

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МАРІУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

До захисту допустити:
В.о. завідувача кафедри

 Ірина ДЕСНОВА
«18» листопада 2024р

**« РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ У ЖІНОК, ЯКІ ОБІЙМАЮТЬ
ПОСАДИ В ДЕРЖАВНИХ ОРГАНАХ »**

Кваліфікаційна робота
здобувача вищої освіти другого
(магістерського) рівня вищої освіти
освітньо-професійної програми
«Практична психологія»

Касьянова Яна Станіславівна

Науковий керівник:

Деснова І.С., кандидат пед. наук,
доцент кафедри практичної
психології

Рецензент:

Магдисюк Л.І., кандидат психол.
наук, доцент, завідувач кафедри
практичної психології та
психодіагностики Волинського
національного університету
ім. Лесі Українки

Кваліфікаційна робота
захищена з оцінкою 95 А /
відмінно

Секретар ЕК 
Ольга РЕБРО

«23» грудня 2024р.р.

Київ – 2024

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ У ЖІНОК, ЯКІ ОБІЙМАЮТЬ ПОСАДИ В ДЕРЖАВНИХ ОРГАНАХ	8
1.1. Теоретичний аналіз поняття «емоційна стійкість» в науковій літературі.	8
1.2. Особливості розвитку емоційної стійкості у жінок, які обіймають посади в державних органах	16
1.3. Чинники, що впливають на розвиток емоційної стійкості у жінок, які обіймають посади в державних органах	24
1.4. Застосування психологічного супроводу як засобу розвитку емоційної стійкості у жінок, які обіймають посади в державних органах	33
Висновки до розділу 1	40
РОЗДІЛ 2 ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРЕВІРКИ ЕФЕКТИВНОСТІ СИСТЕМИ СУПРОВОДУ З РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ У ЖІНОК, ЯКІ ОБІЙМАЮТЬ ПОСАДИ В ДЕРЖАВНИХ ОРГАНАХ	42
2.1. Опис експериментального дослідження	42
2.2. Діагностика емоційної стійкості у жінок, які обіймають посади в державних органах	48
2.3. Запровадження системи супроводу з розвитку емоційної стійкості у жінок, які обіймають посади в державних органах	61
2.4. Результати запровадження системи супроводу з розвитку емоційної стійкості у жінок, які обіймають посади в державних органах	69
Висновки до розділу 2	80
ВИСНОВКИ	84
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	89
ДОДАТКИ	99

ВСТУП

Актуальність дослідження. Емоційна стійкість жінок, які займають посади в державних установах, є ключовим фактором 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 "дружби" та управління своїми емоціями починаються успіхи в інших сферах життя: бізнесі, кар'єрі, відносинах та соціальної самореалізації.

Емоційна стійкість допомагає нам 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 провадили б суспільно необхідну діяльність на тлі сучасних подій в Україні. Державна служба є різновидом професій, які за змістом і специфікою потребують не тільки спеціальних знань та вмінь, а й пошуку ресурсів, що допомагають адекватно реагувати на різні психотравмувальні фактори та долати їх без негативних наслідків. Чільне місце серед 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 пов'язані з війною. Серед працівників держслужби є ті, що втратили рідних, були вимушено переселені, є членами сімей військових, та інше. Тому вони теж потребують фахової допомоги.

Особливої ваги порушена 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.

Актуальність дослідження, соціальна значущість і недостатнє його науково-теоретичне обґрунтування зумовили вибір теми нашого дослідження **«Розвиток емоційної стійкості у жінок, які обіймають посади в державних органах»**.

Мета дослідження полягає у запровадженні системи супроводу з розвитку емоційної стійкості у жінок, які обіймають посади в державних органах.

Об'єкт дослідження – емоційна стійкість жінок, які обіймають посади в державних органах.

Предмет дослідження – розвиток емоційної стійкості у жінок, які обіймають посади в державних органах.

Гіпотеза: система супроводу впливає на розвиток емоційної стійкості.

Відповідно до мети було визначено такі **завдання** дослідження:

- 1) проаналізувати проблему емоційної стійкості та особливостей її розвитку в психологічній літературі;
- 2) дослідити особливості розвитку емоційної стійкості у жінок, які обіймають посади в державних органах;
- 3) визначити чинники, що впливають на розвиток емоційної стійкості у жінок, які обіймають посади в державних органах;
- 4) дослідити застосування системи супроводу як засобу розвитку

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

5) провести діагностику емоційної стійкості у жінок, які обіймають посади в державних органах;

6) розробити та запровадити системи супроводу з розвитку емоційної стійкості у жінок, які обіймають посади в державних органах.

Методи дослідження: *теоретичні* – аналіз, синтез, систематизація, класифікація, порівняння, узагальнення (опрацювання теоретичних джерел із проблеми, опис процесу дослідження та узагальнення одержаних результатів) з метою систематизації теоретичних матеріалів з проблеми дослідження; *емпіричні* – спостереження, психодіагностичне дослідження, експеримент, складання графіків та таблиць, спрямовані на вивчення емоційної стійкості жінок, які обіймають посади в державних органах – за структурними компонентами й чинниками; *математичні* – статистичної перевірки гіпотез за розподілом Стюдента, порівняльний аналіз із використанням «Microsoft Office Excel».

На різних етапах емпіричного дослідження використано методики для вивчення компонентів: «Українська адаптація короткого п'ятифакторного опитувальника особистості TIPI (TIPI-UKR)»; «Визначення рівня емоційного інтелекту» (Н. Холл); «Методика психологічної діагностики копінг-механізмів» (Е. Нейм); Оцінка респондентами свого психологічного стану та самопочуття за останній рік (НАДС); Оцінка респондентами потреби у психологічній підтримці та допомозі (НАДС); Оцінка потреби респондентів за формами психологічної підтримки (НАДС модифікація).

Теоретично-методологічна основа дослідження. Дослідження базується на теоретичному аналізі актуальної літератури та результатів попередніх емпіричних досліджень у галузі вивчення емоційної стійкості. Аналіз враховує ключові концепції, теоретичні підходи та практичні висновки, що визначають запровадження системи супроводу з розвитку емоційної стійкості у жінок, які обіймають посади в державних органах. Застосований математично-статистичний метод спрямований на об'єктивний аналіз

отриманих даних. За допомогою статистичних інструментів виявлено статистично значущі взаємозв'язки та закономірності між факторами, що впливають на емоційну стійкість.

Метод емпіричного дослідження передбачає збір та аналіз первинних даних зазначеної групи жінок, які обіймають посади в державних органах. В рамках дослідження буде ретельно описано методологію, інструментарій для збору даних, а також методи їх обробки та аналізу.

Використання методики «Українська адаптація короткого п'ятифакторного опитувальника особистості TIPI (TIPI-UKR)» надає можливість об'єктивно вимірювати п'ять фундаментальних вимірів для опису і оцінки особистості.

Використання методики «Визначення рівня емоційного інтелекту» (Н. Холл) надає можливість виявити здатність особистості розуміти відносини, які репрезентуються в емоціях, і управляти емоційною сферою на основі ухвалення рішень.

Використання методики психологічної діагностики копінг-механізмів (Е. Нейм) дозволяє досліджувати стратегії копіngu досліджуваних у стресових ситуаціях.

Ця теоретично-методологічна основа дозволяє створити комплексний підхід до дослідження емоційної стійкості у жінок, які обіймають посади в державних органах, забезпечуючи наукову обґрунтованість та достовірність отриманих результатів.

Апробація та впровадження результатів емпіричного дослідження. Апробація результатів магістерської роботи відбулась на таких конференціях:

1. Касьянова Я. С. Діагностика емоційної стійкості особистості в умовах воєнного стану. *Соціально-психологічний супровід особистості в умовах інтеграції України в Європейський простір*: зб. матеріалів IV Інтернет-конф., 22 травня 2024 р. С. 14–18.

2. Касьянова Я. С. Теоретичний аналіз поняття «емоційна стійкість» в науковій літературі. *Соціально-психологічний супровід особистості в умовах*

інтеграції України в Європейський простір: зб. матеріалів IV Інтернет-конф., 22 травня 2024 р. С. 148–150.

3. Касьянова Я. С. Особливості розвитку емоційної стійкості у жінок, які обіймають посади в державних органах. *Збірник наукових праць «Магістерські студії психолого-педагогічного факультету МДУ»*. 2025. (подана до друку)

4. Касьянова Я. С. Застосування психологічного супроводу як засобу розвитку емоційної стійкості у жінок, які обіймають посади в державних органах. *Електронний збірник «Декада студентської науки МДУ»*. 2025. (подана до друку)

Експериментальна база дослідження: дослідницько-експериментальна робота проводилась на базі Державної служби статистики України.

Структура роботи: дипломна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел (86 джерел). Загальний обсяг роботи становить 99 сторінок, 31 додаток загальним обсягом 173 сторінки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ У ЖІНОК, ЯКІ ОБИЙМАЮТЬ ПОСАДИ В ДЕРЖАВНИХ ОРГАНАХ

1.1. Теоретичний аналіз поняття «емоційна стійкість» в науковій літературі

У кожної людини є свій рівень емоційної стійкості, який можна розвивати. Для цього треба врахувати п'ять складників: цінності, ефективні дії, корисне мислення, мудра регуляція енергії та емоцій і міцні стосунки.

Проблема емоційної стійкості особистості розглядалася в рамках 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 факторам, 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. Сельє (Hans Selye) [81] та інші, зосереджуються на вивченні стресостійкості особистості в контексті психології стресу. Вони досліджували різні психологічні механізми, зокрема способи сприйняття стресових ситуацій, емоційну регуляцію та копінг-стратегії, що можуть впливати на рівень стресостійкості особистості.

У вітчизняних дослідженнях, таких як роботи 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, серед 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.

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 – інтегративна 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].

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 проявляється 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. Можна розвинути почуття майстерності» [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 вище зазначені 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; поведуться впевнено і відчують, що контролюють своє життя. Важливою навичкою, яка лежить в основі 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 багатокomпонентна властивість особистості; як відсутність невротичних симптомів; як несприйнятливості 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 серед

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.

1.2. Особливості розвитку 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].

Основними 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 протягом 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 підтримки.

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.

Таким чином, 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.

1.3. Чинники, що впливають 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.

Таким чином, 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 створюють 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 факторами, 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 самотійно.

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.

Таким чином, 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.

1.4. Застосування системи супроводу як засобу розвитку емоційної стійкості у жінок, які обіймають посади в державних органах

А. П. Журавель [6] визначає «психологічний супровід» як процес 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.

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, недирижувальність, 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 самотійно 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 сформулювати 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, формуються 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 організмичний, 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. Таким чином, цілісний підхід дозволяє не лише вирішити поточні труднощі, але й забезпечити довготривалий розвиток емоційної стійкості клієнта.

Висновки до розділу 1

У розділі 1 цієї дипломної роботи ми проаналізували проблему емоційної стійкості та особливостей її розвитку в психологічній літературі.

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 цих факторів підкреслюється 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.

У розділі 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.

РОЗДІЛ 2

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРЕВІРКИ ЕФЕКТИВНОСТІ СИСТЕМИ СУПРОВОДУ З РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ У ЖІНОК, ЯКІ ОБІЙМАЮТЬ ПОСАДИ В ДЕРЖАВНИХ ОРГАНАХ

2.1. Опис експериментального дослідження

У 2023 році Національне агентство України з питань державної служби (НАДС) вдруге організувало анонімне опитування на тему «Організація роботи державних службовців та оплата праці в умовах воєнного стану». Опитування охоплювало аналіз психологічного стану службовців, їхні потреби у підтримці та доступність відповідних ресурсів.

Високий рівень самоконтролю над емоціями продемонстрували 61 % респондентів, частковий – 35 %, а 4 % повідомили, що не можуть керувати своїм емоційним станом. Серед негативних станів, які найчастіше переживаються, називають тривогу (72 %), втому (67 %), напругу (55 %), порушення сну (54 %), страх (35 %) та депресію (22 %) [66, с. 36].

Щодо психологічної допомоги, 39 % респондентів зазначили про її потребу, однак лише 5 % звернулися по допомогу. Більшість службовців вважають корисними індивідуальні консультації, навчальні курси, вебінари або тренінги [66, с. 37].

Результати опитування щодо доступності інформаційних і навчальних матеріалів із питань психологічної підтримки свідчать, що 61% державних службовців мають доступ до достатньої кількості ресурсів для самодопомоги в умовах воєнного стану, тоді як 39 % зазначили про їх відсутність [66, с. 38].

Враховуючи ситуацію в країні психодіагностичне обстеження проводилося онлайн задля чого було підготовлено комп'ютерні версії діагностичних інструментів шляхом укладення анкети в Google Forms на

основі змісту методик. Для збору первинної емпіричної інформації використовувалися психодіагностичні методики.

Для опрацювання дослідницьких даних і розрахунку статистичних показників використовувалася електронні таблиці Microsoft Excel.

План проведення емпіричного дослідження розвитку емоційної стійкості складався з наступних етапів:

1. Підготовчий етап.

- Визначення мети дослідження: аналіз і оцінка ефективності методів розвитку емоційної стійкості.
- Постановка завдань: Оцінити рівень емоційної стійкості в учасників на початковому етапі. Розробити програму розвитку емоційної стійкості. Випробувати програму та оцінити її ефективність.
- Формулювання гіпотез дослідження.
- Вибір вибірки: учасники, які демонструють різні рівні емоційної стійкості.
- Підготовка інструментів: опитувальників, тестів та методик спостереження.

2. Теоретико-аналітичний етап.

- Аналіз літератури щодо розвитку емоційної стійкості.
- Визначення ключових концепцій, моделей і методів розвитку емоційної стійкості.
- Систематизація критеріїв і показників для оцінки емоційної стійкості.

3. Етап збору даних (діагностичний)

- Проведення первинної діагностики емоційної стійкості учасників за допомогою обраних інструментів.
- Фіксація початкового рівня розвитку емоційної стійкості.
- Проведення інтерв'ю, опитувань або тестів для збору додаткових даних про індивідуально-психологічні особливості учасників.

4. Розробка та реалізація програми розвитку емоційної стійкості

- Розробка програми тренінгів, вправ, психотерапевтичних методик або

технік.

- Проведення тренінгів, навчальних сесій або індивідуальних консультацій з учасниками.

- Використання технік саморегуляції, рефлексії, розвитку когнітивного й емоційного самоконтролю.

5. Збір і обробка даних після реалізації програми (контрольний етап)

- Повторна діагностика рівня емоційної стійкості учасників після проходження програми.

- Порівняння результатів до і після впровадження програми.

- Застосування методів статистичного аналізу для оцінки змін у рівні емоційної стійкості.

6. Узагальнення результатів (заклучний етап)

- Аналіз ефективності розробленої програми розвитку емоційної стійкості.

- Формулювання висновків про досягнення цілей і завдань дослідження.

- Розробка практичних рекомендацій щодо впровадження методик розвитку емоційної стійкості у різних сферах діяльності.

- Підготовка звіту, презентації або статті для наукового та практичного використання.

З огляду на мету й об'єкт нашого дослідження, основна увага була зосереджена на вивченні емоційної стійкості та копінг-стратегій учасників. Дизайн дослідження передбачав можливість використання методів у дистанційному форматі для обстеження жінок-державних службовців, з урахуванням їхньої надійності та диференційованого застосування. Проведення дослідження здійснювалося із дотриманням професійних та етичних стандартів, що забезпечують захист добробуту учасників, а також об'єктивність збору та аналізу даних.

Для обґрунтування компонентів, що визначають розвиток емоційної стійкості, емоційну стійкість слід розглядати через специфіку професійної діяльності, виділяючи такі аспекти: психодинамічний – врахування

індивідуальних властивостей темпераменту та особливостей перебігу психічних процесів; вольовий – управління емоційними станами, розвиток вольових якостей, впровадження ефективних способів долати труднощі і контроль реакцій на стресові фактори; мотиваційний – формування й регуляція мотивів професійної діяльності, вибір найбільш ефективних стратегій мотивації; саморегулювальний – розвиток індивідуальної системи саморегуляції поведінки, що сприяє досягненню гармонії між емоціями та діями.

Ці структурні компоненти дозволяють отримати повне уявлення про емоційну стійкість жінок-державних службовців як цілісну характеристику, що відображає їхню здатність адаптуватися до професійних викликів [18, с. 62].

Емоційну стійкість особистості можна визначити як гармонійне поєднання таких ключових складових: мотиваційного, емоційного, вольового та інтелектуального компонентів, кожен із яких відіграє важливу роль у здатності індивіда долати труднощі та зберігати психологічну рівновагу [20, с. 70].

Мотиваційний компонент має вирішальне значення для емоційної стійкості, оскільки визначається наявністю мотивів, що сприяють подоланню психологічних бар'єрів у стресових ситуаціях. Цей компонент передбачає прагнення до досягнення успіху та відсутність тенденції уникати невдач, що дозволяє людині залишатися активною і рішучою навіть в умовах напруження.

Емоційний компонент емоційної стійкості формується на основі емоційного досвіду, який індивід набуває в процесі подолання стресових або екстремальних ситуацій. Він залежить від чутливості до критичних моментів життя, рівня емоційної напруги, схильності до тривожності та виникнення негативних емоційних переживань. Цей компонент визначає, як індивід переживає труднощі і реагує на них.

Вольовий компонент відображає здатність особистості свідомо регулювати свою поведінку, керуючись вимогами ситуації, і здатність брати

на себе відповідальність за свої дії. Це внутрішній контроль, який забезпечує ефективне управління емоціями та діями, зберігаючи стабільність у стресових умовах.

Інтелектуальний (когнітивний) компонент характеризується здатністю оцінювати вимоги ситуації, прогнозувати її розвиток та приймати обґрунтовані рішення. Він пов'язаний із здатністю до самоорганізації та саморегуляції, розвитком пізнавальної активності та здатності протистояти зовнішнім стресам. В особистості розвиваються процеси самоконтролю, які допомагають залишатися вірним своїм цілям і принципам, незалежно від зовнішніх впливів.

Ці чотири компоненти взаємодіють між собою, формуючи основу емоційної стійкості особистості, що дозволяє ефективно адаптуватися до змін та труднощів, зберігаючи психологічну рівновагу.

Компоненти та критерії оцінки емоційної стійкості наведені в Додатку 2.

Для збору первинної емпіричної інформації використовувалися психодіагностичні методики:

- «Українська адаптація короткого п'ятифакторного опитувальника особистості TIPI (TIPI-UKR)» (Додаток 3) [38];
- «Визначення рівня емоційного інтелекту» (Н. Холл) (Додаток 4) [9, с. 200];
- «Методика психологічної діагностики копінг-механізмів» (Е. Heim) (Додаток 5) [14, с. 13].

Респондентам було запропоновано оцінити рівень емоційної стійкості за вище вказаними методиками.

На нашу думку, вивчення структури копінг-стратегій може сприяти пошуку нових ресурсів для механізмів розвитку емоційної стійкості та вказати на нові напрями для дослідницької діяльності.

Для діагностики мотиваційного компоненту емоційної стійкості використовувались: шкала «Добросовісність» П'ятифакторного опитувальника особистості TIPI (TIPI-UKR), шкала «Самотивація»

«Визначення рівня емоційного інтелекту» (Н. Холл).

Для діагностики емоційного компоненту емоційної стійкості використовувались: шкала «Екстраверсія» та шкала «Дружелюбність» П'ятифакторного опитувальника особистості TIPI (TIPI-UKR), шкала «Емпатія» «Визначення рівня емоційного інтелекту» (Н. Холл), Шкала «В Поведінкові копінг-стратегії» Діагностика копінг-механізмів (Е.Неім).

Для діагностики вольового компоненту емоційної стійкості використовувались: шкала «Емоційна стабільність» П'ятифакторного опитувальника особистості TIPI (TIPI-UKR), шкала «Управління своїми емоціями» «Визначення рівня емоційного інтелекту» (Н. Холл), Шкала «Б Емоційні копінг-стратегії» Діагностика копінг-механізмів (Е.Неім).

Для діагностики когнітивного компоненту емоційної стійкості використовувались: шкала «Відкритість новому досвіду» П'ятифакторного опитувальника особистості TIPI (TIPI-UKR), шкала «Емоційна обізнаність» та шкала «Розпізнавання емоцій інших людей» «Визначення рівня емоційного інтелекту» (Н. Холл), Шкала «А Когнітивні копінг-стратегії» Діагностика копінг-механізмів (Е.Неім).

Методика психологічної діагностики копінг-механізмів, розроблена Е. Неім, була застосована для аналізу ситуаційно-специфічних варіантів копінг-стратегій серед співробітників Державної служби статистики. Основною метою дослідження стало визначення шляхів розвитку емоційної стійкості через стимулювання вибору конструктивних копінг-стратегій. За допомогою даного опитувальника оцінювалися переваги досліджуваних у виборі стратегій подолання стресових ситуацій у різних аспектах їхньої життєдіяльності.

Результати дослідження дозволили встановити, які саме поведінкові стратегії є домінуючими серед респондентів. Було проведено аналіз взаємозв'язків між ключовими компонентами емоційної стійкості та обраними копінг-стратегіями, що дало змогу виявити залежності та закономірності у формуванні емоційної стійкості.

На нашу думку, детальне вивчення структури копінг-стратегій здатне не лише забезпечити розуміння механізмів розвитку емоційної стійкості, але й відкрити нові перспективи для наукових досліджень у цій сфері. Це може сприяти виявленню додаткових ресурсів для оптимізації психологічної підтримки та вдосконалення підходів до роботи зі стресом.

2.2. Діагностика емоційної стійкості у жінок, які обіймають посади в державних органах

Метою нашої роботи є наступне завдання: проаналізувати емоційну стійкість жінок, які обіймають посади в державних органах, розробивши техніки когнитивно-поведінкової терапії розвитку емоційної стійкості.

Дослідження емоційної стійкості у жінок, які обіймають посади в державних органах, 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 ТІРІ (ТІРІ-UKR) , що дозволило визначити їхній якісний і кількісний прояв. Результати дослідження респондентської групи наведено на рис. 2.1 та в Додатку 7.

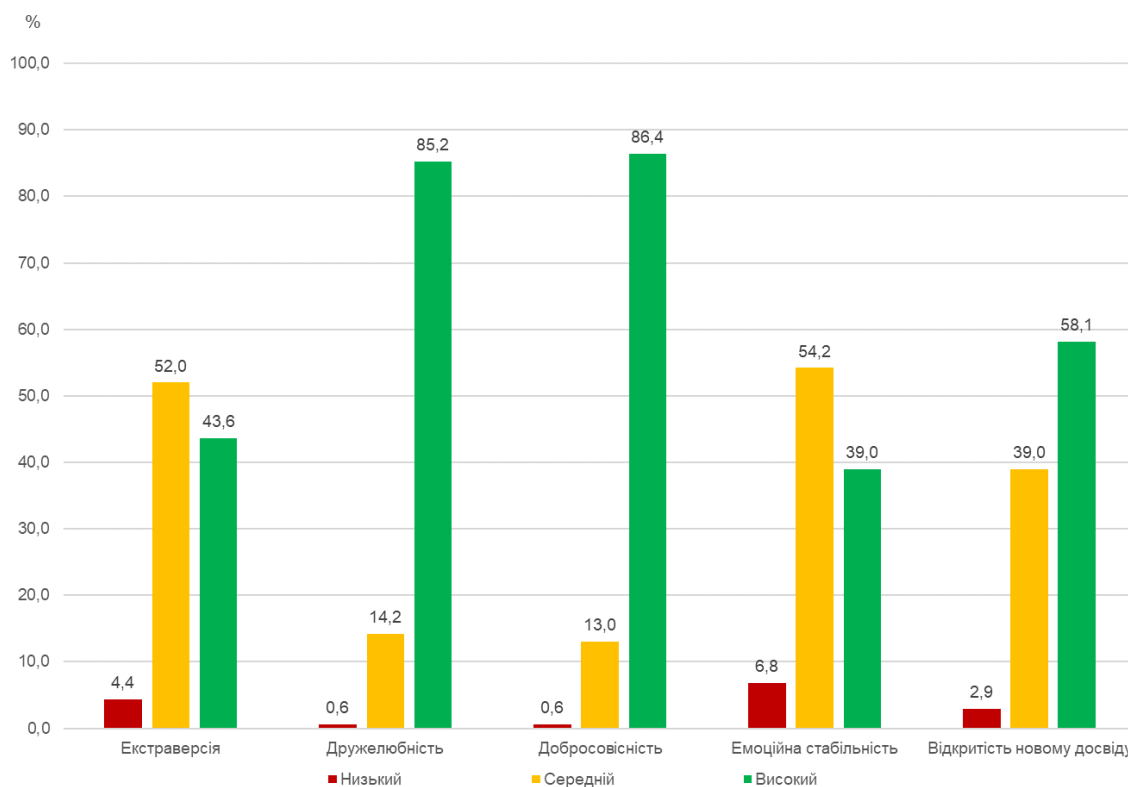


Рис. 2.1. Результати за методикою Українська адаптація короткого п'ятифакторного опитувальника особистості TIPI (TIPI-UKR).

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. 2.2 (Додаток 8).

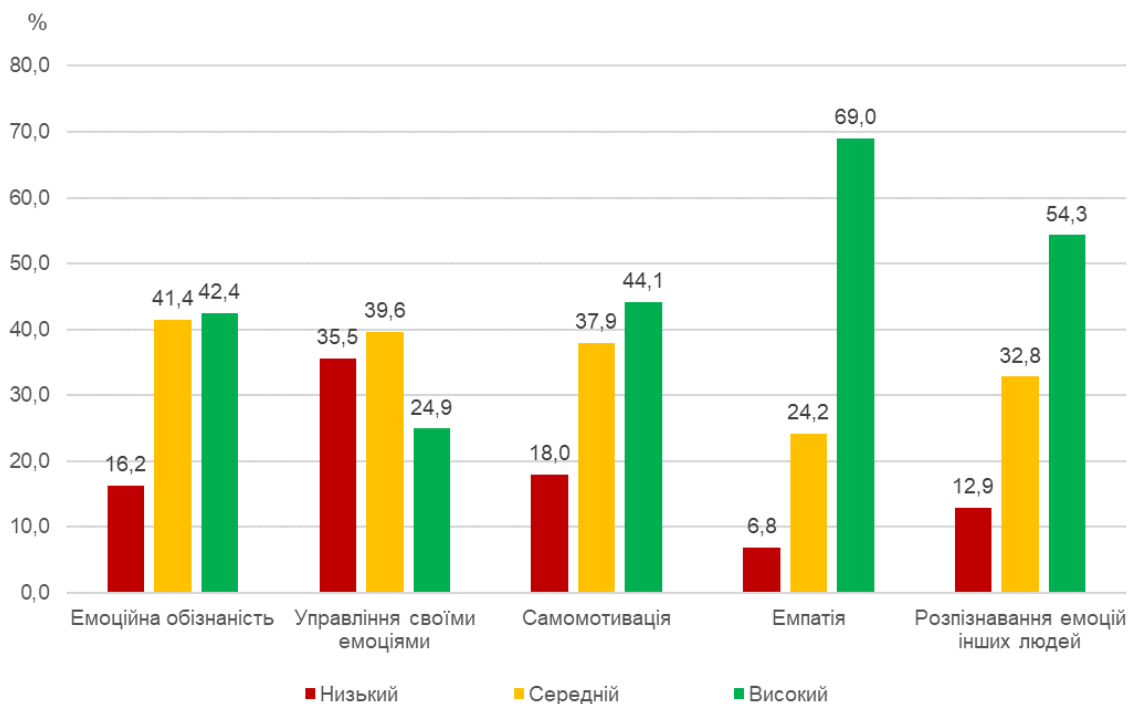


Рис. 2.2. Результати за методикою Визначення рівня емоційного інтелекту (Н. Холл)

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 поведження 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 «самотивація» 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 самотивація знаходиться на середньому рівні – вони мають певне розуміння своїх цілей, але цього не завжди вистачає для їх досягнення. 18 % респондентів демонструють низький рівень самотивації, 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 компонентами визначеними в Додатку 2.

Аналіз результатів діагностики мотиваційного компоненту емоційної стійкості (рис. 2.3) за факторами «добросовісність» та «самотивація» дає підстави стверджувати, що відповідно 84,4 % та 44,1 % респондентів мають високий рівень мотиваційного компоненту емоційної стійкості.

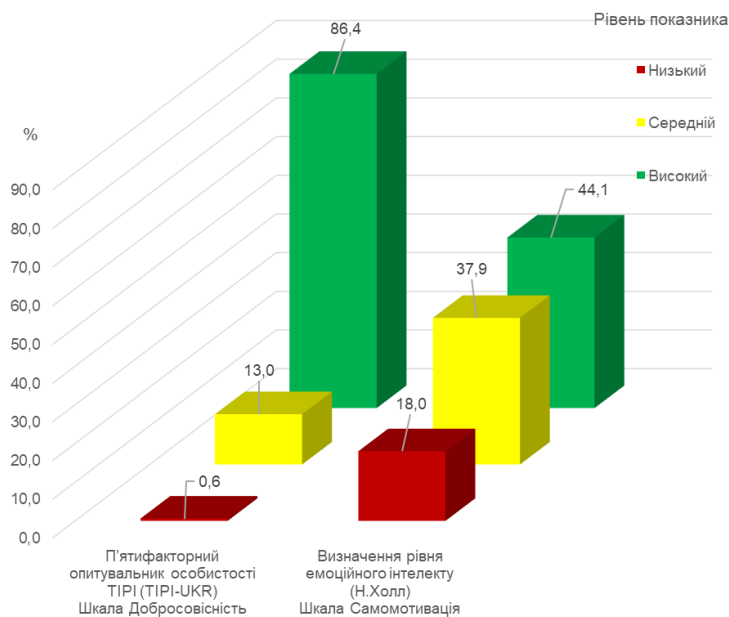


Рис. 2.3. Аналіз результатів діагностики мотиваційного компоненту емоційної стійкості

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. 2.4) 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 впливають з адекватної оцінки ситуації.

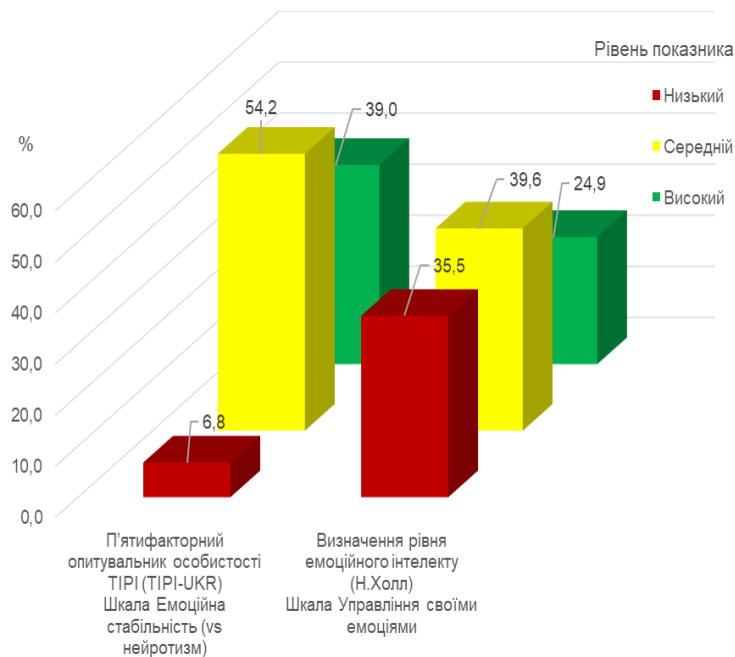


Рис. 2.4. Аналіз результатів діагностики вольового компоненту емоційної стійкості

Що стосується емоційного компонента емоційної стійкості (рис. 2.5), 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.

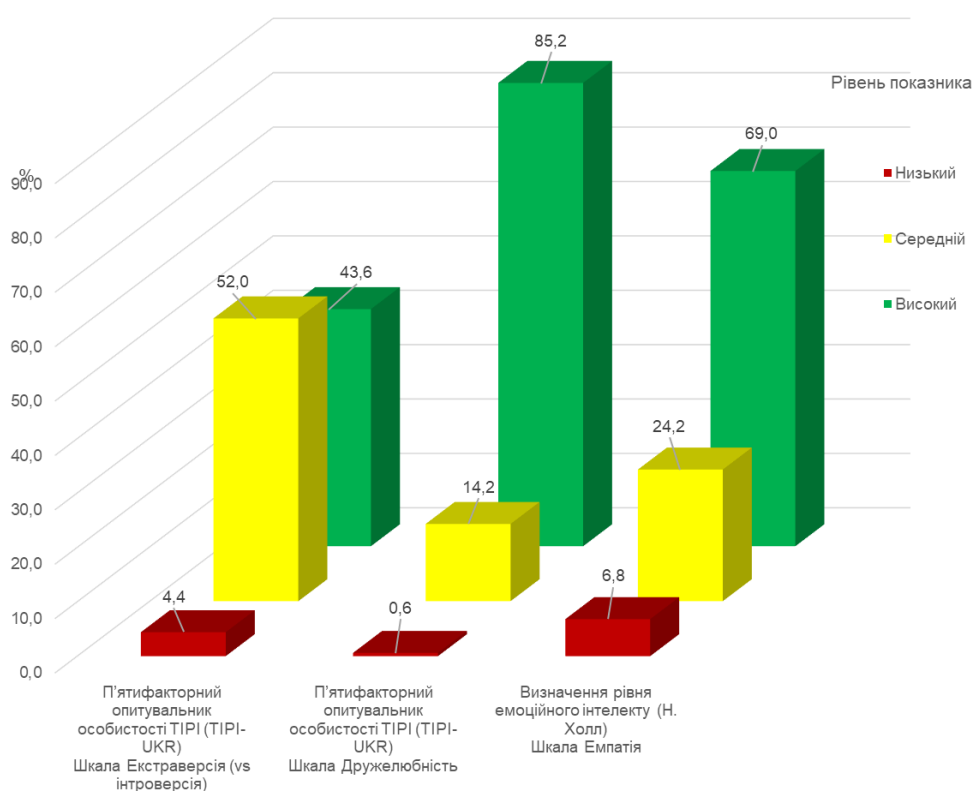


Рис. 2.5. Аналіз результатів діагностики емоційного компоненту емоційної стійкості

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. 2.6) 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.

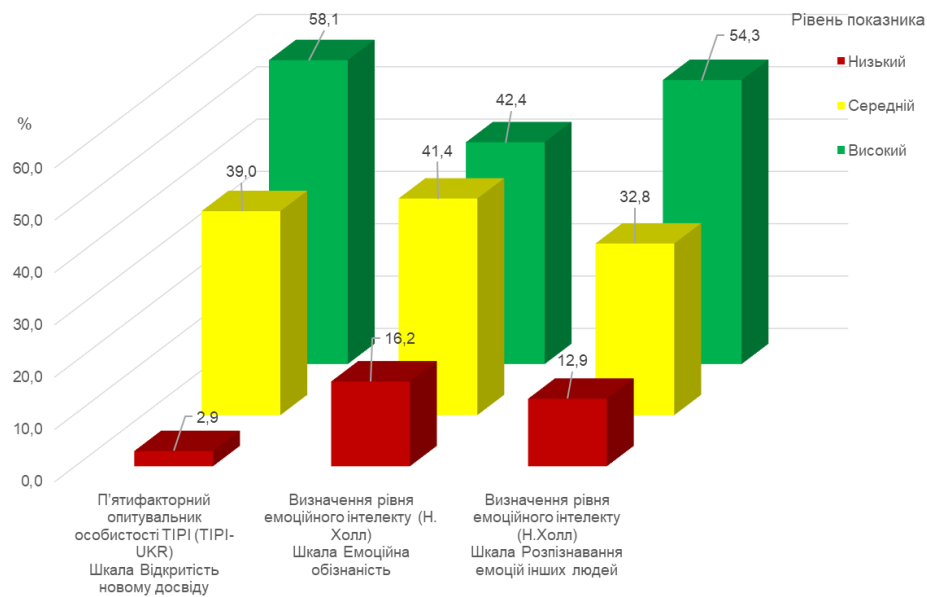


Рис. 2.6. Аналіз результатів діагностики когнітивного компоненту емоційної стійкості

Наступним етапом дослідження була діагностика респондентської групи за методикою психологічної діагностики копінг-механізмів (Е. Heim) (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Методика психологічної діагностики копінг-механізмів (Е. 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. 2.7) показує, що за шкалою «когнітивні копінг-стратегії» 38,4 % учасників застосовують адаптивні стратегії, серед яких «проблемний аналіз», «збереження самовладання» та «усвідомлення власної цінності».

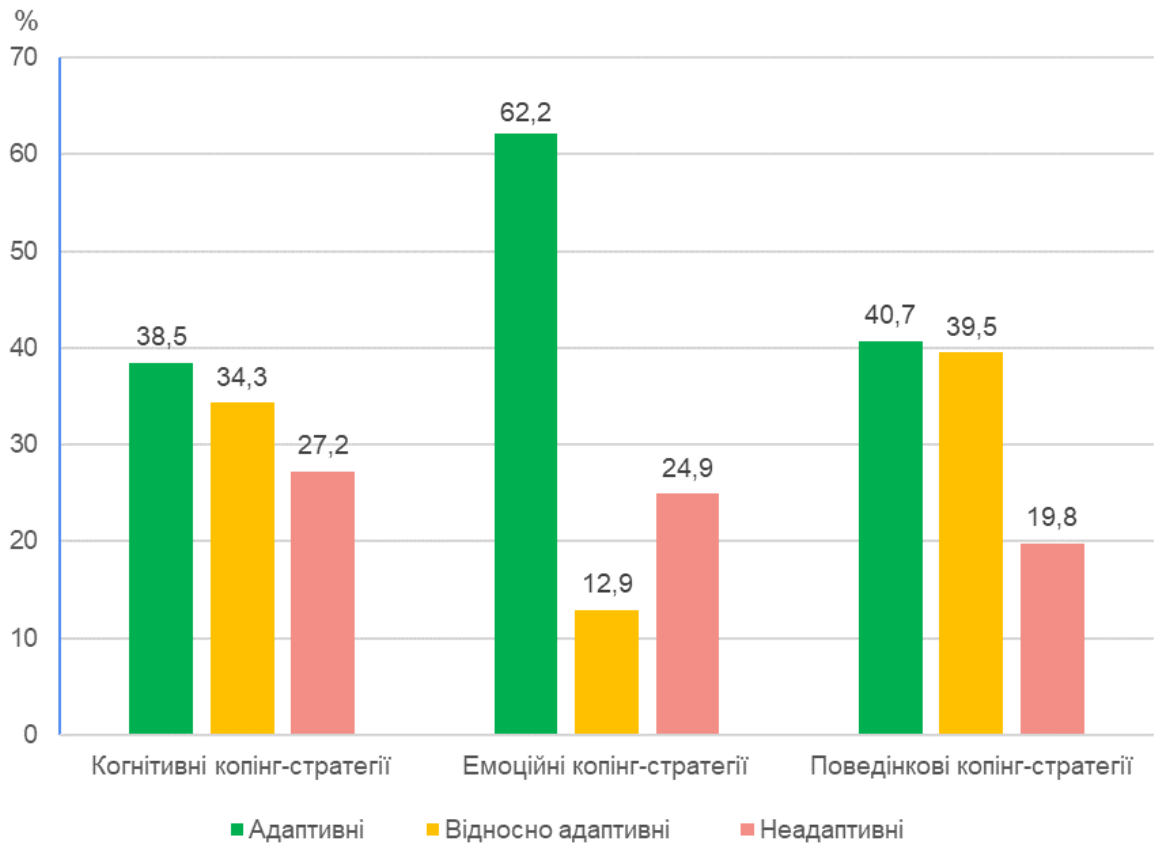


Рис. 2.7. Аналіз результатів психологічної діагностики копінг-механізмів (Е. Heim)

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.

Детальний аналіз кількісних та структурних особливостей когнітивних, емоційних і поведінкових копінг-стратегій представлено в Додатку 9. Структура результатів діагностики когнітивних копінг-стратегій детально проаналізована в Додатку 10.

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.

Аналіз результатів психологічної діагностики емоційних копінг-стратегій за структурою представлений в Додатку 11.

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, викликані 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.

Аналіз результатів психологічної діагностики поведінкових копінг-стратегій за структурою представлений в Додатку 12.

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.

Результати аналізу потреби респондентів за формами психологічної підтримки наведені в Додатку 15.

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 (Додаток 14) 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.

Таким чином, 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.

2.3. Запровадження системи супроводу з розвитку емоційної стійкості у жінок, які обіймають посади в державних органах

За результатами попередніх етапів нашого дослідження приходимо висновку, що для забезпечення ефективності професійної діяльності жінок, які обіймають посади в державних органах важливо цілеспрямовано розвивати їх емоційну стійкість.

Ключовими аспектами цілеспрямованого супроводу, що забезпечує ефективний розвиток емоційної стійкості, є:

- Адекватність сприйняття: правильна оцінка ситуації, прийняття обґрунтованих рішень.
- Послідовність дій: своєчасність, точність і відповідність реалізації функціональних обов'язків для досягнення цілей.
- Мовна культура: збереження чіткості, логічності, граматичної правильності висловлювань, а також контроль культури мовлення і поведінки.
- Емоційна саморегуляція: здатність заспокоюватися, знижувати хвилювання і вирівнювати власний емоційний стан.

На емоційну стійкість жінок, які обіймають посади в державних органах, впливають наступні чинники:

- Оцінка стресової ситуації, самовимоги та оцінка власного потенціалу.
- Вибір стратегій подолання стресу.
- Попередній досвід стресових ситуацій: схожість попередніх викликів з актуальними та рівень їх успішного вирішення.
- Пропрацьованість травматичного досвіду.
- Інформованість про можливі рішення в різних типах стресових ситуацій.

Розвиток емоційної стійкості у жінок, які працюють на державних посадах, базується на інтеграції трьох основних компонентів [18]:

Соціальний компонент: надання інформації про ефективні рішення у

стресових робочих ситуаціях, що ґрунтуються на досвіді фахівців і психологів; формування мережі соціальної підтримки для забезпечення допомоги в умовах стресу.

Поведінковий компонент: аналіз ефективності стратегій, що використовуються для подолання стресових ситуацій; відпрацювання оптимальних моделей поведінки в стресових обставинах; формування навичок швидкої самодопомоги та саморегуляції емоційного стану.

Особистісний компонент: корекція самооцінки та усвідомлення власного потенціалу; пропрацювання минулого травматичного досвіду; тренування ключових професійно важливих якостей.

Для розвитку та підтримки емоційної стійкості існує широкий спектр методів і технік, які пропонує сучасна психолого-педагогічна наука. Ці методи спрямовані на посилення особистісних ресурсів, підвищення рівня стресостійкості та збереження психологічного благополуччя.

Формування емоційної стійкості доцільно здійснювати за кількома напрямками, спрямованими на вдосконалення адаптаційних можливостей особистості. Основні напрями включають:

- Формування навичок асертивності: здатність впевнено виражати свої потреби та переконання без порушення прав інших.
- Розвиток ефективної комунікації: покращення взаємодії з оточенням, здатність конструктивно вирішувати конфлікти.
- Засвоєння саморегуляції: методики управління емоціями та поведінкою в стресових умовах.
- Психологічна підготовка до екстремальних умов: розвиток готовності до швидкого реагування та адаптації в кризових ситуаціях.
- Пропрацювання стресогенних факторів: аналіз їх впливу на особистість, інтеграція досвіду подолання травматичних подій.
- Усвідомлена саморегуляція: формування навичок контролю за поведінкою в критичних ситуаціях.
- Системна саморегуляція професійної діяльності: цілеспрямований

розвиток усіх компонентів, що забезпечують стабільність у професійній сфері.

Узагальнюючи наведені дані, основними шляхами розвитку емоційної стійкості особистості є такі:

1. Розпізнавання та аналіз негативних емоцій – усвідомлення причин їх виникнення та характеру впливу на психоемоційний стан.
2. Опанування методів і технік оптимізації психоемоційного стану – використання практик, спрямованих на відновлення балансу та зниження рівня стресу.
3. Знання та використання інструментів управління емоційними станами – застосування дієвих прийомів для корекції емоційних реакцій.
4. Розвиток вміння розуміти та керувати власними емоціями – підвищення емоційного інтелекту як здатності усвідомлювати і регулювати свої переживання.
5. Формування навичок саморегуляції – здатності контролювати свої дії, емоції та поведінку навіть у складних ситуаціях.
6. Діагностика власного емоційного стану та підбір методів його корекції – розвиток рефлексивності та використання відповідних практик для стабілізації емоційного стану.
7. Управління власними емоціями та розпізнавання емоцій інших людей – інтеграція знань про власні та чужі емоційні прояви для гармонізації взаємодії.
8. Навчання і вдосконалення копінг-стратегій – розвиток здатності ефективно долати стресові ситуації за допомогою конструктивних стратегій.
9. Виявлення та зміцнення копінг-ресурсів особистості – активізація внутрішніх і зовнішніх ресурсів для підвищення стійкості до стресів.

Ці напрями формують комплексний підхід до розвитку емоційної стійкості, який сприяє підвищенню адаптаційного потенціалу особистості та її здатності ефективно діяти в умовах емоційного напруження.

Виходячи з особливостей професійної діяльності жінок, які обіймають посади в державних органах, та враховуючи їхні психологічні характеристики,

можна визначити низку методів, спрямованих на підтримання та вдосконалення їхньої емоційної стійкості:

1. Консультування та психологічна просвіта передбачають передачу знань про способи швидкої самодопомоги в умовах гострого стресу, а також варіанти вирішення проблем у різних типах стресових ситуацій. Особливий акцент робиться на практичному застосуванні цих знань у професійній діяльності.

2. Психотренінг – розвиток навичок саморегуляції та відпрацювання моделей поведінки в умовах стресу через спеціальні тренінгові заняття.

3. Психотерапія – спрямована на зміцнення внутрішніх психологічних ресурсів особистості, інтеграцію та опрацювання травматичного досвіду, формування позитивних копінг-стратегій.

4. Ділові ігри – моделювання реальних ситуацій професійної діяльності для практичного відпрацювання копінг-стратегій, забезпечення безпечного середовища для експериментування з поведінковими реакціями.

Групова форма роботи є основою розробленої програми розвитку емоційної стійкості. Зокрема, психологічна просвіта, консультування, психотренінги та ділові ігри організовуються в груповому форматі.

Така програма сприяє систематичному розвитку емоційної стійкості, забезпечує збагачення досвіду між учасницями та створює атмосферу підтримки в процесі професійного зростання.

Тренінгові заняття з жінками, які обіймають посади в Державній службі статистики проводились дистанційно. Кількість занять, порядок їх проведення, тривалість та зміст могли змінюватись в залежності від конкретних умов.

Тренінг був розрахований на жінок, які обіймають посади в державних органах та передбачав наявність певного рівня рефлексії його учасників. Зміст тренінгу було реалізовано протягом 20 академічних годин. Експериментальну групу складали 50 жінок. Ця робота проводилася в 3-х групах з 16-17 осіб, заняття проходили регулярно протягом 1,5 місяця. Кожен блок тренінгу

передбачав проведення окремого заняття чи серії занять. Кожне заняття починалося з вітання ведучого, далі пропонувалося вправу-активатор.

Програма тренінгу включала чергування теоретичного (міні-лекції) і практичного матеріалу. Закінчення заняття супроводжувалося рефлексією його змісту, оцінкою емоційного стану учасників. Програма тренінгу включала чотири блоки: діагностичний (реалізовувався двічі), теоретичний (інформаційний), інструментальний та блок психотехнік.

У процесі тренінгової роботи здійснювалося відпрацювання, мотиваційного, емоційного, вольового та інтелектуального компонентів емоційної стійкості учасників експериментальної групи.

Тренінгові заняття, спрямовані на розвиток емоційної стійкості у жінок, які обіймають посади в державних органах, мали на меті актуалізацію їхніх резервних можливостей та підвищення готовності до подолання труднощів, пов'язаних як із неспецифічними, так і з екстремальними ситуаціями.

Мета тренінгової програми: формування емоційної стійкості як здатності ефективно протистояти стресогенним факторам шляхом їх активного перетворення або пристосування до них.

Завдання тренінгу:

1. Проведення аналізу ключових галузей життєдіяльності, у яких учасниці стикаються зі стресовими ситуаціями.
2. Виявлення неефективних способів поведінки в складних життєвих обставинах.
3. Формування нових, продуктивних моделей реагування та взаємодії в стресогенних умовах.
4. Розвиток адаптивних копінг-стратегій, які сприятимуть стабільності емоційного стану в професійній і повсякденній діяльності.

Особливості тренінгової програми. Учасниці тренінгу мали можливість:

- отримати знання щодо природи стресу та способів його подолання;
- розвивати навички саморегуляції емоційного стану;
- навчитися визначати й коригувати неадаптивні форми поведінки у

складних ситуаціях;

- освоїти техніки самодопомоги у гострих стресових станах;
- покращити готовність до подолання стресів, характерних для їхньої професійної діяльності.

Програма була орієнтована на комплексну роботу з емоційними, когнітивними та поведінковими аспектами емоційної стійкості, що забезпечувало системне зростання адаптивного потенціалу учасниць у сучасних умовах професійної діяльності.

Структура тренінгової програми розвитку емоційної стійкості у жінок, які обіймають посади в державних органах наведена в табл. 2.2.

Таблиця 2.2

Структура тренінгової програми розвитку емоційної стійкості у жінок, які обіймають посади в державних органах

Тема програми	Теми занять	Годин
1. Стрес та розвиток емоційної стійкості.	1. Стрес та його вплив на людину	2
	2. Емоційна стійкість – важлива якість особистості.	2
2. Використання продуктивних копінг-стратегій з метою профілактики та подолання стресу (розвитку емоційної стійкості).	3. Моя поведінка у стресових ситуаціях	2
	4. Психологічні ресурси людини для розвитку емоційної стійкості	2
3. Емоційний інтелект, інтелектуальна саморегуляція.	5. Розпізнавання та усвідомлення виникнення негативних емоцій	2
	6. Розвиток самоконтролю та особистої самоорганізації	2
4. Управління емоціями, активізація особистісного потенціалу емоційної стійкості.	7. Позитивне мислення та самоефективність	2
	8. Способи саморегуляції	2
5. Техніки самодопомоги та розвитку емоційної стійкості.	9. Швидка допомога у стресі	2
	10. Моделювання поведінки у стресових ситуаціях	2

Програма передбачала заняття за наступними темами:

1. Стрес та розвиток емоційної стійкості.
2. Використання продуктивних копінг-стратегій з метою профілактики

та подоланні стресу (розвитку емоційної стійкості).

3. Емоційний інтелект, інтелектуальна саморегуляція.

4. Управління емоціями, активізація особистісного потенціалу емоційної стійкості.

5. Техніки самодопомоги та розвитку емоційної стійкості.

Розглянемо більш детально змістовне наповнення перелічених занять.

Метою першого заняття «Стрес та його вплив на людину» було ознайомлення учасників з основними аспектами стресу, його характеристиками, ризиками та методами запобігання (Додаток 16).

Метою другого заняття «Емоційна стійкість – важлива якість особистості» було інформування учасників про значення емоційної стійкості, навички, необхідні для її розвитку, та ресурси, що сприяють її формуванню (Додаток 17).

Метою третього заняття «Моя поведінка у стресових ситуаціях» стало вивчення під час психологічного консультування особливостей стресових ситуацій у учасників, а також оцінка ефективності їхніх стратегій подолання стресу (Додаток 18).

Метою четвертого заняття «Психологічні ресурси людини для розвитку емоційної стійкості» було проведення психологічного консультування з учасницями щодо їхніх внутрішніх психологічних можливостей для ефективного подолання стресових ситуацій (Додаток 19).

Метою п'ятого заняття «Розпізнавання та усвідомлення виникнення негативних емоцій» було формування вміння розпізнавати та усвідомлювати виникнення негативних емоцій, розвиток самоконтролю, вміння володіти власними емоціями та формування особистісної самоорганізації. Адже стійкість емоційної сфери, її стабільність, з одного боку, і емоційна чуйність та емпатійність – з іншого, відіграють чи не найважливішу роль у професійній діяльності державного службовця (Додаток 20).

Метою шостого заняття «Розвиток самоконтролю та особистої самоорганізації» було розвиток самоконтролю, вміння володіти власними

емоціями та формування особистісної самоорганізації. Адже стійкість емоційної сфери, її стабільність, з одного боку, і емоційна чуйність та емпатійність – з іншого, відіграють чи не найважливішу роль у професійній діяльності державного службовця (Додаток 21).

Метою сьомого заняття «Позитивне мислення та самоефективність» було поглиблення та розширення знань учасниць про позитивне мислення, розвиток навичок позитивного ставлення до життя, ознайомлення з оптимістичними підходами до життя, методами підтримки позитивного настрою, формування позитивного мислення, а також розвиток комунікативної креативності та здатності гнучко оцінювати різні ситуації (Додаток 22).

Метою восьмого заняття «Методи саморегуляції» було тренування навичок саморегуляції у учасників дослідження (Додаток 23).

Метою дев'ятого заняття «Швидка допомога в стресі» стало ознайомлення учасників з методами швидкого зняття стресу та розвиток практичних навичок застосування цих методів (Додаток 24).

Метою десятого заняття «Моделювання поведінки в стресових ситуаціях» було проведення ділових ігор, що дозволили учасницям проаналізувати свою поведінку в напружених ситуаціях та здобути досвід корекції цієї поведінки (Додаток 25).

Була проведена повторна діагностика з метою оцінки ефективності програми шляхом тестування емоційної стійкості учасників за допомогою google-форми.

На фінальному етапі відбувається підсумовування результатів, обговорення вражень від участі в тренінгу, труднощів, що виникли під час вебінарів, а також обговорення способів використання отриманих знань і навичок у повсякденному житті. Аналіз виконаних вправ і рефлексія включають когнітивний, емоційний та поведінковий аспекти.

Під час завершення заняття учасники ділилися своїми враженнями від роботи та обговорювали майбутні плани, спрямовані на професійний

розвиток.

2.4. Результати запровадження системи супроводу з розвитку емоційної стійкості у жінок, які обіймають посади в державних органах

З метою перевірки нашої гіпотези та дієвості запропонованої системи супроводу з розвитку емоційної стійкості у жінок, які обіймають посади в державних органах, було проведено констатувальну частину нашого дослідження.

Після впровадження експериментальній групі системи супроводу з розвитку емоційної стійкості, було проведено повторне тестування та аналіз отриманих результатів.

Статистичну обробку отриманих даних здійснювали за допомогою електронних таблиць MS Excel.

Розглянемо результати формуючого експерименту. Порівняймо відсотки вираженості компонентів емоційної стійкості за всіма шкалами методик «Визначення рівня емоційного інтелекту (Н. Холл)» та «Українська адаптація короткого п'ятифакторного опитувальника особистості ТІРІ (ТІРІ-UKR)» до та після впровадження системи супроводу (тренінгової програми) з розвитку емоційної стійкості.

Динаміка експериментальної групи за методикою «Українська адаптація короткого п'ятифакторного опитувальника особистості ТІРІ (ТІРІ-UKR)», наведена в Додатку 26, дозволяє зробити наступні висновки:

- за шкалою «екстраверсія» спостерігається суттєве зменшення кількості респондентів із низьким рівнем (-66,6 %) та середнім рівнем екстраверсії (-30,7 %), одночасно з помітним зростанням високого рівня (+47,7 %). Це свідчить про поліпшення комунікативних якостей та готовність до активної взаємодії з оточенням;

- за шкалою «дружелюбність» відбулось незначне зменшення респондентів із низьким рівнем (-66,6 %) та збільшення кількості осіб із

середнім (+11,2 %) і високим рівнями дружелюбності (+2,7 %) свідчить про зміцнення навичок підтримки та взаєморозуміння;

- за шкалою «добросовісність» спостерігається повне усунення низького рівня (-100 %) і зростання кількості осіб із високим рівнем добросовісності (+10,9 %). Це відображає підвищення відповідальності та дисциплінованості;

- за шкалою «емоційна стабільність» бачимо помітне зниження низького рівня емоційної стабільності (-80 %) та збільшення високого рівня (+52,7 %) свідчать про суттєве зміцнення здатності контролювати емоції та адаптуватися до стресових ситуацій;

- за шкалою «відкритість новому досвіду» низький рівень відкритості зменшився на 50 %, тоді як середній і високий рівні зросли (+5,6 % та +3,6 % відповідно), що свідчить про поступове розширення готовності до нових ідей і змін.

Таким чином, експеримент показав позитивну динаміку за всіма шкалами особистісних характеристик, із суттєвим підвищенням рівнів екстраверсії, добросовісності та емоційної стабільності. Це підтверджує ефективність заходів, спрямованих на розвиток емоційної стійкості.

Виходячи з графіка динаміки результатів експериментальної групи за методикою «Українська адаптація короткого п'ятифакторного опитувальника особистості TIPI (TIPI-UKR)» представлену в Додатку 27, бачимо, що:

- за шкалою «екстраверсія»: зменшилася частка респондентів з низьким рівнем (6 % до 2 %), тоді як з високим рівнем зросла із 42 % до 62 %;

- за шкалою «дружелюбність»: частка респондентів з низьким рівнем скоротилась (6 % до 2 %), високий залишився практично незмінним (78 % до 80 %);

- за шкалою «добросовісність»: повністю відсутні респонденти з низьким рівнем (4 % до 0 %), кількість з високим рівнем зросла із 74 % до 82 %;

- за шкалою «емоційна стабільність»: низький рівень значно скоротився (10 % до 2 %), високий рівень зріс із 38 % до 52 %;

– за шкалою «відкритість новому досвіду»: низький рівень також зменшився (8 % до 4 %), високий рівень зріс із 56 % до 58 %.

Загальний висновок: Після експерименту спостерігається значний приріст респондентів з високим рівнем усіх характеристик емоційної стійкості та зменшення з низьким. Це свідчить про позитивний вплив системи супроводу.

Динаміка експериментальної групи за методикою «Визначення рівня емоційного інтелекту (Н. Холл)» (Додаток 28) дозволяє зробити наступні висновки:

– Шкала «Емоційна обізнаність»: Відбулося суттєве зменшення кількості респондентів із низьким рівнем емоційної обізнаності (-77,7%), при цьому спостерігається невелике збільшення середнього рівня (+10,0%) та помітний приріст високого рівня (+23,9%). Це свідчить про підвищення здатності респондентів усвідомлювати власні емоції.

– Шкала «Управління своїми емоціями»: Кількість респондентів із низьким рівнем управління емоціями значно знизилася (-72,2%), тоді як середній рівень зріс на 26,4%, а високий – на 61,6%. Це вказує на покращення навичок контролю власного емоційного стану.

– Шкала «Самотивація»: Низький рівень самотивації знизився на 81,8%, тоді як середній рівень зріс на 38,9%, а високий – на 9,6%. Це демонструє зростання здатності до самостійного мотивування й досягнення цілей.

– Шкала «Емпатія»: Відбулося незначне зниження кількості респондентів із низьким рівнем емпатії (-50,0%) та середнім рівнем (-5,5%). Водночас високий рівень зріс на 10,8%, що вказує на покращення здатності розуміти та співпереживати іншим.

– Шкала «Розпізнавання емоцій інших людей»: Низький рівень зменшився на 50,0%, середній рівень збільшився на 10,6%, а високий зріс на 8,7%. Це свідчить про поліпшення здатності ідентифікувати емоційний стан оточуючих.

Виходячи з результатів аналізу динаміки експериментальної групи за методикою «Визначення рівня емоційного інтелекту (Н. Холл)» (Додаток 29), бачимо, що:

- за шкалою «емоційна обізнаність»: зменшився низький рівень (18% до 4%), високий зріс із 40% до 52%;
- за шкалою «управління своїми емоціями»: низький рівень скоротився з 36% до 10%, високий зріс із 26% до 50%;
- за шкалою «самотивація»: низький рівень зменшився з 22% до 4%, високий виріс із 42% до 46%;
- за шкалою «емпатія»: низький рівень скоротився з 8% до 4%, високий рівень зріс із 56% до 62%;
- за шкалою «розпізнавання емоцій інших людей»: низький рівень зменшився з 16% до 8%, високий рівень зріс із 38% до 50%.

Загальний висновок: Після впровадження системи супроводу помітно зменшився низький рівень розвитку емоційних навичок, а частка високого рівня значно зросла, що підтверджує ефективність програми.

Отримані результати щодо динаміки за методикою психологічної діагностики копінг-механізмів (Е. Heim) (Додаток 30) свідчать про наступне:

- у виборі досліджуваних за когнітивними копінг-стратегіями: адаптивні стратегії зросли на 84,6% (з 13 до 24 осіб), відносно адаптивні зменшилися на 10% (з 20 до 18 осіб); неадаптивні знизилися на 52,9% (з 17 до 8 осіб).
- у виборі досліджуваних за емоційними копінг-стратегіями: адаптивні стратегії зросли на 14,8% (з 27 до 31 осіб); відносно адаптивні збільшилися на 50% (з 8 до 12 осіб); неадаптивні зменшилися на 53,3% (з 15 до 7 осіб).
- у виборі досліджуваних за поведінковими копінг-стратегіями: адаптивні стратегії зросли на 40% (з 20 до 28 осіб); відносно адаптивні зменшилися на 9,5% (з 21 до 19 осіб); неадаптивні знизилися на 66,7% (з 9 до 3 осіб).

Отримані результати свідчать, що після впровадження програми значно збільшилася кількість адаптивних копінг-стратегій та суттєво зменшилася

частка неадаптивних у когнітивній, емоційній та поведінковій сферах, що свідчить про ефективність заходів.

На основі графіка (Додаток 31) видно, що:

Частка когнітивних адаптивних стратегій зросла з 26% до 48%. Відносно адаптивні когнітивні стратегії трохи зменшилися (з 40% до 36%). Неадаптивні когнітивні стратегії суттєво знизилися (з 34% до 16%).

Емоційні адаптивні стратегії значно збільшилися з 24% до 62%. Відносно адаптивні емоційні трохи зросли (з 16% до 30%). Неадаптивні емоційні зменшилися з 16% до 14%.

Поведінкові адаптивні стратегії зросли з 40% до 56%. Поведінкові відносно адаптивні трохи зменшилися (з 42% до 38%). Поведінкові неадаптивні суттєво знизилися з 18% до 6%.

Таким чином, бачимо, що після експерименту суттєво зросла частка адаптивних копінг-стратегій у всіх категоріях, тоді як неадаптивні стратегії значно зменшилися. Це свідчить про ефективність програми розвитку емоційної стійкості.

Обчислення вихідних даних дало змогу з'ясувати рівень статистичної значущості розбіжностей між усередненими показниками емоційної стійкості, діагностованими до та після формульовального експерименту.

Розглянемо статистичні відмінності. За результатами оцінки експериментальної групи можна констатувати, що під впливом формульовального експерименту відбулися позитивні зміни:

- за методикою «Визначення рівня емоційного інтелекту» (Н. Холл) інтегративний рівень емоційного інтелекту до експерименту склав 52,3 балів, а після його проведення – 61,6 бали (показник збільшився на 9,3 бали або на 17,8 %);

- за методикою «Українська адаптація короткого п'ятифакторного опитувальника особистості TIPI (TIPI-UKR)» загальний рівень оцінки особистості до експерименту склав 49,5 балів, а після його проведення – 53,6 бали (показник збільшився на 4,1 бали або на 8,3 %);

– за методикою «Діагностика копінг-механізмів» (Е. Heim) загальний рівень оцінки ефективності ситуативно-специфічних варіантів копінг-стратегій до експерименту склав 6,4 балів, а після його проведення – 7,3 бали (показник збільшився на 0,9 бали або на 14,4 %).

Динаміка показників емоційної стійкості за компонентами наведена нижче. Як можна побачити з рис. 2.8, під впливом формувального експерименту відбулися позитивні зміни мотиваційного компоненту емоційної стійкості експериментальної групи.

Динаміка мотиваційного компоненту емоційної стійкості (рис. 2.18) за шкалами «добросовісність» та «самотивація» свідчить, що зменшилась частка досліджуваних з низьким рівнем мотиваційного компоненту емоційної стійкості: за шкалою «добросовісність» з 4 % до 0 %, а за шкалою «самотивація» відповідно з 22 % до 4 %.

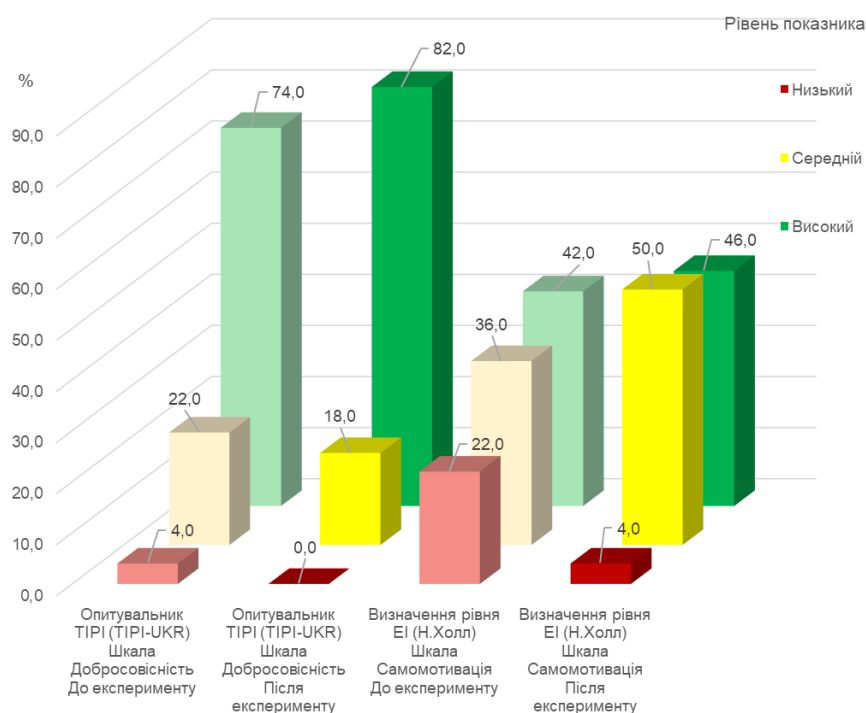


Рис. 2.8. Динаміка мотиваційного компоненту емоційної стійкості експериментальної групи

Також збільшився відсоток респондентів з високим рівнем за шкалою

«добросовісність» з 74 % до 82 %. За шкалою «самотивація» з 36 % до 50 % збільшилась частка досліджуваних з середнім рівнем, разом з тим також з 42 % до 46 % збільшився відсоток респондентів з високим рівнем мотиваційного компоненту емоційної стійкості за зазначеною шкалою.

Таким чином, за результатами запровадження системи супроводу з розвитку емоційної стійкості наявність мотивації досягнення успіху й відсутність мотивації уникнення невдач в експериментальній групі зросла.

Також можна зазначити, що під впливом формувального експерименту відбулися позитивні зміни вольового компоненту емоційної стійкості експериментальної групи (рис. 2.9).

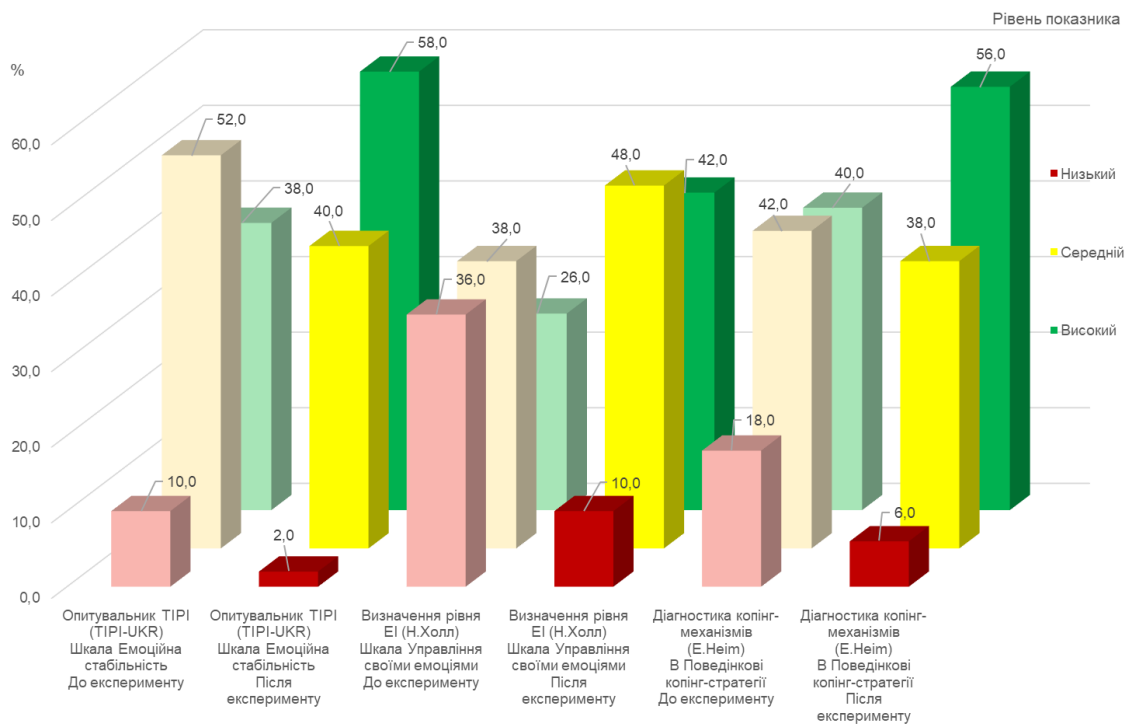


Рис. 2.9. Динаміка вольового компоненту емоційної стійкості експериментальної групи

Динаміка вольового компоненту емоційної стійкості за шкалами «емоційна стабільність» та «управління своїми емоціями» дає підстави стверджувати, що зменшилась частка досліджуваних з низьким рівнем

вольового компоненту емоційної стійкості: за шкалою «емоційна стабільність» з 10 % до 2 %, а за шкалою «управління своїми емоціями» з 36 % до 10 %. Також збільшився відсоток респондентів з високим рівнем за шкалою «емоційна стабільність» з 38 % до 58 %. За шкалою «управління своїми емоціями» з 38 % до 48 % збільшилась частка досліджуваних з середнім рівнем, разом з тим також з 26 % до 42 % збільшився відсоток респондентів з високим рівнем вольового компоненту емоційної стійкості за зазначеною шкалою.

Діагностика копінг-механізмів за шкалою «поведінкові копінг-стратегії» засвідчила, збільшення частки досліджуваних, що використовують адаптивні поведінкові стратегії психологічного подолання стресу з 40 % до 56 %, разом з тим суттєво знизився з 18 % до 6 % відсоток респондентів, що використовують неадаптивні копінг-стратегії.

Таким чином, за результатами запровадження системи супроводу з розвитку емоційної стійкості у членів експериментальної групи зросли навички щодо внутрішнього контролю за своєю поведінкою та здатність приймати відповідальність за свої дії.

Як можна побачити з рис. 2.10, під впливом формувального експерименту відбулися позитивні зміни емоційного компоненту емоційної стійкості експериментальної групи.

Динаміка емоційного компоненту емоційної стійкості (рис. 2.20) свідчить, що зменшилась частка досліджуваних з низьким рівнем емоційного компоненту: за шкалою «екстраверсія» з 6 % до 2 %, за шкалою «дружелюбність» з 6 % до 2 %, а за шкалою «емпатія» з 8 % до 4 %. Також збільшився відсоток респондентів з високим рівнем за шкалою «екстраверсія» з 42 % до 62 %, за шкалою «дружелюбність» з 76 % до 78 %, за шкалою «емпатія» з 56 % до 62 %.

Діагностика копінг-механізмів за шкалою «емоційні копінг-стратегії» засвідчила, збільшення частки досліджуваних, що використовують адаптивні емоційні стратегії психологічного подолання стресу з 54 % до 62 %.

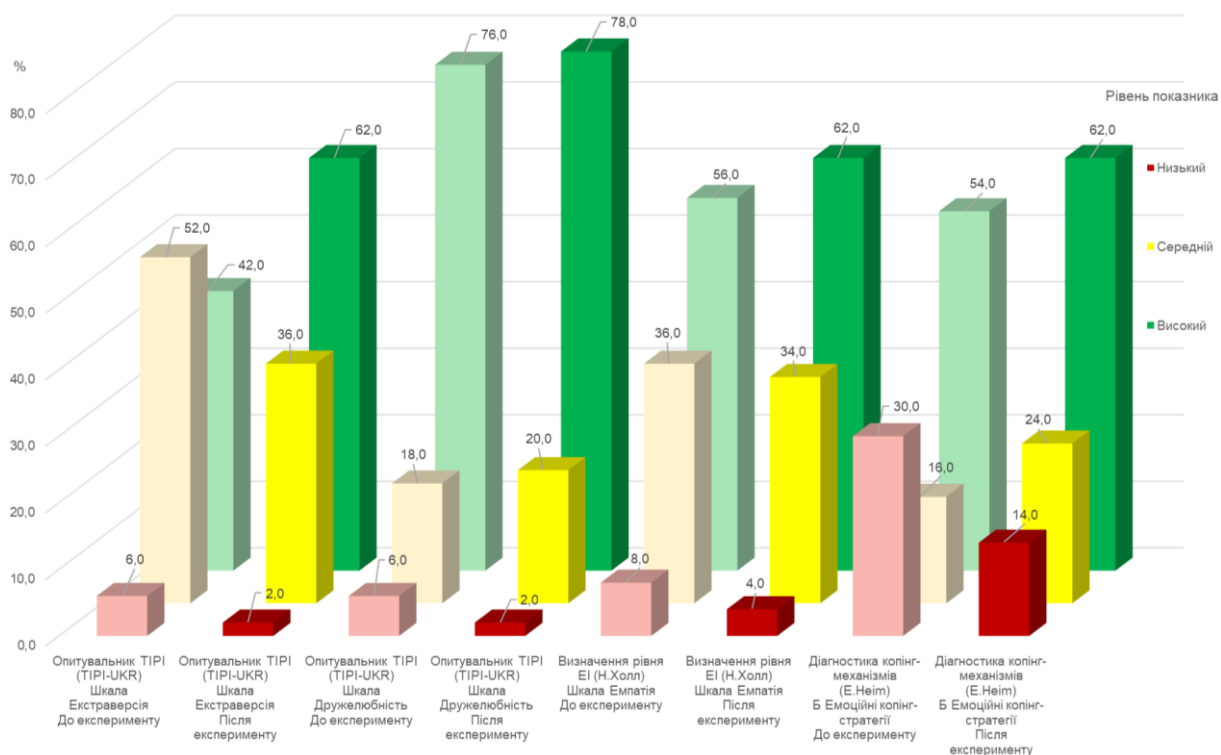


Рис. 2.10. Динаміка емоційного компоненту емоційної стійкості експериментальної групи

Також збільшилась доля респондентів, які обирали відносно адаптивні стратегії з 16 % до 24 %, разом з тим більш ніж в два рази знизився відсоток респондентів, що використовують неадаптивні копінг-стратегії (з 30 % до 14 %).

Таким чином, за результатами запровадження системи супроводу з розвитку емоційної стійкості у членів експериментальної групи зменшилась чутливість до критичних ситуацій, рівень збудливості, негативних емоційних переживань, сприйняття стресу стало більш збалансованим, також покращилась емоційна комфортність та самодостатність.

На рис. 2.11 представлено порівняльний аналіз динаміки змін у рівнях емоційної стійкості до та після формульовального експерименту за когнітивним компонентом емоційної стійкості.

Як можна побачити з рисунку, під впливом формульовального експерименту відбулися позитивні зміни за всіма шкалами «відкритість

новому досвіду», «емоційна обізнаність» та «розпізнавання емоцій інших людей».

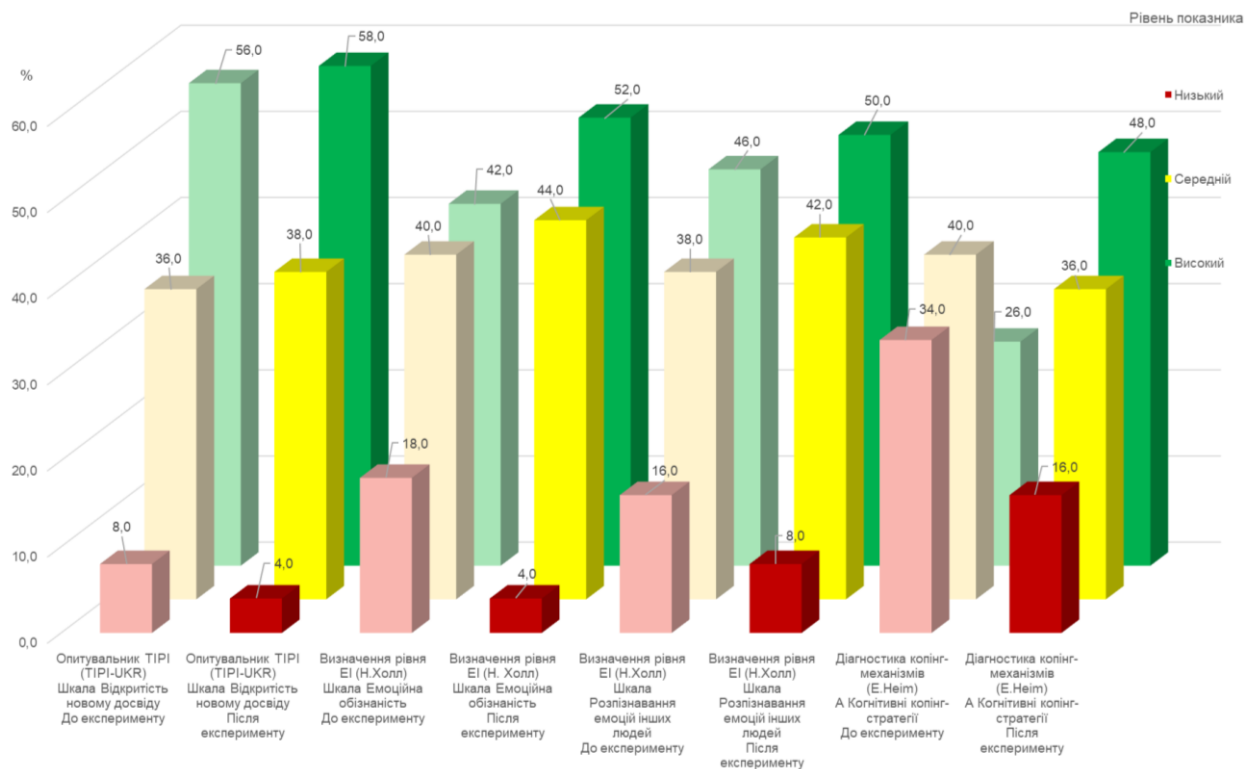


Рис. 2.11. Динаміка когнітивного компоненту емоційної стійкості експериментальної групи

Знизався відсоток респондентів з низьким рівнем: за шкалою «відкритість новому досвіду» з 8 % до 4 %, за шкалою «емоційна обізнаність» з 18 % до 4 % та за шкалою «розпізнавання емоцій інших людей» з 16 % до 8 %.

Збільшився відсоток когнітивного компоненту емоційної стійкості учасників експериментальної групи з середнім та високим рівнями: за шкалою «відкритість новому досвіду» з 36 % до 38 % та з 56 % до 58 %, за шкалою «емоційна обізнаність» з 40 % до 44 % та з 42 % до 52 %, за шкалою «розпізнавання емоцій інших людей» з 16 % до 8 % та з 46 % до 50 % відповідно.

Діагностика копінг-механізмів за шкалою «когнітивні копінг-стратегії»

засвідчила, збільшення відсотку досліджуваних, що використовують адаптивні когнітивні копінг-стратегії з 26 % до 48 %. Також знизилась частка респондентів, що використовують неадаптивні стратегії психологічного подолання стресу (з 34 % до 16 %).

Впровадження системи супроводу з розвитку емоційної стійкості у жінок, які обіймають посади в державних органах покращилась ступінь вираження інтелектуальних емоцій, що визначають пізнавальну активність із самоорганізації та саморегуляції поведінки

Порівняльний аналіз результатів дослідження емоційної стійкості до та після формувального впливу із залученням різних методів та методик дослідження дозволяє зробити висновок, що під впливом формувального експерименту відбувся розвиток емоційної стійкості досліджуваних. Можна спостерігати позитивну динаміку емоційної стійкості за всіма компонентами емоційної стійкості.

На основі аналізу ми змогли з'ясувати, що після впровадження системи супроводу більший відсоток досліджуваних схиляється до ефективних поведінкових стратегій. Також, слід зазначити, взаємозв'язок між компонентами емоційної стійкості та вибором копінг-стратегії.

Наступним етапом нашого дослідження був аналіз статистичної значущості змін за t-критерієм Стьюдента.

Критичні значення коефіцієнта Стьюдента (t-критерію) для розрахованого ступню свободи – 98:

- при довірчій ймовірності $p \leq 0,01$ дорівнює 2,6269.
- при довірчій ймовірності $p \leq 0,05$ дорівнює 1,9845.

Так, t-критерій Стьюдента, щодо тестування до та після експерименту за методикою «Українська адаптація короткого п'ятифакторного опитувальника особистості TIPI (TIPI-UKR)», дорівнює 2,92835. Слід зазначити, що дані зміни між результатами до та після експерименту є статистично

значущими при $p \leq 0,05$. Достовірність результатів склала 99 %.

Також, t -критерій Стюдента, щодо тестування до та після експерименту за методикою «Визначення рівня емоційного інтелекту» (Н. Холл) дорівнює 4,75304. Слід зазначити, що дані зміни між результатами до та після експерименту є статистично значущими при $p \leq 0,01$. Достовірність результатів склала 99 %.

Отримане значення, t -критерію Стюдента, щодо тестування до та після експерименту за методикою «Діагностика копінг-механізмів» (Е. Heim) дорівнює 4,08479. Слід зазначити, що дані зміни між результатами до та після експерименту є статистично значущими при $p \leq 0,01$. Достовірність результатів склала 99 %.

Підсумовуючи, можна зазначити що впровадження системи супроводу з розвитку емоційної стійкості впливає на процес розвитку емоційної стійкості.

Таким чином, узагальнення отриманих результатів з вивчення компонентів емоційної стійкості у жінок, які обіймають посади в державних органах після впровадження системи супроводу з розвитку емоційної стійкості формувального експерименту показало, що відбувається позитивна динаміка за всіма компонентами емоційної стійкості.

Становить інтерес, на нашу думку, нерівномірність процесу розвитку. Найбільш суттєвими були зміни у мотиваційному та вольовому компонентах. Найменш значущими були зміни у емоційному та когнітивному компонентах емоційної стійкості жінок, які обіймають посади в державних органах.

Висновки до розділу 2

Проведення емпіричного дослідження констатувального експерименту включало чотири етапи роботи. На першому було організовано та проведено діагностику емоційної стійкості за допомогою підібраних психодіагностичних методик шляхом укладення анкети в Google Forms. Для опрацювання дослідницьких даних і розрахунку статистичних показників використовувалася електронні таблиці Microsoft Excel.

Участь у дослідженні взяли 199 осіб (177 жінок і 22 чоловіка) співробітники Державної служби статистики України м. Києва. Було обрано вибірку респондентів у кількості 177 жінок, які обіймають посади в апараті Державної служби статистики.

На другому етапі емпіричного дослідження було здійснено обробку результатів діагностики, вирахування відсотків відповідно до методик та представлення отриманих результатів у вигляді таблиць та діаграм.

Наступним етапом була розробка системи супроводу з розвитку емоційної стійкості у жінок, які обіймають посади в державних органах.

Було проведено формуючий експеримент дослідження з використанням тренінгової програми з розвитку емоційної стійкості. Експериментальна група складалась з 50 жінок віком від 35 до 45 років співробітниць Державної служби статистики України. Програма системи супроводу з розвитку емоційної стійкості у жінок, які обіймають посади в державних органах включала наступні теми:

1. Стрес та розвиток емоційної стійкості.
2. Використання продуктивних копінг-стратегій з метою профілактики та подоланні стресу (розвитку емоційної стійкості).
3. Емоційний інтелект, інтелектуальна саморегуляція.
4. Управління емоціями, активізація особистісного потенціалу емоційної стійкості.
5. Техніки самодопомоги та розвитку емоційної стійкості.

За результатами повторного тестування експериментальної групи були зроблені наступні висновки:

– Встановлено високий рівень статистичної значущості розбіжностей між усередненими показниками емоційної стійкості, діагностованими до та після формувального експерименту: за методикою «Визначення рівня емоційного інтелекту» (Н. Холл) інтегративний рівень емоційного інтелекту збільшився на 9,3 бали або на 17,8 %, за методикою «Українська адаптація короткого п'ятифакторного опитувальника особистості TIPI (TIPI-UKR)» загальний рівень оцінки особистості збільшився на 4,1 бали або на 8,3 %, за методикою «Діагностика копінг-механізмів» (Е. Heim) загальний рівень оцінки ефективності ситуаційно-специфічних варіантів копінг-стратегій збільшився на 0,9 бали або на 14,4 %.

– Під впливом формувального експерименту відбулися позитивні зміни мотиваційного компоненту емоційної стійкості експериментальної групи: наявність мотивації досягнення успіху й відсутність мотивації уникнення невдач в експериментальній групі зросла.

– За результатами запровадження системи супроводу з розвитку емоційної стійкості у членів експериментальної групи відбулися позитивні зміни вольового компоненту емоційної стійкості: зросли навички щодо внутрішнього контролю за своєю поведінкою та здатність приймати відповідальність за свої дії.

– Позитивна динаміка емоційного компоненту емоційної стійкості свідчить, що за результатами запровадження системи супроводу з розвитку емоційної стійкості у респондентів зменшилась чутливість до критичних ситуацій, рівень збудливості, негативних емоційних переживань, сприйняття стресу стало більш збалансованим, також покращилась емоційна комфортність та самодостатність.

– Порівняльний аналіз динаміки змін у рівнях емоційної стійкості до та після формувального експерименту за когнітивним компонентом емоційної стійкості показав, що покращилась ступінь вираження інтелектуальних емоцій, що визначають пізнавальну активність із самоорганізації та саморегуляції поведінки.

– Аналіз статистичної значущості змін за t-критерієм Стьюдента між результатами до та після експерименту є статистично значущими.

Підсумовуючи вищесказане – гіпотеза дослідження була підтверджена.

Впровадження системи супроводу з розвитку емоційної стійкості продемонстрував позитивну динаміку за всіма ключовими компонентами емоційної стійкості. Зокрема, учасниці відзначили:

1. Покращення когнітивного компоненту, що проявляється в здатності більш адекватно оцінювати ситуації, прогнозувати їхній розвиток і приймати ефективні рішення.

2. Розвиток емоційного компоненту, який включає зниження рівня тривожності, зменшення емоційного збудження у стресових ситуаціях та підвищення емоційної стабільності.

3. Зміцнення волевого компоненту, що забезпечує кращу саморегуляцію поведінки, здатність до концентрації на виконанні завдань і збереження конструктивної позиції навіть за умов тиску.

4. Зростання мотиваційного компоненту, який виражається у посиленій мотивації до досягнення успіху, здатності долати труднощі та уникати деструктивної реакції на невдачі.

Результати свідчать про те, що цілеспрямована система супроводу сприяє формуванню в учасниць ефективних копінг-стратегій, підвищенню їхньої адаптивності до стресових умов, а також розвитку впевненості у власній спроможності контролювати емоційний стан.

ВИСНОВКИ

В магістерській кваліфікаційній роботі проаналізовано проблему емоційної стійкості та особливостей її розвитку в психологічній літературі; досліджено особливості розвитку емоційної стійкості у жінок, які обіймають посади в державних органах; визначено чинники, що впливають на розвиток емоційної стійкості у жінок, які обіймають посади в державних органах; досліджено застосування системи супроводу як засобу розвитку емоційної стійкості у жінок, які обіймають посади в державних органах; проведено діагностику емоційної стійкості у жінок, які обіймають посади в державних органах; розроблено та запроваджено систему супроводу з розвитку емоційної стійкості у жінок, які обіймають посади в державних органах.

Теоретичний аналіз феномену емоційної стійкості жінок, які обіймають посади в державних органах в роботах сучасних науковців дозволив нам з'ясувати її психологічну специфіку, умови й чинники діяльності держслужбовців, виокремлено структурні компоненти та рівні розвитку емоційної стійкості. У такому контексті емоційна стійкість розглядається як інтегральна властивість особистості, що вирізняється необхідним ступенем адаптації до дій в стресових ситуаціях, сприяє перенесенню інтелектуальних, вольових та емоційних навантажень, зумовлених особливостями професійної діяльності, без відчуття несприятливих наслідків для функціональних обов'язків, здоров'я особистості та її оточення. У професійному вимірі емоційна стійкість є однією з найважливіших характеристик, що сприяє успішності та ефективності діяльності осіб, які працюють в сфері державної служби.

Розвиток емоційної стійкості у державних службовців визначається рядом факторів: необхідністю спеціалізованої підготовки для ефективного виконання службових обов'язків; діяльністю в межах правових норм та посадових інструкцій; виконанням вказівок керівників, що обмежуються

їхньою компетенцією; багатозадачністю, складністю та творчим характером професійних завдань; роботою в умовах невизначеності, необхідності вибору найбільш ефективних рішень для досягнення цілей; високим рівнем психічного навантаження; обмеженням часу для досягнення результату; підвищенням соціальної відповідальності за результати роботи і відсутністю права на помилки.

Фактори, що впливають на емоційну стійкість жінок, які працюють на державних посадах, включають: оцінку стресових ситуацій, вимоги до себе, особистий потенціал; стратегії подолання стресу, вироблені звичним досвідом; попередній досвід подолання стресових ситуацій, а також схожість чи відмінність нових ситуацій із попередніми; успішність вирішення стресових ситуацій у минулому; опрацювання травматичного досвіду; знання можливих варіантів розв'язання стресових ситуацій, що допомагає використовувати фізіологічні, інтелектуальні, емоційні, вольові та інші характеристики для ефективного подолання стресу.

Визначено та описано основні компоненти розвитку емоційної стійкості жінок, які займають посади в державних установах:

Мотиваційний компонент – основний критерій полягає в позитивному ставленні до розвитку емоційної стійкості, що залежить від різних показників (висока значущість цієї якості в професійній діяльності, прагнення до самовдосконалення через розвиток емоційної стійкості).

Вольовий компонент – готовність до саморегуляції та розвитку емоційної стійкості, що проявляється в здатності контролювати свою поведінку, брати на себе відповідальність, швидко та адекватно реагувати на зміни ситуації, управляти емоціями в стресових умовах, досягати внутрішнього спокою і знижувати хвилювання.

Емоційний компонент – здатність адекватно виражати емоції та почуття у стресових ситуаціях, що включає прийняття агресії і негативних емоцій як природних проявів, емоційну стабільність.

Когнітивний компонент – знання про сутність емоційної стійкості, її

складові, умови розвитку, обізнаність про стрес та емоційну стійкість, усвідомлення її впливу на діяльність держслужбовця, розуміння впливу емоцій на інтелектуальну активність, самоорганізацію та саморегуляцію поведінки.

Також визначено рівні розвитку емоційної стійкості (високий, середній, низький). Як інтегрована характеристика, емоційна стійкість включає взаємодію з усіма вищезгаданими компонентами під час та після впливу стресогенних факторів, що виникають у професійній діяльності жінок, які займають державні посади.

У другому розділі – «Експериментальне дослідження перевірки ефективності системи супроводу з розвитку емоційної стійкості у жінок, які обіймають посади в державних органах» – окреслено й аргументовано загальну стратегію констатувального етапу роботи. Обґрунтовано систему методичних прийомів і діагностичних методик для визначення рівнів розвитку структурних компонентів емоційної стійкості жінок, які обіймають посади в державних органах.

Проведено емпіричне дослідження емоційної стійкості, яке здійснювалося 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.

В кваліфікаційній роботі обґрунтовано зміст, структуру, методи та прийоми Запровадження системи супроводу з розвитку емоційної стійкості у жінок, які обіймають посади в державних органах, представлено відомості про її склад, структуру й ефективність під час формувального експерименту.

Мета тренінгової програми полягала у формуванні емоційної стійкості у жінок, які обіймають посади в державних органах, тобто, здатності протистояти стресогенному впливу, активно перетворюючи його або пристосовуючись до нього. Зміст програми передбачає групову дистанційну

форму роботи, яку реалізовано в межах 10 занять: «Стрес та його вплив на людину», «Емоційна стійкість – важлива якість особистості», «Моя поведінка у стресових ситуаціях» «Психологічні ресурси людини для розвитку емоційної стійкості», «Розпізнавання та усвідомлення виникнення негативних емоцій», «Розвиток самоконтролю та особистої самоорганізації», «Позитивне мислення та самоефективність», «Способи саморегуляції», «Швидка допомога у стресі», «Моделювання поведінки у стресових ситуаціях».

Завдання, що ставляться перед учасниками, орієнтовані на: визначення сутності поняття стресу, його ознак і ризиків, методів запобігання стресовим ситуаціям і їх подолання, аналіз стресових ситуацій у професійній діяльності респондентів, а також оцінку ефективності застосовуваних ними стратегій боротьби зі стресом. У завдання входить також рефлексія психологічних можливостей у стресових ситуаціях, самоаналіз поведінки в напружених обставинах і набуття досвіду змінювати її в різних професійних ситуаціях (рольові та ділові ігри), ознайомлення з методами швидкого зняття стресу й відпрацювання відповідних навичок, обговорення важливості досвіду переживання стресу для самореалізації в майбутньому та інше.

Для тестування програми було залучено жінок, які працюють в державних установах, зокрема в Державній службі статистики України. Обсяг вибірки склав 50 осіб в експериментальній групі.

Оцінка рівня емоційної стійкості учасників до та після впровадження програми здійснювалась за допомогою методик, подібних до тих, що використовувалися на констатувальному етапі дослідження. Для оцінки статистичної значущості результатів застосовувалась перевірка розбіжностей між середніми показниками емоційної стійкості, а також t-критерій Стюдента для порівняння змін до і після проведення формувального експерименту в кожній групі.

Аналіз результатів впровадження програми з розвитку емоційної стійкості у жінок, що працюють в державних органах, підтвердив її високу ефективність. За результатами формувального експерименту було зафіксовано

суттєві позитивні зміни як у якісному, так і в кількісному вимірі рівня емоційної стійкості учасників експериментальної групи.

Зокрема, спостерігалось:

1. Покращення здатності до саморегуляції емоцій в стресових ситуаціях, що дозволяє більш ефективно адаптуватися до змінюваних умов та зменшує вплив стресогенних факторів на психоемоційний стан.

2. Зміцнення емоційної стабільності і зниження рівня тривожності та стресових реакцій, що забезпечує більшу впевненість у своїх силах під час виконання професійних обов'язків.

3. Зростання рівня мотивації та готовності до вирішення складних завдань, що впливає на здатність жінок активно долати труднощі та підтримувати високий рівень продуктивності навіть в умовах високого стресу.

4. Збільшення ефективності копінг-стратегій завдяки тренінговим методикам, що сприяють розвитку більш адаптивних і конструктивних підходів до подолання стресових ситуацій.

Отже, впровадження програми супроводу з розвитку емоційної стійкості призвело до значного покращення психологічної готовності жінок, які працюють в державних органах, до ефективного управління своїми емоціями та поведінкою в умовах професійного стресу.

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 «ЧОПООП ЧОР». Черкаси, 2021. 45с.

13. 11. 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 СОППО. 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., Мірошніченко 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/opituvannyavs202311102023-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., Aliksieieva 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](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).

ДОДАТКИ

Додаток 1

Підходи до структури емоційної стійкості [19; 20; 42; 44; 46; 47; 80]

Автор підходу 1	Опис компонентів 2
М. Кудінова	1. Внутрішні ресурси складаються з трьох рівнів: біологічного, особистісного та поведінкового. На біологічному рівні розглядається фізіологічна складова стресостійкості, яка забезпечує адаптацію організму до стресу. На особистісному рівні внутрішні ресурси складаються з таких компонентів: особистісного, емоційного, когнітивного та мотиваційного. На поведінковому рівні внутрішні ресурси представлені реакціями і діями, які допомагають особистості подолати стрес. 2. Зовнішні ресурси стресостійкості забезпечують допомогу ззовні і складаються з таких компонентів: соціальної, емоційної, інформаційної та матеріальної підтримки, соціальної сміливості, гідних побутових умов, безпеки життя, комфортного статусу в соціальній групі та підтримки держави. Усі ці компоненти забезпечують допомогу в управлінні стресом та підтриманні психологічної стійкості особистості.
Н. Кордунова, Н. Дмитріюк	Під емоційною стійкістю слід розуміти інтегративну, полісистемну якість особистості, що обумовлена змістом і взаємозв'язками її складових компонентів: 1. мотиваційного, представленого силою мотивації; 2. емоційного, представленого емоційним збудженням та особистісною тривожністю; 3. інтелектуально представленою оцінкою ситуації, прогнозом можливих змін цієї ситуації та прийняттям рішення на здійснення дій; 4. типологічною властивістю нервової системи, представленою її силою, серед яких домінуюча роль відведена емоційному.
Т. Кочубей, А. Семенов	Емоційна стійкість як якість особистості становить єдність таких компонентів: а) мотиваційного (сила мотивів значною мірою визначає емоційну стійкість. Змінюючи мотивацію, можна збільшити (або зменшити) емоційну стійкість); б) емоційного досвіду особистості, набутого у процесі подолання негативних впливів екстремальних ситуацій; в) вольового, який виражається у свідомій саморегуляції дій, приведення їх у відповідність з вимогами ситуації; г) інтелектуального (оцінка і визначення вимог ситуації, прогноз її можливої зміни, прийняття рішень про способи дій).
Г. Лапшинська	В емоційній стійкості виділяє наступні групи чинників феномену: 1. соціально-психологічні чинники, які є наслідком зовнішніх впливів на особистість; 2. чинники, пов'язані із фізіологічними, психофізіологічними особливостями індивіда; 3. психологічні чинники, які залежать від індивідуальних психологічних особливостей та психоемоційних ресурсів людини.

1	2
Роллін МакКраті, Док Чайлдр	Емоційна стійкість складається з 3 блоків – це «стовпи», на яких ми можемо будувати стійкість або працювати над її покращенням. Ці три елементи також називають трьома вимірами емоційної стійкості (McCarty & Childre, 2010): 1. Фізичні елементи, що включають фізичну силу, енергію, міцне здоров'я. 2. Психічні або психологічні елементи. Це такі аспекти, як здатність до саморегуляції, увага та зосередженість, самооцінка, впевненість у собі, емоційне усвідомлення та регуляція, здатність до самовираження, мислення та міркування. 3. Соціальні елементи, що включають міжособистісні стосунки (робота, партнер, діти, батьки, друзі, громада тощо), групову ідентичність, симпатію, спілкування та співпрацю.
В. Алещенко	Структурні компоненти емоційно-вольової стійкості: 1. емоційний (здатність чи нездатність керувати власними емоціями); 2. вольовий (уміння здійснювати саморегуляцію поведінки та організацію дій, вчинків відповідно до свідомо визначених цілей); 3. пізнавально-прогностичний (об'єктивність оцінки та прогнозування можливих наслідків ситуації, дій інших осіб); 4. мотиваційний (внутрішні спонуки до певних дій залежно від ціннісних орієнтацій особистості).
О. Андрусик	Емоційна стійкість як якість особистості є єдністю таких компонентів: мотиваційного, емоційного, вольового, інтелектуального. 1. Мотиваційний компонент. Сила мотивів визначає значною мірою емоційну стійкість; 2. Емоційний компонент. Емоційний досвід особистості, накопичений у процесі подолання негативних впливів екстремальних ситуацій; 3. Вольовий компонент. Виражається у свідомій саморегуляції дій, приведення їх у відповідність до вимог ситуації; 4. Інтелектуальний компонент. Це оцінка і визначення вимог ситуації, прогноз її можливої зміни, прийняття рішень про способи дій. Емоційна стійкість залежить від якості розумової діяльності, інтелекту.

Додаток 2

Компоненти та критерії оцінки емоційної стійкості

Компоненти емоційної стійкості	Метод дослідження	Шкали	Критерії оцінки емоційної стійкості
Мотиваційний	П'ятифакторний опитувальник особистості TIPI (TIPI-UKR)	Шкала Добросовісність	Наявність мотивації досягнення успіху й відсутність мотивації уникнення невдач
	«Визначення рівня емоційного інтелекту» (Н. Холл)	Шкала Самомотивація	
Вольовий	П'ятифакторний опитувальник особистості TIPI (TIPI-UKR)	Шкала Емоційна стабільність (vs нейротизм)	Внутрішній контроль особистості за своєю поведінкою, здатність приймати відповідальність за свої дії
	«Визначення рівня емоційного інтелекту» (Н. Холл)	Шкала Управління своїми емоціями	
	«Методика психологічної діагностики копінг-механізмів» (Е. Heim)	Шкала В Поведінкові копінг-стратегії	
Емоційний	П'ятифакторний опитувальник особистості TIPI (TIPI-UKR)	Шкала Екстраверсія (vs інтроверсія)	Чутливість до критичних ситуацій життєдіяльності, рівень збудливості, негативних емоційних переживань, ситуативної й особистісної тривожності
	П'ятифакторний опитувальник особистості TIPI (TIPI-UKR)	Шкала Дружелюбність	
	«Визначення рівня емоційного інтелекту» (Н. Холл)	Шкала Емпатія	
	«Методика психологічної діагностики копінг-механізмів» (Е. Heim)	Шкала Б Емоційні копінг-стратегії	
Когнітивний	П'ятифакторний опитувальник особистості TIPI (TIPI-UKR)	Шкала Відкритість новому досвіду	Ступінь вираження інтелектуальних емоцій, що визначають пізнавальну активність із самоорганізації та саморегуляції поведінки
	«Визначення рівня емоційного інтелекту» (Н. Холл)	Шкала Емоційна обізнаність	
	«Визначення рівня емоційного інтелекту» (Н. Холл)	Шкала Розпізнавання емоцій інших людей	
	«Методика психологічної діагностики копінг-механізмів» (Е. Heim)	Шкала А Когнітивні копінг-стратегії	

Додаток 3

«Українська адаптація короткого п'ятифакторного опитувальника особистості TIPI (TIPI-UKR)»

Методика TIPI є однією із багатьох, які мають на меті виявити і виміряти глибинні психологічні риси особистості. П'ять фундаментальних вимірів для опису і оцінки особистості: екстраверсія, дружелюбність, добросовісність, емоційна стабільність та відкритість новому досвіду розуміються як універсальні, надкультуральні та наддемографічні, найбільш загальні характеристики, що дозволяють отримати повні та всебічні характеристики особистості.

Інструкція: Нижче наведено перелік якостей, які можуть бути, або можуть не бути характерними особисто для Вас. Поставте, будь ласка, навпроти кожного твердження позначку у відповідній клітинці реєстраційного бланку, визначившись, наскільки Ви погоджуєтесь із кожним із них.

Бачу себе як людину, яка є

1. Товариська, активна
2. Критична, конфліктна*
3. Сумлінна, дисциплінована
4. Тривожна, схильна перейматися *
5. Відкрита до нового, різностороння
6. Стримана, тиха*
7. Тактовна, співчутлива, приязна
8. Неорганізована, легковажна*
9. Спокійна, емоційно стабільна
10. Не любить змін і пошуку нових рішень*

Оцініть, в якій мірі запропонована пара характеристик стосується Вас особисто, навіть якщо одна з них підходить Вам більше, ніж друга”.

абсолют но не погоджу юсь	не погоджу юся	швидше не погоджу юся	важко сказати	швидше погоджу юся	погоджу юся	абсолют но погоджу юся
1	2	3	4	5	6	7

“Ключ”

1. Екстраверсія: 1, 6*
2. Дружелюбність: 2*, 7
3. Добросовісність: 3, 8*
4. Емоційна стабільність: 4*, 9
5. Відкритість новому досвіду: 5, 10*

Обробка та інтерпретація результатів

Заповнення опитувальника потребує близько хвилини часу.

Кожен із пунктів оцінюється за 7-бальною шкалою від 1 (абсолютно не згоден) до 7 (абсолютно згоден). Пункти, позначені *, рахують з інверсією.

Екстраверсія (vs інтроверсія) визначає схильність до соціальної взаємодії, енергійність, активність, а також переживання позитивних емоцій. Високий рівень екстраверсії свідчить про активність, оптимізм, товариськість і балакучість, схильність до гри, пошук активності, низький – про сором'язливість, песимістичність, надання переваги бути самотнім, уникнення соціальних активностей.

Дружелюбність стосується вираженості у людини чутливості та зацікавленості щодо інших, альтруїстичних, дружніх та емпатійних якостей на противагу відсутності довіри та прагнення співпраці, нездатності до співчуття і схильності до конкурентного ставлення. Високий рівень дружелюбності свідчить про готовність до співчуття, лагідність, скромність та прихильність до інших і готовність допомогти, низький – про егоцентризм, конкурентність, сухість та жорсткість у стосунках з іншими людьми.

Добросовісність стосується мотивації та наполегливості у ставленні людини до цілей та дій. Високий рівень свідчить про відповідальність, розсудливість та надійність, водночас трудоголізм, схильність підтримувати порядок і перфекціонізм. Низький рівень добросовісності трактують як недостатню конкретизацію життєвих цілей та мотивацію досягнень, водночас схильність до гедонізму, імпульсивності у прийнятті рішень, а також спонтанності у діях.

Емоційна стабільність (vs нейротизм) стосується здатності до емоційної адаптації, долаання стресу, врівноваженості та саморегуляції у разі переживання негативних емоцій, зокрема страху, гніву, провини, незадоволення, розгубленості тощо. Високий рівень емоційної стабільності свідчить про здатність контролювати і долати стрес, не відчуваючи напруги, дратівливості чи страху, низький – про високий нейротизм, меншу здатність емоційної саморегуляції, схильність до занепокоєння, сором'язливість та розгубленість у при-сутності інших, переживання страху і напруги.

Відкритість новому досвіду стосується пізнавальної цікавості та толерантності до нового, схильності до пошуку, водночас позитивної оцінки нового життєвого досвіду. Висока відкритість досвіду свідчить про наявність жвавого інтересу до усього, креативність, розвиненість уяви, нетрадиційність, водночас незалежність суджень. Низька відкритість до досвіду означає консервативність, надання переваги традиційним цінностям, прагматичність інтересів та недовіру до нового.

Додаток 4

«Визначення рівня емоційного інтелекту» (Н. Холл)

Методика «Визначення рівня емоційного інтелекту» (Н. Холл) спрямована на виявлення здатності розуміти відносини особистості, які репрезентуються в емоціях, і управляти емоційною сферою на основі ухвалення рішень. Вона складається з 30 тверджень і включає 5 шкал:

- емоційна обізнаність;
- управління своїми емоціями;
- самомотивація (довільне управління своїми емоціями);
- емпатія;
- розпізнавання емоцій інших людей (уміння впливати на емоційний стан інших людей).

Методика призначена для виявлення здібності особистості розуміти відносини, що репрезентується в емоціях, і керувати своєю емоційною сферою на основі прийняття рішень. Вона складається з 30 тверджень і містить п'ять шкал:

- шкала 1 - "Емоційна обізнаність";
- шкала 2 - "Управління своїми емоціями" (емоційна відхідливість, емоційна нерігидність);
- шкала 3 - "Самомотивація" (довільне керування своїми емоціями);
- шкала 4 - "Емпатія";
- шкала 5 - "Розпізнавання емоцій інших людей" (вміння впливати на емоційний стан інших).

Інструкція

Нижче наведені висловлювання, які так чи інакше відображають різні сторони життя. Праворуч від кожного твердження напишіть цифру, виходячи з вашої ступеня згоди з ним: повністю не згоден (-3 бали); в основному не згоден (-2 бали); почасти не згоден (-1 бал); частково згоден (+1 бал); в основному згоден (+2 бали); повністю згоден (+3 бали).

Тестовий матеріал

1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції служать джерелом знання про те, як чинити в житті.
2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я повинен змінити у своєму житті.
3. Я спокійний, коли відчуваю тиск з боку.
4. Я здатний спостерігати зміну своїх почуттів.
5. Коли необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти відповідно до запитів життя.
6. Коли необхідно, я можу викликати у себе широкий спектр позитивних емоцій, таких як веселощі, радість, внутрішній підйом і гумор.
7. Я стежу за тим, як я себе почую.

8. Після того як щось засмутило мене, я можу легко впоратися зі своїми почуттями.

9. Я здатний вислуховувати проблеми інших людей.

10. Я не зациклююсь на негативних емоціях.

11. Я чутливий до емоційних потреб інших.

12. Я можу діяти на інших людей заспокійливо.

13. Я можу змусити себе знову і знову встати перед обличчям перешкоди.

14. Я намагаюся підходити до життєвих проблем творчо.

15. Я адекватно реагую на настрої, спонукання і бажання інших людей.

16. Я можу легко входити в стан спокою, готовності і зосередженості.

17. Коли дозволяє час, я звертаюся до своїх негативним почуттям і розбираюся, в чому проблема.

18. Я здатний швидко заспокоїтися після несподіваного засмучення.

19. Знання моїх справжніх почуттів важливо для підтримки "хорошої форми".

20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо вони не виражені відкрито.

21. Я можу добре розпізнавати емоції за виразом обличчя.

22. Я можу легко відкинути негативні почуття, коли необхідно діяти.

23. Я добре вловлюю знаки у спілкуванні, які вказують на те, в чому інші потребують.

24. Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших.

25. Люди, які усвідомлюють свої справжні почуття, краще управляють своїм життям.

26. Я здатний поліпшити настрій інших людей.

27. Зі мною можна порадитися з питань відносин між людьми.

28. Я добре налаштовуюся на емоції інших людей.

29. Я допомагаю іншим використовувати їх спонукання для досягнення особистих цілей.

30. Я можу легко відключитися від переживання неприємностей.

КЛЮЧ

Шкала 1 - пункти 1, 2, 4, 17, 19, 25.

Шкала 2 - пункти 3, 7, 8, 10, 18, 30.

Шкала 3 - пункти 5, 6, 13, 14, 16, 22.

Шкала 4 - пункти 9, 11, 20, 21, 23, 28.

Шкала 5 - пункт 12, 15, 24, 26, 27, 29

Обробка та інтерпретація РЕЗУЛЬТАТІВ

Рівні парціального емоційного інтелекту у відповідності зі знаком результатів: 14 і більше - високий; 8-13 - середній; 7 і менш - низький.

Інтегративний рівень емоційного інтелекту з урахуванням домінуючого знака визначається за такими кількісними показниками: 70 і більше - високий; 40-69 - середній; 39 і менше - низький.

«Методика психологічної діагностики копінг-механізмів» (Е. Heim)

Під поняттями «емоційна стійкість» й «копінг-поведінка» розуміють різноманітні форми активності людини, що охоплюють усі види взаємодії суб'єкта із завданнями і проблемами зовнішнього або внутрішнього плану.

Подолання починає діяти не тільки в тих випадках, коли складність завдання перевищує можливості звичних реакцій, робить недостатнім нормативне пристосування, вимагає нових ресурсів, але й за необхідності змінити поведінку у важких життєвих ситуаціях, при хронічному впливі стресорів і при негативних повсякденних подіях. Подолання, як правило, спрямоване на пошук шляхів зміни взаємозв'язку між суб'єктом й умовами зовнішнього середовища або на зниження його емоційних переживань і дистресу.

Залежно від інтенсивності стресових подразників, частоти їх виникнення, тривалості, індивідуально-психологічних параметрів особистості формуються найбільш характерні для неї способи подолання стресу – копінг-стратегії. Ефективні копінг-стратегії є ключовим елементом психологічного здоров'я людини.

Об'єднуючи емоційні, когнітивні та поведінкові стратегії, особистість формує своє ставлення до життєвих труднощів, і тим, яку стратегію поведінки при стресі вона вибирає.

Методика психологічної діагностики копінг-механізмів Е. Heim використовувалась для дослідження ситуаційно-специфічних варіантів копінг-стратегій у працівників Держстату з метою розвитку емоційної стійкості шляхом стимулювання вибору продуктивних копінг-стратегій.

Методика для психологічної діагностики копінг-механізмів дозволила дослідити 26 ситуаційно-специфічних варіантів копіngu відповідно до трьох основних сфер психічної діяльності (когнітивної, емоційної, поведінкової), а також ступеню їх адаптивних можливостей у обстежуваних.

Опис методики. Методика психологічної діагностики копінг-стратегії (Е. Heim) дозволяє досліджувати 26 ситуаційно-специфічних варіантів копіngu (інакше типів поведінки, реагування на складну ситуацію, боротьби зі стресом), розподілених на три основні сфери психічної діяльності – когнітивні, емоційні і поведінкові копінг-механізми.

Інструкція: Вам буде запропоновано ряд тверджень, що стосуються особливостей Вашої поведінки. Спробуйте згадати, яким чином Ви найчастіше вирішуєте стресові ситуації і ситуації, що потребують сильного емоційного напруження. Обведіть кружечком, будь ласка, той номер, який Вам підходить.

У кожному розділі тверджень необхідно вибрати лише один варіант, за допомогою якого Ви вирішуєте свої проблеми. Відповідайте, будь ласка, відповідно до того, як Ви справляєтеся з важкими ситуаціями протягом

останнього часу. Довго не роздумуйте – важлива Ваша перша реакція. Будьте уважні!

Тест методики.

А

1. «Кажу собі: нині є щось важливіше, ніж труднощі»
2. «Кажу собі: це доля, потрібно з цим змиритися»
3. «Це несуттєві труднощі, не все так погано, в основному все добре»
4. «Я не втрачаю самовладання, зберігаю самоконтроль у складних ситуаціях та намагаюся нікому не показувати свій стан»
5. «Я намагаюся проаналізувати, все зважити і пояснити собі, що ж трапилося»
6. «Я кажу собі: порівняно із проблемами інших людей мої – це дрібниця»
7. «Якщо щось трапилося, на все воля Божа»
8. «Я не знаю що робити і часом здається, що мені не виплутатися з цих труднощів»
9. «Я надаю своїм труднощам особливого змісту, долаючи їх, я розвиваюся та самовдосконалююся»
10. «Нині я повністю не можу впоратися з цими труднощами, але згодом зможу впоратися і з ними, і з більш складними».

Б

1. «Я завжди обурююся несправедливістю долі до мене і виражаю свій протест»
2. «Я впадаю у відчай, ридаю і плачу»
3. «Я не дозволяю собі виражати емоції»
4. «Я завжди впевнений, що є вихід з важкої ситуації»
5. «Я довіряю подолання своїх труднощів іншим людям, які готові допомогти мені»
6. «Я впадаю у стан безнадійності»
7. «Я вважаю себе винним і отримую по заслугам»
8. «Я впадаю у лють, стаю агресивним»

В

1. «Я занурююся в улюблену справу, намагаючись забути про труднощі»
2. «Я намагаюся допомогти людям і в турботах про них забуваю про свої проблеми»
3. «Намагаюся не думати про свої проблеми»
4. «Намагаюся відволіктися і розслабитися (з допомогою алкоголю, заспокійливих засобів, смачної їжі тощо)»
5. «Щоб пережити труднощі, я беруся за здійснення давньої мрії (подорожую, вивчаю іноземну мову тощо)»
6. «Я намагаюся залишитися наодинці з собою»
7. «Я співпрацюю із значущими для мене людьми для подолання труднощів»
8. «Я зазвичай шукаю людей, здатних допомогти мені порадою»

Обробка результатів:

Копінг-стратегії відповідно до трьох основних сфер психічної діяльності

Когнітивні копінг-стратегії	Емоційні копінг-стратегії	Поведінкові копінг-стратегії
А	Б	В
1. Ігнорування 2. Покора 3. Дисимуляція 4. Збереження самовладання 5. Проблемний аналіз 6. Відносність 7. Релігійність 8. Розгубленість 9. Надання сенсу 10. Встановлення власної цінності	1. Протест 2. Емоційна розрядка 3. Придушення емоцій 4. Оптимізм 5. Пасивна кооперація 6. Покірність 7. Самозвинувачення 8. Агресивність	1. Відволікання 2. Альтруїзм 3. Активне уникнення 4. Компенсація 5. Конструктивна активність 6. Відступ 7. Співпраця 8. Звернення

Інтерпретація результатів:

Адаптивні когнітивні копінг-стратегії – форми поведінки, спрямовані на аналіз труднощів і можливих шляхів їх подолання, підвищення самооцінки і самоконтролю, усвідомлення власної цінності як особистості, наявності віри у власні ресурси у подоланні важких ситуацій.

Адаптивні емоційні копінг-стратегії – емоційний стан з активним обуренням і протестом по відношенню до труднощів і впевненістю у наявності виходу із будь-якої, навіть найскладнішої ситуації.

Адаптивні поведінкові копінг-стратегії – така поведінка особистості, коли вона співпрацює зі значимими (більш досвідченими) людьми, шукає підтримки в найближчому соціальному оточенні або сама пропонує її близьким для подолання труднощів.

Неадаптивні когнітивні копінг-стратегії – пасивні форми поведінки з відмовою від подолання труднощів через невіру у свої сили і інтелектуальні здібності, з умисною недооцінкою власних неприємностей.

Неадаптивні емоційні копінг-стратегії – варіанти поведінки, які характеризуються пригніченим емоційним станом, відчуттям безнадійності, покірності, переживанням злості і звинувачуваннями себе та інших.

Неадаптивні поведінкові копінг-стратегії – поведінка, яка передбачає уникнення думок про неприємності, пасивність, усамітнення, прагнення не вступати в активні інтерперсональні контакти, відмова від вирішення проблем.

Відносно адаптивні копінг-стратегії – тобто такі, конструктивність яких залежить від значущості та вираженості ситуацій подолання.

Відносно адаптивні когнітивні копінг-стратегії – форми поведінки, спрямовані на оцінку труднощів в порівнянні з іншими, надання особливого сенсу їх подолання, віра в Бога і стійкість у вірі при зіткненні зі складними проблемами.

Відносно адаптивні емоційні копінг-стратегії – поведінка, спрямована на зняття напруги, пов'язаної з проблемами, емоційним відреагуванням або на покладання відповідальності за вирішення труднощів іншим особам.

Відносно адаптивні поведінкові копінг-стратегії – поведінка, що характеризується прагненням до тимчасового відходу від вирішення проблем за допомогою алкоголю, лікарських засобів, занурення в улюблену справу, подорожі, реалізації своїх заповітних мрій.

Варіанти копінг-стратегій, ступінь можливостей до адаптації та форми поведінки при них за тестом Е. Нейм

Варіанти копінг-стратегій	Адаптивність копінг-стратегій	Форма поведінки
1	2	3
Когнітивні:		
5. проблемний аналіз, 10. настанова власної цінності, 4. збереження самовладання	A	аналіз труднощів і пошук можливих шляхів виходу з них, підвищення самоконтролю та самооцінки, більш глибоке усвідомлення власної цінності як особистості, наявність віри у власні ресурси в подоланні складних ситуацій
2. упокорювання, 8. розгубленість, 3. дисимуляція, 1. ігнорування	H/A	пасивні форми поведінки з відмовою від подолання труднощів внаслідок невіри у власні сили та інтелектуальні ресурси, навмисна переоцінка неприємностей
6. відносність, 7. релігійність, 9. надання сенсу	B/A	поведінка спрямована на оцінку труднощів у порівнянні з іншими, надання особливого сенсу їх подолання, віра у Бога і стійкість у вірі при зіткненні зі складними проблемами
Емоційні:		
1. протест, 4. оптимізм	A	емоційний стан з активним обуренням і протестом у відношенні труднощів і упевненістю в наявності виходу у будь-якій, навіть найскладнішій ситуації
3. пригнічення емоцій, 6. покора, 7. самозвинувачення, 8. агресивність	H/A	варіанти поведінки, що характеризується пригніченим емоційним станом, станом безнадійності, покірності і недопущення інших почуттів, переживанням злості і покладання провини на себе та інших
2. емоційна розрядка,	B/A	поведінка, що спрямована або на зняття напруги, пов'язаної з проблемами, емоційним відреагуванням, або на

5. пасивна кооперація		передачу відповідальності по дозволу труднощів іншим особам
Поведінкові:		
7. співпраця, 8. звернення, 2. альтруїзм	A	така поведінка особи, коли вона вступає в співпрацю зі значимими (досвідченішими) людьми, шукає підтримки в найближчому соціальному оточенні або сама пропонує її близьким в подоланні труднощів
3. активне запобігання, 6. відступ	H/A	запобігання думкам про неприємності, пасивність, самота, спокій, ізоляція, прагнення відійти від активних інтерперсональних контактів, відмова від вирішення проблеми
4. компенсація, 1. відволікання, 5. конструктивна активність	B/A	поведінка, що характеризується прагненням до тимчасового відходу від рішення проблем за допомогою алкоголю, лікарських засобів, занурення в улюблену справу, подорожі, виконання своїх заповітних бажань

Примітка. В таблиці використані наступні скорочення:

A – адаптивні копінг-стратегії,

H/A – не адаптивні копінг-стратегії,

B/A – відносно адаптивні копінг-стратегії, конструктивність яких
залежить від значущості та виразності ситуації.

Копінг-стратегії відповідно до ступеню їх адаптивних можливостей у
респондентів

Копінг- стратегії	Адаптивні	Неадаптивні	Відносно адаптивні
Когнітивні	(A5) Проблемний аналіз (A10) Встановлення власної цінності, (A4) Збереження самовладання	(A2) Покора (A3) Дисимуляція (A1) Ігнорування (A8) Розгубленість	(A6) Відносність (A7) Релігійність (A9) Надання сенсу
Емоційні	(B1) Протест (B4) Оптимізм	(B3) Придушення емоцій (B6) Покірність (B7) Самозвинувачення (B8) Агресивність	(B2) Емоційна розрядка (B5) Пасивна кооперація
Поведінкові	(B2) Альтруїзм (B7) Співпраця (B8) Звернення	(B3) Активне уникнення (B6) Відступ	(B1) Відволікання (B4) Компенсація (B5) Конструктивна активність

Адаптивні когнітивні копінг-стратегії – форми поведінки, спрямовані на

аналіз труднощів і можливих шляхів їх подолання, підвищення самооцінки і самоконтролю, усвідомлення власної цінності як особистості, наявності віри у власні ресурси у подоланні важких ситуацій.

Адаптивні емоційні копінг-стратегії – емоційний стан з активним обуренням і протестом по відношенню до труднощів і впевненістю у наявності виходу із будь-якої, навіть найскладнішої, ситуації.

Адаптивні поведінкові копінг-стратегії – така поведінка особистості, коли вона співпрацює зі значимими (більш досвідченими) людьми, шукає підтримки в найближчому соціальному оточенні або сама пропонує її близьким для подолання труднощів.

Неадаптивні когнітивні копінг-стратегії – пасивні форми поведінки з відмовою від подолання труднощів через невіру у свої сили і інтелектуальні здібності, з умисною недооцінкою власних неприємностей.

Неадаптивні емоційні копінг-стратегії – варіанти поведінки, які характеризуються пригніченим емоційним станом, відчуттям безнадійності, покірності, переживанням злості і звинувачуваннями себе та інших.

Неадаптивні поведінкові копінг-стратегії – поведінка, яка передбачає уникнення думок про неприємності, пасивність, усамітнення, прагнення не вступати в активні інтерперсональні контакти, відмова від вирішення проблем.

Відносно адаптивні копінг-стратегії – тобто такі, конструктивність яких залежить від значущості та вираженості ситуацій подолання.

Відносно адаптивні когнітивні копінг-стратегії – форми поведінки, спрямовані на оцінку труднощів в порівнянні з іншими, надання особливого сенсу їх подолання, віра в Бога і стійкість у вірі при зіткненні зі складними проблемами.

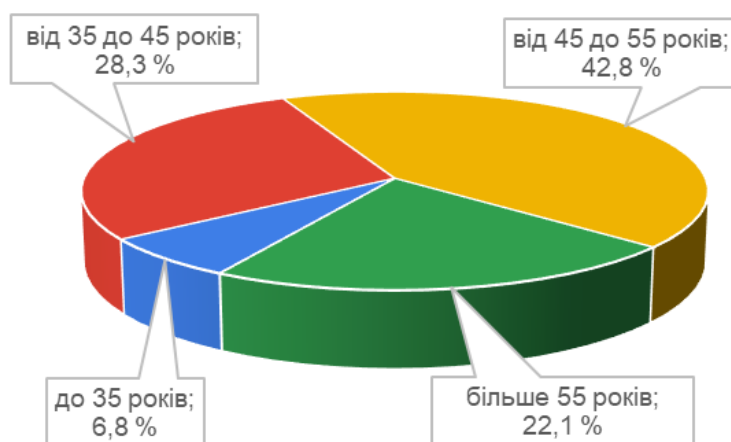
Відносно адаптивні емоційні копінг-стратегії – поведінка, спрямована на зняття напруги, пов'язаної з проблемами, емоційним відреагуванням або на покладання відповідальності за вирішення труднощів іншим особам.

Відносно адаптивні поведінкові копінг-стратегії – поведінка, що характеризується прагненням до тимчасового відходу від вирішення проблем за допомогою алкоголю, лікарських засобів, занурення в улюблену справу, подорожі, реалізації своїх заповітних мрій.

Додаток 6

**Аналіз респондентів – жінок,
які обіймають посади в державних органах за віком**

Вік	%	Осіб
до 35 років	6,8	12
від 35 до 45 років	28,3	50
від 45 до 55 років	42,8	76
більше 55 років	22,1	39
Загальна кількість	100,0	177



Додаток 7

Результати за методикою Українська адаптація короткого п'ятифакторного опитувальника особистості

TIPI (TIPI-UKR)

Рівень	Шкала Екстраверсія		Шкала Дружелюбність		Шкала Добросовісність		Шкала Емоційна стабільність		Шкала Відкритість новому досвіду	
	Осіб	%	Осіб	%	Осіб	%	Осіб	%	Осіб	%
Низький	8	4,4	1	0,6	1	0,6	12	6,8	5	2,9
Середній	92	52	25	14,2	23	13,0	96	54,2	69	39,0
Високий	77	43,6	151	85,2	153	86,4	69	39,0	103	58,1
Всього	177	100,0	177	100,0	177	100,0	177	100,0	177	100,0

Додаток 8

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

Рівень	Шкала Емоційна обізнаність		Шкала Управління своїми емоціями		Шкала Самомотивація		Шкала Емпатія		Шкала Розпізнавання емоцій інших людей	
	Осіб	%	Осіб	%	Осіб	%	Осіб	%	Осіб	%
Низький	29	16,2	63	35,5	32	18,0	12	6,8	23	12,9
Середній	73	41,4	70	39,6	67	37,9	43	24,2	58	32,8
Високий	75	42,4	44	24,9	78	44,1	122	69,0	96	54,3
Всього	177	100,0	177	100,0	177	100,0	177	100,0	177	100,0

Додаток 9

Детальний аналіз кількісних та структурних особливостей когнітивних, емоційних і поведінкових копінг-стратегій

Кількісний та структурний аналіз когнітивних копінг-стратегій

Когнітивні копінг-стратегії		Осіб	%
Адаптивні	4. Збереження самовладання	27	39,8
	5. Проблемний аналіз	34	49,9
	10. Встановлення власної цінності	7	10,3
	Всього	68	100,0
Відносно адаптивні	6. Відносність	35	57,3
	7. Релігійність	10	16,4
	9. Надання сенсу	16	26,3
	Всього	61	100,0
Неадаптивні	1. Ігнорування	9	18,8
	2. Покора	2	4,2
	3. Дисимуляція	25	52,0
	8. Розгубленість	12	25,0
	Всього	48	100,0

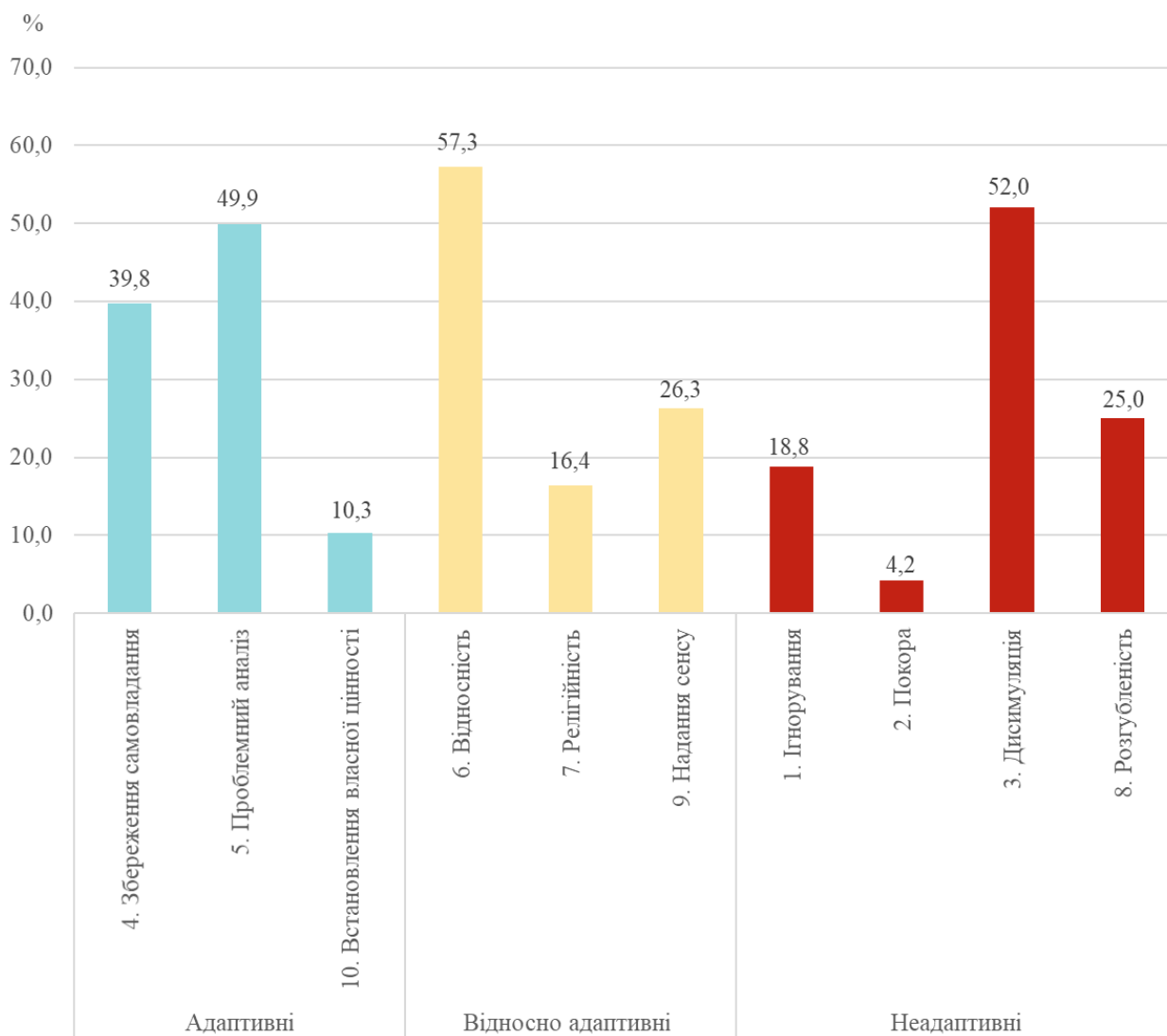
Кількісний та структурний аналіз емоційних копінг-стратегій

Емоційні копінг-стратегії		Осіб	%
Адаптивні	1. Протест	11	10
	4. Оптимізм	99	90
	Всього	110	100,0
Відносно адаптивні	2. Емоційна розрядка	11	47,9
	5. Пасивна кооперація	12	52,1
	Всього	23	100,0
Неадаптивні	3. Придушення емоцій	36	81,7
	6. Покірність	4	9,1
	7. Самозвинувачення	1	2,3
	8. Агресивність	3	6,9
	Всього	44	100,0

Кількісний та структурний аналіз поведінкових копінг-стратегій

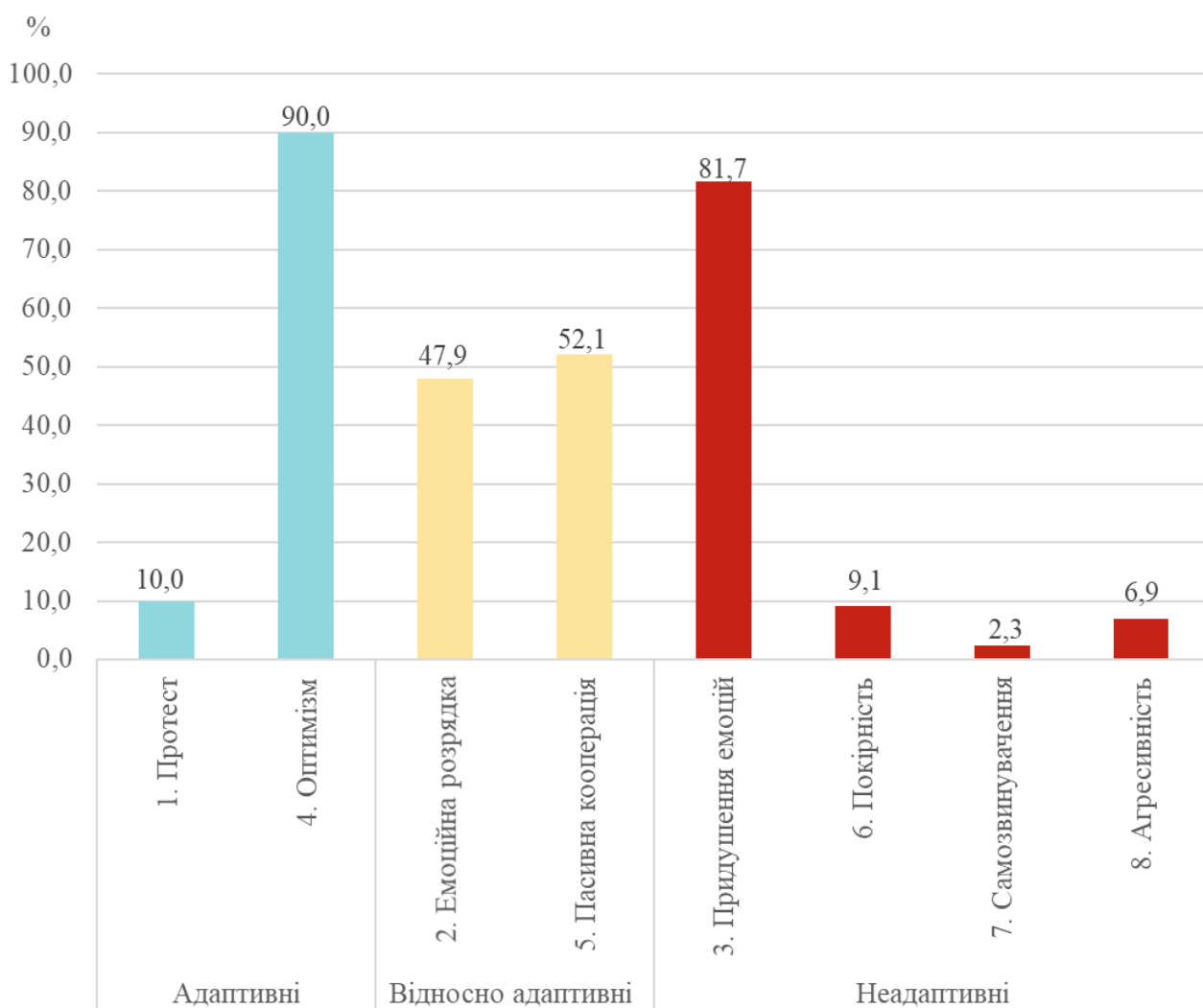
Поведінкові копінг-стратегії		Осіб	%
Адаптивні	2. Альтруїзм	24	33,4
	7. Співпраця	28	38,9
	8. Звернення	20	27,7
	Всього	72	100,0
Відносно адаптивні	1. Відволікання	43	61,3
	4. Компенсація	15	21,5
	5. Конструктивна активність	12	17,2
	Всього	70	100,0
Неадаптивні	3. Активне уникнення	17	48,6
	6. Відступ	18	51,4
	Всього	35	100,0

Аналіз результатів психологічної діагностики когнітивних копінг-стратегій

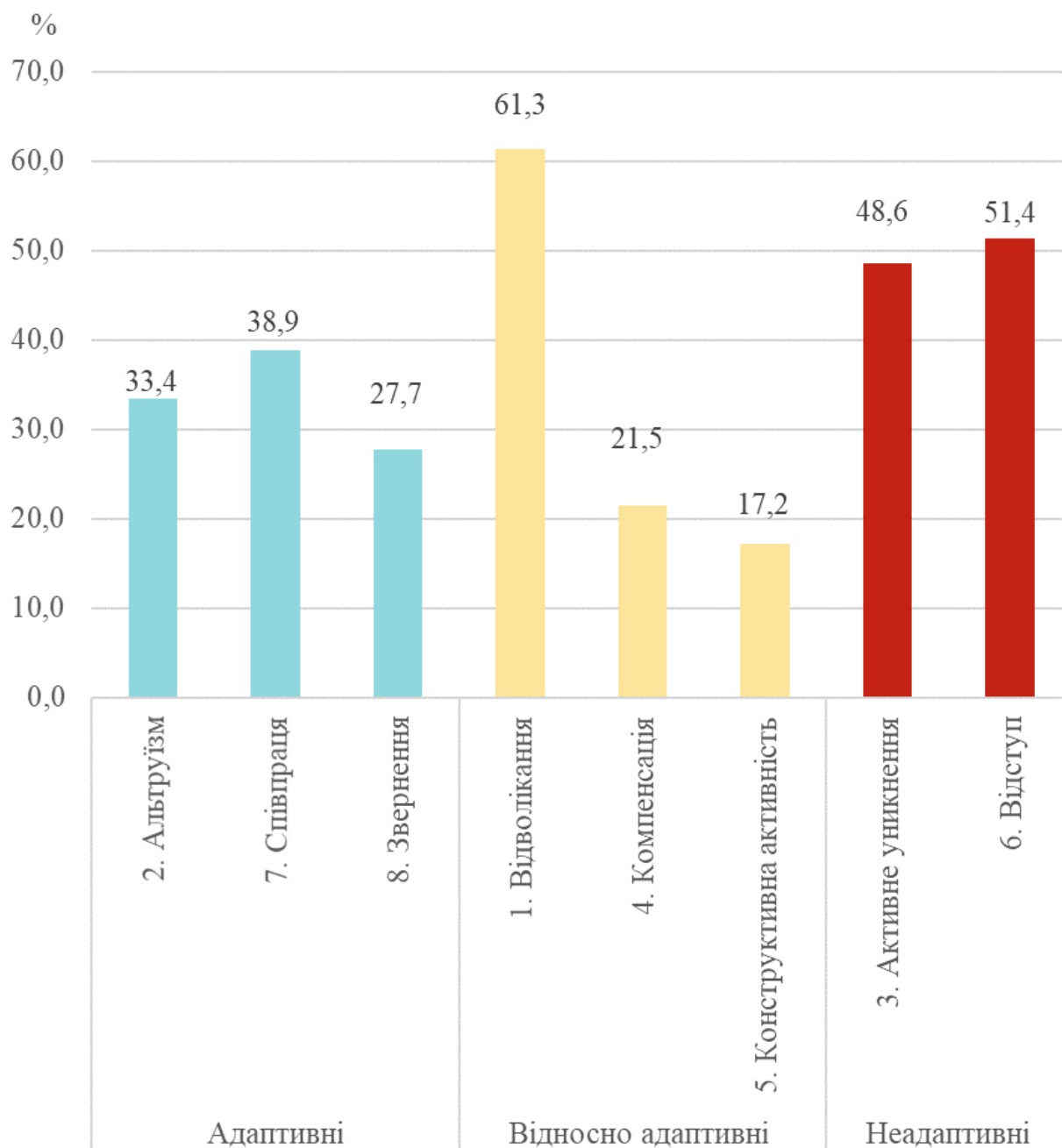


Додаток 11

Аналіз результатів психологічної діагностики емоційних копінг-стратегій



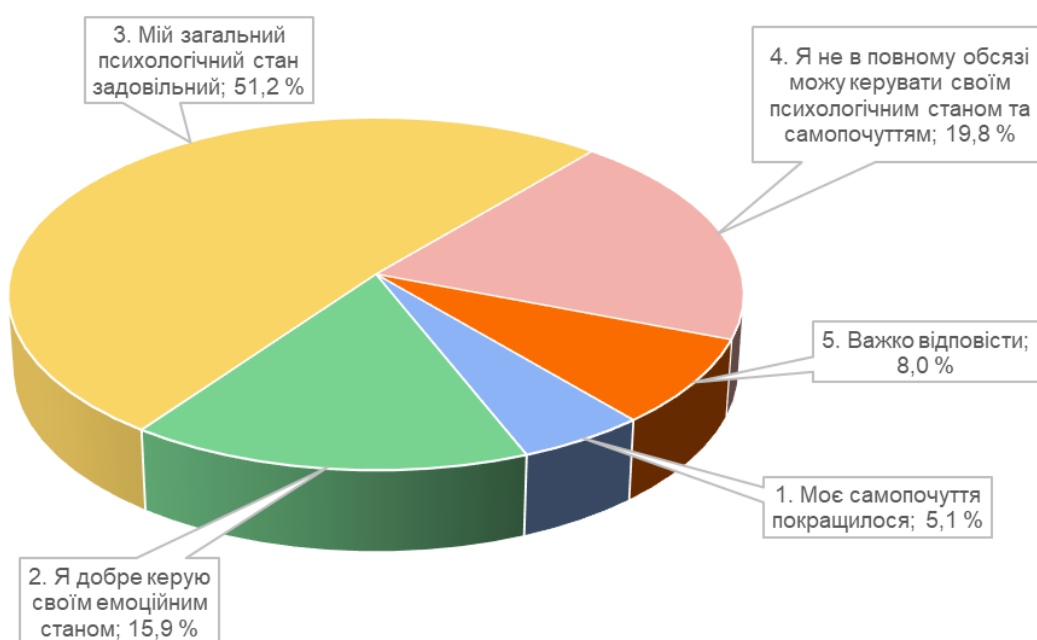
**Аналіз результатів психологічної діагностики
поведінкових копінг-стратегій**



Додаток 13

**Результати оцінки респондентами
свого психологічного стану та самопочуття за останній рік**

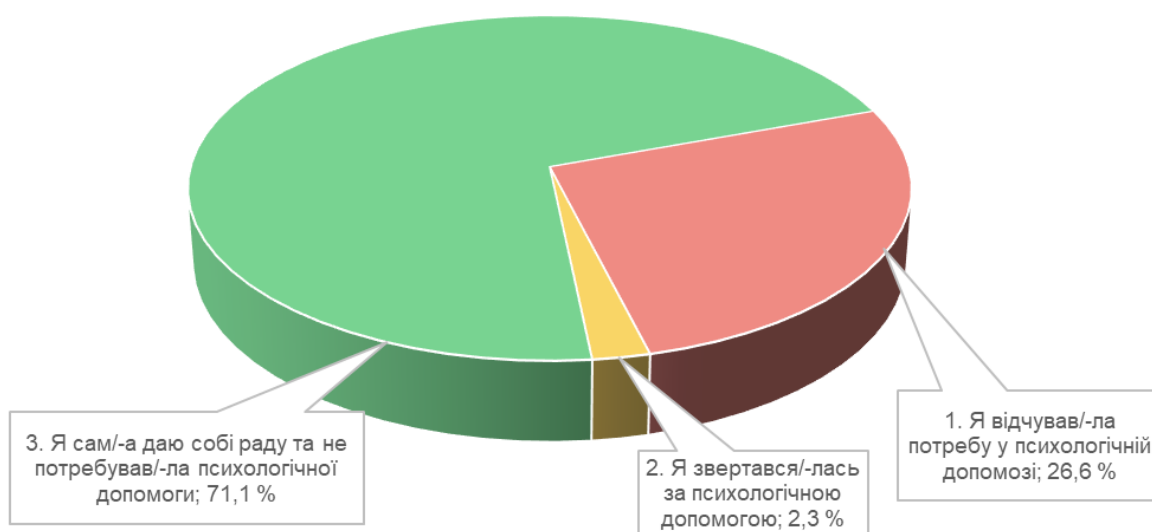
Оцінка респондента	Осіб	%
1. Моє самопочуття покращилося	9	5,1
2. Я добре керую своїм емоційним станом	28	15,9
3. Мій загальний психологічний стан задовільний	91	51,2
4. Я не в повному обсязі можу керувати своїм психологічним станом та самопочуттям	35	19,8
5. Важко відповісти	14	8,0
Всього	177	100,0



Додаток 14

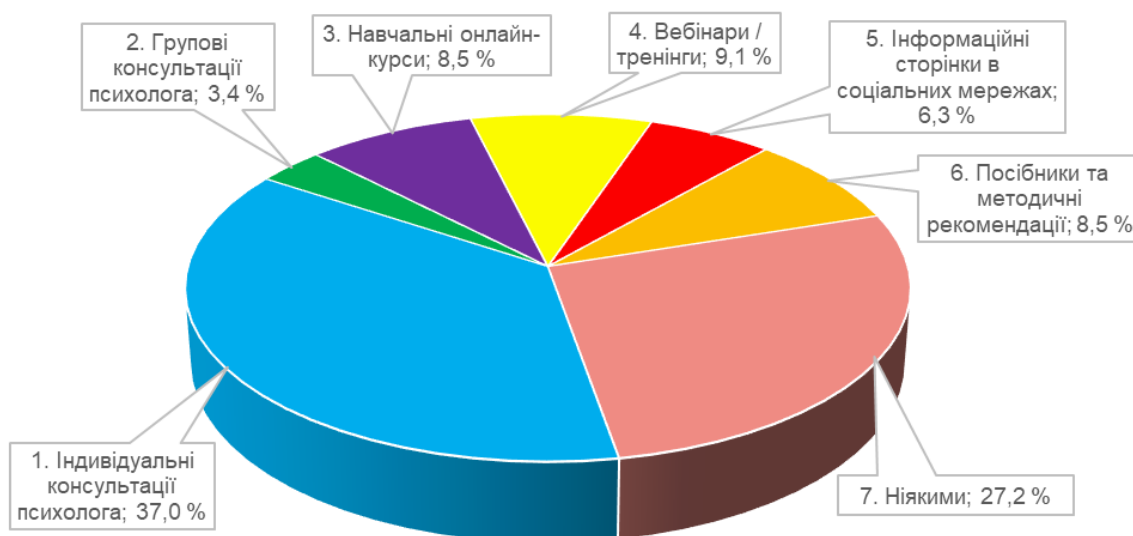
**Результати оцінки респондентами потреби та звернення за
психологічною допомогою протягом останнього року**

Оцінка респондента	Осіб	%
1. Я відчував/-ла потребу у психологічній допомозі	47	26,6
2. Я звертався/-лась за психологічною допомогою	4	2,3
3. Я сам/-а даю собі раду та не потребував/-ла психологічної допомоги	126	71,1
Всього	177	100,0



**Результати аналізу потреби респондентів
за формами психологічної підтримки**

Відповідь респондента	Осіб	%
1. Індивідуальні консультації психолога	66	37,0
2. Групові консультації психолога	6	3,4
3. Навчальні онлайн-курси	15	8,5
4. Вебінари / тренінги	16	9,1
5. Інформаційні сторінки в соціальних мережах	11	6,3
6. Посібники та методичні рекомендації	15	8,5
7. Ніякими	48	27,2
Всього	177	100,0



Тема заняття 1: «Стрес та його вплив на людину»

На першій зустрічі було прийнято учасниками правила поведінки в групі:

- Добровільна участь (право відмовитися від участі в обговоренні якоїсь проблеми);
- «Стоп»-правило (якщо подальше обговорення неприємне або небезпечне для Вас);
- Конфіденційність;
- «Я» - звернення (говорити від себе);
- «Піднята рука» (не перебивати, говорити по черзі);
- «2 хвилини» (на виступ та коментарі учасників);
- Взаємоповага (поважати один одного та право на власну думку: не оцінювати і не засуджувати).

Вправа «Самопрезентація» [13]. Перед початком занять необхідно познайомитись. Самопрезентацію учасники здійснювали по черзі, розказуючи про себе не стільки біографію, скільки про свої особистісні якості, називаючи хоча б 5 найбільш характерних рис. Акцент при цьому бажано було робити на позитивних якостях. На самопрезентацію однієї людини відводилось приблизно 3 хвилини.

Далі було проведено тестування емоційної стійкості учасників за допомогою google-форми.

Вправа «Мої перспективи» [13]. Учасники пишуть на папері відповіді на наступні питання: Що саме ви би хотіли для себе від участі у тренінгу: що зробило б ваше життя повнішим? Що треба зробити, щоб так і вийшло? Що ви готові зробити? Як ви самі та інші зрозумієте, що ця мета досягнута? Які у вас є способи саботувати роботу над собою?

Із досліджуваними було проведено бесіду про сутність стресів, з'ясовано їхні знання про природу виникнення.

Досліджуваним було розтлумачено які реакції активує стрес, фази розвитку стресу. Окремо зверталась увага досліджуваних на ознаки та наслідки стресу. Зауважувалося, що за характером впливу на поведінку надумана небезпека рівнозначна реальній.

Акцентувалась увага на тому, що людина перебуває у стані стресу чи періодично повертається у цей стан доти, доки інформація про стресову (психотравмувальну) подію переробляється нею.

Досліджувані ознайомлювалися з особливостями проживання людиною різних етапів стресових подій:

- 1) етапу первинної емоційної реакції;
- 2) етапу заперечення, що виражається в емоційному заціпенінні, пригніченні та униканні думок про те, що трапилось, в униканні ситуацій, що нагадують про травмувальну подію;
- 3) етапу чергування заперечення і вторгнення (останнє проявляється у «проривних» спогадах про психотравмуючу подію, снах про подію, у підвищеному реагуванні на все, що нагадує про неї);
- 4) етапу подальшої інтелектуальної та емоційної переробки травматичного

досвіду.

Особлива увага відводилась розпізнаванню зовнішніх ознак стресу. Зауважувалося, що стрес чітко проявляється підвищеною руховою активністю, посиленням жестикуляції, міміки, зміною інтонації голосу, безладністю рухів, появою метушливості, дратівливості тощо.

Серед інших фізичних проявів надмірного стресу – високий кров'яний тиск, відсутність апетиту або ж постійне переїдання, часті розлади травлення та печія, закріп та понос, безсоння, почуття втоми, підвищена пітливість, нервовий тик, покусання нігтів, головні болі, м'язові судоми, нудота, ускладнене дихання, запаморочення, слізливість без видимої причини, імпотенція чи фригідність (що часто замовчується), нездатність довго залишатися на одному місці, звичка йорзати на стільці, тож необхідно вміти розпізнавати ознаки напруження, яке накопичується в організмі до того, як воно проявиться у вигляді якоїсь хвороби.

На занятті було зроблено акцент на тому, що стрес є реакцією не на факт, а на значення, яке йому приписує людина. Відтак, змінюючи значення, можна змінювати свою реакцію на подію чи ситуацію. Окрім того, зазначалось, що людина з точними когнітивними уявленнями про ситуацію має більше можливостей для виживання, ніж людина з перекрученими уявленнями про реальність.

Стрес не є абсолютно негативним явищем. Уточненню цього положення присвячена міні-дискусія «Плюси та мінуси стресу». Вона спрямована на усвідомлення як негативних наслідків стресу, так і можливостей, пов'язаних із розкриттям ресурсів тієї особистості, яка переживає стрес.

Далі слідує узагальнююча вправа «Реклама ліки від стресу» [12], метою якої є узагальнення отриманого під час тренінгових занять матеріалу, обмін досвідом учасників.

Вправа «Реклама ліків від стресу» [12]. Мета: узагальнення роботи тренінгової групи, пошук внутрішнього ресурсу, закріплення навичок емоційної стійкості.

1 варіант: Інструкція: «Об'єднайтесь в мікрогрупи. Протягом 10-15 хв. підготуйте рекламний ролик на тему «Ліки від стресу», який покажете групі».

2 варіант: Інструкція: «Об'єднайтесь у мікрогрупи. Протягом 10-15 хв. підготуйте антистресовий календар. Календар може складатись або з 12 місяців, або із 7 днів тижня. Відповідно, виділяється 12 або 7 сторінок. Кожна сторінка повинна містити девіз, прислів'я, малюнок, ілюстрацію способу долати стресів. Цей календар ви презентуєте групі».

По завершенню учасники демонструють результати своєї роботи та обмінюються думками.

Були зроблені узагальнення про те, що стреси на роботі є неунікненними і частими супутниками працівників, а тому для збереження здоров'я і працездатності важливо розвивати вміння їх долати.

Тема заняття 2: «Емоційна стійкість – важлива якість особистості»

Із досліджуваними було проведено бесіду про сутність емоційної стійкості, розглянуто її компоненти, з'ясовано навички які є ключем до її формування, умови щодо її розвитку.

Наголошувалося на тому, що навіть у складних стресових умовах людина здатна якісно вирішувати поставлені перед нею задачі, спираючись на професійну майстерність, високорозвинуте почуття відповідальності і постійний самоконтроль – один із фундаментальних механізмів надійності людини, за допомогою якого вона перевіряє правильність своїх дій, учинків і адекватність різних форм поведінки.

Також обговорювалися питання реагування людини на стрес. Зазвичай стреси супроводжуються найрізноманітнішими реакціями людей – від стану підвищеної активності до втечі у себе. Тут мають велике значення індивідуальні відмінності, оскільки більша частина стресів ініціюється і відтворюється самою людиною (тобто якщо вплив не інтерпретується як загроза чи виклик, він не перетворюється на стрес-чинник). Люди зі стійкою емоційною сферою у змозі подолати фазу тривоги і активно включитися у боротьбу зі стресовими чинниками. Емоційно нестійких людей одразу охоплює тривога, яка потім переходить у страх. За фазою тривоги у них настає виснаження, що набуває форми приреченості та відчаю.

Досліджуваних ознайомлювали з рекомендаціями щодо попередження стресових станів. Зокрема, зазначалося, що профілактика стресу потребує від особистості бути здатною до зміни орієнтацій; уміти зменшити значення втрати того, чого прагнуть; бути здатною прогнозувати не тільки успіхи, а й невдачі; вміти відрізнити великі втрати від мізерних, невдачу від катастрофи; навчитися розслаблятися, щоб дати організму можливість відтворити потенції; бути готовою до спілкування з різними людьми; вміти подумки навіювати собі позитивні образи, які б витісняли негативні; володіти почуттям гумору – посміятись над собою, розрадити себе; вміти розділити дві фундаментальні речі – здоров'я (яке не купиш) і роботу (яку можна змінити); навчитися говорити «ні», коли неможливо сказати «так», ураховуючи при цьому, що доцільно знайти аргумент для «ні»; намагатися вивчити психологію і тактику свого керівництва та відповідно з ним поводитися, аби не втратити довіру до себе; не погоджуватись із тим, хто висуває суперечливі вимоги, апелюючи до негативних наслідків, не займати при цьому звинувачувально-агресивну позицію.

Окрему увагу приділено обговоренню чинників, що сприяють управлінню стресом: правильне харчування, владнання щоденних побутових труднощів, уникання стресових шумів (вищих за 85 децибелів), соціальна підтримка (матеріальна, емоційна, інформаційна, оцінкова, вибіркове

сприйняття (зосередження на хорошому), корекція самооцінки, внутрішній локус контролю, розвиток духовності, медитація (як вправа для розуму, створена для того, щоб навчити нас контролювати свою увагу і самому зосереджуватися), аутогенне тренування (релаксаційна техніка, що складається із комплексу вправ, за допомогою яких у кінцівках і тілі виникає відчуття тепла та важкості), прогресивна м'язова релаксація, біологічний зворотний зв'язок (використання інструментарію для отримання інформації про те, що відбувається у тілі), фізичні вправи.

Зауважувалось, що у подоланні стресів людині допомагає її емоційна стійкість – цілісна характеристика особистості, що забезпечує стійкість до фруструвального впливу ситуацій підвищеного психічного напруження, достатню психічну і соціальну адаптацію, необхідний рівень розумової і фізичної роботи. Описувались етапи розвитку індивідуальної емоційної стійкості:

а) етап екстреної відповіді на стресогенний фактор (виникає одразу під дією екстремального чинника, характеризується максимальної напруженою захисних сил організму, проявляється на всіх рівнях життєдіяльності, у даних умовах організм працює на межі своїх функціональних можливостей),

б) етап тривалої взаємодії стресового фактору і захисних можливостей організму (характеризується підвищенням потужності систем і органів, відповідальних за пристосування до стресу, наслідком чого є зростання його витривалості),

в) розлад емоційної стійкості.

Підвищення рівня емоційної стійкості зазвичай відбувається шляхом розвитку:

1. Самосвідомості. Здатності налаштуватися на власні відчуття, внутрішні конфлікти та сприйняття світу. Завдяки самосвідомості ми глибше розуміємо, як почуття впливають на наші вчинки.

Замість того, щоб шукати допомоги ззовні чи звинувачувати світ у наших бідах, самосвідомість дає нам сміливість шукати відповіді всередині себе. Роблячи нас більш налаштованими на власний внутрішній світ, розвиток самосвідомості допомагає нам стати більш здібними та обізнаними.

2. Наполегливості. Навчання стійкості допомагає людині послідовно і наполегливо продовжувати спроби подолати труднощі. Незалежно від того, чи ви маєте справу із зовнішніми стресовими факторами чи вирішуєте внутрішні конфлікти, наполегливість підтримує внутрішню мотивацію.

3. Емоційного самоконтролю. Люди з високим рівнем емоційного самоконтролю краще здатні керувати своїми почуттями. Вони менш схильні переживати стрес або дозволяти йому впливати на своє життя. Вони «думають, перш ніж зробити стрибок» і не схильні поспіхом робити висновки.

4. Гнучкого мислення – це когнітивна здатність людини адаптувати свої думки, підходи та стратегії у відповідь на нову інформацію, змінні обставини або несподівані виклики. Це ключова риса для ефективного вирішення проблем та креативного мислення, оскільки дозволяє людині швидко

реагувати на зміни, знаходити нові рішення та уникати ригідних, догматичних підходів. Людина, яка має або розвинула ці навички під час навчання чи під впливом досвіду, безумовно, буде емоційно стійкішою та більш зрівноваженою в житті.

5. Міжособистісних стосунків. Налагодження особистих стосунків є одночасно побічним наслідком і необхідною умовою емоційної стійкості. Якщо ми маємо силу будувати міцні міжособистісні зв'язки на професійному чи особистому рівні, ми вже зробили один крок уперед до стійкого життя.

Вправа-тест «Знайди себе на дереві» [62] (рис. 1).



Рис. 1. Вправа-тест «Знайди себе на дереві»

Автор цього тесту – відомий британський психолог Піп Вілсон (Pip Wilson) [62]. Він був створений для школярів з метою перевірити, як вони освоїлися в школі за перші три роки. Однак пізніше з'ясувалося, що він актуальний і для дорослих. Тест допомагає людині визначити її сьогодення і бажаний емоційний стан, а навіть в якійсь мірі усвідомити своє становище в суспільстві.

У кожного з цих чоловічків на дереві різний настрій, і вони займають різне положення. Для початку визначте, який із них найбільше схожий на вас. Після цього виберіть чоловічка, на якого ви б хотіли бути схожі.

Інтерпретація результатів.

Якщо ви вибрали позицію № 1, 3, 6 або 7, то це характеризує вас як цілеспрямовану людину, яка не боїться ніяких труднощів і перешкод.

Якщо ваш вибір припав на один з наступних номерів: 2, 11, 12, 18 або 19, то ви товариська людина, яка завжди надасть будь-яку підтримку друзям.

Вибір чоловічка під номером 4 визначає вас як людину зі стійкою життєвою позицією і бажає домогтися всіляких успіхів без подолання

труднощів.

Номер 5 – ви часто буваєте стомлені, слабкі, у вас невеликий запас життєвих сил.

Вибір припав на чоловічка під номером 9 – ви весела людина, любляча розваги.

Номер 13 або 21 – ви замкнуті, часто схильні до внутрішніх тривог і уникаєте частого спілкування з людьми.

Номер 8 – ви любите думати про щось своє і занурюватися у власний світ.

Якщо ви вибрали номери 10 або 15 – у вас нормальна адаптація до життя, ви перебуваєте в комфортному стані.

Номер 14 – ви падаєте в емоційну прірву, швидше за все, схильні до внутрішньої кризи.

Позицію номер 20 зазвичай вибирають люди з завищеною самооцінкою. Ви природжений лідер і хочете, щоб люди прислухалися саме до вас і ні до кого іншого.

Вибір припав на чоловічка № 16? Ви відчуваєте себе втомленим від необхідності підтримувати когось, але, можливо, ви побачили на цій картинці, що номер 17 вас обіймає – в такому випадку ви схильні розцінювати себе як людини, оточеного увагою.

Вправа «Гнучкість мислення» [70]. Перевірте свою гнучкість мислення.

Гнучкість мислення – це можливість дивитись на звичні речі під новим кутом зору. З роками це вдається все складніше, але саме ця навичка важлива для креативності.

Перевірити, наскільки гнучким є ваше мислення, можна просто зараз – за допомогою тесту Струпа. Подивіться на малюнок і спробуйте називати справжні кольори слів, не звертаючи увагу на підписи.



Рис. 2. Вправа «Гнучкість мислення»

Інтерпретація результатів: Якщо у вас виходить швидко перемикатися з

читання слів на озвучення кольорів, то ваше когнітивне мислення досить гнучке. Якщо не вдається правильно називати кольори – не ставте хрест на своїй гнучкості мислення, а просто продовжуйте тренуватися.

Із досліджуваними було проведено бесіду про позиції у спілкуванні, розглянуто сутність асертивності, було проведено діагностику асертивності [4].

Тест на асертивність і шкала асертивності. Мета: сформувати вміння досліджувати асертивність, тобто в якій мірі члени групи рішучі, а в якій – занадто делікатні, податливі та діагностувати власну агресивність та ворожість.

Асертивність (англ. – впевненість у собі, своїх домаганнях) – це здатність особистості відкрито і вільно заявляти про свої бажання, вимоги і добиватися свого, незважаючи на труднощі, та, коли це потрібно, змінювати тактику своєї поведінки.

У житті кожного, часто зустрічаються ситуації, коли оточуючі жадають від нас того, чого ми самі не бажаємо, чи діють всупереч нашим інтересам. Такі ситуації неприємні, і доводиться шукати вихід із ситуації, що склалася. Розглянемо тест, що допоможе кожному з нас перевірити себе на асертивність, тобто в якій мірі ми рішучі і не дозволяємо вити із себе мотузки, а в якій – занадто делікатні та податливі і нам не вистачає рішучості, щоб відстояти себе і наполягти на своєму.

Перед вами твердження, що описують найбільш типові ситуації, в яких може опинитися кожен із нас (табл. 1). Як особисто Ви поведетеся у подібних випадках? Обведіть 1 – якщо твердження цілком описує Ваші дії, немов це сказано про Вас; обведіть 2 – якщо таким чином Ви поведетеся не завжди, але часто, або приблизно так; обведіть 3 – якщо твердження Вас не стосується і найчастіше поведетеся по іншому; обведіть 4 – якщо твердження не відповідає Вашій поведінці, тобто це для Вас абсолютно нехарактерне.

Запропонований вище тест допомагає нам більш чітко усвідомити, чи твердо ми стоїмо на власних ногах, чи є пересічними агресорами, що йдуть напролом і мало зважають на оточуючих. Результат більше 70 балів – хоча Ви належите до тих, хто не дає вити із себе мотузки, з підлеглими і оточуючими Ви часто агресивні і безцеремонні. Не завжди процвітає той, хто вміє добре працювати ліктями. Успіх може бути зведений нанівець, якщо оточуючі для Вас – лише об'єкт для маніпуляцій і впливів, і Ви не звикли враховувати інтереси своїх співробітників і зважати на них.

Якщо Ви нарахували 50 – 70 балів, то Вам не треба за себе хвилюватися, у житті Ви не пропадете, у Вас нормальний рівень асертивності. З таким рівнем Ви цілком можете процвітати в управлінській діяльності.

30-50 балів свідчать про те, що, коли мова заходить про щось важливе, Вам не вистачає впевненості в собі і рішучості (це піддається корекції, тому що народна мудрість говорить: вік живи і вік учись).

Таблиця 1.

Тест на асертивність і шкала асертивності

№ п/п	Приклади ситуацій	Бали
1	Коли колега чи знайомий просить у мене грошей в борг, я не можу сказати «ні», навіть якщо моє власне фінансове становище залишає бажати кращого.	1234
2	Я не вмію знайомитися з людьми, до яких відчуваю симпатію. Зазвичай, чекаю, коли вони зроблять перший крок.	1234
3	Коли мене кличуть кудись і я бачу, що моя згода має значення, я не можу відмовити, навіть якщо відчуваю величезне бажання це зробити.	1234
4	Коли хто-небудь встає без черги переді мною, я не можу осадити цієї людини, навіть якщо відчуваю величезне бажання це зробити.	1234
5	Під час різного роду дебатів чи обговорень я не вмію переривати співрозмовників, навіть якщо стає зрозуміло, що вони займаються переливанням із пустого в порожнє.	1234
6	Мені буває болісно важко відповісти відмовою на чиїсь вимоги чи прохання.	1234
7	Я не вмію в розмові поставити крапку, навіть якщо людина, з якою я розмовляю, і тема бесіди мені абсолютно нецікаві чи, наприклад, я куди-небудь поспішаю.	1234
8	Розмовляючи з ким-небудь, я не здатний заперечити, навіть якщо думаю, що моя точка зору більш правильна. Мені легше промовчати.	1234
9	Для мене болісно звертатися до інших з розпитуваннями, коли я чогось не розумію (на роботі, в інституті, школі, вдома).	1234
10	На засіданнях і різних зборах я волію відмовчуватися, щоб не опинитися в незручному становищі.	1234
11	Коли хто-небудь відмінює заздалегідь призначену зустріч, я не можу запропонувати перенести її на зручний для мене час. Зазвичай чекаю, коли хтось зробить це першим.	1234
12	Якби я почав наказувати, то швидше за все вийшло б, як у приказці «Накажи й зроби сам».	1234
13	Коли хто-небудь із ближніх поводить себе зі мною несправедливо, я не протестую. Намагаюся поводитися так, щоб ці люди не помітили, що я прикро вражений.	1234
14	Запросити на побачення людину протилежної статі, яка мене зацікавила, вище моїх сил.	1234
15	Коли мене хвалять, говорять компліменти, я розгублююся, не знаю, як на це реагувати, почуваю себе безпомічним.	1234
16	Якщо я принесу з магазину зіпсовані продукти, то скоріше викину їх, чим піду висувати претензії.	1234
17	Я відчуваю тремтіння, варто мені тільки уявити, що можу опинитися безробітним і доведеться шукати роботу.	1234
18	Під час розмови про що-небудь важливе з тим, від кого я залежу, я починаю висловлюватися незрозуміло, а іноді, недоречно.	1234
19	Мені дуже неприємно, коли виникає необхідність попросити про що-небудь незнайому людину, наприклад продати білет на транспорт чи передати гроші на талони.	1234
20	Для мене неприємно заводити розмову з особами вищого рангу, навіть якщо необхідно щось їм повідомити.	1234

У психології особи, що за даним тестом отримують менше 30 балів, вважаються безперспективними в плані подальшого просування і кар'єри, їхня пасивність, піддатливість зовнішньому натиску, надмірна делікатність і педантичність прирікають на положення «веденого» і «жертви». Як правило, ці люди мають низьку самооцінку і низький рівень домагань, а в системі міжособистісних відносин їхній психологічний статус рідко підіймається до рівня лідера. За шкалою «воля» результати у них нижче середнього. Однак практика свідчить про те, що кожен в змозі підвищити рівень власної асертивності.

Ступінь своєї асертивності можна більш наочно уявити, дивлячись на шкалу (рис. 3.).

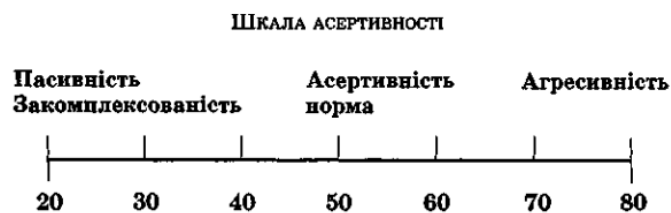


Рис. 3. Шкала асертивності.

Було розглянуто основні типи поведінки людини в конфліктній ситуації за сіткою Томаса – Кілмена (Thomas Kilmann Conflict Model) [85].

Модель має два підходи, також відомі як "виміри": асертивність і співпраця. Більшість з Вас, напевно, добре знайомі з кожним з цих вимірів окремо, а також з пов'язаними з ними рисами особистості, але не завжди знають, як вони взаємодіють між собою. Саме в цьому і полягає сенс цієї моделі. Існує п'ять форм вирішення конфліктів, які в різній мірі використовують ці два підходи.

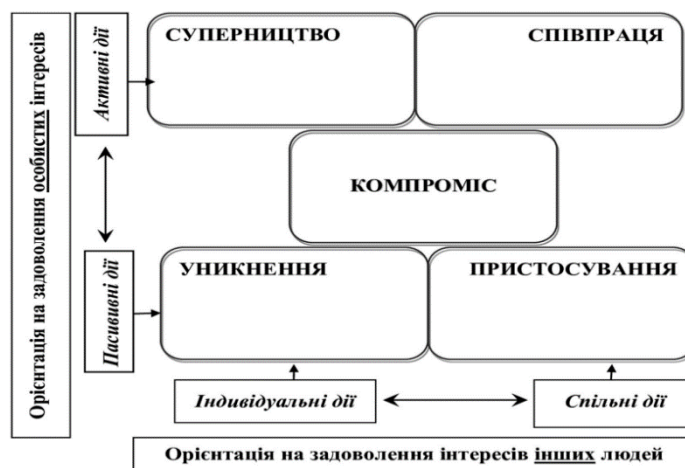


Рис. 4. Двовимірний модель поведінкових стратегій у конфліктних ситуаціях [27].

Сітка, яка формує основу моделі, являє собою просту конструкцію 2×2 з

квадратом, що перекривається, в центрі (рис. 4). У центрі – компромісний спосіб вирішення конфлікту. На осі X – кооперативність, а на осі Y – напористість.

Чотири інші клітинки (окрім вищезгаданого компромісу) розташовані наступним чином:

Висока напористість і висока кооперативність: Співпраця.

Висока напористість і низька кооперативність: Конкуренція.

Низька напористість і висока кооперативність: Пристосування.

Низька напористість і низька кооперативність: Уникнення.

Тепер давайте розглянемо два режими конфлікту за Томасом Кілманном.

Асертивність - це ступінь, до якого люди готові проявляти ініціативу і нав'язувати свою волю іншим. Ця стратегія корисна в наступних ситуаціях:

Результати потрібні швидко

Етика чи мораль під питанням

Ви знаєте, що маєте рацію, і вам потрібно наполягати на своєму

Інші спроби вирішити конфлікт безрезультатні

Ви маєте значну владу та вплив.

Звісно, напористість часто призводить до швидшого вирішення проблем і посилює владу в ієрархії домінування, але вона може викликати тертя, люфти і посилювати занадто вертикальні ієрархії або ієрархії, орієнтовані на владу. Це також може знизити моральний дух і автономію сильних і таких же незгодних/напористих працівників, які перебувають під вами. Як завжди, краще бути обачним.

Співпраця. Як би це не звучало, співпраця – це ступінь готовності людей працювати разом для досягнення мети. Це все про командну роботу та зважування різних точок зору, як і в демократії. Ось ситуації, коли співпраця може переважати над напористістю:

Не існує однозначного найкращого способу впоратися з ситуацією. Ваш спосіб може бути неправильним. Ваш опонент/суперник не дуже неприємний або налаштований на співпрацю. Допомогає знизити рівень загрози на робочому місці та мінімізувати кількість ворогів.

Працює в будь-якій ситуації, оскільки ви відмовляєтеся від конфліктної позиції – однак, це не завжди може бути правильним шляхом.

Співпраця має певні переваги: вона мінімізує наслідки і може покращити репутацію працівника чи керівника як дипломата та людини, яка вміє спілкуватися з людьми.

Однак, щоб зважити всі сторони та дійти згоди, потрібен час – час, якого у вас може не бути. Крім того, чим більш впертою є інша людина або група, тим важче буде співпрацювати – до того моменту, коли ви можете просто змарнувати свій час. Знайте, коли бути наполегливим, а коли співпрацювати!

Тепер має бути зрозуміло, чому існують різні комбінації цих двох вимірів, адже жоден вимір не може бути корисним для всіх ситуацій. І

пам'ятайте: щоб застосувати цю модель і визначити, який вимір є найкращим, ви повинні вміти успішно ідентифікувати конфлікт на своєму робочому місці.

Як ми описали вище, інструмент Томаса Кілманна має 5 режимів: конкуренція, уникнення, пристосування, співпраця і – "золота середина" – компроміс.

Спосіб перший: Уникнення (Avoiding).

На межі низької напористості та низького рівня компромісу знаходиться режим "уникання". Як це звучить, він передбачає повне уникнення конфлікту. Людина спостерігає за тим, як ситуація розвивається органічно, і намагається уникати безпосереднього втручання.

Це типовий пасивний підхід, який ми бачимо в нашому повсякденному житті більше, ніж будь-коли раніше. Багато людей просто хочуть уникнути конфлікту, що, безумовно, має право на існування, але це також може бути дуже токсичним способом вирішення проблем. Бізнес зазнав би краху, якби всі уникали конфліктів.

Іноді корисно уникати ситуацій. Можливо, на роботі стався великий вибух, і залученим сторонам потрібно розслабитися на деякий час і зосередитися на своїх завданнях. Можливо, проблема є надважливою або низько пріоритетною, і працівникам потрібно зосередитися на більш нагальних проблемах. Тому люди постійно зважують свої варіанти.

Люди підсвідомо проводять аналіз витрат і вигод і визначають, чи не варті потенційні втрати від участі в дебатах або конфлікті потенційних вигод. Більшість сторонніх спостерігачів, природно, обрали б такий підхід, але якщо працівнику чи роботодавцю необхідно взяти участь у конфлікті безпосередньо заради вигоди для бізнесу чи засобів до існування, то їм варто використовувати цей варіант як крайній засіб.

Спосіб другий: Пристосування (Accommodating).

Також на межі низького рівня напористості, але з вищим ступенем компромісу, знаходиться варіант пристосування. Як би це не звучало, це означає, що ми погоджуємося з суперником/іншими особами і поступаємося їхньою позицією.

Іноді ми повинні "прийняти поразку" і погодитися з тим, що нам слід змінити свої підходи або поступитися іншим сторонам. На відміну від уникнення, цей спосіб визнає конфлікт і припиняє будь-яку напругу. Це дуже корисно, якщо ви безпосередньо залучені в конфлікт, але не хочете мати справу з ситуацією – або якщо ваш спосіб виявився неправильним.

Майте на увазі, що людина, яка обрала цю стратегію, може втратити багато репутації або прихильності, якщо вона була агресором. Будьте дуже обережні, якщо ваша позиція сильна і вам є що втрачати - як у конфлікті, так і в ширшому контексті організації.

Режим три: Змагання (Competing).

Висока напористість і низька схильність до компромісів - це класичний спосіб конкуренції. Безумовно, на робочому місці повно людей, які конкурують між собою, але в контексті вирішення конфліктів конкуренція

означає, що люди відкрито виступають проти іншої сторони і прямо намагаються довести, що саме їхній шлях є правильним.

Це класичні дебати або аргументативна позиція: так би мовити, "мій шлях або дорога". Вона підходить для нагальних питань або ситуацій, коли вам потрібно відстояти свій авторитет – або якщо ви знаєте, що маєте рацію, і ставки високі. Якщо у вас є повноваження, і це надзвичайна ситуація, не соромтеся змусити інших підкоритися вашій волі.

Але будьте обережні, не використовуйте цю стратегію надмірно, оскільки це може призвести до значних негативних наслідків. Чим більше ви конкуруєте, тим менша ймовірність того, що люди будуть працювати з вами в майбутньому, і тим більша ймовірність того, що вони намагатимуться якомога більше відсторонити вас від процесу.

Якщо ви безпідставно підвищуєте рівень загрози, люди можуть націлитися на вашу репутацію або навіть на ваші засоби до існування. Переконайтеся, що ваша аргументація є вагомою.

Спосіб четвертий: Співпраця (Collaborating).

Скажімо, вам потрібен напористий варіант, який водночас буде дуже гнучким. Ось тут і вступає в дію режим співпраці. У двох словах, режим співпраці дозволяє вам визнати аргументи суперника і знайти час, щоб дійти згоди.

Це дійсно дуже трудомісткий і ресурсомісткий процес, але він може бути чудовим способом вирішити проблему, якщо обидві сторони мають слушні зауваження, а в конфлікті немає явного переможця. Співпраця приносить багато користі, але вона може призвести до виснаження ресурсів і сповільнити процес. Зазвичай це правильний шлях, але не завжди.

Співпраця може принести багато креативу. Сила багатьох людей, які обмінюються ідеями один з одним, величезна. Звичайно, всі сторони повинні мати певний ступінь напористості – інакше інша людина просто погоджується і не робить конструктивного внеску.

Будьте напористими, але не домінують у співпраці, інакше вона не матиме сенсу. Важливо також подумати, чи варто співпрацювати з людиною, якій ви не довіряєте – вона може затягнути процес за ваш рахунок або, наприклад, вкрасти ваші ідеї.

П'ятий спосіб: Компроміс (Compromising).

Ось центр всього в моделі конфлікту Томаса Кілманна. Компроміс полягає в тому, щоб бути певною мірою напористим і готовим до співпраці – поступитися багатьма позиціями і здобути трохи більше. Приказка "Хороший компроміс не залишає нікого повністю задоволеним" є правдивою, але часто це краще, ніж альтернатива.

Співпраця – це надійний вибір у більшості ситуацій (якщо немає відчуття терміновості), тому що ви витратите більше часу на пошук "правильної" відповіді, а не такої, яка залишить усіх у невизначеності.

Компроміс у короткостроковій перспективі може призвести до додаткового конфлікту в довгостроковій перспективі, але це буде тимчасовим

рішенням. Це і є підхід "рівних можливостей".

Загалом, компроміс часто використовується для вирішення гострого конфлікту, але не до такої міри, щоб люди показували себе з кращого боку. Це повсякденне рішення, поширене в демократичних країнах, яке часто переглядається багато разів протягом наступних років. Не впадайте у звичку постійно йти на компроміс, коли співпраця була б набагато вигіднішою.

Вправа «Апельсин». Учасникам пропонується уявити апельсин та двох осіб, яким він потрібен. Члени групи повинні запропонувати свої варіанти вирішення конфліктної ситуації, аргументувати свої пропозиції та визначити до якого способу вирішення конфлікту належить запропонований варіант.

Після проведення вправи пояснити, що існує притча про двох людей, які посварились із-за того, що не могли розділити апельсин. А насправді одному з них потрібна була серединка, щоб спекти пиріг, а іншому – шкірка, щоб зробити цедру. Якби вони визначились відразу кому що потрібно, ніякого конфлікту би й не виникло.

По завершенню учасники демонструють результати своєї роботи та обмінюються думками.

Тема заняття 3: «Моя поведінка у стресових ситуаціях»

Із досліджуваними було проведено бесіду про сутність та види копінг-стратегій, їх значення в розвитку емоційної стійкості.

Після вступної бесіди учасникам групи було запропоновано вправу «Мої основні стресори» [18]. Її мета: аналіз стресорів, що впливають на якість життя, розрізнення стресорів за походженням, тривалістю та можливістю впливу на них.

Досліджуваним пропонувалося замислитися над тим, що найбільш турбує їх у повсякденному житті: значні або незначні події, минуле або майбутнє, ситуації, на які можна чи не можна впливати. Кожній з учасниць групи треба було заповнити таблицю (кількість рядків у ній довільна і залежить від кількості ідентифікованих стресорів) (табл. 1).

Таблиця 1

Мої основні стресори				
Стресори	Інтенсивність	Контроль	Локація у часі	Частота
1	2	3	4	5

У першому стовпчику треба позначити свої основні стресори – ті, що найчастіше турбують і створюють психологічні проблеми.

У другому – оцінити інтенсивність (силу впливу) кожного зі стресорів за 10-бальною шкалою (10 балів – надзвичайна подія, 1 бал – подія, що спричиняє мінімальний стрес).

У третьому стовпчику досліджувані мали позначити, які із згаданих стресорів вони можуть контролювати, а які є невідконтрольними. Ступінь можливого впливу на ситуацію також визначається за 10-бальною шкалою (10 балів – цілком контролюю, 1 бал – зовсім не контролюю).

У четвертому стовпчику потрібно було зазначити, де у часовому просторі локалізовані стресори – у минулому (якщо турбують думки про минуле), у майбутньому (якщо людина турбується про те, що може відбутися) або у теперішньому. Відповідно у цій колонці треба ставити позначки: минуле, майбутнє або теперішнє.

У п'ятому стовпчику оцінюється частота появи цього стресора у житті учасника: це або рідкісна подія, яка надовго вибиває з колії, або ж повторювана ситуація у вигляді сварок, що регулярно отруюють життя.

Оцінювання – також за 10-бальною шкалою, де 1 бал – дуже рідкісна подія, 10 – подія, що регулярно повторюється.

Після заповнення таблиці учасниці озвучували її зміст. Проводилося також обговорення за запитаннями:

1. Із чим можуть бути пов'язані індивідуальні відмінності у реагуванні на стреси?
2. Чому в людей можуть виникати стреси при роздумах про майбутні події, які ще не настали і, можливо, не настануть?
3. Чи доцільно дуже перейматися подіями, які відійшли у минуле?
4. Як впливає можливість контролю над ситуацією на характер розвитку стресу?

Для виявлення реакцій досліджуваних на стрес та для актуалізації розуміння міри їх адекватності було проведено вправу «Ваша реакція на стрес» [18].

Учасникам повідомлялося, що коли вони потрапляють у ситуацію, яка вимагає напруження їхніх сил, відбуваються ті явища, які швидко змінюють одне одного: власне подія; сприймання події; реакція тіла на сприймання події. Зазначалося, що власне подія навряд чи піддається контролю.

Сприймання події визначається можливостями нашого контролю. Якщо ми сприймаємо подію так, начебто вона виходить за межі наших адаптивних можливостей, тоді організм реагує автоматично, готуючись до боротьби чи відступу, і така реакція на стрес може завдавати шкоди. Реакція виникає, коли симпатична частина автономної нервової системи приводиться в дію. З'являються такі симптоми, як підвищення температури тіла, прискорений пульс, часте дихання, підвищене потовиділення, порушення травлення тощо.

Акцентувалась увага на тому, що реакції на стрес завжди індивідуальні, тому важливо їх знати, щоб навчитися розпізнавати. Для цього учасникам тренінгу пропонувалося пригадати стресові ситуації і те, як вони на них реагували, як впливав на них стрес (страждання під підвищеного кров'яного тиску, головний біль, біль у спині, напруження у плечах і шиї, розлад травлення, метеоризм, зменшення тривалості і погіршення сну, стомлюваність протягом дня, алергія, виразка, часті застуди і грип, дратівливість, тривожність, труднощі із зосередженням уваги, погіршення пам'яті тощо). Досліджувані записували те, як їхній організм повідомляв їм про стрес (зауважувалось, що ці повідомлення є зворотнім зв'язком і важливим етапом оволодіння мистецтвом управління стресом) і озвучували свої записи.

Далі проводилось обговорення за запитаннями: наскільки високим є рівень стресу; з якої причини виникають стресові стани; чи помітні закономірності у появі стресових реакцій; чи виявляються симптоми стресу в певні періоди (під час робочих буднів чи відпустки, у момент завершення роботи, у вихідні тощо).

Для аналізу міри адекватності образу стресової ситуації досліджуваним пропонувалася вправа «Образ стресової ситуації» [18].

Учасниці мали пригадати кілька стресових ситуацій із свого життя і заповнити таблицю, згідно з формулою А-В-С, де: А – подія; В – оцінка даної події; С – реакція: емоційна (радість, гнів, страх або сум); тілесна (прискорене серцебиття або відчуття тремтіння в тілі); поведінкова (обстоювання своєї позиції або уникнення конфлікту).

Таблиця 2.

Образ стресової ситуації		
Подія	Оцінка	Реакція
А	В	С

Після зачитування даних своєї таблиці кожною учасницею проводилося обговорення для виявлення когнітивних передумов виникнення стресової реакції. Наголошувалося, що неадекватне сприймання стресових ситуацій часто провокується такими групами думок:

а) пов'язаними з неадекватним баченням власних можливостей («Я не зможу», «Це не в моїх силах»);

б) пов'язаними з невпевненістю у власній компетентності («Мій рівень підготовки недостатній», «Я не вмію цього робити»);

в) пов'язаних із неможливістю реалізувати власні резерви («Я так хвилююсь, що не зможу це зробити»);

г) думки про зверхнє ставлення керівництва («Він мене не поважає»).

Під час бесіди було зауважено, що у процесі подолання стресу кожна людина використовує власні стратегії на основі особистого досвіду (копінг-ресурсів). Учасницям надавалася можливість розповісти про їхні способи подолання стресових ситуацій та про їхню ефективність.

Для актуалізації розуміння учасницями їхньої можливості впливати на своє переживання стресів проводилася **вправа «Потурбуйтеся про своє оточення»** [18]. Досліджуванам пропонувалося зробити список стресових ситуацій, що стосуються їхньої роботи, а потім – подумати і написати перелік того, що вони можуть зробити для зміни сприймання цих життєвих ситуацій, аби вони стали менш стресовими.

Після озвучування учасницями своїх записів робився акцент на запропонованих конструктивних способах зміни ставлення до стресора та переоцінки власних можливостей подолання ситуації напруження.

У підсумку заняття проводилось обговорення за запитанням: що із опрацьованого під час цієї зустрічі досліджувані готові використовувати у своєму житті і що може їм у цьому завадити?

Тема заняття 4: «Психологічні ресурси людини для розвитку емоційної стійкості»

На початку заняття було актуалізовано розуміння досліджуваними тих завдань, що постають перед людиною у стресових ситуаціях:

- 1) встановити сенс ситуації і визначити її значення для себе;
- 2) відреагувати на вимоги ситуації та спробувати протистояти їй;
- 3) підтримувати стосунки з довколишніми;
- 4) зберігати розумний емоційний баланс, управляти негативними почуттями, викликаними несприятливими подіями чи обставинами;
- 5) берегти і підтримувати образ самого себе, своєї соціальної ідентичності, впевненості в собі [17].

Виокремлювалися та аналізувалися способи копінг-поведінки:

- усунення або зміна умов, що породили проблему (стратегія зміни проблеми);
- перцептивне управління сенсом переживань так, щоб нейтралізувати їхній проблемний характер (стратегія зміни способу бачення проблеми);
- утримання емоційних наслідків виниклої проблеми у розумних межах (стратегія управління стресом, що виник);
- уникання кризової ситуації [17].

Зауважувалось, що професійний стрес пролонгованої дії може призвести до професійної деформації особистості, проблем зі здоров'ям, до високої плинності кадрів.

Пояснювалося, що у процесі подолання стресу кожна людина використовує стратегії (копінг-стратегії) на підґрунті власного досвіду (особистісні ресурси або копінг-ресурси).

Копінг-стратегії – це способи подолання стресчинника, які виникають як відповідь особистості на наявну загрозу. Це сукупність когнітивних, емоційних та поведінкових стратегій особистості, суть яких полягає в адаптації до життєвих подій та стресових ситуацій. При цьому домінування гнучких, адекватних і конструктивних стратегій психологічного подолання стресу сприяє особистісному зростанню і самореалізації внутрішнього потенціалу людини, а застосування пасивних і неконструктивних стратегій підсилює невротизацію особистості та навіть призводить до хвороб.

Акцентувалась увага учасниць на сутності копінг-ресурсів як відносно стабільних характеристик людини, які сприяють розвитку способів подолання стресу. Розглядалися види копінг-ресурсів фізичні (здоров'я, витривалість тощо), психологічні (переконання, самооцінка, локус контролю, мораль тощо), соціальні (індивідуальна система соціальних зв'язків та інші види соціально-підтримувальної системи) [18]. До основних особистісних копінг-ресурсів

належать: Я-концепція, екстраверсія/інтроверсія, локус контролю, нейротизм, оптимізм/песимізм, емпатія, афіліація, сензитивність до відчуження, ресурси когнітивної сфери, ціннісна мотиваційна структура особистості. Ресурси соціального середовища – це оточення, в якому живе людина, її вміння знаходити, приймати та надавати соціальну підтримку, а також психологічні особливості особистості, які забезпечують емоційну стійкість.

Окремо обговорювався механізм подолання стресової ситуації. Зазначалося, що його початком є когнітивна оцінка людиною її взаємин з умовами середовища. Ця оцінка може бути трьох типів.

Первинна оцінка визначає ситуацію як загрозливу або як таку, що спонукає до змін. Вона зумовлюється як мірою загрози та властивостями стресора, так і психологічними особливостями індивіда.

Вторинна оцінка передбачає оцінювання ресурсів і можливостей розв'язати проблему. Вона визначає, у який спосіб можна вплинути на негативні події та їхній результат, тобто на процес вибору механізмів і ресурсів подолання.

Третій тип оцінки – переоцінка, яка ґрунтується на зворотному зв'язку від результату взаємного зіставлення перших двох оцінок, що може привести до зміни первинної оцінки і відтак до перегляду своїх можливостей та спроможностей впливати на ситуацію, тобто до корекції вторинної оцінки. Уже після когнітивної оцінки ситуації вмикаються (свідомо або несвідомо) механізми подолання (копінг-процес).

Було зроблене узагальнення про те, що на успішність у подоланні стресу значною мірою впливає оцінка людиною своїх ресурсів і можливостей розв'язати проблему. Саме у цьому розрізі учасникам пропонувалася **вправа «Програмування свого успіху»** [18]. Вони мали заповнити так звану «шкалу успіху» (табл. 1), розділивши своє життя на три рівні періоди часу починаючи з п'ятирічного віку, потім згадати про три свої успіхи у розв'язанні складних життєвих задач протягом кожного з цих періодів і пояснити, чим ці успіхи були зумовлені. В останню чергу до шкали треба було вписати те, що учасниці вважають найбільш успішним досвідом свого життя і що – найменш успішним і пояснити чому вони вважають їх такими.

Таблиця 1

Шкала успіху

Вік	Успішний досвід	Причина успіху
	1.	
	2.	
	3.	
	1.	
	2.	
	3.	
...	...	...
Найуспішніший досвід		Причина
Найменш успішний досвід		Причина

Після заповнення шкали кожна учасниця зачитувала свої записи. Проводилось узагальнення причин, що сприяли успішному розв'язанню стресових ситуацій кожної досліджуваної зокрема та усіх разом. Був зроблений висновок про наявність у кожного учасника внутрішнього потенціалу до подолання стресових ситуацій.

На цьому ж занятті були виконані вправи, спрямовані на зміцнення позитивного ставлення до себе та віри у свою здатність справлятися зі стресами: *«Любов до себе»*, *«Ваші цінні якості»*, *«Впевненість у своїх силах»* [51].

У вправі *«Любов до себе»* [18] досліджуванам пропонувалося думати про себе лише хороше, промовляючи про себе: *«Я турбуюся про себе, моє благополуччя дуже важливе для мене. Я хочу підтримати себе і зробити усе найкращим чином. Я хочу для себе по-справжньому хорошого життя»*.

У вправі *«Ваші цінні якості»* [18] досліджуванам пропонувалося скласти список таких якостей. Наприклад:

- Я турбуюсь про сім'ю.
- Я хороша подруга.
- Я досягла чого у житті.
- Я допомагаю людям.
- Я хочу досягти успіху.
- Я визнаю свої помилки.
- Я намагаюсь поводитися інтелігентно.
- Я намагаюсь не робити тих помилок, які робила раніше.
- Я досить приваблива.
- Я талановита у деяких сферах.
- Я намагаюсь жити у моральній чистоті та бути доброю до людей.
- Я почала краще розуміти себе.

Під час виконання вправи «Впевненість у своїх силах» [18] учасниці ознайомлювались із позитивними твердженнями, які допомагають посилити цю властивість:

- Я буду пишатися собою, коли закінчу цей проєкт.
- Я досить сильна людина, щоб упоратись із схожими неприємностями.
- Мій самоконтроль дедалі більший і більший, і стан моїх справ покращується.
- Протягом пів години я можу витримати практично все, і це надзвичайно важливо для мене.
- Я не дозволю поганим звичкам і випадковим імпульсам порушувати нормальний хід мого життя.

Учасницям також була надана можливість скласти перелік подібних тверджень, який міг би стати їхнім помічником у зміцненні віри в свої сили.

У вправі «Самоствердження» [18] учасниці працювали (повторювали, аналізували) з твердженнями, спрямованими на зняття заборон та блоків на шляху віри у себе:

- Я не менш значуща, ніж усі інші люди.

- Я маю законні бажання і потреби.
- Якщо я не буду турбуватися про себе, то не зможу допомогти й іншим людям.
- Якщо до мене звертаються з проханнями про допомогу, то і я можу чинити так само.
- Якщо я сама за себе не постою, то хто ж це зробить за мене?
- Моя впевненість у собі – хороший приклад моїм дітям.
- Іноді варто сказати «ні».

Вправа спрямована на пошук особистісних ресурсів [29].

Учасникам було запропоновано намалювати координати їх дій в кризовій ситуації. Пофантазувати які наслідки цих дій можуть бути. Проаналізувати альтернативні варіанти. В кожному варіанті виокремлювались позитивні і негативні наслідки. Обговорюються різні фактори зовнішнього впливу (оточення, правила, обов'язки), внутрішні протиріччя. Хто може заважати, а хто допомагати? Що може статись, якщо певні вчинки не відбудуться? В чому користь одних дій і негатив – інших? Що втрачається, а що набувається? Вправа спрямована на усвідомлення перебільшення реальної загрози в оцінці проблемних життєвих ситуацій. Пошук відповідей на питання, що штовхає на неадекватну поведінку, розуміння необхідності змін старих форм на нові робить можливим корекцію можливих цілей і ресурсів їх досягнення.

Вправа на оцінку перебільшення особистістю значущості проблемної життєвої ситуації [29]. Дається завдання на обговорення питань: «На скільки можна перебільшити значення проблемної ситуації?», «Що найстрашніше може відбутися в цій ситуації?», «Які ситуації у вашому житті могли бути «життєвою катастрофою?», «Як перебільшення в оцінці реальної загрози може впливати на вибір життєвої стратегії та привести до неадекватної поведінки?».

Вправа на оцінку стресових життєвих ситуацій [29] спрямована на адекватність вибору життєвих стратегій у вирішенні проблемних ситуацій. Пропонується згадати негативні життєві ситуації, які виникли у власному житті та аналізувати як вони змінили життя. Це визначає життєві орієнтації людини. Особливо важливо це розуміти у випадках крайніх поглядів в оцінці негативу кризових ситуацій. Будь-яка зміна в оцінюванні негативу з крайніх позицій в середню дає позитивний ефект, розширює бачення ситуації, знижує емоційну напругу, тривогу. Обговорення питань: «Щоб було продуктивним у подоланні життєвих проблем?», «Хто відповідальний і за що в кризовій ситуації?» допомагає змінити бачення ситуації, особистісні ресурси.

У кінці заняття проводилось узагальнення набутого учасниками досвіду, а також обговорювався вже відомі учасникам способи зміцнення внутрішніх ресурсів для подолання стресів.

Тема заняття 5: «Розпізнавання та усвідомлення виникнення негативних емоцій»

Вступна лекція «Емоційний інтелект, інтелектуальна саморегуляція» передбачає знайомство з поняттями: емоційний інтелект, інтелектуальна саморегуляція, розкривається вплив емоційного інтелекту на поведінку/взаємодію з людьми, його зв'язок з емоційною стійкістю. Далі розглянемо зміст практичних занять.

Розминка. **Вправа «Розпізнавання ознак гніву»** [67]. Мета: сприяти усвідомленню ситуативних, когнітивних і тілесних ознак виникнення гніву; визначити типові особливості свого реагування у стані гніву. Було зазначено, що гнів не виникає на порожньому місці. Насамперед, часто існує «спусковий курок» гніву, тобто певні ситуації. Ознаки виникнення гніву можуть бути ситуативними (у ситуації), когнітивними (у думках), або фізичними (виникають в тілі людини). У пропонованих ситуаціях учасники визначають, які ознаки виникнення гніву характерні для кожної з них [67]. Пропоновані ситуації: 1. Хтось показує вам образливий жест. 2. У вас починається часте серцебиття. 3. Ви порушили вказівки батьків, і думаєте про те, що вони будуть сварити. 4. Ви починаєте згадувати, як хтось говорив про вас за вашою спиною. Питання для обговорення: 1. Які ознаки виникнення гніву характерні для кожної з пропонованих ситуацій? 2. Які ознаки виникнення гніву ви помічали у себе? 3. Що ви робите, коли розгніваєтесь? 4. Як, на вашу думку, усвідомлення розуміння цих ознак може допомогти людині контролювати свій гнів?

Із досліджуваними було проведено бесіду про вплив емоційного інтелекту на різні сфери життя людини (табл. 1).

Поняття «емоційний інтелект» включає в себе 5 компонентів [68].

1. Самосвідомість – здатність людини правильно розуміти свої емоції і мотивацію, оцінювати свої слабкі і сильні сторони, визначати цілі і життєві цінності.

2. Саморегуляція – здатність контролювати свої емоції і стримувати імпульси.

3. Мотивація – здатність прагнути до мети заради самого факту її досягнення.

4. Емпатія – здатність розуміти емоції, які відчувають оточуючі, враховувати почуття інших людей при прийнятті рішень, а також співпереживати іншим людям.

5. Соціальні навички – здатність вибудовувати відносини з людьми і направляти їх поведінку в бажаному напрямку.

Таблиця 1

Сфери впливу емоційного інтелекту на життя людини.

Діяльність	– розвинена інтуїція; – здатність приймати зважені рішення; – розуміння емоцій і потреб оточення; – профілактика емоційного вигорання.
Контакти	– здатність зберегти спокій та бути продуктивним під час «складного спілкування»; – спроможність протидіяти маніпуляціям; – вміння конструктивно розв’язувати конфлікти.
Внутрішній світ	– саморозуміння; – вміння зберігати ресурси в стресових ситуаціях.
Тіло	– здатність «відключати» «професійну/робочу складову» під час відпочинку; – уважне ставлення до свого тіла, профілактика хвороб; – вміння насолоджуватися природними радощами життя: смачна їжа, свіже повітря, тиша, здоровий сон...

Вправа «Наскільки ви розумієте свої почуття» [68]. Щоб дізнатися, наскільки ви розумієте свої почуття, дайте відповідь на 3 питання.

1. Яку емоцію я зараз відчуваю?
2. Саме зараз ця емоція корисна для мене?
3. Як часто протягом дня я відчуваю цю емоцію?

Описуйте тільки ті емоції, які ви зазначили у себе при читанні цих питань. Вправа допоможе запустити процес самоаналізу. Робіть його регулярно в різних ситуаціях, і з часом ви звикнете звертати увагу на свої почуття.

Вправа «Щоденник емоцій» [68]. Протягом дня записуйте всі свої емоції і події, які їх викликали. Мета – краще зрозуміти себе. Для візуалізації можна використовувати фломастери для позначення кольору емоцій або смайлики. А потім поставте собі завдання – збільшити кількість веселих смайликів. І пам’ятайте, що велика частина подій – самі по собі нейтральні. А емоції – це лише наша реакція на них.

Вправа «Управляємо емоціями» [68].

Часом наші емоції подібні тигру, що втік із цирку : він некерований, тому може налякати і поранити оточуючих (та й сам постраждати в результаті). Як навчитися керувати своїми реакціями?

Є безліч технік, наприклад – управління емоціями «через тіло». Це цікавий підхід, який можна застосовувати в будь-яких умовах. Тіло і розум людини – частини однієї системи, тому фізичний і емоційний стан тісно взаємопов’язані.

1. Опустіть голову, опустіть плечі і, дивлячись в підлогу, сумним голосом скажіть: «Я успішна людина, у мене все виходить ...»
2. Потім підійміть руки вгору, дивлячись в небо з піднятим підборіддям,

розправте спину і скажіть впевненим голосом: «Я невдаха, у мене все йде шкереберть, нічого не виходить ...».

Що ви відчули? Виявляється, мозок не розуміє слів! А ось міміка і жести посиляють сигнали в підкірку мозку (давнію лімбічну систему), і ми починаємо відчувати те, що транслює тіло.

Тепер, коли ви відчули різницю, протягом двох тижнів приймайте «позу лідера» хоча б на пару хвилин в день. На третій тиждень ви побачите, як змінився світ навколо!

Вправа на формування вміння «Володіти собою» [67]. Мета: навчитись усвідомлювати перші ознаки виникнення гніву; аналізувати причини його виникнення та знаходити оптимальні способи оволодіння собою в конкретній ситуації. Матеріали: алгоритм формування вміння «Володіти собою» (табл. 2).

Таблиця 2.

Алгоритм формування вміння «Володіти собою»

№	Кроки	Вказівки
1	Зверніть увагу на те, що відбувається у вашому організмі. Це допоможе вам відчути, що ви ось-ось можете втратити контроль над собою.	Що ви відчуваєте, ви напружені, гніваєтеся, роздратовані?
2	Проаналізуйте, що призвело вас до такого стану.	Візьміть до уваги зовнішні події та внутрішній стан.
3	Продумайте способи оволодіння собою і виберіть найкращий з них.	Спиніться, порахуйте до 10, підіть геть, займіться фізичними вправами, використайте техніки контролю гніву: глибоке повільне дихання, переключення уваги на інші об'єкти та ін.

Учасникам пропонується уважно прочитати запропонований алгоритм формування вміння та пригадати способи оволодіння собою при виникненні гніву. Відповіді учасників фіксуються і обговорюються в групі.

Пропоновані ситуації для демонстрування вміння та наступного обговорення: а) учасниця стримує своє обурення, коли керівник/колега його критикує; б) учасниця стримує себе, коли його подруга бере щось без дозволу.

Питання для обговорення:

1. Які способи оволодіння собою можна застосувати в запропонованих ситуаціях?

2. Назвіть способи оволодіння собою у стані гніву, які ви знаєте чи застосовуєте.

3. Чи погоджуєтесь ви з думкою про те, що знання способів оволодіння собою допомагає стримувати гнів та не погіршувати стосунків з оточуючими?

Рольова гра «Коректне вираження негативних почуттів» [67]. Мета: відпрацювати вміння об'єктивно описати ситуацію, що виникла, свої почуття та бажання у зв'язку з цим; уважно слухати партнера та відображати його почуття; навчитись зберігати спокій та наполегливість при відстоюванні своїх прав. Матеріали: роздатковий матеріал до рольової гри – правила коректного вираження негативних почуттів. Завдання учасників полягає в тому, щоб у пропонуваній ситуації діяти згідно розданої схеми вираження негативних почуттів, чітко описати ситуацію, назвати почуття, які виникають у цій ситуації і перерахувати свої бажання у зв'язку з цим. Група має слідкувати за тим, щоб розмова дійсно йшла про почуття та бажання, що виражені в коректній формі. В рольовій грі приймають участь усі учасники групи.

Пропоновані ситуації:

1. Ваші рідні категорично проти того, щоб ви зустрічались з одним із своїх друзів/подруг.

2. Ваш знайомий звинувачує вас у тому, що ви розповіли його таємницю іншим, хоча ви цього не робили.

Правила коректного вираження негативних почуттів:

1. Не відкладайте на «потім». Починайте відразу ж, як тільки партнер зробив щось неприємне.

2. Об'єктивно опишіть ситуацію – так як її можна було б побачити через віконце відеокамери.

3. Використовуйте займенник «я» («мені», «мене»).

4. Назвіть почуття, що виникли «по імені» якомога точніше – не перебільшуючи і не зменшуючи їх.

5. Скажіть, яким саме вчинком викликані ваші почуття.

6. Намагайтеся підкріпити слова діями, мімікою, позою, інтонаціями.

7. Розкажіть про те, що ви хочете у зв'язку з цим (про свої бажання).

8. Вислухайте партнера і скажіть, що ви його розумієте.

9. Повторіть ще раз, починаючи з пункту 2.

Питання для обговорення:

1. Чи були названі почуття, що виникали?

2. Чи точно й зрозуміло формулювалися бажання?

3. Чи важко було не дати втягнути себе в дискусію?

4. Наскільки важко було зберігати спокій та наполегливість?

У підсумку заняття проводилось обговорення за запитанням: що із опрацьованого під час цієї зустрічі досліджувани готові використовувати у своєму житті і що може їм у цьому завадити?

Тема заняття 6: «Розвиток самоконтролю та особистої самоорганізації»

Після вступної бесіди учасникам групи було запропоновано Вправу «Новий образ власного “Я”».

Вправа «Новий образ власного “Я”» [67].

Мета: уявити новий образ власного “Я”; визначити особистісні риси, якими б хотіли володіти та якими позитивними особливостями поведінки відзначатися; розвиток мотивації до самовдосконалення.

Учасникам пропонується подумати і записати якими б вони хотіли стати, які позитивні особистісні риси хотіли б мати та якими особливостями поведінки відзначатися. Після цього їм пропонується уявити новий образ власного «Я».

Питання для обговорення:

1. Які відчуття та думки у вас виникали в процесі виконання вправи?
2. Як ви себе почуваєте після виконання вправи?
3. Як ви вважаєте, чи змогли б ви стати тією особистістю, якою бажаєте, якби доклали для цього зусиль?
4. Що необхідно щоб цього досягти?

Техніки розвитку самовладання та емоційної стійкості спрямовані зазвичай на:

- зміщення акцентів на аналіз способів розв’язання емоційно несприятливих ситуацій;
- поліпшення психологічного здоров’я;
- індивідуалізацію програм розвитку самовладання та емоційної стійкості.

Вправа «Техніки саморегуляції» [67].

Мета: ознайомлення з техніками саморегуляції; формування прагнення до саморозвитку і саморегуляції своєї поведінки [67].

Учасникам роздається необхідний матеріал для виконання вправи, пояснюється сутність кожної техніки саморегуляції. Після цього учасникам пропонується потренуватись у застосуванні кожної з них. Так, пропонується поекспериментувати із власним диханням: то дихаючи дуже часто, а то сповільнюючи його, при цьому необхідно запам’ятовувати всі відчуття, що виникають; спробувати визначити які групи м’язів у них напружені в даний момент і чому, які емоції можуть їм відповідати; уявити конфліктну ситуацію та застосування техніки «Купол».

Техніка «Купол» [67]. Ви можете створити навколо себе уявну енергетичну огорожу, яка перешкождала б впливу на вас негативного емоційного заряду.

Як тільки ви відчуєте, що вам загрожує вплив будь-якої «негативної енергії», що відбувається «психологічне вторгнення», ви уявляєте прозорий купол.

Цей купол призначений тільки для захисту вас від людей з негативним потенціалом. Неадекватні оцінки вашої особистості, несправедливі епітети та звинувачення – вся їх негативна енергія зупиняється невидимим куполом та стікає з нього як вода. Ви відчуєте себе більш впевнено та врівноважено і зможете спокійніше і комфортніше робити те, що вам необхідно.

Техніка «Дихання» [67]. Схвильовані люди дихають часто, але поверхнево. Зазвичай вони набирають в легені багато повітря і «забувають» як слід видихнути. Це призводить до зменшення газообміну в легенях і нестачі кисню в тканинах, що посилює хвилювання. Людина ще більше форсує дихання, знову-таки головним чином за рахунок вдиху. Все це супроводжується зайвою напруженістю дихальних м'язів.

Тому, помітивши власне хвилювання потрібно перш за все, енергійно видихнути, а потім узяти під контроль ритм і глибину свого дихання. Чим більше хвилюється людина, тим більше порушується ритм її дихання, а раптовий страх зовсім зупиняє його на деякий час. Тому відрегулювавши довільно ритм і глибину дихання, можна досягти стану спокою або, навпаки, мобілізувати організм для виконання важкої роботи, та підвищення працездатності. У різних неприємних ситуаціях, вибравши час, зробіть глибокий вдих і, видихаючи, скажіть собі: «Я абсолютно спокійний». Вимовляючи цю фразу пригадайте розслаблений стан, в якому ви знаходились колись і спробуйте зануритися в нього. Розслабтеся. Повторіть зазначену фразу повільно 2-3 рази.

Питання для обговорення:

1. Як ви гадаєте, чи зможете застосувати пропоновані техніки в реальних життєвих ситуаціях?
2. Які почуття у вас виникали коли ви дихали дуже часто? А коли сповільнювали своє дихання?
3. Чи вдалося вам визначити напружену групу м'язів у вашому тілі?
4. З якими емоціями ви це пов'язуєте?
5. Наскільки важко, на вашу думку, буде уявити в реальній ситуації прозорий купол, що захищає вас від негативної енергії?

Рольова гра «Змінювання негативних думок» [67].

Мета: продемонструвати, як змінювання своїх думок про ситуацію може впливати на зміну почуттів; потренуватися у застосуванні цього прийому в життєвих ситуаціях в яких провокується гнів. Матеріали: робочі листки «Змінювання думок у стані гніву» з наступною інструкцією: «Запишіть певну ситуацію (в якій ви відчували гнів) і свої думки та почуття, які виникали в цій ситуації».

Потім запишіть, що ви могли б змінити у своїх думках, і нові почуття, які виникли б у вас внаслідок цього».

Схема виконання:

Ситуація _____
 Що трапилося _____
 Що я думав _____
 Які почуття переживав _____
 Змінені думки _____
 Змінені почуття _____

Після цього проводиться рольова гра у парах в якій використовуються ситуації записані учасниками. Одна пара (обидва учасника) уявляють себе героєм однієї із запропонованих ситуацій, при цьому один учасник говорить про справжні думки та почуття, які виникали в нього в цій ситуації, а інший – говорить змінені думки стосовно цієї ситуації. Потім розглядається ситуація другого учасника і вони міняються ролями, той хто говорив змінені думки і почуття – говорить про справжні, ним пережиті, а інший учасник – навпаки.

Таким чином, кожен з учасників набуває вміння змінювати свої думки у стані гніву в різних життєвих ситуаціях. Питання для обговорення:

1. Чи важко було змінювати свої думки у ваших ситуаціях?
2. Чи впливали змінені думки на почуття? Яким чином?
3. Що було легше робити: говорити про справжні думки та почуття, що виникали, чи про змінені?

У підсумку заняття проводилось обговорення за запитанням: що із опрацьованого під час цієї зустрічі досліджувані готові використовувати у своєму житті і що може їм у цьому завадити?

Тема заняття 7: «Позитивне мислення та самоефективність»

Міні – лекція «Позитивне мислення та самоефективність» передбачає знайомство з поняттями: позитивне мислення, самоефективність, розкривається вплив позитивного на поведінку/взаємодію з людьми, його зв'язок з емоційною стійкістю.

Людина вибірково сприймає світ, здебільшого звертаючи увагу на те, що для неї важливе; «бачить те, що хоче бачити». Позитивне мислення – це здатність звертати увагу більше на позитивні аспекти життя, ніж на негативні. Ті, які акцентовані на негативні прояви життя, до себе частіше притягують негатив. Ті, які бачать у світі позитивне, притягують до себе позитив.

Подібне притягує подібне. Розгадка цього феномена у тому, що енергія думки впливає на події життя. Думка творить дива. Ми можемо використовувати силу думки значно ефективніше [64].

Іноді люди вважають, що для того, щоб бути щасливими й радісними, треба спочатку вирішити усі свої проблеми. І намагаються це робити, перебуваючи в негативному, пригніченому стані.

Насправді, в житті все працює навпаки. Коли переповнені сумними думками, негативними емоціями, свідомість перебуває в тій частині мозку, яка відповідає за негативний минулий досвід. Для того, щоб знайти позитивний вихід і вирішити життєві завдання, потрібно спочатку перенести свідомість у так званий «простір радості» – позитивного минулого досвіду. Саме там є варіанти виходу з будь-якої ситуації, відповіді на запитання, позитивні емоції, радісні думки. Ключ до «простору радості» – в позитивному мисленні.

Виокремлюють такі різновиди позитивного мислення [64]:

1. Позитивні твердження (афірмації).
2. Позитивне налаштування – віра, що все вийде.
3. Власне позитивне мислення – акцент уваги на позитивних аспектах життя.

1. Позитивні твердження або афірмації – переконливі вислови з акцентом на те, що людина воліє мати у майбутньому (здібності, уміння, якості та стосунки). Базові афірмації будуються з опорою на майбутній час і є такими: «З кожним днем мені щастить все більше і більше» тощо. Афірмації – це усвідомлені думки, які людина навмисно повторює вголос або подумки для того, щоб замінити вже сформовані переконання ментально позитивними думками, які сприяють досягненню бажаного результату (згадайте про нейронні зв'язки).

Використання афірмацій щодня – це найпростіший спосіб змінити актуальну ситуацію на краще. Повторення афірмацій зранку допомагає їхньому засвоєнню протягом дня, а увечорі сприяє відкладанню на рівень підсвідомості. Ефект роботи з афірмацією буде відчутним, якщо її

повторювати кілька разів на день. Чим більше емоцій викликають афірмації, тим більшою силою впливу вони наділені. Дієві афірмації викликають сильні емоції. Для цього можна додати в афірмації емоційні слова, які викликають радість, натхнення та ентузіазм, наприклад: приголомшливий, комфортний, легко й просто, із задоволенням, із захопленням тощо. Правило просте: чим сильніші емоції, тим швидше змінюється переконання.

2. Позитивне налаштування – це віра у власні можливості. Ключовими фразами є: «Я зможу», «Я зроблю», «Якщо не я, то хто ж?», «Я довіряю мудрості життя», «Моя ситуація вирішується якнайкраще». Така побудова фраз наближена до сьогодення.

Позитивно налаштована людина вміє пов'язувати з користю для себе події, які трапляються. Наприклад, дощ і результат своєї роботи: якщо сьогодні пішов дощ, то у мене все вийде. При цьому логічний зв'язок значення не має, головне – налаштування: розбив тарілку – на щастя, забруднив одяг – до грошей, сильно забруднив – до великих грошей. Загалом негативні прикмети існують для песимістів, а позитивні – для оптимістів.

3. Позитивне мислення – це вислови і твердження, засновані на описі явищ, подій або процесів у позитивному ракурсі. Позитивне мислення виявляється у теперішньому часі, коли сприймаємо та описуємо актуальну ситуацію переважно позитивно, виходячи з оптимістичного сприйняття життя.

Для кращого розуміння сутності позитивного мислення попрошу кожного з вас до фрази «Я хворію» скласти афірмацію, позитивне налаштування та подумати, як би цю фразу висловила людина з позитивним мисленням?

Про людей, які випромінюють радісні й доброзичливі думки; вміють знаходити щось корисне у тому, що з ними відбувається; свідомо підтримують позитивне налаштування, готові пробачати і забувати неприємне, створювати гармонію і сприяти миру, – говорять, що вони мають позитивне, оптимістичне мислення. Такі люди частіше зосереджують увагу на запитанні: «Що доброго в цій ситуації для мене?» ніж «Що в ній поганого?». Важливо постійно шукати позитивні думки, бо вони притягують позитивні явища у ваше життя. Думки передують діям.

Позитивне мислення – це не уникнення обтяжливої реальності, а дотримання принципу господаря в самому собі : «Що хочу, то й думаю!» Кожен з нас має можливість вдосконалювати мислення, формувати корисні звички. Це і є внутрішня праця над собою, особистісне зростання.

Звичка – друга натура. Вислів «Посієш звичку – пожнеш характер» є народною мудрістю. Особливості поведінки, емоційні реакції є переважно результатом сформованих звичок. Піаністові не треба «вирішувати», по якій клавіші ударити, щоб зазвучав потрібний звук, танцюристів не треба «роздумувати», яку ногу куди ставити. Вони діють автоматично. Так само стають звичними наші погляди, емоційні реакції, переконання. Але перш ніж нові звички будуть автоматичними, за ними необхідно неупинно спостерігати та якомога частіше вправлятися. Тому, якщо ви хочете мати звичку до

оптимізму, починайте над нею працювати. Сила позитивного мислення зростає у щоденній практиці.

Техніка позитивного опрацювання неприємної ситуації **«Чарівні запитання»** [64]. Перебуваючи в скрутному положенні або в пригніченому стані, подивіться на ситуацію з іншого боку і згадайте ресурсне прислів'я, наприклад: «Не було б щастя, та нещастя допомогло», «Все минає» тощо. Подумайте про позитивні моменти, які можна знайти у цій ситуації. Навіть у неприємних емоціях прихована цінність. Три чарівних запитання допоможуть опрацювати ситуацію, здобути з неї досвід.

Що доброго у тому, що трапилося?

Чого я можу навчитися завдяки цій ситуації?

Як я можу виправити ситуацію?

Виробіть звичку кожного разу, коли відбувається щось негативне, проводити рефреймінг, тобто знаходити хоча б три позитивних наслідки, які можна витягнути з цієї неприємності.

Рецепт дієти позитивних думок: помічайте хороше, зосереджуйтеся на позитивних аспектах життя; знаходьте в людях позитивні риси та якості; говоріть про хороше, уникаючи пересудів, пліток, негативних висловлювань.

Міні – лекція «Оптимістичний спосіб життя».

I. Кожен новий день – це частинка багатства нашого життя. Гарний настрій прикрашає життя і позитивно впливає на здоров'я. Настрій диктується сферою емоцій і почуттів. Думки, які виникають у пригніченому і радісному станах, істотно різняться. Одним із найпростіших способів підтримки позитивного налаштування є такий: кожен вечір перед сном згадайте, що нового та доброго відбулося за прожитий день, а, прокинувшись вранці, подумайте, що приємного чекає сьогодні.

Зараз подумайте і скажіть, що позитивного відбулося з вами вчора (чи останнім часом).

Обговорення.

Легко чи важко пригадувати позитивні події вчорашнього дня?

Позитивні чи негативні події краще запам'ятовуються?

Як впливає позитивне налаштування на життя?

II. Позитивне налаштування зранку. Настрій, з яким людина прокидається уранці, впливає упродовж дня. Починати кожен новий день краще з радістю і готовністю до життєвих випробувань, приємних сюрпризів. Гарний настрій – це тренування. І починати його потрібно зранку. Уранці швидкість обміну речовин незначна, температура тіла мінімальна, а рівень вмісту глюкози в крові низький. Цей фізичний спад інколи супроводжується почуттям відчаю та безнадійності. Це підтверджують слова Наполеона, який говорив, що ще жодного разу не зустрічав солдата, «який би відрізнявся хоробрістю о третій години ранку». Тому наступного разу, коли прокинетесь не в гуморі, заспокойте себе тим, що цей стан зумовлений біологічно, і що вдень ви відчуєте себе краще й оптимістичніше.

Ранішній аутотренінг – це своєрідний спосіб релаксації, який допомагає

зарядитися позитивними емоціями. Прокинувшись, кілька хвилин подумайте про приємні події, що чекають на вас сьогодні, завтра, наступного тижня, замість того, щоб турбуватися про можливі неприємності. Так виробляється звичка оптимістично мислити.

Потім зробіть декілька фізичних вправ і усміхніться. Для цієї ситуації підійде усмішка Будди. Цілі, плани, мрії – це сконцентровані думки, в них прихована сила. Тому кожен свій день починайте думками, наповненими упевненістю, радістю та оптимізмом. Будуйте свій день на фундаменті з позитивних думок. Так поступово станете майстром талановитого життя.

III. Позитивне завершення дня, емоційний аналіз дня

Для утримання сприятливого налаштування необхідно уміти не лише позитивно починати день, а й гідно його завершувати. «Не закривай очей, коли хочеш спати, не проаналізувавши всіх вчинків за минулий день» (Піфагор). Перед сном прогляньте події дня, підведіть підсумки. Що було зроблено, які питання вдалося вирішити. Навіть якщо не вдалося досягти якихось відчутних результатів, умійте радіти малому. Знайдіть у тому, що відбулося, щось позитивне для себе.

Якщо ж якісь завдання дня не вирішили, складіть короткий план дій на завтра. Це створить відчуття завершеності справ і звільнить мозок від напруження. Позбудьтесь неприємних думок, обтяжливих емоцій перед сном, в іншому випадку вони роїтимуться у вашій підсвідомості протягом ночі. Це легко сказати, а не так просто зробити. Думки поводяться дуже довільно, неначе самостійні живі істоти: коли забажають, тоді й приходять, коли бажають – йдуть.

Техніка переривання неприємних думок «Стоп» [64]. Полягає у тому, щоб подумки або навіть вголос вигукнути «Стоп!» при першій появі небажаної думки з одночасним (уявним або реальним) вставанням або тупанням ногою, або ударом по столі, або іншою дією, що демонструє рішучість. Коли чуєте музику, яка вам не подобається, ви просто вимикаєте її або вмикаєте іншу. Так само вчиняйте з негативною думкою.

Звичка мислити позитивно, як і будь-яка інша, вимагає практики і зосередженості, особливо спочатку. Зберігайте та підтримуйте позитивне ставлення до життя, тобто упевненість, віру, активність, оптимізм. З часом позитивне мислення стане для вашого розуму програмою за замовчуванням.

Міні – лекція «Скептики й оптимісти» [64].

Ведучий об'єднує учасників у дві групи. Першій групі пропонує уявити себе скептиками, песимістами – незалежно від справжньої життєвої позиції. Друга група – оптимісти.

Завдання групи «Скептики» полягає у тому, щоб сумно назвати щось, що на їхню думку, є проблемою, негативним фактом (краще починати з відносно нейтральних висловлювань, наприклад: «За вікном дощ...»).

Завдання групи «Оптимісти» – змінити емоційний полюс повідомлення, наприклад: «Так, і це створює діловий настрій...» або «Коли йде дощ, це чудово, тому що є можливість ще посидіти й випити гарячої кави після

тренінгу». Спілкування можна продовжити в тому ж стилі. Гра продовжується доти, доки є аргументи. Потім учасники міняються ролями. Ті, хто були скептиками, стають оптимістами і навпаки.

Обговорення.

Про що було легше говорити – про добре чи погане?

Як себе почували в ролі скептика/оптиміста?

Як думки впливають на емоції?

Які особливості мислення скептиків/оптимістів помітили?

Які висновки для себе зробили?

Резюме. У більшості ситуацій можна знайти позитивні й, навіть, смішні сторони. Коли зусиллям волі намагаєтеся бачити позитивне у тому, що відбувається, тоді піднімаєте рівень своєї життєстійкості, оптимізму. Якщо фокусуєтеся на негативному в житті, тоді все виглядає суцільною проблемою. Неприємні події, які трапляються в житті людини, і негативні думки про них – лише «млин – зерно»; усе перемолеться на борошно.

Зазначалося, що для кожної людини діапазон її позитивних думок, які б допомагали їй долати стресові ситуації є суто індивідуальним.

У підсумку було зазначено, що кожна людина має підібрати для себе ті індивідуальні методи та способи саморегуляції, які будуть найбільш успішними для неї у подоланні стресових ситуацій.

Тема заняття 8: «Способи саморегуляції»

У вступній бесіді актуалізовувалось знання досліджуваних про саморегуляцію людини у стресових ситуаціях. Зазначалось, що оволодіння методиками психічної саморегуляції спрощується, якщо людина опанує такі її прийоми [18]:

- зможе управляти психічними процесами (наприклад, увагою, концентрувати її на бажаному; «звужити» її коло, коли треба розслабитись чи заснути);

- навчитися, за своїм бажанням, розслабляти скелетні м'язи, а коли необхідно, концентрувати їх силу;

- уміти створювати емоційні стани (на фоні м'язевого розслаблення за допомогою звернених подумки до себе слів формувати стан психічного спокою чи психічної мобілізації);

- непрямо впливати на функції нервової системи шляхом відтворення у пам'яті образних уявлень, пов'язаних з раніше пережитими і емоційно забарвленими відчуттями.

Міні-лекція «Психофізична саморегуляція». Мета: надання інформації про психофізіологічну саморегуляцію та основні техніки [64].

Одним з рівнів прояву емоцій є тілесні реакції. Внутрішні фізіологічні відчуття найтриваліші. Більшість із них відносно стабільні (дихання, пульс, температура). Їх можна використати для самопомоги, звільнення від неприємних думок і небажаних емоцій. Елементарні навички роботи з тілом можуть слугувати дієвим способом управління емоціями.

Психофізіологічна саморегуляція – це свідомий вплив на психоемоційний стан за допомогою слів, уявних образів, а також управління м'язовим тонусом і диханням. Своєчасна саморегуляція є своєрідним психогігієнічним засобом: запобігає накопиченню перенапруження, нормалізує емоційний фон діяльності, мобілізує ресурси організму, сприяє відновленню сил та цілісній присутності у своєму тілі.

Нині розроблено різні способи саморегуляції, серед яких:

1. Дихальна саморегуляція.

2. М'язове розслаблення (прогресивна релаксація). Релаксація – стан спокою і розслаблення, що виникає у результаті зняття напруги за допомогою спеціальних вправ (на розслаблення різних груп м'язів) після сильних переживань або фізичних зусиль. При психічному навантаженні, стресі, багатьох емоціях (тривога, страх, злість тощо) спостерігається напруга скелетних м'язів. Справедливе і зворотне твердження: зниження м'язової напруги, звільнення від м'язових затисків змінює емоційний стан.

3. Самонавіювання – це психічний вплив людини на себе за допомогою слів, що змінює її психофізичний стан.

4. Аутотренінг (АТ) – це методика впливу людини на себе, на діяльність внутрішніх органів за допомогою формул свідомого самонавіювання відчуттів тепла, важкості, легкості в стані релаксації. Аутогенне тренування запропонував німецький лікар Й. Шульц. За допомогою АТ можна навчитися розслабляти м'язи, концентрувати увагу, управляти вегетативною нервовою системою, а через неї – діяльністю внутрішніх органів, відновлювати стан спокою, налаштовуватися на бажані моделі поведінки.

5. Медитація (лат. *meditatio* – роздуми) – стан поглибленої зосередженості та розслаблення, в результаті якого досягається рівновага, глибокий спокій, гармонія, ясність розуму, почуття єдності зі світом.

6. Масаж, самомасаж.

7. Моторна саморегуляція. Використання фізичної активності як каналу розрядки емоційної напруги.

Далі досліджувані виконували вправи, спрямовані на розслаблення різних груп м'язів.

«Розслаблення м'язів рук» [18]. Сидячи з закритими очима слід трохи подолати тулуб вперед, зробити вдих і, затримавши дихання, витягнути руки перед собою. Зжавши кисті рук в кулаки, одночасно напружити вправсили м'язи обох рук від плечей до кистей на 15-20 секунд.

Увага спрямована на відчуття, що виходять від напружених м'язів обох рук, на відчуття вібрації м'язів рук. На видиху м'язи рук розслаблюються і вільно звисають донизу. Необхідно злегка струснути розслаблені руки і намагатись усвідомити ті відчуття, що виникають при розслабленні.

«Розслаблення м'язів ніг» [18]. Сидячи з закритими очима, зробити вдих, після якого дихання затримати і вправсили напружити м'язи обох ніг на 15-20 секунд. Аби краще відчути напругу м'язів ніг, уявіть собі, що ступні лівої і правої ніг із силою дають на підлогу.

Увага спрямована на відчуття напружених м'язів обох ніг, відчуття вібрації. На видиху м'язи ніг розслаблюються. Треба добре відчути це розслаблення, цьому допоможе струшування м'язів. Уся увага спрямована на ті відчуття, які виникають при розслабленні м'язів ніг.

«Розслаблення м'язів тулуба» [18]. Сидячи з закритими очима, тулуб трохи нахилити вперед, руки зігнути в ліктях і притулити до тулуба, зробити вдих, дихання затримати на 15-20 секунд. М'язи живота і спини напружити на вправсили, а лікті із силою притиснутий до тулуба.

Вся увага спрямована при цьому на те, як напружені м'язи тулуба, як злегка вібрують напружені м'язи. На видиху м'язи живота та спини розслаблюються, руки розслаблено опускаються вниз. Вся увага при цьому спрямовується на відчуття, що пов'язані з розслабленням м'язів тулуба.

«Розслаблення м'язів шиї» [18]. М'язи шиї розташовуються попереду від підборіддя до ключиць, а позаду – від коренів волосся до верхньої частини лопаток. Для напруги м'язів шиї слід зробити вдих, затримати дихання на 15-20 секунд, утягти голову в плечі, немов намагаючись плечима доторкнутися до вух. Руки при цьому долонями спираються на стегна.

Увага скеровується на відчуття від напружених м'язів ший, на вібрацію м'язів ший. На видиху необхідно розслабити м'язи ший. Плечі опускаються, руки розслаблено повисають уздовж тулуба, підборіддя опущене на груди. Треба звернути увагу на відчуття, пов'язані з розслабленням м'язів ший.

«Розслаблення м'язів обличчя» [18]. Для напруги м'язів обличчя слід зробити вдих, затримати дихання на 15-20 секунд, потім зжати вівсили губи та зуби, замружити очі. Необхідно кілька разів підняти та опустити віки для того, щоб переконатись, що вони без найменшої напруги прикривають очі. Рот трохи відкритий. Губи наче стають ледь товстішими. Щоки важчають. Можна кілька разів покрутити головою зі сторони в сторону, відчувши розслаблення м'язів обличчя.

Вся увага спрямована на відчуття, що з'являються при розслабленні м'язів обличчя.

Техніка «Скринька радості» [64]. В індіанських племенах є традиція – з дитинства збирати предмети, які зберігають пам'ять про важливі позитивні події в особистому житті та племені.

Предмети збирають у невеликий мішечок, який носять на ший. Вміст мішечка використовують у періоди труднощів і випробувань. Індіанець знаходить місце, де можна усамітнитися, дістає і розкладає предмети з мішечка перед собою, тим самим викликає спогади про позитивні, емоційно-значущі події свого життя. Ця традиція дозволяє зберігати емоційну рівновагу, розчиняти негативні переживання в позитивних, опираючись на минулий досвід, знайти способи подолання труднощів і випробувань.

Можна створити власними руками торбинку або скриньку радості та наповнювати її предметами, що зберігають пам'ять про щасливі моменти життя. І нехай вона допомагає вам у хвилини втоми, сумнівів та невизначеності відновлювати радість та віру.

Для тренування уміння знімати відчуття тривоги і напруженості проводилась **вправа «Спокій»** [18].

Учасникам тренінгу пропонувалось спокійно сісти, прикрити очі, розслабитися, зосередитися на своєму диханні. Зауважувалось, що щораз при вдиху потрібно намагатися відчутти, як живіт розширюється, і це розширення повільно перекочується вгору на грудну клітку. Вдихати потрібно повільно і спокійно, щораз подумки вимовляючи слово «спокій». Це слово потрібно розтягнути таким чином, що воно перетворилося в «СПОООКІЙ».

Так само потрібно зробити під час видиху. Якщо в учасників виникають думки чи образи, пропонується знову повернутися до свого дихання, зосередитися на ньому та уявити, що власне тіло наповнюється спокоєм з кожним вдихом і видихом, дихання легке.

Для закріплення уміння знімати стан тривожності та напруженості проводилась **вправа «Видихання тривоги й напруги»** [18]. Учасникам пропонувалось сісти зручно, не схрещуючи руки і ноги, прикрити очі, зосередитися на своєму диханні та відчутти, як повітря проходить через носоглотку, йде вниз у легені, оточує їх і повертається знову вгору та назовні.

Коли повітря виходить, воно забирає із собою напругу, тривогу.

На цьому етапі відбувалось зосередження на м'язах чола. Треба було уявити, що дихання відбувається через центр чола, потік повітря входить туди, поширюється по всьому обличчю і з видихом іде, знімаючи стислість м'язів, очищаючи затуманені ділянки мозку.

Наступним кроком було зосередження уваги у центрі грудей: з вдихом повітря входить у груди і верхню частину тіла, поширюється всередині і виходить, забираючи напругу. Після цього потрібно повернутися до свого звичайного дихання і подихати так кілька хвилин.

З метою удосконалення умінь зосереджуватись та налаштовувати психіку на певний режим застосовувалась **вправа «Заспокійливе дихання»** [18]. Досліджуваним необхідно було стоячи чи сидячи зробити повний вдих. Потім, затримавши дихання, уявити собі коло і повільно видихати в нього повітря. Цю вправу рекомендовано повторити 4 рази. Потім так само двічі видихнути повітря в уявлений квадрат. Після виконання цих процедур учасниці відчували стан більшого заспокоєння.

У кінці заняття проводилось обговорення здобутого досвіду, можливості його перенесення у реальне життя досліджуваних.

Тема заняття 9: «Швидка допомога у стресі»

Під час вступної бесіди з'ясовувався досвід учасниць заняття у переживанні несподіваних стресових ситуацій (розглядались приклади таких ситуацій, особливості поведінки досліджуваних у них, ефективність виконання професійних обов'язків у цих ситуаціях).

Далі учасники ознайомлювались із загальними рекомендаціями першої самопомогі у гострій стресовій ситуації та рекомендаціями щодо самопомогі залежно від місця перебування [18]. Тож у гострій стресовій ситуації:

- не слід приймати жодних рішень (винятки становлять випадки, коли мова йде про порятунок самого життя, стихійні лиха, аварії тощо);
- візьміть паузу: полічіть до десяти;
- займіться своїм диханням (повільно вдихніть повітря носом і на деякий час затримайте дихання; видих здійснійте поступово також через ніс, зосередившись на відчуттях, пов'язаних із вашим диханням).

Якщо стресова ситуація застала вас у приміщенні, можна скористатись такими прийомами:

- встаньте і, вибачившись, вийдіть із приміщення туди, де можна побути наодинці;
- скористайтесь будь-яким шансом, аби змочити чоло, скроні та артерії на руках холодною водою;
- погляньте по сторонах – навіть у тому випадку, якщо приміщення, у якому ви перебуваєте, добре знайоме чи виглядає цілком звично;
- переводячи погляд з одного предмета на інший, подумки опишіть їхній зовнішній вигляд;
- подивіться у вікно на небо. Зосередьтесь на тому, що ви бачите. Коли ви востаннє так дивились на небо? Хіба світ не прекрасний?
- набравши води у склянку (у крайньому випадку в долоні), повільно, ніби зосереджено випийте її. Сконцентруйте увагу на відчуттях, коли вода буде текти по горлу;
- випрямтесь, поставте ноги на ширину плечей і на видиху нахиліться, розслабивши шию і плечі так, щоб голова і руки вільно звисали до підлоги. Видихайте глибше, слідкуйте за своїм диханням. Продовжуйте робити це протягом однієї-двох хвилин. Потім повільно випрямтесь (дійте обережно, щоб не запаморочилась голова).

Якщо стресова ситуація трапиться з вами десь поза приміщенням:

- погляньте по сторонах. Спробуйте подивитися на оточуючі предмети з різних позицій, подумки називайте усе, що бачите;
- детально розгляньте небо, називаючи про себе усе, що бачите;
- знайдіть якийсь дрібний предмет (листок, гілку, камінь) і уважно розглядайте його не менше чотирьох хвилин, знайомлячись з його формою, кольором, структурою, аби зуміти чітко уявити його із заплющеними очима;
- якщо є можливість випити води, скористайтесь нею. Пийте повільно, зосередившись на тому, як рідина тече по вашому горлу;

– ще раз послідуйте за своїм диханням. Дихайте повільно, через ніс; зробіть вдих, на деякий час затримайте дихання, потім так само повільно через ніс видихніть повітря. При кожному видиху концентруйте увагу на тому, як розслаблюються і опускаються ваші плечі. Приємне відчуття, чи не так? Насолоджуйтеся ним!

Окрім того, учасниці ознайомлювались із способом більш глибокого опрацювання стресової ситуації [18]. Якщо вас щось схвилювало, розсердило, образило, розгляньте цю ситуацію з усіх сторін, спробуйте глибше вникнути в її сутність, установіть причину, визначте своє ставлення до неї, розробіть стратегію, яка усувала б її джерело чи дозволила нівелювати її. Візьміть ручку і папір і витратьте 60 секунд на те, щоб намалювати спосіб вирішення проблеми. Розвивайте переконаність у своїй здатності впоратись із ситуацією.

Для розвитку оперативності застосування прийомів самопомоги у стресових ситуаціях досліджувані склали так звану «Похідну аптечку протистресової допомоги» [18]. Така уявна аптечка – це корисні поради і рекомендації, які необхідно знати для швидкого вибору необхідного прийому в конкретній ситуації. Серед таких порад були:

1.Протистресове заспокійливе дихання. Повільно виконуйте глибокий вдих через ніс, на його піку затримайте дихання, після чого зробіть через ніс видих якомога повільніше. Намагайтесь уявити собі, що з кожним глибоким вдихом і тривалим видихом ви частково позбуваєтесь стресового напруження.

2.Хвилинна релаксація. Розслабте кутики рота, зволожите губи. Розслабте плечі, зосередьтесь на виразі свого обличчя і положенні тіла; пам'ятайте, що вони виражають ваші емоції, думки, внутрішній стан

3.Лічба у зворотному порядку. Сядьте чи ляжте, як вам зручніше, закрийте очі. Полічіть у зворотному порядку, кажучи при цьому: «Три – я розслаблююсь, два – з кожним вдихом я все більше розслаблююсь, один – тепер я повністю готовий розслабитись».

Тоді розслабте тіло: ноги, починаючи зі ступнів, кисті рук і руки, тулуб, а потім шию, голову, обличчя. Повільно повторюйте про себе заспокійливі фрази: «Я розслаблююсь. Я знижую рівень напруження. Я роблю усе, щоб покращити свій фізичний і душевний стан» [18].

4. «Тут і зараз» [18]. Погляньте довкола і уважно роздивіться приміщення, у якому ви перебуваєте. Звертайте увагу на найдрібніші деталі, намагайтесь повністю зосередитись на цій «інвентаризації». Говоріть повільно собі: «коричневий письмовий стіл, біле жалюзі, червона ваза для квітів» тощо. Таким чином ви відволічетесь від внутрішнього стресового напруження, спрямовуючи увагу на раціональне сприймання навколишньої обстановки.

5. Зміна місця перебування. Залиште приміщення, у якому виник стрес. Перейдіть в інше, де нікого немає, або вийдіть на вулицю, де можете залишитись наодинці зі своїми думками.

Під час заняття було здійснене узагальнення техніки зняття стресу:

а) відкладіть (на деякий час) вирішення проблеми, яка вас турбує;

б) займіться протягом 1 – 2 хвилин релаксацією (використайте прийоми зняття м'язового напруження та емоційного розчарування);

в) звільнившись від напруження, поверніться до вирішення первинної проблеми.

Обговорювалось використання технік заземлення – це набір технік, які сприяють заспокоєнню тут і зараз, в ситуації, що зумовила емоційну напругу. Вони

корисні, коли ми відчуваємо сильні емоції, пригнічені або переживаємо панічні атаки, чи кошмари [16].

Мета заземлення – вивести людину з травмуючого переживання, в яке вона занурена. В такий спосіб людина зможе переключитися з емоцій, які охопили і заважають логічно думати, на діяльність щодо аналізу ситуації та пошуку шляхів її вирішення.

Методи заземлення можна використовувати будь-де і в будь-який час, коли потрібно заспокоїтися, щоб почати щось робити. Вони переключають увагу людини з власних, як правило, сильних емоцій, до усвідомлення реальної ситуації, повертають відчуття рівноваги і власного тіла, пробуджують до осмислення і діяльності.

Існує три види технік заземлення: розумові, фізичні та дихальні.

З учасницями обговорювались розумові техніки заземлення. Розумові техніки допоможуть перефокусувати та структурувати свої думки за рахунок включення когнітивних процесів.

Для тренування уміння знімати відчуття тривоги і напруженості проводились вправи: Техніка «5-4-3-2-1» (Почуття), Техніка «5-4-3-2-1» (Оточення), Гра «Абетка» [16]:

Техніка 5-4-3-2-1 (Почуття) [16].

Техніка полягає у тому, що потрібно назвати певну кількість предметів, спираючись на свої відчуття:

- п'ять речей, які я бачу навколо, їх форму та колір;
- чотири речі, яких я можу торкнутись;
- три речі, які я відчуваю в своєму тілі;
- дві речі, які я зараз чую;
- одну приємну річ, яку я можу сказати про себе.

Техніка 5-4-3-2-1 (Оточення) [16].

Назви:

- 5 кольорів, які ти бачиш;
- 4 фігури, які ти бачиш;
- 3 м'які речі, які ти бачиш;
- 2 людини, яких ти бачиш;
- 1 іграшку, яку ти бачиш.

Гра «Абетка» [16].

Обери категорію (наприклад, їжа) і придумай предмет для кожної літери в алфавіті (наприклад: ананас, банан, виноград, груша тощо).

З учасницями обговорювались фізичні техніки заземлення [16], що допомагають зняти м'язову напругу та втому, поліпшити психоемоційний стан, активізувати увагу.

Сучасні кінезіологи вважають, що проблеми на роботі часто виникають через відсутність інтеграції діяльності правої та лівої півкуль мозку. Тож саме через рух ми можемо знайти цей баланс, відчути власне тіло та простір. Для розвитку міжпівкульних зв'язків дуже ефективними є кінезіологічні вправи.

Кінезіологія – це наука про розвиток розумових здібностей і фізичного здоров'я через рухові вправи. За допомогою прийомів кінезіології зміцнюється здоров'я, оптимізуються основні психічні процеси (пам'ять, увага, мислення, мова, слух, уява, сприйняття), підвищується розумова працездатність, поліпшується психоемоційний стан.

Для тренування уміння знімати відчуття тривоги і напруженості проводились вправи: «Вухо – ніс», «Слон», «Кулак – ребро – долоня», «Метелик» [16].

Вправа «Вухо – ніс» [16].

Автор книги «Гімнастика для мозку» Пол Денісон запевняє, що завдяки простим вправам мозок насичується киснем, в ньому утворюються нові нейронні зв'язки, стабілізується робота лівої та правої півкуль. Кілька хвилин на день – і результат не змусить на себе чекати.

Вправи рекомендовано поступово ускладнювати:

- прискорювати темп;
- виконувати з легко прикушеним язиком і заплющеними очима (вимкнення мовного і зорового контролю);
- підключати рухи очей і язика до рухів рук;
- підключати дихальні вправи і метод візуалізації.

Ці вправи можна виконувати як дорослим, так і дітям, вони бадьорять, тонізують, знімають втому, допомагають впоратися з небажаною в даний момент сонливістю, загострюють увагу і пам'ять, а також значно підвищують здатність концентруватися на виконуваний роботі.

Лівою рукою взятися за кінчик носа, а правою рукою за ліве вуха. Одночасно відпустити вуха і ніс, плеснути в долоні, потім поміняти положення рук «з точністю до навпаки».

Вправа «Слон» [16].

Це одна з найбільш інтегруючих вправ «Гімнастики мозку» Пола Деннісона. Вона активізує і балансує всю цілісну систему організму «інтелект – тіло», покращує концентрацію уваги.

Отже, вуха щільно притиснути до плеча. Одночасно витягнути одну руку, як хобот слона, і почати малювати нею горизонтальну вісімку, починаючи від центру зорового поля і йдучи вгору проти годинникової стрілки. Очі стежать за рухами кінчиків пальців. Потім змінити руки. Вправу виконувати повільно, по 3-5 разів кожною рукою.

Вправа «Кулак – ребро – долоня» [16].

Ця вправа поліпшує розумову діяльність, синхронізує роботу півкуль, сприяє запам'ятовуванню, підвищує стійкість уваги.

Три положення руки, що послідовно змінюються:

- 1) долоні стиснути в кулак;
- 2) покласти долоню ребром;
- 3) розпрямити долоню на площині столу.

Виконується вправа спочатку правою рукою, потім лівою рукою, потім двома руками разом. Повторити 8-10 разів.

Вправа «Метелик» [16].

Знімає напругу в м'язах ший, плеч. Оптимізує роботу головного і спинного мозку.

Кисті злегка стулити в кулаки і прикласти їх до попереку. Лікті створюють у суглобах кут приблизно 90 градусів. Відведіть лікті назад, потім приведіть у вихідний стан, ніби махаючи крильцями (8-10 разів).

Учасниць було ознайомлено із прийомом творчого та позитивного мислення рефреймінгом; виконані вправи для формування навички використання техніки рефреймінга та профілактики емоційного вигорання.

Учасницям було запропоновано розглянути один з принципів східної

філософії, філософії особистої відповідальності як одну із можливих стратегій поведінки в стресовій ситуації. Його автор – засновник боротьби джиуджицу. Існує легенда про нього. Коли він прогулювався по засніженому саду, то звернув увагу, що могутні гілки бамбука під товстим шаром снігу швидко ламаються, а тонкі ведуть себе по-іншому. Вони прогинаються, завмирають, ніби зважують вагу снігу, мобілізуються і пружиняють. Таким чином скидають свій вантаж, відновлюючи власне положення. Сила бамбука в тому, щоб під натиском середовища не жорстко протистояти, а відступити, зважити вагу, зібрати всі свої резерви, скинути вантаж та відновити свої сили.

Учасникам було запропоновано поділитися власними способами відновлення психологічної рівноваги в стресових ситуаціях.

Було наголошено, що в умовах довготривалого стресу, зокрема через війну, корисною буде така навичка, як «бамбуковість» – вміння бути поміркованим, гнучким, здатним «скидати з себе вантаж», не руйнувати себе, вміння знаходити власні резерви для відновлення. Таке вміння дозволяє, не змінюючи ситуацію, поглянути на неї під іншим кутом зору, тим самим змінивши своє ставлення до неї.

Цьому допоможе рефреймінг. Рефреймінг – мистецтво змінювати своє ставлення до будь-чого. «Гарної погоди абсолютно достатньо для щастя, а в погану можна, наприклад, спекти яблучний пиріг. І ніякого додаткового сенсу не потрібно. Як в дитинстві» (Макс Фрай).

Слово походить від англійського «frame» – рамка. Буквально термін означає «змінення рамки, «вставити в нову рамку (ту ж картину)», «вставити в ту саму рамку (нову картину)», «по-новому сформулювати». Це принцип, згідно з яким «в будь-якій ситуації є позитивний ресурс», але його потрібно побачити і постаратися використати. Головне завдання рефреймінгу – дати новий погляд на ситуацію, часом протилежну, незвичну.

Для формування навички використання техніки рефреймінга проводились вправи «Рефреймінг» та «На щастя, на жаль» [16].

Вправа «Рефреймінг» [16].

Будь-яка думка може існувати в своїх рамках (фреймі), і за допомогою проголошення цієї думки трохи по-іншому вона набуває іншого змісту. Два слова: «Шпигун» і «Розвідник» сприймаються по-різному, але сенс у цих слів абсолютно однаковий. Таким же чином діє метод рефреймінгу.

Рефреймінг може здійснюватися декількома способами.

1. Знайти в ситуації іншу, більш позитивну сторону.

Наприклад, заплановане навчання проходить поза робочим часом. Ви, звісно, не задоволені: «Замість того, щоб вчитися в робочий час або йти додому, я маю витратити свій власний час на навчання». Рефреймінг: «Те, чому я навчусь зараз, дозволить мені у майбутньому бути...».

2. Відмітивши негатив, ми показуємо вигоду, використовуючи сполучник «ПРОТЕ».

Наприклад. Зробив помилку – ПРОТЕ тепер знаєш, чого не варто робити у майбутньому.

Або: «Навчатися/навчати дистанційно дуже непросто – ПРОТЕ за цей час я оволоділа різними застосунками».

Або: «Я занадто мовчазна – ПРОТЕ не скажу нічого зайвого».

3. Знаходження вигідного та правильного у даній ситуації порівняння. Наприклад, коли ви присутні на невдалому заході, можна поставитися до цього як

до певного уроку – визначити, чого не треба робити, зафіксувати помилку та врахувати у власній діяльності.

Або: «Підготовка до дистанційного уроку вимагає більше часу, ніж звичайного. Але сьогодні на це йде значно менше часу, ніж декілька місяців тому».

Отже, переформатування дозволяє подивитися на ситуацію під іншим кутом зору, зберігаючи при цьому власне здоров'я, енергію, ресурси, відносини з іншими, можливо, уникнути внутрішньої напруги, образ, непорозумінь.

Наше життя наповнене позитивними і негативними думками та емоціями. Ні для кого не секрет, що позитивні емоції сприяють внутрішній психологічній гармонії, негативні – призводять до психологічної дезорганізації, тому хворобливо переживаються людиною, і вона не бажає пережити їх знову.

Вправа «На щастя, на жаль» [16].

Мета: сформувати та розвинути навички помічати та спиратись на позитивні моменти в процесі життя.

Спочатку озвучується складна ситуація, наприклад, «В Україні почалася війна», а потім учасники по-черзі говорять:

1-й учасник – На жаль, в Україні почалася війна.

2-й учасник – На щастя, ми маємо сильних, вольових чоловіків, воїнів, які нас захистять.

3-й учасник – На жаль... . Важливо: закінчувати вправу треба фразою – «на щастя». Необхідно пам'ятати, що вихід зі складної ситуації завжди є. Потрібно намагатися в усьому бачити більше позитивного.

Було доведено, що чоловіки та жінки з високим рівнем оптимізму в середньому живуть на 11 – 15% довше, ніж ті, для кого не характерно позитивне мислення.

Оптимізм не означає ігнорування життєвих проблем. Але коли відбуваються негативні події, оптимістичні люди менш схильні звинувачувати себе і з більшою ймовірністю бачать перешкоду тимчасовою.

Позитивне мислення робить наш день краще, позбавляє від зайвого стресу. Ми можемо прокинутися вранці та подумати: «Сьогодні буде дощ – це значить, що будуть пробки, я спізнюся, через що директор зробить зауваження. Одним словом, паршивий день».

Проте, якщо ми докладемо невеликих зусиль і змінимо наші думки на позитивні, то і ранок буде здаватися більш позитивним: «Сьогодні похмуро, ну, це ж осінь, що з неї взяти? Треба вийти раніше, щоб уникнути пробок – все буде добре!».

Дві альтернативи, але одна змушує вас йти на роботу засмученим і налаштованим на негатив, а інша змушує відчути позитив, власну здатність протистояти проблемам і зосередитися на їх вирішенні. Ця техніка називається «Сильні думки», і, як ви зрозуміли, полягає у відслідковуванні у себе думок, що забирають власну енергію, засмучують, та заміну їх на альтернативні – сильні, що підтримують, дають внутрішній ресурс.

Далі проводилася **вправа «Зробіть крок»** [18]. Учасницям повідомлялося, що часто джерелом хвилювань і засмучень є реальні (чи можливі) події, що породжують нашу невпевненість у своїх діях. Тут допоможе запитання, звернене до самого себе: що слід застосувати насамперед, аби вийти із ситуації, що склалася? І зовсім не обов'язково, щоб цей перший крок одразу ж привів до вирішення проблеми. Але без нього неможливо розпочати. Дія породжує надію, а надія породжує наступну дію.

Надавалися рекомендації щодо прийняття рішення про початок дій у стресовій ситуації:

- запишіть усі свої думки, що стосуються даної проблеми;
- запишіть усі альтернативи (тобто усі можливі варіанти, рішення), поступово зводячи їх кількість до двох–трьох;
- постарайтесь пристосуватись до ситуації, переконавши себе сприймати усе так, як є;
- розпочніть із найбільш термінової проблеми;
- займіться вирішенням найприємнішої і легкої частини проблеми;
- попросіть поради у когось, хто здатен оцінити ситуацію об'єктивно.

Далі учасникам давалося завдання пригадати свою актуальну стресову подію та зробити записи відповідно до наведених рекомендацій:

- 1) список усіх думок про проблему;
- 2) перелік усіх альтернативних варіантів вирішення проблеми;
- 3) що підлягає найпершому виконанню/ яка частина проблеми має бути вирішена першою;
- 4) яка частина проблеми найлегша;
- 5) чиєю допомогою можна заручитись у вирішенні цієї ситуації.

Після виконання вправи проводилось обговорення вражень учасниць.

Наприкінці заняття досліджувані узагальнювали набутий досвід самопомогли у стресових ситуаціях.

Тема заняття 10: «Моделювання поведінки у стресових ситуаціях»

Після проведення вступної бесіди з учасницями їм було запропоновано ділову гру «Як протистояти стресу» [18]. Учасниці групи об'єднувались у 4 підгрупи (по 2-3 особи). Кожна з них отримувала своє завдання.

Завданням 1-ї підгрупи було скласти портрет людини, впевненої у собі та своїх силах.

Завдання 2-ї підгрупи – скласти перелік способів покращення свого самопочуття та настрою.

Завдання 3-ї – скласти перелік способів зняття напруження, яке виникає на роботі.

Завдання 4-ї підгрупи – описати способи подолання хвилювання перед відповідальною розмовою чи заходом на роботу.

У кожній підгрупі було обрано представницю для демонстрування сформульованих ідей. Далі здійснювався груповий аналіз раціональних ідей кожної із підгруп.

На цьому занятті була також проведена ділова гра «Як вирішити конфлікт у трудовому колективі» [18].

Досліджувані ділилися на дві команди з капітанами на чолі. Деякі учасниці виконували функції експертів – аналізували окремі аспекти подолання конфліктних ситуацій та пропонували варіанти їх вирішення. Спеціальні експерти розглядали варіанти, запропоновані іншою командою. Зрештою капітани представляли результати роботи своїх команд.

Також пропонувалися такі конфліктні/стресові ситуації:

1. Ваш персональний керівник, обминувши вас, дав термінове завдання вашому підлеглому, який уже зайнятий виконанням іншого важливого завдання. Ви і ваш керівник вважаєте свої завдання невідкладними. Який варіант поведінки для вас прийнятний?

2. Ви отримали одночасно два термінові завдання: від безпосереднього і вищого керівництва. Часу для погодження термінів виконання у вас немає, треба терміново розпочати роботу. Яке рішення ви приймете?

3. У найнапруженіший період завершення виконання завдання підрозділу хтось із працівників не виконав своєї частини роботи, у результаті чого порушуються терміни виконання завдання в цілому. Керівникові невідомий винуватець, але з'ясувати усе треба. Як би ви вчинили на місці керівника?

4. Підлеглий вдруге не виконав вашого завдання у домовлений термін, хоча присягався, що схожий випадок більше не повториться. Як би ви вчинили?

5. Підлеглий ігнорує ваші поради і вказівки, робить усе по-своєму, не виправляє те, на що ви йому вказуєте. Як ви чинитиме з цим підлеглим надалі?

6. У колектив, де точиться конфлікт між працівниками з приводу запровадження інновацій прийшов новий керівник. Яким чином йому краще діяти, щоб нормалізувати психологічний клімат у колективі?

7. У найнапруженіший період завершення звіту один із працівників вашого підрозділу захворів. Кожен із підлеглих зайнятий своєю часткою роботи. Частка відсутнього теж має бути виконана вчасно. Як вчинити у цій ситуації?

8. У вас склалися напружені стосунки з колегою, причому причини цього вам не зовсім зрозумілі, але нормалізувати становище треба, щоб не страждала робота. Що би ви робили передусім?

9. Ви працюєте керівником уже другий рік. Молодий працівник звертається до вас із проханням відпустити його з роботи на чотири дні за свій рахунок у зв'язку з одруженням.

– Чому на чотири? – запитуєте ви.

– А коли одружувався І., ви йому дозволили на чотири,

– відповідає працівник і подає заяву. Ви підписуєте заяву на три дні.

Однак підлеглий виходить на роботу через чотири дні. Як ви вчините?

10. У вашому колективі є працівник, який радше числиться, ніж працює. Його таке становище влаштовує, а вас ні. Як ви вчините у такому випадку?

Після виступів капітанів здійснювалось узагальнення конструктивних способів виходу із конфліктних/стресових ситуацій.

Була проведена повторна діагностика з метою оцінки ефективності програми шляхом тестування емоційної стійкості учасників за допомогою google-форми.

На завершальному етапі здійснюється підбиття підсумків, обговорення результатів роботи учасників тренінгу, труднощів під час вебінарів, а також можливостей застосування набутого досвіду в житті. Аналіз вправ і рефлексія охоплюють когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти.

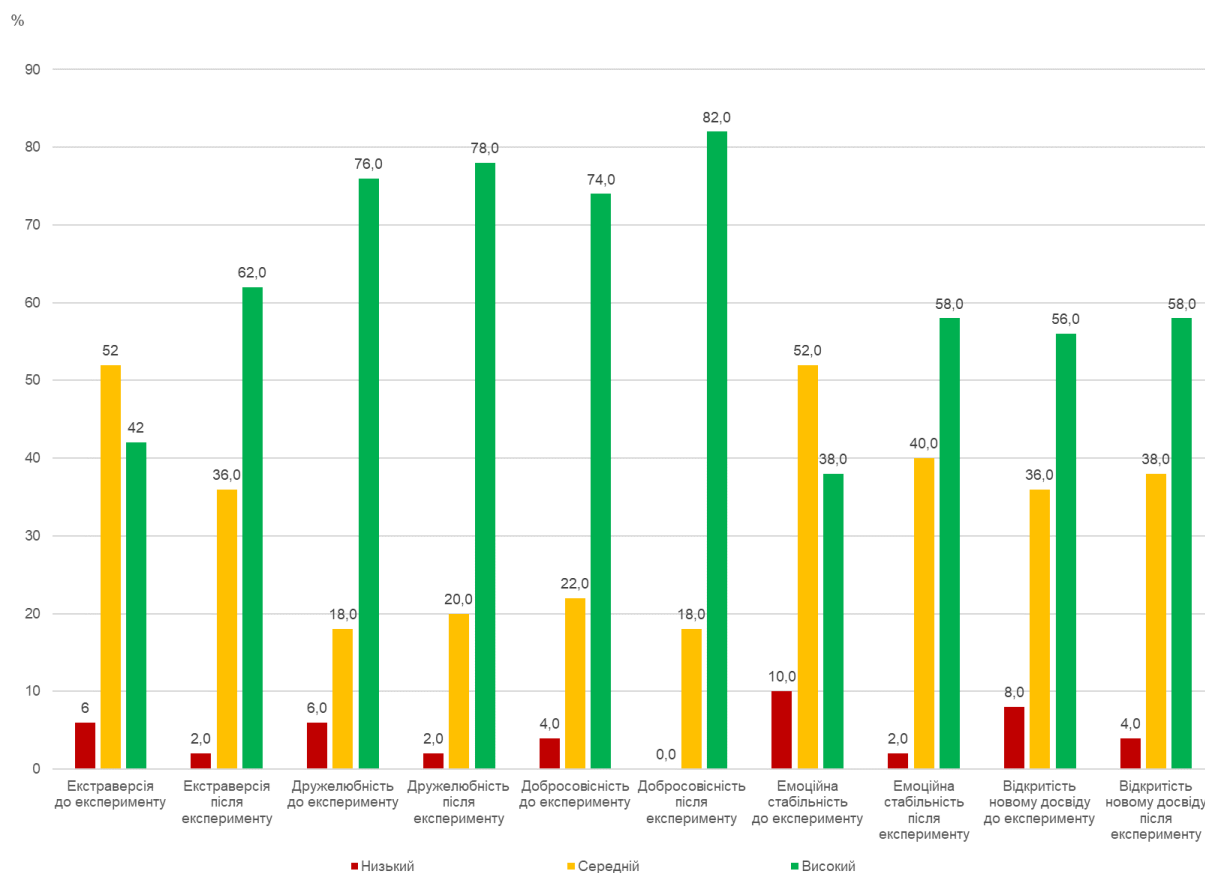
На завершальному етапі заняття обговорювались враження учасників від роботи, їхні плани із професійного саморозвитку.

Додаток 26

**Динаміка експериментальної групи за методикою «Українська
адаптація короткого п'ятифакторного опитувальника особистості TIPI
(TIPI-UKR)», осіб**

Рівень			Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень	Всього
Шкала Екстраверсія	До експерименту		3	26	21	50
	Після експерименту		1	18	31	50
	Зміни	абсолютні, осіб	-2	-8	10	-
		відносні, %	-66,6	-30,7	47,7	-
Шкала Дружелюбність	До експерименту		3	9	38	50
	Після експерименту		1	10	39	50
	Зміни	абсолютні, осіб	-2	1	1	-
		відносні, %	-66,6	11,2	2,7	-
Шкала Доброчесність	До експерименту		2	11	37	50
	Після експерименту		0	9	41	50
	Зміни	абсолютні, осіб	-2	-2	4	-
		відносні, %	-100,0	-18,1	10,9	-
Шкала Емоцій на стабільність	До експерименту		5	26	19	50
	Після експерименту		1	20	29	50
	Зміни	абсолютні, осіб	-4	-6	10	-
		відносні, %	-80,0	-23,0	52,7	-
Шкала Відкритість новому досвіду	До експерименту		4	18	28	50
	Після експерименту		2	19	29	50
	Зміни	абсолютні, осіб	-2	1	1	-
		відносні, %	-50,0	5,6	3,6	-

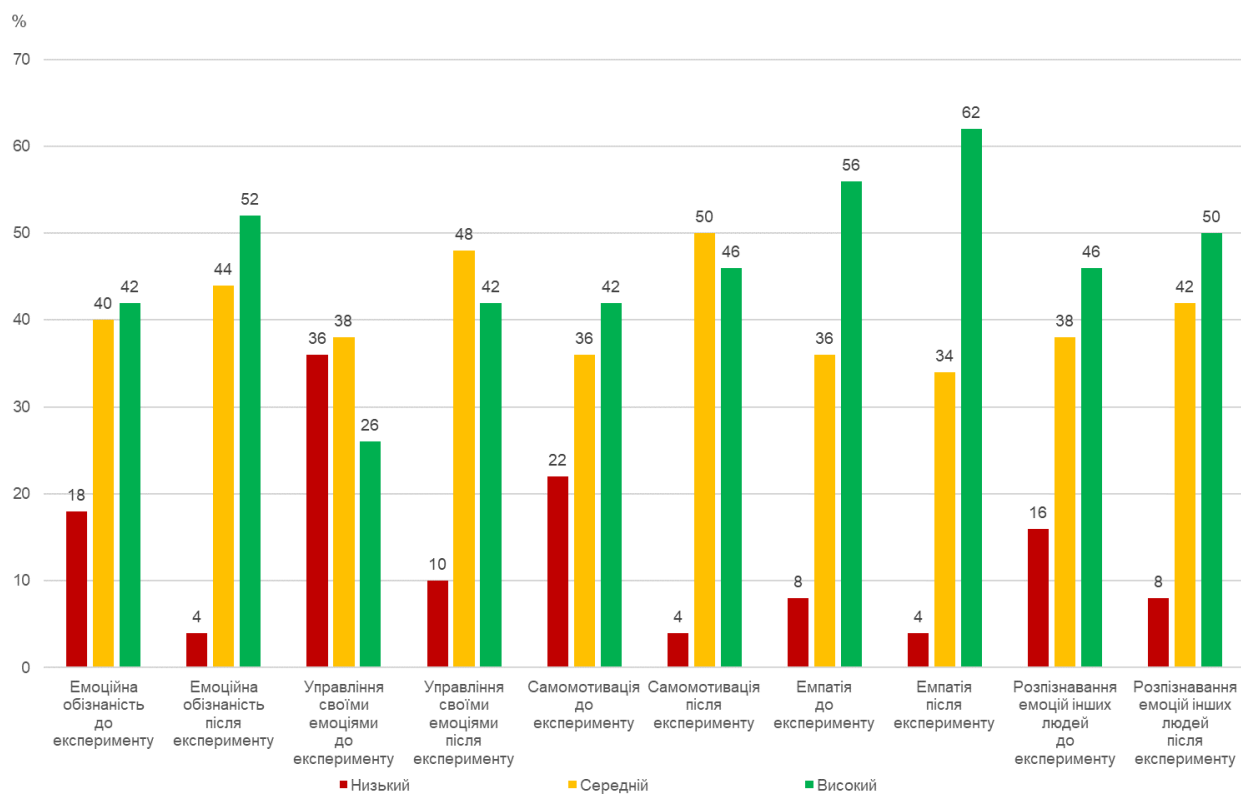
**Динаміка результатів експериментальної групи за методикою
«Українська адаптація короткого п'ятифакторного опитувальника
особистості TIPI (TIPI-UKR)»**



Динаміка експериментальної групи за методикою «Визначення рівня емоційного інтелекту (Н. Холл)», осіб

Рівень			Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень	Всього
Шкала Емоцій на обізнаність	До експерименту		9	20	21	50
	Після експерименту		2	22	26	50
	Зміни	абсолютні, осіб	-7	2	5	-
		відносні, %	-77,7	10,0	23,9	-
Шкала Управління своїми емоціями	До експерименту		18	19	13	50
	Після експерименту		5	24	21	50
	Зміни	абсолютні, осіб	-13	5	8	-
		відносні, %	-72,2	26,4	61,6	-
Шкала Самомотивація	До експерименту		11	18	21	50
	Після експерименту		2	25	23	50
	Зміни	абсолютні, осіб	-9	7	2	-
		відносні, %	-81,8	38,9	9,6	-
Шкала Емпатія	До експерименту		4	18	28	50
	Після експерименту		2	17	31	50
	Зміни	абсолютні, осіб	-2	-1	3	-
		відносні, %	-50,0	-5,5	10,8	-
Шкала Розпізнавання емоцій інших людей	До експерименту		8	19	23	50
	Після експерименту		4	21	25	50
	Зміни	абсолютні, осіб	-4	2	2	-
		відносні, %	-50,0	10,6	8,7	-

**Динаміка результатів експериментальної групи за методикою
«Визначення рівня емоційного інтелекту (Н. Холл)»**



Додаток 30

Динаміка експериментальної групи за методикою психологічної діагностики копінг-механізмів (Е. Heim), осіб

Копінг-стратегії	Когнітивні копінг-стратегії				Емоційні копінг-стратегії				Поведінкові копінг-стратегії			
	До експерименту	Після експерименту	Зміни		До експерименту	Після експерименту	Зміни		До експерименту	Після експерименту	Зміни	
			абсолютні, осіб	відносні, %			абсолютні, осіб	відносні, %			абсолютні, осіб	відносні, %
Адаптивні	13	24	11	84,6	27	31	4	14,8	20	28	8	40,0
Відносно адаптивні	20	18	-2	-10,0	8	12	4	50,0	21	19	-2	-9,5
Неадаптивні	17	8	-9	-52,9	15	7	-8	-53,3	9	3	-6	-66,7
Всього	50	50	-	-	50	50	-	-	50	50	-	-

Додаток 31

**Динаміка результатів експериментальної групи за методикою
психологічної діагностики копінг-механізмів (Е. Нейм)**

