системи [10]. Основна мета соціально-психологічного супроводу — створити умови для використання внутрішніх ресурсів особистості, таких як віра, емоції, соціальна підтримка та знання, щоб допомогти людині справлятися з наслідками травми та відновлювати своє життя [10].

Визнання здатності до змін є важливим для відновлення. Визнання здатності людини змінювати себе та своє оточення є ключовим для відновлення після травми. Це сприяє розвитку стійкості до нових викликів і дозволяє розширювати життєвий простір та проектувати майбутнє [10].

Механізми подолання стресу є важливими для відновлення. Відновлення після травми залежить від того, які механізми подолання стресу застосовує людина та які ресурси вона має. Ефективне відновлення може бути досягнуто завдяки різноманітним терапевтичним підходам і соціальній підтримці, що допомагають поліпшити як психологічний, так і фізичний стан постраждалого [13].

Різні форми травматизації підлягають дослідженню. Сучасні дослідження травматизації розглядають її як процес, що охоплює різні форми та етапи впливу травматичних подій на особистість. Вивчення

цього феномену включає як індивідуальні особливості переживання травми, так і вплив зовнішніх факторів на розвиток психологічних розладів. Психологічні дослідження також враховують феномен вторинної травматизації, яка стосується осіб, що не були безпосередньо залучені до травмуючих подій, але переживають їх наслідки через професійну діяльність або емоційну залученість. Це можуть бути лікарі, психологи, соціальні працівники, рятувальники та члени сімей постраждалих. Вторинна травматизація може проявлятися у вигляді симптомів, схожих на ПТСР, таких як емоційне вигорання, депресія, відчуження та соматичні порушення [14].

Технології соціально-психологічної реабілітації є важливими для відновлення. Зважаючи на це, особливої актуальності набувають технології соціально-психологічної реабілітації, які спрямовані на відновлення психологічного здоров'я та адаптацію особистості до нових умов життя, підтримуючи її стійкість та здатність протистояти складним життєвим обставинам. Це стає особливо важливим в умовах сучасної України, яка постала перед викликами війни та масових деструктивних подій. Тривала і масивна травматизація населення призводить до втрати почуття безпеки, стабільності та передбачуваності. Ефективна психологічна реабілітація сприяє відновленню внутрішнього ресурсу особистості, знижуючи негативний вплив травматичних подій на психіку [18].

Вразливість та індивідуальні особливості також відіграють роль у розумінні травми. Починаючи з XIX століття, поняття індивідуальної та колективної вразливості стали важливими вимірами в розумінні впливу травми. Це розуміння підкреслює, що спогади людини змінюються з часом і не є фіксованими копіями пережитого досвіду. Дослідження показують, що травматичні події мають різний вплив на людей залежно від їхніх індивідуальних особливостей та соціального контексту, в якому вони живуть [3]. Люди, які мають високу стресостійкість та міцну

соціальну підтримку, менш схильні до розвитку ПТСР навіть за умов важких травматичних переживань [14]. Навпаки, особи, які використовують дезадаптивні стратегії, такі як уникання, зловживання психоактивними речовинами або самоізоляція, більш схильні до розвитку серйозних психічних розладів [15].

Посттравматичне зростання (ПТЗ) є важливою темою у сучасній психології, оскільки висвітлює можливість позитивних змін у житті особистості після переживання травматичних подій. Цей процес не обмежується лише відновленням після стресу, а також включає глибоке переосмислення життєвих цінностей, покращення міжособистісних стосунків і зростання особистісної сили. У рамках даного підрозділу розглянуто теоретичні підходи до посттравматичного зростання, його ключові аспекти, а також критичні зауваження стосовно існуючих моделей цього явища. Інтеграція різних підходів, а також врахування культурних і соціальних факторів, сприятиме глибшому розумінню механізмів адаптації людей після травматичних подій та чинників, які впливають на цей процес.

Посттравматичне зростання визначається як процес, під час якого особа переживає позитивні зміни після серйозних життєвих викликів. Це не лише повернення до попереднього стану, а справжній розвиток, що допомагає особистості досягти вищого рівня емоційного та психологічного благополуччя. Дослідники Р. Тедескі та Л. Калхун наголошують, що цей процес включає переосмислення життєвих цінностей, покращення стосунків з оточенням та збагачення духовного життя [9].

Одним із важливих наслідків ПТЗ є зміна самосприйняття особистості. Людина починає сприймати себе більш упевненою і стійкою до життєвих викликів. Такі зміни можуть проявлятися у зміцненні самоусвідомлення, налагодженні кращих стосунків з оточенням та

покращенні якості життя [9]. Це підкреслює важливість підтримки та рефлексії в процесі розвитку.

Процес посттравматичного зростання не відбувається автоматично після пережитої травми. Він вимагає певних умов, таких як підтримка та рефлексія, які сприяють особистісному розвитку. Дослідження підтверджують, що ПТЗ може сприяти покращенню фізичного та психологічного стану особи, а також зміцненню її соціальних взаємодій [9]. Важливо також враховувати контекст, у якому відбувається ПТЗ.

Т. М. Титаренко описує посттравматичне зростання через концепцію антикрихкості, що підкреслює важливість постійного самонавчання та покращення взаємодії з собою і навколишнім світом [17]. Це свідчить про те, що ПТЗ може слугувати основою для глибшої особистісної трансформації.

Посттравматичне зростання є однією з ключових концепцій психології, що описує позитивні зміни, які можуть виникнути в результаті подолання стресових або травматичних подій. Існує кілька основних теоретичних підходів до пояснення цього явища, кожен з яких акцентує увагу на різних аспектах процесу зростання.

Згідно з когнітивними моделями, посттравматичне зростання є результатом адаптаційного процесу, що включає когнітивну обробку травматичного досвіду. Автори таких підходів, як Лазарус (1999), стверджують, що когнітивна переробка травматичних подій сприяє реорганізації особистих переконань та поглядів на життя. Цей процес включає спроби осмислити події та знайти нові життєві сенси. Ключовими стратегіями є орієнтація на вирішення проблем і емоційно орієнтовані копінг-стратегії, які сприяють ефективнішому подоланню наслідків травми [44].

Важливу роль у посттравматичному зростанні відіграють стратегії подолання та психологічна гнучкість. Дослідження свідчать, що

використання адаптивних стратегій подолання, таких як соціальна підтримка, вирішення проблем і когнітивна реструктуризація, сприяє більшій життєвій задоволеності та стійкості [45]. Це свідчить про важливість розвитку особистісних навичок, які допомагають справлятися зі стресом.

Майндфулнес (усвідомленість) також відіграє суттєву роль у процесі посттравматичного зростання. Дослідження показують, що практики майндфулнесу допомагають людям розвивати стійкість до стресу та негативних емоцій, що, в свою чергу, сприяє поліпшенню психологічного благополуччя та емоційної регуляції [45]. Це підкреслює важливість навчання усвідомленому ставленню до своїх емоцій для ефективнішого подолання травм.

Таким чином, основні теоретичні підходи до посттравматичного зростання зосереджуються на когнітивній обробці, психологічній гнучкості, самоефективності та майндфулнесі, що є ключовими аспектами успішного подолання наслідків травматичних подій.

Теоретична модель посттравматичного зростання, розроблена Р. Тедескі та Л. Калхун, ґрунтується на ідеї, що травматичні події можуть мати не лише негативні наслідки, а й стимулювати суттєві позитивні зміни в особистості. Вони визначають посттравматичне зростання як процес, під час якого особа не лише адаптується після травми, але й досягає нового рівня психологічного, емоційного та духовного розвитку. У рамках цієї моделі виділяються п’ять основних аспектів посттравматичного зростання: покращення ставлення до життя, розвиток міжособистісних стосунків, усвідомлення нових можливостей, зростання особистої сили та духовний розвиток.

Перший аспект, покращення ставлення до життя, передбачає зміну відношення до повсякденності після пережитого травматичного досвіду. Особа починає більше цінувати кожен день, усвідомлюючи нові можливості для особистого розвитку і переосмислюючи важливість

моментів, які раніше не здавалися значними. Другий аспект, розвиток міжособистісних стосунків, означає, що особа починає більше цінувати свої зв'язки з іншими, встановлюючи глибші взаємини, які базуються на підтримці та взаєморозумінні.

Третій аспект, відкриття нових можливостей, означає, що особа починає помічати нові перспективи, які раніше були поза її увагою або здавалися недосяжними. Вона може займатися новими видами діяльності або обрати новий професійний шлях. Четвертий аспект – розвиток особистої сили – це відчуття внутрішньої міцності, коли особа стає сильнішою і здатнішою долати труднощі, ніж до травматичних подій.

П’ятий аспект – духовний розвиток – передбачає перегляд духовних і екзистенційних питань. Після пережитої травми особа може почати більш глибоко задумуватися над сенсом життя, переосмислювати свої відносини з вищими силами або навіть змінювати свої релігійні переконання, що допомагає досягти внутрішнього спокою і прийняти життєві обставини з більшою усвідомленістю.

Модель Тедескі та Калхуна також включає спеціальний інструмент для оцінки рівня посттравматичного зростання – Опитувальник посттравматичного зростання (Post-Traumatic Growth Inventory, PTGI), який допомагає визначити, наскільки глибокими є зміни в кожному з п'яти аспектів і як травматичні події вплинули на різні сфери життя особи [9].

Когнітивно-біхевіоральні підходи до посттравматичного зростання фокусуються на модифікації негативних переконань і поведінкових патернів, що виникають внаслідок травматичного досвіду. Ці підходи допомагають особі розпізнавати деструктивні мисленнєві моделі, такі як відчуття вини, безсилля чи безнадійності, що можуть виникати після травми. Когнітивно-біхевіоральна терапія (КБТ) спрямована на заміну

цих шкідливих переконань більш позитивними та адаптивними. Наприклад, якщо особа вважає, що травма назавжди зруйнувала її життя, КБТ допомагає переосмислити цю думку та знайти нові шляхи для розвитку [38].

Ключовою складовою КБТ є робота з тригерами – подіями або обставинами, які можуть викликати флешбеки або інші сильні емоційні реакції, пов'язані з травмою. Завдяки навчанням технікам управління стресом та методам релаксації, особа здатна краще контролювати свої емоційні реакції на тригери. Додатково, КБТ спрямована на дослідження поведінкових патернів, що сприяють подоланню наслідків травматичних переживань, і формування здорових моделей взаємодії із зовнішнім світом [38].

Когнітивно-біхевіоральні підходи також підкреслюють важливість соціальної підтримки у процесі посттравматичного зростання. Вони допомагають особі освоїти нові стратегії міжособистісної комунікації та зміцнити взаємини з оточуючими, що є важливим ресурсом у подоланні наслідків травми. Зростання в такому контексті досягається через підвищення впевненості в собі та стійкості до стресових ситуацій [38].

Екзистенційно-гуманістичні підходи до посттравматичного зростання акцентують увагу на важливості знаходження сенсу в життєвих труднощах, зокрема в травматичних подіях. Ці підходи стверджують, що усвідомлення власної смертності та страждань може стати джерелом особистісного зростання, оскільки роздуми над екзистенційними питаннями дозволяють досягти глибшого розуміння життєвої мети та власних внутрішніх цінностей. Зустріч з такими питаннями, як сенс життя або смерть, може сприяти самореалізації та автентичності особи [69].

У цьому контексті особистісний сенс відіграє ключову роль, допомагаючи людям пройти через кризи, надаючи їм відчуття життєвої гармонії та важливості. Екзистенційно-гуманістичні моделі стимулюють

людей до усвідомлення власних глибинних цінностей, встановлення справжніх людських взаємин, а також ведення життя, орієнтованого на ці цінності в умовах після травматичних подій. Ця теорія розглядає посттравматичне зростання не лише як психологічне явище, але й як процес духовної та філософської трансформації, внаслідок якої особа отримує можливість досягти глибшого саморозуміння та екзистенційного задоволення через подолання життєвих викликів [69].

Ключові аспекти посттравматичного зростання (ПТЗ) розглядаються як позитивні зміни, що відбуваються після переживання травматичних подій або значного стресу. Це зростання виникає через глибоку психологічну та емоційну перебудову, що вимагає адаптації до нових обставин. Ключові аспекти ПТЗ включають когнітивні, емоційні та поведінкові зміни, які сприяють формуванню нових стратегій подолання стресу та особистісного розвитку.

1. Зміна світогляду. Одним з центральних елементів посттравматичного зростання є перебудова системи переконань. Травматична подія часто руйнує попередні уявлення особи про світ, змушуючи її переосмислити свої переконання щодо справедливості, контролю та передбачуваності життя. Унаслідок цього може виникнути новий світогляд, що базується на більш реалістичному та гнучкому підході до життя. Особа може почати більше цінувати життя, знаходити нові смисли та можливості для розвитку, які раніше залишалися непоміченими. Наприклад, зміна пріоритетів та пошук нових цілей є характерними рисами цього процесу [58].

2. Когнітивна обробка досвіду. Іншим важливим аспектом ПТЗ є когнітивне опрацювання травматичного досвіду. Цей процес може відбуватися у формі несвідомих зусиль інтеграції травми в когнітивні структури особистості. Важливим аспектом є намагання знайти сенс у пережитій події, що сприяє поліпшенню психічного стану. Особа може

повертатися до спогадів про подію, щоб переосмислити її та вбудувати у своє життя, а також переглянути своє ставлення до майбутнього [58].

3. Стратегії подолання. Стратегії подолання стресу, або копінг-стратегії, відіграють вирішальну роль у процесі посттравматичного зростання. До найефективніших стратегій належать позитивне переосмислення подій, релігійні практики, звернення по соціальну підтримку та контроль негативних емоцій. Важливим чинником є здатність особи фокусуватися на позитивних аспектах свого досвіду, що дозволяє перетворити стрес на можливість для розвитку. Релігійність або духовність також можуть слугувати важливим ресурсом, що допомагає осмислити травматичний досвід і знайти в ньому духовний сенс [Park & Fenster. 2004].

4. Соціальна підтримка. Соціальна підтримка є ще одним ключовим аспектом посттравматичного зростання. Вона може виступати як зовнішній ресурс, що полегшує процес адаптації до травматичних подій. Підтримка з боку сім'ї, друзів чи колег дозволяє особі відчути себе захищеною та зрозумілою, що підвищує шанси на позитивну трансформацію. Соціальна взаємодія сприяє відновленню почуття власної цінності та допомагає будувати нові відносини, засновані на глибшому розумінні потреб один одного [58].

5. Особистісні ресурси. Здатність до посттравматичного зростання також залежить від наявності особистісних ресурсів, таких як релігійність, відчуття контролю над життям, самовпевненість та здатність до самоаналізу. Особи з глибокими внутрішніми ресурсами легше адаптуються до нових життєвих умов після травми, оскільки ці ресурси сприяють розвитку резильєнтності та стійкості до стресових факторів. Ці ресурси можуть активізуватися під час подолання травматичних подій і допомагати особистості знайти нові можливості для зростання [58].

Ці аспекти посттравматичного зростання відображають складність і багатогранність процесу адаптації до травми, що включає когнітивну, емоційну та соціальну складові. Кожен з цих аспектів має важливе значення для досягнення позитивних змін і розвитку після пережитих життєвих криз.

Посттравматичне зростання (ПТЗ) стало важливою темою в психології травми і здобуло популярність останніми роками. Проте існує кілька критичних зауважень та методологічних обмежень, пов’язаних із вимірюванням і трактуванням цього явища.

По-перше, однією з головних проблем є те, що багато досліджень покладаються на ретроспективні самооцінки, тобто опитування, в яких респонденти оцінюють свої зміни після травми. Наприклад, шкала посттравматичного зростання (PTGI) вимагає, щоб люди точно згадували, якими вони були до травми, і порівнювали ці характеристики з теперішніми. Однак дослідження показують, що ці оцінки часто спотворюються через когнітивні упередження, що негативно позначається на результатах [34].

По-друге, посттравматичне зростання часто розглядається в контексті соціальних і культурних наративів, таких як фраза «Лихо не без добра». Такі наративи можуть призводити до того, що люди переоцінюють своє зростання після травми. Дослідження підтверджують, що соціальні та культурні очікування можуть впливати на те, як респонденти оцінюють свій прогрес [34].

По-третє, спостерігається розбіжність між самооцінками посттравматичного зростання та фактичними змінами в житті людей. Лонгітудінальні дослідження, які досліджують зміни протягом часу, показують, що суб’єктивні оцінки часто не збігаються з реальними змінами в особистості [34].

По-четверте, багато досліджень ПТЗ використовують крос-секційні методи, які не дозволяють точно оцінити, як змінюється ситуація з

часом. Лонгітудінальні дослідження, які надають більш достовірні дані, проводяться значно рідше [64].

По-п’яте, шкали вимірювання ПТЗ, як-от PTGI, зазвичай зосереджуються лише на позитивних змінах, ігноруючи негативні наслідки травми. Це може створювати нерівномірну картину, оскільки багато людей переживають одночасно як позитивні, так і негативні зміни [64].

Крім того, існують концептуальні обмеження в моделях ПТЗ. Багато з них зосереджуються лише на психологічних аспектах, не враховуючи біологічні чинники, які можуть також впливати на розвиток посттравматичного стресового розладу (ПТСР) і процес лікування. Сучасні дослідження підтверджують, що ПТСР є складним розладом, чия природа ще не повністю зрозуміла [43]. Це обмежує можливості моделей ПТЗ, оскільки вони не беруть до уваги вплив на мозок, зокрема порушення в його структурах, які відповідальні за формування травматичних спогадів та емоцій.

Також важливими є генетичні та молекулярні механізми, які впливають на розвиток ПТСР. Дослідження виявили істотні зміни на генетичному і молекулярному рівні, пов’язані з формуванням травматичних спогадів. Моделі, що не враховують ці біологічні аспекти, не надають повної картини процесу лікування після травми [43].

Культурний контекст має також велике значення. Багато моделей ПТЗ базуються на західних підходах до відновлення, які можуть не відповідати особливостям інших культур. Наприклад, у китайській культурі сімейна та соціальна підтримка є дуже важливими, що не завжди враховується в західних моделях [42].

Крім того, не всі люди відновлюються після травми однаково; деякі можуть відчувати регрес або уникати проблем. Це підкреслює необхідність більш адаптивних підходів, які враховують різні шляхи відновлення [42].

Соціальне оточення та підтримка з боку сім'ї можуть істотно допомогти в процесі відновлення, але багато моделей не звертають на це достатньої уваги, що може знизити ефективність методів підтримки [42].

Нарешті, багато моделей припускають лінійний процес відновлення, але на практиці цей процес може бути значно складнішим і включати періоди регресу. Тому моделі повинні враховувати нелінійність адаптаційних траєкторій [42].

Згідно з дослідженням Scranton та Doherty (2024), важливо враховувати соціальну підтримку та доступ до інформації для покращення процесу посттравматичного зростання [63].

Таким чином, посттравматичне зростання є складним явищем, яке потребує детального вивчення та критичного аналізу існуючих моделей. Врахування психологічних, біологічних аспектів і соціокультурних контекстів є необхідним для глибшого розуміння цього процесу.

У нових дослідженнях посттравматичного зростання (ПТЗ) вчені зосереджуються на проблемах методології, впливі культури та змінах, які відбуваються в особистості після травматичних подій. ПТЗ вважається складним процесом, для вивчення якого потрібні різні підходи, такі як когнітивно-поведінковий, екзистенційний і наративний [69].

Одна з основних проблем у дослідженнях ПТЗ полягає в тому, що багато з них використовують крос-секційні методи, які не дозволяють точно відстежувати зміни з часом. Сучасні лонгітюдні дослідження показують, що може бути низька зв'язок між особистими оцінками ПТЗ і реальними змінами в житті людей [35]. Це ставить під сумнів, чи дійсно ті, хто повідомляє про позитивні зміни, насправді їх переживають, або ж їх думки формуються під впливом упереджень чи соціальних очікувань.

Нещодавні дослідження показують, що ПТЗ може призводити до змін в особистості, які можуть бути як позитивними, так і негативними.

Наприклад, ПТЗ може не тільки означати зростання, а й збільшення тривожності після стресових ситуацій [34]. Це підкреслює важливість всебічного підходу до вивчення ПТЗ.

Також вчені вивчають зміни в особистій ідентичності, адже те, як люди інтерпретують свої переживання, може впливати на їхнє психологічне благополуччя [24]. Це свідчить про те, що особистісні зміни можуть бути наслідком переосмислення травматичного досвіду.

Культура також відіграє важливу роль у процесі ПТЗ, оскільки різні культури мають свої погляди на те, як люди повинні реагувати на стрес. Наприклад, у західних країнах часто акцентують на тому, що зростання можливе через страждання, що може створювати тиск на людей, які відчувають необхідність показувати позитивні зміни, навіть якщо їх насправді немає. Це може призвести до неправильного уявлення про те, що після травми потрібно обов'язково зростати [52]. Тому важливо враховувати культурні особливості при вивченні ПТЗ.

Майбутні дослідження повинні зосереджуватися на тому, за яких умов позитивні зміни є більш стійкими. Важливо вивчити, які чинники впливають на тривалість позитивних змін, а також як особистісні та соціальні аспекти впливають на ПТЗ у різних культурах [35].

Копінг-стратегії та механізми психологічної адаптації грають важливу роль у процесі посттравматичного зростання після пережитого стресу. Ефективні стратегії подолання не лише допомагають зменшити негативні симптоми посттравматичного стресового розладу (ПТСР), але й сприяють позитивним змінам у психічному стані [61].

Інтервенції, спрямовані на покращення психологічної адаптації, є важливими для відновлення. До таких методів відносяться когнітивно-поведінкові підходи та релаксаційні техніки, які допомагають знизити рівень стресу, пов'язаного з травматичними спогадами. Використання стратегій, які зосереджуються на прийнятті ситуації та розвитку внутрішніх ресурсів, може зменшити прояви уникання та інших

симптомів ПТСР, що сприяє кращому посттравматичному зростанню [61].

Посттравматичне зростання (PTG) є важливим елементом відновлення після травми. Воно допомагає відновити емоційну рівновагу, сприяє розвитку нових можливостей, зміцненню особистої сили, покращенню стосунків і глибшому розумінню життєвих цінностей [48].

Копінг-стратегії, які допомагають адаптуватися до нових умов і подолати наслідки травми, є важливими для процесу посттравматичного зростання. Використання таких стратегій, як управління емоціями, розвиток стійкості та формування позитивного наративу про травматичні події, значно полегшує сприйняття травми і покращує якість життя [48]. Це допомагає розвивати нові можливості, підвищувати особисту силу, вдячність за життя та духовну трансформацію, що позитивно впливає на психологічний стан особистості.

Дослідження показують, що п’ять основних компонентів посттравматичного зростання – розвиток нових можливостей, особиста сила, духовний розвиток, покращення стосунків і вдячність за життя – допомагають зменшити симптоми ПТСР і покращити загальну якість життя [48].

Когнітивно-біхевіоральна терапія (КБТ) є провідним підходом у лікуванні ПТСР, оскільки допомагає змінювати негативні мисленнєві та поведінкові патерни, пов'язані з травматичними подіями. Основні методи КБТ включають:

1. Експозиційна терапія. Пацієнта поступово піддають впливу спогадів або ситуацій, які викликають тривогу. Це може бути уявна експозиція, під час якої пацієнт детально описує травматичну подію, або реальна експозиція, під час якої він стикається з місцями чи обставинами, що нагадують про травму. Наприклад, пацієнт після

автомобільної аварії поступово повертається до водіння під наглядом терапевта. Метою є зниження рівня страху через звикання до тригерів [70].

2. Когнітивна реструктуризація. Ця техніка допомагає пацієнтам виявляти і змінювати негативні переконання, пов'язані з травмою. Якщо пацієнт вважає себе винним у події, терапевт допомагає переглянути ці переконання та замінити їх більш реалістичними й адаптивними [70].

3. Навчання навичкам релаксації. Техніки релаксації, такі як глибоке дихання, майндфулнес і прогресивна м'язова релаксація, допомагають пацієнтам знижувати фізіологічні симптоми тривоги та напруги [70].

4. Психоедукація. Пацієнтам надають інформацію про ПТСР, його симптоми та методи лікування, що сприяє кращому розумінню свого стану і зменшенню страху перед ним [70].

5. Поведінкові експерименти. Пацієнти перевіряють свої негативні переконання на практиці. Наприклад, якщо особа вважає, що всі соціальні взаємодії небезпечні, терапевт може організувати безпечні соціальні контакти для спростування цього переконання [70].

Ці методи КБТ довели свою ефективність у лікуванні ПТСР, допомагаючи пацієнтам знижувати тривожність, змінювати деструктивні переконання та відновлювати контроль над своїм життям після травматичних подій.

Отже, можна стверджувати, що посттравматичне зростання є складним і багатогранним процесом, що вимагає врахування різних теоретичних підходів, зокрема когнітивно-поведінкової, екзистенціальної та наративної терапії. Важливими аспектами ПТЗ є зміни в особистісній ідентичності, вплив культурних контекстів, а також ефективність копінг-стратегій. Необхідно також визнати критичні зауваження до існуючих моделей, зокрема щодо їхньої обмеженості в

розумінні біологічних і соціальних чинників. Дослідження посттравматичного зростання продовжують розвиватися, підкреслюючи важливість інтеграції знань і підходів для забезпечення більш повного розуміння процесу адаптації після травми.

Фактори посттравматичного зростання: роль соціальної підтримки та особистісних характеристик

Посттравматичне зростання (ПТЗ) – це процес, що проявляється як позитивні зміни у відповідь на травматичний досвід. Цей феномен набуває особливої значущості у контексті сучасних досліджень психології травм. Сучасна наука вивчає різноманітні чинники, що сприяють ПТЗ, серед яких провідне місце посідають соціальна підтримка та особистісні характеристики людини. У цьому розділі ми розглянемо вплив цих двох аспектів, а також механізми їхньої взаємодії, що допомагають людині подолати травматичні події і сприяють її подальшому особистісному зростанню.

Посттравматичне зростання (ПТЗ) — це позитивні зміни, що виникають у відповідь на травматичний досвід. Важливим аспектом цього процесу є соціальна підтримка, яка полегшує відновлення та сприяє ПТЗ. Підтримка може набувати різних форм, таких як емоційна підтримка з боку сім'ї та друзів, професійна допомога від колег або фахівців, а також підтримка з боку громади.

Соціальна підтримка відіграє важливу роль у психологічному відновленні після травмуючих подій. Згідно з дослідженнями, вона значно сприяє розвитку ПТЗ. Наприклад, медичні працівники, які стикалися з COVID-19, демонстрували вищі рівні ПТЗ за умови отримання соціальної підтримки. Професійна самосвідомість і підтримка від колег додатково сприяли розвитку ПТЗ у медичних працівників під час пандемії [54].

Соціальна підтримка також є вагомим чинником у військовому контексті. Дослідження ветеранів показали, що вищий рівень підтримки корелює з вищими показниками ПТЗ, незалежно від наявності симптомів ПТСР [47]. Це доводить, що соціальна підтримка допомагає не лише у цивільному житті, але і є невід'ємним компонентом відновлення у військових та інших професіях з високим рівнем стресу.

Підтримка з боку близьких людей дозволяє стабілізувати емоційний стан після травматичних подій. Допомога професіоналів, таких як психологи чи терапевти, сприяє підвищенню рівня внутрішньої стійкості та зниженню емоційного навантаження. Як свідчать дослідження, поєднання емоційної та професійної підтримки суттєво знижує рівень стресу і сприяє ПТЗ [54].

Таким чином, соціальна підтримка стає одним з ключових факторів у процесі посттравматичного зростання. Вона допомагає людині не тільки впоратися з емоційними наслідками травми, але й стимулює її до глибшого переосмислення життєвих пріоритетів, створюючи нові можливості для розвитку.

Не менш важливу роль у процесі посттравматичного зростання відіграють особистісні риси. Люди, що володіють певними характеристиками, зокрема екстраверсією, відкритістю до досвіду, оптимізмом та стійкістю, мають вищу схильність до ПТЗ.

Екстраверсія, як риса, передбачає бажання до соціальної взаємодії та активної участі в житті суспільства. Такі люди частіше знаходять підтримку в інших, що допомагає їм краще опрацьовувати травматичні події. Відкритість до нового досвіду також відіграє важливу роль, оскільки люди з цією рисою легше адаптуються до змін і готові використовувати нові стратегії для подолання труднощів [49; 31].

Оптимізм і стійкість допомагають зберігати позитивне сприйняття світу навіть у найскладніших обставинах. Оптимісти можуть знайти сенс у травмі, що дозволяє їм швидше відновитися та знайти можливості для

подальшого зростання. Стійкість, як риса характеру, дозволяє людині краще контролювати свої емоції та бути менш вразливою до стресу [49; 31].

Дослідження серед військових ветеранів виявили, що адаптивні стратегії подолання, такі як планування, активне вирішення проблем і позитивне переосмислення подій, були пов'язані з вищими рівнями ПТЗ. Натомість нейротизм, який характеризується емоційною нестабільністю та схильністю до тривоги, корелював із розвитком ПТСР. Використання неадаптивних стратегій, таких як уникання та самозвинувачення, також підвищувало рівень ПТСР [49].

Сумлінність, що включає самоконтроль і відповідальність, також є важливою рисою для ПТЗ. Дослідження ветеранів показали, що ті, хто проявляв сумлінність і відкритість до нових можливостей, демонстрували кращі показники ПТЗ, навіть за наявності симптомів ПТСР [49].

Особистісні характеристики, такі як екстраверсія, відкритість до досвіду, оптимізм і стійкість, позитивно впливають на здатність до посттравматичного зростання, тоді як нейротизм і неадаптивні стратегії підвищують ризик розвитку ПТСР [49; 31].

Соціальна підтримка та особистісні характеристики працюють у тісному взаємозв’язку, підсилюючи ефекти одне одного. Їхня взаємодія відіграє ключову роль у досягненні посттравматичного зростання, забезпечуючи ефективну адаптацію до травматичних подій.

Соціальна підтримка сприяє розвитку позитивних рис особистості. Зокрема, підтримка з боку близьких або професіоналів допомагає розвивати такі риси, як екстраверсія, відкритість до нового досвіду, оптимізм і стійкість. Люди, які отримують підтримку під час або після травматичного досвіду, мають кращу емоційну стабільність і здатні мобілізувати внутрішні ресурси для подолання стресу.

Дослідження підтверджують, що високий рівень соціальної підтримки сприяє розвитку позитивних особистісних змін. Наприклад, підлітки, які пережили землетрус, демонстрували вищі показники ПТЗ за наявності соціальної підтримки [36; 35].

Особистісні риси визначають, як людина сприймає та використовує соціальну підтримку. Люди з оптимізмом і стійкістю частіше сприймають підтримку як позитивний ресурс і ефективно її використовують для відновлення. Вони краще адаптуються до стресових ситуацій і менш схильні до розвитку ПТСР.

Екстраверти, які більш схильні до соціальних взаємодій, частіше шукають підтримку у своєму оточенні, що допомагає їм справлятися зі стресом ефективніше. Це означає, що взаємодія між позитивними рисами особистості та соціальною підтримкою підсилює можливість ПТЗ, надаючи людині відчуття контролю і стабільності у складних життєвих обставинах [36; 35].

Соціальна підтримка також сприяє розкриттю потенціалу особистісних рис. Підтримка з боку соціальних мереж допомагає людині ефективніше використовувати свої внутрішні ресурси та розвивати адаптивні стратегії подолання стресу, такі як позитивне переосмислення та емоційна регуляція. Завдяки підтримці з боку інших, люди краще управляють своїм емоційним станом і швидше відновлюються після травми [36].

Існує і зворотний зв'язок між ПТЗ та соціальною підтримкою. Люди, які досягли ПТЗ, часто стають джерелом підтримки для інших, зміцнюючи соціальні зв'язки і створюючи нові мережі підтримки. Це створює позитивний цикл: соціальна підтримка стимулює ПТЗ, а ПТЗ сприяє подальшому зміцненню соціальних зв'язків [35].

Таким чином, взаємодія між соціальною підтримкою та особистісними характеристиками є важливим механізмом у досягненні посттравматичного зростання. Соціальна підтримка допомагає

розкрити позитивні риси особистості, а ці риси, своєю чергою, визначають, як людина сприймає і використовує підтримку для адаптації до травматичних подій. Ця взаємодія сприяє розвитку стійкості, оптимізму та інших важливих рис, що є основою ПТЗ.

Посттравматичне зростання (ПТЗ) – це складний процес, що залежить від взаємодії різних чинників, серед яких соціальна підтримка та особистісні характеристики відіграють ключову роль. Теоретичні моделі та емпіричні дослідження підтверджують, що ці два фактори створюють сприятливі умови для психологічного відновлення після травми. Особистісні риси визначають здатність людини приймати й використовувати соціальну підтримку, а підтримка з боку соціального оточення підсилює позитивний вплив цих рис, сприяючи досягненню ПТЗ.

Соціальна підтримка активізує внутрішні ресурси особистості, зокрема стійкість, оптимізм і екстраверсію. Емпіричні дані підтверджують, що підтримка допомагає людям подолати травму, активуючи когнітивні стратегії, такі як позитивне переосмислення та когнітивний рефреймінг. Наприклад, дослідження показали, що підтримка з боку соціального оточення знижує ризик депресії та сприяє вищим рівням ПТЗ [33].

Крім того, соціальна підтримка допомагає людині адаптуватися до змін і знаходити нові можливості для розвитку після травматичного досвіду. Наприклад, у дослідженні серед пожежників було виявлено, що соціальна підтримка знижувала рівень симптомів ПТСР і сприяла ПТЗ, допомагаючи учасникам краще справлятися з наслідками травматичних подій [33].

Соціальна підтримка також сприяє розвитку таких рис, як екстраверсія і відкритість до досвіду. Вона допомагає використовувати підтримку для когнітивного переосмислення подій, що сприяє ПТЗ.

Наприклад, високий рівень соціальної підтримки сприяє ефективному використанню когнітивних стратегій для подолання травм [33].

Особистісні риси, зокрема оптимізм і екстраверсія, відіграють вирішальну роль у тому, наскільки ефективно людина використовує соціальну підтримку. Люди з цими рисами частіше звертаються за допомогою і краще адаптуються до нових обставин, отримуючи більшу користь від підтримки з боку оточуючих [33].

Оптимізм допомагає людині зберігати позитивне мислення навіть у складних обставинах, що підвищує ефективність соціальної підтримки. Люди з високим рівнем оптимізму та соціальної підтримки мають вищі показники ПТЗ порівняно з тими, хто отримує меншу підтримку [33].

Зрештою, соціальна підтримка підсилює позитивний вплив особистісних рис на процес ПТЗ. Наприклад, люди з високим рівнем сумлінності частіше використовують соціальну підтримку для переосмислення подій і розвитку адаптивних стратегій, що створює умови для стійкості та здатності подолати стрес [33].

Посттравматичне зростання є результатом складної взаємодії між особистісними характеристиками та соціальною підтримкою. Ці два чинники, взаємодіючи між собою, створюють сприятливі умови для відновлення після травми. Соціальна підтримка допомагає активізувати позитивні особистісні риси, такі як оптимізм, стійкість і екстраверсія, водночас ці риси впливають на здатність людини отримувати і використовувати соціальну допомогу для подолання труднощів. Синтез теоретичних та емпіричних досліджень показує, що соціальна підтримка й особистісні характеристики відіграють критичну роль у розвитку посттравматичного зростання, сприяючи психологічному відновленню і подальшому особистісному розвитку після травматичних подій.

Майндфулнес як інтервенція для психологічного відновлення

Майндфулнес, або усвідомленість, набуває все більшої популярності як ефективний інструмент для підтримки психологічного здоров'я та розвитку емоційної стійкості. Ця концепція охоплює широке коло аспектів, пов'язаних з увагою та усвідомленістю, та знаходить застосування в різних сферах життя, від особистісного розвитку до професійної діяльності. У даному підрозділі розглянемо визначення та концепцію майндфулнесу, його історичні корені, інтеграцію у західну психологію, а також наукові дослідження, що підтверджують його ефективність у різних контекстах.

Майндфулнес є ключовою практикою, яка використовується для підтримки психологічного здоров'я та розвитку емоційної стійкості. Ця концепція передбачає усвідомлене сприйняття поточного моменту без суджень чи оцінок, що дозволяє людині залишатися залученою в теперішній момент на рівні розуму, тіла та емоцій. Важливою характеристикою майндфулнесу є здатність зменшувати егоцентричне мислення та сприяти розвитку емпатії як до себе, так і до інших людей. Згідно з дослідженнями, розвиток усвідомленості допомагає людям краще справлятися зі стресом, підтримувати баланс у житті та формувати більш гармонійні стосунки [50].

Концепція майндфулнесу має глибоке коріння у східних духовних традиціях, зокрема буддизмі, де вона представлена через практики медитації. Основні елементи цієї практики включають «сати» (усвідомленість) та "сампраджня" (чітке усвідомлення), що сприяють досягненню внутрішньої гармонії та підвищенню стійкості до стресу [50]. Ці традиції стали фундаментом для подальшого розвитку майндфулнесу в контексті сучасної психології.

Перейшовши до західного підходу, інтеграція майндфулнесу відбулася завдяки роботам Джона Кабат-Зінна, який у 1970-х роках розробив програму «зниження стресу на основі майндфулнесу» (MBSR). Ця програма сприяла лікуванню як психологічних, так і

фізичних розладів, таких як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), і заклала основу для подальшого наукового вивчення цієї практики. Згодом майндфулнес було визнано ефективним засобом для психологічного відновлення та розвитку емоційної стійкості після травматичних подій [50].

Основними принципами майндфулнесу є фокус на теперішньому моменті, неупереджене ставлення до власних думок і емоцій, а також розвиток співчуття до себе та інших. Увага до теперішнього моменту дозволяє людині відсторонитися від нав'язливих думок про минуле чи майбутнє, зосереджуючись на поточному досвіді. Водночас, неупередженість означає прийняття власних думок та емоцій без прагнення їх оцінювати чи змінювати. Такий підхід сприяє розвитку внутрішньої гармонії, покращенню психічного здоров'я та зміцненню міжособистісних стосунків [50].

Наукові визначення майндфулнесу різняться, але спільним є акцент на свідомій увазі до теперішнього моменту. Джон Кабат-Зінн визначає майндфулнес як «спрямовану на поточний момент увагу, без оцінок» [60]. Бішоп і співавтори (2004) пропонують двофакторну модель, яка включає саморегуляцію уваги та відкритість до теперішнього моменту. Наукові дослідження підкреслюють роль майндфулнесу у поліпшенні психологічного благополуччя шляхом розвитку навичок свідомої уваги [60]. Таким чином, концепція майндфулнесу охоплює широкий спектр аспектів, що стосуються уваги та усвідомленості, і трактуються по-різному залежно від контексту – класичного буддистського або наукового. В обох підходах майндфулнес визнаний ефективним інструментом для особистісного розвитку, зниження рівня стресу та покращення емоційної регуляції.

Практика майндфулнес є важливим компонентом у підтримці психологічного благополуччя, оскільки вона активує низку когнітивних та емоційних механізмів, що сприяють регуляції стресу та підвищенню

емоційної стійкості. Дослідження Вільямса та Політо (2024) продемонструвало, що коротка медитація на основі майндфулнесу може збільшити намір брати участь у добровільних організаційних діях (organizational citizenship behavior, OCB), що свідчить про проактивність поведінки та підвищення соціальної активності учасників. Таким чином, майндфулнес впливає не лише на індивідуальні емоції, а й на міжособистісні взаємини, що є суттєвим для психологічної адаптації в соціумі.

Крім того, практика майндфулнесу позитивно впливає на здатність до емоційної саморегуляції, що, у свою чергу, знижує рівень когнітивного та емоційного стресу. Це сприяє загальному покращенню психологічного благополуччя. Однак дослідження показали, що коротка медитація не завжди призводить до зниження імпліцитних установок, таких як ставлення до віку або ухвалення рішень на основі «ефекту незворотних витрат», що підкреслює необхідність подальших досліджень впливу майндфулнесу на ці аспекти [46].

Механізми впливу майндфулнесу на психологічний стан також розглядаються через призму когнітивних та емоційних процесів, що залежать від системи уваги та усвідомленості. Зокрема, еволюційний розвиток здатності до підтримки фокусованої уваги є ключовою складовою майндфулнесу. Основні аспекти регуляції уваги реалізуються через нейронні мережі, що відповідають за орієнтацію уваги та виконавчі функції. Підтримка усвідомленого фокусу дозволяє уникати негативних румінацій, що є важливим для покращення психологічного стану [28]. Взаємодія між системою уваги та мережею пасивного режиму роботи мозку (default mode network) є ще одним важливим нейронним процесом, пов'язаним із майндфулнесом. Під час медитації практики майндфулнесу тренують мозок розпізнавати моменти відволікання та повертати увагу до теперішнього моменту. Це дозволяє регулювати негативні емоційні стани, що виникають у

результаті румінацій, і сприяє розвитку творчих здібностей та навичок проблемного мислення [28].

Вплив майндфулнесу на психологічний стан можна розглядати як процес, що поліпшує регуляцію уваги, зменшує румінації та негативні емоційні реакції, що в результаті сприяє загальному емоційному благополуччю та стійкості до стресових ситуацій. Дослідження в цій сфері вказують на значний потенціал майндфулнесу в психотерапії та реабілітації, надаючи нові можливості для підтримки психологічного здоров'я.

Майндфулнес є важливим чинником посттравматичного зростання (ПТЗ), що сприяє розвитку особистості після переживання травматичних подій. Це поняття охоплює здатність людини адаптуватися, змінювати свої цінності та ставлення до життя внаслідок труднощів, з якими вона стикалася. Практики майндфулнесу, такі як медитація, усвідомлене дихання та дихальні вправи, дозволяють особам зосередитися на теперішньому моменті, зменшуючи стрес і тривогу, що супроводжують травматичний досвід.

Емпіричні дослідження ефективності майндфулнес-інтервенцій є ключовими для розуміння їхнього впливу на психологічне та фізіологічне благополуччя. Ефективність цих інтервенцій досліджувалася в різних контекстах, зокрема щодо їх впливу на психологічне відновлення після стресу, травматичних подій, а також їх порівняння з іншими психотерапевтичними підходами.

Систематичні огляди та рандомізовані контрольовані дослідження показують, що майндфулнес-інтервенції сприяють зниженню стресу, підвищенню стійкості до стресових ситуацій та поліпшенню загального емоційного стану. Одним із класичних досліджень ефективності майндфулнесу є робота Ніклічека та Куіпперса (2008), яка продемонструвала, що програма MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) знижує рівень стресу та втоми, а також покращує якість життя

серед дорослих із високим рівнем стресу. Це дослідження використовувало рандомізований контрольований підхід і показало, що ефекти майндфулнес-інтервенцій є довготривалими. Після завершення програми MBSR учасники продовжували демонструвати стабільне покращення емоційного стану навіть через кілька місяців після закінчення курсу [25].

Огляд досліджень, проведений де Вайб та ін. (2018), надав подальші докази тривалої ефективності програм майндфулнесу. Вони досліджували вплив програми MBSR на добробут учасників через шість років після її завершення. Результати показали, що учасники продовжували демонструвати покращення стратегій копінгу, здатність до проблемно-орієнтованого підходу та зниження рівня стресу навіть через тривалий період після закінчення програми. Навіть ті учасники, які не були залучені до регулярних практик після завершення програми, все одно демонстрували покращення загального психологічного благополуччя [25].

Інше дослідження, проведене Амутіо та ін. (2015), було зосереджене на впливі майндфулнесу серед лікарів, які працюють в умовах постійного стресу. Результати дослідження показали, що після проходження програми MBSR серед лікарів спостерігалося значне підвищення рівня усвідомленості, а також релаксації. Позитивні зміни проявлялися не лише на короткостроковому рівні, але й через десять місяців після завершення програми. Особливо відзначалися покращення в усвідомленості та чотирьох вимірах релаксації: майндфулнес, позитивна енергія, трансцендентність і розслаблення. Це підкреслює важливість довготривалого ефекту майндфулнес-інтервенцій на професійні групи з високим рівнем стресу [25].

Дослідження Флука та ін. (2021) вивчало вплив майндфулнес на дітей дошкільного віку. Програма, розрахована на 12 тижнів, показала позитивний вплив на розвиток соціальних навичок, саморегуляції та

академічну успішність дітей. В результаті дослідження було виявлено, що учасники програми продемонстрували зростання соціальної компетентності на 20% та підвищення здатності до відтермінування задоволення і когнітивної гнучкості на 15% у порівнянні з контрольною групою. Це дослідження підкреслює, що майндфулнес має значний вплив на соціальний та когнітивний розвиток дітей [25].

Ще одне значуще дослідження, проведене Харт (2024) в межах дисертаційної роботи, вивчало вплив майндфулнес-практик, заснованих на мистецтві, на психологічне благополуччя учнів із різними расовими та етнічними ідентичностями. Це дослідження зосереджувалося на розвитку навичок майндфулнес через участь у мистецьких практиках та вплив цих практик на емоційну стійкість та соціальні навички. Результати показали, що участь у таких програмах сприяла значному зниженню рівня тривожності та депресії, а також покращенню соціальних взаємодій та емоційної стійкості. Учні демонстрували краще розуміння своїх емоцій і вміння ними керувати, що сприяло покращенню їхнього психологічного благополуччя [32].

Майндфулнес-практики також ефективно застосовуються у випадках посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Дослідження показують, що регулярні майндфулнес-інтервенції допомагають знизити рівень симптомів ПТСР, таких як нав'язливі спогади, нічні кошмари та емоційна притупленість. Згідно з дослідженням, проведеним Орасудом та ін. (2024), використання мобільних додатків для майндфулнесу допомогло пацієнтам із ПТСР знизити рівень тривоги та покращити якість життя. Протягом 8-тижневого дослідження, учасники, які використовували мобільний додаток, демонстрували значне зменшення проявів тривожності та депресії у порівнянні з контрольною групою [56].

Наукові дослідження свідчать про високий рівень ефективності майндфулнесу у випадках тривожних розладів. Наприклад, у дослідженні Севілья-Ллевелін-Джонеса та ін. (2018), майндфулнес був

порівняний з когнітивно-поведінковою терапією (КПТ) та продемонстрував подібний рівень ефективності при лікуванні тривожних розладів. Поєднання майндфулнесу з іншими психотерапевтичними методами, такими як Acceptance and Commitment Therapy (ACT), також сприяє підвищенню ефективності лікування, зокрема у випадках тривожних розладів та депресії. Інтеграція майндфулнесу з іншими підходами дозволяє не лише розвивати усвідомленість, але й працювати над зміною мисленнєвих і поведінкових патернів [65].

Отже, емпіричні дослідження підтверджують, що майндфулнес-інтервенції є потужним інструментом для покращення психологічного стану, особливо у випадках високого рівня стресу, тривожних розладів та ПТСР. Їхня ефективність підкріплена численними дослідженнями, що демонструють тривалі позитивні зміни в емоційному стані та загальному благополуччі учасників після проходження програм майндфулнесу.

Майндфулнес виступає важливою інтервенцією для сприяння посттравматичному зростанню, особливо у випадках, коли особа зазнала впливу травматичних подій. Дослідження підтверджують, що практики усвідомленості сприяють зниженню рівня стресу, тривожності та емоційного напруження, які часто є наслідками психотравмуючих переживань. Основним механізмом дії майндфулнесу є здатність допомагати особі зосереджувати увагу на теперішньому моменті без оцінок і реактивності, що дозволяє ефективніше інтегрувати травматичний досвід у ширший контекст життя [53]. Це сприяє не лише зменшенню негативних емоцій, але й розвитку позитивних аспектів особистості, таких як гнучкість мислення, посилення внутрішньої мотивації та зміцнення ціннісних орієнтирів.

Майндфулнес як інтервенція спрямована на зменшення автоматичних реакцій на стресові подразники, розвиваючи стійкість до негативних впливів. Практики, такі як медитація усвідомленості,

дихальні вправи та зосередження на поточних відчуттях, допомагають зменшити реакцію на травму і сприяють розвитку адаптивних копінг-стратегій. Важливим аспектом майндфулнесу є підтримка емоційної регуляції, що дозволяє знижувати інтенсивність емоційних переживань, таких як страх, тривога або депресія, які часто супроводжують осіб, що пережили травматичний досвід [53]. Це, у свою чергу, сприяє формуванню більш здорових патернів поведінки та мислення, що є суттєвим для подолання наслідків травми та розвитку позитивних життєвих перспектив.

Зокрема, майндфулнес допомагає людям розвивати співчуття до себе та інших, що є важливим елементом процесу посттравматичного зростання. Як зазначає Тхіч Нят Хан, практикування «правильної усвідомленості» (Right Mindfulness) дозволяє не лише приймати власне страждання, але й трансформувати його, звертаючи увагу на інші елементи життя, такі як природа, стосунки та емоційні зв'язки з іншими людьми. Таким чином, майндфулнес сприяє цілісному відновленню особи, надаючи змогу не лише зменшити стрес, але й віднайти нове значення та сенс у житті після травматичних подій [53]. Це сприяє розвитку більш глибокого розуміння себе та свого місця у світі, що є ключовим для подолання травматичних переживань і досягнення гармонії в особистому житті.

Ефективність майндфулнесу як інтервенції для посттравматичного зростання також підтверджується в освітніх контекстах. У школах та інших навчальних закладах майндфулнес використовується як спосіб зменшення тривожних розладів серед дітей та підлітків, а також для розвитку емоційної стійкості й здатності до саморегуляції. Введення таких практик у навчальний процес дозволяє учням краще справлятися з емоційними викликами, що, своєю чергою, сприяє покращенню навчальних результатів і загального благополуччя [53]. Це свідчить про те, що майндфулнес може служити важливим

засобом підтримки розвитку молодого покоління, допомагаючи їм ефективніше адаптуватися до стресових ситуацій та розвивати навички, необхідні для успішного подолання життєвих труднощів.

Таким чином, майндфулнес як інтервенція для посттравматичного зростання допомагає інтегрувати травматичний досвід у нову життєву перспективу, розвиваючи стійкість, емоційну гнучкість та нове ставлення до життя. Ця практика сприяє не лише індивідуальному, але й соціальному відновленню, оскільки її етична основа спрямована на співчуття та трансформацію страждання, що робить її ефективним засобом для підтримки як індивідуального, так і колективного зростання після травми [53]. Вона дозволяє особам не лише відновити своє психологічне здоров'я, але й розвинути нові можливості для особистісного розвитку та соціальної інтеграції, що є ключовим для досягнення гармонійного та змістовного життя після пережитих труднощів.

Узагальнюючи вищесказане, можна стверджувати, що майндфулнес є потужним та багатофункціональним інструментом, який знаходить застосування у різних сферах психологічного та фізичного відновлення. Його ефективність підтверджується численними науковими дослідженнями, які демонструють його позитивний вплив на емоційне благополуччя, когнітивні функції та загальну якість життя. Особливо важливою є роль майндфулнесу у сприянні посттравматичному зростанню, де він виступає як чинник, що допомагає особистості інтегрувати травматичний досвід у нову життєву перспективу, розвиваючи стійкість, емоційну гнучкість та нове ставлення до життя.

Майндфулнес не лише знижує рівень стресу та тривожності, але й сприяє розвитку навичок емоційної саморегуляції та співчуття, що є критично важливими для подолання наслідків травми. Його застосування в освітніх контекстах підтверджує здатність

майндфулнесу підтримувати розвиток молодого покоління, допомагаючи їм ефективніше справлятися з емоційними викликами та розвивати необхідні для успішного життя навички.

Таким чином, майндфулнес є невід'ємною частиною сучасних програм комплексного підходу до психологічного відновлення, забезпечуючи цілісний підхід, який охоплює як емоційний, так і фізичний аспекти здоров'я. Його інтеграція у психотерапію та реабілітаційні програми відкриває нові можливості для підтримки психологічного здоров'я та сприяння особистісному зростанню, роблячи майндфулнес ключовим елементом у сучасній психологічній практиці.

Критичний аналіз сучасних досліджень дозволяє висунути пропозицію про необхідність інтегративного підходу до вивчення ПТЗ, який би об'єднував індивідуальні, групові та соціальні аспекти. Це створює перспективи для розробки мультидисциплінарних інтервенцій, спрямованих на підтримку осіб, які зазнали травматичного досвіду.

Загалом результати теоретичного аналізу підтверджують значущість посттравматичного зростання як феномену, що сприяє глибокій трансформації особистості, а також ефективність майндфулнесу як інструменту реабілітації. Ці положення формують підґрунтя для подальших емпіричних досліджень і практичної реалізації програм психологічної допомоги та підтримки.

Проведення емпіричного дослідження та його результати

Сучасні психологічні дослідження все більше зосереджуються на впливі травматичних подій на психічний стан особистості. В умовах, коли світ стикається з численними кризами, такими як війни, природні катастрофи та соціальні конфлікти, необхідність вивчення їхнього впливу на психоемоційний стан людей стає особливо актуальною. Травматичні події можуть мати глибокі наслідки для особистості, впливаючи на її емоційний фон, соціальні взаємодії, рівень тривожності,

щастя та загальне психологічне благополуччя. Це обумовлює необхідність системного підходу до вивчення цих аспектів.

Вибірка дослідження включала 65 респондентів віком від 20 до 50+ років, які брали участь на добровільній основі. Всі респонденти мали досвід травматичних подій, серед яких – війна, вимушена евакуація, життєві втрати тощо.

Для досягнення цілей дослідження було підібрано комплекс психодіагностичних методик:

— Шкала MAAS (Mindful Attention Awareness Scale) (К. У. Браун, Р. М. Райан) – для оцінки рівня уважності та усвідомленості у повсякденному житті респондентів.

— Oxford Happiness Inventory (Оксфордський опитувальник щастя) (М. Аргайл, П. Гіллхем) – для визначення загального рівня суб'єктивного благополуччя та щастя респондентів.

— Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) (Ч. Спілбергер) – для вимірювання рівня ситуативної та особистісної тривожності, що є важливими показниками психоемоційного стану особистості, яка пережила травматичні події.

— Шкала інтолерантності до невизначеності (Intolerance of Uncertainty Scale, IUS) (Н. Карлетон) – для оцінки здатності респондентів справлятися з невизначеністю у повсякденному житті.

Для проведення всебічного аналізу нами був розроблений Опитувальник «Оцінка особистісного зростання після травматичних подій»

Дослідження передбачає кілька етапів: підбір необхідного психодіагностичного інструментарію, проведення емпіричного дослідження, яке включає опитування респондентів та первинну обробку даних, а також інтерпретацію отриманих результатів. Залучені методи дозволять здійснити комплексний аналіз та надати обґрунтовані висновки про вплив травматичних подій на психологічний стан осіб.

Цей етап дослідження був спрямований на системне вивчення впливу травматичних подій на психологічний стан та особистісні характеристики респондентів, які зазнали суттєвого впливу від різноманітних психотравмуючих обставин. Дослідження передбачало аналіз емоційних та когнітивних реакцій на травматичний досвід, а також виявлення рівня адаптаційних ресурсів і стійкості до стресу в умовах, коли відсутнє втручання у вигляді психологічних корекційних програм або терапевтичної підтримки.

Для забезпечення надійності результатів було сформовано репрезентативну вибірку учасників, яка відображає як віковий, так і гендерний склад осіб, що пережили травматичні події. У вибірку були включені респонденти з різним досвідом травмуючих обставин, серед яких — вимушена евакуація, участь у воєнних діях, втрата близьких та інші події, що значно вплинули на їхній емоційний стан та життєве сприйняття.

Для оцінки таких важливих показників, як рівень тривожності, суб'єктивне відчуття щастя, інтолерантність до невизначеності та посттравматичне зростання, було застосовано ряд валідних та надійних психодіагностичних методик. Ці інструменти були обрані з метою отримання максимально об'єктивних і всебічних даних щодо емоційного стану учасників, їх здатності справлятися з негативними наслідками травматичних подій, а також щодо рівня усвідомленості й уважності до себе.

Таким чином, даний етап мав на меті зібрати комплексну інформацію про емоційне та психологічне благополуччя респондентів, що дозволить здійснити якісний аналіз їхньої здатності до адаптації та виявити основні чинники, що впливають на посттравматичне зростання. Отримані результати є важливим джерелом для подальшого розуміння ефективності внутрішніх ресурсів особистості в умовах стресу та невизначеності без будь-якого зовнішнього впливу або підтримки.

Для збору даних використовувався опитувальник, організований через програмне забезпечення Google Форми, що забезпечувало анонімність та добровільність участі респондентів. Опитувальник містив блоки запитань, пов'язаних із рівнем тривожності, щастя, особистісного зростання після травматичних подій, інтолерантністю до невизначеності та уважністю до себе. Завдяки онлайн-формату респонденти могли заповнювати анкету у зручний для них час, що сприяло комфортному середовищу для саморефлексії та чесності відповідей. Цей підхід дозволив отримати якісні та репрезентативні результати, які становлять основу для подальших висновків.

До вибірки увійшло 65 респондентів віком від 20 до 50+ років, які мають досвід різноманітних травматичних подій, таких як війна, вимушена евакуація або втрата близьких. Розглядаючи основні демографічні характеристики вибірки, варто зазначити, що переважну більшість становили жінки (89,2%), тоді як чоловіки склали лише 10,8%. Це співвідношення відображає типовий розподіл серед тих, хто звертається за допомогою або бере участь у психологічних дослідженнях.

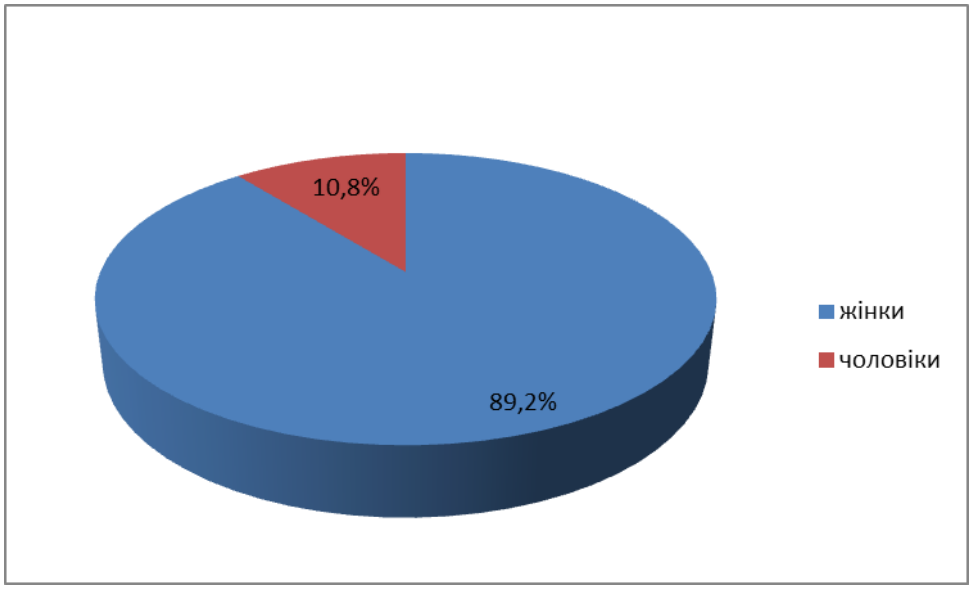


Рис. 2.2.1. Структура вибірки за статтю

Щодо вікового розподілу, то 20% респондентів належали до вікової групи 20-30 років, 72,3% — до вікової групи 30-50 років, і 7,7% — до

категорії 50+ років. Така різноманітність вікових категорій дозволяє охопити реакції на травматичні події серед різних вікових груп, що сприяє більш комплексному розумінню результатів.

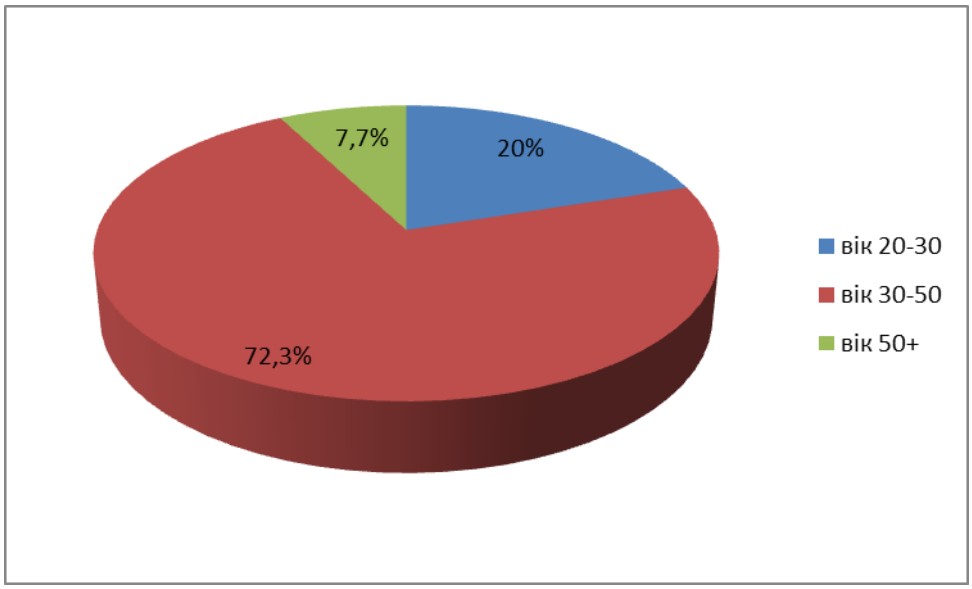


Рис. 2.2.2. Структура вибірки за віком

За результатами опитувальника «Оцінка особистісного зростання після травматичних подій» (О.Б. Стуліка, О.В. Понятовська), були виявлені різні рівні особистісного зростання серед респондентів. Зокрема, позитивне посттравматичне зростання відзначили 36,9% респондентів, що свідчить про наявність адаптивних механізмів і здатність до розвитку стійкості після пережитих подій. Водночас 36,9% респондентів повідомили про труднощі з формулюванням відповідей щодо змін після травматичних подій, що може вказувати на складність самооцінки в умовах неоднозначних емоційних переживань. Окрім того, 26,2% респондентів не відзначили жодних змін у своєму стані після травматичного досвіду, що підкреслює індивідуальну варіативність реакцій на подібні ситуації.

Згідно з результатами застосування методики «Шкала оцінювання уважності та усвідомленості у повсякденному житті» (MAAS), більшість респондентів демонструють низький рівень уважності до себе — цей показник зафіксовано у 74,5% учасників, що вказує на схильність до частих відволікань та дій «на автопілоті». Лише 25,5% респондентів

мають середній рівень уважності, що відображає помірну здатність зосереджуватися на теперішньому моменті, тоді як високий рівень уважності не було виявлено у жодного з учасників.

Рівень тривожності оцінювався за методикою Спілбергера (STAI), яка вимірює реактивну та особистісну тривожність. За результатами, 6,2% респондентів показали високий рівень реактивної тривожності, 75,4% — помірний, а 18,5% — низький, що свідчить про здатність більшості контролювати ситуативну тривогу.

Водночас, помірний рівень особистісної тривожності виявлено у 78,5% респондентів, низький — у 21,5%, тоді як високих рівнів не зафіксовано, що вказує на відсутність крайнього рівня постійного занепокоєння серед учасників.

Згідно з Оксфордським опитувальником щастя, середній рівень суб'єктивного відчуття щастя серед респондентів демонструє емоційну варіативність, що властива вибірці. Більшість учасників (46,2%) відзначили знижений рівень щастя, тоді як 7,7% мають низький рівень щастя, що може свідчити про складнощі в подоланні наслідків травматичних подій і їхній вплив на загальний емоційний стан респондентів. Середній рівень щастя зафіксовано у 33,8% респондентів, підвищений — у 12,3%, проте жоден з учасників не продемонстрував високого рівня щастя.

За результатами Шкали інтолерантності до невизначеності (IUS-12), значна частина респондентів демонструвала високу потребу в контролі над життєвими ситуаціями. Зокрема, 67,7% респондентів показали помірний рівень гнітючої тривоги, а 47,7% — високий рівень прогностичної тривоги, що свідчить про потребу у стабільності та передбачуваності, особливо після пережитих травм. Це підкреслює важливість подальшого психологічного супроводу для покращення емоційного самопочуття та здатності адаптуватися до невизначеності.

Результати емпіричного дослідження вказують на значну варіативність емоційних станів і реакцій на травматичні події серед респондентів, що відображає широкий спектр індивідуальних особливостей і стратегій психологічного реагування на стрес. Зокрема, виявлено, що частина учасників продемонструвала позитивне посттравматичне зростання, що включає розвиток особистісних ресурсів, підвищення рівня самоусвідомлення та зміцнення адаптивних можливостей. Водночас інші респонденти мали високий рівень тривожності, інтолерантність до невизначеності та помірні або низькі показники уважності до себе, що свідчить про певні труднощі у подоланні наслідків травматичних подій та потребу у додатковій психологічній підтримці.

Крім того, результати демонструють, що індивідуальні стратегії подолання стресу, зумовленого травматичними обставинами, суттєво варіюються залежно від особистісних характеристик респондентів. Висока інтолерантність до невизначеності та потреба в контролі над ситуацією у частини учасників підкреслює важливість прогнозованості й стабільності для підтримки психологічної стійкості. Інша частина вибірки, яка показала здатність до гнучкості та адаптації через позитивне посттравматичне зростання, підтверджує значення внутрішніх ресурсів особистості у процесі відновлення після травми.

Загалом, вплив травматичних подій на емоційний стан і психологічне благополуччя респондентів виявився багатогранним і значною мірою залежить від індивідуальних ресурсів, особистісних характеристик та особливостей сприйняття подій. Отримані дані можуть слугувати основою для розробки диференційованих підходів до психокорекційної роботи та програм підтримки осіб, які зазнали травматичних переживань, із урахуванням їхніх індивідуальних потреб та адаптаційних можливостей.

Етап аналізу та інтерпретації даних дозволив глибше зрозуміти емоційний стан респондентів і рівень їхньої адаптації після пережитих травматичних подій.

Результати аналізу згідно опитувальника «Оцінка особистісного зростання після травматичних подій» (О.Б. Стуліка, О.В. Понятовська) демонструють різноманітність відповідей щодо відчуття зростання після травматичних подій. Позитивне посттравматичне зростання відзначили 36,9% респондентів, тоді як така ж кількість (36,9%) відчули труднощі у формулюванні відповіді, що може свідчити про складність самооцінки або неоднозначність відчуттів після стресових подій. Водночас 26,2% респондентів повідомили про відсутність зростання після травми, що вказує на індивідуальні відмінності у реакціях на стрес та можливість негативних або нейтральних наслідків після травматичних переживань.

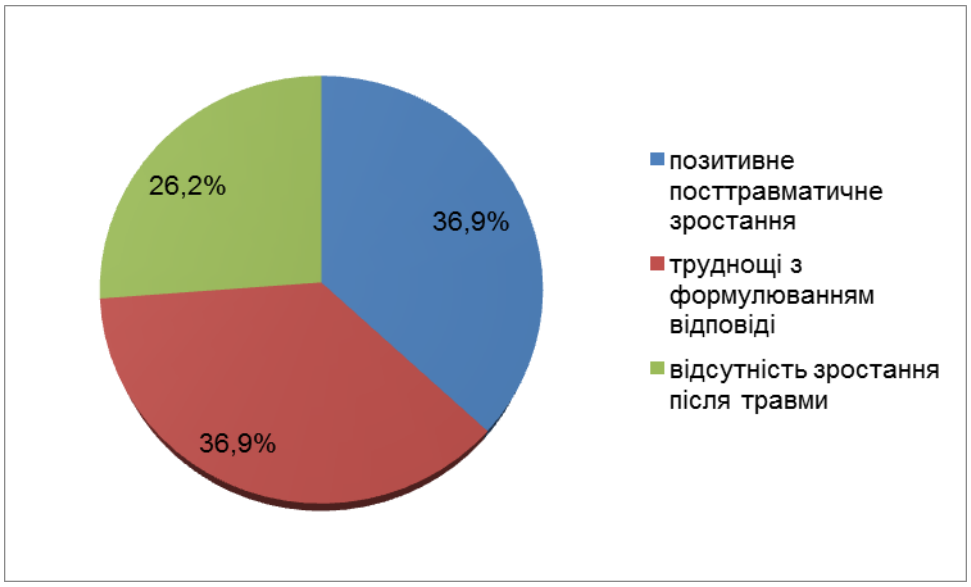


Рис. 1. Відчуття зростання після травматичних подій

Значна частка респондентів, за даними опитування, зіткнулася з емоційними труднощами після пережитих травм. Більшість учасників (55,4%) відзначили, що їхні переживання супроводжувалися складними ситуаціями, які вимагали додаткового аналізу та осмислення.

Психічні та емоційні труднощі стали реальністю для значної частини респондентів. Наприклад, майже дві третини учасників (67,7%)

зазнали постійного стану тривоги, а більше половини (50,8%) відчули роздратованість.

Згідно з результатами опитування, 46,2% респондентів відчувають проблеми з засипанням, вказуючи на можливість втрати якості сну, що може вплинути на їхнє загальне самопочуття та функціонування. Крім того, 27,7% респондентів зазначили, що прокидаються вночі з кошмарами або страхом, що може бути наслідком психічних та емоційних травм. Інші 35,4% респондентів відзначили періодичні проблеми зі сном, що може вказувати на тимчасові стресові реакції.

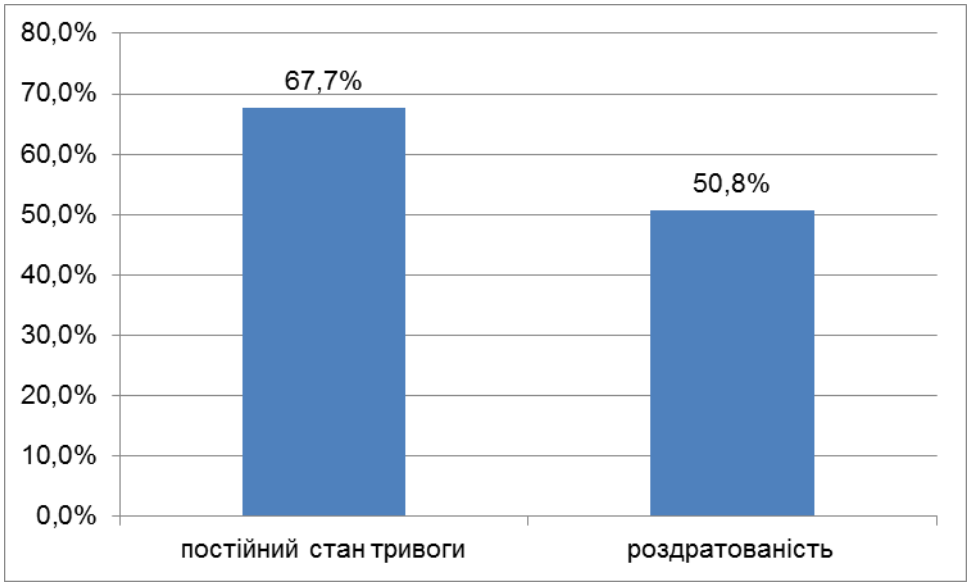


Рис. 2. Аналіз психічних та емоційних труднощів респондентів

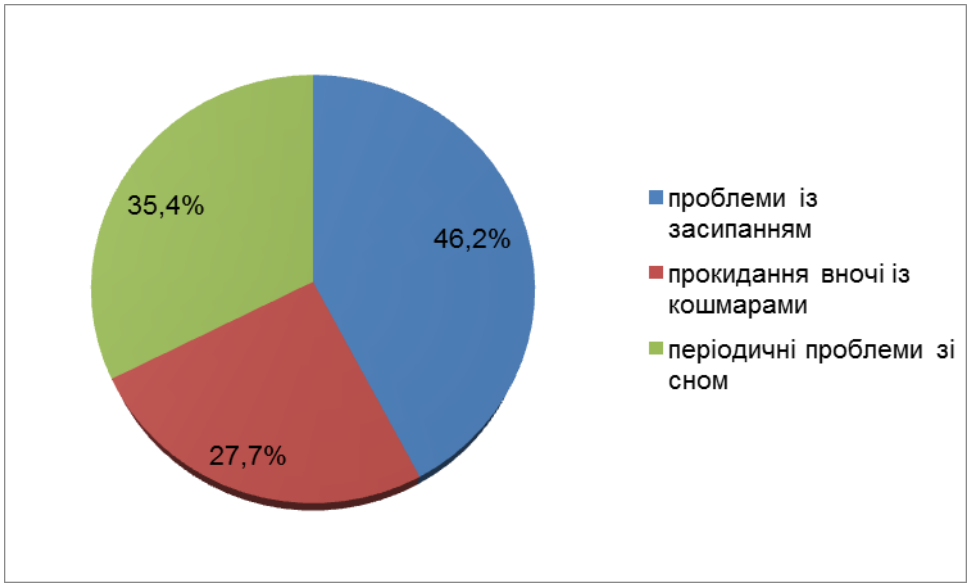


Рис. 3. Показники якості сну респондентів

Аналіз результатів дослідження виявив позитивні зміни, які респонденти відмітили після переживання травмуючих подій. 30,8% респондентів (20 осіб) зазначили зміцнення внутрішньої сили та мудрості, що свідчить про здатність особистості адаптуватися та зростати під впливом стресових ситуацій. Також 30,8% респондентів (20 осіб) виявили нові можливості та навички, що вказує на позитивний результат саморозвитку та самоактуалізації після травматичних випадків. 27,7% респондентів (18 осіб) зафіксували підвищення рівня самосвідомості та розуміння себе, що свідчить про процес самоаналізу та саморефлексії. 24.6% респондентів (16 осіб) відповіли, що не помітили жодних позитивних змін у своєму житті, що може вказувати на індивідуальні варіації в реакціях на стрес та переживання травматичних подій. 10.8% респондентів (7 осіб) відзначили покращення відносин з іншими людьми, що може свідчити про позитивні зміни у соціальній сфері після досвіду травми.

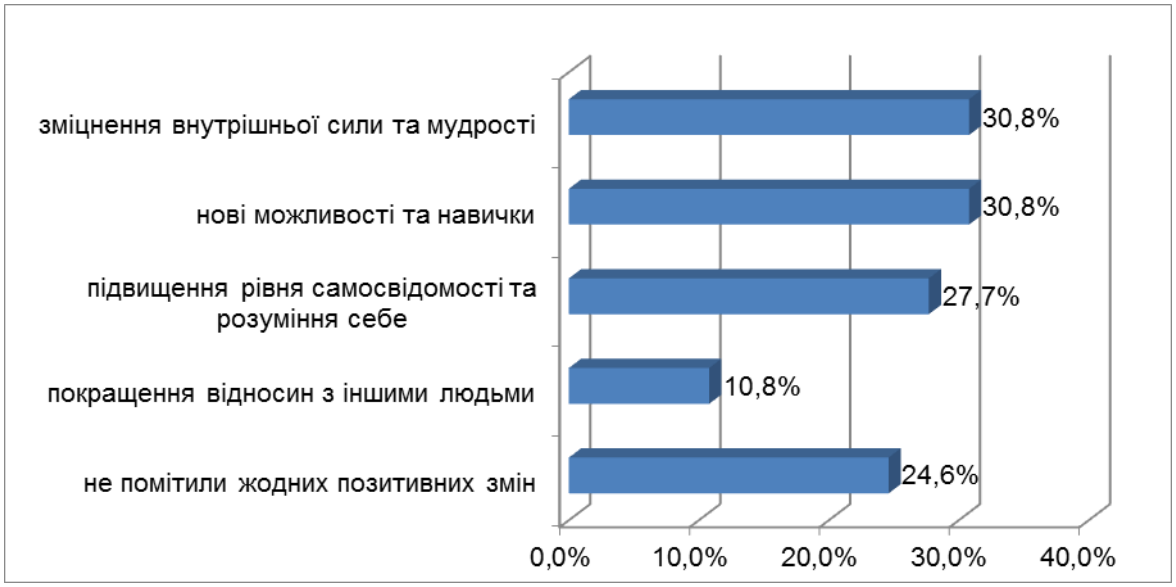


Рис. 4. Особистісні зміни, які респонденти відзначили після переживання травмуючих подій.

Дані свідчать про вагомий вплив травматичних подій на спосіб бачення світу у респондентів. Після переживання таких подій 67,7% осіб відчули зміни у своєму сприйнятті оточуючої дійсності, що свідчить про значний розвиток особистості та перегляд цінностей. У той же час,

18,5% респондентів зазначили, що їхні цінності залишилися незмінними, що свідчить про стійкість основних життєвих принципів під впливом травматичних ситуацій. Значна частина учасників (44,6%) відмітила зміцнення відносин з родиною та друзями, що свідчить про важливість підтримки близьких людей у подоланні труднощів. Помітні позитивні зміни також спостерігалися у зростанні віри у власній силі та потенціалі (38.5%), розвитку емпатії та співчуття до інших людей (33,8%), та зростанні самоповаги та самовпевненості (27,7%). Ці результати підкреслюють важливість розвитку ресурсів внутрішньої сили та соціальних зв'язків у підтримці психічного благополуччя після переживання травматичних подій.

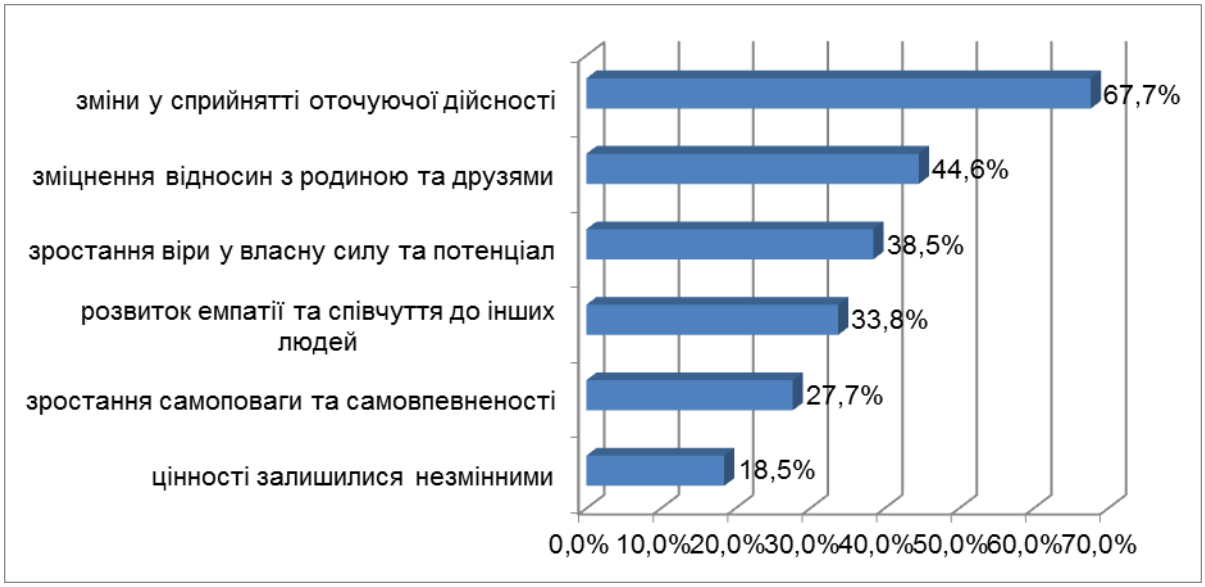


Рис. 5. Зміни у сприйнятті світу та особистісному розвитку респондентів після переживання травматичних подій

На підставі аналізу даних встановлено, що діти виступають як значущий мотив для відновлення життя у 26,2% респондентів, що робить їх головною мотивацією. Додатково, у 7,7% випадків діти є мотивацією до відновлення, хоча не головною. У 1,5% відповідей діти не вважаються мотивацією.

Щодо місця проживання, у 26,2% респондентів діти проживають разом з ними, що може підсилити їхню роль як мотивації до відновлення.

У той же час, у 9,2% випадків діти проживають окремо, що може впливати на характер та інтенсивність їхнього впливу на процес відновлення.

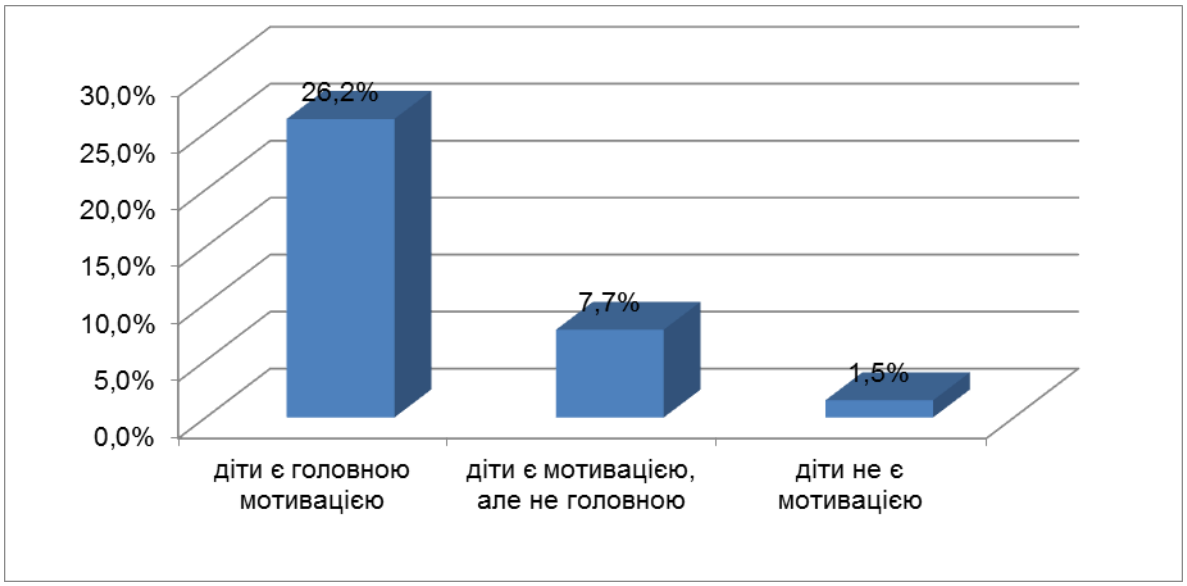


Рис. 6. Роль дітей як мотивації до відновлення життя та їхній вплив на респондентів

Згідно з результатами застосування методики «Шкала оцінювання уважності та усвідомленості в повсякденному житті» (MAAS), серед респондентів домінує низький рівень уважності до себе — його виявлено у 74,5% учасників, тоді як 25,5% мають середній рівень, і жоден з них не продемонстрував високого рівня уважності. Аналіз показав, що серед жінок вищий відсоток осіб з низьким рівнем уважності (77,6% порівняно з 71,4% серед чоловіків), що може вказувати на їхню схильність до більшої емоційної реактивності та внутрішньої самокритики. Водночас серед чоловіків більше осіб із середнім рівнем уважності (28,6% порівняно з 22,4% серед жінок), що свідчить про більш відсторонене сприйняття власних емоцій і потреб.

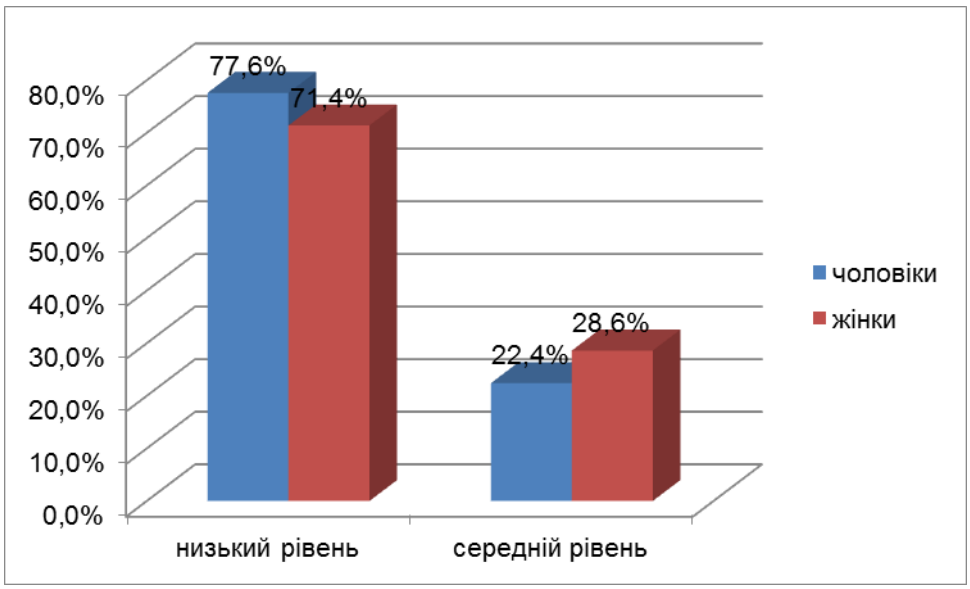


Рис. 7. Порівняння рівнів уважності серед чоловіків і жінок за шкалою MAAS

Аналіз вікових груп показав, що група 20-30 років демонструє найнижчий відсоток респондентів з низьким рівнем уважності (13,8%) та досить незначну кількість осіб із середнім рівнем (6,2%). Це свідчить про те, що молодші респонденти загалом виявляють більшу уважність до своїх емоцій і потреб. Їхня молодість, можливо, дозволяє їм краще контролювати емоційні реакції та менше піддаватися життєвим стресам. Вікова група 30-50 років має найбільший відсоток респондентів з низьким рівнем уважності (56,9%) і найбільший середній рівень (15,4%). Це може свідчити про те, що люди у цьому віці переживають більше стресу, пов'язаного з професійними та сімейними обов'язками, що знижує їхню здатність залишатися уважними до власного внутрішнього стану. Поглиблена внутрішня перевірка в цьому віці може бути пов'язана з необхідністю збалансувати різні аспекти життя. Серед респондентів віком 50+ років 4 особи (6,2%) мають низький рівень уважності до себе, а лише 1 респондент (1,5%) демонструє середній рівень. Це свідчить про поступове зниження уважності до себе з віком, що може бути пов’язано з віковими змінами або втратою активної взаємодії з власними емоціями й потребами.

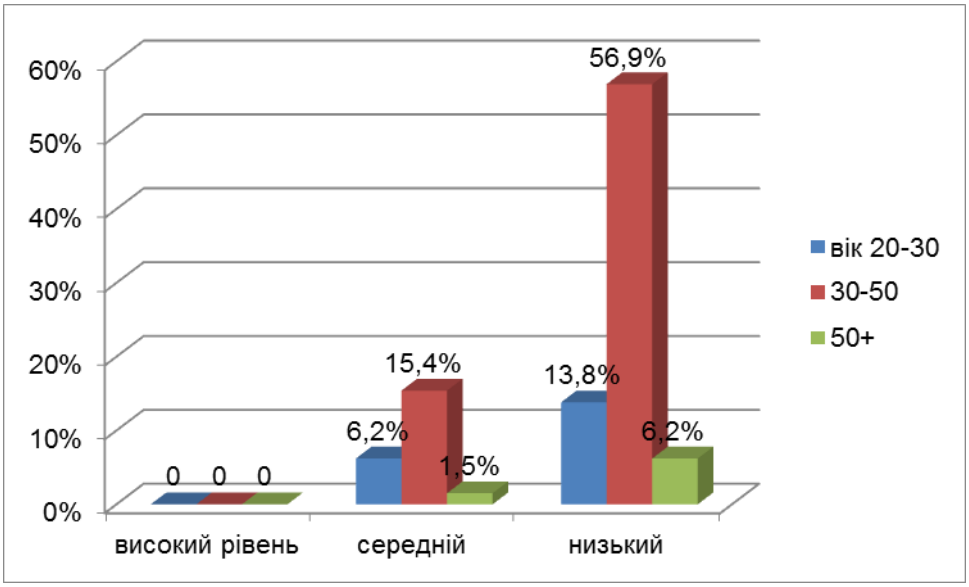


Рис. 8. Розподіл рівнів уважності серед різних вікових груп

Згідно з результатами за методикою «Шкала тривоги Спілбергера» (STAI), рівень реактивної тривожності респондентів розподілився наступним чином: високий рівень виявлено у 6,2% респондентів, помірний рівень — у 75,4%, а низький — у 18,5%. Це свідчить про те, що більшість респондентів мають помірний рівень реактивної тривожності, що може вказувати на здатність більшості з них контролювати тимчасові стани тривоги, викликані ситуаційними факторами.

Рівень особистісної тривожності демонструє: помірний рівень особистісної тривожності виявлено у 78,5% респондентів, що свідчить про те, що багато з них схильні до постійного рівня тривожності, незалежно від ситуаційних обставин. Низький — у 21,5%, відсутність високих рівнів особистісної тривожності вказує на те, що більшість учасників здатні зберігати стабільну емоційну реакцію на стрес, хоча для частини респондентів рівень тривожності все ж є постійно підвищеним.

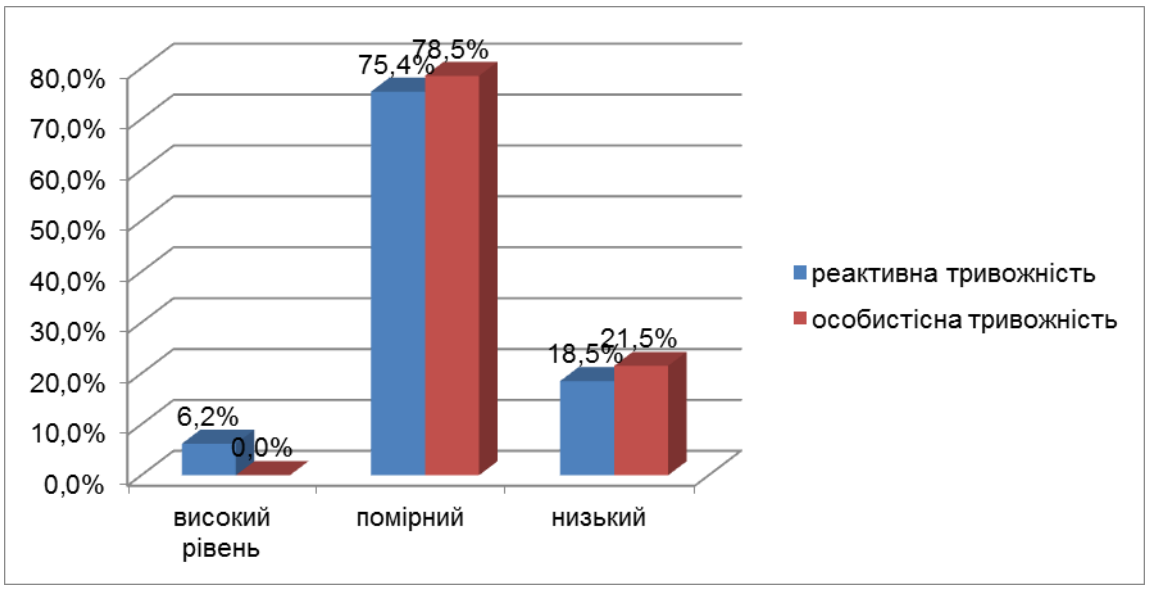


Рис. 9. Загальний розподіл реактивної та особистісної тривожності серед респондентів за методикою STAI

Результати щодо рівня реактивної тривожності вказують на переважання помірного рівня серед більшості респондентів (75,4%), що свідчить про здатність учасників адаптуватися до ситуативних факторів тривоги без значних емоційних зрушень. Найвищий показник помірного рівня тривожності зафіксовано у групі 30-50 років (56,9%), що може відображати те, що люди в цьому віковому діапазоні частіше стикаються зі стресовими ситуаціями, які вимагають постійної мобілізації внутрішніх ресурсів, але не спричиняють критичного рівня тривожності.

Високий рівень реактивної тривожності виявлено у 6,2% респондентів, переважно в групі 30-50 років (4,6%). Цей показник свідчить про наявність у деяких учасників підвищеної чутливості до ситуаційних стресорів, можливо, внаслідок тиску професійних чи соціальних обов'язків, які є типовими для цього віку. Натомість серед молодших респондентів (20-30 років) цей рівень реактивної тривожності нижчий (1,5%), що може свідчити про більшу гнучкість і меншу емоційну напруженість в умовах ситуативного стресу. Відсутність високого рівня тривожності серед респондентів 50+ може свідчити про їхні життєві навички й стійкість у подоланні стресу.

Низький рівень реактивної тривожності у 18,5% респондентів, найбільше з яких у віковій групі 30-50 років (10,8%), свідчить про здатність цієї частини вибірки контролювати емоційні реакції на тимчасові стресові ситуації. Такий розподіл може вказувати на те, що респонденти середнього віку мають розвинені адаптивні стратегії для збереження емоційної стабільності навіть за наявності ситуативних стресорів.

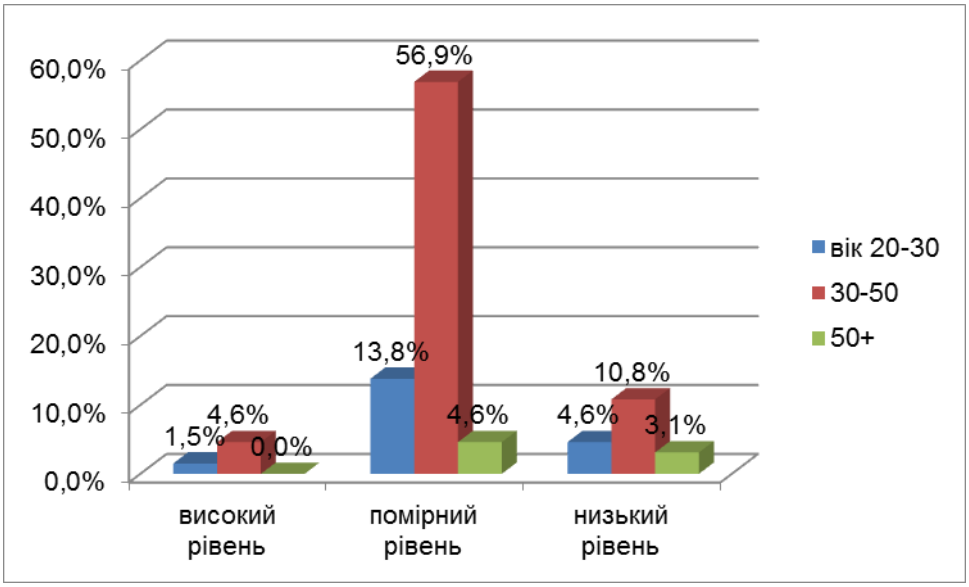


Рис. 10. Розподіл рівнів реактивної тривожності серед різних вікових груп

Розподіл рівнів особистісної тривожності серед респондентів вказує на певні вікові відмінності у схильності до постійної тривоги, яка є стійкою рисою особистості. Високий відсоток помірного рівня особистісної тривожності у віковій групі 30-50 років (58,5%) свідчить про те, що респонденти середнього віку можуть бути особливо чутливими до стресових факторів, які присутні в їхньому житті на постійній основі, можливо, через професійні, соціальні та сімейні обов'язки. Цей рівень тривожності може відображати необхідність постійного контролю над життєвими обставинами, який посилює загальний емоційний напруження.

Серед молодших респондентів (20-30 років) спостерігається менший відсоток помірного рівня особистісної тривожності (15,4%), що

може свідчити про гнучкість їхніх адаптаційних механізмів та менш виражену схильність до стійкої тривожності. У цьому віці життєвий досвід та відповідальність можуть бути меншими, що дозволяє зберігати відносно стабільний емоційний стан.

Низький рівень особистісної тривожності (21,5%), частіше зустрічається також у групі 30-50 років (13,8%), що вказує на те, що частина респондентів цього віку має розвинені механізми емоційної регуляції, здатні допомогти у подоланні постійних стресових факторів.

Цей розподіл може свідчити про важливість вікового фактору у формуванні тривожності - респонденти середнього віку загалом виявляють більшу схильність до постійного занепокоєння, яке може бути пов'язане з їхніми життєвими ролями та досвідом.

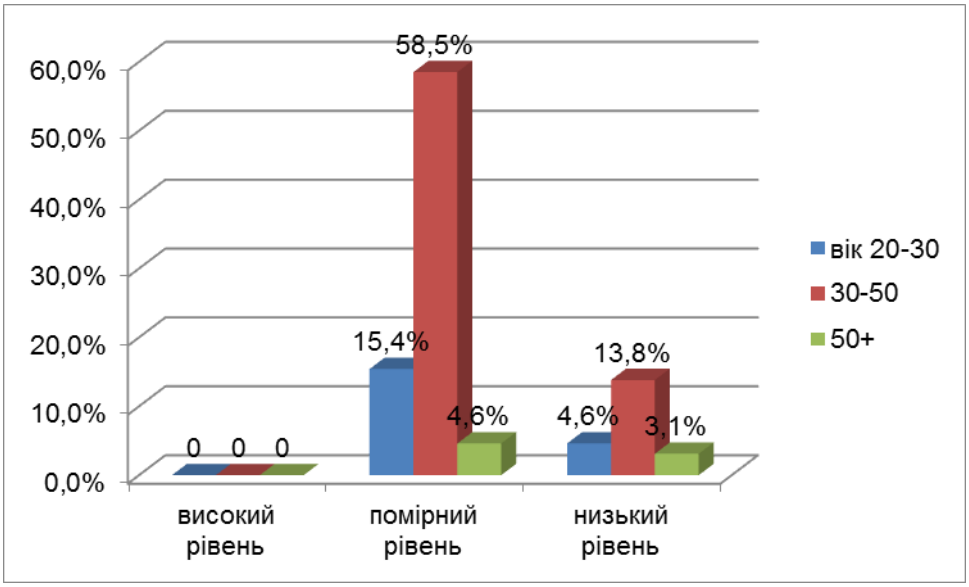


Рис. 11. Розподіл особистісної тривожності за віком респондентів

Більшість респондентів мають помірний рівень як реактивної, так і особистісної тривожності, що вказує на здатність більшості з них адаптуватися до стресових факторів, хоча стійке занепокоєння є характерною рисою для значної частини вибірки. Водночас високий рівень реактивної тривожності зафіксовано лише у невеликої частини учасників, тоді як низький рівень реактивної та особистісної тривожності

вказує на присутність ефективних механізмів емоційної регуляції у частини респондентів.

За результатами аналізу Оксфордського опитувальника щастя видно, що більшість респондентів (46,2%) мають знижений рівень щастя, тоді як лише невелика кількість (7,7%) відзначається низьким рівнем щастя. Водночас значна частина респондентів (33,8%) виявляє середній рівень щастя, що може свідчити про баланс між позитивними та негативними переживаннями. Підвищений рівень щастя спостерігається у 12,3% респондентів, що вказує на їх здатність знаходити позитив навіть після складних обставин. Однак жоден з учасників не продемонстрував високого рівня щастя, що може свідчити про потенціал для подальшого емоційного зростання.

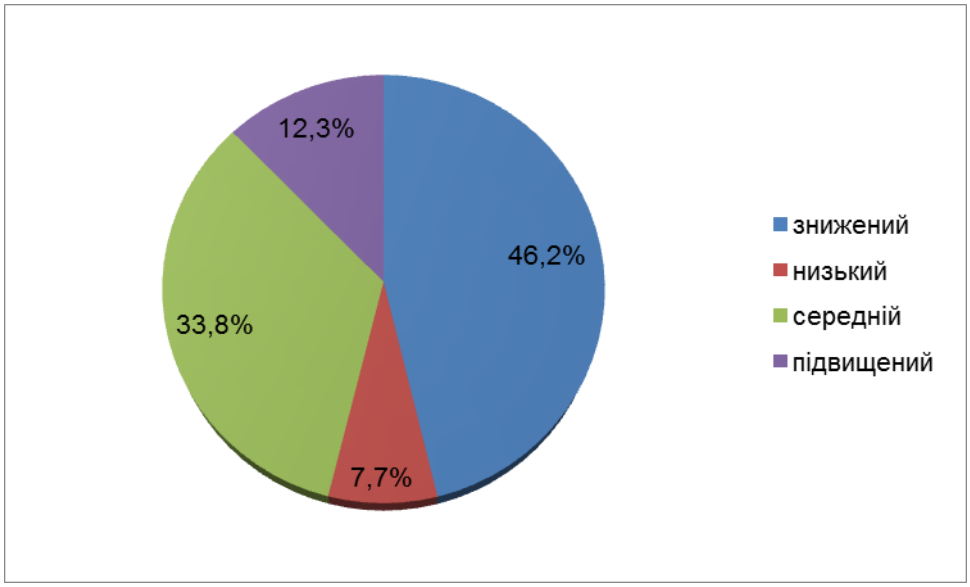


Рис. 12. Розподіл рівнів щастя серед респондентів

Аналіз результатів Оксфордського опитувальника щастя показав наступні тенденції за віковими групами:

У віковій групі 20-30 років низький рівень щастя не виявлено, тоді як знижений рівень спостерігається у 7,7% респондентів. Більшість респондентів мають середній рівень щастя (10,8%), тоді як підвищений рівень зафіксовано у 1,5%. Високого рівня щастя не зафіксовано. Це

свідчить про те, що молоді люди переважно мають середній або знижений рівень задоволеності життям.

У віковій групі 30-50 років спостерігається більший рівень різноманітності в результатах: 4,6% респондентів мають низький рівень щастя, а 35,4% демонструють знижений рівень. Середній рівень щастя притаманний 21,5% респондентів, тоді як підвищений — 10,8%. Високого рівня щастя також не виявлено. Ці дані свідчать про те, що респонденти цієї вікової групи схильні до нижчого рівня задоволеності життям, що може бути пов’язано зі стресом та життєвими обставинами у період активної діяльності.

У віковій групі 50+ років рівень щастя загалом низький: 3,1% респондентів мають низький рівень щастя, 3,1% — знижений, а 1,5% — середній. Підвищеного або високого рівня щастя не зафіксовано. Це може вказувати на зниження задоволеності життям у старшому віці через різні фактори, такі як здоров'я, соціальна ізоляція або зміни в життєвих пріоритетах.

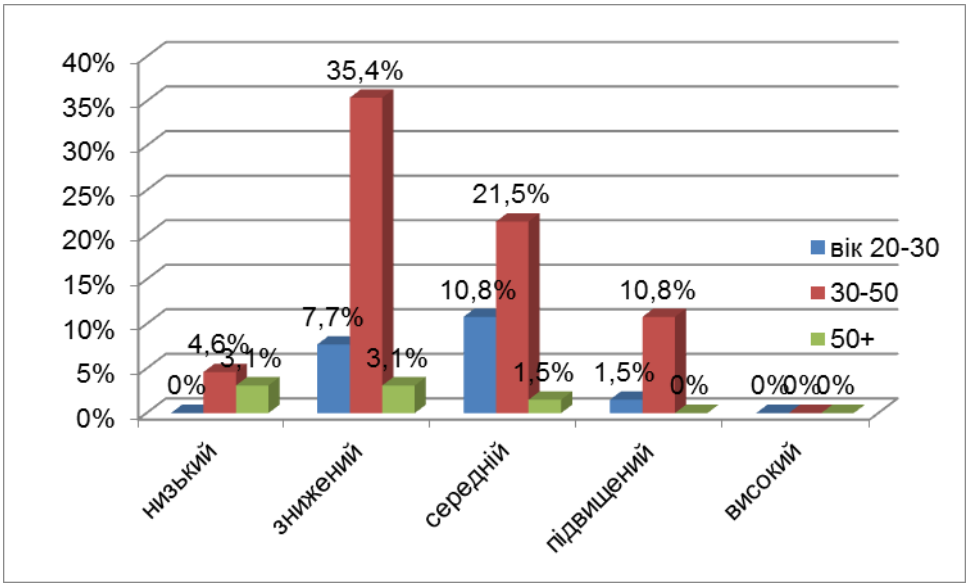


Рис. 13. Розподіл рівнів щастя за віковими групами

Найбільш задоволеними життям є респонденти у віці 20-30 років, тоді як респонденти вікової групи 30-50 років демонструють найнижчий рівень щастя, що може бути пов'язано з підвищеним рівнем стресу. У

віковій групі 50+ рівень щастя загалом є низьким, що потребує уваги для покращення якості життя в старшому віці.

Результати дослідження, проведеного за методикою «Інтолерантність до невизначеності» Н. Карлетона (IUS-12), виявили рівень тривоги респондентів за шкалами гнітючої та прогностичної тривоги.

За шкалою гнітючої тривоги респонденти були розподілені на три категорії. Низький рівень тривоги (8-14 балів) виявлено у 6 осіб (9,2%), з яких 5 жінок і 1 чоловік. Помірний рівень тривоги (15-21 бал) зафіксовано у 44 осіб (67,7%), серед яких 39 жінок і 5 чоловіків. Високий рівень тривоги (22-25 балів) мають 15 осіб (23,1%), з яких 14 жінок і 1 чоловік. Більшість респондентів (67,7%) відчувають помірний рівень гнітючої тривоги, що свідчить про наявність напруги та розгубленості в ситуаціях невизначеності, що може впливати на їх здатність до прийняття рішень та ефективного вирішення проблем. Високий рівень тривоги виявлено у 23,1% респондентів, що може значно обмежувати їхні можливості та функціонування в повсякденному житті.

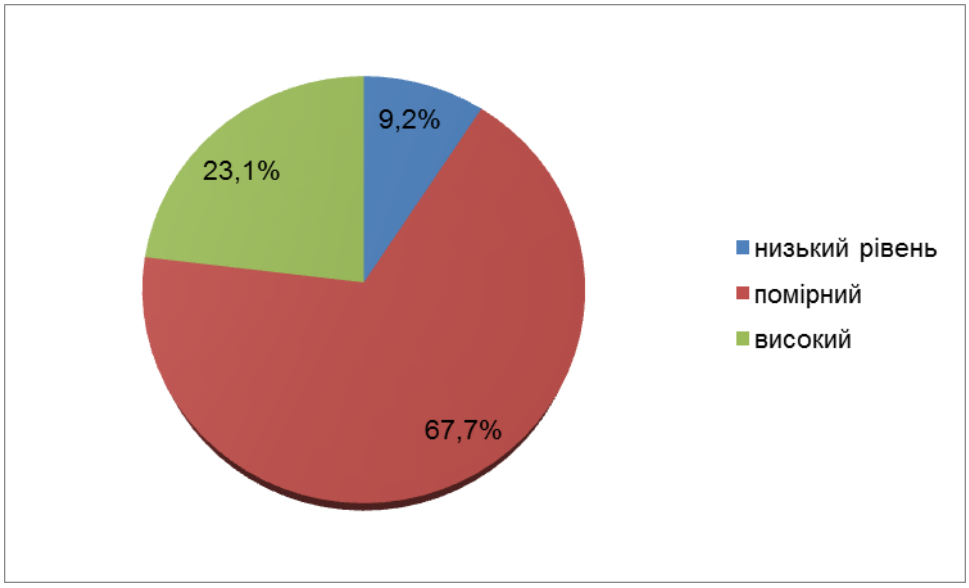


Рис. 14. Розподіл респондентів за рівнем гнітючої тривоги

За шкалою прогностичної тривоги респонденти розподілилися таким чином. Низький рівень тривоги (8-14 балів) виявлено у 1 особи

(1,5%), що була жінкою. Помірний рівень тривоги (15-21 бал) зафіксовано у 33 осіб (50,8%), серед яких 29 жінок і 4 чоловіки. Високий рівень тривоги (22-28 балів) мають 31 особа (47,7%), з яких 28 жінок і 3 чоловіки. Половина респондентів (50,8%) відчувають помірний рівень прогностичної тривоги, що означає суттєве занепокоєння щодо майбутнього та можливих подій. Високий рівень прогностичної тривоги зафіксовано у 47,7% респондентів, що свідчить про постійне відчуття тривоги стосовно майбутнього та можливі труднощі у зосередженні та виконанні завдань.

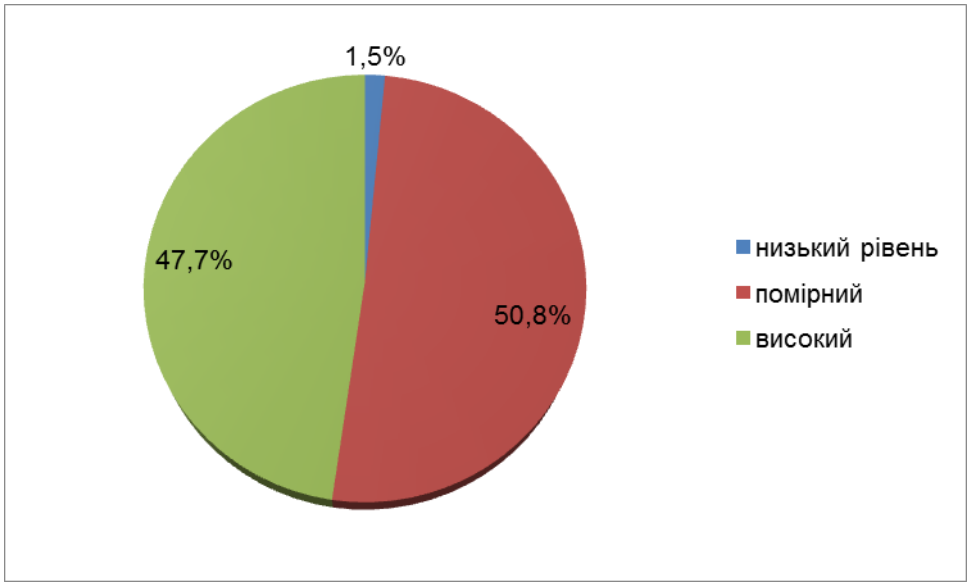


Рис. 15. Розподіл респондентів за рівнем прогностичної тривоги

Результати дослідження вказують на високий рівень тривожності серед більшості респондентів, як гнітючої, так і прогностичної. Це свідчить про значний вплив невизначеності та майбутніх подій на емоційний стан учасників дослідження, що може впливати на їх здатність до нормального функціонування та прийняття рішень. Для зниження рівня тривожності рекомендовано впровадження практик майндфулнесу, що можуть сприяти покращенню психічного благополуччя та зменшенню рівня тривоги.

Розробка корекційної програми з використанням практик

майндфулнесу

У сучасних умовах, коли люди часто стикаються з психотравмуючими подіями, стає важливим знайти ефективні шляхи для подолання стресу, тривожності та емоційного виснаження. Одним із таких шляхів є розвиток посттравматичного зростання, що сприяє особистісній трансформації після складних життєвих ситуацій. Посттравматичне зростання включає в себе процес переосмислення травматичного досвіду, знаходження нових життєвих цінностей та ресурсів для подальшого розвитку.

У ході дослідження досвіду та реакцій на травматичні події було встановлено, що особи, які пережили психотравмуючі події, продемонстрували значний рівень тривожності та емоційного дискомфорту. Результати діагностики за методиками, такими як Опитувальник «Оцінка особистісного зростання після травматичних подій», Шкала ситуативної та особистісної тривожності (STAI), Шкала оцінювання уважності та усвідомленості у повсякденному житті (MAAS), Оксфордський опитувальник щастя (OHI), Шкала інтолерантності до невизначеності (IUS-12) показали, що значна частина учасників стикалася з емоційними труднощами та тривогою.

Спроби впоратися з наслідками травматичних подій часто призводять до розвитку дисфункціональних стратегій подолання стресу, таких як уникнення ситуацій, що викликають тривогу, ірраціональні переконання про майбутнє, прокрастинація, або ж підвищений контроль над ситуаціями. Це негативно впливає на загальний психічний стан, соціальні відносини та якість життя.

Програма психокорекції «Живу і відчуваю зараз - програма майндфулнес та особистісного зростання», розроблена для осіб віком від 18 до 50+ років, які пережили травматичні події, спрямована на розвиток навичок майндфулнесу та покращення емоційної регуляції. Діагностичні дані показали, що більшість респондентів демонструють

високий рівень тривожності та низький рівень уважності до себе, що свідчить про необхідність впровадження психокорекційних програм для покращення якості життя.

Метою програми є зниження рівня тривожності, розвиток уважності та емоційної стійкості, а також стимулювання посттравматичного зростання.

Ця програма психокорекції побудована на інтеграції практик mindfulness та діалектичної поведінкової терапії (ДПТ). Mindfulness сприяє розвитку усвідомленості та емоційної регуляції, допомагаючи учасникам краще розуміти свої емоції та взаємодіяти з ними. ДПТ додає стратегії подолання тривожних станів та стресових ситуацій. Такий підхід дозволяє забезпечити гармонізацію внутрішнього стану, розвиток емоційної стійкості та підтримку позитивних змін у житті.

Метою цієї психокорекційної програми є розвиток емоційної стійкості, підвищення рівня усвідомленості та гармонізації внутрішнього стану через практики mindfulness і діалектичної поведінкової терапії. Програма спрямована на створення умов для посттравматичного зростання, формування нових життєвих стратегій та поліпшення якості життя.

Завдання програми включають:

— Розвиток усвідомленості: навчити учасників застосовувати техніки mindfulness для зосередження на поточному моменті, що допомагає краще розуміти свої емоції та реагувати на них.

— Зниження рівня тривожності: опанування навичок діалектичної поведінкової терапії для зниження тривожності, навчання технік концентрації, прийняття та адаптивної поведінки.

— Підвищення емоційної стійкості: розвиток здатності до саморефлексії, самоприйняття та ефективної регуляції емоцій через медитації та техніки mindfulness.

— Зниження інформаційного стресу: формування навичок інформаційного детоксу для зменшення впливу надмірної інформації на психічний стан.

— Підтримка соціальної приналежності: створення атмосфери групової підтримки та довіри для підвищення відчуття соціальної належності та емоційного благополуччя.

— Формування стратегії особистісного розвитку: допомогти учасникам створити індивідуальний план розвитку та самопідтримки для подальшої інтеграції практик у повсякденне життя.

Програма побудована на кількох ключових принципах:

— Системність та послідовність: кожне заняття спрямоване на послідовне досягнення цілей через поступове інтегрування нових технік.

— Увага до індивідуальних особливостей: програма адаптується до рівня емоційного стану кожного учасника, враховуючи його потреби та запити.

— Єдність діагностики та корекції: діагностичні методики дозволяють відстежувати зміни в емоційному стані учасників і коригувати програму відповідно до їхніх потреб.

— Групова підтримка: програма забезпечує умови для створення довірчої групи, де кожен учасник може отримати підтримку та поділитися своїми переживаннями.

Програма складається з шести занять тривалістю по 2 години з перервою 15 хвилин між темами, які проводяться один раз на тиждень. Кожне заняття складається з двох тем, що містять теоретичну частину та практичні вправи. Згоду на проходження програми дали 7 респондентів від 30 до 50 років, 5 жінок та 2 чоловіка.

Методи: застосування діагностичних методик, бесіди, дискусії, практики майндфулнес (усвідомленості), діалектично-поведінкова

терапія, тілесно-орієнтовані практики, інформаційний детокс, рефлексія, групова підтримка, техніки саморегуляції.

Діагностичні засоби:

— Шкала оцінювання уважності та усвідомленості у повсякденному житті (MAAS),

— Шкала реактивної та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна (STAI),

— Оксфордський опитувальник щастя (OHI),

— Шкала інтолерантності до невизначеності (IUS-12),

— Опитувальник «Оцінка особистісного зростання після травматичних подій».

Таблиця 1.

День	Час проведення	Тема	Мета	Структура
1	1 година	Вступне заняття. Знайомство та налаштування на роботу за програмою	Знайомство, визначення очікувань, узгодження правил взаємодії, налагодження довірливої обстановки	Вправа 1. «Знайомство». Створює атмосферу довіри та відкритості, необхідну для подальшої взаємодії в групі. Вправа 2. «Сподівання». Допомагає учасникам визначити свої очікування і потреби, формує напрямок роботи. Вправа 3. «Правила». Встановлює чіткі межі та правила для комфортної

				та ефективної взаємодії у групі.
	15 хвилин перерви	Чай або кава з насолодою – звертаючи увагу на аромат, смак і процес пиття, що сприятиме зниженню тривоги.		
	1 година	Знайомство з основами майндфулнесу	Ознайомлення з основами майндфулнесу, визначення його значення для психічного благополуччя	Вправа 2. «Що таке майндфулнес?». Ознайомлює з основами практики майндфулнес, важливими для управління стресом і підвищення усвідомленості. Вправа 3. «Дихання через ліву ніздрю». Використовується для швидкого розслаблення і зниження тривожності через регуляцію дихання. Рефлексія.
Очікуваний результат - Учасники познайомляться один з одним, встановлять базові правила взаємодії та почнуть відчувати довіру в групі. Це створить сприятливу атмосферу для подальшої роботи.				
2	1 година	Усвідомлення та регуляція емоцій	Розуміння емоційних реакцій та розвиток навичок їхньої регуляції	Вправа 1. «Вітання». Вправа 2. «Усвідомлення емоцій». Допомагає учасникам ідентифікувати свої емоції, що є

				першим кроком до їх регуляції. Вправа 3. «Прийняття емоцій». Сприяє прийняттю навіть негативних емоцій без осуду, що знижує внутрішній конфлікт.
	15 хвилин перерви	Практика вдячності - Присвятити час на написання трьох речей, за які ви вдячні сьогодні. Це допоможе фокусуватися на позитивних аспектах життя.		
	1 година	Позитивне посттравматичне зростання	Усвідомлення ресурсів та формування позитивних змін після травматичних подій	Вправа 1. «Майндфулнес-щоденник». Вправа 2. «Майндфулнес та зростання». Стимулює усвідомлення особистих ресурсів і позитивних змін, що сприяє посттравматичному зростанню. Рефлексія.
Очікуваний результат - Учасники навчаться краще усвідомлювати та регулювати свої емоції, а також усвідомлять власні ресурси для позитивного посттравматичного зростання. Це допоможе знизити емоційне напруження і посилити відчуття контролю над емоційними реакціями.				
3	1 година	Майндфулнес у соціальних взаємодіях	Покращення навичок комунікації, розвиток емпатії	Вправа 1. «Вітання». Вправа 2. «Усвідомлене слухання».

				Покращує комунікативні навички через розвиток активного слухання та емпатії. Вправа 3. «Рольові ігри». Дає можливість практикувати соціальні взаємодії у безпечному середовищі, що покращує міжособистісні стосунки.
	15 хвилин перерви	Музична пауза – прослуховування улюбленої музики для відновлення емоційної рівноваги.		
	1 година	Інфо детокс та робота з тілом	Зниження рівня інформаційного стресу та тілесного напруження	Вправа 1. «Інфо детокс». Допомагає знизити інформаційне навантаження та сприяє зняттю психоемоційного напруження. Вправа 2. «Масаж стоп м'ячем з шипами». зняття напруги. Знімає фізичну напругу і покращує кровообіг, що сприяє розслабленню.

				Вправа 3. «Масаж для релаксації». Допомагає знизити рівень м’язового напруження і досягти стану глибокого розслаблення. Рефлексія.
Очікуваний результат - Учасники розвинуть навички ефективної та усвідомленої комунікації, покращать емпатію та міжособистісні стосунки. Вони також зможуть знизити рівень інформаційного стресу та фізичного напруження через роботу з тілом.				
4	1 година	Фізична активність та її роль у відновленні	Підвищення фізичної активності та зниження рівня стрессу	Вправа 1. «Щоденні фізичні вправи». Підвищує рівень енергії і допомагає знизити стрес через фізичну активність. Вправа 2. «Танці або йога». Розвиває тілесну усвідомленість, допомагає зняти м’язову напругу та підвищити настрій. Вправа 3. «Розтяжка та дихальні вправи». Підвищує гнучкість і покращує циркуляцію, що сприяє

				розслабленню тіла та зниженню стресу.
	15 хвилин перерви	Міні - спа – самомасаж рук або обличчя для релаксації та поліпшення самопочуття.		
	1 година	Майндфулнес у природі	Збалансування внутрішнього стану за допомогою природних практик	Вправа 1. «Дивитися на сонце зранку». Стимулює природні біоритми, покращує настрій і допомагає налаштуватися на позитивний день. Вправа 2. «Спостереження за природою». Допомагає гармонізувати внутрішній стан через контакт із природою. Вправа 3. «Прогулянки із захопленням, практики на свіжому повітрі». Підвищує усвідомленість через повільну ходьбу, що допомагає зняти емоційний стрес. Рефлексія.
Очікуваний результат - Учасники покращать фізичне здоров’я через рух та тілесні вправи, а також відновлять внутрішній баланс через контакт із природою. Це сприятиме зниженню стресу та підвищенню загального рівня енергії та гармонії.				

5	1 година	Підтримка соціальної приналежності	Підтримка відчуття приналежності та значимості	Вправа 1. «Вітання». Вправа 2. «Групові вправи». Вправа 3. «Взаємодопомога». Підвищує почуття соціальної приналежності та зміцнює зв'язки у групі через взаємопідтримку.
	15 хвилин перерви	Ароматерапія – використання ефірних олій або ароматичних свічок для створення заспокійливої атмосфери.		
	1 година	Робота з тілесними рефлексами	Зниження рівня фізичного та емоційного напруження через вплив на нервову систему	Вправа 1. «Окулокардіальний рефлекс Даніні-Ашнера». За допомогою тиску на очі стимулюється парасимпатична нервова система, що сприяє розслабленню. Вправа 2. «Точковий масаж для зняття стресу». Допомагає зняти фізичну і емоційну напругу через стимуляцію точкових зон на тілі. Вправа 3. «Релаксаційні вправи».

				Сприяє глибокій релаксації і зниженню загального рівня тривожності через тілесні техніки. Рефлексія.
Очікуваний результат - Учасники зміцнять відчуття соціальної приналежності та довіри в групі, а також навчаться знижувати емоційне та фізичне напруження через роботу з тілесними рефлексами. Це допоможе їм почуватися більш інтегрованими в соціумі та стабільними емоційно.				
6	1 година	Навички діалектичної поведінкової терапії для подолання тривоги	Формування навичок ефективного подолання тривоги та підвищення стресостійкості	Вправа 1. «Одна справа за раз». Допомагає покращити концентрацію і зменшити тривогу, сприяє фокусуванню на одному завданні. Вправа 2. «Уникнення оціночних суджень». Розвиває навички прийняття ситуацій без критики, що допомагає знизити тривожність. Вправа 3. «Робіть те, що працює». Допомагає учасникам розвивати адаптивну поведінку, спрямовану на досягнення конкретних

				результатів у стресових ситуаціях.
	15 хвилин перерви	Слухання звуків природи – прослуховування звуків, таких як спів птахів або шум води, для глибокого розслаблення.		
	1 година	Завершальний модуль: Оцінка програми та підведення підсумків	Оцінка особистих змін, визначення подальших кроків	Вправа 1. «Оцінка змін». Допомагає учасникам оцінити прогрес, який вони досягли під час програми, що підсилює відчуття досягнень. Вправа 2. «План дій на майбутнє». Стимулює учасників до розробки конкретного плану дій для подальшого зростання та підтримки позитивних змін. Вправа 3. «Групова дискусія». Дає можливість учасникам обмінятися досвідом та відчуттями, що сприяє підтримці та мотивації в подальшій роботі.
Очікуваний результат - Учасники засвоять навички ефективного подолання тривоги та підвищення стресостійкості. Вони оцінять свій				

прогрес, усвідомлять особисті зміни та сформують план подальших дій для підтримки позитивних змін після завершення програми.

Програма психокорекції, розроблена для роботи з особами, які пережили психотравмуючі події, передбачає логічно структуровані та взаємопов'язані заняття, спрямовані на побудову ефективних стратегій саморегуляції та управління емоціями. Головною метою є зниження впливу тривожності, розвиток уважності до власного емоційного та фізичного стану через практики майндфулнес, а також формування позитивних когнітивних підходів до різних життєвих ситуацій.

Кожне заняття спрямоване на поетапне досягнення цілей програми. Учасники навчаються працювати над когнітивними викривленнями, які є результатом тривоги та посттравматичного стресу, що дозволяє розвивати більш адаптивні стратегії мислення і поведінки. Особлива увага приділяється підтримці психосоціального функціонування, розвитку стійкості до стресу та підвищенню здатності контролювати свої емоційні реакції.

Програма також передбачає розвиток стратегій адаптації до нових умов життя після травматичних подій. Через техніки майндфулнесу, учасники вчаться зосереджуватися на поточному моменті, знижувати рівень тривожності та покращувати емоційне самопочуття. Це дозволяє учасникам знайти внутрішні ресурси для подальшого посттравматичного зростання і позитивної життєвої трансформації.

Перше заняття «Вступне заняття. Знайомство, налаштування на роботу за програмою та знайомство з основами майндфулнесу» виконує ознайомчу та установчу роль, складається з вправ, які мають забезпечити створення позитивного та довірчого середовища. Мета заняття — ознайомити учасників із загальними цілями програми, узгодити правила взаємодії та дати базові знання про майндфулнес. Заняття розпочинається з вправи «Знайомство», де учасники презентують себе та діляться своїми очікуваннями від програми (вправа «Сподівання»). Вправа «Правила» узгоджує норми групової роботи,

забезпечуючи безпеку та відкритість під час зустрічей. Друга частина заняття присвячена знайомству з основами майндфулнесу. Вправа «Що таке майндфулнес?» ознайомлює учасників із базовими принципами, після чого проводиться дихальна практика «Дихання через ліву ніздрю», яка спрямована на зниження тривожності та стабілізацію емоційного стану.

Це заняття допомагає закласти основу для відчуття безпеки, що є важливим етапом у відновленні після травми. Завдяки знайомству з техніками майндфулнесу учасники отримують інструменти для управління емоціями та зниження тривожності.

Друге заняття охоплює дві теми: «Усвідомлення та регуляція емоцій» і «Позитивне посттравматичне зростання». Перша частина заняття присвячена емоційній регуляції, де через вправи «Усвідомлення емоцій» та «Прийняття емоцій» учасники навчаються ідентифікувати власні емоції та працювати з ними. Це допомагає розвивати навички самоприйняття та емоційної стабільності. Друга частина заняття присвячена посттравматичному зростанню. Виконуються вправи «Майндфулнес-щоденник» і «Майндфулнес та зростання», які спрямовані на пошук позитивних змін після травматичних подій та розвиток внутрішніх ресурсів.

Ці вправи допомагають учасникам навчитися розуміти та регулювати свої емоції, що сприяє подоланню наслідків травми. Пошук позитивних змін після травматичних подій сприяє побудові нових життєвих перспектив та підвищенню емоційної стійкості.

Третє заняття охоплює теми «Майндфулнес у соціальних взаємодіях» та «Інформаційний детокс та робота з тілом». У першій частині учасники виконують вправу «Усвідомлене слухання» для розвитку емпатії та навичок активного слухання. Вправа «Рольові ігри» допомагає відпрацювати комунікативні навички через моделювання соціальних ситуацій.

У другій частині заняття проводиться вправа «Інфо детокс», яка спрямована на обмеження інформаційного навантаження. Лінда Стоун виявила, що приблизно 80% користувачів затримують або поверхнево дихають під час роботи з цифровими пристроями, що підвищує рівень кортизолу та активує стресові реакції в організмі. Люди з навичками усвідомленого дихання, такі як музиканти або спортсмени, менш схильні до цього явища. Інформаційний детокс у поєднанні з майндфулнес-практиками, включаючи дихальні вправи, допомагає знизити стрес і стабілізувати дихання під час використання технологій.

Вправи для тіла — «Масаж стоп м'ячем з шипами» і «Масаж для релаксації», що допомагають зняти напруження і покращити фізичний стан.

Покращення навичок соціальної взаємодії сприяє зниженню ізоляції, що часто виникає після травматичних подій. Зниження інформаційного стресу та робота з тілом допомагають учасникам зняти фізичне та емоційне напруження, що позитивно впливає на загальний стан.

Четверте заняття присвячене темам «Фізична активність та її роль у відновленні» та «Майндфулнес у природі». Перша частина заняття фокусується на вправах для підтримки фізичного тонусу та зниження стресу. Вправа «Щоденні фізичні вправи» допомагає покращити загальний фізичний стан, тоді як «Танці або йога» сприяють релаксації та вираженню емоцій через рух. У другій частині заняття учасники працюють з природними практиками: «Дивитися на сонце зранку» та «Спостереження за природою», які допомагають стабілізувати емоційний стан і знизити рівень тривожності.

Дослідження, проведене Університетом Каліфорнії в Сан-Франциско (UCSF), показало, що «прогулянки із захопленням» (awe walks) значно покращують емоційний стан. Учасники, які протягом восьми тижнів виходили на 15-хвилинні прогулянки з метою знайти щось

захоплююче у навколишньому середовищі, помітили зростання позитивних емоцій, таких як співчуття і вдячність. У результаті дослідження вони відчували менше щоденного стресу та тривоги. Цей ефект пояснюється здатністю захоплення викликати стан «малого Я», тобто збільшення відчуття зв'язку з навколишнім світом, що знижує егоцентричність і підвищує рівень емоційного благополуччя [68].

Фізична активність допомагає учасникам зняти напруження, покращити настрій та відновити контроль над тілом, що є важливим для процесу відновлення після травми. Вправи на природі допомагають заспокоїти емоції та знайти внутрішню гармонію.

П'яте заняття охоплює теми «Підтримка соціальної приналежності» та «Робота з тілесними рефлексами». Під час першої частини учасники проводять вправи «Вітання» і «Групові вправи», що сприяють розвитку почуття належності та довіри в групі. У вправі «Взаємодопомога» учасники обговорюють свої труднощі та підтримують одне одного, що зміцнює соціальні зв'язки. Друга частина заняття присвячена роботі з тілом: виконуються вправи «Окулокардіальний рефлекс Даніні-Ашнера», «Точковий масаж для зняття стресу» і «Релаксаційні вправи», які допомагають заспокоїти нервову систему та зняти фізичну напругу.

Соціальна підтримка є критично важливою для відновлення після травми. Вправи, спрямовані на зміцнення соціальних зв'язків, допомагають знизити ізоляцію та покращити емоційний стан. Робота з тілом сприяє зняттю напруження та відновленню балансу між тілом і психікою.

Шосте заняття фокусується на темах «Навички діалектичної поведінкової терапії для подолання тривоги» та «Завершальний модуль: Оцінка програми та підведення підсумків». У першій частині заняття проводяться вправи «Одна справа за раз» і «Уникнення оціночних суджень», які розвивають концентрацію та адаптивність у

стресових ситуаціях. Друга частина заняття зосереджена на аналізі змін, які відбулися під час проходження програми. Учасники виконують вправи «Оцінка змін» і «План дій на майбутнє», що допомагають їм закріпити досягнуті результати та розробити стратегії подальшого особистісного розвитку. Заняття завершується груповою дискусією, під час якої учасники діляться своїм досвідом, почуттями та змінами, що відбулися в них протягом програми.

Ці вправи допомагають учасникам навчитися ефективно справлятися зі стресом і тривогою, що є важливим для подолання наслідків травматичних подій. Завершальний модуль сприяє рефлексії та закріпленню позитивних змін, які відбулися протягом програми, що підтримує процес посттравматичного зростання.

Після завершення роботи групи учасникам було запропоновано повторне проходження опитувань за допомогою таких психодіагностичних методик, як Шкала оцінювання уважності та усвідомленості у повсякденному житті (MAAS), Шкала реактивної та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна (STAI), Оксфордський опитувальник щастя (OHI), Шкала інтолерантності до невизначеності (IUS-12) та Опитувальник «Оцінка особистісного зростання після травматичних подій». Порівняння отриманих результатів із початковими показниками дозволить здійснити обґрунтований висновок щодо ефективності впровадженої програми. Це забезпечить можливість оцінити доцільність її використання в практичній діяльності психолога для надання допомоги особам, які пережили психотравмуючі події.

Зростання поширеності психологічних травм, пов’язаних із життєвими труднощами та кризовими ситуаціями, актуалізує потребу в ефективних методах психологічної підтримки, здатних сприяти емоційному відновленню та особистісному зростанню. Серед таких методів виокремлюють майндфулнес-практики, що демонструють ефективність у зниженні рівня тривожності, підвищенні уважності та

усвідомленості, а також покращенні загального психоемоційного стану. У рамках цього дослідження для оцінки впливу психокорекційної програми з використанням майндфулнес на респондентів застосовувалися такі психодіагностичні методики: шкала MAAS для оцінки рівня уважності, шкала Спілбергера-Ханіна для вимірювання тривожності, Оксфордський опитувальник щастя, шкала інтолерантності до невизначеності Карлетона та опитувальник «Оцінка особистісного зростання після травматичних подій». Дослідження проводилося до і після проходження психокорекційної програми «Живу і відчуваю зараз – програма майндфулнес та особистісного зростання».

До початку програми 57,1% респондентів продемонстрували низький рівень уважності, отримавши від 1 до 3 балів за шкалою MAAS, що вказує на схильність до автоматичної поведінки, частих відволікань та труднощів із концентрацією на теперішньому моменті. Решта 42,9% учасників мали середній рівень уважності (4-5 балів), що свідчить про базові навички усвідомленості, які могли бути розвинені шляхом подальшої практики. Жоден із учасників не продемонстрував високий рівень (6 балів), що підкреслює необхідність покращення навичок mindfulness серед респондентів.

Після завершення програми зафіксовано помітне покращення в показниках уважності серед учасників. Частка респондентів із низьким рівнем уважності зменшилася до 28,6%, що свідчить про позитивні зміни у здатності бути більш свідомими та зосередженими на теперішніх діях і емоційних реакціях. Більшість респондентів (71,4%) після програми досягли середнього рівня уважності, що відображає покращення навичок зосередження та здатність знижувати рівень автоматичності у повсякденній діяльності.

Попри те, що високого рівня (6 балів) не досяг жоден із респондентів, один учасник наблизився до цього показника, демонструючи помітне покращення уважності та усвідомленості після

втручання. Ці зміни свідчать про загальне підвищення уважності більшості респондентів, що підтверджується зростанням частки учасників із середнім рівнем уважності та суттєвим зменшенням кількості тих, хто демонстрував низький рівень уважності.

Отримані результати свідчать про ефективність психокорекційної програми у розвитку навичок майндфулнесу серед учасників. Після проходження програми більшість респондентів продемонстрували покращення показників уважності, що вказує на здатність підтримувати увагу на поточних завданнях, краще регулювати власні емоції та бути більш усвідомленими у своїх діях. Ці зміни є важливим компонентом процесу посттравматичного зростання, оскільки сприяють стабілізації психоемоційного стану та підвищенню рівня адаптивності до щоденних викликів.

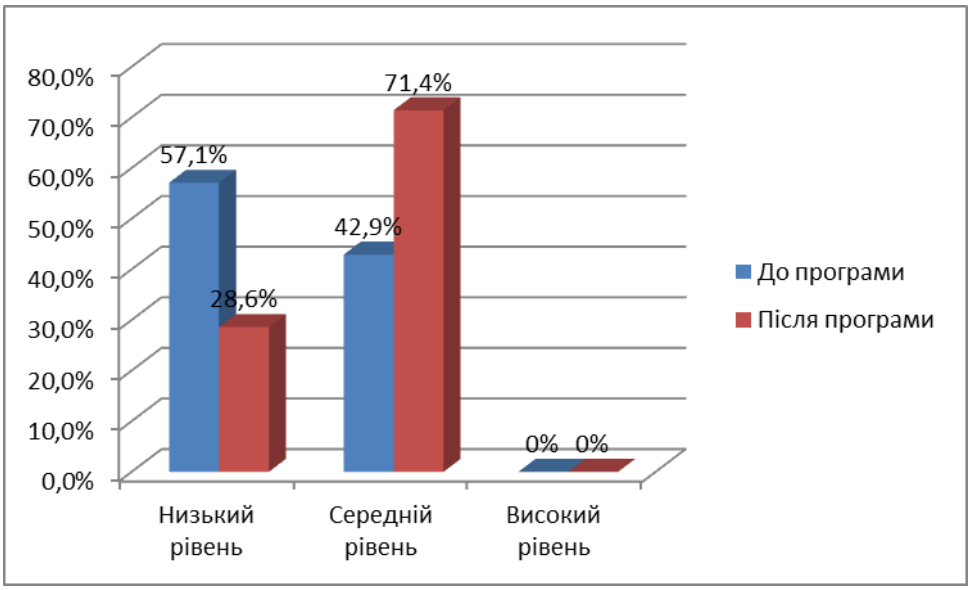


Рис. 16. Порівняння рівнів уважності до і після програми

Аналіз рівнів реактивної та особистісної тривожності, проведений за допомогою шкали Спілбергера-Ханіна до і після психокорекційної програми, виявив суттєві зміни, що підтверджують ефективність практик майндфулнес у процесі позитивного посттравматичного зростання. Результати дослідження базуються на аналізі змін у показниках

тривожності семи учасників програми, що дає можливість оцінити ефективність втручання.

У більшості (п’яти із семи) учасників після проходження програми спостерігалося зниження рівня реактивної тривожності. Середній показник реактивної тривожності до програми становив 38,86 бала, тоді як після її завершення цей показник знизився до 27,29 бала, що свідчить про загальне зниження на 29,8%. Це зниження може бути пов’язане з підвищенням здатності учасників контролювати емоційні реакції на ситуативні стресори. Практики майндфулнес сприяють усвідомленості та зосередженості на поточному моменті, що дозволяє зменшити вплив емоційних тригерів і покращити емоційну регуляцію.

Аналіз рівня особистісної тривожності до початку програми показав, що більшість учасників мали помірний рівень тривожності. Після завершення програми було зафіксовано зниження рівня особистісної тривожності у деяких респондентів, включаючи ті випадки, де рівень залишився на рівні помірного. Середній показник особистісної тривожності знизився з 33,29 до 32,14 бала, що складає зменшення на 3,5%. Це свідчить про деяке зниження схильності до тривожних станів у повсякденному житті, хоч ефект у цій сфері є менш вираженим, ніж для реактивної тривожності.

Зниження особистісної тривожності вказує на певні позитивні зміни у психоемоційному фоні учасників, хоча глибокі довготривалі зміни в цій сфері потребують більш тривалого втручання. Включення майндфулнес-практик сприяє трансформації патернів тривожності, що є важливим аспектом у процесі посттравматичного зростання. Підвищення рівня саморефлексії та усвідомленості дозволяє учасникам краще розуміти власні емоційні стани і зменшувати їхній негативний вплив на поведінку.

У кількох учасників спостерігалось незначне підвищення як реактивної, так і особистісної тривожності, що може свідчити про

загострення емоційних реакцій у процесі обробки травматичних переживань. У контексті посттравматичного зростання тимчасове підвищення тривожності є нормальним етапом і може передувати стабілізації психоемоційного стану, оскільки учасники вчаться приділяти увагу своїм емоціям та поступово їх приймати.

Загальний аналіз вказує на те, що психокорекційна програма з використанням практик майндфулнес є ефективною для більшості учасників у зниженні рівня реактивної тривожності та має певний вплив на особистісну тривожність. Середнє зниження рівня реактивної тривожності на 29,8% та особистісної на 3,5% свідчить про позитивний вплив програми на здатність учасників до регуляції емоцій та адаптації до стресових ситуацій. Отже, майндфулнес можна розглядати як ефективний інструмент у процесі посттравматичного зростання, який знижує рівень тривожності та сприяє покращенню загальної якості життя учасників.

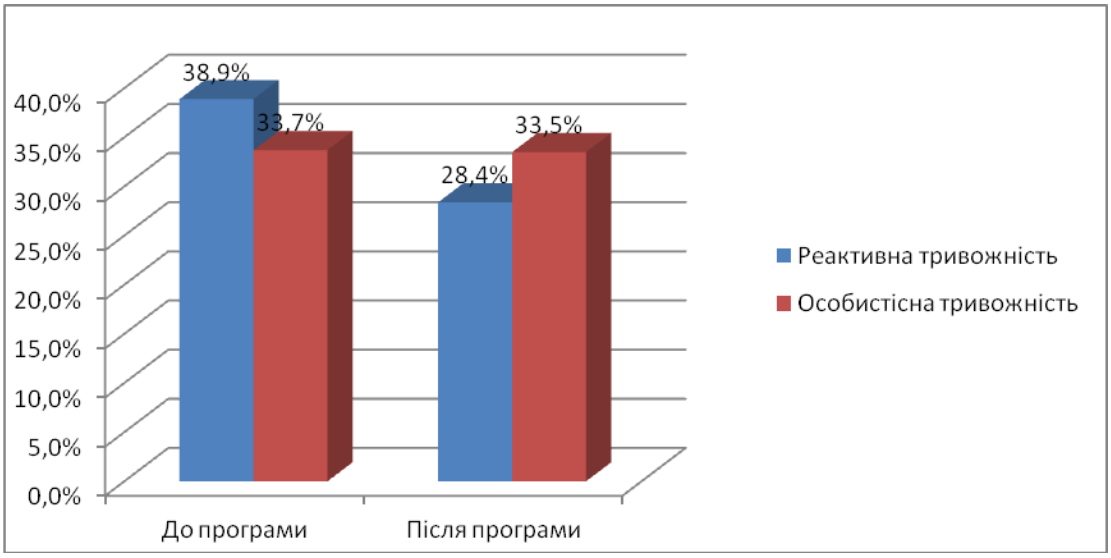


Рис. 17. Оцінка рівнів тривожності до та після програми

Дослідження за допомогою Оксфордського опитувальника щастя, проведене до та після проходження психокорекційної програми, виявило різноманітну динаміку змін серед учасників, що свідчить про вплив програми на емоційний стан. Результати демонструють, що програма здебільшого мала позитивний вплив на рівень щастя, хоча

ступінь ефективності варіювався залежно від індивідуальних особливостей учасників.

Середній приріст рівня щастя серед учасників становив 21,5%, що вказує на загальне покращення емоційного стану після програми. Це узгоджується з результатами попередніх досліджень, які підтверджують ефективність психокорекційних інтервенцій у підвищенні життєвої задоволеності та покращенні емоційного благополуччя.

У 71% учасників було зафіксовано значне зростання рівня щастя. У деяких випадках цей показник зріс на понад 30%, що свідчить про успішну адаптацію до нових методів саморегуляції та покращення здатності до управління емоціями.

Близько 14% учасників продемонстрували незначне зростання рівня щастя (у межах 5-10%). Це свідчить про стабільніший емоційний стан на початку програми, або ж може вказувати на необхідність більш тривалого періоду для інтеграції навичок, здобутих у процесі.

У 14% учасників спостерігалося зниження рівня щастя після проходження програми (на 16%), що може бути пов’язано з активацією глибинних емоційних переживань під час роботи. Цей результат підкреслює важливість додаткового психотерапевтичного супроводу для стабілізації емоційного стану цих учасників.

Середні рівні щастя до програми становили 40,3%, а після — 53,7%, що свідчить про загальне покращення емоційного стану учасників завдяки втручанню. Середній приріст рівня щастя коливався від 5% до 64%, що підтверджує гіпотезу, згідно з якою практики майндфулнес сприяють позитивним змінам у процесі посттравматичного зростання.

Отримані результати вказують на ефективність програми у сприянні посттравматичному зростанню, підвищенні рівня щастя та покращенні загального емоційного благополуччя. Найбільший ефект спостерігався серед учасників із початково низьким рівнем щастя, що

свідчить про потенціал програми як методу для емоційного відновлення. Для учасників із менш вираженим ефектом програми важливо враховувати необхідність індивідуалізованого підходу та можливого продовження терапевтичної роботи.

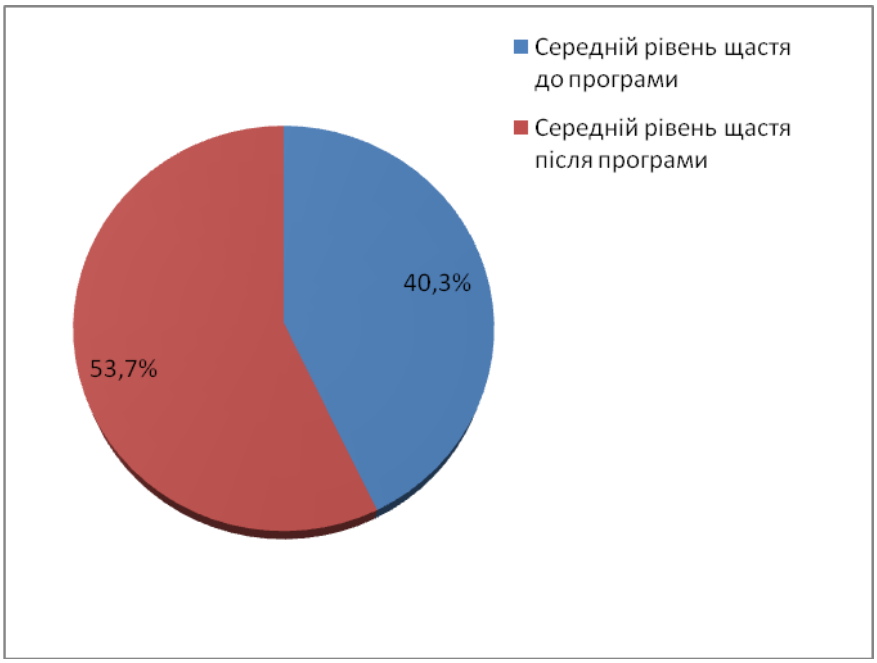


Рис. 18. Середні рівні щастя до та після проходження програми корекції

Аналіз результатів, отриманих за допомогою шкали інтолерантності до невизначеності Карлетона, дозволяє оцінити вплив програми психокорекції на рівні тривоги учасників до і після втручання.

До початку програми 100% учасників мали високий рівень прогностичної тривоги, з балами від 25 до 32. Це свідчить про постійне відчуття тривоги щодо майбутніх і поточних ситуацій. Після проходження програми 71% учасників (5 з 7) продемонстрували зниження рівня прогностичної тривоги до помірного (13-23 бали). Наприклад, один учасник знизив свій бал з 28 до 16, що свідчить про значне покращення. У той же час 29% учасників (2 з 7) залишилися на високому рівні тривоги, що вказує на певні індивідуальні відмінності у сприйнятті програми.

Аналіз рівня гнітючої тривоги показує, що до програми 57% учасників (4 з 7) мали високий рівень (19-25 балів), що свідчить про

постійне відчуття стресу, яке могло вплинути на їхнє емоційне і фізичне здоров'я. Після проходження програми кількість учасників з високим рівнем гнітючої тривоги зменшилася до 29% (2 з 7), що вказує на зниження негативного емоційного стану. Зокрема, два учасники з високими показниками знизили свої бали до помірного рівня, що свідчить про позитивний вплив програми. Однак 29% учасників (2 з 7) залишилися з високим рівнем гнітючої тривоги, що може свідчити про індивідуальні варіації в інтеграції та сприйнятті програми.

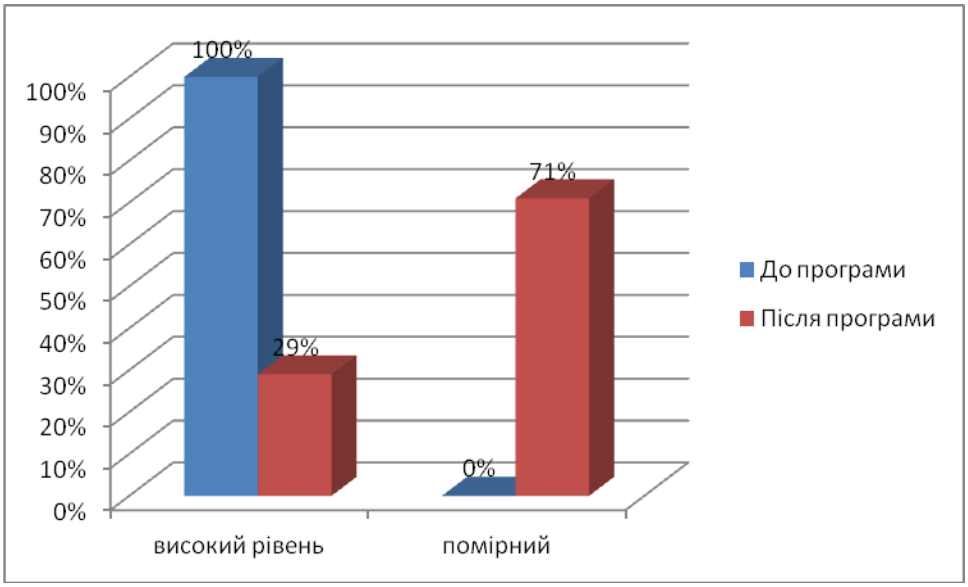


Рис. 19. Рівень прогностичної тривоги до та після проходження програми

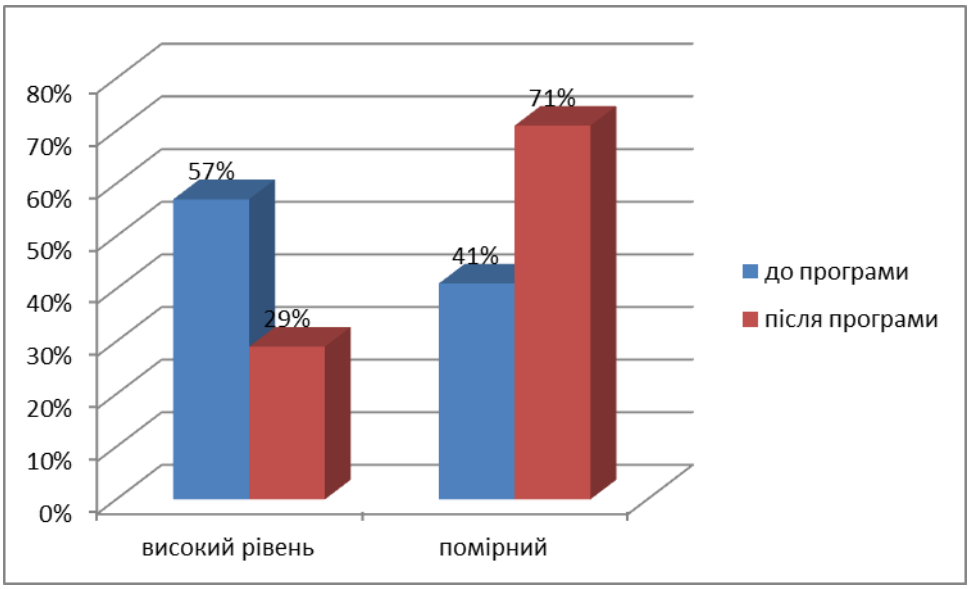


Рис. 20. Рівень гнітючої тривоги до та після проходження програми

Загалом, результати свідчать про позитивний вплив програми психокорекції на рівень тривоги учасників. Зниження прогностичної тривоги у 71% учасників та зменшення рівня гнітючої тривоги у 57% учасників вказує на те, що програма допомогла їм адаптуватися до невизначеності, зменшуючи емоційне навантаження та сприяючи більшій психологічній стабільності. Проте важливо враховувати, що не всі учасники досягли значних змін, і 29% все ще відчувають високий рівень тривоги, що може вимагати додаткових заходів підтримки або більш тривалої практики майндфулнес для покращення їхнього емоційного благополуччя.

Аналіз результатів, отриманих за допомогою Опитувальника «Оцінка особистісного зростання після травматичних подій», демонструє суттєвий позитивний вплив програми психокорекції, що включала майндфулнес-практики, на посттравматичне зростання більшості учасників. До початку програми 100% респондентів зазначили, що мали травматичний досвід, причому більшість з них вказували на значний емоційний вплив цих подій. Після завершення програми 85% учасників повідомили про позитивні зміни у своєму особистісному зростанні. Це свідчить про те, що програма сприяла трансформації травматичного досвіду в ресурс для особистісного розвитку.

Учасники відзначили покращення в кількох ключових аспектах після проходження програми. Зокрема, 71% респондентів повідомили про зміцнення внутрішньої сили та мудрості, що свідчить про суттєвий приріст самовпевненості та впевненості у власних силах. 57% учасників зазначили підвищення рівня самосвідомості та глибшого розуміння себе, що вказує на розвиток здатності ефективніше управляти емоціями та внутрішніми переживаннями. Також 42% респондентів відзначили

виявлення нових можливостей та навичок, що вказує на розширення особистісного потенціалу та позитивні зміни у сприйнятті життєвих перспектив.

До початку програми найпоширенішими труднощами серед учасників були постійний стан тривоги (57%) та відсутність віри в майбутнє (28%). Після програми ці показники значно знизилися. Зокрема, зменшилася кількість учасників, які відзначали агресивність і роздратованість, що свідчить про позитивний вплив майндфулнес на емоційну стабільність респондентів.

Ще одним важливим показником позитивних змін стало покращення якості сну. До початку програми 57% респондентів повідомляли про проблеми зі сном, такі як прокидання з кошмарами або відчуття, що сон не приносить відновлення. Після завершення програми кількість учасників з такими проблемами суттєво зменшилася. Це свідчить про те, що майндфулнес-практики сприяли покращенню загального емоційного стану, що позитивно вплинуло на якість сну. Зниження рівня стресу та стабілізація емоційного фону призвели до кращого фізичного відновлення під час сну, що є важливим показником ефективності програми.

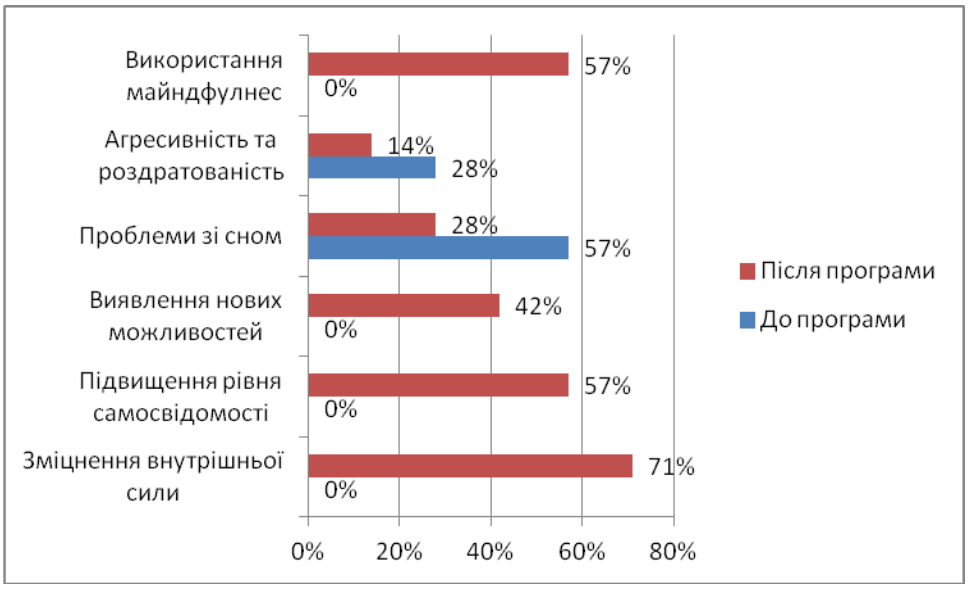


Рис. 21. Порівняння позитивних змін у показниках до та після корекційної програми

До початку програми лише невелика частина учасників використовувала майндфулнес або медитаційні практики для підтримки свого психічного здоров'я. Після завершення програми 57% респондентів активно використовували майндфулнес для покращення свого емоційного стану. Це свідчить про те, що програма допомогла учасникам розширити арсенал інструментів для збереження психічної рівноваги та емоційного відновлення.

Після програми 71% учасників відзначили позитивні зміни у своїх цінностях та переконаннях. Це свідчить про глибокий процес внутрішньої рефлексії, який сприяв адаптації до травматичних подій та зміні світогляду. Зміни у цінностях та переконаннях вказують на глибшу інтеграцію майндфулнес-практик у життя учасників і розширення їхніх можливостей для особистісного зростання.

Крім того, 85% учасників після програми відчували впевненість у власних силах та потенціалі, 71% респондентів повідомили про зростання самоповаги та самовпевненості, а 28% зазначили про зміцнення відносин з родиною та друзями.

Попри загальну позитивну динаміку, у деяких респондентів зміни були менш вираженими. Це свідчить про індивідуальні варіації в адаптації до майндфулнес-практик та різну швидкість інтеграції отриманих знань і навичок. Для деяких учасників не було зафіксовано значного особистісного зростання після програми, що може вказувати на необхідність тривалішої практики для повної інтеграції змін.

Таким чином результати дослідження підтверджують ефективність психокорекційної програми «Живу і відчуваю зараз – програма майндфулнес та особистісного зростання» мала позитивний вплив на більшість учасників, допомагаючи їм подолати емоційні труднощі, пов'язані з травматичними подіями, та сприяючи їхньому посттравматичному зростанню. Покращення якості сну, зростання рівня самосвідомості та самоповаги, а також збільшення кількості учасників,

які активно використовують майндфулнес-практики, вказують на ефективність програми як інструменту для емоційного відновлення та особистісного розвитку.

Висновки.

Проведене дослідження доводить високу ефективність майндфулнес-практик у процесі посттравматичного зростання (ПТЗ), особливо для осіб, які пережили травматичні події, зокрема, війни та наслідки психічних травм. Впроваджена програма психокорекції «Живу і відчуваю зараз: програма майндфулнес та особистісного зростання» виявилася ефективною в підвищенні рівня уважності, зниженні тривожності, поліпшенні емоційного благополуччя та розвитку адаптивних стратегій у посттравматичному відновленні. Вона поєднувала практики майндфулнес із елементами діалектичної поведінкової терапії (ДПТ), що сприяло покращенню емоційної регуляції та розвитку стійкості до стресу.

Дослідження показало, що після проходження програми учасники мали значне зниження рівня тривожності, зокрема ситуативної тривожності, покращення рівня уважності та емоційної стійкості. Результати, отримані за допомогою стандартизованих опитувальників, такі як Шкала оцінки уважності (MAAS), Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна (STAI), Оксфордський опитувальник щастя (OHI) та Шкала інтолерантності до невизначеності (IUS), продемонстрували позитивні зміни в психоемоційному стані учасників, зокрема в підвищенні самосвідомості, зниженні стресу і депресії, а також в оптимізації міжособистісних стосунків.

Важливим є те, що майндфулнес практики допомагають інтегрувати травматичний досвід у нову життєву парадигму, знижуючи емоційну реактивність і сприяючи розвитку нових позитивних переконань і цінностей. Позитивні зміни в емоційній регуляції та саморефлексії підтверджують гіпотезу дослідження про те, що

майндфулнес виступає ефективним інструментом в процесі посттравматичного зростання.

Таким чином, результати цього дослідження підтверджують важливість впровадження програм, орієнтованих на майндфулнес-практики, як ефективного інструменту для емоційного відновлення, підвищення стійкості до стресу та інтеграції травматичного досвіду. Це є важливим кроком у створенні нових стратегій психологічної допомоги, що сприяють підтримці психічного здоров'я осіб, які пережили травми, зокрема в умовах посттравматичних стресових розладів. Розроблені програми, як-от «Живу і відчуваю зараз», можуть стати важливими компонентами в процесах відновлення та розвитку, зокрема серед осіб, які пережили наслідки війни.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ван дер Колк Бессел. Тіло веде лік. Як лишити психотравму в минулому. Vivat, 2022. 624 с.

2. Варивода К. Впровадження майндфулнес-практик в школах: аналіз здоров'язбережувального потенціалу. *Scientia et societus*. 2022. № 1. С. 114–121. DOI: https://doi.org/10.31470/2786-6327/2022/1/114-121.

3. Волков К. Травматичний досвід: історична експлікація вивчення в психології. *Psychological Prospects Journal.* 2023. № 41. https://doi.org/10.29038/2227-1376-2023-41-vol.

4. Герман Дж. Психологічна травма та шлях до видужання: наслідки насильства — від знущань у сім'ї до політичного терору / пер. з англ. О. Наконечна, О. Лизак, О. Шлапак. Львів: Вид-во Старого Лева, 2015. 419 с.

5. Гоцуляк Н. Є. Психологічна травма: аналіз та шляхи її подолання. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Сер. Педагогічні та психологічні науки.* 2015. Вип. 1. С. 378–390.

6. Діагностичний і статистичний посібник з психічних розладів (DSM-5-TR). *American psychiatry association:* веб-сайт: URL: https://www.psychiatry.org/psychiatrists/practice/dsm (дата звернення: 26.09.2024).

7. Заграй Л. Д. Концептуалізація «Я» і психологічна травма. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. Психологічні науки.* 2015. Вип. 128. С. 108–111.

8. Кирпенко Т. М., Бохонкова Ю. О. Механізми психологічного самозахисту підлітків: монографія. Сєвєродонецьк: вид-во СНУ ім. В. Даля, 2017. 176 с.

9. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання: монографія. Вид. 2-ге, переробл. і допов. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2021. 158 с.

10. Кравченко О. Д., Рева М. М. Соціально-психологічний супровід особистості, що переживає наслідки психологічного травмування. *Синергетичний підхід до проєктування життєвого простору особистості:* зб. матеріалів доп. учасн. II Міжнар. наук. - практ. конф. Полтава: Полтава, 2022. С. 118–121.

11. Кучманич І. М., Мороз Р. А. Психологічний механізм виникнення та перебігу психологічної травми в особистості. *Проблеми сучасної психології*: зб. наук. праць. 2017. Вип. 36. С. 45–52.

12. Левін П. А. Пробудження тигра: зцілення травми. Видавництво Ростислава Бурлаки, 2024. 360 с.

13. Лозінська Н. С. Психотравма як наслідок травматичного стресу в різних напрямках сучасної психології. *Вісник Національного університету оборони України.* 2018. Вип. 2 (50). С. 65–72.

14. Мартинюк І. А. Психологічна травма та посттравма: сутність і способи подолання. *Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України. Серія: Педагогіка, психологія, філософія.* 2015. № 230. С. 276–282.

15. Паливода Л. І. Проблема визначення понять «психічна травма», «психологічна травма» і «травма втрати» у психологічних проекціях. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського.* 2021. Т. 6. С. 68–72.

16. Романчук О. І. Психотравма та спричинені нею розлади: прояви, наслідки та сучасні підходи до терапії. *NeuroNews.* 2012. С. 30–37.

17. Титаренко Т. М. Життя як будівельний майданчик: особистісні наслідки посттравматичного досвіду. *Психологічна допомога особистості в складних обставинах життєдіяльності*: зб. матеріалів доп. учасн. Всеукр. наук.-практ. семінару. Чернівці: ЧНУ ім. Ю. Федьковича, 2018. С. 6–9.

18. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації: монографія. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.

19. Тиша: медитації українською: веб-сайт. URL: https://www.youtube.com/@tysha.meditate.ukraine (дата звернення: 01.10.2024).

20. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Харків: Книжковий клуб «Клуб сімейного дозвілля», 2023. 160 с.

21. Христук О. Л. Теоретико-методологічний аналіз вивчення проблеми психологічної травми: від історії до сучасності. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ (серія психологічна).* 2017. № 2. С. 183–191.

22. Чапмен А.Л., Гратц К.Л., Тулл М.Т. Навички діалектичної поведінкової терапії для подолання тривоги. Як позбавитися від занепокоєння, паніки, ПТСР та інших симптомів тривоги. Видавництво Ростислава Бурлаки, 2023. 308 с.

23. Як подолати стрес (дихання та вправи): *Йога на килимках:* веб-сайт. URL: https://www.youtube.com/watch?v=DqNGxDR8YMg (дата звернення: 01.10.2024).

24. Adler J. M., et al. The Incremental Validity of Narrative Identity in Predicting Well-Being: A Review of the Field and Recommendations for the Future. *Personality and Social Psychology Review.* 2015. Vol. 20, № 2. P. 142–175.

25. Allen J. G., Romate J., Rajkumar E. Mindfulness-based positive psychology interventions: a systematic review. *BMC Psychology.* 2021. Vol. 9. Article 116. https://doi.org/10.1186/s40359-021-00618-2.

26. An Y., Ding X., Fu F. Personality and post-traumatic growth of adolescents 42 months after the Wenchuan Earthquake: A mediated model. *Frontiers in Psychology.* 2017. Vol. 8. Article 2152.

27. Atkinson R. L., Atkinson R. C., Smith E. E., Bem D. J., Nolen-Hoeksema S. *Hilgard's Introduction to Psychology.* 16th ed. Cengage Learning, 2019.

28. Bruner, E. In search for evolutionary roots of a mindful cognition: a Darwinian view on sustained intentional awareness. *BioSystems,* 2024, 105321.

29. Cao S., Geok S. K., Roslan S., Qian S., Sun H., Lam S. K., Liu J. Mindfulness-based interventions for the recovery of mental fatigue: a systematic review. International *Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022. Vol. 19, № 13. Article 7825.

30. Chan A. S. W., Ho J. M. C., Tam H. L., Tang P. M. K. Book review: Successful aging: A neuroscientist explores the power potential of our lives. *Frontiers in Psychology*. 2021. Vol. 12. Article 705368. DOI: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.705368.

31. Duan W., Guo P., Gan P. Relationships among trait resilience, virtues, post-traumatic stress disorder, and post-traumatic growth. *PLOS ONE.* 2015. Vol. 10, № 5. Article e0125707.

32. Hart M. E. Reclaiming Psychological Wellness Through Arts-Based Mindfulness: PhD Dissertation in Education. Seattle: University of Washington, 2024. 211 p.

33. Henson C., Truchot D., Canevello A. What promotes post-traumatic growth? A systematic review. *European Journal of Trauma and Dissociation.* 2021. Vol. 5, № 4. Article 100195.

34. Infurna F. J., Jayawickreme E. Fixing the Growth Illusion: New Directions for Research in Resilience and Posttraumatic Growth. *Current Directions in Psychological Science.* 2019. Vol. 28, № 1. P. 1–7. https://doi.org/10.1177/0963721419827017.

35. Jayawickreme E., et al. Post-Traumatic Growth as Positive Personality Change: Challenges, Opportunities and Recommendations. *Journal of Personality.* 2021. Vol. 89, № 1. P. 145–165.

36. Jia X., Liu X., Ying L., Lin C. Longitudinal relationships between social support and posttraumatic growth among adolescent survivors of the Wenchuan earthquake. *Frontiers in Psychology.* 2017. Vol. 8. Article 1275.

37. Jongedijk R. A., et al. Unity or anarchy? A historical search for the psychological consequences of psychotrauma. *Review of General Psychology.* 2023. Vol. 27, № 3. P. 303–319.

38. Kim H., et al. The international landscape of positive psychology research: A systematic review. *International Journal of Wellbeing.* 2018. Vol. 8, № 1.

39. Kozlowska K., Walker P. L., McLean L., Carrive P. Fear and defense cascade: Clinical implications and management. *Harvard Review of Psychiatry.* 2015. Vol. 23. P. 263–287. https://doi.org/10.1097/HRP.0000000000000065.

40. Lewis C., Roberts N. P., Andrew M., et al. Psychological therapies for post-traumatic stress disorder in adults: Systematic review and meta-analysis. *European Journal of Psychotraumatology.* 2020. Vol. 11, № 1. Article 1729633. https://doi.org/10.1080/20008198.2020.1729633.

41. Lewis S. J., Arseneault L., Caspi A., Fisher H. L., Matthews T., Moffitt T. E., Odgers C. L., Stahl D., Teng J. Y., Danese A. The epidemiology of trauma and post-

traumatic stress disorder in a representative cohort of young people in England and Wales. *Lancet Psychiatry.* 2019. Vol. 6, № 3. P. 247–256. https://doi.org/10.1016/S2215-0366(19)30031-8.

42. Liu G., et al. Analysis of the survival journey and post-traumatic growth process of children and their families following paediatric intensive care unit admission: A grounded theory study. *Australian Critical Care.* 2024. Vol. 37, № 6. P. 940–948.

43. Liu L., Liu Y., Li R., et al. Identification of Critical Signature in Posttraumatic Stress Disorder Using Bioinformatics Analysis and Vitro Analyses. Research Square, 2024. 19 March. (Preprint; Version 1). URL: https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-4100646/v1.

44. Luque Salas B., et al. The role of coping strategies and self-efficacy as predictors of life satisfaction in a sample of parents of children with autism spectrum disorder. *Psicothema.* 2017. Vol. 29, № 1. P. 55–60.

45. Lyssenko L., Müller G., Kleindienst N., et al. Life Balance – a mindfulness-based mental health promotion program: Conceptualization, implementation, compliance and user satisfaction in a field setting. *BMC Public Health.* 2015. Vol. 15. Article 740.

46. Marini M., Sabin J., O'Shea B., Vianello M. Editorial: Implicit social cognition: malleability and change. *Frontiers in Psychology.* 2024. Vol. 15. Article 1475986. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1475986.

47. Mark K., Stevelink S., Choi J., Fear N. T. Post-traumatic growth in the military: a systematic review. *Occupational and Environmental Medicine.* 2018. Vol. 75, № 12. P. 904–915. https://doi.org/10.1136/oemed-2018-105166.

48. Martz E., et al. Posttraumatic growth moderates the effect of posttraumatic stress on quality of life in US military veterans with life-threatening illness or injury. *Journal of Psychosomatic Research.* 2018. Vol. 109. P. 1–8.

49. Mattson E., James L., Engdahl B. Personality factors and their impact on PTSD and post-traumatic growth is mediated by coping style among OIF/OEF veterans. *Military Medicine.* 2018. Vol. 183, № 9–10. P. e475–e480.

50. Matshaka L., Downing C., Ntshingila N. Facilitation of caring through the development of mindfulness – A concept analysis. *International Journal of Africa Nursing Sciences.* 2024. Article 100787.

51. Mishchykha L., Cherniavska N., Kravchenko V., Vitiuk N., Kulesha-Liubinets M., Khrushch O. Application of mindfulness practices in work on stress reduction during the war. *Revista de Cercetare si Interventie Socia*la. 2023. Vol. 81. P. 25–38. DOI: https://doi.org/10.33788/rcis.81.2.

52. McLean K. C., et al. Personal, master, and alternative narratives: An integrative framework for understanding identity development in context. *Human Development.* 2015. Vol. 58, № 6. P. 318–349.

53. Mercer J. A. Mindfulness in Education and Religious Education. *Religious Education.* 2024. Vol. 119, № 4. P. 243–247.

54. Mo Y., Tao P., Liu G., Chen L., Li G., Lu S., ... Huang H. Post-traumatic growth of nurses who faced the COVID-19 epidemic and its correlation with professional self-identity and social support. *Frontiers in Psychiatry.* 2022. Vol. 12. Article 562938.

55. Nguyen M.-C., Chelabi K., Anjum S., Kumari S., Samoylenko S., Silwizya K., Nghiem T. Mindfulness approach and the redefined analysis model of conflict: The case study of the Ukraine conflict. *Social Sciences*. 2024. Vol. 13, No. 564. DOI: https://doi.org/10.3390/socsci13110564.

56. Orasud A. S., Uchiyama M., Pagano I., Bantum E. Mobile Mindfulness Meditation for Cancer-Related Anxiety and Neuropathy: Protocol for a Randomized Controlled Trial. *JMIR Research Protocols.* 2024. Vol. 13. Article e47745. https://doi.org/10.2196/47745.

57. Pai A., Suris A. M., North C. S. Posttraumatic stress disorder in the DSM-5: Controversy, change, and conceptual considerations. *Behavioral Sciences.* 2017. Vol. 7, № 1. Article 7.

58. Pargament K. I., Exline J. J. *Working with spiritual struggles in psychotherapy: From research to practice.* Guilford Publications, 2021.

59. Park C. L., Fenster J. Meaning in the aftermath of trauma: A longitudinal study of posttraumatic growth in a sample of breast cancer survivors. *Journal of Consulting and Clinical Psychology.* 2004. Vol. 72, № 5. P. 981–989.

60. Quaglia J. T., Brown K. W., Lindsay E. K., Creswell J. D., Goodman R. J. From conceptualization to operationalization of mindfulness. *Handbook of Mindfulness: Theory, Research, and Practice.* 2015. P. 151–170.

61. Schincariol A., Orrù G., Otgaar H., Sartori G., Scarpazza C. Posttraumatic stress disorder (PTSD) prevalence: an umbrella review. *Psychological Medicine.* 2024. P. 1–14. DOI: https://doi.org/10.1017/S0033291724002319.

62. Scott J. C., Matt G. E., Wrocklage K. M., Crnich C., Jordan J., Southwick S. M., Krystal J. H., Schweinsburg B. C. A quantitative meta-analysis of neurocognitive functioning in posttraumatic stress disorder. *Psychological Bulletin.* 2015. Vol. 141, № 1. P. 105–140. DOI: https://doi.org/10.1037/a0038039.

63. Scranton B., Doherty M. Project LISTEN: Foundations and Development of a Peer Empowerment Program for Caregivers of Children with Variations of Sex Characteristics. *Clinical Social Work Journal.* 2024. P. 1–12.

64. Seiler A., Jenewein J. Resilience in cancer patients. *Frontiers in Psychiatry.* 2019. Vol. 10. Article 208.

65. Sevilla-Llewellyn-Jones J., Santesteban-Echarri O., Pryor I., McGorry P., Alvarez-Jimenez M. Web-based mindfulness interventions for mental health treatment: Systematic review and meta-analysis. *JMIR Mental Health.* 2018. Vol. 5, № 3. Article e10278.

66. Smart C., Ali J., Viczko J., Silveira K. Systematic Review of the Efficacy of Mindfulness-Based Interventions as a Form of Neuropsychological Rehabilitation. *Mindfulness.* 2022. Vol. 13. DOI: https://doi.org/10.1007/s12671-021-01779-2.

67. Spytska L. Psychological trauma and its impact on a person's life prospects. *Вісник Мукачева державного університету. Серія Педагогіка та психологія.* 2023. Vol. 9, № 3. P. 82–90. https://doi.org/10.52534/msu-pp3.2023.82.

68. Sturm V. E., Datta S., Roy A. R. K., Sible I. J., Kosik E. L., Veziris C. R., Chow T. E., Morris N. A., Neuhaus J., Kramer J. H., Miller B. L., Holley S. R., Keltner D. Big smile, small self: Awe walks promote prosocial positive emotions in older adults. *Emotion.* 2022. Vol. 22, № 5. P. 1044–1058. https://doi.org/10.1037/emo0000876.

69. Tedeschi R. G., Shakespeare-Finch J., Taku K. *Posttraumatic Growth: Theory, Research, and Applications.* Routledge, 2018.

70. Watkins L. E., Sprang K. R., Rothbaum B. O. Treating PTSD: A review of evidence-based psychotherapy interventions. *Frontiers in Behavioral Neuroscience.* 2018. Vol. 12. Article 258. https://doi.org/10.3389/fnbeh.2018.00258.

71. Yehuda R., Hoge C. W., McFarlane A. C., Vermetten E., Lanius R. A., Nievergelt C. M., Hyman S. E. Post-traumatic stress disorder. *Nature Reviews Disease Primers.* 2015. Vol. 1, № 1. P. 1–22.

72. Yildiz P. D., Ayers S., Phillips L. The prevalence of posttraumatic stress disorder in pregnancy and after birth: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders.* 2017. Vol. 208. P. 634–645.

73. Zaccaro A., Piarulli A., Laurino M., Garbella E., Menicucci D., Neri B., Gemignani A. How breath-control can change your life: A systematic review on psycho-physiological correlates of slow breathing. *Frontiers in Human Neuroscience*. 2018. Vol. 12. Article 353.

74. Zaretsky T. G., et al. The psychedelic future of post-traumatic stress disorder treatment. *Current Neuropharmacology.* 2024. Vol. 22, № 4. P. 636.

2.2. ПОСТТРАВМАТИЧНЕ ЗРОСТАННЯ В ЖІНОК ПІД ЧАС ВИМУШЕНОЇ МІГРАЦІЇ ЯК ЗАСІБ ПРОЄКТУВАННЯ ВЛАСНОГО МАЙБУТНЬОГО

Володимир ШАХОВ
доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри практичної психології
Маріупольський державний університет
volodymyr.shakhov@mu.edu.ua

Оксана ГОНЧАРОВА
магістр психології
Маріупольський державний університет
oksana.honcharova@mu.edu.ua

Анотація. *У статті досліджено теоретичні питання посттравматичного зростання, зокрема, такі його виміри, як зміни життєвих пріоритетів, сенсу життя, соціальних стосунків, особистої сили та духовності, «посттравматичну амортизацію» після травматичної події. Розкрито вплив та роль факторів, що сприяють посттравматичному зростанню у відповідь на основі типи травми; розглянуто культурні та міжкультурні аспекти ПТЗ;*

Ключові слова: *травматизація, посттравматичне зростання, посттравматична амортизація, посттравматичний стресовий розлад.*

Abstract. *The article explores theoretical issues of posttraumatic growth, in particular, such dimensions as changes in life priorities, meaning of life, social relationships, personal strength and spirituality, “posttraumatic depreciation” after a traumatic event. The influence and role of factors contributing to posttraumatic growth in response to trauma are revealed based on the type of trauma; cultural and cross-cultural aspects of PTSD are considered;*

Keywords: *traumatization, posttraumatic growth, posttraumatic*

depreciation, posttraumatic stress disorder.

Вплив війни на особистість має різні сторони, разом з тим значні зміни відбуваються в психіці людей, які зазнали впливу умов воєнного часу. Одним із типових руйнівних впливів є травматизація. Травматизація є наслідком загроз та руйнувань, перед якими людина безпорадна. Травматизація є наслідком посттравматичного стресу. У своїй крайній формі посттравматичний стрес набуває форми ПТСР як одного з видів психічного розладу. Травматизація оцінюється через кількість та інтенсивність симптомів, аналогічних симптомам ПТСР, разом з тим їх інтенсивність не досягає крайніх форм, подібних до ПТСР і не вважається сформованою патологією. Травматизація значно знижує якість життя і потребує психотерапевтичного втручання. До чинників травматизації відносять: значні загрози безпосередньо щодо особи, яка травматизована; втрата (загибель або каліцтво) близьких людей; втрата значних матеріальних цінностей (житла, транспорту, значних сум коштів тощо); втрата звичного способу життя, культурного або соціального середовища; перебування у тісних стосунках з людьми, які мають ПТСР або високий рівень травматизації (членами сім'ї, родини, сусідами тощо).

Зазвичай мігранти мають вищий рівень порушень, спричинених психологічною травматизацією, порівняно з внутрішньо переміщеними особами. Через це наше дослідження було передусім спрямоване на жінок, які стали вимушеними мігрантами.

Жінки особливо вразливі до психологічної травматизації через гормональну нестабільність жіночого організму. Наприклад, відомо, що жінки в 1,6-2,1 рази частіше за чоловіків страждають на тривожні розлади, а значно підвищена особистісна тривожність є однією з основних складових травматизації.

З початком агресії Російської Федерації проти України від 4 до 10

мільйонів громадян нашої держави стали вимушеними мігрантами. Значна їх частина була евакуйована з територій, наближених до зони бойових дій. Більшість жінок мігрували разом з своїми сім'ями, насамперед дітьми та батьками похилого віку.

У зв'язку з цим, нами було визначено тему нашої монографічної роботи **«*Посттравматичне зростання в жінок під час вимушеної міграції як засіб проєктування власного майбутнього*» .**

Дослідження травматичних подій в основному зосереджені на їх несприятливих наслідках, таких як посттравматичний стресовий розлад. З іншого боку, травматичні зустрічі, які руйнують уявлення людей, можуть призвести до позитивного досвіду. Американські науковці Р. Тедескі та Л. Калхун [2;3] називають позитивний досвід після травматичних подій «Посттравматичним зростанням» (ПТЗ). Інші дослідники воліють називати позитивні зміни, викликані стресовим життєвим досвідом, «зростанням, пов'язаним зі стресом», цей термін є кращим для хронічних життєвих подій [5]. ПТЗ включає розвиток пріоритетів, мети життя, міжособистісних зв'язків, внутрішню силу та духовність. Важливо зазначити, що ПТЗ не заперечує негативних наслідків травми, але визнає, що ріст може відбуватися разом із болем і стражданням. Після значного, але неприємного життєвого досвіду, це позитивна метаморфоза. Окрім простих особистісних змін, посттравматичний ріст відображає глибинні зміни, яким ми можемо постійно вчитися та отримувати користь [4]. Дослідження посттравматичного росту після значних життєвих подій показали, що фактори, що сприяють ПТЗ, змінюються залежно від травми та що існують важливі терапевтичні наслідки для подолання важкого досвіду. Зокрема, не травма сама по собі є каталізатором змін, а різкий розпад цінностей та когнітивні процеси, пов'язані з відновленням фундаментальних цінностей. Дослідження, які вивчають порушення основних переконань, роздумів, подолання та депресивних симптомів у

зв'язку з ПТЗ, досить чисельні [7;8;9;10;11]. Крім того, згадується, що окремі особи, сім'ї та більші соціальні групи можуть відчувати вплив ПТЗ [2].

Також доведено, що культурні умови справляють значний вплив на ПТЗ. Останнім часом «опис посттравматичного зростання», його широко використовувані критерії, було змінено, щоб врахувати різні культури та релігійну приналежність. Крім того, після ПТЗ було введено нове поняття, відоме як «посттравматична амортизація», якому в літературі приділено мало уваги. У цьому списку тем досліджень ми заохочуємо дослідників зробити внесок у дослідження посттравматичного зростання та посттравматичного знецінення, щоб краще зрозуміти наявність різних типів позитивних психологічних трансформацій (наприклад, стихійні лиха, нещасні випадки, насильство, смерть коханої людини, хронічна хвороба) у людей з інших країн. Важливо відзначити, що ПТЗ не заперечує біль і страждання, які виникли під час травматичної події, але визнає потенціал для зростання та позитивних змін, які є результатом цього [12, p. 02].

Протягом останніх 20 років ПТЗ досліджували серед осіб, які постраждали від різних травматичних подій. Цей термін пояснює різні перспективи для професіоналів, які працюють з постраждалими від травм [3], і відновлення після травми може призвести до позитивного функціонування, яке було оціненим в клінічних умовах. Крім того, у цих дослідженнях були згадані фактори, що впливають на ПТЗ, і теоретична модель, яка пояснює ПТЗ [2; 7; 5]. Крім того, в літературі обговорюються культурні аспекти постраждалих від травми [4; 14]. Перш за все, самооцінка ПТЗ, наприклад, посттравматичний опис розвитку досліджували в ряді країн, щоб побачити культурні параметри цього явища [14]. Дослідження також вивчали зв'язок між ПТР та іншими психологічними концепціями, такими як стійкість і механізми подолання [14; 7]. Розуміння механізмів ПТЗ може допомогти людям навчитися

виростати з травматичних переживань і справлятися з ними найкращим чином.

На сьогодні актуальними є наукові розвідки [10], які:

1) досліджують посттравматичне зростання та такі його виміри, як зміни життєвих пріоритетів, сенсу життя, соціальних стосунків, особистої сили та духовності;

2) тестують теоретичні моделі, визначені для ПТЗ;

3) зосереджуються на факторах, що сприяють посттравматичному зростанню у відповідь на основі типи травми;

4) роблять внесок у дослідження ПТЗ за допомогою якісних, кількісних та змішаних методів;

5) розглядають ПТЗ через культурні та міжкультурні дослідження;

6) застосовують ПТЗ в клінічних умовах;

7) досліджують «посттравматичну амортизацію» після травматичної події.

Вченими проаналізовано дослідження ПТЗ, опубліковані до 2023 р. [10]. Одинадцять робіт опубліковано на тему посттравматичного росту; дев'ять із них є «оригінальними дослідженнями», тоді як інші дві є «короткими звітами про дослідження». Результати показують, що посттравматичне зростання може відбуватися в різних сферах життя, включаючи міжособистісні стосунки, духовність і самосприйняття. Наявні дослідження також підкреслюють цінність створення сенсу, стійкості, надії, оптимізму, подолання посттравматичного стресу, когнітивної обробки та соціальної підтримки для сприяння посттравматичному зростанню.

Перше експериментальне дослідження, проведене Н. Джафаром з колегами [13] під назвою «Посттравматичний ріст, позитивна психологія, уявна підтримка подружжя та психологічні ускладнення при раку голови та шиї: оцінка їхнього зв’язку в поздовжньому дослідженні» було опубліковане як оригінальна наукова стаття про пацієнтів з раком

голови та шиї. Зазвичай їх обстежували у відповідь на негативні психологічні впливи, такі як соціальна ізоляція, депресія та тривога. Дослідження є добре спланованим лонгітюдним дослідженням, яке вивчає можливі позитивні зміни (ПТЗ, надія та оптимізм). Уявна підтримка подружжя та психологічні ускладнення (такі як депресія, тривога та симптоми посттравматичного стресу) протягом тривалого часу.

Було помічено, що з часом спостерігалося збільшення посттравматичного росту та сприйнятої підтримки подружжя. У період між першим і другим тестуванням учасники повідомили про зменшення психологічних труднощів (депресія, тривога та симптоми посттравматичного стресу) і вищі бали за позитивними психологічними змінними (ПТЗ, надія та оптимізм) і сприйняту підтримку подружжя. Згодом вищий рівень ПТЗ пояснювався більшою надією та передбачуваною підтримкою подружжя. З іншого боку, з часом нижчий рівень ПТЗ був пов’язаний із більшою вираженістю симптомів тривоги. Жінки проявляли зв’язок між тяжкістю симптомів тривоги та ПТЗ, однак ця асоціація не була пом'якшена надією чи уявною підтримкою подружжя.

Для того, щоб підвищити ступінь надії та передбачуваної підтримки подружжя і зменшити тяжкість симптомів тривоги, надзвичайно важливо включити психосоціальні інтервенції в схему лікування, яка, у свою чергу, допоможе пацієнтам розвинути ПТЗ. Крім того, результати продемонстрували, що культивування позитивних психологічних рис може призвести до більшої стійкості та розвитку в умовах виклику [13].

Одна з публікацій присвячена проблемі посттравматичного зростання в умовах кризи COVID-19 [17]. Дослідження має на меті дослідити ПТЗ, стійкість і симптоми посттравматичного стресу протягом трьох різних періодів (березень, липень і листопад 2020 року). Прогностична модель продемонструвала, що посттравматичний

стресовий синдром опосередковує зворотний зв’язок між стійкістю та ПТЗ, і ця модель пояснює 19% дисперсії ПТЗ. Вищий ПТЗ спостерігався у жінок, молодих людей, людей, які втратили роботу, а також тих, у кого були симптоми COVID-19 або смерть близької людини. Можна сказати, що людям стало краще, але це не завадило їм відчути негативні симптоми. Однак через 8 місяців учасники показали ознаки ПТЗ, що свідчить про те, що цей зсув не був швидкоплинним.

Довгостроковий аналіз зв’язку між ПТЗ і досвідом сприяння його розвитку (наприклад, втрата близької людини та участь у громадській діяльності). У зв'язку з цим, результати показали, що динамічний характер травматичних подій може сприяти ПТЗ. Результати також підкреслюють важливість позитивного досвіду, наприклад соціальної активності, у розвитку ПТЗ після травми [17].

Одна з публікацій досліджувала шляхи до позитивного розвитку батьків, які втратили сина або доньку через смерть, пов’язану з наркотиками [18]. Смерть, пов’язана з наркотиками, є однією зі стресових подій, і психологічний вплив на батьків рідко досліджується. Враховуючи конструктивні зміни серед батьків після інших трагічних подій, таких як смерть дитини від синдрому раптової дитячої смерті, посттравматичний розвиток батьків після смерті від наркотиків досліджувався з використанням змішаного методичного підходу: було проведено як опитування, так і глибинні інтерв’ю.

Коли результати опитування були об’єднані з результатами інтерв’ю, було виявлено статистично значущу кореляцію між результатами опитувань та інтерв’ю. Ще до того, як дитина померла, батьки, які зіткнулися з труднощами догляду за наркоманом, відзначали, як покращилося їхнє життя. На індивідуальному рівні наслідки впливу негативних стереотипів, почуття неадекватності та нав’язливого, повторюваного мислення можуть уповільнити процес одужання. Зазначається, що посилення соціальної підтримки сприяє позитивним

результатам для виростання з труднощів. Дослідження демонструє, що допомога батькам, які пройшли через смерть дитини від наркотиків, побудова своїх соціальних мереж та почуття ефективності вважаються важливими.

Наступна стаття зосереджується на широко обговорюваному та клінічно актуальному питанні зв'язку посттравматичного стресу і посттравматичного зростання (ПТЗ) із загальною психосоціальною адаптацією (якістю життя) у дітей, які довго хворіли на рак у дитинстві. Використовуючи вибірку з числа тих, хто вижив, автор аналізує зв'язок стресу та зростання з різними параметрами якості життя у двох вікових групах (дітей і підлітків), які страждають на дитячий рак.

Після контролю за віком, статтю та часом перерви в лікуванні, зв'язок ПТСР і ПТЗ з був значущим за результатами регресійного аналізу у вибірці підлітків, які пережили рак. Проте виявлені негативні зв'язки між ПТСР та якістю життя, але зв'язок між якістю життя та ПТЗ у дітей був незначним. Результати демонструють, що взаємозв'язок між посттравматичним зростанням і загальною адаптацією може мати різні форми на різних етапах розвитку та пропонують новий погляд на можливі наслідки виявлених взаємозв'язків.

Науковці дослідили профілі осіб, які переживали посттравматичне зростання під час пандемії COVID-19 [13], розглянувши ПТЗ у контексті негативних наслідків пандемії COVID-19. Основна мета полягала в тому, щоб оцінити, чи можна визначити окремі підгрупи осіб, які зазнають ПТЗ, за тим, як вони оцінювали та справлялися з пандемією. Вони відібрали осіб, які перенесли помірний ступінь ПТЗ, пов'язаний з пандемією. Автори визначили дві підгрупи, які по-різному оцінювали та впоралися з пандемією.

Перша стійка група характеризувалася підвищеною гнучкістю подолання та більшим використанням позитивної переоцінки. Вищий

рівень стресу та більш виражені нав'язливі думки характеризували другу стресову групу.

Група науковців [14] провела лонгітюдне дослідження посттравматичного зростання після міжособистісної травми та подальшого благополуччя серед молодих колумбійців: поздовжній аналіз» було опубліковано як короткий звіт про дослідження. Взаємозв'язок між сприйнятим ПТЗ і благополуччям у часі, особливо в різних сферах функціонування, був предметом кількох ретельних досліджень. Дослідження є трихвильовим лонгітюдним дослідженням колумбійських молодих дорослих з метою вивчення зв'язків між сприйнятим ПТЗ і результатами вимірювання психічного, соціального та фізичного здоров'я.

Ці результати включали самооцінку психічного здоров'я, сенс життя, щастя та задоволення власним життям. Сприйнятий ПТЗ, оцінений на другому етапі, був тісно пов'язаний із покращенням одного або кількох аспектів кожного виміру добробуту, оціненого на третьому етапі, приблизно через 6 місяців. Результати цього дослідження надають лонгітюдні дані, які свідчать про зв'язок між сприйманим ПТЗ та покращенням самопочуття [13, p. 03].

Група науковців вивчала природу та зміст нав'язливих думок для хворих на рак голови та шиї й опублікувала оригінальну дослідницьку статтю [19]. Діагностувати та лікувати рак голови та шиї може бути страшно. Постійні труднощі з повсякденною діяльністю, як-от розмова та їжа, можуть зберігатися після терапії раку. Порівняно з тими, хто вижив після інших злоякісних новоутворень, люди з цим захворюванням часто почуваються гірше емоційно.

Посттравматичне зростання пов'язане із покращенням якості життя, пов'язаного зі здоров'ям, і це відбувається у деяких людей, які пережили HNC. Кілька досліджень вивчали шлях до ПТЗ при раку, але це може допомогти сформувати терапію для кращих результатів для

здоров'я та уникнення посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Існує загальна згода, що це допомагає мати можливість думати про минулу травму та переробляти її. Двадцять хворих на рак взяли участь у цьому якісному дослідженні, щоб краще зрозуміти вплив цієї хвороби та її лікування через нав'язливе обдумування.

Результати дають світло на тип і предмет роздумів, які виникають, коли люди розмірковують про свій досвід. Їхні висновки показують, що багато думок, які виникають після раку, швидкоплинні. Тривожні та нав'язливі думки, які мучать нас у дитинстві, з віком часто заміщаються інтроспективними роздумами. Окремі особи, які пережили рак шиї або голови, мають вищий ризик ПТСР, оскільки вони надмірно зосереджуються на найбільш неприємних або стресових частинах свого лікування.

Ще одне дослідження присвячене вивченню захисного впливу посттравматичного росту на міжособистісні фактори ризику суїциду в ході 6-тижневоого логітюдного дослідження, воно було опубліковано як короткий звіт [20]. Незважаючи на те, що самогубства можна уникнути, за даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, воно, тим не менш, щорічно забирає життя близько 703 000 людей у всьому світі. Відповідно, щоб розробити засновані на фактичних даних заходи запобігання самогубствам, важливо дивитися на ризик і захисні змінні. Посттравматичне зростання нещодавно привернуло увагу як захисний фактор проти суїциду.

ПТЗ описується як сприятливі психологічні зміни від подолання стресових ситуацій. Наприклад, попередні дослідження пов'язували ПТЗ із зниженням суїцидальних думок, показуючи, що здатність одержувати позитивні уроки з лиха може служити захисним фактором проти розвитку суїцидальних думок. Однак дослідження не дають чіткого пояснення механізму, що стоїть за вказаним зв'язком.

Уявна обтяжливість (тобто відчуття тягаря для інших) і зруйнована приналежність (тобто відчуття невдалого зв'язку) є двома міжособистісними змінними ризику суїциду, які нещодавно негативно пов'язали з ПТЗ у перехресних дослідженнях. У цій публікації ми продовжили це дослідження та розглянули зв'язок між двома змінними за допомогою лонгітюдної методології.

Результати показали, що ПТЗ опосередковує зменшення тягаря від нещодавнього негативного досвіду через 6 тижнів. Наше дослідження має значення для запобігання самогубствам і може використовуватися в клінічних умовах, щоб зменшити вплив негативних суджень про обтяжливість і, таким чином, мінімізувати суїцидальні думки [13, p. 03-04].

Ще одна наукова публікація розглядає посттравматичне зростання та надію після втрати, йшлося про загиблих у скорботі ветеранів війни [39]. Це дослідження самогубств здебільшого зосереджено на психопатології. Дослідження потенціалу власного розвитку під час хвилюючого та травматичного досвіду є фокусом нової підгалузі в галузі позитивної психології, яка надає додатковий шлях для кращого розуміння наслідків події, про яку йде мова.

Це дослідження також показує, що допомога іншим сприяє особистому розвитку та одужанню. На запитання про психічне здоров'я однолітки-наставники нещодавно померлих повідомили про вищий рівень ПТЗ. Участь у Програмі допомоги жертвам трагедії для тих, хто вижив (TAPS) і стійкість виявилися надійними та сприятливими предикторами всіх підтипів ПТЗ.

Група науковців дослідила шлях від травмування до ПТЗ для жінок, які пережили насильство з боку інтимного партнера, шляхом застосування стратегій нав'язливого розмірковування, навмисного обдумування та самозвинувачення [16]. Для проведення цього експерименту було проведено низку заходів самооцінки. Результати

аналізу процесу ПТЗ показали, що вища центральність події була пов'язана з вищим рівнем нав'язливого роздумування, яке було позитивно пов'язане із самозвинуваченням і навмисним роздумуванням, що зрештою призвело до ПТЗ. Також були виявлені непрямі ефекти від центральності події для ПТЗ через нав'язливе та навмисне роздумування та від нав'язливого до навмисного роздумування через самозвинувачення.

Остання з статей, на яку ми хочемо звернути увагу, присвячена змінам в посттравматичному зростанні, руйнівному впливу на основні переконання і соціальну підтримку протягом першого року пандемії COVID-19 [16]. У цій роботі досліджується відносний вплив різних джерел соціальної підтримки, включно з підтримкою домашніх тварин і різними стратегіями подолання, на ПТГ протягом першого року пандемії COVID і дуже суперечливих політичних виборів.

Відбулося чотири хвилі лонгітюдного дослідження з квітня 2020 р. до квітня 2021 р. Хоча не було статистично значущих змін у загальному ПТЗ з першого до четвертого зрізу, спостерігалося значне посилення руйнування основних переконань, зменшення використання методів подолання та збільшення почуття особистої сили та нових можливостей.

Власники домашніх тварин, ті, хто знали когось, хто був госпіталізований з COVID-19, і люди, які знали когось, хто помер від COVID-19, усі мали вищий рівень ПТЗ. Люди, які вважали, що інцидент завершився, мали більший ПТЗ, ніж ті, хто вважав, що він триває, навіть незважаючи на те, що оцінки людей щодо COVID-19 або політики як найбільш стресової події в четвертому зрізі не корелювали з варіаціями ПТЗ. Особистий контакт або імунізація проти COVID-19 не корелювали з різними темпами посттравматичного зростання.

Порушення основних переконань і соціальна підтримка, а також підтримка від відеоконференцій передбачили ПТЗ на час четвертого

зрізу як для повної вибірки, так і для групи власників домашніх тварин. Порушення фундаментальних переконань, зосередження на проблемах і уникнення тригерів — все це передбачено ПТЗ на четвертому зрізі. Основою для обговорення результатів стала теоретична модель ПТЗ. Також обговорюються наслідки терапії для сприяння психологічному розвитку; вони включають як стандартні, так і нетрадиційні механізми соціальної підтримки, такі як спілкування на відстані та уявна підтримка домашніх тварин.

Враховуючи часові обмеження, знання про переваги альтернативних способів отримання соціальної підтримки є важливим для інформування про методи втручання, спрямовані на зміцнення психічного здоров'я. Результати цього дослідження обґрунтовують теоретичну модель ПТЗ і проясняють те, хто з більшою ймовірністю піддається психологічному розвитку та які змінні впливають на цей процес [13, p. 04].

Одне з досліджень пропонує теоретичну структуру, що об'єднує три напрямки дослідження: расова травма, ПТЗ та наративи расової ідентичності [25]. Базуючись на роботі над чорношкірою та азіатсько-американською ідентичністю та об'єднавши теорію та дослідження історичної травми та ПТЗ, структура, представлена авторами, передбачає, що трансформація нав'язаних ззовні наративів у більш автентичні, створені внутрішньо, може стати важливим впливом, який стимулює ПТЗ після расової травми [13, p. 04]. Стратегії та інструменти, які реалізують когнітивні процеси ПТЗ, включаючи написання та оповідання, нарешті запропоновані авторами як шляхи сприяння ПТЗ у відповідь на расову травму.

Отже, в сучасній психології посттравматичне зростання досліджувалося з різними травматичними подіями. Результати показують, що люди можуть одужувати та навіть процвітати, незважаючи на травматичні події, зокрема рак голови та шиї, дитячий

рак, самогубства, смертність від передозування наркотиків, кризу COVID-19, міжособистісні травми, жорстоке поводження та расову травму. Кілька досліджень обговорювали численні особисті та суспільні аспекти, які сприяють ПТЗ, і способи, якими ПТЗ та пов'язані з ним феномени розвиваються з часом. У зв'язку з цим практичні психологи та дослідники повинні надавати пріоритет запобіганню, оцінці та подоланню проблем ментального здоров'я.

Психологічні особливості посттравматичного зростання в жінок під час вимушеної міграції

Відмінності у посттравматичному зростанні жінок і чоловіків було виявлено ще Річардом Тедескі та Лавренсе Калхоуном під час розробки Опитувальника посттравматичного зростання [3]. Тенденція жінок отримувати вищі результати за вказаною психодіагностичною методикою, ніж чоловіки, свідчить про різну реакцію чоловіків і жінок на травму.

Показники факторів вказують на те, що найбільші відмінності існують у здатності сприймати духовні зміни та зміни в стосунках. Це сфери, на які жінки можуть більше покладатися, коли вони справляються з травмою, що дозволяє досвіду використання стратегій подолання, пов'язаних із цими сферами життя, мати більший ефект [15]. Дещо менші гендерні відмінності були виявлені в сприйнятті нових можливостей і особистої сили, але все ж жінки частіше сприймали ці зміни, ніж чоловіки.

Враховуючи, що показники опитувальника у жінок, які отримали серйозну травму, були вдвічі вищими, ніж у чоловіків, які отримали травму, припускають, що ці події мають більший вплив на жінок, оскільки жінки можуть бути більш здатні, ніж чоловіки, навчатися або отримувати користь від важкого життєвого досвіду.

Звернемося до специфічної жіночої травми біженки, яка впливає на психологічне благополуччя після поселення. Метою цього підрозділу є загальний огляд досліджень.

У літературі про біженців особливостями психічного здоров'я жінок-біженок здебільшого нехтують, однак приблизно половину біженців у світі становлять жінки [26]. Травматичні події, характерні для жінок, у постраждалих від конфлікту регіонах по всьому світу є особливо важкими для жінок [26]. Відомо, що багато з них залишаються в постконфліктних умовах [11; 16]. Цілком можливо, що численні травматичні події передували статусу біженки через громадянські заворушення, патріархат і несприятливі події в дитинстві.

Термін «травматичні події», як правило, використовується як взаємозамінний для подій, що представляють собою жорстоке поводження, насильство, втрату, війну, зневагу, катастрофу та інші шкідливі та стресові випадки, і втілює в собі широке коло понять. Гендер часто відіграє роль у типі травматичної загрози [22]. Жінки страждають і заявляють більше про міжособистісні інциденти та сексуальні насильства, ніж чоловіки [24]. Крім того, час, близькість, інтенсивність події, тривалість і складність досвіду травматичних подій по-різному впливають на людей, особливо на жінок, людей похилого віку та людей з обмеженими можливостями [19; 18].

Більшість жінок у спільнотах біженців походять із суспільств, де домінують чоловіки [7; 11; 21], де інституційний патріархат культурно, традиційно та юридично змушує їх виконувати гендерні ролі, засновані на залежності та покорі [12] і численні форми насильства [14]. Негативні ґендерні упередження та дегуманізована поведінка по відношенню до жінок є типовою [13], яка увічнює домінування над основними правами, зокрема жіночими тілами, тим, що вони носять, і вибором життєвих траєкторій і кар'єри [16].

Це часто асоціюється з ранніми та примусовими шлюбами та каліченням статевих органів [14]. Відповідно, жінки та дівчата повідомляють про зґвалтування та сексуальні домагання у своїй країні, а також у таборах для біженців [16].

Під час переходу зі своєї країни походження та після поселення жінки можуть зазнати упередженості та дискримінації та часто знецінюються та дискримінуються через расу чи колір шкіри [9].

Ці події включають насильство з боку інтимного партнера [8; 16], фізичне та нефізичне насильство, включаючи фінансові зловживання, заборону на освіту та контрольовані соціальні зв'язки в їхніх родинах [12; 13; 23;] або спільноти та суспільства [11; 23; 15; 19]. Для багатьох жінок із сімей біженок у пошуках безпеки після поселення залишається високим ризик полівіктимізації [14], що прискорює ризиковану поведінку та перешкоджає здатності захистити себе. Тривалість травматичного дистресу створює ризик розвитку хронічних психічних розладів [28].

Вчені сходяться на думці, що вплив травматичних подій визначається індивідуальним сприйняттям або значенням події, яке модерується рисами особистості та іншими соціальними факторами, включаючи позитивну соціальну підтримку [25; 27; 28].

Науковці сформулювали три можливі результати боротьби з когнітивними та емоційними процесами після травми [28]. По-перше, вони визнали, що деякі люди негативно сприймають травматичні події, що призводять до психопатології, тобто до тривоги, депресії, посттравматичного стресу та психосоматичних ускладнень [28; 22].

По-друге, намагаючись залишитися незмінною або повернутися до свого стану до травми, деякі жінки сприймають втручання та уникнення, а не сприймають їх як механізми подолання, що робить їх уразливими до майбутнього дистресу [11]. На деякий час ці практики можуть посилити почуття стійкості.

По-третє, ті, хто використовує когнітивно-емоційну обробку, щоб включити розповідь про травму в загальну історію свого життя, позитивно пристосовуються і досягають психологічного благополуччя [8]. Це не означає, що життя без страждань, але що посттравматичний дистрес є мотиватором для позитивних змін [11].

Визнаючи, що люди шукають сенс і знаходять мету перед викликом страждання, наукова література перейшла від фокусування на тому, як управляти патологічними симптомами, для процесів прискорення позитивних змін [15; 28; 29; 30; 31; 32; 33]; науковці припускають, що психологічне благополуччя, а не суб'єктивне благополуччя чи гедонізм, як репрезентація позитивної трансформації, набувається через автономію, оволодіння середовищем, особистісний розвиток, позитивні стосунки з іншими, випрацювання мети життя і самосприйняття.

Вчені також визначили посттравматичне зростання як нормативний афективно-когнітивний процес, який призводить до реконструкції самосприйняття, стосунків з іншими та життєвої філософії [88]. Вони вказали, що параметри психологічного благополуччя узгоджуються з трьома різними вимірами посттравматичного зростання: «Зміни у відчутті себе (опанування навколишнім середовищем, особистісний розвиток, самоприйняття), зміни у стосунках з іншими (позитивні стосунки з іншими), зміни у життєвій філософії (мета життя, автономія)» [30, p. 11].

Інтерес до жінок із сімей біженок та їх психологічного благополуччя після травми, як і багатьох інших травматичних контекстів, переважно зосереджувався на клінічному підході до надання лікування від психічних розладів, пов'язаних із травмою до міграції та перехідного віку [39]. Хоча ця конкретна перспектива служить жінкам, які страждають від наслідків травматичних подій, вона також звужує увагу на основі західних моделей, формуючи перспективу, в якій психосоціальне

функціонування розглядається виключно як відсутність психічних розладів, а не позитивні зміни в психологічному благополуччі.

Одним із ключових наслідків такого фокусування є посилення стигматизації жінок із біженців як жертв, які ігнорують інші психосоціальні потреби, критичні для їхнього психологічного благополуччя [38; 32; 31]. Таким чином, без цілісного розуміння жінок-біженців та їхніх унікальних подорожей, включно з травматичними подіями, пов'язаними з гендерною ознакою, полегшення та підтримка їх посттравматичного потенціалу для психологічного благополуччя та можливого посттравматичного зростання є обмеженим.

Серед публікацій з даної тематики, привертають увагу ряд досліджень, спрямованих на вивчення травматичних подій, які пережили жінки-біженці до, під час і після подорожі біженцями з особливим інтересом до позитивних змін у їхньому психологічному благополуччі після поселення за останні три десятиліття.

Важливим є методологія дослідження, використана у публікаціях, які розглянуто у метааналізі, який ми описуємо [19]. Значна більшість досліджень з тематики посттравматичного зростання використовували цілеспрямовану вибірку і лише в одному з них використовувалась випадкова вибірка, оскільки дослідження проводилося через глибинні інтерв'ю під час програми, яку проводив психолог-волонтер із жінками-біженками єзидами [33].

За винятком одного недостатньо описаного дослідження, усі інші були якісними з точки зору опису методів. Не було змішаного методу або лонгітюдного дослідження. Для методів збору даних у семи дослідженнях використовувалися формальні, неформальні та напівструктуровані форматовані інтерв'ю, в 1 дослідженні дані збиралися за допомогою усної історії або спільних оповідань, в 1 дослідженні використовувався структурований опитувальник, який вводив інтерв'юер, а останнє дослідження було прикладом прикладу.

Не було знайдено жодного дослідження з використанням опитувальника самооцінки або методу опитування [19].

Характеристика травми. Дві найважливіші характеристики травми, типи травми та тривалість травми, були вилучені в цьому аналітичному огляді, щоб визначити гендерно-специфічні травматичні події, які пережили жінки з біженців. По-перше, типи травм включали дві підгрупи: «травма біженців», яка виникає у жінок під час перебування в якості біженців, і «травма, специфічна для жінок», що виникає у біженців у результаті перебування жінки в контексті біженців.

По-друге, тривалість травми включала дві підгрупи: «гостра травма», що стосується травматичних подій, які відбулися протягом обмеженого періоду подорожі жінок-біженок, і «тривала або безперервна травма», що стосується травматичних подій, які повторювалися з жінками протягом усього періоду. подорож біженців і після поселення.

Жінки в контексті біженок пережили «травму біженки», включаючи війну чи збройний конфлікт, переслідування, зраду, зґвалтування внаслідок геноциду, психологічний стрес, пограбування, катування, різанину чи геноцид, втрату чи смерть, виклики примусового переселення (розлучення з родиною, заборона релігійних та культурні практики, маргіналізація, невпевненість у майбутньому, мовні бар’єри) і голод.

Усі зазначені травми біженців, за винятком переслідування та втрати або смерті, були зареєстровані на етапах до та під час міграції. Жінки-біженки зазнали «специфічної жіночої травми», включно з домашнім насильством, примусовим шлюбом, зґвалтуванням, або нападом, або сексуальним насильством. Частими є проблеми: примусове переміщення, поселення та інтеграція; втрата сім'ї; напад; гноблення; соціальне відчуження, сексуальні травми, фізичне насильство, гендерне пригнічення або соціальне відчуження,

стигматизація; насильство, а також торгівля людьми чи викрадення людей. Ці травми, за винятком примусового шлюбу та торгівлі людьми або викрадення людей, були зареєстровані на всіх етапах подорожі біженців [42].

«Гострою травмою», яку виділили включені дослідження, були війна та збройний конфлікт, переслідування, примусовий шлюб, різанина, зрада, зґвалтування внаслідок геноциду, психологічний стрес, катування, торгівля людьми або викрадення людей, втрата чи смерть, примусове переселення та розлучення з родиною, заборона релігійних культурні звичаї, голод, геноцид і сексуальне насильство.

Одне дослідження повідомило про відсутність типу гострої травми. До «тривалих травм» у включених дослідженнях відносяться домашнє насильство, психологічний стрес і проблеми з вимушеним переселенням (розлука з родиною, заборона релігійних і культурних обрядів, маргіналізація, невпевненість у майбутньому, мовні бар'єри), переслідування, фізичне насильство, пограбування, сексуальне насильство або напад або сексуальна травма чи зґвалтування, втрата чи смерть, гендерне пригнічення або соціальне відчуження чи стигматизація як тривала травма [42].

Сексуальне насильство, втрата або смерть, переслідування, психологічний стрес і зґвалтування відзначалися як гостра, так і тривала травма. Усі травми, характерні для жінок, за винятком примусового шлюбу, гендерного насильства (яке відбувалося явно на кордонах), торгівлі людьми та викрадення людей, були тривалими травмами. Одне дослідження показало відсутність тривалої травми [42].

Області психологічного благополуччя після поселення. Цей загальний огляд зосереджувався на позитивних змінах психологічного благополуччя жінок із сімей біженок після поселення, які пережили травматичні події під час подорожі до біженців. Як зазначають науковці [41], параметри психологічного благополуччя узгоджуються з трьома

різними вимірами посттравматичного розвитку: зміни у самовідчутті (оволодіння середовищем, особистісний розвиток, самосприйняття), зміни у стосунках з іншими (позитивні стосунки з іншими), зміни в життєвій філософії (мета в житті, автономія). Тому результати були відображені відповідно.

Загалом, три дослідження з метааналітичного огляду, який розглядається нами, використовували «посттравматичне зростання» як окремий термін, пов'язаний із позитивними змінами в психологічному благополуччі жінок із сімей біженок після поселення. Ці дослідження додали ще кілька факторів, які сприяють позитивним змінам у посттравмовому психологічному благополуччі жінок у контексті біженців. Було задокументовано, що духовні елементи мають позитивну кореляцію з посттравмовим ростом.

Духовні елементи посилили силу жінок використовувати особисті внутрішні здібності, довіряючи Богові та рухаючись вперед [32]. Крім того, реконструйовані наративи травми допомогли одній жінці з біженки розкрити та поділитися своїм травматичним досвідом. Цей процес виражався як посттравматичний ріст, що включав «підвищене співчуття та емпатію до себе та інших, більшу емоційну зрілість, більшу вдячність за життя, глибшу мету та сенс життя та глибшу духовну спрямованість, яка цінує сім'ю та суспільство» [21].

Нарешті, у дослідженні, проведеному [16] було задокументовано різноманіття позитивних трансформацій після контакту з травматичним досвідом різного ступеня, включаючи помірні та високі рівні, а також низькі позитивні трансформації та зростання. Серед усіх доменів якості життя автономія, особистісний розвиток і позитивні стосунки були найбільш зазначеними, у п'яти звітах у включених дослідженнях.

Зміни у самопочутті. Згідно з одним з досліджень [19], опанування навколишнім середовищем, особистісне зростання і

самосприйняття узгоджуються зі змінами у почуванні себе як сфери посттравмового зростання.

Екологічна майстерність. Висновки, пов'язані з «оволодінням навколишнім середовищем» як здатністю ефективно керувати своїм життям і навколишнім світом [14], були повідомлені в 3 дослідженнях. Після багатьох років після поселення та ознайомлення з правилами та положеннями приймаючого суспільства деякі жінки з біженського походження повідомили про майстерність навколишнього середовища, що має значення для переваг системи охорони здоров'я в приймаючій країні.

Вони високо оцінили наявну та доступну «безкоштовну, передову державну систему охорони здоров'я… система спрямована на забезпечення подальшого спостереження та скринінгу» [10, p. 1029]. Деякі інші цінували нове середовище, оскільки воно допомогло їм «досягти миру та безпеки» [37, p. 491], тоді як «середовище, сформоване правилами» [42, p. 94]. Доступна стабільність і доступність рівних можливостей у новому середовищі, як інші висвітлені фактори, були наголошені розлученою жінкою, яка «змогла відправити своїх дочок до школи та дала їм стабільне середовище» [42, p. 124].

Особистісне зростання. Результати, пов'язані з «особистісним зростанням» як відчуттям постійного зростання та розвитку як особистості [41], були повідомлені в п'яти дослідженнях. Деякі жінки з біженського походження повідомили про особисте зростання через отримання перспективи. Вони зазначали, що жити в країні походження та втікати з неї було руйнівно, але вони усвідомлювали, що не зациклюються на тому, що неможливо змінити.

У результаті жінки біженки повідомили, що стають все більш активними в громадському житті, ведуть малий бізнес і допомагають іншим жінкам з їхніми дітьми. Одна з цих жінок резюмувала всі пункти: «Ми отримали силу з усіх труднощів, які ми пережили під час війни. Все,

через що ми пройшли, додало нам сили і зробило нас героями» [32, p. 7]. Жінки біженки зазначили, що вони пишаються собою та своїми досягненнями [78]. Деякі жінки, які брали участь у дослідженні, наголошували, що «труднощі, пов'язані з міграцією, у поєднанні з тим, що вони є сирійськими біженками», сприяли «їхньому особистому зростанню, наприклад, навчанню нового та становленню іншою та відповідальною людиною» [10, p. 1028].

«Надання голосу», а також почуття «вітальності» після поселення були названими факторами сприяння особистісному зростанню [10, p. 1028]. Жінки біженки також повідомили про особисте зростання через відновлення почуття довіри з іншими. Єзидські жінки-біженки підозріло ставилися до планування сім'ї, запропонованого медичною командою, оскільки їхній родині загрожував геноцид, і вони не могли ризикувати мати менше дітей. Проте приблизно через шість місяців більшість єзидських жінок-біженок, особливо новоспечених матерів і багатодітних жінок, прийшли до медпункту з проханням про контроль народжуваності. Вони намагалися допомогти собі, оскільки початковий тягар народження та виховання дітей традиційно покладався на жінку [33].

Прийняття себе. Результати двох досліджень відобразили результат «самосприйняття» як позитивну оцінку себе та свого минулого життя [19]. Жінки біженки описали, як розпізнали власну техніку дистанціювання через прийняття своїх емоцій у процесі відновлення. Вони навіть прийшли до думки, що вижили завдяки особистій силі.

Одна жінка-біженка зазначила: «Я вижила, тому що, мабуть, мала сильне серце» [28, p. 153]. Ці жінки відокремили свій травматичний досвід від почуття гідності та цілісності. Наприклад, хоча одна з цих учасниць повідомила, що її зґвалтували, і вважала це дуже ганебним тавром, вона заявила, що не почуває себе винною [28].

Зміни у стосунках з оточуючими. На думку психологів [29], позитивні показники психодіагностичних методик щодо стосунків з іншими узгоджуються з реальними змінами у стосунках як проявом посттравматичного зростання.

Позитивні відносини з іншими. Результати 5 досліджень відобразили результат «позитивних стосунків з іншими» як наявність якісних стосунків з іншими [19]. Жінки-біженки відновили зв'язок і відчули підтримку в своїй громаді завдяки поховальним обрядам, які вони разом практикували.

Тому день за днем вони ставали важливою частиною зцілення одне одного, розділяючи невимовний біль своєї втрати [33]. Наявність підтримуючої соціальної групи була дуже важливою для цих жінок, яким бракувало емоційної підтримки та захисту з боку власних сімей або родичів [18]. Наприклад, матерям-одиначкам було легше будувати та підтримувати «стосунки з іншими матерями-одиначками» в громаді чи з іншими людьми за межами своєї спільноти [37, p. 491-492].

Жінки-біженки також встановлювали зв'язки через співпереживання, прийняття, співчуття та усвідомлення того, що вони не самотні, це допомогло їм миттєво стати доступними для допомоги один одному [38]. Вони підключалися до свого терапевта через почуття рівності, яке надало можливості всій групі [38]. Вони також визнали соціальну підтримку з боку друзів [16, p. 1247] і сім'ї, особливо тих, хто має дітей, як джерела комфорту, оскільки ці фактори можуть «пом'якшити почуття самотності та біль від розлуки з найближчою родиною, яка залишилася в минулому» [17, p. 493].

У жінок-біженок на етапі посттравматичного зростання відбуваються зміни в життєвій філософії.

Автономність. П'ять досліджень повідомили про результати «автономії» як почуття самовизначення [19]. Жінки-біженки змогли регулювати свої емоції, почуваючись сильнішими завдяки «володінню

голосом і свободою говорити» [10, p. 1028]. Окрім психологічної сили та контролю над своєю долею, навчання самозахисту, хоча вони все ще вірили в релігійний пацифізм, було вправою фізичної сили та контролю. Одна жінка-біженка сказала: «Погляньте на ці результати! Банди вирізали нас тисячами, як овець, але ми не змогли вбити жодної з них! Який сором! Наступного разу ми також повинні бути готові!» [33, p. 67]. Вони також описали, як пишаються собою [33], що змогли вижити. Більше того, ці жінки прагнули використовувати надану освіту, включаючи методики релаксації та курси англійської мови, як джерело особистої сили у своїй громаді [38].

Жінки з біженського походження продемонстрували зацікавленість у пошуку допомоги та запитах про контроль над народжуваністю без відома своїх партнерів [33]. Одна з учасниць пояснила: «Мені було важко слухатися чоловіка. Я часто не погоджувався з ним, що призводило до великої напруги; мій чоловік хотів продовжувати виконувати старі ролі, але я не хотіла, щоб мене повертали на кухню» [18, p. 196].

В результаті покращеного почуття автономії у жінок з біженського походження деякі чоловіки боялися втратити свій авторитет, тому не дозволяли жінкам-біженкам шукати допомоги чи роботи (Erdener, 2017). Кілька учасників повідомили, що вони мали змогу шукати допомоги та подальшого розвитку після розлучення; наприклад, приєднатися до курсів володіння мовою [43], проживати в програмі тимчасового житла для жертв домашнього насильства та почати захищати себе та інших постраждалих від геноциду [21].

Мета в житті. Два дослідження повідомили про висновки в рамках результату «Мета життя» як віру в те, що життя є цілеспрямованим і осмисленим [19]. Деякі жінки з біженського походження зазначили, що, незважаючи на відповідальність, яку вони несуть перед своїми дітьми, вони дають своїм матерям надію рухатися

вперед і не здаватися. Наприклад, Аджак сказав: «Я хотів убити себе, але не міг цього зробити через своїх дітей. Мені доводилося піклуватися про своїх дітей, хоча я міг плакати цілий день» [43, p. 194]. Деякі жінки з біженського походження керували малим бізнесом, і їх вважали ключовими для того, щоб підтримувати своє власне та сімейне життя разом. Ці жінки заявили, що їхня сила рухатися вперед була покращена тривалою війною та збройними конфліктами [32].

У 9 дослідженнях згадувалося про формування сенсу та позитивні зміни в психологічному стані жінок із сімей біженок після поселення. Raboi (2021) було єдиним дослідженням, яке не згадувало створення сенсів або посттравмовий ріст, але повідомляло про позитивні зміни в області якості життя [43].

Смислотворення через духовність позначалося в різних формах. Учасник навів гарний приклад багатогранного розуміння. Вона сказала: «Ти не повинен просто говорити, що я не можу впоратися… Коли ми виросли, ми не чули цих слів: «Ти ніколи не впораєшся». Я ніколи не чув цього від своїх батьків, інших батьків, від школи Корану.

Таким чином, культура дає дуже багато, що ми очікуємо тільки вперед, що я можу це зробити» [32, p. 8]. Глибоко вкорінені релігійні переконання, сповідувані сім'єю, були джерелом сили та здатності жінок з біженського походження керувати ситуаціями [12]. Подібним чином інші учасники вказали на «краще розуміння духовних питань і наявність сильніших релігійних переконань» [16, p. 1258]. Таким чином, «віра в Бога надала сенс життя учасників, а також механізм відновлення контролю над своїм майбутнім» [37, p. 494], подібно до дослідження [43].

Інша група жінок із сімей біженок повідомила, що набуває значення через почуття вдячності. Майже кожна жінка в дослідженні використовувала твердження, яке вказувало на важливість фізичного здоров'я та виживання під час подорожі біженців для жінок та їхніх

близьких людей. Вони сказали: «Ми були врятовані, Алілуя, ми вдячні, що ми живі. Нічого не сталося зі мною та моїми дітьми» [33, p. 66]. Дослідження показали, що поступово зростаюча надія та плани на майбутнє ґрунтувалися на їхній вдячності за те, що вони вижили.

Деякі дослідження відзначають створення сенсу через віддачу громаді [38; 10 та інші]. Наприклад, ті, хто вижив, відкрито розповідали про свою травму, щоб навчити інших, щоб запобігти повторенню подальших проблем. Крім того, деякі з цих жінок мали значення, отримавши новий погляд. Реконструкція наративів травми та осмислення того, як соціальне становище вплинуло на процес відновлення, допомогли жінкам із сімей біженців [21].

Існує потреба вивчити аспекти досвіду біженців та їхній внесок у формування сенсу [43], беручи до уваги як психологічний контекст, так і соціальний контекст, щоб визначити індивідуальні втручання та процеси для догляду за психічним здоров'ям жінок у статусі біженців [17; 10] . Дослідження досвіду після поселення (наприклад, соціальні мережі) має важливе значення, що може покращити психологічне благополуччя цих жінок [32], наприклад, забезпечуючи допоміжні програми, включно з навчанням знання мови в приймаючих країнах [38].

Важливим є вивчення інтеграції еко-соціальних рамок у програми переселення, зосередження на психо-соціально-духовних факторах, характерних для жінок у контексті біженців [37]. Результат втручання доцільно використовувати як орієнтир для покращення психологічного благополуччя жінок після поселення [21]. Майбутні якісні дослідження з більшою та репрезентативнішою вибіркою необхідні для всебічної оцінки наслідків досвіду травми та позитивного впливу на психологічне благополуччя [36].

Відомий дослідник курдських жінок з статусом біженців Ерденер [44] визнав, що необхідні подальші дослідження і запропонував

використати доступні підходи для підвищення обізнаності світу про труднощі жінок у контексті біженців.

Розглянутий нами метааналіз є першим відомим оглядом, який описує літературу щодо травматичних подій, пов'язаних із статтю, і посттравматичного психологічного благополуччя жінок із статусом біженця після поселення. Однак, через характер цього огляду як огляду, рейтинг якості доказів не надається. У результаті наслідки для практики чи політики можна лише описати, а не оцінити.

Незважаючи на повідомлення про зростання кількості проведених досліджень за останні три десятиліття, досліджень у цій галузі все ще мало, оскільки кількість біженців експоненціально зросла за останнє десятиліття. УВКБ ООН повідомило, що понад 36% біженців розміщені в 5 країнах: Туреччині, Колумбії, Німеччині, Пакистані та Уганді. Однак, Туреччина та Німеччина були єдиними країнами з провідних приймаючих країн, які провели два дослідження в цій галузі, а в інших трьох країнах дослідження не проводилися. До п'ятірки країн, які найбільше приносять біженців, входять Сирійська Арабська Республіка, Венесуела, Україна, Афганістан і Південний Судан [44].

Сирійська Арабська Республіка, Афганістан і Південний Судан були країнами без жодного учасника, який представляв би країни в цій темі. Вік та інвалідність разом із статтю вважалися ключовими факторами жорстокого поводження з жінками [2;3;]. Існував загальний брак знань і прогалин у дослідженнях, присвячених жінкам із статусом біженця в різних аспектах, включаючи людей похилого віку; осіб, які повертаються до країни походження та осіб з обмеженими можливостями.

Отже, необхідні додаткові дослідження стосовно впливу травматичних подій біженців, характерних для жінок, на розвиток факторів психологічного благополуччя для позитивних змін у жінок різного культурного, расового та географічного походження в різних

приймаючих країнах (включно з людьми похилого віку та жінками з обмеженими можливостями).

Позитивні зміни після травматичних подій, що сприяють психологічному благополуччю, більш відомі як посттравматичне зростання, стосуються як процесу, так і результату [38; 39]. Незважаючи на якісні дослідження, які дають глибоке розуміння глибинних позитивних змін в учасників після травматичного впливу, результати не можна узагальнити для всіх жінок із спільнот біженців [35].

Таким чином, необхідні дослідження великого розміру вибірки та опитувальники для самооцінки, щоб відповідати критеріям узагальнення результатів у цій популяції, що узгоджується з рекомендаціями щодо подальших досліджень [36]. Подібним чином, майбутні лонгітюдні дослідження сприятимуть глибшому розумінню розвитку, прогресу позитивних змін та посттравматичного зростання жінок з статусом біженців після через тривалий час після міграції.

У рамках наукових досліджень учасники пережили травматичні події і як біженці, і як жінки. Таким чином, це дослідження представляло специфічну жіночу травму біженки. «Травми біженців» (наприклад, пограбування, примусове переселення) добре узгоджувалися з визначенням біженців у Конвенції про біженців 1951 року [35]. Проте «специфічна жіноча травма» супроводжувала жінок протягом усієї подорожі навіть після поселення [35; 39], і вони страждали від нав’язаного насильства з боку незнайомців або членів сім’ї [11; 38; 43].

На жаль, на сьогодні не існує гендерного визначення біженця. У розглянутих нами дослідженнях всі травматичні події, характерні для жінок, за винятком примусового шлюбу, насильства (на кордонах), торгівлі людьми та викрадення людей, були виражені як тривалі травми. Таким чином, існує ймовірний зв’язок між травматичними подіями, характерними для жінки, і тривалістю травми, яку ще належить дослідити.

Відсутність чіткого визначення травми, типів травми, тривалості та травматичності подій в житті біженок, характерних для жінок, може призвести до поганого розуміння з боку як практиків, так і жінок з статусом біженців. Окремі науковці [43] зазначають, що дослідники уникали класифікації травм, побоюючись, що розмова про попередні травматичні події може повторно травмувати учасників. Проте учасники інших досліджень погодилися, що вербалізація події та обмін наративами травми з іншими сприяли їхньому процесу одужання [4]. Отже, спеціальні дослідження, які охоплюють кожну фазу подорожей жінок з статусом біженок, включно з травматичними подіями, характерними для жінок (гострими чи тривалими), та їх впливом на психологічне благополуччя після переселення, давно назріли.

Позитивні зміни в складових якісного життя [19] взаємопов'язані з складовими посттравматичного зростання, сформульованими дослідниками [28]. Вважається, що ці зміни відбуваються через стимулювання когнітивної оцінки особистості, щоб відновити своє самопочуття, стосунки з іншими та життєву філософію. Всі розглянуті нами дослідження показали позитивні зміни в якості життя жінок із сімей біженців після поселення, які узгоджувалися з складовими оцінки якості життя [19].

Однак лише три з цих досліджень [32; 36; 39] безпосередньо згадували посттравмальне зростання як окремий прояв. Самосприйняття та ціль у житті були найменше згаданими умовами досягнення належної якості життя, які вказали на необхідність подальших досліджень і втручань для розвитку або перевірки, чи ці здобутки взаємопов'язані, щоб сприяти більш значним позитивним змінам у жінок зі статусом біженців.

Створення сенсу широко використовувалося в багатьох дослідженнях. Таким чином, виявляється, що формування сенсу відіграє важливу роль у сприянні або стимулюванні позитивних змін у

психологічному благополуччі жінок із сімей біженців після міграції. Здається, це не сприяло самоприйняттю та формуванню мети життя. Подібним чином, беручи до уваги важливість значення, визначення та визнання жінок-біженок як тих, хто пережив травматичні події зі здатністю рухатися вперед і можливого зростання, може уникнути подальшого таврування як жертв, які борються з психічним розладом. Дослідники та клініцисти повинні включити мову, яка вважатиметься інклюзивною, використовуючи термінологію «жінки з статусом біженки» замість «жінки-біженки», оскільки особа — це щось більше, ніж ярлик біженця.

Подальші дослідження підкреслили необхідність цілісного вивчення досвіду біженців [32], включаючи створення сенсу [11], важливість урахування різних аспектів психологічних, соціальних і духовних факторів, характерних для жінок [37], для визначення індивідуальних програм підтримки [28] і втручань для догляду за психічним здоров'ям жінок-біженців [17; 20] були позначені як прогалини в дослідженнях. Використання результатів інтервенцій для оновлення настанов і структур [37; 21].

Описаний огляд, подібно до інших схожих праць [43] привернув увагу до недостатнього розуміння та знань про жіночу травму біженки та її зв'язок із позитивними змінами після травми. Важливо розуміти, що ці дослідження не применшували труднощів і страждань, через які зазнали жінки під час подорожі біженцями та після втечі, а мали на меті дослідити їх травматичну подорож цілісно та пролити світло на сферу, яка була знехтуваною та може дати надію та усвідомлення для підтримки потенційних позитивних змін і зростання жінок-біженок.

Науковці дослідили потенціал жіночої травми біженки як плацдарм для одужання та позитивних психологічних змін у жінок біженців та підкреслення недостатності досліджень цієї категорії. Вченими було розглянуто дослідження, що стосуються травматичних подій біженців,

характерних для жінок, включно з відображенням численних травматичних переживань до, під час і після залишення колишнього громадянства. Це підкреслює докази їхньої здатності використовувати фактори психологічного благополуччя для позитивних змін у своєму житті після поселення.

Отримані дані привертають увагу до обмеженого розуміння подорожей жінок із сімей біженців, зокрема культурних обмежень і потенційної травми, до участі в подорожі біженців. Він пропонує дослідникам, клініцистам і політикам огляд травматичних подій біженців, характерних для жінок, і психологічного благополуччя, щоб інформувати про програми та послуги, специфічні для жінок у контексті біженців, які сприятимуть психологічному благополуччю та посттравматичному зростанню в новому середовищі.

Актуальні проблеми посттравматичного зростання в сучасній психології

Припущення, що страждання можуть зробити людей сильнішими [18], не є новим у релігійній і філософській літературі. Ідея про те, що позитивні зміни можуть бути результатом нещасть і травм, була присутня в різних культурах протягом століть.

Однак, лише нещодавно це поняття було застосовано в області психології. Наявні дані свідчать про те, що принаймні меншість осіб, які зіткнулися з травмою (наприклад, сексуальне насильство, військові дії), повідомляють про значущі рівні особистісного зростання [43; 18], тобто позитивні зміни, які можуть виникнути в результаті боротьби за подолання з критичною або травматичною ситуацією.

Тому важливо зазначити, що зростання є результатом не самої події, а результатом боротьби з нею. Типи змін, які можуть відбутися в результаті боротьби з серйозними життєвими кризами, перераховані в Описі посттравматичного зростання [18], і включають «покращення

стосунків, нові можливості для життя, більше цінування життя, більше почуття особистої сили та духовного розвитку».

Незважаючи на ці позитивні зміни, зв'язок між посттравматичним зростанням (ПТЗ) і «почуттям психологічного комфорту» залишається невизначеним. Згідно з Р. Тедескі та Л. Калхоуном [3], здається, що ПТЗ і психологічний комфорт можуть бути різними конструктами.

Справді, література здебільшого припускає, що «зростання не обов'язково зменшить біль чи збільшить щастя, але, навпаки, значне зростання може відбутися лише тоді, коли йому передує або коли воно відбувається разом із значною кількістю суб'єктивного дистресу» [3]. Автори базують це твердження на кількох дослідженнях [42], які показують, що позитивні психологічні зміни відбуваються після втрати близької людини.

Таким чином, досвід зростання не припиняє страждань у тих, хто пережив травму [3]. Р. Тедескі та Л. Калхоун додають, що «підтримання пережитого зростання може вимагати неприємних періодичних когнітивних нагадувань про те, що було втрачено, так що вочевидь парадоксальний спосіб те, що було отримано, залишається в центрі уваги» [3, p. 505]. Таким чином, хоча ПТЗ допомагає людям жити більш повним і осмисленим життям, він не дозволяє повернутися до нормального життя. Мета цього систематичного огляду полягає в тому, щоб краще зрозуміти, за яких обставин може відбуватися посттравматичний ріст, і чи має він захисний вплив на результати психічного здоров'я.

Роль «когнітивного залучення» та «когнітивної обробки» в ПТЗ. Р. Тедескі та Л. Калхоун [3, p. 506] порівнюють травматичні події (або життєві виклики) із «землетрусами», які можуть серйозно «похитнути, кинути виклик або іноді зруйнувати» те, як люди сприймають світ і своє місце в ньому. Таким чином, оскільки вони кидають виклик

індивідуумному світу, ці «сейсмічні події» мають великий потенціал, що може змінити життя.

Проте науковці наполягають на тому факті, що для того, щоб зростання було можливим, травматичні події повинні мати достатньо великий вплив, щоб «змусити» людей переоцінити своє уявлення про себе та інших, світ, у якому вони живуть, і що може принести майбутнє [4]. Було емпірично продемонстровано, що основні переконання повинні бути оскаржені для того, щоб відбулося зростання [5]. Після того, як вони були кинуті під сумнів або зруйновані, ці уявлення («імовірні світи») повинні бути реконструйовані.

Згідно з ними, «реконструкція», яка відбувається після травми, змушує людей неодноразово переосмислювати обставини травматичної події, яку вони пережили, в надії надати цьому певного значення: вони називають цей процес «когнітивним залученням». Цей перший крок до зростання може змусити людей усвідомити, що деякі з їхніх життєвих цілей більше не здійсненні, і що деякі їхні уявлення та переконання більше не відображають світ, у якому вони живуть.

Саме ці глибокі переосмислення дозволять людям встановити нові життєві цілі. Цей процес іноді може тривати місяці або роки, і в деяких випадках особи, які зіткнулися з травмою, можуть ніколи не відчути позитивних психологічних змін, оскільки ПТЗ також залежить від особистих та індивідуальних характеристик.

Крім того, Тедескі та Калхоун [3] пояснюють, що люди, які стикаються з серйозними життєвими проблемами, зазвичай прагнуть «когнітивно залучитися» до двох основних цілей:

1) знайти пояснення безпосередніх обставин події («чому це сталося?»)

2) розуміння фундаментальних проблем, поставлених подією («Який вплив ця подія має на моє життя?»).

Тедескі та Калхоун [3] називають цей процес «когнітивною обробкою». Емпіричні дослідження показують, що когнітивна обробка пов'язана з вищими рівнями ПТЗ.

Наприклад, вчені досліджували роздуми та зростання у групі молодих дорослих, які пережили травматичну подію. Їхні результати показали позитивний зв'язок між пов'язаною з подією роздумуванням і рівнем зареєстрованого ПТЗ: чим більше учасники роздумування повідомили про те, що відчули незабаром після події, тим більший ступінь посттравматичного зростання.

Група вчених [32] додають в одному зі своїх досліджень, що ветерани, як правило, повідомляють про зростання після досягнення певної «поворотної точки» після травматичної події. Цей переломний момент зазвичай настає після кількох років життя з симптомами посттравматичних стресових розладів і, як правило, викликається самими ветеранами після досягнення крайнього рівня відчаю через їхні симптоми. Іншими словами, автори припускають, що в у деяких випадках зростання може бути спровоковано кризовою ситуацією, спричиненою проблемою посттравматичного стресового розладу.

Ця «криза» може спонукати людей до «когнітивного залучення», коли роздуми про подію ще не відбулися. Крім того, вони відзначають, що визнання індивідами своїх симптомів ПТСР є важливою частиною процесу зростання, оскільки це дозволяє їм відокремити ці симптоми від власної особистості та відновити відчуття контролю. Таким чином, коли ви маєте справу з особами, у яких діагностовано ПТСР, зосередження на тому, щоб допомогти їм розпізнати та зрозуміти свої симптоми, може сприяти розвитку ПТЗ.

Повертаючись до моделі Р. Тедескі та Л. Калхуна [3], автори також розрізняють когнітивне залучення, що характеризується «навмисним роздумуванням», і когнітивне залучення, що характеризується «нав'язливим роздумуванням». Хоча нав'язливе обдумування часто

асоціюється з посттравматичним стресовим розладом і депресією, науковці показали, що обидва типи обдумування насправді пов'язані з вищими рівнями ПТЗ [4]. Конкретніше, вчені досліджували наслідки чотирьох типів нав'язливих думок у вибірках США і Японії, нав'язливе та навмисне обдумування незабаром після події, а також нав'язливе та навмисне обдумування нещодавно (все ще присутнє після травматичної події [4].

Результати показують, що обидва типи осмислювання (інтрузивна та навмисна) були позитивно пов'язані з посттравматичним зростанням; однак інтрузивне розмірковування не змогло суттєво спрогнозувати ПТЗ, що узгоджується з іншим дослідженням. Крім того, автори припускають, що нав'язливе обдумування незабаром після події позитивно корелювало з ПТЗ, оскільки воно згодом могло сприяти запуску навмисної когнітивної обробки: отже, нав'язливе обдумування незабаром після події можна розглядати як «каталізатор».

Дійсно, кілька досліджень підтверджують позитивний зв'язок між інтрузивним пережовуванням і ПТЗ [43]. Крім того, для обох зразків нещодавнє навмисне нав'язливе розмірковування передбачило найвищі рівні ПТЗ, можливо тому, що, наявність навмисного роздумування через тривалий час після того, як відбулася подія, є доказом постійного процесу осмислення та реконструкції своїх уявлень про світ протягом тривалого періоду часу (безперервна когнітивна обробка = вищі рівні зростання) [42]. Декілька досліджень підтверджують позитивний зв'язок між навмисним жуванням і ростом [16].

Обмін досвідом та соціальна підтримка. Відповідно до проведеного експерименту, когнітивне залучення та когнітивна обробка травматичних подій можуть сприятися шляхом обміну (або «розкриття») свого внутрішнього досвіду з іншими, якщо соціальне оточення індивіда здатне забезпечити необхідне підтримка. Дійсно, розкриття внутрішніх

когнітивних процесів із сприятливим соціальним середовищем знижує ризики депресії та/або сприяє вищому рівню зростання, які показують, що вихлюпування негативних емоцій позитивно пов'язане з ПТЗ.

Таким чином, розкриття можна розглядати як посередник взаємозв'язку між когнітивним залученням і ПТЗ. Здається, це особливо вірно, якщо ділитися інформацією з людьми, які пережили подібний травматичний досвід, оскільки це позитивно впливає на нормалізацію ситуації та почуттів людини [32].

Крім того, показано, що не просто наявність соціальної підтримки сприяла ПТЗ, а й те, що «мережа підтримки» потребувала глибоких знань про труднощі людини та досвід травми (наприклад, подружжя), щоб максимізувати зростання [32]. Інші науковці додають, що наявність партнера, який переживає ПТЗ, посилить сприйняття людьми ПТЗ партнера, що передбачає підвищення якості стосунків актора [12] і, у свою чергу, передбачає зменшення психологічного стресу людей.

Таким чином, ПТЗ партнерів може сприяти оцінці людьми їхніх стосунків і, зрештою, психологічному благополуччю людей. Це підтверджують інші науковці, які показують, що пари, які разом стикаються з раком, спільно переживають не тільки біль, але й потенціал отримання вигоди від травми.

Крім того, ряд вчених [16] показують, що вищий рівень обговорення стресу з партнером і вищий рівень емоційного обміну між партнерами також сприяють ПТЗ актора. Це узгоджується з лонгітюдним дослідженням, яке свідчить про те, що сприйняття чуйності партнера у подружніх пар було значною мірою пов'язане з ПТЗ [18]. Крім того, надійна прив'язаність до партнера, здається, відіграє важливу роль у прогнозуванні ПТЗ [14].

Крім того, література свідчить про те, що ПТЗ батьків також може впливати на розвиток їхніх дітей. Наприклад, у сім'ях, які безпосередньо постраждали від цунамі 2004 року в Таїланді, самооцінка ПТЗ батьків

була суттєвим предиктором ПТЗ їхніх дітей. Таким чином, поведінка батьків може вплинути на позитивну адаптацію дітей після переживання катастрофи. Це також свідчить про те, що, разом із позитивним ефектом ПТЗ партнерів, взаємозв'язки та спорідненість відіграють важливу роль у розвитку зростання осіб, які пережили травму.

Стратегії подолання. Оскільки стратегії подолання сприяють більш позитивному сприйняттю потенційно небезпечних ситуацій, впливають на поведінку, зміцнюють здатність до адаптації та допомагають людям надавати значення подіям, які вони переживають, вони відіграють важливу роль у сприянні росту. Наприклад, це показано в мета-аналізі понад сотні досліджень впливу кількох стратегій подолання на ПТЗ [14].

Дійсно, релігійне пристосування було тісно пов'язане зі зростанням. Стверджують, що релігійне подолання може мати різні позитивні наслідки для людей у їхньому повсякденному житті (наприклад, надавати значення негативним подіям, забезпечувати відчуття контролю та комфорту у важкі часи, підтримувати соціальні стосунки через релігійну громаду та допомагати людям досягти великих успіхів), зміни життя [16].

Крім того, духовність передбачала помірні позитивні зміни [14]. Духовність відрізняється від релігійного копінгу тим, що вона визначається як «почуття миру, мети та зв'язку з іншими людьми, а також переконання щодо сенсу життя»; тоді як релігія визначається як набір вірувань і практик, пов'язаних із певною релігійною традицією чи деномінацією [25]. Духовність може сприяти ПТЗ, оскільки вона посилює почуття приналежності до релігійної спільноти, забезпечує наявність соціальної підтримки через громаду та сприяє переконанням, які спонукають людей шукати сенс [14]. Отже, духовність може бути лише опосередковано пов'язана з ростом.

У кількох дослідженнях формування сенсу було позитивно пов’язане з ПТЗ [36]. Крім того, позитивний вплив почуття приналежності на ПТЗ підтримується дослідниками, які виявили, що приналежність є посередником у зв’язку між стратегіями подолання та посттравматичним зростанням. Справді, почуття приналежності може спонукати людей шукати соціальної підтримки, що, як наслідок, призведе до вищих рівнів ПТЗ [20]. Дослідники припускають, що пошук соціальної підтримки може позитивно вплинути на кількість і якість соціальної підтримки і, отже, також діяти як посередник ПТЗ [34].

Позитивна переоцінка травми також була пов’язана з ПТЗ. Ця стратегія подолання передбачає спробу індивіда витлумачити негативні події більш позитивним чином, що, як наслідок, може призвести до позитивних змін. Це узгоджується з декількома дослідженнями, які припускають, що позитивний рефреймінг/переосмислення, позитивний вплив/ставлення та позитивне смислотворення позитивно корелюють із ПТЗ [35].

Інші стратегії подолання, які сприяють зростанню, включають оцінку події як «виклику» («challenge appraisal», яку можна розглядати як як форма позитивного переосмислення події та «вдячність», також відома як тенденція виявляти вдячність за щось зроблене або отримане що, як наслідок, може призвести до збільшення використання позитивної переоцінки [34; 198].

Крім того, науковці показують, що адаптація, яка визначається як «прийняття того, що складна ситуація реальна і її необхідно вирішити» [34; 43], мало незначний, але помітний вплив на ПТЗ. На думку авторів, це підтверджує гіпотезу про те, що здатність людей приймати будь-яку ситуацію, яка може статися на їх шляху, відіграє важливу роль у процесі зростання [21].

Три інші стратегії копінгу позитивно передбачають ПТЗ: подолання утруднень самообслуговування [20]; копінг, орієнтований на проблему і

копінг уникнення [15], останні дві досить суперечливі. Дійсно, кілька досліджень показують, що проблемно-орієнтований копінг позитивно пов'язаний із зростанням [45], що підтверджує висновки про те, що особи, які використовують проблемний копінг (на відміну від копінгу уникнення) почувають, що вони мають більший контроль над ситуацією та більшу здатність керувати проблемою [37].

Проте було також виявлено, що копінг уникнення позитивно пов'язаний зі ПТЗ [15], що не узгоджується з літературою про копінг та здоров'я. Таким чином, як уникнення та копінг, орієнтований на вирішення, можна співвіднести з ПТЗ? В одному із лонгітюдних досліджень науковці показали встановили, що більш високі рівні ПТЗ передбачають використання також і орієнтованого на уникнення копінгу, а також гнучкого копінгу, тобто використання обох типів копінгу однаково. Автори припускають, що гнучке використання орієнтованих на наближення та уникнення стратегій копінгу може дозволити людям іноді переробляти травму, але також уникати думок і дій, коли така конфронтація надто сильна, що разом може сприяти ПТЗ. Таким чином, копінг уникання дозволить зменшити дистрес перед залученням до когнітивної обробки.

Отже, гнучке використання різних стратегій копінгу, відповідно до ситуаційних вимог, може бути найбільш сприятливим для посттравматичного зростання. Це узгоджується з лонгітюдним дослідженням, яке свідчить про те, що відволікаючий стиль копінгу, описаний як «спосіб цілеспрямованого відволікання уваги від лиха на приємні або нейтральні дії» [19, p. 104], є важливим фасилітатором зростання.

Риси особистості. Роль особистісних рис Великої п'ятірки для ПТЗ розглядалася в кількох дослідженнях. Зокрема, дружелюбність, екстраверсія, відкритість [25] і сумлінність [31] позитивно корелюють із зростанням, що не є несподіванкою, оскільки ці особистісні риси Великої

п'ятірки зазвичай пов'язані з позитивними наслідками для здоров'я [50]. Ми зазначаємо, що висновки вчених свідчать про те, що відкритість була найбільшим предиктором для ПТЗ. Автори не пропонують цьому пояснення; однак, враховуючи риси особистості, пов’язані з відкритістю, напр. уяву та авантюризм, можна припустити, що люди з високим рівнем відкритості можуть бути більш схильними пристосовуватися до несподіваних життєвих подій [42].

Особистісні риси також мають непрямий вплив на ПТЗ через використання адаптивних або неадаптивних стратегій копінгу [25]. З одного боку, екстраверсія, дружелюбність і відкритість суттєво прогнозували адаптивний копінг і сприяли зростанню. Ми зазначаємо, що оптимізм, який не є однією з рис особистості Великої п’ятірки, також прогнозує ПТЗ через використання адаптивного копінгу в дослідженні окремих психологів [25]. З іншого боку, нейротизм суттєво прогнозував неадаптивний копінг, який перешкоджав розвитку ПТЗ [25].

Тим не менш, хоча ми очікуємо, що у невротичних індивідуумів менша ймовірність розвитку ПТЗ через їх нижчу здатність керувати стресом, одне з дослідження виявило позитивний зв’язок між невротизмом і ПТЗ, хоча дослідники і вказують, що середнє значення невротизму в їхній вибірці було досить низьким і недостатнім, щоб припустити, що ці особи були емоційно нестабільними [26]. Таким чином, автори приходять до висновку, що підвищений рівень нейротизму може посилювати чутливість людей до життєвих подій (що є важливим для посттравматичного зростання), але не мати шкідливого впливу на здатність людини впоратися з ними.

Також альтруїстична поведінка (наприклад, схильність особи діяти через турботу про благополуччя інших, незалежно від її власних інтересів) позитивно прогнозувала ПТЗ [18]. Дійсно, хоча альтруїзм не є рисою особистості, це риса, яка може походити від високого рівня дружелюбності.

Цікаво, що «нарцисизм» також є провісником ПТЗ [13]. Нарцисичні особистості більш схильні використовувати процеси самообману, пов'язані з прийняттям позитивних атрибуцій і виключенням негативних. Таким чином, незважаючи на те, що нарцисизм є «негативною» рисою, він може бути відносно корисним під час зіткнення зі стресовими подіями, оскільки він може забезпечити ілюзорне відчуття контролю («Я маю всі необхідні якості, щоб зіткнутися з цією ситуацією та подолати її») [13].

Люди, які почувають, що контролюють себе або ситуацію, з якою вони стикаються, зазвичай вважають, що вони більш здатні впоратися з проблемою [17]. Дійсно, самоконтроль (або особиста майстерність) зменшує появу симптомів ПТСР [18]. Крім того, що почуття контролю може бути захисним фактором проти посттравматичного стресового розладу, воно також може бути чинником, який сприяє ПТЗ.

Наприклад, для тих, хто пережив різноманітні травматичні події, контроль був ключовим фактором психологічної адаптації після негараздів [38]. Дослідники уточнюють, що як реалістичний контроль, так і «нереалістичний» контроль пов'язані з ПТЗ. Таким чином, просте враження, що людина контролює своє оточення, може сприяти зростанню. Згідно з цими висновками, психологи показують, що прагнення до «стандартів» (високі очікування продуктивності) і «порядку» сприяє розвитку ПТЗ [17].

Крім того, науковці показали на групі ізраїльських ветеранів, що обсесивно-компульсивна поведінка (розлад, який характеризується спробою контролювати своє оточення), може сприяти психологічному розвитку [14]. Дійсно, симптоми обсесивно-компульсивної поведінки викликають постійну нав'язливу обробку події, «ініціюючи більш цілеспрямований пошук розуміння та знаходження сенсу в травмі, що згодом підтримує зростання» [14, p. 488].

Однак, альтернативне пояснення полягає в тому, що симптоми обсесивно-компульсивної поведінки сприяють розвитку ПТЗ через «когнітивне передчуття перебільшеного особистого контролю» [14, p. 489]. Дійсно, «особи з симптомами, як правило, використовують компульсивні ритуали як спосіб компенсації та прищеплення ілюзорного відчуття контролю» [14, p. 489]. Парадоксальним чином віра в соціальну складність (або віра в те, що світ практично неможливо контролювати) також позитивно асоціюється з ПТЗ [17].

Справді, узагальнені переконання про те, як функціонує світ, зокрема соціальна складність, можуть бути одним із факторів, які можуть створити основу для розуміння і осмислення стресових подій. Тобто, стверджується, що люди, які вірять у соціальну складність, можуть з більшою ймовірністю брати участь у когнітивних процесах, які дозволять їм розглядати травматичний досвід з різних точок зору, що, зрештою, сприятиме гнучким стратегіям подолання, позитивній когнітивній реструктуризації та прийняттю що сталося.

Почуття узгодженості, яке визначається як «ступінь, до якого людина має всепроникне, стійке, хоча й динамічне, почуття впевненості в тому, що її оточення є передбачуваним і що все буде працювати так добре, як можна обґрунтовано очікувати» [19], також видається потенційним підсилювачем ПТЗ.

Науковці демонструють, що високі рівні почуття узгодженості позитивно пов’язані зі зростанням. Іншими словами, його можна описати як форму «оптимізму» та особистої віри в те, що оточення є «контрольованим», що покращує психологічний розвиток. Почуття узгодженості, на відміну від Великої п’ятірки, є рисою, яку люди розвивають через різні життєві події. Отже, у той час як біологічні характеристики особистості (такі як екстраверсія) відіграють важливу роль у досвіді ПТЗ, соціально-когнітивні характеристики (такі як почуття узгодженості) також можуть бути використані для позитивних

психологічних змін. Отже, розвиток почуття узгодженості у осіб з низьким рівнем екстраверсії або відкритості може допомогти їм відчути посттравматичне зростання.

На додаток до відчуття контролю та узгодженості, «почуття мети» також є потенційним фасилітатором ПТЗ. Дослідники виявили, що почуття мети можна визначити як здатність знаходити сенс у нематеріалістичних аспектах життя, наявність цілей, почуття напрямку, почуття власної гідності, причина існування (наприклад, мати дітей, радіти «дрібницям» тощо) [45]. Рекер стверджує, що цілеспрямованість є «важливою структурою в профілактиці хвороб, сприянні здоров'ю та успішній адаптації до мінливих життєвих обставин» [45, p. 39].

Дійсно, було виявлено, що цілеспрямованість сприяє ПТЗ на прикладі ветеранів США, які пережили черепно-мозкові травми, дорослих із хронічними захворюваннями та тих, хто пережив ураган [21]. Подібно до мети, «надія», здається, також відіграє значну роль у досягненні ПТЗ. Подібно до мети, конструкт надії представляє зосередженість на значущих майбутніх цілях і може бути визначений як «віра в те, що людина знає, як досягти своїх цілей, і віра в те, що у неї є мотивація використовувати ці шляхи для досягнення своїх цілей» [43, p. 501].

Центральне місце події. Науковці вважають, що «дуже доступні та яскраві особисті спогади допомагають надати сенсу та структури нашим життєвим наративам і допомагають закріпити та стабілізувати наші уявлення про себе» [21, p. 219]. Точніше, ступінь, до якого людина почуває, що певна подія стала центральною в організації її ідентичності, називається «центральністю події». Було висунуто гіпотезу про те, що травматична подія, яка супроводжується значними наслідками та впливом на життя людини, швидше за все, буде центральною або розглядатиметься як важлива частина історії життя людини [21].

Повідомлялося, що висока центральність пов’язаний з високим рівнем ПТСР [15] та емоційним дистресом. Дійсно, високий емоційний дистрес може змусити людей переоцінювати або підкреслювати негативні наслідки перенесеної травми, що, у свою чергу, сприятиме посттравматичному стресу.

Проте емоційна центральність також може бути пов’язаний із посттравматичним зростанням у тих, хто пережив різні травматичні події [17]. Цей позитивний зв’язок можна пояснити тим фактом, що тлумачення травматичного досвіду як центрального для особистості людини, може призвести до більш значущих посттравматичних розмірковувань (навмисне та нав’язливе роздумування), які сильно пов’язані з ПТЗ. Таким чином, центральне значення, надане травмі, виглядає як «палиця з двома кінцями», оскільки ця конструкція може сприяти як ПТСР, так і ПТЗ.

Окремі дослідники [22] показали в лонгітюдному дослідженні, що позитивний зв’язок між емоційною центральністю і ПТЗ з часом послаблюється. Таким чином, можна припустити, що високий рівень емоційної центральності може бути корисним лише незабаром після травматичної події, оскільки він може допомогти запустити когнітивні процеси, пов’язані з результатами росту (наприклад, навмисне та навмисне розмірковування, [19]).

Стійкість. Стійкість можна визначити як процес, що характеризується здатністю успішно впоратися з кризою та швидко повернутися до докризового стану [44]. Більш конкретно, стійкість – це «здатність продовжувати життя після труднощів і негараздів» і «залишатися психологічно здоровим, незважаючи на дуже складні обставини» [19, p. 4].

Таким чином, стійкість відрізняється від посттравматичного зростання тим, що воно характеризується поверненням особистості до свого початкового стану (докризового стану), тоді як ПТЗ

характеризується «отриманням» позитивних психологічних переваг. Дійсно, «посттравматичний ріст відноситься до змін у людях, які виходять за межі здатності чинити опір і не бути пошкодженими через надзвичайно стресові обставини посттравматичне зростання, таким чином, має якість трансформації» [19, p. 4].

Було продемонстровано, що високий рівень стійкості зменшує появу симптомів ПТСР у пожежників [12]. Однак стійкість також може сприяти зростанню осіб, які стикаються з різними травматичними подіями [19]. Крім того, фахівці демонструють, що високий рівень стійкості сім'ї позитивно корелює з ПТЗ у пацієнтів з ранньою стадією раку молочної залози [15].

Таким чином, люди, які стикаються з труднощами, здається, отримують користь від власного рівня стійкості, а також від рівнів стійкості, які демонструє їхнє соціальне оточення. Ці результати свідчать про те, що індивідуальна стійкість, а також колективна стійкість є ключовими чинниками зростання. Однак деякі дослідження виявили негативну кореляцію між стійкістю та ПТЗ. Дійсно вчені показали, що високі рівні стійкості були пов'язані з нижчими рівнями посттравматичного росту [33]. Автори припускають, що стійкість може знизити ПТЗ, тому що стійкі люди, як правило, менше, ніж інші, борються з труднощами, тому вони менш схильні до поведінки, що створює сенс, пов'язаної з ПТЗ. Тому стверджується, що стійкість може надати мало можливостей для зростання [36].

Втрата ресурсу. Як стверджують дослідники, люди «прагнуть зберегти, захистити та нарощувати ресурси, і […] їм загрожує потенційна або фактична втрата цих цінних ресурсів» [39, p. 516]. Таким чином, згідно з теорією збереження ресурсів, відомо, що втрата ресурсів посилює травматичний стрес. Це припущення підтверджено дослідженням вчених, яке показало негативний зв'язок між втратою ресурсів і здоров'ям у вибірці студентів університету відразу після того,

як ураган Катріна обрушився на узбережжя Мексиканської затоки в 2005 році [41].

Однак результати окремих науковців також показують наявність позитивного зв'язку між втратою ресурсів і ПТЗ [41]. Зауважимо, що втрату ресурсу оцінювали за 18-пунктовим показником, розробленим дослідниками спеціально для оцінки втрат ресурсів у відповідь на ураган [45]. Респондентів попросили описати розмір збитків, зазнаних в результаті урагану. Втрата ресурсу була значним позитивним предиктором ПТЗ. Оскільки втрата ресурсу збільшує рівень дистресу, можна припустити, що втрата ресурсу сприяє зростанню через високий рівень травматичного стресу. Цей висновок узгоджується з моделлю Р. Тедескі та Л. Калхуна (2004), яка передбачає, що зростання може відбуватися лише через високий рівень дистресу.

Дії зростання. Вчені показали на групі єврейських і арабських громадян Ізраїлю, які були дуже схильні до тероризму, що ПТЗ може бути корисним, якщо супроводжується дією, а не лише когнітивними маневрами [80]. Дійсно, у той час як інші [43] схильні описувати процес зростання як пошук сенсу (наприклад, когнітивного залучення), інші науковці розрізняють дії, спрямовані на зростання, і когнітивні процеси, пов'язані з ростом, стверджуючи, що лише когнітивних змін недостатньо для зростання [10]. Дійсно, вони показали в одному зі своїх досліджень, що ПТЗ може бути корисним, лише якщо він включає в себе вжиття заходів.

Автори порівняли рівні ПТЗ між групою поселенців в Ізраїлі, які брали участь в опорі за кілька днів до відходу з Гази, і групою поселенців, які не брали участі в опорі. Результати показують, що особи, які чинили опір розмежуванню, повідомляли про більше ПТЗ і мали меншу ймовірність розвитку ПТСР. Таким чином, це свідчить про те, що «дії зростання» можуть відігравати важливу роль у розвитку посттравматичного зростання та зменшенні посттравматичного стресу.

Ця гіпотеза узгоджується з вже наявними результатами [18], які показали, що волонтери під час аварії у Фукусімі (Японія) у березні 2011 року повідомили про значно вищі рівні ПТЗ, ніж недобровольці. Автори виявили, що волонтери також менш схильні відчувати провину, ніж неволонтери. Ці висновки вказують на те, що дії можуть мати тривалий позитивний ефект і передати захисну користь [10].

За даними кількох досліджень, соціально-демографічні характеристики, такі як стать, вік, освіта та етнічна приналежність, відіграють важливу роль у посттравматичному зростанні. Дійсно, часто виявлено, що жінки повідомляли про вищі рівні росту, ніж чоловіки [17]. Можливим поясненням цього є те, що жінки можуть бути більш сприйнятливими, ніж чоловіки, до того, щоб ділитися своїм досвідом з іншими, коли стикаються з труднощами, що, у свою чергу, полегшує когнітивні процеси, такі як навмисне роздумування. Ця гіпотеза узгоджується з дослідженням, яке показало, що жінки мають значно вищі результати за підшкалою «Стосунки з іншими» опитувальника ПТЗ, ніж чоловіки [20].

Метою цього огляду літератури було надати критичний аналіз різних факторів, які можуть сприяти розвитку серед осіб, які зазнали травми. Деякі з факторів, які сприяють ПТЗ, включають обмін негативними емоціями, когнітивну обробку або міркування, позитивні стратегії подолання (наприклад, позитивна переоцінка), особистісні риси (наприклад, приємність), досвід багатьох джерел травми, центральність події, стійкість, дії зростання.

Автори також припустили, що деякі фактори можуть бути посередниками ПТЗ, а не прямими впливовими факторами, наприклад, пошук соціальної підтримки, подолання, соціальна підтримка, оптимізм, духовність і почуття причетності. Ці посередники опосередковано сприяють зростанню, або сприяючи використанню позитивного подолання (наприклад, оптимізму, соціальної підтримки), впливаючи на

кількість і якість соціальної підтримки (наприклад, пошук соціальної підтримки подолання), забезпечуючи наявність соціальної підтримки (наприклад, духовність), або заохочуючи людей шукати соціальної підтримки (наприклад, відчуття причетності).

Крім того, дослідження показують, що ПТЗ може мати значно більшу варіабельність, ніж вважалося спочатку. Дійсно, науковці виявили, що посттравматичний ріст був позитивно пов'язаний із більш правими політичними поглядами, підтримкою агресивної поведінки та етноцентризмом у вибірці осіб, які зазнали постійного насильства та тероризму [29]. Як було запропоновано раніше, це може означати, що існує кілька шляхів розвитку зростання, і що ПТЗ може не виражатися однаково в усіх контекстах.

Висновки.

Розглянувши теоретико-методологічні засади дослідження посттравматичного зростання жінок-мігрантів, можемо сформулювати такі висновки:

«Посттравматичним зростанням» (ПТЗ) називають позитивний аспект досвіду проходження травматичних подій. Деякі дослідники вважають називати позитивні зміни, викликані тривалим життєвим досвідом, «зростанням, пов'язаним зі стресом», цей термін є більш відповідним для хронічних життєвих подій. Важливо зазначити, що ПТЗ не заперечує негативних наслідків травми, але визнає, що ріст може відбуватися разом із болем і стражданням.

В сучасній психології найпоширенішою є п'ятивимірна модель феномену посттравматичного зростання, яка включає:

- Ставлення до інших людей;
- Усвідомлення нових можливостей;
- Переживання особистісної сили;
- Духовні зміни;
- Зростання цінності життя.

На сьогодні актуальними є наукові дослідження, які: досліджують посттравматичне зростання та такі його виміри, як зміни життєвих пріоритетів, сенсу життя, соціальних стосунків, особистої сили та духовності; тестують теоретичні моделі, визначені для ПТЗ; зосереджуються на факторах, що сприяють посттравматичному зростанню у відповідь на основі типи травми; роблять внесок у дослідження ПТЗ за допомогою якісних, кількісних та змішаних методів; розглядають культурні та міжкультурні аспекти ПТЗ; застосовують ПТЗ в клінічних умовах; досліджують «посттравматичну амортизацію» після травматичної події.

Науковці виявили різну реакцію чоловіків і жінок на травму. Найбільші відмінності існують у здатності сприймати духовні зміни та зміни в стосунках. Це сфери, на які жінки можуть більше покладатися, коли вони справляються з травмою, що дозволяє досвіду використання стратегій подолання, пов'язаних із цими сферами життя, мати більший ефект. Дещо менші гендерні відмінності були виявлені в сприйнятті нових можливостей і особистої сили, але все ж жінки частіше сприймали ці зміни, ніж чоловіки.

Показники опитувальника у жінок, які отримали серйозну травму, були вдвічі вищими, ніж у чоловіків, тому припускають, що ці події мають більший вплив на жінок, оскільки жінки можуть бути більш здатні, ніж чоловіки, навчатися або отримувати користь від важкого життєвого досвіду.

Список використаних джерел

1. Бенедиктова М. С. Психологія посттравматичного зростання. Дніпро: Видавництво «Психологічна культура», 2020.

2. Tedeschi R. G., Calhoun L. The posttraumatic growth inventory: measuring the positive legacy of trauma. *J. Trauma. Stress.* 1996. N 9. P. 455–471.

3. Tedeschi R. G., Calhoun L. Posttraumatic growth: a new perspective on psychotraumatology. Psychiatr Times. 2004. N 21. P. 58–60.

4. Taylor S. E. Adjustment to threatening events.: A theory of cognitive adaptation. *American Psychologist*. 1983. N 38. P. 1161-1173.

5. Herbst P. K. R. From helpless victim to empowered survivor: Oral history as a treatment for survivors of torture. In E. Cole, O. M. Espin, & E. D. Rothblum (Eds.), Refugee women and their mental health: Shattered societies, shattered lives (pp. 141–154). Haworth Press, 1992.

6. Calhoun L. G., Tedeschi R. G. Positive aspects of critical life problems: Recollections of grief. *Omega*. 1989-90. N 20. P. 265-272.

7. Pressman P., LyonsJ. S., Larson D. B., Strain J. J. Religious belief, depression, and ambulation status in elderly women with broken hips. American Journal of Psychiatry. 1990. N 147. P. 758-760.

8. Rothbaum E., Weisz J. R., Snyder S. S. Changing the world and changing the self: A two-process model of perceived control. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1982. N 42. P. 5-37.

9. Romeo A., Di Tella M., Ghiggia A., Tesio V., Torta R., and Castelli L. Posttraumatic growth in breast cancer survivors: are depressive symptoms really negative predictors? Psychol Trauma. 2020. N 12. P. 244.

10. Senol-Durak E., Durak M. Posttraumatic growth among Turkish older adults with diabetes. *J. Aging Long Term Care*. 2018. N 1. P. 55–63.

11. Thomas L. E., DiGiulio R. C., & Sheehan N. W. (). Identifying loss and psychological crisis in widowhood. *International Journal of Aging and Human Development*. 1991. N 26 P. 279-295.

12. Senol-Durak E., Di Tella M. and Romeo A. Editorial: Post-traumatic growth. Front. Psychol. 2023. N 14:1227892.

13. Nik Jafar, Nik Ruzyanei, et al. Posttraumatic growth, positive psychology, perceived spousal support, and psychological complications in head and neck cancer: evaluating their Association in a Longitudinal Study. Frontiers in Psychology, 2022, 13: 920691.

14. Tedeschi R. G., Cann A., Taku K., Senol-Durak E., Calhoun L. G. The posttraumatic growth inventory: a revision integrating existential and spiritual change. *J. Trauma. Stress*. 2017. N 30. P. 11–18.

15. Akbar Z., Witruk E. Coping Mediates the Relationship Between Gender and

Posttraumatic Growth. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. 2016. N 217. P. 1036-1043

16. Dominick W. Changes in posttraumatic growth, core belief disruption, and social support over the first year of the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology*. 2022. N 13: 1019273.

17. Chen Z., et al. Perceived posttraumatic growth after interpersonal trauma and subsequent well-being among young Colombian adults: A longitudinal analysis. *Frontiers in Psychology*. 2022. N 13: 993609.

18. Stutman, S., & Baruch, R. (1992, August). A model for the process of fostering resilience. In H. Tomes (Chair), The process of fostering resilience: Roles for psychologists and the media. Symposium conducted at the meeting of the American Psychological Association, Washington, DC.

19. Menger, Fiona, et al. The nature and content of rumination for head and neck cancer survivors. Frontiers in psychology, 2022, 13: 995187.

20. Miller, E., Decker, M. R., Silverman, J. G., & Raj, A. (2007). Migration, sexual exploitation, and women's health: A case report from a community health center. Violence against Women, 13(5), 486–497.

21. Moghadam, V. M. (1992). Patriarchy and the politics of gender in modernising societies: Iran, Pakistan, and Afghanistan. International Sociology, 7(1), 35–53.

22. Moghadam, V. M. (2004). Patriarchy in transition: Women and the changing family in the Middle East. Journal of Comparative Family Studies, 35(2), 137–162.

23. Moore, Melinda, et al. Growth and hope after loss: How TAPS facilitates posttraumatic growth in those grieving military deaths. Frontiers in psychology, 2022, 13: 996041.

24. Mrsevic, Z., & Hughes, D. M. (1997). Violence against women in Belgrade, Serbia: SOS hotline 1990–1993. Violence against Women, 3(2), 101–128.

25. Mamon, D., Solomon, Z., Dekel, S. (2016). Obsessive Compulsive Symptoms Predict Posttraumatic Growth: A Longitudinal Study. Journal of Loss & Trauma, 21(6), 484–491.

26. Mattson, E., James, L., Engdahl, B. (2018). Personality Factors and Their Impact on PTSD and Post-traumatic Growth is Mediated by Coping Style Among OIF/OEF Veterans. Military Medicine, 00, 0/0:1.

27. Merecz, D., Waszkowska, M., Wezyk, A. (2012). Psychological

consequences of trauma in MVA perpetrators—Relationship between post-traumatic growth, PTSD symptoms and individual characteristics. Transportation Research Part F: Traffic Psychology and Behaviour, 15(5), 565–574.

28. Nalipay, M. J. N., Bernardo, A. B. I., Mordeno, I. G. (2016). Social complexity beliefs predict posttraumatic growth in survivors of a natural disaster. Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy, 8(5), 559–567.

29. Herbst P. K. R. From helpless victim to empowered survivor: Oral history as a treatment for survivors of torture. In E. Cole, O. M. Espin, & E. D. Rothblum (Eds.), Refugee women and their mental health: Shattered societies, shattered lives (pp. 141–154). Haworth Press, 1992.

30. Hobfoll S. E. Conservation of Resources, A New Attempt at Conceptualizing Stress. *American Psychologist*. 1989. N 44 (3). P. 513–524.

31. Hobfoll S. E., Hall B. J., Canetti-Nisim D., Galea S., Johnson R. J., Palmieri P. A. Refining our understanding of traumatic growth in the face of terrorism: Moving from meaning cognitions to doing what is meaningful. *Applied Psychology: An International Review*. 2007. N 56. P. 345–366.

32. Horowitz M. J. Psychological processes induced by illness, injury, and loss. In T. Millon, C. Green, R. Meagher (Eds.), *Handbook of clinical health psychology* (pp. 53– 67). Springer US, 1982.

33. Horowitz M. J. Stress-response syndromes: A review of posttraumatic and adjustment disorders. *Hospital & Community Psychiatry*. 1986. N 37 (3). P. 241–249.

34. Hossain M., Pearson R., McAlpine A., Bacchus L., Muuo S. W., Muthuri S. K., Spangaro J., Kuper H., Franchi G., Pla Cordero R., Cornish-Spencer S., Hess T., Bangha M., Izugbara C. Disability, violence, and mental health among Somali refugee women in a humanitarian setting. *Global Mental Health* (Cambridge, England). 2020. N 7. E30.

35. Hurley S. L. Women's rights, culture, and conflict implementing gender policy in Amboko Refugee Camp, Chad [Doctoral dissertation, Graduate Program in Environmental Studies, York University]. 2013.

36. Hynes M., Cardozo B. L. Observations from the CDC: Sexual Violence against Refugee Women. *Journal of Women's Health & Gender-Based Medicine*. 2000. N 9 (8). P. 819–823.

37. Janoff-Bulman R. Shattered assumptions: Towards a new psychology of trauma. Free Press, 1992.

38. Janoff-Bulman R. Schema-change perspectives on posttraumatic growth. In L. G. Calhoun & R. G. Tedeschi (Eds.), *Handbook of posttraumatic growth: Research & practice* (pp. 81–99). Lawrence Erlbaum Associates Publishers, 2006.

39. Joseph S., Linley P. A. Positive adjustment to threatening events: An organismic valuing theory of growth through adversity. *Review of General Psychology*. 2005. N 9 (3). P. 262–280.

40. Joseph S., Linley P. A. Positive psychological perspectives on posttraumatic stress: An integrative psychosocial framework. In S. Joseph & P. A. Linley (Eds.), *Trauma, recovery, and growth: Positive psychological perspectives on posttraumatic stress* (pp. 1–20). John Wiley & Sons, 2008.

41. Joseph S., Williams R., Yule W. Changes in outlook following disaster: The preliminary development of a measure to assess positive and negative responses. *Journal of Traumatic Stress*. 1993. N 6. P. 271-279.

42. Taheri M., et al. Female-specific refugee trauma impacting psychological wellbeing post-settlement: A scoping review of research. Journal of Loss and Trauma, 2024, 1-30.

43. Taku K., Tedeschi, R. G., Shakespeare-Finch J., Krosch D., David G., Kehl D., et al. Posttraumatic growth (PTG) and posttraumatic depreciation (PTD) across ten countries: global validation of the PTG-PTD theoretical model. *Pers. Individ. Dif.* 2021. N 169. 110222.

44. Erdener E. The ways of coping with post-war trauma of Yezidi refugee women in Turkey. *Women's Studies International Forum*. 2017. N 65. P. 60–70.

45. Reker G. T. Theoretical perspective, dimensions, and measurement of existential meaning. In G. T. Reker & K. Chamberlain (Eds.), *Exploring existential meaning: Optimizing human development across the life span* (pp. 39–55). Thousand Oaks, CA: Sage Publications, 2000.

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

Задорожна-Княгницька Л.В., доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри педагогіки та освіти Маріупольського державного університету (Розділ 1.1.)

Нетреба М.М., кандидат філологічних наук, доцент, доцент кафедри педагогіки та освіти Маріупольського державного університету

Пучина О. В., https://orcid.org/0009-0001-7799-6454), кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології Маріупольського державного університету

Блашкова Олена Миколаївна (https://orcid.org/0000-0001-7511-043X), кандидат педагогічних наук, доцент кафедри практичної психології Маріупольського державного університету (Розділ 1.2).

Деснова Ірина Сергіївна (https://orcid.org/0000-0001-5130-079X), кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри практичної психології Маріупольського державного університету (Розділ 1.3).

Шахов Володимир Іванович (https://orcid.org/0000-0003-1535-2802), доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри практичної психології Маріупольського державного університету (Передмова; Розділ 2.2).

Шахов Владислав Володимирович (https://orcid.org/0000-0002-1069-9295), кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології Маріупольського державного університету (Передмова; Розділ 2.1.).

НАУКОВЕ ВИДАННЯ

Задорожна-Княгницька Леніна Вікторівна
Нетреба Марина Михайлівна
Блашкова Олена Миколаївна
Деснова Ірина Сергіївна
Пучина Ольга Віталіївна
Шахов Владислав Володимирович
Шахов Володимир Іванович

Психологічні аспекти проєктування особистістю власного майбутнього в умовах сучасності

Монографія

(Електронне видання)