

**КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ТАРАСА  
ШЕВЧЕНКА**

**ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ**

**Кафедра психодіагностики та клінічної психології**

**ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОЯВИ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ПРАЦІВНИКІВ  
УКРАЇНСЬКОЇ ЕНЕРГЕТИЧНОЇ СФЕРИ ПІД ЧАС ВІЙНИ**

*Кваліфікаційна робота*

Студентки 2 року ОР Магістр  
(спеціальність 053 «Психологія»,  
освітня програма «Психологія»,  
заочна форма навчання)

**Ріжок Аліни Олексіївни**

Науковий керівник:

Кандидатка психологічних наук,  
доцентка кафедри психодіагностики  
та клінічної психології

**Морозова-Ларіна Ольга Ігорівна**

**Роботу рекомендовано до захисту на ЕК №\_**

**Протокол №\_\_\_ від\_\_\_\_\_ року**

**Завідувачка кафедри психодіагностики та клінічної психології**

\_\_\_\_\_ **Людмила КРУПЕЛЬНИЦЬКА**

**Київ – 2024**

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	3
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ</b> .....	7
1.1. Виникнення концепції резильєнтності та її розвиток в підходах різних авторів.....	7
1.2. Компоненти та фактори формування резильєнтності.....	18
1.3. Сутнісні особливості прояву резильєнтності в стресових умовах.....	27
<b>Висновки до розділу 1</b> .....	41
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ПРАЦІВНИКІВ ЕНЕРГЕТИЧНОЇ СФЕРИ В УМОВАХ ВІЙНИ</b> .....	43
2.1. Розробка дизайну дослідження та обґрунтування релевантності використаних методик .....	43
2.2. Характеристика вибірки.....	54
2.3. Опис отриманих результатів дослідження.....	64
<b>Висновки до розділу 2</b> .....	74
<b>РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ, ОТРИМАНИХ У ДОСЛІДЖЕННІ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ В ПРАЦІВНИКІВ ЕНЕРГЕТИЧНОЇ СФЕРИ В УМОВАХ ВІЙНИ</b> .....	75
3.1. Аналіз соціально-демографічних показників.....	75
3.2. Прояви резильєнтності під час виконання робочих завдань.....	81
3.3. Прояви емоційної регуляції, стресостійкості, мотиваційних факторів на працівників енергетичної сфери в умовах війни .....	87
3.4. Розробка тренінгової програми формування резильєнтності у працівників енергетичної сфери в умовах війни.....	96
<b>Висновки до розділу 3</b> .....	110
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	112
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	115
<b>ДОДАТКИ</b> .....	123

## ВСТУП

**Актуальність теми роботи.** На сьогоднішній день військові дії виступають в якості серйозного випробування для усього населення нашої держави. Фактично військові дії розгортаються на усіх фронтах: засоби масової інформації, пропаганда, економічні збитки, фізичне знищення. Усвідомлення реальності військових подій, формування нових та зміна старих способів існування в умовах сьогодення, підвищення обсягу ресурсного забезпечення збереження власного життя, виступають однією з ключових потреб кожного індивіда. У цьому зв'язку особливої значимості набуває надання допомоги людям у процесі подолання негативних наслідків військових дій, що проявляються у формі стресів, криз, посттравматичних стресових розладів тощо.

Враховуючи постійні ракетні атаки на енергетичні об'єкти та інфраструктуру, існує потреба у залученні великої кількості фахівців-енергетиків для їхнього відновлення. При цьому, деякі фахівці енергетичної сфери, особливо на прифронтових територіях, вимушені працювати практично під наглядом ворога, наражаючи себе на небезпеку потрапити під обстріл в будь-який момент. Діяльність в умовах постійної загрози для власного життя і здоров'я, негативно впливає на психологічний стан працівників енергетичної сфери. Одним із найбільш ефективних способів подолання стресових ситуацій є психологічне забезпечення резильєнтності фахівців енергетичної сфери в умовах війни.

**Аналіз рівня розробленості теми.** Окремі аспекти та психологічні особливості резильєнтності виступали предметом дослідження великої кількості вітчизняних та зарубіжних науковців, серед яких можливо виділити праці таких як: Ш. Хешмат, Дж. Кларк, Дж. Ніколсон, А. Курова, Л. Сердюк, О. Чиханцова, С. Пирожков, Є. Божков, Н. Хамітов, та інших. Питання психологічної резильєнтності в умовах військового стану представлено в окремих публікаціях О. Чиханцової, В. Федорчука, Л. Комарницької та Н.

Сторожук. При цьому, на сьогоднішній день відсутній ґрунтовний аналіз психологічних особливостей резильєнтності працівників енергетичної сфери під час війни в Україні, що додатково обумовлює актуальність нашої роботи.

**Метою** даної роботи є аналіз емпірично встановлених психологічних проявів резильєнтності працівників енергетичної сфери під час війни.

Згідно визначеної мети, **завданнями** роботи є:

- проаналізувати теоретичні підходи до розуміння феномену резильєнтності особистості в контексті стресових впливів;
- обґрунтувати релевантність використаних методик та провести емпіричне дослідження проявів резильєнтності працівників енергетичної сфери під час війни;
- дослідити психологічні прояви резильєнтності, емоційної регуляції, тривожності, мотиваційних факторів працівників енергетичної сфери в умовах війни;
- на основі отриманих результатів розробити тренінгову програму формування резильєнтності.

**Об'єктом** дослідження є емоційно-вольова сфера особистості.

**Предметом** дослідження є психологічні прояви резильєнтності працівників української енергетичної сфери під час війни.

**Методи дослідження.** У процесі проведення дослідження було використано сукупність методів теоретичного пізнання та емпіричних методів.

До теоретичних методів наукового пізнання можливо віднести: аналіз психологічної та методичної літератури, логічний аналіз окремих аспектів проблеми, порівняльний аналіз підходів до психологічної резильєнтності особистості, метод узагальнення, систематизації тощо.

У свою чергу, до емпіричних методів нами віднесено наступні психометричні інструменти (анкети, шкали, опитувальники).

Емпіричні показники було оброблено з використанням математико-статистичних методів: описових статистик, t-критерію Стюдента, критерію Колмогорова-Смирнова, кореляційного аналізу Пірсона.

**Методологічна основа роботи.** З метою проведення дослідження нами використовувалися такі методики:

- Анкета «Мотиваційні тенденції становлення особистості» І.І. Сидорук;
- П'ятифакторний особистісний опитувальник «Велика п'ятірка» П. Кости, Р. Мак-Крея (в адаптації Бурлачука Л.Ф. та Корольова Д.К.);
- Визначення рівня тривожності за методикою Спілбергера (в адаптації Ханіна Ю.Л.);
- «Шкала резильєнтності Коннера-Девідсона – 25» (в адаптації Кокуна О.М.).

**Дослідницька вибірка** становить п'ятдесят осіб у віці від 20 до 51 років (32 чоловіки та 18 жінок), які працюють в українській енергетичній сфері.

Оскільки жодна країна світу не мала подібного досвіду пошкодження об'єктів енергетики та їх поступового відновлення, підтримки безперебійного живлення за допомогою зусиль працівників в ризикових умовах, відповідно **наукова новизна** кваліфікаційної роботи полягає саме в розширенні досліджень психологічних проявів резильєнтності працівників енергетичної сфери України під час війни. В ході якого встановлено взаємозв'язок проявів резильєнтності з мотиваційними факторами, рівнем тривожності та особистісним розвитком.

**Практичне значення.** Результати проведеного дослідження можуть бути використані психологами у навчальному процесі – при підготовці розділів підручників, навчальних посібників і навчально-методичних матеріалів, розробці навчальних робочих програм з окремих дисциплін; у науковій діяльності – у процесі проведення подальших наукових досліджень проблеми формування резильєнтності у працівників різних сфер в умовах воєнного стану.

**Достовірність і обґрунтованість результатів** даної роботи буде підтверджуватись: глибоким аналізом теоретичної літератури досліджуваних феноменів, використанням репрезентативної вибірки та сучасного, валідного

та надійного емпіричного інструментарію, релевантними методами математико-статистичного аналізу даних, поєднанням теоретичного аналізу з проведенням емпіричного дослідження.

**Структура та обсяг роботи.** Робота складається з вступу, 3 розділів основної частини (які мають підрозділи), висновків та списку використаних джерел, який налічує 70 найменувань. Загальний обсяг роботи складає 142 сторінки, основний зміст викладено на 114 сторінках. В роботі представлено 16 таблиць та 8 рисунків.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

#### **1.1. Виникнення концепції резильєнтності та її розвиток в підходах різних авторів**

Розвиток концепції «резильєнтність» прийнято датувати початком 1800-х років і його пов'язують з іменами таких науковців як Е. Вернер та А.А. Мастен. Перші дослідження стосувалися дитячої резильєнтності. До 1950-х років резильєнтність розглядалася в психологічній літературі в контексті несвідомих захисних механізмів, з 1960-х – усвідомлених стратегій подолання стресу, а з 1980-х – захисних чинників і факторів ризику. Що стосується фізіологічних досліджень, резильєнтність досліджувалася у контексті гомеостазу та квантової фізики у 20-х роках ХХ століття, емоційного стресу та хвороб у 1950-х роках, пластичності мозку у 1970-х роках і психонейроімунології з 1980-х років. Лише з 1990-х років фізіологічні та психологічні аспекти резильєнтності почали поєднуватися [36, с. 83].

Окремо дослідження резильєнтності у контексті психічного здоров'я особистості проводилися починаючи з 50-х років ХХ століття. Вперше досліджувану категорію було використано у процесі проведення дослідження психічного розвитку дітей, які мають проблеми психічного розвитку для опису такої категорії досліджуваних, які незважаючи на несприятливі умови життєдіяльності та існуючі ризики, вважалися цілком благополучними.

Категорія «резильєнтність» у перекладі означає «пластичність», «стійкість», «пружність», яку було запозичено з фізики, у межах якої вона використовується в якості відображення здатності твердих тіл до відновлення своєї форми після механічного впливу. Проте, внаслідок поширення різноманітних досліджень у галузі психологічної науки, присвячених питанням притаманності для особистості такої характеристики як стійкість, у науковій літературі спостерігаються певні розбіжності щодо трактування

даного поняття. Зокрема, у рамках психологічної науки резильєнтність досліджується через призму успішності особистості, яка була вимушена існувати у складних соціально-економічних або психологічних умовах [59, с. 77].

У 60-70 роках ХХ століття феномен резильєнтності став найпопулярнішою темою для обговорення у науковій спільноті та досліджувався в рамках позитивної психології. У 1973 році Н. Гармезі було вперше опубліковано результати дослідження резильєнтності, в основу якого покладено епідеміологічні дані та визначено захисні фактори, які сприяють підвищенню її показників. У 1982 році Е. Вернером одним із перших застосовано категорію «резильєнтність» у контексті характеристики дітей з малозабезпечених сімей, а також дітей, які виростили в сім'ях, де батьки страждають на алкогольну залежність або психічні розлади. Саме у цей період резильєнтність стає основною теоретичною та дослідницькою темою, що пов'язано, зокрема, із публікацією у 1980-х роках праць А. Мастена, присвячених вивченню психічного стану дітей, матері яких хворіють на шизофренію.

У 1980-1990-х роках дослідження резильєнтності були присвячені дітям, які, незважаючи на різні стреси та негаразди, змогли повноцінно існувати в дорослому віці. У 2000-х роках у фокусі досліджень резильєнтності опинилися й інші групи населення, зокрема люди похилого віку та представники різних етнічних груп, які перебували в несприятливих умовах (мали різноманітні захворювання, перебували в зонах військових дій тощо) [60, с. 14-15].

На сьогоднішній день категорія «резильєнтність» широко використовується в психології, медицині, соціальних науках і розглядається у контексті дослідження наступних аспектів:

— вплив на людину несприятливих (екстремальних, загрозливих, стресових) станів;

— здатність людини та соціальної системи (сім'ї, громади, організації) до нормального функціонування під час і після такого впливу [59,

с. 78].

Резильєнтність прийнято розглядати в якості динамічного процесу успішної адаптації до життєвих негараздів, сутність якого розкривається через призму психопатології людського розвитку. При цьому, в науковій літературі питання динамічності резильєнтності викликають значні дискусії, оскільки окремими вченими підтримується позиція, що вона є скоріше винятком, аніж правилом.

Велика кількість сучасних досліджень у різних галузях психології зосереджена переважно на визначенні характеру резильєнтності: її динамічності або статичності, що зумовило численні розбіжності серед науковців. Зокрема, у відповідності до позиції представників екосистемного підходу, резильєнтність є стійкою особистісною рисою. У свою чергу, з точки зору прихильників транзакційного або соціально-екологічного підходу, резильєнтність є певним станом, що адаптується до умов певного соціальної спільноти чи суспільства у цілому [57, с. 36].

Як зазначають С. Пирожков, Є. Божок та Н. Хамітов, резильєнтність є медичним терміном, що використовується на позначення набору характеристик, притаманних певному суб'єкту, внаслідок чого він отримує здатність до конструктивного подолання стресів та переживання складних етапів у житті. З точки зору науковців, резильєнтність не завжди є вродженою властивістю, а у більшості випадків її необхідно розвивати [38, с. 75].

Дж. Шонкоф, П. Левітт та С. Бунге зауважують, що резильєнтність відображає здатність індивіда до трансформації потенційно токсичного стресу в більш сприятливий, зменшуючи негативний фізіологічний та психологічний вплив [64]. У свою чергу, Г. Річардсон пропонує виділяти три ключові напрямки наукового дослідження феномена резильєнтності:

1. Визначаються характеристики індивідів, які дозволяють позитивно реагувати на складні умови існування людини.
2. Резильєнтність розглядається в якості способу боротьби зі стретовими факторами і життєвими труднощами.

3. Вивчення мотивації індивідів та груп що сприяє повноцінній реалізації [65, с. 316].

Традиційно до найважливіших феноменів, які розглядаються в контексті подолання складних життєвих ситуацій, відносять «особистісний адаптаційний потенціал», «адаптаційний потенціал», «стійкість», «стресостійкість», «витривалість», «особистісний потенціал», «саногенний потенціал» і стійкість». У наукових дослідженнях М. Раттера та Е. Вернера, поняття «резильєнтність» досліджується через призму трьох основних підходів:

— через призму когнітивного біхевіоризму (вивчення процесів емоційної регуляції поведінкових реакцій дітей у стресових ситуаціях);

— конструктивний вектор (спрямований на оволодіння активною життєвою позицією);

— екологічний підхід (спрямований на подолання складних життєвих обставин саме соціальними факторами) [9, с. 128].

На основі теоретичних та експериментальних досліджень Г. Річардсона, К. Болтона та А. Мастена створено теоретичну модель резильєнтності. Зазначена модель складається з чотирьох окремих рівнів, якими є наступні:

— протистояння факторам ризику (травматичні події);

— активація факторів захисту та факторів уразливості;

— взаємодія між факторами захисту та факторами уразливості;

— можливі результати (резильєнтність, дезадаптація) [20, с. 82].

На сьогоднішній день у науковій літературі сформувався новий, крос-культурний, підхід, в межах якого відображено взаємозв'язок між життєвими силами та способами реагування у ризикових ситуаціях, пов'язаних з расовими, статевими, віковими чи іншими характеристиками. Зазначений

підхід вважається одним із найбільш перспективних у процесі реалізації різноманітних проектів та співпраці науковців з різних держав.

У межах психолінгвістичної науки прийнято виділяти наступні різновиди резильєнтності:

— позитивна адаптація – коли людина без труднощів успішно пристосовується до нових соціальних умов і не відчуває психологічних проблем;

— умовна адаптація – демонструє групу, так званого, ризику, тобто являє собою схильність людини стикатися з певними труднощами та бар'єрами, зокрема психологічного характеру, під час адаптації до життєвих обставин. Однак людина, незважаючи на руйнівні фактори, все ж поступово адаптується;

— негативна адаптація, що характеризується неможливістю особистісної адаптації до нових умов життя через певні психологічні та фізіологічні проблеми [9, с. 128-129].

Варто зауважити, що у цілому питання резильєнтності має міждисциплінарний характер та вивчається на соціально-економічному, медико-біологічному, соціально-психологічному та психолого-педагогічному рівнях. У широкому сенсі поняття резильєнтності розглядається в якості здатності живих організмів до пристосування до трансформацій у навколишньому середовищі. У рамках психологічної науки вивчається явище психологічної резильєнтності, що розглядається в якості трансформації та перебудови психіки особистості, що зумовлено об'єктивним впливом різноманітних зовнішніх факторів. Психологічну резильєнтність розглядають як зміни у змісті та формі психічних реакцій, що супроводжується одночасними трансформаціями динамічних, енергетичних та інформаційних властивостей внутрішніх та зовнішніх подразників людської психіки. Варто зауважити, що питання психологічної та психічної резильєнтності активно вивчалось такими дослідниками як Б. Асмолов, Л. Виготський, Г. Балл, А. Петровський, І. Кон, П. Просецький, В. Семиченко та іншими [6, с. 142].

У психологічній науці досить часто використовується класифікація резильєнтності в залежності від різних рівнів функціонування особистості (психологічний, фізіологічний та соціальний), для яких є притаманними різноманітні специфічні ознаки, проте зберігаються базові механізми. Психологічна резильєнтність виступає в якості процесу взаємодії між індивідом та навколишнім середовищем, у процесі якого людина приймає специфіку явищ та умов відповідного середовища, а також є психологічно включеною до різноманітних системних відносин, що існують у такому середовищі [23, с. 38].

Соціальна резильєнтність розглядається дослідниками як процес прилаштування індивідів до умов навколишнього соціального середовища, створення адекватної системи взаємодії з соціальними об'єктами, рольової пластичності поведінкових характеристик, інтеграції особистості до соціальних груп, діяльності з приводу пристосування до стабільних соціальних умов, прийняття цінностей та норм нового соціального середовища, форм взаємодії у соціумі [10, с. 19]. У свою чергу фізіологічна резильєнтність розглядається в якості стійкого рівня активності та взаємодії між усіма функціональними системами, органами і тканинами, забезпечуючи нормальний процес життєдіяльності особистості в будь-яких умовах існування [54, с. 31].

У контексті досліджуваного питання варто звернути увагу на те, що дослідження категорії «резильєнтність» не обмежується виключно самим процесом, оскільки вивчаються численні фактори резильєнтності, позитивні результати адаптації та соціалізації. Сучасні науковці переважно використовують комплексні стратегії дослідження концепції резильєнтності. Зокрема, прихильник конструктивістського підходу до дослідження феномена резильєнтності Д. Хеллерстайн концептуалізував зазначений феномен, внаслідок чого виокремлено дві його основні складові: фізична стійкість, що є показником стресостійкості й толерантності, а також психологічна стійкість, в межах якої передбачено існування розвитку соціальних контактів, залучення

підтримки, пошук сенсу в складних життєвих обставинах, підвищення рівня освіти, оволодіння психологічними техніками, внаслідок чого досягається ключовий результат – подолання негативних наслідків стресу та розвиток особистості [61].

Як зазначає Т. Федотова, резильєнтність потребує оволодіння соціальними навичками та вміннями, у тому числі щодо вирішення проблемних ситуацій. До основних навичок науковицею віднесено комунікабельність, вміння до стримування гніву та контролю прояву емоцій, планування своєї діяльності та взаємодії з оточуючими [52, с. 160]. У цьому зв'язку є логічним виділення двох основних підходів до трактування резильєнтності:

1. Резильєнтність як індивідуальна властивість особистості (его-резильєнтність), що захищає від життєвих негараздів і запобігає розвитку психічних розладів внаслідок психотравматизації. Проявляється як гнучкість, спритність, креативність і твердість характеру, здатність адаптуватися до існування в різних умовах навколишнього середовища.

2. Резильєнтність як динамічний процес, у якому відбувається позитивна адаптація до негараздів. У цьому контексті резильєнтність концептуалізується як безперервний, активний процес появи або розвитку нових сил і ресурсів для адаптації та відновлення, який має нерівномірну динаміку в умовах можливості виникнення нових ризиків [59, с. 80].

Як зазначають Д. Асонов та О. Хаустова, в україномовному перекладі термін «resilience» використовують в якості англіцизму «резильєнтність», що вносить певну двозначність у термінологію або категорії «стійкість». В окремих випадках науковці оперують поняттям «психологічна пружність» або «стійкість до травми» [1].

З точки зору одних дослідників, резильєнтність є певною здатністю особистості, а інші розглядають її в якості процесу. Зокрема, у відповідності до позиції О. Хамініч, однією з найбільш актуальних проблем у науковій

літературі виступає саме існування розбіжностей у поглядах на резильєнтність як рису особистості або процес [53, с. 163].

У вітчизняній науковій літературі з психології або соціальної роботи категорія «резильєнтність» вживається у контексті витривалості, стресостійкості, життєздатності та стійкості до переживання травматичних подій. Як правило, перелічені категорії використовуються з метою позначення людських ресурсів, які є необхідними для подолання наслідків надзвичайних та стресових подій, психологічного та соціального впливу травматичного стресу, втрати тощо.

Як зазначає В. Громова, на сьогоднішній день питання дослідження сутності та специфіки резильєнтності виступає в якості одного з найбільш актуальних, що зумовлено безперервністю інформаційного прогресу, глобалізацією та іншими соціальними явищами. Додатково дослідницею зауважено, що феномен резильєнтності використовується на позначення динамічного характеру усього процесу адаптації та психологічної стійкості особистості [9, с. 129].

Згідно із позицією Т. Федотової, резильєнтність включає здатність людини захищати свою цілісність від впливу сильних несприятливих зовнішніх чинників, будувати повноцінне життя в складних умовах, соціальної адаптації, повноцінного розвитку, а також наявність необхідної сили волі. Також науковиця підкреслює, що якщо людина конструктивно взаємодіє зі своїм мікросоціальним оточенням, то зазначена взаємодія розвиває і змінює здатність до опору і творення. При цьому, якщо така взаємодія порушується, стійкість слабшає, а потім повністю втрачається. Резильєнтність може перебувати в латентному стані, вона проявляється в результаті негативних подій, які відбуваються в житті кожної людини, а в окремих випадках – посилюватися [52, с. 161].

Як зазначає З. Кірсєва резильєнтність варто віднести до групи вольових психічних станів, мотиваційної підгрупи, відповідно до загальної класифікації психічних станів В. Хансена та В. Юрченка. Резильєнтність – це позитивний

психічний стан, який сприяє адекватній адаптації під час негараздів. З іншого боку, резильєнтність є ресурсом, за допомогою якого люди вибирають відповідний тип подолання життєвих проблем. При цьому, резильєнтність не варто ототожнювати зі стійкістю особистості, оскільки вона виступає в якості системоутворюючого елемента у структурі стійкої особистості [15, с. 112].

Більшість дослідників стверджують, що резильєнтності передують негативний вплив стресу чи психологічної травми. Науковці також погоджуються у тому, що резильєнтність належить до категорії позитивної адаптації особистості. Окрема увага звертається на те, що для резильєнтності є притаманним динамічний характер, оскільки протягом тривалого часу спостерігається поетапний перехід від попередніх концепцій резильєнтності як риси особистості до розвитку в динаміці.

В основу динамічного процесу покладено пошук захисних ресурсів, що забезпечує успішне подолання негативних травмуючих наслідків, чи взаємодії факторів захисту та ризику. Фактори захисту – це внутрішні та зовнішні ресурси, які взаємодіють із ризиками, позитивно впливаючи на психічний стан та життєдіяльність особистості. Захисні фактори можуть бути психологічними, соціальними, нейробіологічними, нейрокогнітивними та генетичними. Вони більшою чи меншою мірою притаманні кожній людині і визначаються її особистими якостями та оточенням. Резильєнтність перебуває у залежності від культурного контексту, суспільства та родини. Резильєнтність варто розглядати не лише на індивідуальному рівні, але й на міжособистісному, що залишає тлумачення резильєнтності виключно як індивідуальної риси в минулому.

Траєкторію резильєнтності прийнято характеризувати як стабільну психічну працездатність під час стресового впливу, як швидке повернення до нормального стану після деструктивної дії психотравмуючих чинників, і як набуття якісно нових рис та більш успішне функціонування внаслідок подолання психологічної травми. Отже, резильєнтність – це повернення до

нормального функціонування та відновлення попереднього стану після певного періоду дезадаптації внаслідок стресового досвіду [1].

Деякі дослідники зауважують, що резильєнтність – це набуття якісно нових рис і властивостей або стійкість до стресу. Резильєнтність може характеризуватися відразу кількома траєкторіями: стабільність і повернення до попереднього стану або повернення до попереднього стану і набуття нових рис. У цьому зв'язку пропонується розглядати резильєнтність як динамічний процес повернення до вихідного стану, який виступає в якості основи для подальшого можливого посттравматичного зростання [66, с. 745].

У відповідності до позиції М. Унгара та Л. Лібенберга, в основу концепції резильєнтності покладено три основні положення. До таких положень науковцями віднесено наступні:

— резильєнтність виступає в якості подолання стресових ситуацій, у зв'язку із чим увага зосереджується на дослідженні психологічних характеристик індивідів, які здатні до подолання стресів;

— оскільки вчення про резильєнтність, тобто позитивне подолання стресів, повністю ґрунтується на наукових дослідженнях та клінічному досвіді, зазначений феномен підлягає вивченню у межах різноманітних культур і контекстів;

— враховуючи те, що дослідження резильєнтності супроводжується описом та подальшою кількісною оцінкою внутрішніх психологічних процесів, розробка показників вимірювання здійснюється за результатами аналізу наукової літератури та практичних експериментів [69, с. 248].

Питання позитивної адаптації виступають в якості предмета досліджень у сфері медицини та розвитку здатностей індивідів, у тому числі через призму підвищенні рівня впливу захисних факторів, що сприяє пом'якшенню ризикових чинників та зменшенню їх впливу на можливі наслідки. До того ж, важливу роль відіграє емоційна та соціальний аспекти життя, історії подолання стресів окремих індивідів, родин, організацій та людських спільнот. З цього

впливає, що саме психічне здоров'я виступає в якості ключового елемента забезпечення загального здоров'я особистості [63, с. 922-923].

Чимало досліджень присвячено питанню відмежування резильєнтності від стресостійкості, копінгу, стійкості та посттравматичного відновлення. Зокрема, з точки зору В. Райса та Б. Лю варто здійснювати розмежування між категоріями копінгу і резильєнтності, зауважуючи, що копінг – це діяльність, спрямована на подолання стресових впливів (який може бути позитивним, нейтральним або негативним), тоді як резильєнтність є результатом виключно позитивного подолання. У цьому зв'язку науковцями вказано, що є недопустимим взаємозамінного використання термінів «резильєнтність» і «подолання».

Як зазначається у науковій літературі, відмінність між «резильєнтністю» та «стійкістю» полягає в тому, що термін «резильєнтність» має відношення до рис особистості, а стійкість — це процес. Людина може бути більш-менш стійкою в один період життя, ніж в інший, тобто це є більш-менш ефективним процесом. Протягом певного періоду резильєнтність використовувалася як синонім стійкості, проте в більш пізніх роботах дослідники розрізняють витривалість і резильєнтність, вважаючи останню захисним фактором стійкості [1].

Починаючи з ХХІ століття в зарубіжній науковій літературі спостерігається зростання критики резильєнтності як психологічного конструкту. Ця критика, як правило, зосереджується на неоднозначності у визначеннях і термінології, неоднорідності ризиків і компетенцій, досягнутих особами, які вважаються резильєнтними, нестабільності досліджуваного явища та занепокоєння щодо користі резильєнтності як теоретичної конструкції [62, с. 559].

У подальшому більшої популярності починає набирати системних підхід до дослідження феномена резильєнтності, що супроводжувалося поширенням технологій визначення рівня та проведення аналізу окремих рівнів функціонування психологічних характеристик особистості та їх здатності до

самовдосконалення. Це сприяло вивченню взаємодії феномену з навколишнім середовищем, розвитку адаптивних систем та визначення їх ролі у формуванні резильєнтності, а також проведенню емпіричних досліджень, спрямованих на стійкість або переграмування адаптивних систем, які здійснюють захисний вплив на розвиток психіки в умовах життєвих негараздів [63, с. 928].

У зв'язку із вищевикладеним можливо зробити висновок, що резильєнтність виступає в якості адаптивного динамічного процесу повернення до початкового психосоціального функціонування після періоду дезадаптивного функціонування внаслідок дезорганізуючої дії психотравмуючих факторів. Концепція резильєнтності аналізується в науковій літературі через призму різноманітних підходів, зокрема медичного, психологічного, соціального тощо. Отже, резильєнтність – це здатність позитивно адаптуватися до умов життя, що має динамічний характер та подальшого розвитку. Завдяки існуванню такого феномена як резильєнтність існує можливість для амортизації впливу надзвичайних ситуацій та зменшувати рівень їх негативного впливу, актуалізуючи ресурси окремих індивідів, груп чи соціальної спільноти.

## **1.2. Компоненти та фактори формування резильєнтності**

Резильєнтність є комплексною реакцією організму на зміни, що відбуваються у процесі взаємодії між особистістю та зовнішнім середовищем. Досліджуваний процес протікає в часі, проходячи декілька етапів і стосується майже усіх сфер особистості, зокрема на емоційному, когнітивному та поведінковому рівнях. Завдяки емоційному компоненту можливо визначити загальний емоційний стан індивіда, а також його відношення до умов, які піддалися трансформаціям. Когнітивний компонент спрямований на визначення ступеня усвідомлення особою ситуації, рівень орієнтації у проблемній ситуації. На поведінковому рівні здійснюється аналіз окремих дій, спрямованих на зміну існуючої ситуації, які можуть проявлятися як у формі

зовнішніх дій, так і внутрішньої діяльності, що забезпечує зміни самої особистості.

У процесі резильєнтності всі вищепредставлені чинники набувають різної значимості, що зумовлено показниками послідовного переходу від однієї стадії до іншої. Здійснюється лише перенесення навантаження з одного рівня на інший, враховуючи завдання, які вирішуються індивідами у процесі формування нових систем взаємодії із зовнішніми умовами. При цьому, може спостерігатися певне «розмиття» меж між окремими стадіями процесу резильєнтності особистості, проте компоненти, в яких міститься найбільші показники навантаження на певній стадії, є більш помітними. У науковій літературі прийнято виокремлювати п'ять основних стадій протікання процесу резильєнтності: первинна реакція на зміни, орієнтування, внутрішня обробка та усвідомлення, поведінка, спрямована на зміни та продуктивна взаємодія [56, с. 149-152]. Пропонуємо проаналізувати усі зазначені стадії більш детально.

1. Первинна реакція на зміни є достатньо емоційно насиченим етапом усього процесу психологічної резильєнтності. При цьому, переважають негативні емоції, проте в окремих випадках такі зміни можуть супроводжуватися як негативними, так і позитивними враженнями. Спостерігаються прояви слабкої ситуаційної орієнтації, необізнаність у нових вимогах, недостатність знань та досвіду для вирішення проблемних ситуацій. Поведінкова активність може супроводжуватися бурхливістю або слабкістю прояву, проте для неї в будь-якому випадку притаманна спонтанність і реактивність. На цьому етапі дії переважно спрямовані на відновлення попередньої рівноваги та системи взаємодії з навколишнім середовищем.

2. Орієнтування спрямовано на забезпечення орієнтації індивіда в нових умовах. Особа може здійснювати активний пошук та накопичення інформації, а також з'ясування ситуації. Чутливість до актуальної інформації підвищується, внаслідок чого людина намагається виявити вимоги, які ставляться до неї з боку оточення, форму поведінки та реакції, певні ситуації, через призму яких проводиться аналіз власних можливостей. До того ж має

місце підвищення особистісної свідомості, після чого формується певна основа для подальшого вирішення проблемних ситуацій.

3. Внутрішня обробка та усвідомлення супроводжується високими показниками внутрішньої активності, утвердження внутрішнього позиціонування особистості, визначенням стратегій поведінки та початком формування нових поведінкових стереотипів. Зазначений етап має на меті психічний та особистісний розвиток індивіда, коли людина бажає обмежити взаємодію з оточуючими, акцентуючи увагу на внутрішніх змінах, що сприяє вирішенню особистісних криз.

4. Поведінка, спрямована на зміни, для якої є притаманним вибірковий характер обрання інформації. Так, поза увагою залишаються відомості, що суперечать попередньо сформованим уявленням про обстановку, а ключову роль відіграють процеси закріплення стереотипів поведінки та сприйняття. В залежності від успішності поведінки можуть спостерігатися коливання загального стану, набуваючи негативного або позитивного характеру.

5. Продуктивна взаємодія, для якого є притаманним стан комфорту, врівноваженість та емоційна стабільність. У цілому емоційні переживання можуть мати як позитивне, так і негативне забарвлення, а відношення до ситуації стає позитивним та усталеним. Фактично має місце завершення процесу резильєнтності та повторного переходу до емоційних складових, оскільки існує потреба у забезпеченні комфортного існування людини [13, с. 23-25].

Варто зауважити, що спочатку категорія «резильєнтність» використовувалася з метою опису еволюції процесів розвитку тварин і рослин, а також особливостей їх взаємодії з навколишнім середовищем у біологічній науці. Ключовим завданням біологічної резильєнтності як процесу та кінцевого результату є виживання в умовах впливу зовнішніх чинників, а також підтримка безперервного гомеостазу. Завдяки формуванню адекватної реакції у відповідь до всього, прикладаючи мінімальні енергетичні затрати, завдяки

гомеостатичного регулювання, забезпечується існування і життєдіяльність організму [7, с. 14].

У подальшому Ж. Піаже та К. Левіним було вперше використано ідеї гомеостазу з метою опису внутрішнього стану людини з приводу психології, а також проведено паралелі з біологічними науками, розглядаючи процес адаптації особистості як гомеостатичною рівновагою, виходячи з процесів взаємодії особистості та суспільства. Дослідниками було запропоновано ключові механізми резильєнтності, що сприяють пристосуванню особистості до мінливих умов зовнішнього середовища, якими є акомодация та асиміляція [55, с. 64]. У той же час, за допомогою зазначених термінів можливо описати прямо протилежну реакцію нових зовнішніх чинників довкілля:

— акомодация (від лат. «accomodato» – пристосування до чогось) є процесом пристосування, що зумовлено змінами вже сформованих поведінкових правил;

— асиміляція (від лат. «assimilatio» – злиття або уподібнення) полягає у пристосуванні до зовнішніх умов завдяки вже існуючих форм поведінки.

З цього приводу Ж. Піаже зауважено, що резильєнтність виступає в якості способу забезпечення рівноваги та балансу між асиміляцією та акомодациєю [40, с. 48].

Питання резильєнтності виступало предметом дослідження у біхевіоральному напрямку, тобто в якості процесу актів поведінки, які реалізуються організмом у залежності від ситуації та надають можливість для пристосування до нових умов. Прийнято виокремлювати два основні способи адаптації поведінки особистості:

— виступає в якості простих біологічних поведінкових реакцій на особливості зовнішнього середовища у короткочасній ситуації;

— передбачає формування самостійних та більш складних форм поведінки і реакцій.

Отже, процес резильєнтності реалізується через призму адаптивної поведінки особистості [12, с. 23].

У рамках гуманістичної психології ключова увага приділяється саме особистості, яка сприймається в ролі унікальної цілісної системи, що має здатність до самоактуалізації. В даному випадку резильєнтність виступає в якості процесу пошуку оптимальної взаємодії особистості та навколишнього середовища, кінцевим завданням якого є набуття індивідом таких цінностей і якостей, які загальноприйняті в суспільстві. Динамічні властивості резильєнтності забезпечують оптимальний характер такої взаємодії, а у випадку порушення вимоги оптимальності в індивіда формується бажання до її повторного набуття; після набуття оптимальності повторно, вона може бути відмінною від попередньої, проте задовольняти потреби індивіда у повному обсязі. У цьому зв'язку процес резильєнтності особистості визначено у форматі «конфлікт – фрустрація – акт пристосування» [40, с. 48].

В якості прикладу потреби в оптимальній взаємодії, при незадоволенні якої може виникати конфліктна ситуація, А. Маслоу приводить наступні: фізіологічні; створення безпечних умов; потреби у спілкуванні; у приналежності до певної соціальної групи; у коханні; необхідність відчуття поваги та визнання; необхідність самоактуалізації. При цьому, акти пристосування поділяються на два основні види специфічних захисних реакцій, дослідження яких здійснюється саме у межах психоаналітичного напрямку:

— конструктивні або усвідомлені, що створюються виключно з метою вирішення проблем, підпорядковуються виконанню певних завдань та є однозначно мотивованими;

— неконструктивні або неусвідомлені, що спрямовані на зниження негативних переживань, які не здатні реально вирішити існуючі проблеми [55, с. 106].

Представниками когнітивної психології процес адаптації розглядається в якості сукупності реакцій у форматі «конфронтація – загроза – адаптація».

Особливості зазначеного напрямку пояснюються саме специфікою індивідуальних когнітивних процесів. Індивід, який стикається з різноманітною новою інформацією у процесі взаємодії з навколишнім середовищем, може спостерігати відмінності між отриманими відомостями та існуючими настановами. Таку неузгодженість прийнято називати когнітивним дисонансом, що переживається як зіткнення або розбіжність, спрямовуючи людину на пошук можливих рішень з метою зниження рівня такої розбіжності [28].

Як правило, когнітивний розлад спостерігається у процесі сприйняття людиною інших індивідів у процесі соціальної комунікації. У відповідності до позиції А. Реана, феномен когнітивного дисонансу в процесі соціальної взаємодії полягає в існуванні проблематики емоційної дезадаптації особистості при міжособистісній комунікації [55, с. 44]. Таким чином, феномен резильєнтності знаходить свій прояв у поведінці індивідів у складних ситуаціях, коли вона вимушена обирати рішення, за допомогою якого здатна подолати таку дезадаптацію. До основних шляхів зниження рівня дисонансу та дезадаптації особистості належать наступні:

1. Раціоналізація, що полягає у пошуку виправдань та пояснень протиріч, що склалися.
2. Забезпечення «фільтрування» інформації з метою вибіркового сприйняття отриманих відомостей, що надає можливість уникати інформації, яка суперечить установкам індивіда, а також дискомфорту, що заважає процесу адаптації.
3. Модифікація чи зміна власного ставлення індивіда, що цілком обґрунтовується відомою приказкою: «Якщо ви не можете змінити ситуацію, змініть своє ставлення до неї». Існує потреба в обранні рішення, що здатне вирішити проблему дезадаптації [11, с. 54].

Питання резильєнтності не втрачає своєї актуальності й у працях сучасних науковців. Так, у відповідності до позиції О.М. Галус, процес резильєнтності реалізується на двох рівнях:

— нижчий, що протікає за формулою «організм – навколишнє середовище», для якого є притаманними біологічні закономірності, проте розвивається переважно під впливом соціальних умов, які не здатні врегулювати відносини між індивідом та природним середовищем, модифікуючи існуючі закономірності такої взаємодії;

— вищий, що протікає за формулою «особистість – соціальне середовище», для якої є притаманними взаємовідносини між індивідом та соціумом, відмежовуючи їх від біологічної резильєнтності [6, с. 38].

У відповідності до позиції І.Г. Агапова та С.Є. Шишова, якими було проведено дослідження готовності та здатності індивідів до ефективної взаємодії у соціумі, необхідно розмежовувати такі поняття як «адаптація», «соціалізація» та «інтеграція», які розглядаються у наступних значеннях:

— адаптація є першим етапом взаємодії, для якого є притаманним пристосування індивіда до нових умов мінливого соціуму;

— соціалізація є другим рівнем взаємодії, в межах якого забезпечується ефективно оволодіння соціальними ролями, культурними нормами та успішним існування індивіда в суспільстві;

— інтеграція до соціуму є третім рівнем взаємодії, для якого є притаманною успішність та творча активність молоді у напрямку перетворення суспільства згідно вимог загальнолюдських цінностей [4, с. 238].

Як зазначено П.С. Кузнецовою, соціалізація виступає в якості історично детермінованого напрямку розвитку особистості, у зв'язку із чим розглядається як одна із форм прояву адаптації. Соціалізація є формою розвитку індивіда, що під впливом суспільно-історичного характеру зумовлюється саме процесами адаптації. У цілому соціалізація виступає в ролі процесу, аналогічного до резильєнтності, проте в даному випадку має місце певний показник відхилення від психофізіологічних та біологічних властивостей індивіда, а також акцентується увага на соціальних характеристиках, які вона набуває під соціальним впливом. Відмінності між такими підходами пов'язані з

порівнянням обсягів таких категорій, проте характер взаємовідносин між соціалізацією та резильєнтністю є більш складним [4, с. 238].

М.П. Лукашевич звертає увагу на те, що соціалізація є тривалим та безперервним процесом входження індивіда до суспільства, що супроводжується набуттям соціального досвіду людства; у свою чергу адаптація зумовлена змінами в навколишньому середовищі та триває до моменту забезпечення вільного існування в таких умовах. Також процес резильєнтності розглядається науковицею в якості входження індивіда до конкретної соціальної спільноти завдяки оволодіння її соціальним досвідом та використання вже накопиченого досвіду в соціумі. Зазначений підхід до розуміння взаємодії та переходу від процесу резильєнтності до соціалізації покладено в основу адаптивно-розвивальної концепції соціалізації, яка спирається на взаємодію між психологічним, біологічним та соціальним механізмами адаптації [21, с. 15-16].

Феномен резильєнтності індивідів у психології прийнято розглядати в якості механізму забезпечення рівноваги між особистістю та навколишнім середовищем. Так, згідно позиції О.І. Зотової та Б.П. Паригіна, психологічний аспект резильєнтності перебуває у безпосередньому взаємозв'язку із труднощами сприйняття нових соціальних норм, установок та підтримки соціального статусу в спільноті. Авторами акцентується увага на необхідності розмежування поняття «резильєнтність» та «адаптація», оскільки в останньому випадку мова йде саме про формування системи ефективної взаємодії між індивідом та навколишнім середовищем. При цьому, резильєнтність виступає лише в якості одного з елементів адаптаційного процесу, в якому відображається форма первинної взаємодії між суб'єктом та об'єктами адаптації, а вже потім – із середовищем. У цьому зв'язку можливо виділити чотири основні етапи резильєнтності індивіда до навколишнього середовища:

1. Формування базових психологічних, фізіологічних, моральних та інтелектуальних компетентностей, що є необхідними для ефективного існування у соціумі.

2. Здійснення пошуку найбільш прийнятних умов існування, враховуючи особистісні характеристики індивіда.

3. Безпосереднє входження до умов нового навколишнього середовища, пристосування до таких умов, прийняття правил і норм взаємодії з іншими індивідами та явищами.

4. Забезпечення горизонтальної та вертикальної мобільності в межах окремої групи та соціуму в цілому [30, с. 179-180].

При успішному протіканні процесу резильєнтності прийнято виокремлювати таку психічну властивість особистості як адаптованість. У відповідності до позиції О.Г. Маклакова, резильєнтністю є певний рівень реального пристосування індивіда, її самопочуття та соціальний статус, а також показники задоволеності або незадоволеності собою та власним життям. Тобто, людина може бути цілком резильєнтною та гармонійною, а також дезадаптованою і дисгармонійною. Дезадаптація в будь-якому випадку має психосоматичне підґрунтя та протікає у трьох ключових формах: агресивно-протестній, невротичній та капітулятивно-депресивній [4, с. 240].

Ф.Б. Березін пропонує здійснювати диференціацію психологічної та психофізіологічної резильєнтності. Науковцем ефективна психологічна резильєнтність розглядається в якості однієї з передумов успішної реалізації особистості у житті [30, с. 179-180].

Окремі теоретичні аспекти вивчення рівнів резильєнтності досліджувалися Г. Хелсоном, яким висловлювалися позиції стосовно необхідності усвідомлення природи активності. Науковцем зауважено, що людина у своєму прагненні до усвідомлення сутності активності, враховуючи те, що людина, маючи прагнення до чогось, отримує задоволення не від досягнення стану рівноваги, а виключно завдяки досягненню більшого різноманіття та інтенсивних задоволень, пов'язаних із високим рівнем

пристосування. Дослідником було запропоновано теорію рівнів резильєнтності, який є початком відліку, до якого віднесено градієнти стимулювання; чим стрімкішим є такий градієнт, тим вищі показники впливу та стимулювання організму людини, а, отже і реакція на нього [4, с. 240].

У зв'язку із вищевикладеним можливо зробити висновок, що поняття резильєнтності виступало предметом наукових досліджень протягом тривалого часу. У відповідності до сучасних підходів до розуміння змісту резильєнтності, під досліджуванним явищем варто розуміти процеси вимушеного або бажаного входження до будь-якої сфери або зовнішніх умов, успішність яких забезпечується завдяки існуванню конкретного рівня узгодженості умов, можливостей організму та людської психіки. Сутність резильєнтності полягає в поетапному набутті узгодженості між біологічним, фізичним та суспільним середовищем, а також індивідом, використовуючи взаємний вплив. Забезпечення ефективності психологічних процесів перебуває у взаємозалежності та взаємодоповнюваності різноманітних факторів, у тому числі психічного стану, властивостей та реакцій на стреси, специфіки професійної діяльності, рівня кваліфікації та культури, наукового та технологічного розвитку індивіда та суспільства у цілому.

### **1.3. Сутнісні особливості прояву резильєнтності в стресових умовах**

У контексті досліджуваного питання на особливу увагу заслуговує саме психологічна резильєнтність у стресових умовах. Під стресовими умовами потрібно розуміти ситуації, в яких існує загроза для життя і здоров'я людини. Зовнішньою, тобто об'єктивною стороною проблеми, є наявність несприятливого і складного стану умов життєдіяльності окремого індивіда чи групи осіб; зазначені умови життєдіяльності сприймаються та оцінюються самими індивідами в якості небезпечних чи напружених. Суб'єктивною стороною проблеми виступає існування особливого стану людської психіки, що зумовлено екстраординальними умовами або незвичайною обстановкою,

внаслідок чого підвищується тривожність та формується особлива емоційна напруженість. Певна ситуація набуває для індивіда особливої значимості не дивлячись на те, чи становить вона реальну небезпеку, або така небезпека є лише уявною. Екстремальність ситуації є лише суб'єктивним сприйняттям реальної дійсності, оскільки різні люди можуть сприймати одну й ту саму ситуацію по-різному: одні як звичну, а інші – як стресову [39, с. 32-35].

Стресові ситуації можуть бути регламентованими і нерегламентованими, плановими і ситуативними, штатними і позаштатними. До того ж, у науковій літературі пропонується поділяти стресові ситуації на чотири ключові групи:

- спричинені настанням надзвичайних обставин, наприклад, стихійного лиха, природних чи техногенних катастроф, військових дій, масових терористичних акцій тощо;

- повсякденні або життєві, наприклад, напад злочинця, виникнення пожеж, гострий брак часу, існування потреби у вирішенні декількох однаково значимих питань, тобто такі, що можуть виникати у житті будь-якої людини;

- пов'язані із зайняттям потенційно небезпечними різновидами хобі, наприклад, альпінізмом, швидкісною їздою, підводним плаванням тощо;

- службові або професійні, що зумовлені виконанням професійних обов'язків [39, с. 42-44].

Стресові умови можуть поділятися на однократні та могутні, багаторазові та інтенсивні. При цьому, у випадку настання багаторазових стресових умов, людина потребує певного часу для адаптації до джерела стресу, під впливом якого вона постійно перебуває.

Травматичною стресовою подією є така, що виходить за звичні межі людського досвіду та сприйняття. Такі події є надзвичайно потужними та несуть в собі небезпеку для життя та здоров'я людини, наприклад, існування загрози життю чи фізичному здоров'ю, існування загрози для життя рідних, присутність під час отримання травми чи загибелі іншої особи, що зумовлено насильницькими діями чи нещасним випадком.

В результаті впливу стресових ситуацій організм може видавати

неспецифічні реакції, що прийнято називати стресом. З метою успішної адаптації до змін у зовнішньому середовищі існує потреба у врахуванні особливостей протікання стресу. У відповідності до теорії Г. Сельє, стрес полягає у реакції організму на різноманітні сильні впливи зовнішнього середовища за умови, що вони супроводжуються запуском цілої низки процесів загального характеру, залучаючи кори надниркових залоз. У цьому зв'язку науковцем виділялися наступні форми стресу: корисний або еустрес; шкідливий або дистрес.

Також Г. Сельє було виокремлено три основні стадії розвитку стресу в людини:

1. На першій стадії (стадія тривоги) спостерігається активізація усіх захисних реакцій організму.
2. На другій стадії (стадія резистентності) виникає підвищення стійкості організму до впливу стресових факторів.
3. На третій стадії (стадія виснаження) простежується виснаження резервів адаптаційних можливостей організму.

При цьому, з метою успішної резильєнтності в умовах, які швидко змінюються, є необхідним усвідомлення сутності факторів, що здійснюють вплив на процеси переходу до дистресу або аутостресу [27, с. 82].

Варто зауважити, що виникнення еутостресу є корисним для людини та її організму. Ключовими чинниками, що сприяють переходу до еутостресу є наступні:

- існування позитивного емоційного фону;
- наявність позитивних практик вирішення аналогічних проблем у минулому;
- достатність існуючих психологічних та фізіологічних ресурсів людського організму;
- наявність позитивного прогнозу на майбутнє;
- позитивне сприйняття оточуючими [37, с. 179].

У свою чергу, факторами, які сприяють переходу до дистресу, є наступні:

- тривалий за часом вплив стресових факторів, що призводить до виснаження психологічних та фізіологічних ресурсів людини;
- потужний вплив агресора, що за своїми характеристиками є вищим за наявні психологічні та фізіологічні ресурси індивіда;
- наявність різноманітних емоційно-когнітивних чинників, якими можуть бути існування негативних прогнозів на майбутнє;
- недостатність інформації про можливість вирішення проблеми чи подолання негативних наслідків;
- переживання відчуття самотності та безпорадності перед оточуючими [37, с. 180].

Процес резильєнтності індивіда у стресових умовах перебуває у безпосередньому взаємозв'язку з впливом самих стресових факторів зовнішнього середовища на людину, а також від стану її організму. У стресових ситуаціях до кожної особистості висуваються вимоги, які сприймаються нею в якості таких, що є більш сильними у порівнянні з її можливостями, внаслідок чого може виникати дистрес. У випадках, коли психологічні та фізіологічні ресурси використовуються людиною із урахуванням особливостей зовнішнього середовища, спостерігається розвиток стану адекватної мобілізації. При цьому, у разі перевищення навантаження психічних та фізіологічних резервів індивіда, це спричиняє порушення адаптації.

Специфіка резильєнтності у стресових умовах полягає у тому, що її забезпечення зумовлено певними вольовими зусиллями. Такі зусилля є необхідними для вчинення певних дій у стані гострого психологічного та нервового напруження, незадоволеності, втоми, страху, що виникають у небезпечних ситуаціях навіть у психічно здорової та стійкої до стресів людини, яка має певний позитивний досвід діяльності.

Також в екстремальних ситуаціях важливу роль відіграє наявність внутрішнього потенціалу особистості, а саме таких характеристик як: самоконтроль, воля, самодостатність тощо. Ключовим завданням людини є розвиток здатності до адекватного реагування на екстремальні ситуації,

раціонального оцінювання реальних умов, тобто індивід має бути готовий до активного подолання стресових ситуацій, що виникають у житті [58, с. 176-177].

Приймаючи за основу загально визнані теорії гомеостатичної рівноваги, у 1936 році Г. Сельє було розроблено власну концепцію загального синдрому резильєнтності. В основу зазначеної концепції покладено специфіку функціонування організму, в результаті чого було виокремлено два основні елементи: реакція органів та стрес-реакції. Так, реакція органів, систем та біохімічних механізмів, спрямована на забезпечення ефективної роботи усього організму у конкретних умовах, що супроводжуються процесами онтогенезу, тобто індивідуального розвитку організму від народження до смерті.

При цьому, стресовими реакціями є специфічний складовий елемент адаптації, в межах якого сукупність реакцій для пристосування, що виникають в організмі в якості своєрідної відповіді на вплив зовнішніх чинників, тобто стресорів, та забезпечують пристосування до нових умов середовища, об'єднуючись у загальне поняття адаптаційного синдрому. Варто зауважити, що зазначені поняття використовуються деякими дослідниками у власних концепціях в якості синонімів до терміну «стрес», визначаючи на його основі три ключові етапи стресу: напруженість або тривога (аларм-реакція); опір чи резистентність; виснаження. За результатом розробки зазначеної концепції Г. Сельє зроблено висновок, що у цілому процес адаптації характеризується повторюваністю реакцій організму на певні стресові чинники, сутність якого полягає у виконанні захисної та пристосувальної функцій [28].

Внаслідок повномасштабного вторгнення на територію України та розгортання активних бойових дій на значній території спостерігається порушення життєдіяльності цивільного населення, спричинення шкоди їх здоров'ю, великих людських втрат, матеріальних збитків тощо. Військова агресія виступає в якості зовнішньої непереборної сили, яка несе у собі загрозу для існування українського народу, внаслідок чого є потрясінням і травматичною подією для населення, викликаючи особливі переживання.

У науковій літературі війна розглядається як надзвичайна або екстремальна ситуація, яка може набувати масштабу кризової, травматичної та стресової для осіб, які її переживають, викликаючи психотравму, стрес та кризові стани. Втрата віри у можливість організації впорядкованого і контрольованого життя, виступає в ролі ключової основи психологічної травми [16, с. 34-35].

Війна є екстремальною ситуацією, яка спричиняє реальну загрозу для існування людства, виступаючи в якості зовнішнього стресового чинника та впливаючи на психічний стан кожної людини. На формування психічних реакцій індивіда в умовах війни здійснюють вплив переживання, зумовлені існуванням загрози для життя них самих та їх близьких, руйнуванням звичного способу життя, недостатньою інформованістю та невпевненістю. Психологами пропонується виділяти три основні кризові наслідки, що можуть виникати в результаті військових дій:

1. Травмуючі, які є результатом переживання екстремальних подій, які виникають в умовах війни (наприклад, бути свідком бойових дій, втрата рідних або знайомих, перебування в окупації, загроза стати жертвою насилля тощо).

2. Соціально-стресові, що зумовлені фоновими переживаннями індивіда, внаслідок чого спостерігається накопичення напруженості, посилюється стан тривоги, виснажуючи та не даючи розслабитися (наприклад, зміна місця проживання, втрата роботи і стабільного доходу, неможливість постійної комунікації з рідними, які перебувають за кордоном тощо).

3. Внутрішні конфлікти особистості, які актуалізуються в умовах військових дій (наприклад, зміна ціннісних орієнтирів, трансформація уявлень про себе і рідних в нових умовах, неможливість задоволення базових потреб тощо) [32, с. 175-176].

У відповідності до змісту доповіді, підготовленої М.М. Слюсаревським, навесні 2022 року спостерігалася певна динаміка емоційних реакцій цивільного населення на військову агресію: після проходження етапів ступору,

шоку та розгубленості, наступав період високої емоційної піднесеності, бажання здобуття швидкої перемоги, солідарності та об'єднання, після чого трансформувалися у депресивну стадію, в якій переважали песимізм, апатія та відсутність будь-яких сподівань, що є ключовими ознаками виснаження психологічних резервів організму та тривалого стресу. До того ж, для більшості громадян вже звичним емоційним елементом в умовах війни стало відчуття провини, страху, нестерпного гніву та ненависті до ворога. Для громадян, які пережили втрату чи зазнали травм, достатньо небезпечними є гострі реакції на стрес, розлади адаптації та патологічний перебіг процесу пережиття горя [49].

Стрес є своєрідним станом фізичного і психологічного збудження, та визнається нормальною формою реагування людини на екстремальні події. Внаслідок розвитку стресових ситуацій виникають певні складнощі емоційного, когнітивного та особистісного характеру. Специфіка кожної із перелічених сфер зумовлюють розвиток різноманітних за показниками прояву стресових реакцій. Прийнято розрізняти наступні види реакцій та стресові події: без ознак порушення адаптації; гострі стресові реакції; гострі стресові розлади; посттравматичний стресовий розлад.

У випадках, коли реакція не супроводжується наявністю ознак порушення адаптації, в особи простежується три стадії реагування, якими є: тривожність, адаптація та виснаження. Тривожність виникає як форма відповіді на стресові ситуації коли організм лише пристосовується до нових реалій, а потім вже адаптується до них. Внаслідок тривалого стресу можуть виникати стани тривожності, невпевненості у майбутньому, страху, депресії, порушення сну. При цьому, найбільш специфічними ознаками стресу є постійна тривога, депресивні стани та порушення сну.

Гострими стресовими реакціями є короткочасні порушення високого рівня тяжкості, що мають тимчасовий характер та виникають в особи в умовах відсутності наявних психічних порушень, виступаючи в якості наслідку надзвичайної ситуації, свідком чи безпосереднім учасником якої була особа.

Як правило, гострі стресові реакції тривають від декількох годин до декількох днів. Базовими симптомами гострого стресового розладу є наступні:

- наявність повторного переживання, що супроводжується нав'язливими тривожливими спогадами про стресові події, інтенсивними психологічними стражданнями чи соматичними реакціями (пітливість, паніка, прискорення серцебиття, панічні атаки);

- уникнення та емоційне заціпеніння, внаслідок чого спостерігається не бажання займатися будь-якими справами, відвідування різних місць, спілкування, відсутність зацікавленості у звичних справах, переживання відчуттів відстороненості від оточуючих;

- високі показники збудливості, наприклад, дратівливість, безсоння, існування труднощів у процесі концентрації уваги, дисоціативна амнезія тощо [49].

Гострі стресові розлади або дезадаптація є специфічною формою реакції на вплив психологічного та соціального стресу, внаслідок чого простежується виникнення клінічно значимих емоційних чи поведінкових проявів. Як правило, дезадаптація проявляється через декілька місяців після настання травмуючої події, а закінчується через деякий час після припинення впливу стресогенних чинників або в результаті досягнення вищого рівня адаптації до ситуації.

Посттравматичний стресовий розлад виступає в якості відстроченої в часі психопатологічної реакції, що зумовлено впливом певних психотравматичних подій, внаслідок чого має місце формування певного цілісного синдрому. Також прийнято виділяти комплексний посттравматичний стресовий розлад, що формується під впливом довготривалого впливу травматичного впливу [46, с. 34].

В якості окремих форм реакції на стрес виділяють такі види екстремальних станів як афект, фрустрація, паніка, страх та психологічну кризу. Сутність афекту полягає в існуванні сильного та короткотривалого емоційного стану, що має вибуховий характер, внаслідок чого виникає не

підпорядкована вольовому свідомому контролю розрядка через дію. За своєю сутністю стан афекту може виникати від страху, радості, гніву тощо. При цьому варто розмежовувати фізіологічний та патологічний афекти, оскільки в останньому випадку мова йде про компетенцію психіатра.

У випадку раптових потрясінь можуть виникати афективно-шокові психогенні реакції, яка відносяться до категорії реактивних психозів, що тривають приблизно 15-20 хвилин. Прийнято розмежовувати два основні види таких станів:

— гіпокінетична форма, що є специфічним станом реактивного ступору, коли людина може «застигати» в одній позі, у міміці виражається байдужість чи страх, може мати місце амнезія чи затьмарення свідомості;

— гіперкінетична форма, що виступає в якості стану реактивного збудження, що супроводжується порушенням орієнтації чи мовленнєвої сплутаності, та триває протягом декількох хвилин.

Достатньо поширеним проявом афекту в стресових ситуаціях є відчуття страху, коли внаслідок неможливості індивіда подолати надзвичайно небезпечну ситуацію, яка є несподіванкою для нього, виникає афективний страх. Після такого афекту людина інколи не здатна згадати окремі деталі своєї поведінки та стану, почуваючись пригніченою та «розбитою» [49].

Також в стресових умовах можуть виникати стани фрустрації, що характеризується підвищенням рівня внутрішньої психічної напруги, що зумовлено розчаруваннями, невдачами у спробах досягти поставленої мети. Виникнення фрустрації зумовлено двома основними умовами:

— існування високого рівня мотивації для досягнення поставлених цілей;

— існування перешкод або непереборних перепон у досягненні поставленої мети.

Серед суб'єктивних проявів фрустрації можливо виділити розчарування, переживання невдач, напруженість тощо. В залежності від обстановки переживання можуть мати різний характер, зокрема відчуття вини,

роздратування, пригнічення, гніву. Ступінь фрустрації залежить від сили впливу стресових чинників та навичок індивіда до подолання труднощів. У науковій літературі пропонується виділяти наступні форми фрустрації:

- надмірна рухова активність, що знаходить своє вираження через неупорядковані та безцільні реакції;
- апатія;
- деструкція, агресія або ауто агресія;
- поява схильності до бездумного копіювання встановлених правил поведінки;
- регресія, що полягає у зверненні до поведінки, яка переважає у попередніх аналогічних ситуаціях, чи притимізація поведінки, зниження показників її конструктивності.

За своїми наслідками фрустрація може мати короткочасний або довготривалий характер. З метою її подолання необхідно використовувати різноманітні прийоми аутогенного тренування, одночасно забезпечуючи знання емоційного та вольового перенавантаження, зниження рівня конфліктності ситуації, організації спілкування у дружній атмосфері, акцентування уваги на чомусь приємному [49].

Л.А. Перелигіною та Ю.О. Приходько приділялася увага гендерним особливостям переживання загроз настання надзвичайних ситуацій населенням України. У процесі дослідження було виявлено значні статистичні розбіжності за показниками інтенсивності переживання можливості настання надзвичайної ситуації між чоловіками та жінками. Авторами такі результати обґрунтовуються тим, що між чоловіками та жінками є певні відмінності у характері сприйняття навколишнього середовища та реакції на нього. Жінки є переважно екстравертованими у порівнянні з чоловіками, внаслідок чого для них є притаманними вищі показники інтенсивності переживань, імпульсивної поведінки, темпераментності у процесі прийняття рішень та в судженнях. З точки зору науковців, жінкам є притаманним більше звернення до почуттів,

ніж уявленнь, у зв'язку із чим вони мають можливість краще відчувати емоційний вплив.

Також науковцями приділено увагу вивченню гендерної особливостей переживань у психотравматичних ситуації, за результатами чого встановлено, що жінки сильніше, глибше та триваліше переживають різноманітні психотравматичні впливи. Для жінок зазвичай стрес є несподіванкою та непередбачуваним явищем; до того ж, у жінок рідше, у порівнянні з чоловіками, при здійсненні аналізу подій, виникає анципація, тобто передбачення можливих наслідків та подальшого розгортання подій. Будь-які ситуації, які за суб'єктивним сприйняттям розглядаються в якості психотравми, для жінок має більш глобальні масштаби, аніж для чоловіків. Для жінки психотравма має життєво важливе значення, оскільки здатна зачіпати основні сфери існування, що призводить до глибоких душевних і психологічних переживань або страждань, внаслідок чого можуть спостерігатися стресові розлади та порушення адаптації. Окрім цього, у випадку психотравми жінки потребують більшої підтримки з боку близьких. Л.А. Перелигіною та Ю.О. Приходько зауважено, що у цілому для жінок є більш притаманним сприйняття спілкування та соціальної підтримки у стресових або травматичних ситуаціях, а також у повсякденному житті, в якості ключового психологічного ресурсу життєстійкості [31, с. 175-183].

У науковій літературі звертається увага на існуванні певних відмінностей у копінг-стратегіях, що використовуються жінками та чоловіками у стресових ситуаціях. Так, конкретні реакції жінок та чоловіків на стрес, зумовлений складними обставинами чи подіями, найбільш яскраво проявляються завдяки способам, які ними використовуються з метою подолання своїх негативних переживання, або в копінг-стратегіях [51, с. 260].

У дослідження А. Баканова зауважено, що подолання наслідків стресових ситуацій має певні спільні характеристики як у жінок, так й у чоловіків, що можуть обумовлюватися культурними чи соціальними чинниками, які знаходять свій прояв у використанні копінг-стратегій

когнітивної сфери, що свідчить про існування тенденцій до раціонального усвідомлення існуючої ситуації [2, с. 57]. Найбільші труднощі у чоловіків та жінок виникають у процесі застосування ефективних копінг-стратегій емоційної сфери, оскільки такі стратегії як «придушення емоцій», «безнадійність» та «самозвинування», мають високий декструктивний вплив на психологічне здоров'я індивіда. Жінки більш емоційно реагують на різноманітні стресові ситуації, суб'єктивно перебільшуючи обсяг власних переживань, частіше потребують зовнішньої допомоги для вирішення проблем та довше сприймають ситуації як остаточно не вирішені. При цьому, чоловіки у кризових ситуаціях навпаки намагаються тривати свої емоції під контролем, спиратися на власні сили у процесі вирішення проблем та більш рішуче долати кризові ситуації. Успішне подолання кризових ситуацій чоловіками забезпечується такими копінг-стратегіями як взаємодія з успішними людьми, альтруїзм, звернення за допомогою, а жінками – надання певного сенсу подіям, оптимізм та збереження самоспостереження [51, с. 261].

Дослідниками А.А. Мягких та Т.А. Ткачук було акцентовано увагу на тому, що у стресових ситуаціях чоловіки намагаються використовувати увесь обсяг наявних ресурсів з метою пошуку можливостей для ефективного вирішення проблеми, внаслідок чого зроблено висновок про переважання значимості стратегії «вирішення проблем». У той же час, у випадку виникнення стресових ситуацій або інших важких життєвих подій, жінками здійснюється пошук інструментальної та емоційної підтримки в межах безпосереднього соціального середовища, внаслідок зроблено висновок про переважання використання стратегії «пошуку соціальної підтримки» [51, с. 261].

Для жінок є характерною орієнтованість на взаємодію з оточуючими, очікуванням уваги, співчуття та поради. Шляхом здійснення пошуку інформаційної та емоційної підтримки, жінки звертаються за рекомендаціями до фахівців та близьких, що сприяє отриманню необхідних знань. Оскільки жінки мають більшу потребу в отриманні емоційної підтримки, вони бажають

бути вислуханими, поділитися своїми переживаннями, отримати співчуття, що дозволяє знизити рівень стресу. У процесі обрання шляхів подолання стресу, жінки надають перевагу адаптації до складних життєвих обставин; при цьому, стратегії боротьби зі стресами у чоловіків ґрунтуються на активних та незалежних діях, самоефективності, емоційній стійкості, якими характеризуються емоційні стратегії, які спрямовані на вирішення проблеми, тобто на подолання важких життєвих ситуацій [51, с. 261].

Американським дослідником Ш. Тейлором було проведено вивчення системи реагування, за результатами чого було зроблено висновок про те, що для жінок є більш характерна стратегія «турбота, співпраця та підтримка» («tend-and-befriend»). Сутність зазначеної моделі боротьби зі стресами полягає у тому, що для жінок є більш характерним реагування на стресові ситуації, захищаючи себе та своїх рідних шляхом реалізації засобів виховної поведінки (це має відношення виключно до того складового елемента, який має назву «турбота»), а також за допомогою створення, так званих, альянсів з іншими індивідами, налагодження соціальних контактів, вираження бажання до приєднання. При цьому, для чоловіків, на відміну від жінок, є менш притаманним вираження тенденції до турботи та співпраці, оскільки чоловіча форма реакції на стресові ситуації характеризується переважно боротьбою або втечею [68].

За результатом загальнонаціонального опитування, проведеного в Україні у жовтні 2023 року соціологічною групою «Рейтинг», найвищі показники гендерних відмінностей спостерігалися за рівнем психологічного дистресу. Результати зазначеного дослідження більш детально представлено на рисунку 1.1.

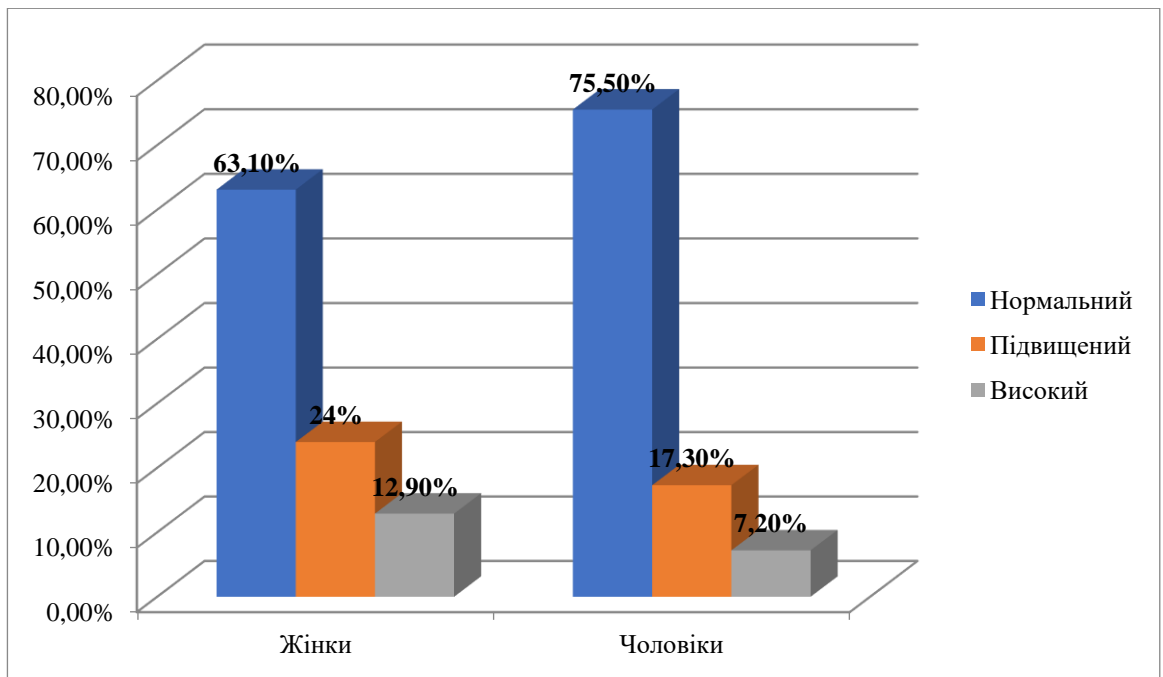


Рис. 1.1. Рівні психологічного дистресу [50]

Результати, представлені на рисунку 1.1., свідчать про те, що у порівнянні з чоловіками, жінки відчувають майже у 1,5 рази більше стресу, а також мають підвищені показники психологічного дистресу. При цьому,  $\frac{3}{4}$  частина чоловіків зберігають нормальний стан при переживанні психологічних стресів [50].

У зв'язку із вищевикладеним можливо зробити висновок, що таке явище як стрес є одним із невідкладних складових елементів у житті будь-якої людини, процесу резильєнтності до зовнішніх умов навколишнього середовища, що піддаються постійним змінам. Існує потреба в умінні керувати стресом та застосовувати його з метою подальшого розвитку особистості й набуття досвіду. До успішної резильєнтності схильна лише психологічно стійка особистість, для якої притаманна емоційна стабільність, розвинутість вольових властивостей та здатність до реалізації власних цілей, не дивлячись на зовнішній вплив.

Внаслідок повномасштабного вторгнення на територію України населення перебуває під безперервним впливом сильних психоемоційних стресових чинників, внаслідок чого спостерігаються зміни у фізичному та

психологічному стані. Тривале перебування у стресових умовах призводить до виникнення стресового стану. Емоційний фон в умовах війни характеризується страхом, високим почуттям провини, ненавистю, гнівом до ворога. Особливо небезпечним є виникнення гострих стресових реакцій, адаптаційні розлади та патологічні процеси у пережитті горя. При цьому встановлено, що у порівнянні з чоловіками, жінки є більш схильними до психологічного виснаження та інтенсивних переживань.

### **Висновки до розділу 1**

Резильєнтність виступає в якості адаптивного динамічного процесу повернення до початкового психосоціального функціонування після періоду дезадаптивного функціонування внаслідок дезорганізуючої дії психотравмуючих факторів. Концепція резильєнтності аналізується в науковій літературі через призму різноманітних підходів, зокрема медичного, психологічного, соціального тощо. Отже, резильєнтність – це здатність позитивно адаптуватися до умов життя, що має динамічний характер та подальшого розвитку. Завдяки існуванню такого феномена як резильєнтність існує можливість для амортизації впливу надзвичайних ситуацій та зменшувати рівень їх негативного впливу, актуалізуючи ресурси окремих індивідів, груп чи соціальної спільноти.

Сутність резильєнтності полягає в поетапному набутті узгодженості між біологічним, фізичним та суспільним середовищем, а також індивідом, використовуючи взаємний вплив. Забезпечення ефективності психологічних процесів перебуває у взаємозалежності та взаємодоповнюваності різноманітних факторів, у тому числі психічного стану, властивостей та реакцій на стреси, специфіки професійної діяльності, рівня кваліфікації та культури, наукового та технологічного розвитку індивіда та суспільства у цілому.

Стрес є одним із невідкладних складових елементів у житті будь-якої людини, процесу резильєнтності до зовнішніх умов навколишнього середовища, що піддаються постійним змінам. Існує потреба в умінні керувати стресом та застосовувати його з метою подальшого розвитку особистості й набуття досвіду. До успішної резильєнтності схильна лише психологічно стійка особистість, для якого притаманна емоційна стабільність, розвинутість вольових властивостей та здатність до реалізації власних цілей, не дивлячись на зовнішній вплив. Внаслідок повномасштабного вторгнення на територію України населення перебуває під безперервним впливом сильних психоемоційних стресових чинників, внаслідок чого спостерігаються зміни у фізичному та психологічному стані. Тривале перебування у стресових умовах призводить до виникнення стресового стану. Емоційний фон в умовах війни характеризується страхом, високим почуттям провини, ненавистю, гнівом до ворога. Особливо небезпечним є виникнення гострих стресових реакцій, адаптаційні розлади та патологічні процеси у пережитті горя.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ПРАЦІВНИКІВ ЕНЕРГЕТИЧНОЇ СФЕРИ В УМОВАХ ВІЙНИ

#### **2.1. Розробка дизайну дослідження та обґрунтування релевантності використаних методик**

Враховуючи те, що феномен психологічної резильєнтності в умовах війни є достатньо новим для українського суспільства, існує нагальна потреба у проведенні дослідження даного питання. За основу було прийнято прояви психологічної резильєнтності працівників енергетичної сфери у віці від 18 до 50 років у воєнний час, характеристика яких більш детально представлена у наступному підрозділі даної роботи.

До завдань емпіричного дослідження в рамках зазначеної роботи можливо віднести наступні:

1. Організація дослідження резильєнтності працівників енергетичної сфери в умовах війни.
2. Опис вибірки працівників енергетичної сфери у віці від 18 до 50 років, які працюють в умовах воєнного стану.
3. На основі методик діагностики показників резильєнтності працівників енергетичної сфери у воєнний час, провести дослідження рівня психологічного стану, рівня тривожності та показників резильєнтності.
4. Розкриття змісту, етапів та проведення аналізу результату дослідження показників резильєнтності працівників енергетичної сфери в умовах війни.
5. Виходячи з отриманих результатів розробити науково-практичні рекомендації щодо формування резильєнтності у працівників енергетичної сфери в умовах війни.

На теоретичному етапі було вивчено ступінь розробленості проблеми, аналізувалися теоретичні поняття, підбирався методологічний апарат дослідження, здійснювалося структурування теоретичного матеріалу, було

здійснено вибір діагностичного інструментарію, визначено структуру дослідження та принципи формування експериментальної вибірки.

Констатуючий етап включав проведення діагностичних досліджень з метою вивчення показників резильєнтності працівників енергетичної сфери в умовах війни, їх динаміки та ступеня впливу на особу. Отримані на цьому етапі результати надають можливість для розроблення науково-практичних рекомендацій щодо підвищення резильєнтності працівників енергетичної сфери в умовах війни, враховуючи гендерні особливості, регіон виконання робіт тощо.

На етапі аналітичного дослідження було проведено аналіз показників, отриманих у процесі дослідження, інтерпретувалися отримані результати, формулювалися висновки. Вибудована логіка дослідження, дозволила структурувати роботу з аналізу рівня резильєнтності працівників енергетичної сфери в умовах воєнного стану, а також розробити корекційні програми з оптимізації досліджуваного процесу.

З метою проведення емпіричного дослідження було використано спеціальні методики психічної діагностики. По-перше, було проведено оцінювання мотиваційно-ціннісних орієнтирів працівників енергетичної сфери в умовах воєнного стану, за методикою, запропонованою І.І. Сидорук [48, с. 338]. Методика передбачає визначення найбільш поширених мотиваційних орієнтирів працівників енергетичної сфери в умовах воєнного стану, якими визначається рівень усвідомлення ними своєї ролі в реаліях сьогодення. Вплив перелічених мотивів пропонується оцінювати у балах:

- 5 – так, дуже сильні;
- 4 – скоріше так, аніж ні, великі;
- 3 – і так, і ні (середні);
- 0 – 2 – скоріше ні, ніж так (мотиви незначні або не мають ніякого значення) [48, с. 338].

Більш детально методику оцінювання за І.І. Сидорук представлено у Додатку А.

Виявлення мотиваційних компонентів дозволяє сформувати уявлення щодо можливості респондентів не лише до професійного розвитку, але й до соціального; встановити відношення до сутності та складових елементів компетентностей та підтримка напрямів їх розвитку, охоплюючи цілі, мотиви, цінності, потреби, професійні орієнтири, соціально-професійні настанови тощо. При цьому, мотивація особистості враховує наступні аспекти:

- стійкість та чіткість мотиваційного спрямування та соціально-професійного становлення;

- у сфері налагодження міжособистісних відносин, які виступають в якості базової основи для професійного спрямування та визначення рівня соціальної та професійної зрілості;

- у сфері провадження соціально-професійної діяльності.

За допомогою показників формування мотиваційної підструктури здійснюється відображення основних мотивів професійної поведінки, соціально-професійної діяльності, а також оволодіння здатністю до подальшого професійного розвитку, враховуючи особисті цілі та бажання, до яких слід віднести наступні:

- уміння визначати реальні цілі у професійній сфері;

- направлення на досягнення бажаних результатів;

- здатність пояснювати власні професійні дії враховуючи їх доцільність;

- характерні особливості сформованих професійних цілей;

- розуміння та усвідомлення професійної мотивації;

- бажання підтримувати відносини із іншими індивідами;

- спрямованість на спільну діяльність та взаємодію;

- можливість дотримуватися і демонструвати професійну відповідальну поведінку, яка знаходить свій прояв у бажаннях, прагненнях і конкретних кроках;

- виявлення бажання стосовно міжособистісної професійної взаємодії та спілкування;

- прагнення до провадження професійно та соціально значимої діяльності, виражаючи реальне бажання до подальшого зайняття нею;
- бажання отримувати професійні знання та реалізовувати їх на практиці за допомогою набутих навичок;
- виявлення бажання до професійного спілкування;
- бажання здійснювати професійно-пізнавальну діяльність та професійного розвитку [48, с. 180-181].

В якості окремого елемента мотиваційних тенденцій становлення особистості можливо розглядати професійні настанови, у яких знаходять своє відображення бажання та прихильність до соціально-професійної діяльності, яка має місце у випадку зіткнення двох основних аспектів: потреби та можливості її задоволення. До категорії професійних настанов можливо віднести наступні:

- спрямованість зусиль на професійну взаємодію із співрозмовником у процесі опанування обраної спеціальності;
- професійно-пізнавальне спрямування МВ;
- існування настанов, спрямованих на реалізацію професійних здібностей, отримання професійних знань, професійну реалізацію і самореалізацію у процесі зайняття професійно-значимою діяльністю;
- формування особистісних установок, спрямованих на усвідомлення професійних мотивів;
- дотримання та прояви професійно відповідальної поведінки;
- професійний саморозвиток;
- відносини із іншими індивідами, а також провадження спільної діяльності;
- вирішення професійних проблем, а також формування настанов, спрямованих на високоякісне виконання професійних обов'язків тощо [48, с. 182].

З метою визначення показників сформованості мотиваційних настанов особистості нами сформовано три основні рівні, що виступають в якості

першого елемента у процесі оцінювання досліджуваних питань. Сутність даних рівнів полягає у наступному:

1. Високий або творчий рівень. Характеризується здатністю респондентів до прояву набутих компетентностей, професійного розвитку, належним рівнем формування мотивації та визначення професійних цінностей, настановок і прагнення до подальшого подальшого розвитку в професійній діяльності, зокрема у галузі енергетики.

2. Середній або конструктивний. Для нього є притаманною ситуативна готовність фахівця до прояву професійних навичок та їх розвитку; спостерігається домінування зовнішніх чинників над проявами компетентностей; можливість професійного розвитку, на що здійснюють вплив зовнішні чинники; часткова і нестійка сформованість мотиваційних і ціннісних установок.

3. Низький або творчий. Відрізняється відсутністю готовності до прояву професійних навичок та їх розвитку; слабка здатність до професійного самостійного розвитку, відсутність сформованих ціннісних професійних орієнтацій.

Виявлення мотиваційних тенденцій становлення особистості важливе значення, що полягає у наступному:

— забезпечення можливостей для професійного розвитку, із урахування особистісних цілей і прагнень;

— забезпечення збереження у пам'яті відомостей, відтворення певних даних у необхідний момент з метою реалізацій як теоретичних, так і практичних професійних задач, а також вирішення можливих потреб;

— існування мотивації для розширення сфер професійного спілкування, встановлення професійного діалогу у професійній сфері; самостійний розвиток і вдосконалення у професійній сфері тощо [48, с. 183].

Наступною методикою, яку нами використано у процесі проведення емпіричного дослідження, п'ятифакторний особистісний опитувальник «Велика п'ятірка», в основу якого покладено модель особистості П. Кости та Р.

Мак-Крея (в адаптації Бурлачука Л.Ф. та Корольова Д.К.). Текст опитувальника складається із 40 тверджень, які пропонується застосувати до себе респондентам. Відповіді позначаються одним із чисел: 0 – ні, це не відноситься до мене; 1 – іноді це стосується мене, а іноді – ні; 2 – це точно про мене. Текст опитувальника представлено у Додатку Б [5, с. 126-142].

Зазначена методика спрямована на визначення показників чотирьох основних якостей особистості. Такими особистісними якостями є наступні:

1. Екстраверсія – інтроверсія, тобто спрямованість індивіда на внутрішній чи зовнішній світ. У першому випадку мова йде про товариських, оптимістичних, активних, радісних та спрямованих на колективну роботу індивідів; тобто переважає прагнення до перебування у компанії, а не на самоті. У другому ж випадку, особистість є критично мислячою, стриманою, відчуженою, надаючи перевагу виконанню завдань самотійно, а не в групі. Такі люди складно адаптуються в колективі, оскільки по своїй натурі належать до індивідуалістів; вони знаходять своє призначення у таких видах діяльності, які не потребують активної комунікації з оточуючими. Чим вищими є показники, тим яскравіше виражається екстраверсія.

2. Нейротизм – емоційна стійкість, що виступає в якості показника емоційної стабільності. Для емоційно стійких особистостей є притаманними прояви впевненості та спокою; вони не схильні занадто відкрито проявляти свої почуття, іншими словами є «товстошкірими». Вони володіють підвищеними показниками стресостійкості та здатні ефективно працювати в напруженій обстановці. При цьому, люди з високими показниками нейротизму, достатньо бурхливо реагують на різноманітні життєві події, є більш емоційними та менше сприятливі до переживання стресів; у той же час, вони є більш динамічними та чуйними. Високі показники зазначеної особистісної характеристики свідчать про нейротизм.

3. Відкритість новому досвіду – обмеженість (вужкість інтересів). У першому випадку мова йде про індивідів, які з легкістю сприймають усе нове в своєму житті, демонструючи зацікавленість, готовність до змін та гнучкість;

як правило, такі люди схильні до творчої діяльності, проте це може зумовлювати притаманність для них певною «поверховістю», нестійкістю інтересів та переконань. У другому випадку мова йде про людей, які ставляться до всього навколо з настороженістю, надаючи перевагу стабільності, а також не здатні до зміни власних переконань і життєвих принципів. Вони важко орієнтуються у неочікуваних ситуаціях, прагнучи забезпечити стабільність у власному житті. Високі показники є свідченням відкритості до отримання нового досвіду.

4. Сумлінність – безтурботність. Як правило, для сумлінних людей є притаманними пунктуальність, старанність, надійність, цілеспрямованість, наполегливість та честолюбність. При цьому, в окремих випадках це перетворюється на невинуватну впертість, прагнення усіх контролювати, а також нездатність пережити почуття провини, що пов'язано з уявними чи реальними помилками. У свою чергу, безтурботні люди характеризуються недбалістю, лінню, прагненням до отримання задоволення; у той же час, вони є більш життєрадісними, розслабленими, приємними у спілкуванні та легко переживають різноманітні проблеми. Чим вищим є показник за даним критерієм, тим яскравішим є прояв сумлінності.

5. Доброзичливість – ворожість. У першому випадку мова йде про доброзичливих, довірливих та готових допомагати людей; володіння такими якостями зумовлюють прихильне ставлення з боку оточуючих, хоча в окремих випадках трапляється зловживання такою безкорисливістю, фактично «сідаючи на шию». У другому випадку мова йде про людей, які характеризуються недовірливістю, настороженістю, схильністю до сприйняття оточення через призму конкуренції; такі люди не допускають зловживання своєю довірою, проте це відштовхує від неї інших індивідів, призводячи до самотності. Високі показники опитування свідчать про притаманність для людини доброзичливості [42, с. 40-41].

Підрахунок суми балів здійснюється за кожним із вище перелічених критеріїв, за результатами чого можливо виразити ступінь вираженості

якостей особистості. Більш детально методика здійснення розрахунку та інтерпретації результатів представлено у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Ключ та інтерпретація результатів за п'ятифакторним особистісним опитувальником «Велика п'ятірка» П. Кости, Р. Мак-Крея (в адаптації Бурлачука Л.Ф. та Корольова Д.К.) [5, с. 126-142].

Екстраверсія/ інтроверсія	Нейротизм/ емоційна стійкість	Відкритість/ обмеженість	Сумлінність/ безтурботність	Доброзичливість/ ворожість
1, 6, 11, 16, 21, 26, 31, 36	2, 7, 12, 17, 22, 27, 32, 37	3, 8, 13, 18, 23, 28, 33, 38	4, 9, 14, 19, 24, 29, 34, 39	5, 10, 15, 20, 25, 30, 35, 40
Показники ступеня вираженості				
Низький	Нижче середнього	Середній	Вище середнього	Високий
0 – 3	4 – 6	7 – 9	10 – 12	13 – 16

Третьою методикою нашого дослідження є визначення рівня тривожності та наявності страхів у працівників енергетичної сфери у процесі провадження трудової діяльності, що може бути пов'язано із веденням військових дій, є методика дослідження тривожності Спілбергера (в адаптації Ю.Л. Ханіна), використання якої дозволяє дослідити психологічні феномени тривожності в умовах воєнного стану. Зазначений опитувальник передбачає надання відповідей на 20 тверджень, що мають відношення до стану тривожності та особливостей особистості. У процесі розробки даної методики Спілбергер визначав стан тривожності як явище, для якого є притаманними свідоме сприйняття загрози та напруги, що поєднуються із активізацією чи збудливістю автономної нервової системи. В якості риси індивіда, тривожність є певною мотивацією чи диспозитивністю поведінкових характеристик, за допомогою яких встановлюється обов'язок осіб до сприйняття різноманітних об'єктивних обставин безпеки в ролі таких, що становлять загрозу, змушуючи реагувати за допомогою тривожності, показники яких не співвідносяться із реальною небезпекою. [33]

За допомогою використання шкали реактивної та особистісної тривожності людини можливо здійснити диференційне вимірювання

тривожності, сприймаючи її в якості особистісної властивості та стану в цілому. В Україні прийнято використовувати зазначену методику в модифікації Ю.Л. Ханіна.

Реактивна чи ситуативна тривожність визнається специфічним суб'єктивним станом у певний проміжок часу, для якого є притаманними емоції, які переживає конкретний індивід. До таких емоцій варто віднести наступні: напруга, занепокоєння, заклопотаність, нервозність у певних умовах. За загальним правилом такий стан має місце у випадку прояву певної емоційної реакції як відповіді на екстремальні чи стресові умови, для якого є характерними різні показники інтенсивності та динаміка [33].

Проведення дослідження стану тривожності працівників енергетичної сфери в умовах війни має певні особливості, оскільки під впливом стресу людина не завжди має здатність повноцінно усвідомлювати сутність подій та явищ. У цьому зв'язку є логічним те, що відповіді на питання повинні отримуватися із залученням практикуючого психолога, який проводить бесіди з респондентами, та за їх результатами заповнює відповідні графи.

Сутність методики Спілбергера (в адаптації Ю.Л. Ханіна) на визначення тривожності полягає в обранні того варіанта відповіді, який відповідає стану людини в певний проміжок часу. На кожне питання передбачено чотири варіанти відповіді, які є наступними:

- ні, це не так – 1 бал;
- напевно, так – 2 бали; вірно – 3 бали;
- дійсно вірно – 4 бали.

За результатами проведеного опитування здійснюється розрахунок відповідного показника за наступною формулою:

$$PT = \sum 1 - \sum 2 + 35, \text{ де}$$

$\sum 1$  – загальна сума усіх балів за результатами відповіді на питання 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

$\sum 2$  – загальна сума усіх балів за результатами відповіді на питання 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20 [33].

У випадку, коли показники тривожності не перевищують 30 балів, це свідчить про відсутність особливо тривожного стану, тобто мова йде про низький рівень тривожності. Якщо загальна сума балів складає від 31 до 45, то має місце помірна тривожність. У разі, коли сума балів становить 46 та більше балів, можливо стверджувати про високу тривожність.

Наявність високих показників тривожності свідчить про існування невротичних конфліктів, емоційних чи невротичні зриви та психосоматичні захворювання. У разі низької тривожності, особливо при сумі показників менше 12-ти балів, мають місце депресивні, реактивні та низькі мотиваційні стани [33]. Бланк опитування за даною методикою представлено у Додатку В.

Останньою методикою, яку нами було використано у процесі проведення емпіричного дослідження, є шкала резильєнтності Коннера-Девідсона – 25 (в адаптації Кокуна О.М.). Опитувальник включає 25 тверджень, які оцінюються респондентом за шкалою Лайкера. Кожен із пунктів дозволяє оцінити різні характеристики особистості. Наприклад, пункт 1 «Я здатен адаптуватися до змін, що відбуваються» відображає таку характеристику особистості як адаптаційність до труднощів та змін; пункт 11 «Я вірю, що можу досягти своїх цілей, незважаючи на перешкоди», розкриває такий елемент резильєнтності як переконання у здатності до подолання стресів та оптимізм; пункт 13 «У період стресів я знаю, де отримати допомогу» надає можливість для визначення особливостей такої характеристики резильєнтності як уміння використовувати копінг-стратегії соціальної допомоги; пункт 14 «Під тиском я зберігаю концентрацію та чіткість думок» відображає специфіку мобілізаційного потенціалу резильєнтності. Більш детально текст опитувальника представлено у Додатку Г.

Кількісні показники резильєнтності за шкалою Коннера-Девідсона – 25 (в адаптації Кокуна О.М.) складається з суми балів за 25-ти твердженнями (від 0 до 100) [17, с. 24]. Респондентам пропонується оцінити себе за 25-ти твердженнями, обравши одну із наступних відповідей:

— 0 – повністю невірно;

- 1 – зрідка вірно;
- 2 – вірно час від часу;
- 3 – часто вірно;
- 4 – вірно майже у всіх випадках [17, с. 26].

Нормативні показники рівня резильєнтності в балах представлено у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

Нормативні показники рівня резильєнтності (бали)

№	Рівень резильєнтності	Бали	Діапазон за відсотковим розподілом вибірки
1	Низький	0-20	0-20 %
2	Нижче середнього	11-40	21-40 %
3	Середній	41-60	41-60 %
4	Вище середнього	61-80	61-80 %
5	Високий	81-100	81-100%

У зв'язку із вищевикладеним можливо зробити висновок, що з метою проведення емпіричного дослідження було використано спеціальні методики психічної діагностики. Так, було проведено діагностику рівня мотивації працівників енергетичної сфери, які переживають стреси в умовах воєнного стану. Наступною методикою, яку нами було використано в рамках проведення емпіричного дослідження, це визначення основних характеристик особистості працівників енергетичної сфери в умовах воєнного стану. Третьою методикою нашого дослідження є визначення рівня тривожності та наявності страхів у працівників енергетичної сфери, що може бути пов'язано із веденням військових дій, за допомогою методики дослідження тривожності Спілбергера (в адаптації Ю.Л. Ханіна), використання якого дозволяє дослідити психологічні феномени тривожності в умовах воєнного стану. Останньою методикою, яку нами було використано є визначення показників резильєнтності працівників енергетичної сфери за опитувальником Коннера-Девідсона. Враховуючи усі вищеописані методики, пропонуємо більш детально проаналізувати показники резильєнтності працівників енергетичної сфери в умовах війни.

## 2.2. Характеристика вибірки

Дослідження в рамках даної роботи проводилося шляхом опитування працівників енергетичної сфери: як жінок, так і чоловіків, які працюють у різних регіонах України. Більш детально інформацію про респондентів представлено у Додатку К.

З інформації, представленої у Додатку К випливає, що у дослідженні приймали участь п'ятдесят осіб, які є працівниками підприємств у галузі енергетики, різного віку, а саме віком від 20 до 51 року. При цьому, в енергетичній сфері працюють як чоловіки (32 особи), так і жінки (18 осіб). Більш детально гендерні та вікові характеристики учасників проведеного дослідження представлено у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3.

Вікові та гендерні характеристики респондентів

Вік/Стать	Жінки		Чоловіки	
	Кількість	%	Кількість	%
20-30 років	6	12	12	24
31-40 років	6	12	12	24
41-51 рік	6	12	8	16
Всього:	18	36	32	64

В опитуванні прийняли участь працівники енергетичних підприємств з різних регіонів. Зокрема, респонденти працюють в енергетичній сфері у наступних регіонах: Харківська, Київська, Одеська області (по 6 осіб); Херсонська, Миколаївська та Запорізька (по 5 осіб); Полтавська, Дніпропетровська та Чернівецька (по 4 особи); Львівська (3 особи); Кіровоградська (2 особи); Хмельницька (1 особа). У відсотковому співвідношенні кількість опитуваних у розрізі областей представлено на рис. 2.1.

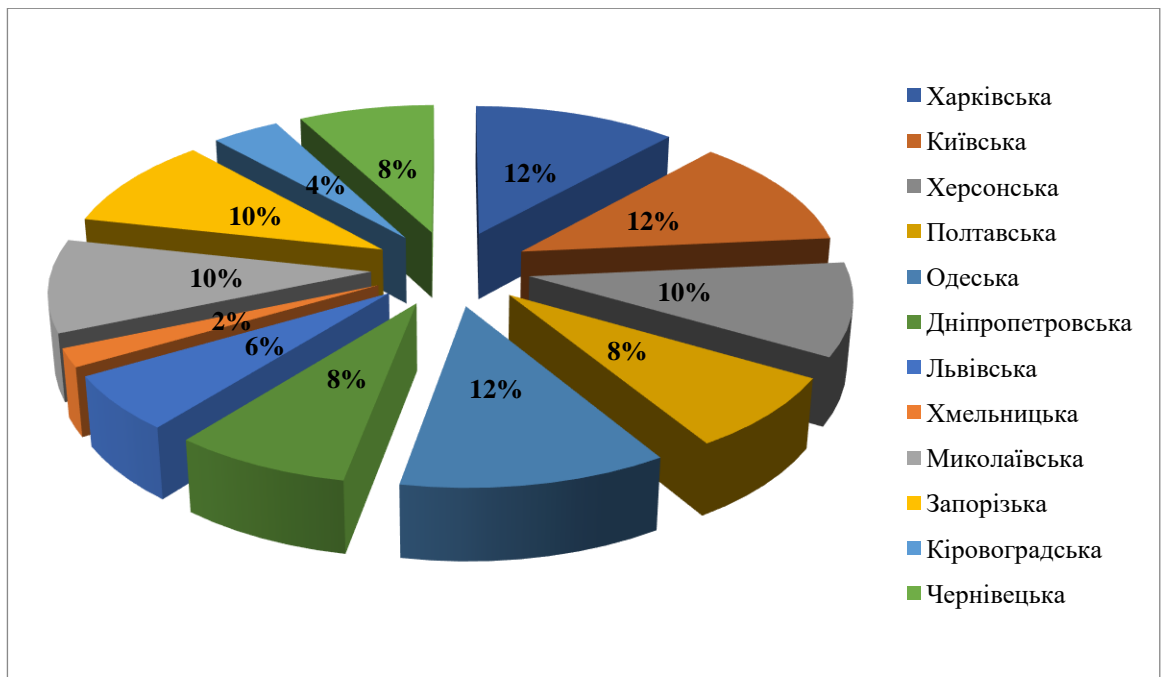


Рис. 2.1. Розподіл респондентів у розрізі областей (%)

Аналіз інформації про респондентів у розрізі регіонів свідчить про те, що в областях, які повністю або частково віднесені до зони ведення активних бойових дій, в енергетичній сфері працюють переважно чоловіки: Харківська область – 6 чоловіків у віці від 31 до 49 років (12 %); Херсонська область – 5 чоловіків у віці від 26 до 47 років (10 %); Запорізька область – 4 чоловіки у віці від 21 до 40 років (8 %) та 1 жінка у віці 27 років (2 %).

При цьому, у регіонах, які належать до зони можливих активних дій, працюють як чоловіки, так і жінки: Київська область – 3 жінок у віці від 24 до 49 років (6 %) та 3 чоловіків у віці від 20 до 48 років (6 %); Одеська область – 1 чоловік у віці 38 років (2 %) та 5 жінок у віці від 27 до 39 років (10 %); Дніпропетровська область – 2 чоловіків у віці від 26 до 50 років (4 %) та 2 жінок у віці від 21 до 48 років; Миколаївська область – 4 чоловіки у віці від 22 до 39 років (8 %) та 1 жінка у віці 51 року (2 %).

У свою чергу, у регіонах, в яких не ведуться бойові дії, працівниками енергетичної сфери також є представники обох статей: Полтавська область – 2 чоловіків у віці від 20 до 33 років (4 %) та 2 жінок у віці від 26 до 52 років (4 %); Львівська область – 1 чоловік у віці 24 років та 2 жінки у віці від 32 до 50 років (4 %); Хмельницька область – 1 жінка у віці 34 років (2 %);

Кіровоградська область – 1 чоловік у віці 34 років (2 %) та 1 жінка у віці 44 років (2 %); Чернівецька область – 3 чоловіки у віці від 28 до 32 років.

На наступному етапі проведення емпіричного дослідження, враховуючи регіональні, гендерні та вікові характеристики респондентів, нами було сформовано методологічні засади проведення психологічної діагностики працівників енергетичної сфери. За результатами проведення діагностики складається психологічна характеристика з метою виокремлення напрямів та способів надання психологічної допомоги працівникам енергетичної сфери в умовах війни. При цьому, психологічна діагностика та отримані за результатами її проведення дані, не можуть виступати в якості кінцевої цілі діяльності. У цьому зв'язку виокремлено наступні організаційні принципи проведення психологічної діагностики:

— узгодженість обраних діагностичних підходів та конкретних методик із метою психологічного супроводу, тобто ключовим цілям та завданням такої роботи. Усі методики, які використовуються, повинні бути спрямовані саме на виявлення тих психологічних особливостей, розуміння яких є обов'язковим для успішного процесу адаптації, соціалізації та відновлення після переживання стресових ситуацій;

— результати, отримані внаслідок проведеного обстеження повинні легко розумітися респондентами. Тобто, враховуючи результати діагностичного дослідження, психолог отримує можливість для виокремлення причин та можливих труднощів в окремих сферах взаємодії особи, формуючи сприятливі умови для ефективного спілкування з іншими індивідами та зайняття різноманітними видами діяльності;

— усі методи, які використовуються психологом, повинні піддаватися легкому прогнозуванню, тобто можливості побудови на їх основі можливих напрямів підвищення резильєнтності та адаптації в умовах воєнного стану, не допускати будь-яких порушень та усунення труднощів;

— високі показники розвиваючого потенціалу обраних методик, внаслідок чого має місце розвиваючий ефект безпосередньо у процесі обстеження та подальшої розробки індивідуальних програм адаптації;

— притаманність для діагностичних процедур економічності. Найбільш ефективною діагностичною методикою є та, що одночасно поєднує в собі наступні характеристики: нетривалість, багатофункціональність (можливість застосування як у процесі індивідуальної, так і групової діагностики), легкість обробки та однозначність отриманих даних [43, с. 106-107].

Враховуючи кінцеву мету психодіагностичної діяльності, у науковій літературі пропонується виокремлювати три ключові схеми її проведення, якими є психодіагностичний мінімум, первинна диференціація норми і патології, а також поглиблене психодіагностичне обстеження. Кожна із перелічених схем має забезпечити вирішення власних індивідуальних завдань усього процесу психологічного супроводу, одночасно встановлюючи певні обмеження. До того ж, між ними спостерігається органічний взаємозв'язок між собою та можуть застосовуватися послідовно в умовах організації психологічної роботи з працівниками енергетичної сфери у напрямку боротьби зі стресами в умовах війни.

Першою психодіагностичною схемою є діагностичний мінімум, що полягає у проведенні комплексного психологічного обстеження працівників енергетичної сфери. Вона спрямована на виявлення різноманітних психологічних характеристик особистості, що здійснюють основоположний вплив на ефективність подальшої адаптації та подолання стресів. Використання такої методики сприяє визначенню групи осіб, які мають значне утруднення у процесі адаптації, переживанні стресу та психологічному становищі. До того ж, вона забезпечує визначенню тих специфічних особливостей когнітивних, емоційно-вольових та особистісних характеристик усіх респондентів певної вікової категорії, залежно від гендерної

приналежності чи регіону провадження трудової діяльності, розуміння яких є необхідним для ефективного психологічного супроводу.

При цьому, для діагностичного мінімуму є притаманною диференціація, оскільки група може бути умовно поділена на дві категорії: респонденти, які мають травматичний досвід, проте він не вплинув значним чином на адаптацію та взаємодію з оточуючими; респонденти, які мають значні проблеми в адаптації, відновленні та соціалізації. В останньому випадку є обов'язковим використання різноманітних методик поглибленої психологічної діагностики [14, с. 14-15].

У процесі психологічної діагностики працівників в енергетичній сфері повинні бути враховані різноманітні набори спеціальних методик, якими є наступні:

1. Потреба у вивченні показників психологічного стану викликає необхідність у здійсненні підбору окремих діагностичних методик, що передбачають послідовність реалізації конкретних кроків. Використання такого підходу сприяє можливості для складення історії працівників у сфері енергетики, які здійснюють професійну діяльність в умовах воєнного стану.

2. За допомогою психодіагностичних методик існує можливість для виявлення центральних онтогенетичних моментів, етапності у процесі трансформацій окремих елементів психіки особистості. Отже, повинні вивчатися складові характеристики, за допомогою яких здійснюється реалізація процесів розвитку індивідуальних особливостей особистості.

3. Будь-яка психодіагностична методика повинна характеризуватися розвивальними ознаками, що забезпечує настання позитивних змін у окремих аспектах особистості людини, що побудовано на осмисленні різноманітних аспектів власної життєдіяльності, стимулюючи об'єктивацію внутрішніх перспектив у поєднанні з окремими мовними, поведінковими та емоційними проявами.

4. За допомогою психодіагностичних методик формується можливість для побудови взаємодії між індивідом та її оточенням із урахуванням наступних аспектів:

- недопущення перевтоми та забезпечувати економічність процедур;
- виключення будь-якого впливу, що характеризується тиском з боку інших осіб;
- надання індивіду можливостей для максимально вільного висловлення власної позиції;
- формування сприятливої обстановки, навіть у випадку її моделювання у моніторингових цілях.

5. У процесі розробки чи модифікації психологічних методик повинні враховуватися наступні моменти:

- надання дозволу на моделювання із використанням різноманітних ситуаційних засобів, що відтворюють процедури формування будь-яких інтегративних якостей, із одночасним забезпеченням взаємозв'язку діагностичних та розвивальних методів;
- кінцеві результати методики повинні відобразитися не лише у кількісних розрахунках, але й у якісних показниках, у який знаходить свій прояв індивідуальні психологічні характеристики кожного респондента;
- узагальнені дані, що отримуються шляхом використання сукупності методик, надають можливість для формування висновку про окремі психологічні процеси, зокрема, рівня адаптованості, резильєнтності, стресостійкості, тривожності, страхів тощо.

6. Процеси вивчення показників психічного стану працівників в енергетичній сфері має поєднуватися із особистісними, операційними та технічними аспектами її існування, оскільки саме вони формують цілісний зміст розвитку.

7. Використання спеціалізованих методик формалізованого та малоформалізованого характеру, а також інструментарію для діагностики та

експертного оцінювання потенційних можливостей та досягнень особистості [14, с. 18-19].

Діагностика полягає у пошуку причин виникнення стресових ситуацій та переживань, підвищення рівня тривожності та страху, низької динаміки розвитку резильєнтності, а також причин низького рівня адаптації людини до зовнішніх умов, зокрема до воєнного стану. Корекційна діяльність спрямована на усунення усіх першопричин та на допомогу людині у подальшому психологічному розвитку та адаптації. У тому числі це стосується розвитку уміння відповідати за свої вчинки, своє життя та уміння керувати ним, орієнтуючись на особисті інтереси. Обидві ці функції взаємопов'язані та не можуть існувати одна без одної [18, с. 106].

У теорії діагностики розглядається як процес встановлення хвороби, тобто як постановка своєрідного діагнозу. Якщо говорити про психодіагностику, то це науково-практична дисципліна, яка досліджує емпіричні процедури вивчення психічних процесів, рис, станів, якостей особистості. Також варто звернутися до поняття «соціально-педагогічної діагностики», яка є окремою сферою, що полягає у пошуку інформації щодо впливу на людину зовнішніх факторів. Такими факторами є екологія, педагогічна сфера, сім'я, соціум, а в умовах сьогодення – військові дії. Саме ця сфера емпіричних досліджень допомагає у повній мірі зрозуміти, які поведінкові відхилення є у осіб, з'ясувати причини їх виникнення, визначити ступінь деформації, а також сформулювати загальне уявлення про зовнішні та внутрішні умови, що впливають на розвиток резильєнтності, у тому числі й працівників енергетичної сфери [19, с. 134].

Перш ніж переходити до діагностики, причини низьких показників розвитку резильєнтності шукаються у тих умовах, у яких зростала та виховувалася людина у дитинстві, а також у тих умовах, у яких проходить доросле життя. Це стосується зовнішнього оточення, зокрема активних бойових дій на території України. Применшувати вплив оточення (основного

та другорядного) не можна, оскільки його значення вже неодноразово доводилося у теорії та на практиці.

Але якщо ми говоримо про діагностику, то пропоную звернути увагу саме на те, яким чином проявляється порушення здатності до психологічного відновлення після переживання травматичного досвіду. Тобто спеціаліст, який проводить діагностичну роботу, повинен зрозуміти, які прояви характеру та поведінки і емоцій є найчастішими та найяскравішими. Тобто задача не лише констатувати відхилення, а копнути глибше і визначити наступне:

- ставлення людини до самої себе та усвідомлення себе;
- ставлення оточуючих до особи;
- визначити перелік складнощів, які виникали в процесі адаптації до умов воєнного стану;
- дослідити період дитинства та дорослішання;
- прослідкувати динаміку впливу зовнішніх факторів, а також внутрішніх емоційних переживань на поведінку.

Тобто потрібно зрозуміти причини порушення здатності до повноцінної адаптації та резильєнтності, для того щоб сформувані якісну корекційну роботу у подальшому [25, с. 151].

Теоретики пропонують приймати до уваги наступні стадії психологічної діагностики:

1. Попередня стадія, яка полягає у виявленні зовнішніх проявів психологічної резильєнтності та можливих порушень даного процесу. На цій стадії також спеціаліст висуває гіпотези, а також пропонує можливі причини такої поведінки. Висновки не є кінцевими та ще підлягатимуть перевірці й уточненню на наступних стадіях дослідження.

2. Стадія уточнення, яка полягає у вивченні чинників, що впливають на людину. Такими чинниками є оточення, умови виховання, рівень самооцінки та ступінь усвідомлення власного «Я». Також до уваги приймаються соціально-психологічні умови, у яких знаходиться людина. На цій стадії досліджуються індивідуально-психологічні чинники, тобто

індивідуальні прояви переживання стресів та їх наслідків, а також індивідуальна поведінка у соціальній групі й у стосунках з іншими. На цій стадії спеціаліст досліджує те, як людина позиціонує себе у соціальній групі та як поводить себе у різних ситуаціях; проводиться уточнення гіпотез.

3. Заключна стадія, яка полягає у вивченні індивідуальних якостей, психічного та фізичного здоров'я працівників енергетичної сфери. Це стосується роботи з особою, налагодженням довірливих стосунків, а також з прогнозуванням тенденцій подальшого особистісного розвитку.

Зважаючи на ці три стадії, проведене емпіричне дослідження відбувалося у наступні етапи:

— організація опитування учасників дослідження, включаючи додаткове опитування усіх бажаючих задля більш детального розуміння обставин провадження трудової діяльності, повсякденного життя, умов проживання (вікові характеристики, гендерна приналежність та регіон проживання);

— на підставі дослідження анкет було сформовано таблицю з соціально-психологічними показниками резильєнтності працівників енергетичної сфери в умовах війни.

На цьому підготовчий етап було завершено. Таким чином, через опитування вдалося визначити саме тих осіб, у яких простежується потреба у корекції психологічної резильєнтності, а також вдалося детально дослідити можливі чинники, у тому числі, наявність травматичного досвіду через війну, що вплинув на розвиток такої поведінки. Далі було перейдено до формувального етапу, під час якого було визначено кінцеву групу, яка буде проходити емпіричне дослідження, а також щодо якої буде проводитись профілактична і корекційна робота.

Довелось звернути увагу і на те, що у кожного респондента є власні мотиви продовження трудової діяльності в енергетичній сфері. Виходячи з цього можна дійти висновку, що мотив має важливе значення, оскільки у повній мірі дає зрозуміти, чому людина продовжує працювати під час

існування постійних загроз, а особливо у зонах ведення активних бойових дій. Було проведено повний та всебічний аналіз основних показників резильєнтності працівників енергетичної сфери, а також визначено напрямки профілактики і корекції.

Загалом, профілактика та корекція передбачають системне та тривале вивчення психологічного стану особистості та тих умов, у яких вона живе і формується. Було дотримано усі вимоги, які висуваються до проведення емпіричних досліджень:

- цілеспрямованість;
- визначення мети спостереження;
- системність, що допомагає встановити закономірність, а отже забезпечити більш точні результати;
- планомірність і поступовість;
- реєстрація результатів, тобто формування звітів проведеного емпіричного дослідження;
- єдиний підхід до інтерпретації результатів;
- можливість сформулювати висновки [26, с. 96].

Оскільки зацікавленість була у отриманні якомога точнішого результату, було враховано основні вимоги, що висуваються до психодіагностичних методів дослідження:

- використання перевірених емпіричних методик;
- дотримання інструкції дослідження;
- створення довірчих стосунків;
- здійснення тестування з принципів поваги до особистості, захисту людських прав, відвертості та чесності [44, с. 94].

Таким чином, переходячи до емпіричної частини роботи, було поставлено наступні завдання:

- визначити досліджувану групу, з якою буде проводитись діагностика, корекційна робота та подальша перевірка ефективності корекційної діяльності;

- проведення підготовчого етапу, через який визначаються основні соціальні та психологічні чинники, що можуть впливати на розвиток резильєнтності працівників енергетичної сфери в умовах війни;

- проведення емпіричного дослідження через обрані методики та систематизація отриманих результатів.

### **2.3. Опис отриманих результатів дослідження**

З метою проведення емпіричного дослідження особливостей психологічної резильєнтності працівників енергетичної сфери під час війни нами було реалізовані наступні заходи:

- проведення аналізу теоретичних концепцій; визначено обсяг та склад вибірки;

- підібрано діагностичний інструментарій з урахуванням наявності стресу та необхідності адаптуватися до нових умов, а саме воєнного стану в Україні;

- заплановано всі етапи основного дослідження;

- сформовано експериментальну вибірку;

- повністю проведено всі етапи дослідження.

Як вже було зазначено, у дослідженні приймали участь п'ятдесят осіб у віці від 20 до 51 років (32 чоловіки та 18 жінок). Так, для визначення показників мотивації становлення особистості, а також адаптації до сучасних умов сьогодення, нами було використано анкету «Мотиваційні тенденції становлення особистості», запропоновану І.І. Сидорук. Результати опитування за вищевказаною методикою представлено у Додатку Д. В узагальненому вигляді зазначені відомості представлено у Таблиці 2.4.

Таблиця 2.4.

## Кількісні показники мотивації за методикою І.І. Сидорук

Методика	Група	Рівні					
		Низький		Середній		Високий	
		Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%
Анкета «Мотиваційні тенденції становлення особистості»	Жінки	8	44,44	8	44,44	2	11,12
	Чоловіки	15	46,87	13	40,63	4	12,5

За результатами вищепредставленого дослідження встановлено, що у 44,44 % жінок та 46,87 % чоловіків мотиваційні настанови сформовані на низькому рівні; у 44,44 % жінок та 40,63 % чоловіків – на середньому рівні; у 11,12 % жінок та 12,5 % чоловіків – на високому. У розрізі окремих питань, що представлені у використаній анкеті, було отримано наступні відповіді:

1. Прагнення до взаємодії у процесі розв'язання проблем: високий рівень – 38,89 % жінок та 28,12 % чоловіків; середній рівень – 33,33 % жінок та 28,12 % чоловіків; низький рівень – 27,78 % жінок та 43,76 % чоловіків.

2. Прагнення до соціально-пізнавальної діяльності: високий рівень – 38,89 % жінок та 43,76 % чоловіків; середній рівень – 5,55 % жінок та 28,12 % чоловіків; низький рівень – 55,56 % жінок та 28,12 % чоловіків.

3. Прагнення до соціальної взаємодії: високий рівень – 33,33 % жінок та 50 % чоловіків; середній рівень – 33,34 % жінок та 25 % чоловіків; низький рівень – 33,33 % жінок та 25 % чоловіків.

4. Прагнення до соціального розвитку: високий рівень – 33,33 % жінок та 25 % чоловіків; середній рівень – 38,89 % жінок та 43,75 % чоловіків; низький рівень – 27,78 % жінок та 31,25 % чоловіків.

5. Прагнення до здійснення соціально значимої діяльності, бажання до зайняття неї та прояву себе: високий рівень – 50 % жінок та 28,12 % чоловіків; середній рівень – 27,78 % жінок та 37,6 % чоловіків; низький рівень – 22,22 % жінок та 28,12 % чоловіків.

6. Прагнення до самореалізації у професійній діяльності: високий рівень – 55,56 % жінок та 25 % чоловіків; середній рівень – 27,78 % жінок та 37,5 % чоловіків; низький рівень – 16,67 % жінок та 37,5 % чоловіків.

7. Прагнення до самовдосконалення особистості: високий рівень – 44,44 % жінок та 31,25 % чоловіків; середній рівень – 27,78 % жінок та 31,25 % чоловіків; низький рівень – 27,78 % жінок та 37,5 % чоловіків.

8. Прагнення до наукового пошуку: високий рівень – 27,78 % жінок та 43,75 % чоловіків; середній рівень – 33,33 % жінок та 40,62 % чоловіків; низький рівень – 38,89 % жінок та 12,63 % чоловіків.

9. Прагнення до спілкування, розширення його кола та налагодження нових контактів: високий рівень – 50 % жінок та 43,75 % чоловіків; середній рівень – 27,78 % жінок та 31,25 % чоловіків; низький рівень – 22,22 % жінок та 25 % чоловіків.

10. Прагнення до налагодження діалогу з практикаками, фахівцями та обміну досвідом для покращення психологічного здоров'я: високий рівень – 27,78 % жінок та 43,75 % чоловіків; середній рівень – 38,89 % жінок та 31,25 % чоловіків; низький рівень – 33,33 % жінок та 25 % чоловіків.

11. Прагнення до отримання нових знань: високий рівень – 27,78 % жінок та 28,12 % чоловіків; середній рівень – 50 % жінок та 46,88 % чоловіків; низький рівень – 22,22 % жінок та 25 % чоловіків.

12. Прагнення до розуміння та осмислення мотивів інших осіб: високий рівень – 27,78 % жінок та 28,12 % чоловіків; середній рівень – 33,33 % жінок та 46,88 % чоловіків; низький рівень – 38,89 % жінок та 25 % чоловіків.

У цілому можливо стверджувати, що у більшості опитаних жінок переважають мотиви соціального спрямування; у чоловіків – бажання до професійного розвитку та реалізації у професійній діяльності, спілкуванні, налагодженні нових професійних контактів. Найменш значимою мотивацією для жінок є мотиви професійного спрямування, бажання до взаємодії у процесі вирішення проблемних питань, а також удосконалення у професійній діяльності; у чоловіків – взаємодія у процесі вирішення проблемних питань,

науковий пошук, бажання та розуміння соціальних мотивів інших суб'єктів. Тобто, існують певні відмінності між чоловіками та жінками щодо напрямів становлення особистості у процесі подолання стресових ситуацій, а також способів пристосування до нового суспільства.

Другою методикою, яку нами використано в рамках даного емпіричного дослідження, є п'ятифакторний особистісний опитувальник «Велика п'ятірка» П. Кости, Р. Мак-Крея (в адаптації Бурлачука Л.Ф. та Корольова Д.К.). Завдяки зазначеній методиці нами було визначено п'ять основних характеристик особистості: екстраверсія/інтроверсія; нейротизм/емоційна стійкість; відкритість/обмеженість; сумлінність/безтурботність; доброзичливість/ворожість. Результати проведеного дослідження представлено у Додатку Е. В узагальненому вигляді результати опитування відображено у таблиці 2.5. [5, с. 126-142].

Таблиця 2.5.

Узагальнені результати п'ятифакторного особистісного опитувальника «Велика п'ятірка» П. Кости, Р. Мак-Крея (в адаптації Бурлачука Л.Ф. та Корольова Д.К.)

Характеристика/ показник	Екстраверсія/ інтроверсія	Нейротизм/ емоційна стійкість	Відкритість/ обмеженість	Сумлінність / безтурботність	Доброзичливість/ ворожість
<b>Жінки</b>					
Низький	1	0	2	2	2
Нижче середнього	4	3	5	3	3
Середній	6	8	7	6	6
Вище середнього	5	4	3	7	7
Високий	0	4	3	4	3
<b>Чоловіки</b>					
Низький	3	4	3	3	0
Нижче середнього	9	7	6	13	8
Середній	11	12	10	5	15
Вище середнього	9	5	10	7	6
Високий	0	4	3	4	3

Результати проведеного дослідження за методикою п'ятифакторного особистісного опитувальника «Велика п'ятірка» надає можливість сформулювати наступні висновки. Аналіз таких особистісних якостей респондентів як екстраверсія та інтроверсія свідчить про те, що лише 11,11% опитаних чоловіків мають високі показники активності, товариствськості, оптимізму, прагнення до веселощів, а також продуктивного виконання поставлених завдань у групі. При цьому, 5,55 % жінок та 9,38 % чоловіків є індивідуалістами за своєю натурою та надають перевагу видам діяльності, що не потребують активного спілкуванні з оточуючими, проте для них притаманні вищі показники динамічності та стійкості до стресів.

За результатами опитування визначено, що 16,67 % опитаних жінок та 12,5 % чоловіків мають високі показники емоційної стійкості, що свідчить про їх впевненість та стан спокою, стресостійкість та продуктивність у напружених ситуаціях. У свою чергу, у 12,5 % чоловіків простежуються прояви нейротизму, зокрема бурхливої реакції на різноманітні події та меншу стійкість при переживанні стресових ситуацій.

Для 5,55 % жінок та 9,38 % чоловіків, які працюють у сфері енергетики є притаманними високі показники відкритості до нового досвіду, демонстрації зацікавленості, легкого сприйняття змін, гнучкості та готовності до навколишніх трансформацій. При цьому, 11,11 % жінок та 9,38 % чоловіків характеризуються як індивіди, які мають достатньо обмежені інтереси, надаючи перевагу стабільності, важко орієнтуючись у навколишніх змінах.

Високі показники сумлінності притаманні для 12,5 % чоловіків, вони є пунктуальними, надійними, цілеспрямованими та наполегливими в будь-якій справі, а в деяких випадках – надмірно впертими та прагнуть до тотального контролю всього навколо. 11,11 % жінок та 9,38 % чоловіків можливо охарактеризувати як безтурботних, вони проявляють лінощі, недбалість та прагнення до відпочинку.

Доброзичливість особливо яскраво проявляється у 9,38 % чоловіків, вони завжди перебувають в колективі та рідко залишаються наодинці. У свою

чергу, 11,11 % опитаних жінок проявляють більш вороже ставлення, виражаючи підозрілість та недовіру до інших. Більше 1/3 частини опитаних мають середні показники розвинутості естраверсії та інтроверсії (33,33 % жінок та 34,38 % чоловіків), нейротизму та емоційної стійкості (16,67 % жінок та 37,5 % чоловіків), відкритості та обмеженості (38,87 % жінок та 31,25% чоловіків), сумлінності та безтурботності (33,33 % жінок та 15,63 % чоловіків), доброзичливості та ворожості (33,33 % жінок та 46,88 % чоловіків). Представлені вище показники є цілком нормальними для людини, особливо для працівників енергетичної сфери в умовах війни, оскільки реакція на різні події може бути відмінною. Такі особи мають здатність до реагування на події в залежності від їх контексту, зокрема на підставі аналізу певних чинників та формування власної позиції щодо реагування на них.

У графічній формі результати дослідження, проведеного на основі п'ятифакторного особистісного опитувальника «Велика п'ятірка» представлено на рис. 2.2.

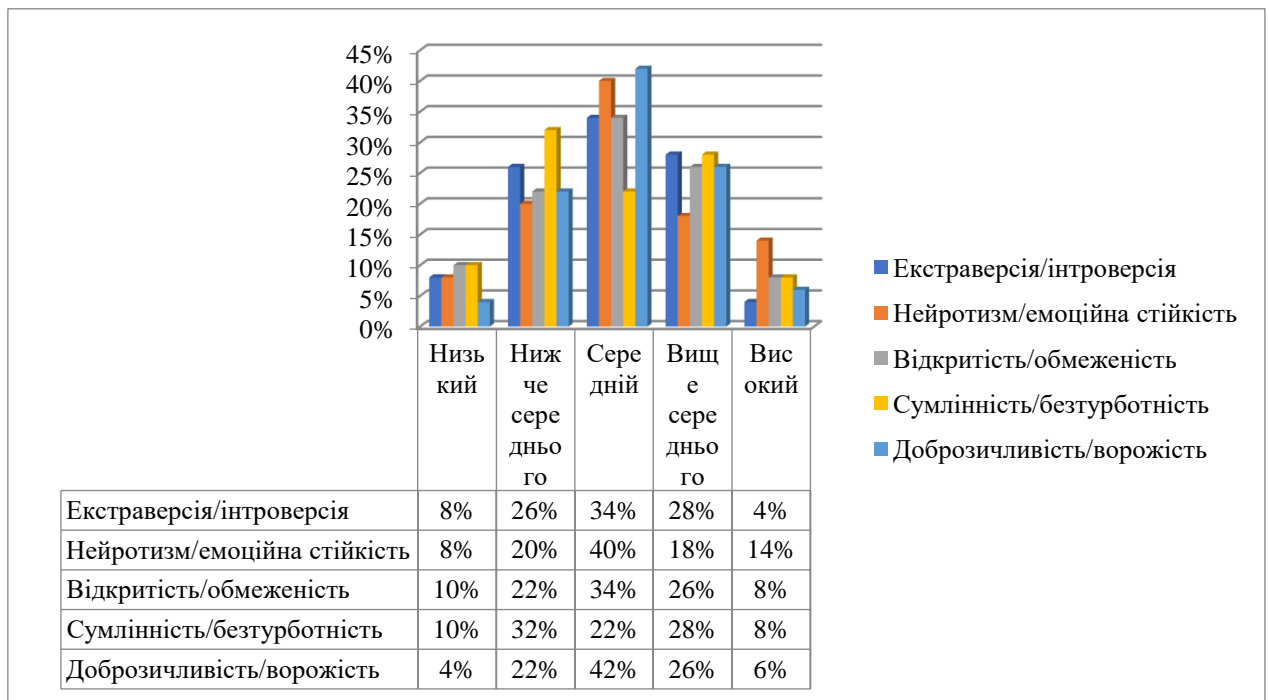


Рис. 2.2. Результати п'ятифакторного особистісного опитувальника «Велика п'ятірка» П. Кости, Р. Мак-Крея (в адаптації Бурлачука Л.Ф. та Корольова Д.К.)

Третьою методикою, яку нами було використано в рамках проведення емпіричного дослідження є оцінювання показників тривожності на основі тесту Спілбергера (в адаптації Ю.Л. Ханіна) [33]. Результати визначення рівня тривожності працівників енергетичної галузі в умовах війни представлено у Додатку Ж. В узагальненому вигляді рівень тривожності жінок та чоловік, які працюють у сфері енергетики, представлено Додатку Л.

Аналіз інформації свідчить про те, що більшість опитуваних працівників у сфері енергетики мають середній рівень тривожності. Тобто, у спокійному стані вони не переживають відчуття тривоги, проте це не виключає виникнення раптових панічних атак. У графічній формі показники тривожності в опитаних, у розрізі гендерної приналежності, представлено на рис. 2.3.

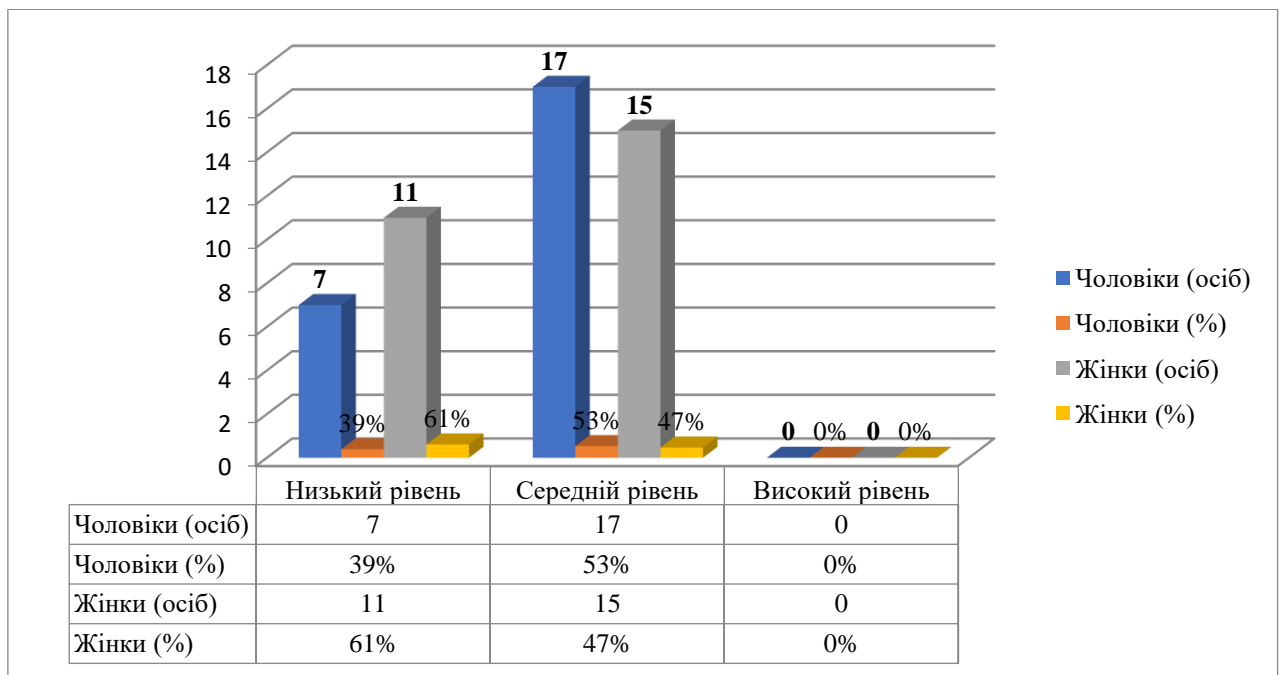


Рис. 2.3. Узагальнені результати дослідження рівня тривожності працівників енергетичної сфери

Останньою методикою, яку нами було використано в рамках проведення емпіричного дослідження є оцінювання показників резильєнтності на основі Шкали резильєнтності Коннера-Девідсона – 25 (в адаптації Кокуна О.М.). Оскільки проведення зазначеного опитування є достатньо об'ємними, нами було їх представлено у Додатку И. Узагальнені результати опитування у розрізі окремих елементів представлено у Додатку М. [17, с. 26-27].

На підставі даних, представлених у Додатку М можливо зробити наступні висновки. У цілому показники резильєнтності працівників енергетичної сфери сформовано на середньому рівні. В окремих респондентів простежується наявність наступних позитивних характеристик: хороше самопочуття, відчуття себе сильним, рухливість, швидкість, оптимістичність, бадьорість та задоволеність. Негативно впливають на показники резильєнтності працівників такі показники як: байдужість, безучасність, заклопотаність, швидка втомлюваність, важкість міркувального процесу. У графічній формі результати опитування жінок та чоловіків, які працюють на підприємствах енергетичної сфери в умовах війни представлено на рис. 2.4.

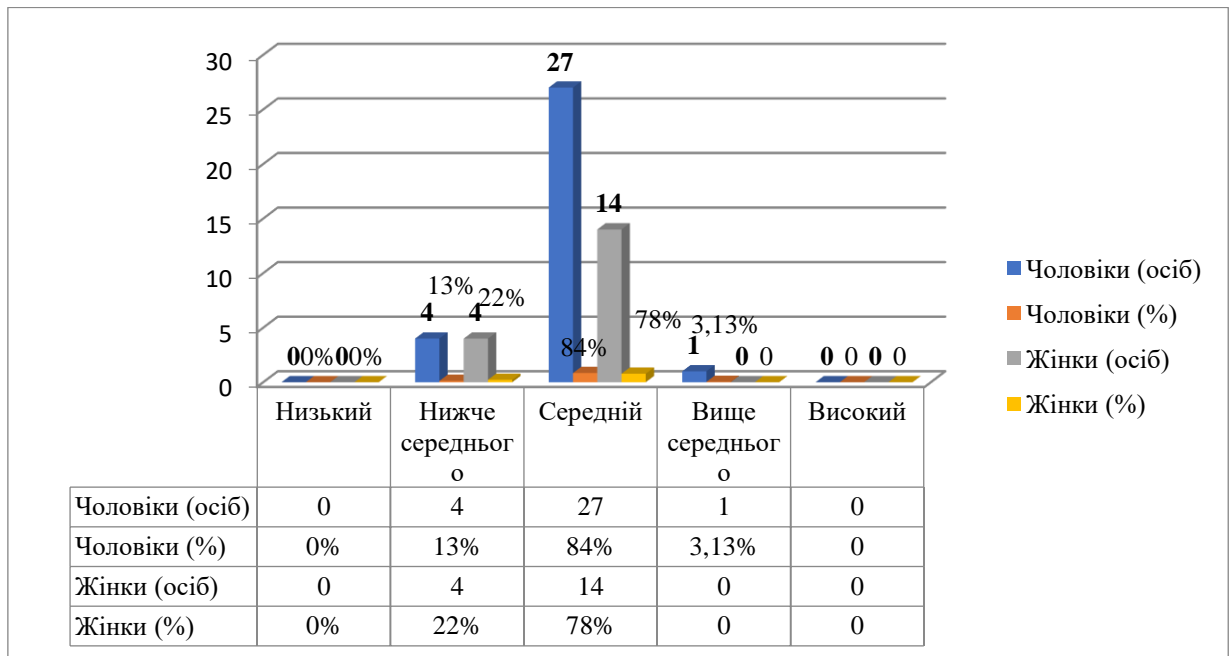


Рис. 2.4. Узагальнені результати опитування працівників у сфері енергетики за Шкалою резильєнтності Коннера-Девідсона [17, с. 26-27].

Для певної категорії опитаних є притаманними такі характеристики як збудженість, заклопотаність, розсіяність, втомлюваність. У той же час, достатньо позитивним моментом виступає те, що вони мають хороше самопочуття, відчувають себе сильними, активні та рухливі, не впадають у відчай, повні сил, швидкість, життєрадісність, оптимістичність, бадьорість, задоволеність.

Друга категорія опитаних відрізняється наступними характеристиками:

гарний настрій, відчуття щастя, життєрадісність, існування надії. При цьому, людина чітко усвідомлює, що має місце малорухливість, розбитість, повільність, напруженість, сумовитість, втомленість, виснаженість, сонливість, швидка втомлюваність, важкість міркувального процесу, розсіяність.

Третя група опитаних має переважно низькі показники самопочуття та активності, а також середній рівень настрою. Для них є притаманними наступні характеристики: погане самопочуття, слабкість, пасивність, малорухомість, почуття суму, поганий настрій, розбитість, знесиленість, повільність, бездіяльність, похмурість, напруженість, безучасність, байдужість, сумовитість, втомленість, швидка втомлюваність, в'ялість, важкість міркування. Однозначну відповідь опитаними не було надано на питання, які стосуються таких характеристик як: показники щастя, рівень здоров'я, радісність, втома, збудженість, оптимізм, уважність, надії на майбутнє та задоволеність.

Остання група опитаних характеризується середнім рівнем самопочуття та активності, а показники настрою є високими. За результатами опитування встановлено, що для них є характерними наступні властивості: хороше самопочуття, відчуття себе сильним, активність, рухливість, веселість, гарний настрій, працездатність, відчуття повноти сил, життєрадісність, здоров'я, захопленість, спокійність, оптимізм, легкість міркувального процесу, уважність, задоволеність. При цьому, однозначної відповіді не було отримано на питання, що мають відношення до наступних характеристик: швидкість реакцій, розслабленість, захопленість, радість, виснаженість, збудженість, бажання провадити певну діяльність, витривалість, бадьорість.

У зв'язку із вищевикладеним можливо зробити висновок, що у дослідженні приймали участь 50 осіб у віці від 20 до 51 років (тридцять два чоловіки та вісімнадцять жінок), які працюють у сфері енергетики. З метою проведення емпіричного дослідження було використано спеціальні методики психічної діагностики. Результати дослідження свідчать про наявність певних

психологічних проблем у працівників в енергетичній галузі, що зумовлено військовим станом та веденням активних бойових дій; особливо це є притаманним для жінок, оскільки за результатами опитувань вони перебувають у більш пригніченому стані. У цьому зв'язку існує потреба у дослідженні окремих характеристик (гендерних, вікових, регіональних тощо), які можуть впливати на показники резильєнтності респондентів, а також подальшій розробці тренінгової програми формування резильєнтності у працівників в енергетичній сфері в умовах війни.

## Висновки до розділу 2

З метою проведення емпіричного дослідження було використано спеціальні методики психічної діагностики. Так, було проведено діагностику рівня мотивації працівників енергетичної сфери, які переживають стреси в умовах воєнного стану. Наступною методикою, яку нами було використано в рамках проведення емпіричного дослідження, це визначення основних характеристик особистості працівників енергетичної сфери в умовах воєнного стану. Третьою методикою нашого дослідження є визначення рівня тривожності та наявності страхів у працівників енергетичної сфери, що може бути пов'язано із веденням військових дій, за допомогою методики дослідження тривожності Спілбергера (в адаптації Ю.Л. Ханіна), використання якого дозволяє дослідити психологічні феномени тривожності в умовах воєнного стану [33]. Крім того, визначено показники резильєнтності працівників енергетичної сфери за опитувальником Коннера-Девідсона – 25 (в адаптації Кокуна О.М.).

У процесі проведення емпіричного дослідження було визначено та реалізовано наступні наступні завдання: визначено досліджувану групу, з якою буде проводилася діагностика, корекційна робота та подальша перевірка ефективності корекційної діяльності; проведено підготовчий етап, через який визначаються основні соціальні та психологічні чинники, що можуть впливати на розвиток резильєнтності працівників енергетичної сфери в умовах війни, проведено емпіричне дослідження через обрані методики та систематизовано отримані результати. У дослідженні приймали участь 50 осіб у віці від 20 до 51 років (тридцять два чоловіки та вісімнадцять жінок), які працюють у сфері енергетики. Результати дослідження свідчать про наявність певних психологічних проблем у працівників в енергетичній галузі, що зумовлено військовим станом та веденням активних бойових дій, особливо це є притаманним для жінок, оскільки за результатами опитувань вони перебувають у більш пригніченому стані.

## РОЗДІЛ 3

### АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ, ОТРИМАНИХ У ДОСЛІДЖЕННІ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ В ПРАЦІВНИКІВ ЕНЕРГЕТИЧНОЇ СФЕРИ В УМОВАХ ВІЙНИ

#### 3.1. Аналіз соціально-демографічних показників

Після проведення опитування за допомогою методик, нашим завданням було проведення їх підрахунку та інтерпретації, а також визначено відмінності між переживанням стресових ситуацій жінками та чоловіками. Наступним етапом проведення дослідження є проведення аналізу демографічних показників, впливу віку, освіти та регіону на показники резильєнтності працівників у галузі енергетики в умовах воєнного стану. У цьому зв'язку пропонуємо проаналізувати залежність показників резильєнтності працівників енергетичної галузі від перелічених критеріїв.

З метою проведення аналізу показників резильєнтності працівників різної вікової категорії нами здійснено розподіл респондентів на три основні групи, якими є наступні:

1. Особи у віці від 20 до 30 років (18 осіб).
2. Особи у віці від 31 до 40 років (18 осіб).
3. Особи у віці від 41 до 51 років (14 осіб).

Так, серед опитаних працівників галузі енергетики 18 осіб або 36 % належать до вікової категорії від 20 до 30 років. Встановлено, що більшість опитаних даної вікової категорії мають середні та низькі показники мотивації до провадження трудової діяльності (по 8 осіб кожної групи або по 44,44 %); високий рівень мотивації виявлено у 2 респондентів (11,12 %).

За результатами аналізу показників розвитку характеристик встановлено, що у всіх респондентів вони перебувають на рівні від нижче середнього до вище середнього. Так, 3 опитаних (16,66 %) мають показник розвитку особистісних характеристик нижче середнього, а 2 (11,12 %) – вище

середнього. В інших 13 респондентів досліджуваної вікової категорії (72,22 %) мають середні показники розвитку індивідуальних характеристик особистості.

Аналіз показників тривожності працівників енергетичної сфери у віці від 20 до 30 років показав, що для них притаманний низький та середній рівні тривожності: по 9 осіб (по 50 %) у кожній категорії. У той же час, для працівників енергетичної галузі досліджуваної вікової категорії є притаманним переважно середній рівень резильєнтності: 3 опитаних (16,66 %) мають показник резильєнтності на рівні нижче середнього; 15 осіб (83,34 %) – на середньому рівні.

У процесі проведення емпіричного дослідження було опитано 18 працівників у галузі енергетики у віці від 31 до 40 років. У цілому, показники мотивації до трудової діяльності та рівень розвитку особистісних характеристик перебуває на тому ж рівні, що й у попередній групі. Так, більшість респондентів другої групи мають низькі та середні показники мотивації (по 8 осіб або 44,44 %), і лише 2 працівника (11,12 %) сфери енергетики досліджуваної вікової категорії мають високий рівень досліджуваного показника.

Щодо показників розвитку індивідуальних характеристик особистості встановлено, що у 50 % опитаних (9 осіб) вони перебувають на середньому рівні. У 11,12 % (2 особи) респондентів виявлено показники розвитку особистісних характеристик на рівні нижче середнього, а у 38,88 (7 осіб) – зазначений показник становить вище середнього.

Встановлено, що показники тривожності у працівників галузі енергетики у віці від 31 до 40 років перебувають на аналогічному рівні з показниками респондентів першої категорії. Так, показники тривожності досліджуваної групи перебувають на низькому та середньому рівні: по 9 осіб або по 50 %.

Проаналізувавши показники резильєнтності працівників у галузі енергетики перших двох груп можливо зробити висновок, що вони перебувають на відносно одному рівні. Так, середній рівень резильєнтності

виявлено у 77,78 % (14 осіб) опитаних працівників; у 22,24 % (4 особи) виявлено показники резильєнтності на рівні нижче середнього.

Третьою групою респондентів є працівники у галузі енергетики у віці від 41 до 51 років (14 осіб). Показники мотиваційних тенденцій працівників у галузі енергетики досліджуваної вікової категорії переважно представлено на низькому рівні (7 осіб або 50 %). При цьому, на середньому рівні зазначені показники розвинуто у 5 опитаних осіб (35,71 %), а на високому – у 2 респондентів (14,29 %).

У респондентів третьої групи простежується загальна тенденція щодо розподілу показників розвитку індивідуальних характеристик особистості. Так, у 2 опитаних виявлено показники розвитку особистісних характеристик на рівні нижче середнього (14,29 %); у 7 респондентів (50 %) на середньому рівні, а у 5 осіб (35,71 %) – на високому. Також в опитаних даної групи має місце переважання низького рівня тривожності (57,14 % або 8 осіб) над низькими показниками переживань (42,76 % або 6 респондентів).

Щодо рівня розвитку резильєнтності працівників у галузі енергетики у віці від 41 до 51 років встановлено, що більшість респондентів мають середні показники за вказаним критерієм, а саме 12 осіб (85,72 %). При цьому, показники резильєнтності нижче середнього та вище середнього виявлено у 7,14 % опитаних з кожної групи, тобто по одному респонденту.

В узагальненому вигляді відмінності між досліджуваними групами в залежності від вікової категорії представлено на рисунку 3.1.

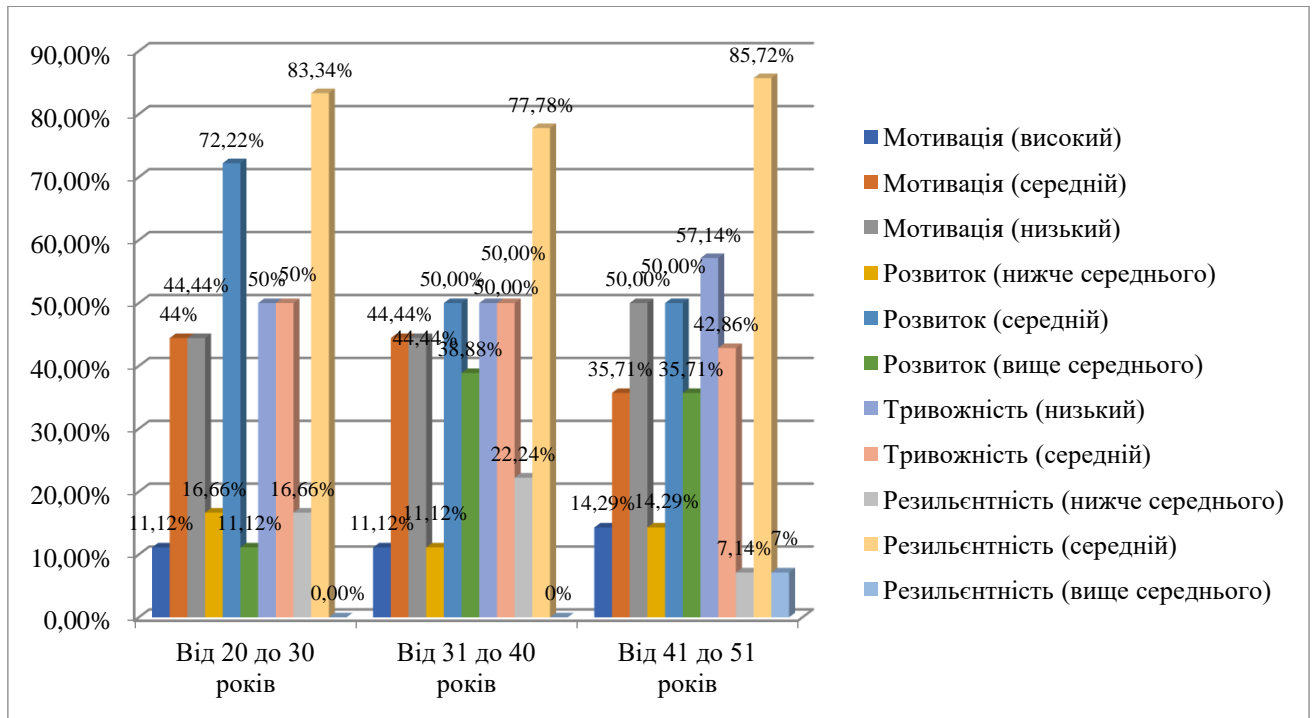


Рис. 3.1. Узагальнені показники результатів емпіричного дослідження в залежності від вікової категорії

Третім критерієм, за яким нами проаналізовано рівень резильентності працівників у галузі енергетики в умовах воєнного стану, є освітній рівень. Для цього нами здійснено поділ опитуваних на дві основні групи, якими є:

1. Працівники, які мають здобули вищу освіту (29 осіб).
2. Працівники, які отримали технічно-спеціальну освіту (21 особа).

Так, у процесі проведення емпіричного дослідження було опитано 29 працівників у галузі енергетики з вищою освітою (або 58 %). У цілому, показники мотивації до трудової діяльності та рівень розвитку особистісних характеристик перебуває на низькому та середньому рівні, проте у деяких респондентів виявлено й високі показники за вказаною шкалою. Так, 13 осіб (44,83 %) мають низькі показники мотивації до провадження трудової діяльності, у 12 осіб (41,38 %) виявлено середній рівень розвитку зазначених властивостей, і лише у 4 працівників (13,79 %) сфери енергетики із вищою освітою мають високий рівень досліджуваного показника.

Щодо показників розвитку індивідуальних характеристик особистості встановлено, що у 55,18 % опитаних (16 осіб) вони перебувають на середньому

рівні. У 13,79 % (4 особи) респондентів виявлено показники розвитку особистісних характеристик на рівні нижче середнього, а у 31,03 (9 осіб) – зазначений показник становить вище середнього.

Встановлено, що показники тривожності у працівників галузі енергетики з вищою освітою перебувають переважно на середньому рівні – 15 респондентів або 51,73 %. При цьому, у 48,27 % (14 осіб) виявлено середній рівень переживання почуття тривожності.

Проаналізувавши показники резильєнтності працівників у галузі енергетики першої групи можливо зробити висновок, що вони перебувають переважно на середньому рівні – 22 респондентів або 75,86 %. У той же час, у 6 респондентів (20,68 %) виявлено, що показники розвитку резильєнтності перебувають на рівні нижче середнього, а в одного опитуваного (3,46 %) – на рівні вище середнього.

Серед опитаних працівників галузі енергетики 21 особа або 42 % мають спеціально-технічну освіту. Встановлено, що більшість респондентів зі спеціально-технічною освітою мають середні та низькі показники мотивації до провадження трудової діяльності (42,85 % (9 осіб) та 47,62 % (10 осіб) відповідно); високий рівень мотивації виявлено у 2 респондентів (9,53 %).

За результатами аналізу показників розвитку характеристик встановлено, що у всіх респондентів другої групи вони перебувають на рівні від нижче середнього до вище середнього. Так, 3 опитаних (14,28 %) мають показник розвитку особистісних характеристик нижче середнього, а 5 (23,81 %) – вище середнього. В інших 13 респондентів досліджуваної вікової категорії (61,91 %) мають середні показники розвитку індивідуальних характеристик особистості.

Аналіз показників тривожності працівників енергетичної сфери із середньо-технічною освітою показав, що для них притаманний низький та середній рівні тривожності: 12 опитаних (57,14 %) мають низькі показники тривожності, а 9 респондентів (42,86 %) – середні. У той же час, для працівників енергетичної галузі досліджуваної категорії є притаманним

переважно середній рівень резильєнтності: 2 опитаних (9,53 %) мають показник резильєнтності на рівні нижче середнього; 19 осіб (90,47 %) – на середньому рівні.

В узагальненому вигляді відмінності між досліджуваними групами в залежності від освітнього рівня представлено на рисунку 3.2.

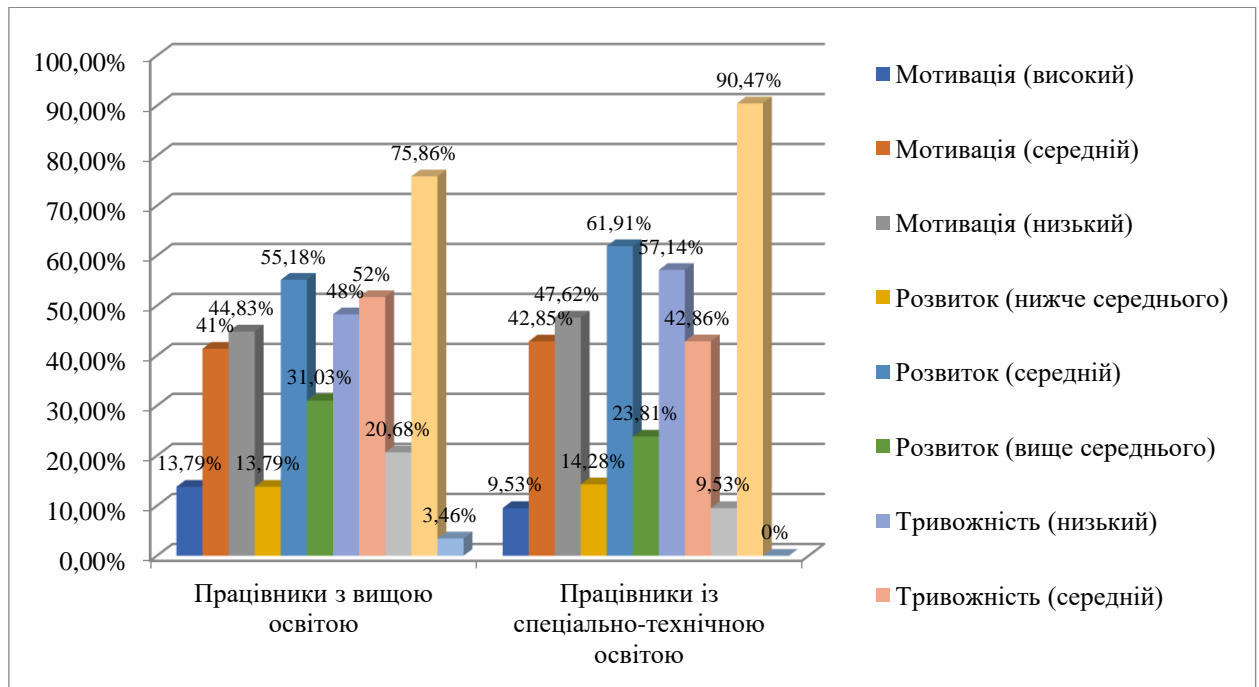


Рис. 3.2. Узагальнені показники результатів емпіричного дослідження в залежності від освітнього рівня

Дослідивши основні показники емпіричного дослідження через призму вікової категорії респондентів, можливо стверджувати, що для працівників у сфері енергетики усіх трьох категорій притаманний переважно низький та середній рівні розвитку мотиваційних тенденцій та розвитку окремих характеристик особистості. До того ж, працівники у галузі енергетики перших двох груп, тобто 20-30 років та 31-40 років, мають рівний розподіл показників тривожності між низьким та середнім. Подібна ситуація простежується й у процесі дослідження рівня резильєнтності працівників у галузі енергетики, оскільки у більшості з них зазначені показники на середньому рівні або нижче середньому; лише в одного опитуваного у віці від 41 до 51 року рівень резильєнтності розвинуто на рівні вище середнього.

Аналіз основних показників емпіричного дослідження через призму рівня освіти респондентів, можливо стверджувати, що для працівників у сфері енергетики обох категорій притаманний переважно низький та середній рівні розвитку мотиваційних тенденцій та розвитку окремих характеристик особистості; при цьому, у працівників з вищою освітою переважає відсоток розвитку даних характеристик на рівні вищому та вище середнього. До того ж, працівники у галузі енергетики першої групи, тобто з вищою освітою, мають відносно рівний розподіл показників тривожності між низьким та середнім. Подібна ситуація простежується й у процесі дослідження рівня резильєнтності працівників у галузі енергетики, оскільки у більшості з них зазначені показники на середньому рівні або нижче середньому; лише в одного опитуваного з вищою освітою рівень резильєнтності розвинуто на рівні вище середнього.

### **3.2. Прояви резильєнтності під час виконання робочих завдань**

У дослідженні приймали участі працівники енергетичної галузі з різних регіонів, зокрема з Харківської, Київської, Одеської, Херсонської, Миколаївської, Запорізької, Полтавської, Дніпропетровської, Чернівецької, Львівської, Кіровоградської та Хмельницької областей. З метою визначення впливу регіону виконання робіт на показники працівників енергетичної галузі, нами було поділено респондентів на 3 групи:

- особи, які виконують роботи в зоні ведення активних бойових дій – 16 осіб (15 чоловіків та 1 жінка): Харківська, Херсонська та Запорізька області;
- особи, які виконують роботи на територіях можливих бойових дій – 21 особа (10 чоловіків та 11 жінок): Київська, Одеська, Дніпропетровська та Миколаївська області;
- особи, які виконують роботи в регіонах, в яких не ведуться активні бойові дії – 13 осіб (7 чоловіків та 6 жінок): Полтавська, Львівська, Хмельницька, Кіровоградська та Чернівецька області.

Так, у регіонах, на які тривають активні бойові дії, працівниками енергетичної сфери серед опитаних є 16 осіб або 32 % респондентів. Встановлено, більшість опитаних із перелічених регіонів мають середні показники мотивації до провадження трудової діяльності (8 осіб або 50 %); низький рівень мотивації виявлено у 7 респондентів (43,75 %), а високий – у 1 респондента (6,25 %). За результатами аналізу показників розвитку характеристик встановлено, що у всіх респондентів вони перебувають на рівні від нижче середнього до вище середнього: по 3 опитаних (по 18,75 %) мають показник розвитку особистісних характеристик нижче середнього та вище середнього; 10 респондентів (62,5 %) мають середні показники розвитку індивідуальних характеристик особистості.

Аналіз показників тривожності працівників, які працюють у сфері енергетики в зонах ведення активних бойових дій, показав при притаманність для таких людей низького та середнього рівнів тривожності: по 8 осіб (по 50 %) у кожній категорії. Це може бути обґрунтовано звиканням до реалій сьогодення, постійних вибухів та фактично пристосування не просто до професійної діяльності в умовах війни, але й існування в цілому.

У той же час, для працівників, які провадять діяльність у сфері енергетики на територіях ведення активних бойових дій, є притаманним переважно середній рівень резильєнтності: 2 опитаних (12,5 %) мають показник резильєнтності на рівні нижче середнього; 13 осіб (81,25 %) – на середньому рівні, та лише один (6,25 %) – вище середнього. Можливо стверджувати, що такі показники є цілком прийнятними для людей, які практично проживають в умовах постійного стресу. До того ж, розвиток здатності до резильєнтності позитивно впливає на зниження тривожності особи.

У процесі проведення емпіричного дослідження було опитано 21 працівник у галузі енергетики, які провадять трудову діяльність на територіях можливих бойових дій. У цілому, показники мотивації до трудової діяльності та рівень розвитку особистісних характеристик перебуває на тому ж рівні, що

й у попередній групі. Так, більшість респондентів другої групи мають низькі та середні показники мотивації (по 10 осіб або 47,62 %), і лише один працівник (4,76 %) сфери енергетики має високий рівень досліджуваного показника.

Щодо показників розвитку індивідуальних характеристик особистості встановлено, що у 57,14 % опитаних (12 осіб) вони перебувають на середньому рівні. У 14,28 % (3 особи) респондентів виявлено показники розвитку особистісних характеристик на рівні нижче середнього, а у 28,58 (6 осіб) – зазначений показник становить вище середнього.

Порівняно з фахівцями у сфері енергетики, які працюють в зоні бойових дій, друга група респондентів характеризується більш низькими показниками тривожності. Так, у 61,9 % (13 осіб) опитаних виявлено низькі показники тривожності. При цьому, показники середнього рівня тривожності виявлено у 38,1 % (8 осіб) працівників у галузі енергетики.

Проаналізувавши показники резильєнтності працівників у галузі енергетики перших двох груп можливо зробити висновок, що вони перебувають на відносно одному рівні. Так, середній рівень резильєнтності виявлено у 85,72 % (18 осіб) опитаних працівників; у 14,28 % (3 особи) виявлено показники резильєнтності на рівні нижче середнього.

Третьою групою респондентів є працівники у галузі енергетики, які працюють на територіях, на яких не ведуться активні бойові дії (13 осіб). Порівняно з двома попередніми групами, показники мотиваційних тенденцій працівників розподілено рівномірно на трьох рівнях: по 4 працівники мають низькі та високі показники розвитку мотивації (по 30,77 %), а середні показники виявлено у 5 осіб (38,46 %).

У респондентів третьої групи простежується загальна тенденція щодо розподілу показників розвитку індивідуальних характеристик особистості. Так, у 3 опитаних виявлено показники розвитку особистісних характеристик на рівні нижче середнього; у 7 респондентів (53,85 %) на середньому рівні, а у 5 осіб (38,46 %) – на високому. Також в опитаних даної групи має місце

переважання середнього рівня тривожності (53,85 % або 7 осіб) над низькими показниками переживань (46,15 % або 6 респондентів).

Щодо рівня розвитку резильєнтності працівників у галузі енергетики встановлено, що більшість респондентів мають високі показники за вказаним критерієм, а саме 10 осіб (76,92 %). При цьому, низькі показники резильєнтності виявлено у 23,08 % опитаних або у трьох осіб.

В узагальненому вигляді відмінності між досліджуваними групами у розрізі регіонів представлено на рисунку 3.3.

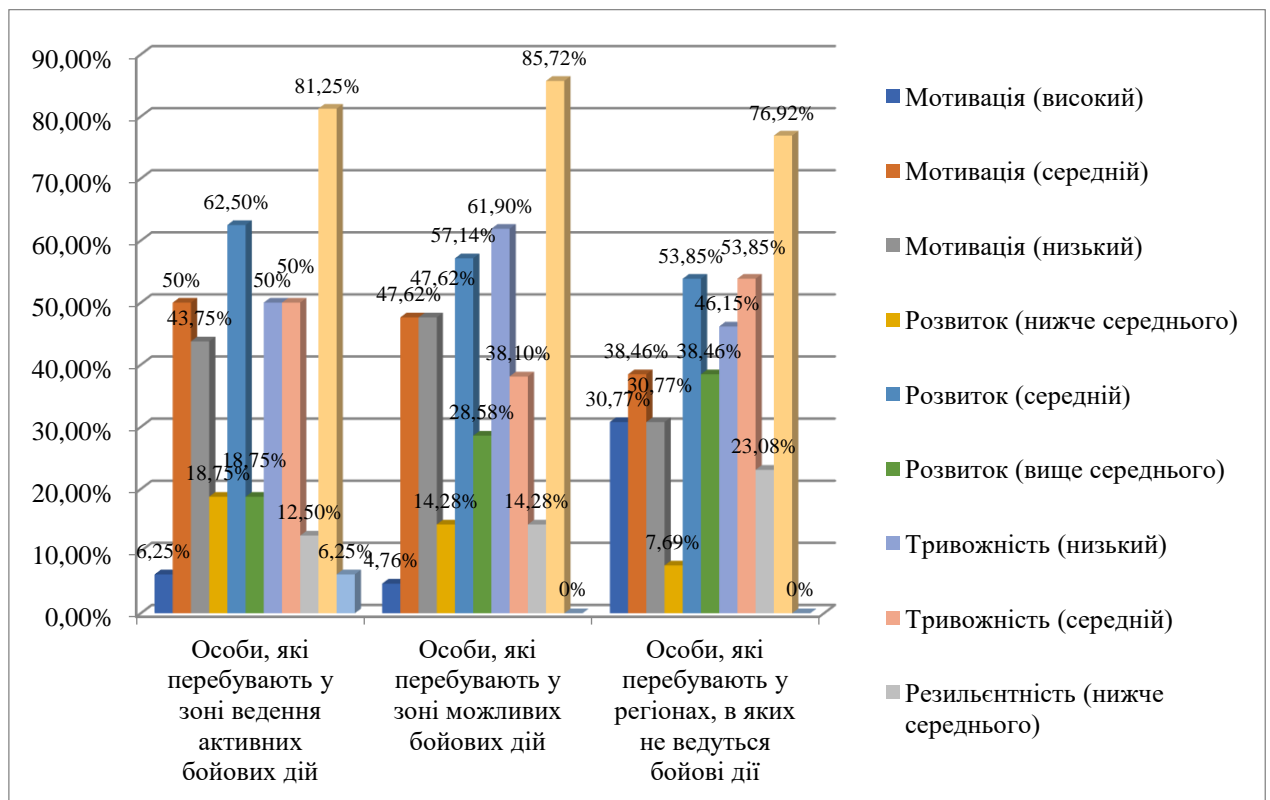


Рис. 3.3. Узагальнені показники результатів емпіричного дослідження у розрізі регіонів

Проаналізувавши основні показники емпіричного дослідження через призму регіонів провадження діяльності, можливо стверджувати, що для працівників у сфері енергетики у зонах ведення бойових дій притаманний більш низький рівень розвитку мотиваційних тенденцій та розвитку окремих характеристик особистості. У свою чергу, зазначена категорія респондентів мають нижчі показники тривожності та більшу здатність до резильєнтності, тобто відновленням психіки після переживання стресів.

З метою проведення аналізу представлених вище показників, нами було виконано кореляційний аналіз, а саме - визначення коефіцієнта кореляції Пірсона, що полягає в оцінці наявності статистичного взаємозв'язку між явищами. Отримані значення коефіцієнтів кореляції дають можливість виявити ступінь зв'язку елементів резильєнтності з мотиваційними факторами, рівнем тривожності та розвитком особистісних характеристик. Нами визначено, яким чином окремі показники особистості впливають на рівень резильєнтності працівників енергетичної сфери у цілому.

У процесі проведення кореляційного аналізу в якості залежної змінної нами прийнято показники резильєнтності опитаних, а незалежних змінних – результати опитування за шкалами «П'ятифакторний особистісний опитувальник «Велика п'ятірка» (Л. Коста, Р. Мак-Крей)», «Визначення рівня тривожності за методикою Спілбергера-Ханіна», «Анкета «Мотиваційні тенденції становлення особистості» І.І. Сидорук».

В ході математично-статистичної обробки отриманих даних було застосовано коефіцієнт кореляції Пірсона.

Відповідно до коефіцієнту Пірсона, при  $p < 0,05$  показник резильєнтності позитивно корелює з мотиваційними факторами:

- мотиваційні фактори 1: опора ( $r=0,25$ ,  $P < 0,05$ ), захищеність ( $r=0,48$ ,  $P < 0,05$ ),
- мотиваційні фактори 2: співвіднесеність ( $r = 0,44$ ,  $P < 0,05$ ), близькість ( $r = 0,35$ ,  $P < 0,05$ ),
- мотиваційні фактори 3: справедливе ставлення ( $r = 0,28$ ,  $P < 0,05$ ), визнання цінності ( $r = 0,55$ ,  $P < 0,05$ ),
- мотиваційні фактори 4: можливість для діяльності ( $r = 0,43$ ,  $P < 0,05$ ), включеність у взаємозв'язки ( $r = 0,36$ ,  $P < 0,05$ ), цінність у майбутньому ( $r = 0,35$ ,  $P < 0,05$ ), прагнення до наукового пошуку ( $r = 0,11$ ,  $P > 0,05$ ), прагнення зрозуміти та осмислити соціальні мотиви інших ( $r = 0,23$ ,  $P > 0,05$ ),
- екзистенційна сповненість ( $r = 0,56$ ,  $P < 0,05$ ), самодистанціювання ( $r = 0,45$ ,  $P < 0,05$ ), свобода ( $r = 0,64$ ,  $P < 0,05$ ),

- відповідальність ( $r=0,56$ ,  $P<0,05$ ), персональність ( $r=0,58$ ,  $P<0,05$ ),
- особистісний розвиток ( $r=0,63$ ,  $P<0,05$ ), довірливість ( $r=0,19$ ,  $P>0,05$ ), одноманітність ( $r=0,12$ ,  $P>0,05$ ), акуратність ( $r=0,18$ ,  $P>0,05$ ), планування вирішення проблеми ( $r=0,47$ ,  $P<0,05$ ), позитивна переоцінка ( $r=0,46$ ,  $P<0,05$ ), життєва філософія ( $r=0,43$ ,  $P<0,05$ ), контактність ( $r=0,26$ ,  $P<0,05$ ), самосприйняття ( $r=0,31$ ,  $P<0,05$ ).

Отримані результати кореляційного аналізу підтверджують, що до факторів резильєнтності відносять: реалістичний оптимізм (опора, захищеність), когнітивна та емоційна гнучкість, вміння дивитись в очі страху (самодистанціювання), активне вирішення проблеми (планування вирішення проблеми), прийняття відповідальності (свобода, відповідальність), пошук можливостей посеред нещастя (можливість для діяльності), моральний компас, релігію та духовність (життєва філософія), соціальна підтримка, значення та мета (екзистенційна сповненість, самосприйняття). Практично відсутній зв'язок резильєнтності з прагненням до наукового пошуку, прагненням зрозуміти та осмислити соціальні мотиви інших, довірливістю, одноманітністю, акуратністю.

Показник резильєнтності негативно корелює з показниками тривожності: ситуативна тривожність ( $r=-0,4$ ,  $P<0,05$ ) та особистісна тривожність ( $r=-0,65$ ,  $P<0,05$ ), нейротизм ( $r=-0,37$ ,  $P<0,05$ ). Тобто, чим менш схильною людина є до сприйняття загрози для себе в будь-яких ситуаціях, тим більш резильєнтною вона є. Людина, яка приймає виклик, спокійна, вдумлива, повна ентузіазму та бадьорості, тоді як людина, яка відчуває загрозу, тривожна, панічна, налякана, агресивна та реактивна. Особистісна тривожність, на відміну від ситуативної, є стійкою характеристикою людини, її рисою, властивістю, дає уявлення про індивідуальні відмінності в сприйнятті дії різних стресорів у будь-яких ситуаціях.

Бачимо позитивну кореляцію резильєнтності з мотиваційними факторами, особистісними характеристиками розвитку та негативну – з показниками тривожності та нейротизму.

Проаналізувавши основні показники емпіричного дослідження через призму регіонів провадження діяльності, можливо стверджувати, що для працівників у сфері енергетики у зонах ведення бойових дій притаманний **більш низький рівень розвитку мотиваційних тенденцій та розвитку окремих характеристик особистості**. У свою чергу, зазначена категорія респондентів мають нижчі показники тривожності та більшу здатність до резильєнтності, тобто відновлення психіки після переживання стресів.

### **3.3. Прояви емоційної регуляції, стресостійкості, мотиваційних факторів на працівників енергетичної сфери в умовах війни**

У процесі проведення дослідження прийняли участь 50 осіб (18 жінок та 32 чоловіків), серед яких було проведено анкетування. У цілому можливо стверджувати, що більшість опитуваних мають середні показники резильєнтності в умовах війни, проте існують певні психологічні проблеми у працівників енергетичної сфери, особливо серед жінок. За результатами проведеного у попередніх розділах даної роботи дослідження, існує потреба у визначенні статистично значимих відмінностей між жінками та чоловіками, які працюють у сфері енергетики, в умовах воєнного стану. З метою з'ясування наявності чи відсутності таких відмінностей, існує потреба у виконанні перевірки нормальності розподілу за критерієм Колмогорова-Смирнова, що надає можливість виявити, чи існують значні відмінності між двома групами [35]. Крім того, в роботі проведено кореляційний аналіз, щоб подивитись наявні зв'язки між параметрами, застосовано коефіцієнт Пірсона.

За результатами дослідження встановлено мотиваційні тенденції становлення особистості в процесійній сфері жінок та чоловіків, що представлено у попередньому розділі даної роботи. У цьому зв'язку існує потреба у здійсненні розрахунку відносної частоти  $f$ , рівнів показнику поділу частот на об'єм вибірки відповідних відносних частот для опитаних жінок та чоловіків. Результати отриманих показників представлено у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1.

## Мотиваційні тенденції становлення особистості працівників енергетики

Показник	Відносна частота групи серед жінок ( $f_0$ )	Відносна частота групи серед чоловіків ( $f_1$ )	Модуль різниці частот ( $f_0 - f_1$ )
Низький	0,825	0,725	0,1
Середній	0,125	0,225	0,1
Високий	0,025	0,025	0

Серед отриманих модулів відмінностей відносних частот обираємо найбільший модуль –  $d_{max}$ . Як вбачається з таблиці 3.1,  $0,1 > 0,025$ , тобто  $d_{max} = 0,1$ . Емпіричне значення критерія Колмогорова-Смирнова визначається на підставі наступної формули:

$$\gamma = d_{max} \sqrt{\frac{n1 \times n2}{n1 + n2}}$$

З метою визначення показників відмінностей за досліджуваним критерієм між двома групами, необхідно порівняти експериментальне значення з його критичним значенням, що визначається на підставі спеціальної таблиці, виходячи з рівня значимості. В якості нульової гіпотези приймаємо твердження щодо того, що порівнювані групи незначно відрізняються одна від одної за рівнем мотиваційних тенденцій становлення особистості. При цьому, нульова гіпотеза приймається у випадку, коли існуюче значення критерія не перевищує його критичні показники. Враховуючи показники, представлені у таблиці 3.1, визначаємо критичне значення критерія для порівняних вибірок:

$$\gamma = 0,1 \sqrt{\frac{18 \times 32}{18 + 32}} = 0,33$$

Отже, показник відмінностей між двома порівнюваними групами складає 0,33, тобто є більшим за 0,1. З цього випливає, що нульова гіпотеза є невірною, а порівнювані групи значно відрізняються за мотиваційними тенденціями становлення особистості.

Також, нами використано метод математичного порівняння вибірки Стюдента. Зазначений показник прийнято використовувати з метою проведення перевірки рівності між значеннями двох вибірок, тобто визначення достовірності відмінностей між двома групами опитаних. При цьому, з метою визначення такого критерію застосовується ціла низка методів, а показник розраховується шляхом одностороннього чи двостороннього розподілу [67].

Нами визначено, що порівняльні вибірки є незалежними, оскільки мова йде про різні групи людей. У результаті проведеного аналізу встановлено, що між обома групами простежується наявність значних відмінностей у показниках мотиваційних тенденцій становлення особистості.

До того ж, ми використали метод стандартного відхилення середніх показників. Зазначена методика сприяє встановленню того, наскільки вірними є отримані нами у процесі виконання роботи результати, а також неоднорідність вибірки. Зазначений показник також має важливе значення при прогнозуванні подальших перспектив чи вирішення проблемних питань. Розрахунок зазначеного показника здійснювався нами за допомогою функціоналу програми Excel. Більш детально результати розрахунків показника мотиваційних тенденцій між чоловіками і жінками представлено в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2.

## Показники мотиваційних тенденцій в групі чоловіків і жінок

Жінки			Чоловіки					
№	Середнє арифметичне	Помилка середнього арифметичного	№	Середнє арифметичне	Помилка середнього арифметичного	№	Середнє арифметичне	Помилка середнього арифметичного
1	3,08	0,86	1	2,50	0,76	17	3,25	0,60
2	2,42	0,86	2	2,75	0,83	18	2,58	0,86
3	2,50	0,87	3	2,00	0,71	19	4,50	0,65
4	2,83	0,90	4	3,42	0,64	20	4,00	0,71
5	3,08	1,04	5	2,33	1,11	21	3,08	0,76
6	4,50	0,50	6	2,92	0,64	22	2,58	0,64
7	4,16	0,55	7	2,83	0,80	23	3,16	0,69
8	2,92	0,95	8	2,75	0,72	24	3,08	0,76
9	3,83	0,69	9	2,75	0,72	25	2,92	0,76
10	3,00	0,91	10	3,16	0,80	26	2,75	0,72
11	2,50	0,76	11	4,16	0,55	27	3,08	1,04
12	2,66	0,75	12	3,42	0,64	28	3,16	0,90
13	2,33	0,85	13	2,50	0,87	29	3,00	1,08
14	3,08	0,86	14	2,92	0,64	30	4,00	1,08
15	3,33	1,18	15	3,08	0,76	31	3,92	0,49
16	3,75	0,72	16	2,83	0,80	32	3,16	1,07
17	3,58	0,76						
18	2,42	0,76						

З метою визначення відмінностей між рівнем розвитку характеристик особистості жінок та чоловіків, які працюють в енергетичній сфері, нами було проведено опитування, що передбачає дослідження п'яти основних шкал. За результатами проведеного опитування встановлено, що переважно опитані обох груп мають середні показники розвитку особистості. В узагальному вигляді зазначену інформацію представлено у попередньому розділі даної роботи.

Розраховуємо відносні частоти  $f$ , рівні показнику поділу частот на об'єм вибірки відповідних відносних частот для обох груп опитаних. Результати отриманих показників представлено у таблиці 3.3.

Таблиця 3.3.

Рівень розвитку особистісних характеристик особистості працівників енергетичної сфери

Показник	Відносна частота групи серед жінок ( $f_o$ )	Відносна частота групи серед чоловіків ( $f_r$ )	Модуль різниці частот ( $f_o - f_r$ )
Низький	0,357	0,355	0,002
Нижче середнього	0,575	0,573	0,002
Середній	0,075	0,075	0
Вище середнього	0,375	0,375	0
Високий	0,026	0,025	0,001

Серед отриманих модулів відмінностей відносних частот обираємо найбільший модуль –  $d_{\max}$ . Як вбачається з таблиці 3.3  $d_{\max} = 0,001$ . В якості нульової гіпотези приймаємо твердження щодо того, що жінки та чоловіки, які працюють у галузі енергетики, незначно відрізняються одне від одного за наступними показниками: нейротизм та емоційна стійкість, відкритість та обмеженість, екстраверсія та інтроверсія, сумлінність та безтурботність, доброзичливість та ворожість. Емпіричне значення критерія Колмогорова-Смирнова визначено на підставі наступної формули:

$$\gamma = 0,001 \sqrt{\frac{18 \times 32}{18 + 32}} = 0,003$$

Отже, показник відмінностей між порівнюваними жінками та чоловіками складає 0,003, тобто є меншим за 0,025. З цього випливає, що нульова гіпотеза є вірною, а жінки та чоловіки, які працюють в енергетичній сфері в умовах війни, суттєво не відрізняються одне від одного за наступними показниками: нейротизм та емоційна стійкість, відкритість та обмеженість, екстраверсія та інтроверсія, сумлінність та безтурботність, доброзичливість та ворожість.

На наступному етапі нами визначено показник розвитку особистості між чоловіками і жінками, що представлено представлено у Таблиці 3.4.

Таблиця 3.4.

## Показники розвитку особистості в групі чоловіків і жінок

Жінки			Чоловіки					
№	Середнє арифметичне	Помилка середнього арифметичного	№	Середнє арифметичне	Помилка середнього арифметичного	№	Середнє арифметичне	Помилка середнього арифметичного
1	1,20	0,87	1	0,75	0,73	17	0,80	0,78
2	1,08	0,85	2	1,05	0,80	18	1,23	0,82
3	0,98	0,88	3	1,18	0,86	19	0,83	0,86
4	0,68	0,72	4	1,18	0,77	20	0,93	0,72
5	1,18	0,74	5	1,03	0,88	21	1,10	0,80
6	1,30	0,81	6	1,05	0,80	22	0,63	0,73
7	0,85	0,82	7	1,08	0,85	23	1,25	0,89
8	1,13	0,78	8	0,95	0,74	24	0,80	0,78
9	0,85	0,76	9	0,70	0,71	25	1,00	0,84
10	1,03	0,69	10	1,03	0,85	26	1,08	0,88
11	0,73	0,74	11	1,13	0,84	27	0,80	0,75
12	1,18	0,83	12	1,20	0,84	28	1,23	0,76
13	1,15	0,76	13	1,15	0,76	29	0,70	0,71
14	1,03	0,88	14	0,70	0,71	30	1,08	0,91
15	1,08	0,82	15	1,03	0,85	31	1,23	0,79
16	1,25	0,83	16	1,03	0,82	32	0,83	0,77
17	0,98	0,88						
18	0,83	0,67						

З метою визначення відмінностей між рівнем тривожності жінок та чоловіків, які працюють в енергетичній галузі в умовах війни, нами було проведено опитування.

Розраховуємо відносні частоти  $f$ , рівні показнику поділу частот на об'єм вибірки відповідних відносних частот для обох груп опитаних. Результати отриманих показників представлено у таблиці 3.5.

Таблиця 3.5.

Рівень тривожності жінок та чоловіків, які працюють в енергетичній сфері в умовах війни

Показник	Відносна частота групи серед жінок ( $f_0$ )	Відносна частота групи серед чоловіків ( $f_r$ )	Модуль різниці частот ( $f_0 - f_r$ )
Низький	0,025	0	0,025
Середній	0,75	0,7	0,05
Високий	0	0	0

Серед отриманих модулів відмінностей відносних частот обираємо найбільший модуль –  $d_{\max}$ . Як вбачається з таблиці 3.5,  $d_{\max} = 0,05$ . В якості нульової гіпотези приймаємо твердження щодо того, що порівнювані групи незначно відрізняються одна від одної за рівнем тривожності у процесі провадження трудової діяльності в енергетичній сфері в умовах війни. Емпіричне значення критерія Колмогорова-Смирнова визначено на підставі наступної формули:

$$\gamma = 0,05 \sqrt{\frac{18 \times 32}{18 + 32}} = 0,17$$

Отже, показник відмінностей між двома порівнюваними групами складає 0,17, тобто є більшим за 0,05. З цього випливає, що нульова гіпотеза є невірною, а порівнювані групи значно відрізняються за рівнем тривожності у процесі провадження трудової діяльності в умовах воєнного стану.

На наступному етапі нами визначено визначено показник тривожності між чоловіками і жінками, що представлено у Таблиці 3.6.

Таблиця 3.6.

## Показники тривожності в групі чоловіків і жінок

Жінки			Чоловіки					
№	Середнє арифметичне	Помилка середнього арифметичного	№	Середнє арифметичне	Помилка середнього арифметичного	№	Середнє арифметичне	Помилка середнього арифметичного
1	31	6,3	1	35	6,9	17	34	6,8
2	28	5,4	2	32	6,2	18	29	5,6
3	29	5,8	3	38	7,7	19	27	5,2
4	30	5,9	4	28	5,4	20	30	6,0
5	33	6,6	5	33	6,6	21	25	4,8
6	22	4,1	6	39	8,0	22	31	6,2
7	31	6,3	7	31	6,2	23	29	5,8
8	34	6,8	8	35	7,1	24	34	6,8
9	25	4,8	9	29	5,6	25	38	7,7
10	27	5,2	10	29	5,6	26	26	5,2
11	32	6,6	11	29	5,6	27	32	6,4
12	31	6,1	12	31	6,2	28	28	5,4
13	21	3,9	13	35	7,0	29	26	5,0
14	27	5,4	14	37	7,5	30	35	7,0
15	30	5,9	15	36	7,4	31	30	6,0
16	25	4,7	16	29	5,8	32	27	5,2
17	29	5,6						
18	31	6,3						

З метою визначення відмінностей між рівнем резильєнтності жінок та чоловіків, які є працівниками енергетичної сфери, нами було проведено опитування. За результатами проведеного опитування встановлено, що переважно опитані обох груп мають середні показники резильєнтності. В загальному вигляді зазначену інформацію представлено у попередньому розділі даної роботи.

Розраховуємо відносні частоти  $f$ , рівні показнику поділу частот на об'єм вибірки відповідних відносних частот для обох груп опитаних. Результати отриманих показників представлено у таблиці 3.7.

Таблиця 3.7.

Рівень резильєнтності жінок та чоловіків, які працюють в енергетичній сфері в умовах війни

Показник	Відносна частота групи серед жінок ( $f_0$ )	Відносна частота групи серед чоловіків ( $f_1$ )	Модуль різниці частот ( $f_0 - f_1$ )
Низький	0	0	0
Нижче середнього	0,7	0,7	0,0
Середній	0,275	0,3	0,025
Вище середнього	0	0,025	0,025
Високий	0	0	0

Серед отриманих модулів відмінностей відносних частот обираємо найбільший модуль –  $d_{\max}$ . Як вбачається з таблиці 3.7,  $d_{\max} = 0,025$ . В якості нульової гіпотези приймаємо твердження щодо того, що жінки та чоловіки, які працюють у галузі енергетики в умовах воєнного стану, незначно відрізняються одне від одного за показниками резильєнтності. Емпіричне значення критерія Колмогорова-Смирнова визначено на підставі наступної формули:

$$\gamma = 0,025 \sqrt{\frac{18 \times 32}{18 + 32}} = 0,08$$

Отже, показник відмінностей між двома порівнюваними групами складає 0,08, тобто є більшим за 0,025. З цього випливає, що нульова гіпотеза є невірною, а жінки та чоловіки, які працюють у сфері енергетики в умовах воєнного стану, значно відрізняються за рівнем резильєнтності.

На наступному етапі нами визначено показник резильєнтності між чоловіками і жінками, що представлено у Таблиці 3.8.

Таблиця 3.8.

## Показники резильєнтності в групі чоловіків і жінок

Жінки			Чоловіки					
№	Середнє арифметичне	Помилка середнього арифметичного	№	Середнє арифметичне	Помилка середнього арифметичного	№	Середнє арифметичне	Помилка середнього арифметичного
1	1,96	0,92	1	1,68	1,12	17	2,04	0,87
2	2,12	0,82	2	1,76	1,21	18	1,64	1,02
3	1,92	1,06	3	1,92	1,38	19	1,64	0,97
4	2	1,47	4	2	1,41	20	1,64	0,93
5	1,6	1,02	5	1,84	1,32	21	2,68	0,88
6	1,84	0,83	6	1,84	1,22	22	0,84	0,78
7	2	1,02	7	1,76	1,30	23	2	1,55
8	2,12	1,11	8	1,92	1,38	24	1,24	1,21
9	2,04	1,46	9	2,04	1,46	25	1,92	1,09
10	1,76	1,42	10	1,88	1,34	26	1,6	1,02
11	0,96	1,15	11	0,96	1,15	27	1,84	1,32
12	1,8	1,02	12	1,68	1,26	28	1,8	1,44
13	1,52	1,06	13	1,84	1,38	29	1,76	1,27
14	1,56	1,02	14	1,68	1,32	30	1,64	1,29
15	1,72	0,87	15	1,76	1,45	31	1,92	1,35
16	1,76	0,91	16	2,24	1,14	32	1,76	1,34
17	2,24	0,81						
18	1,96	1,37						

У зв'язку із вищевикладеним можливо зробити висновок, що існують значні розбіжності між мотиваційними тенденціями становлення особистості працівників енергетичної сфери в умовах воєнного стану. Встановлено, що жінки та чоловіки, які працюють у галузі енергетики в умовах війни, по різному реагують на стресові ситуації, мають певні розбіжності у здатності до відновлення після стресів, тобто резильєнтності. Враховуючи те, що вибірка є не значною за обсягом кожної групи, то фактично відсутні кардинальні відмінності за показниками розвитку характеристик особистості та тривожності між жінками та чоловіками, які приймали участь в опитуванні, проте на підставі розрахунку критерію Колмогорова-Смірнова встановлено, що різниця між досліджуваними групами простежується.

Відповідно до досліджень найбільш сприятливими чинниками

відновлення працівників у довгостроковій перспективі є: відчуття безпеки, пов'язаної зі спокоєм та надією; 2) доступ до соціальної, фізичної та емоційної підтримки; 3) відчуття здатності допомогти собі як індивідууму та як спільноті. Також ресурсами стійкості виступають: оптимізм, наявність цілей, самоповага, соціальна поведінка, соціальна підтримка, життєстійкість, когнітивна гнучкість та досвід.

### **3.4. Розробка тренінгової програми формування резильєнтності у працівників енергетичної сфери в умовах війни**

У процесі ознайомлення із результатами комплексного оцінювання показників резильєнтності особистості, дослідження особливостей її розвитку, практичним психологом повинні виявлятися фактори, що здійснюють реальний вплив на утруднення пізнання, взаємодії з іншими людьми та адаптації до соціуму, а також обсяг ресурсів, що використовуються при корекційній роботі. Організація даної форми діяльності здійснюється із врахуванням специфіки психологічних порушень, потенційних можливостей, бажань та потреб самої людини.

Доцільно зазначити, що у процесі корекційної роботи практичного психолога приймаються за основу положення діючого законодавства. Є недопустимим віднесення до функціоналу психолога тих напрямів роботи, які не віднесено до його компетенції, у тому числі проведення занять, що мають проводити психіатри, оскільки за своєю структурною побудовою та сутністю вони є достатньо відмінними. Так, в умовах воєнного стану корекційна робота з людиною практичний психологом провадиться у наступних напрямках: розвиток і корекція процесів пізнання, формування умов для їх довільності; корекційна робота з питань самооцінки, що виступає в якості ключового рушія для подальшого формування особистості в нових соціальних умовах; проведення корекції різноманітних емоційних порушень, що зумовлені бойовими діями, а також сформованих внаслідок цього проявів патологічних

рис характеру; недопущення психологічного перенавантаження; профілактичні заходи, що пов'язані із дезадаптацією в нових соціальних умовах; розвиток стабільного емоційного стану; корекційна робота у сфері міжособистісних взаємовідносин у колективі та соціумі в цілому; корекційна робота у контексті взаємодії з психологом, родиною та оточуючими; розвиток здатності до комунікації, надаючи їй позитивного характеру; стимулювання людини до підвищення особистісних показників тощо [47, с. 16].

Показники ефективності проведеної корекційної роботи напряму залежать від низки різноманітних факторів. Серед таких факторів слід виокремити наступні: належний рівень взаємодії між психологом та іншими спеціалістами у сфері оптимізації процесів психологічної адаптації особи в умовах війни; формування позитивної та доброзичливої атмосфери з психологічної точки зору; налагодження міжособистісних контактів психолога та індивіда, з урахуванням гендерних особливостей, регіон проживання, вікові характеристики тощо; надання практичної підтримки у сфері психологічної активізації людини у процесі проведення корекційних заходів; прийняття до уваги динамічних показників втомлюваності індивіда в умовах війни; використання різноманітних форм інструментів та методик психологічної корекції в межах одного заняття; прийняття за основу принципу систематизації в процесі провадження корекційної роботи із урахуванням гармонійного використання різноманітних видів психокорекційного напрямку при проведенні кожного заняття; формування ситуацій, коли людина досягає успіху в певних питаннях [22, с. 54].

Усі вищепредставлені напрями психологічної корекції реалізуються психологами із дотримання певних етапів, для кожного з яких є притаманними власні завдання і сутність. Більш детально сутність та зміст зазначених етапів корекційної роботи полягає у наступному:

1. Підготовчий етап: налагодження взаємодії із спеціалістами, що безпосередньо контактують індивідами та приймають участь у процесах розробки індивідуальних програм розвитку; ознайомлення із особовою

справою людини, її життям, історичними етапами її розвитку та специфічними характеристиками особистості; оцінювання середовища життя особистості, її спілкування, а також визначення взаємоузгодженості між потребами та можливостями людини, враховуючи індивідуальні особливості; організація та проведення зустрічей індивідами, їх близькими, психологами для подальшого формування психологічної готовності до спілкування із іншими.

2. Орієнтовний етап: проведення співбесід із людиною для подальшого виокремлення потенційних здібностей особистості, у тому числі й у сфері самообслуговування, взаємодії, пізнання, самоконтролю, виявлення емоцій та вольових характеристиках; психологічне обстеження індивідів та представлення фахівцям у суміжних сферах його результатів; визначення та прогнозування перебігу можливих проблем, до яких варто відносити опір до умов нового середовища зі сторони особистості, а саме до військового стану, виникнення різноманітних конфліктів зовнішнього та внутрішнього спрямування, що спостерігаються між такою людиною, психологами чи родиною, а також суспільством у цілому.

3. Етап планування: розробка і прийняття індивідуальних програм психологічного супроводу та адаптації особистості, або прийняття участі у таких розробках.

4. Етап реалізації індивідуальних програм: проведення корекційної роботи з індивідами для подальшого розвитку їх потенційних можливостей та розвитку особистості в цілому; практичне сприяння людині, її оточенню та соціуму в процесі формування умов, які є необхідними для її власного повноцінного, адекватного та здорового способу життя, враховуючи специфіку їх психологічного та фізичного розвитку; надання практичної допомоги індивіду, близькому оточенню психологічного характеру для гармонійного розвитку у процесі міжособистісної взаємодії та оптимізації процесу адаптації та соціалізації в цілому; організація та проведення просвітницьких та консультативних заходів, залучаючи педагогів та інших спеціалістів, що безпосередньо взаємодіють з індивідами у процесі адаптації

до умов війни; спостереження за соціально-психологічним кліматом у колективі та місцем індивіда у соціумі.

5. Заключний етап: здійснення моніторингу показників адаптації та інтегрування індивіда до соціуму; проведення колективних обговорень із спеціалістами в суміжній галузі, одночасно розробляючи рекомендації подальшого навчання, розвитку та соціалізації особистості [24, с. 21].

З метою забезпечення високих показників ефективності корекційної роботи психолога з жінками та чоловіками, які працюють в галузі енергетики в умовах військового стану, існує потреба у дотриманні наступних принципових аспектів: поважливе ставлення до індивідуальних характеристик особистості; захист та забезпечення додержання інтересів особистості, у тому числі шляхом недопущення дискримінаційних проявів чи будь-яких порушень прав; використання командного підходу, що полягає у комплексності психологічного супроводу індивіда в умовах війни; безперервність процесу психологічної підтримки особистості, що триває з моменту початку відвідування психолога та до моменту повноцінної адаптації; використання системних методів у процесі психологічного супроводу; забезпечення конфіденційності та неухильне дотримання етичних засад; міжвідомча взаємодія, що полягає в узгодженості роботи фахівців у різних сферах, що координується та отримується інформація стосовно досвіду роботи таких працівників; активізація співпраці з індивідами, прийняття ними участі в освітньому та комунікативних процесах, а також подальшій розробці індивідуальних програм розвитку. Варто зауважити, що дотримання усіх вище перелічених принципових засад є необхідним не лише у процесі роботи практичного психолога, але й у випадку залучення до процесу психологічного супроводу соціальних працівників. Останні провадять свою роботу з питань організації процесу адаптації особистості за наступними напрямками, які є достатньо важливими в умовах військового стану:

1. Охорона і забезпечення практичної реалізації прав, свобод та інтересів особистості в умовах війни: організація надання безкоштовного харчування,

зокрема, отримання обідів, отримання права на безоплатне користування послугами громадського транспорту, надання безкоштовних путівок до заміських таборів чи відпочинку, відвідування родин, в яких існують проблеми з питань адаптації та переживання стресів війни за місцем їх реєстрації, у тому числі тимчасової, що є особливо актуальним у процесі роботи з особами, які проживають та здійснюють професійну діяльність у зоні ведення активних бойових дій.

2. Встановлення людей, у яких виникають певні перепони у процесі спілкування та побудові взаємовідносин у соціумі. До того ж, існує потреба у зверненні уваги на тих осіб, родини яких перебувають у складних життєвих обставинах.

3. Визначення переліку соціально значимих питань, щодо яких виникає нагальна потреба у їх вирішенні, встановлення обсягу причин та умов їх виникнення. У разі виникнення необхідності, індивіди можуть бути направлені на консультацію до інших фахівців для отримання допомоги.

4. Визначення місця та ролі особистості у межах колективу, надання рекомендацій стосовно ефективних інструментів інтегрування та адаптації такої категорії індивідів до колективу, організація позитивного і сприятливого мікроклімату в умовах воєнного стану.

5. Розповсюдження відомостей стосовно ключових аспектів психологічного супроводу жінок та чоловіків, що працюють у галузі енергетики в умовах війни, для подальшого формування доброзичливого і неупередженого відношення до людей, які мають травматичний досвід.

6. Прийняття участі у процесі розробки та прийняття розгорнутих психологічних характеристик індивіда, а також програм його розвитку; входу до команди психологічної адаптації особистості.

7. Надання особам та їх родинам інформації стосовно інфраструктури різноманітних закладів у місті (районі), заохочення особистості до вступу до різноманітних гуртків та секцій, враховуючи психологічні та фізичні особливості їх розвитку.

8. Прийняття участі у процесі представництва інтересів особистості в різноманітних органах чи установах [43, с. 22].

Ключовим завданням формування резильєнтності індивіда в умовах війни виступає цілеспрямований та систематичний розвиток особистісних якостей, одним із способом реалізації якого є організація та проведення тренінгів. На сьогоднішній день відсутній єдиний підхід щодо розуміння сутності поняття «тренінг», що зумовлено широким трактуванням досліджуваної категорії, а також різноманітністю використовуваних психологічних, медичних, освітніх та спортивних прийомів, методів, форм і засобів впливу. Поняття «тренінг» у вузькому сенсі може використовуватися у розумінні процесів навчання, підготовки, виховання або дресирування. При цьому, у широкому трактуванні тренінгом є будь-який процес соціального психологічного навчання, який провадиться із урахуванням різноманітних механізмів групової взаємодії; практики психологічного впливу, що ґрунтується на використанні активних методів групової взаємодії.

Як зауважено з цього приводу М. Клімовим та В. Синьовим, відсутнє чітке визначення поняття «тренінг», оскільки у переважній більшості енциклопедій та словників воно або відсутнє, або розглянуто достатньо узагальнено. У монографічних дослідженнях, пов'язаних з навчальним процесом, також не міститься такого визначення [29].

Проте, у психологічній літературі представлено визначення тренінгу, згідно якого під ним розуміється одна із форм проблемного навчання, спрямована на удосконалення та закріплення ефективних моделей поведінки, підвищення активної участі учасників, взаємний обмін досвідом та використання ефективних форм взаємодії [8, с. 98]. У свою чергу, Ю. Ємельяновим запропоновано розглядати тренінг як групу методів, спрямованих на розвиток здібностей до навчання та оволодіння різноманітними видами діяльності, у тому числі й комунікації. Автором зауважено, що зміст тренінгів полягає в існуванні сукупності реальних моделей для вивчення соціальних та психологічних явищ і подій, що

забезпечує формування навичок комунікації, які відіграють найважливішу роль у процесі професійної діяльності [8, с. 98].

У дослідженнях І. Вачкова проаналізовано різноманітні підходи до тлумачення поняття «тренінг», у зв'язку із чим виокремлено наступні:

- є своєрідним видом «дресури»;
- виступає в якості процесу тренування, за результатами якого формуються уміння та навички ефективного існування особистості;
- є формою активного навчання індивідів, що має на меті передачу психолого-педагогічних знань, розвитку умінь та навичок;
- виступає в ролі методу формування умов для особистісного розвитку особистості та пошуку ними способів вирішення власних психологічних проблем [3, с. 67].

Додатково у науковій літературі виділено основні ознаки тренінгів, до яких віднесено такі: використання основних принципів у процесі організації групового навчання; спрямованість на забезпечення соціальної та психологічної допомоги учасникам у процесі їх саморозвитку; існування постійної та сталої групи учасників, як правило від 7 до 15 осіб, які періодично проводять такі зустрічі; наявність певної просторово-часової орієнтації, оскільки робота проводиться переважно в окремому приміщенні; у процесі групової роботи основна увага приділяється характеру взаємодії між учасниками групи, які постійно розвиваються та аналізуються; використання активної форми групової взаємодії; забезпечення об'єктивації суб'єктивних почуттів та емоцій усіх учасників; організація атмосфери свободи комунікації та розкнутості, формування клімату психологічної безпеки [34, с. 101].

У цілому тренінги мають багатофункціональним характером, за допомогою чого розкривається його застосовність та універсальність. Специфіка будь-якого тренінгу полягає у тому, що він спрямований на реалізацію наступних функцій:

- діагностична функція;
- розвиваюча функція;

- навчальна функція;
- евристична функція;
- психокорекційна функція;
- саморегулятивна функція;
- праксеологічна функція;
- профілактична функція [45].

У процесі класифікації тренінгових заходів, К. Рудестамом пропонується використання двох ключових принципів: забезпечення провідної ролі лідера у функціонування групи, а також забезпечення ефективного співвідношення між емоційними та раціональними елементами у груповому форматі роботи. Проте, на сьогоднішній день існує велика кількість різновидів тренінгів, внаслідок чого сформовано достатньо велику кількість видів навчальної роботи, які необхідно розглянути більш детально. Так, загальним визначенням тренінгової роботи є організація психокоригуючих тренінгів, сутність яких полягає у забезпеченні трансформацій у психологічній сфері людини, та спрямовані на підвищення самосвідомості окремого індивіда чи групи людей, поведінкових характеристик або діяльності у процесійній сфері [41, с. 37].

Груповий тренінг забезпечує можливість одночасного тренування декількох осіб, оскільки важливу роль відіграє комунікація між учасниками групи та ведучим. Групові тренінги мають певні переваги, оскільки спрямовані на формування соціальних, особистісних та професійних компетентностей індивіда. У процесі психологічної адаптації жінок та чоловіків в умовах війни існує потреба у використанні саме групової форми тренінгу, що забезпечує розвиток особистісних психологічних якостей, підвищення ефективності спільної діяльності шляхом проведення психолого-адаптаційної роботи кваліфікованими фахівцями.

У контексті досліджуваного питання варто зауважити, що на сьогоднішній день розроблено різноманітні методи психотерапевтичної та психокорекційної роботи, починаючи від індивідуальної терапії до організації

групових заходів. Одними з найбільш ефективних форм прийнято вважати активні групові соціально-психологічні тренінги [43, с. 72].

Запропонована нами програма проведення тренінгу для працівників галузі енергетики в умовах війни, спрямована на формування резильєнтності, їх адаптацію до нового навколишнього середовища, зниження негативного впливу, покращення психологічного стану та їх адаптацію. Реалізація тренінгової програми передбачає три основні етапи:

I етап – знайомство (1-2 заходи). Метою зазначеного етапу є формування сприятливих умов для групової взаємодії, усвідомлення ключових засад професійної психолого-адаптаційної роботи, формулювання правил у роботі в групі.

II етап – основна програма (3-12 заходи). Метою цього етапу є трансформація тривожних станів та агресивності, розвиток навичок комунікації, підвищення самооцінки, формування умов для самовираження, розкриття індивідуального потенціалу особистості, а також відновлення після переживання травматичних подій.

III етап – заключний (13-15 заходи). Метою даного етапу є інтеграція нових позитивних змін особистості працівників у галузі енергетики в умовах воєнного стану, формування мотивації для подальшої взаємодії з навколишнім середовищем в нових умовах, закріплення самосвідомості та удосконалення навичок.

На кожному етапі передбачено реалізацію наступних кроків:

1. Вступне слово: привітання, нагадування змісту попередніх зустрічей.
2. Основна частина: реалізація основних завдань тренінгу, враховуючи тематику зустрічі.
3. Заключна частина: роздуми над темою зустрічі та розслаблення.

Основними методами роботи під час групових тренінгів є наступні: ігри (психотехнічні, вирішення конфліктів, рольові ігри); групові дискусії (проведення аналізу ситуації, мозковий штурм); проведення психологічної

гімнастики та тілесно-орієнтованої терапії. Під час тренінгу робота проводиться у наступних формах: індивідуальна, парна, групова.

Ведучим тренінгу має бути спеціально підготовлена особа, яка є практикуючим психологом, та обізнана в особливостях психологічного стану особистості в умовах воєнного стану. Позитивний ефект на проведення тренінгів здійснюють такі характеристики психолога як: чесність, співпереживання, саморозкриття та можливість створення дружньої атмосфери. У цьому зв'язку до психолога висувуються наступні вимоги:

- обізнаність у психологічних особливостях жінок та чоловіків;
- володіння навичками формування конструктивного діалогу та уміння вирішення конфліктних ситуацій;
- уміння правильного вираження емоцій;
- обізнаність у принципах, методиках та порядку організації групової роботи з представниками різних статей, професій, з урахуванням вікової категорії та умов проживання.

У групі має бути приблизно 10-12 осіб (5-6 жінок та 5-6 чоловіків), що комплектується за результатами проведення діагностичного дослідження осіб, які потребують допомоги у процесі адаптації, мають підвищені показники агресивності та тривожності, а також низькі показники резильєнтності. До зазначеної групи також може бути включено й осіб, у яких не спостерігаються зазначені проблеми. Це забезпечує можливість для того, щоб індивіди, які існують у стресових умовах, навчалися позитивним умінням та навичкам не лише завдяки впливу тренінгу, але й на прикладі поведінки інших учасників, що сприятиме підвищенню ефективності занять.

Кожна зустріч розрахована на дві години, з частотою проведення три рази на тиждень. Організація занять здійснюється у приміщенні, достатньою площею для проведення динамічних вправ, обладнані інтерактивною дошкою чи планшетом.

У цьому зв'язку нами запропоновано план проведення тренінгу, що складається з 15 занять. Пропонуємо проаналізувати кожен із зазначених етапів плану.

1. Тема заняття «Знайомство», тривалість 2 години. На цьому етапі забезпечується знайомство між учасниками. Кожен з учасників пише на картці своє ім'я (або будь-яке бажане ім'я), за яким до нього будуть звертатися інші учасники тренінгу на протязі усіх занять. Ведучим організовується обговорення основних проблем, з якими стикаються учасники у процесі трудової діяльності в умовах війни, визначаючи таким чином основні тенденції зазначеного процесу в залежності від регіону проживання, віку, статі тощо.

2. Тема заняття «Співпраця», тривалість 2 години. На цьому етапі забезпечується створення сприятливого психологічного клімату, знайомство з груповою формою роботи та основними завданнями психологічних тренінгів, знайомство учасників тренінгу та ведучого. Основними правилами групових занять є наступні: довіра у спілкуванні; не допущення оцінювання одне одного; повага до інших учасників; забезпечення конфіденційності змісту занять; прийняття активної участі у заходах; щирість у процесі комунікації; підвищення рівня контактів та збільшення кола контактів

3. Тема заняття «Розуміння», тривалість 2 години. Встановлення контакту та формування позитивної мотивації до взаємодії з оточуючими. На даному етапі планується налагодження взаєморозуміння між учасниками та встановлення партнерських відносин між ними. Також на цьому занятті можливо поділити учасників на пари «жінка – чоловік», завданням яких є намалювати портрети один одного з метою більшого розуміння одне одного та формування довірливих відносин. Такі пари може бути сформовано у форматі «людина, яка працює у зоні бойових дій – людина, яка працює на територіях, на яких не ведуться бойові дії»; «учасник, який має низькі показники резильєнтності – учасник, який має високий рівень резильєнтності» тощо.

4. Тема заняття «Проблеми», тривалість 2 години. Забезпечується відпрацювання навичок розрядження агресії та формування навичок

самоконтролю. Метою даного етапу є формування довірливої та спокійної атмосфери у колективі, тренування навичок спілкування учасників до спілкування у соціумі. Зазначене заняття має проводитися у форматі групової роботи, коли учасники сідають у коло та обмінюються думками щодо проблем, щодо яких вони переживають.

5. Тема заняття «Конфлікти», тривалість 2 години. Здійснюється формування навичок вирішення конфліктних проблем, використовуючи адекватні способи, прийняті в суспільстві. Передбачено роботу в парах, коли один учасник тримає в руках певний предмет (наприклад, книгу, іграшку тощо), а другий учасник має вмовити його цей предмет віддати. Потім учасники обмінюються ролями, виконуючи аналогічне завдання. Після виконання завдання усіма групами, проводиться обговорення результатів.

6. Тема заняття «Навички спілкування», тривалість 2 години. На цьому занятті формуються навички спілкування, що сприяють вирішенню можливих конфліктів у міжособистісних відносинах. Заняття проводиться у парах, ведучий роздає кожній парі картку з прикладом конфліктної ситуації та пропонує її вирішити. Потім способи вирішення конфліктної ситуації обговорюється з іншими учасниками, які мають можливість висловити власну думку. За результатами заняття забезпечується розширення діапазону стратегій, що використовуються у спілкуванні.

7. Тема заняття «Ефективна комунікація», тривалість 2 години. Основною метою заняття є розвиток набутих навичок вирішення конфліктних ситуацій. Усі учасники сідають у коло та приводять приклади реальних конфліктних ситуацій, учасниками яких вони були. На початковому етапі ведучий може самостійно запропонувати приклад конфліктної ситуації, яку потім необхідно обговорити та знайти спільний вихід зі складних обставин.

8. Тема заняття «Любов до себе», тривалість 2 години. У процесі проведення цього заняття учасники мають усвідомити сутність «Я-концепції», підвищити впевненість у собі та закріпити сприятливе ставлення до себе. Учасники повинні визначити свої слабкі сторони та негативні якості, а також

зрозуміти можливість їх використання в якості ресурсу для вирішення проблем та подоланні стресу. Потім такі особистісні характеристики обговорюються у групі, що сприятиме пошуку нових можливостей для вирішення проблем та дозволить учасникам полюбити себе.

9. Тема заняття «Слабкості», тривалість 2 години. Метою заняття є сприйняття себе як особистості у позитивному контексті, активізувати процеси самопізнання та підвищення саморозуміння, враховуючи свої позитивні якості, що сприятиме підвищенню самооцінки в цілому. Заняття проводиться у парах, коли кожен з учасників зазначає на папері свої слабкі сторони, а інший – обгрунтовує позитивні якості таких характеристик. Потім отримані результати обговорюються у групі.

10. Тема заняття «Бути собою», тривалість 2 години. На цьому етапі забезпечується досягнення стану емоційної розрядки. Для цього учасникам дається завдання перед заняттям дивитися на себе у дзеркало декілька разів на день та посміхатися своєму відображенню. Під час проведення заняття учасники повинні відповісти на наступні запитання: Який в мене був настрій? Чи змінювався він після погляду на себе в дзеркало? Після цього емоції учасників обговорюються в групі та з ведучим.

11. Тема заняття «Згуртованість», тривалість 2 години. Заняття сприяє підвищенню групової згуртованості, взаємодії, формуванню приємного оточення, а також налагодженню взаємодії у соціумі. Для цього учасники групи сідають у коло та кожен розповідає про власні методи боротьби зі стресовими ситуаціями, а інші – висловлюють власну думку щодо таких способів та рекомендації щодо їх покращення. Це дозволяє підвищити ефективність вирішення проблем у процесі колективної взаємодії.

12. Тема заняття «Довіра до інших», тривалість 2 години. У процесі проведення заняття забезпечується корекція та підвищення рівня довіри до інших осіб. Учасники діляться на пари і кожен із них повинен відповісти на наступні питання: Що він знає про цю людину? Що у них є спільного? Чи може він покластися на цього учасника? Потім проводиться обговорення та, за

необхідності, пошук способів вирішення можливих проблем у процесі подолання стресів.

13. Тема заняття «Відносини у колективі», тривалість 2 години. На цьому етапі забезпечується досягнення гарних міжособистісних відносин у колективі, визначення специфіки формальних і неформальних організаційних зв'язків та взаємозв'язку між ними, демократичних відносин у колективі, оптимальних показників психологічної сумісності між учасниками. Проводиться обговорення ставлення учасників один до одного, можливих проблем та способів їх вирішення.

14. Тема заняття «Нові умови», тривалість 2 години. На цьому етапі здійснюється контрольна розрядка агресивних емоцій та тривожності. Учасники сідають у коло, прислуховуються до навколишнього середовища та фіксують емоції та відчуття, які в них виникають (можна записувати такі емоції на папері). Після завершення цього етапу, учасники обговорюють такі емоції один з одним та ведучим, обгрутовуючи чинники, що впливають на їх виникнення та способи, якими вони долають вплив негативних емоцій.

15. Тема заняття «Прощання», тривалість 2 години. Це фінальне заняття, на якому здійснюється закріплення уявлень усіх учасників про власну унікальність, підвищення уявлення про позитивні та емоційно забарвлені характеристики особистості, а також закріплення дружніх взаємовідносин між ними. Учасники мають побудувати систему власного колективу, де кожному відведено власне місце і роль, при цьому залишаючись задоволеними кінцевими результатами.

За результатом проведення тренінгу досягнуто наступних результатів: знижено показники тривожності та агресивності серед учасників тренінгу; підвищено показники резильєнтності індивідів; підвищено рівень відповідальності за власну поведінку; забезпечено самоконтролю за власною поведінкою та здатністю до самоаналізу; сформовано позитивні цілі у житті та підвищено показники мотивації, а також здатність до їх досягнення; сформовано уміння до налагодження конструктивного діалогу та вирішення

конфліктних ситуацій; розкрито творчий потенціал учасників групи, враховуючи їх особистісні характеристики.

У зв'язку із вищевикладеним можливо зробити висновок, що тренінг є активною формою навчання, що використовується у різних напрямках роботи з групами осіб, що забезпечує поглиблення наявних та здобуття нових знань, підвищення ефективності та напрацювання нових умінь, що є важливим етапом адаптації. У цьому зв'язку нами розроблено тренінгову програму, спрямовану на підвищення рівня резильєнтності працівників енергетичної галузі в умовах воєнного стану, що має сприяти зниженню негативного впливу військових дій, підвищення психологічного здоров'я та адаптації. Комплекс тренінгової програми складається з трьох етапів: знайомства, основного та заключного етапів. На кожному з етапів варто використовувати такі методи психологічної адаптації як: ігрові, організація дискусій, психогімнастика тощо.

### **Висновки до розділу 3**

Дослідивши основні показники емпіричного дослідження через призму вікової категорії респондентів, можливо стверджувати, що для працівників у сфері енергетики усіх трьох категорій притаманний переважно низький та середній рівні розвитку мотиваційних тенденцій та розвитку окремих характеристик особистості. Працівники у галузі енергетики перших двох груп, тобто 20-30 років та 31-40 років, мають рівний розподіл показників тривожності між низьким та середнім. Аналіз основних показників емпіричного дослідження через призму рівня освіти респондентів свідчить, що для працівників у сфері енергетики обох категорій притаманний переважно низький та середній рівні розвитку мотиваційних тенденцій та розвитку окремих характеристик особистості; при цьому, у працівників з вищою освітою переважає відсоток розвитку даних характеристик на рівні вищому та вище середнього.

Проаналізувавши основні показники емпіричного дослідження через призму регіонів провадження діяльності, можливо стверджувати, що для

працівників у сфері енергетики у зонах ведення бойових дій притаманний більш низький рівень розвитку мотиваційних тенденцій та розвитку окремих характеристик особистості. У свою чергу, зазначена категорія респондентів мають нижчі показники тривожності та більшу здатність до резильєнтності, тобто відновленням психіки після переживання стресів, оскільки частіше зіштовхуються в щоденному житті з ризиками.

Встановлено, що в групі жінок мотиваційні тенденції достовірно вищі, ніж в групі чоловіків. Жінки та чоловіки по різному реагують на стресові ситуації, мають певні розбіжності у здатності до відновлення після стресів, тобто резильєнтності. Враховуючи те, що вибірка є не значною за обсягом кожної групи, то фактично відсутні кардинальні відмінності за показниками розвитку характеристик особистості та тривожності між жінками та чоловіками, які приймали участь в опитуванні, проте на підставі розрахунку критерію Колмогорова-Смірнова встановлено, що різниця за показниками тривожності між досліджуваними групами простежується, в свою чергу по показникам розвитку особистісних характеристик між чоловіками і жінками різниці не виявлено .

Кореляційний аналіз доводить, що показник резильєнтності негативно корелює з показниками тривожністю, стресом та позитивно корелює з мотиваційними факторами та особистісним розвитком. Розроблено тренінгову програму, спрямовану на підвищення рівня резильєнтності працівників енергетичної галузі в умовах воєнного стану, що сприяє зниженню негативного впливу військових дій, підвищення психологічного здоров'я та адаптації. Комплекс тренінгової програми складається з трьох етапів: знайомства, основного та заключного етапів. На кожному з етапів варто використовувати такі методи психологічної адаптації як: ігрові, організація дискусій, психогімнастика тощо.

## ВИСНОВКИ

За результатами проведеного дослідження можливо сформувані наступні висновки.

1. До успішної резильєнтності схильна лише психологічно стійка особистість, для якого притаманна емоційна стабільність, розвинутість вольових властивостей та здатність до реалізації власних цілей, не дивлячись на зовнішній вплив. Після повномасштабного вторгнення на територію України населення перебуває під безперервним впливом сильних психоемоційних стресових чинників, внаслідок чого спостерігаються зміни у фізичному та психологічному стані. Тривале перебування у стресових умовах призводить до виникнення стресового стану. Емоційний фон в умовах війни характеризується страхом, високим почуттям провини, ненавистю, гнівом до ворога. Особливо небезпечними в цих умовах є виникнення гострих стресових реакцій і адаптаційних розладів. Завдяки підвищенню рівня резильєнтності індивідів, груп чи соціальної спільноти існує можливість для амортизації впливу стресу і надзвичайних ситуацій.

2. Було встановлено, що для дослідження резильєнтності працівників енергетичної сфери доцільно використовувати наступні методики: анкета «Мотиваційні тенденції становлення особистості» І.І. Сидорука, П'ятифакторний особистісний опитувальник «Велика п'ятірка» П. Кости, Р. Мак-Крея (в адаптації Бурлачука Л.Ф. та Корольова Д.К.), визначення рівня тривожності за методикою Спілбергера (в адаптації Ханіна Ю.Л.), «Шкала резильєнтності Коннера-Девідсона – 25» (в адаптації Кокуна О.М.). Отримані результати емпіричного дослідження відповідають сьогоденню.

3. На репрезентативній вибірці зроблено наступні висновки, що мотиваційні настанови у більшості респондентів сформовані на низькому та середньому рівні. В опитуваних жінок було виявлено, що переважають мотиви соціального спрямування, у чоловіків – бажання до професійного розвитку та реалізації у професійній діяльності, спілкуванні, налагодженні нових професійних контактів. Найменш значимою мотивацією для жінок були

мотиви професійного спрямування, бажання до взаємодії у процесі вирішення проблемних питань, а також удосконалення у професійній діяльності; у чоловіків – взаємодія у процесі вирішення проблемних питань, науковий пошук, бажання та розуміння соціальних мотивів інших суб'єктів. Тобто, існують певні відмінності між чоловіками та жінками щодо напрямів становлення особистості у процесі подолання стресових ситуацій, а також способів пристосування до нового суспільства.

Аналіз особистісних якостей респондентів свідчить про певні прояви нейротизму у чоловіків, зокрема бурхливої реакції на різноманітні події та меншу стійкість при переживанні стресових ситуацій. Для незначної частки респондентів є притаманними високі показники відкритості до нового досвіду, демонстрації зацікавленості, легкого сприйняття змін, гнучкості та готовності до навколишніх трансформацій.

Дослідивши основні показники емпіричного дослідження через призму вікової категорії, рівня освіти респондентів, можливо стверджувати, що для працівників у сфері енергетики усіх трьох категорій притаманний переважно низький та середній рівні розвитку мотиваційних тенденцій та розвитку окремих характеристик особистості. У працівників з вищою освітою переважає відсоток розвитку даних характеристик на рівні вищому та вище середнього. Спостерігається розподіл показників тривожності на середньому рівні. По резильєнтності переважають середні показники.

Кореляційний аналіз підтверджує позитивну кореляцію резильєнтності з мотиваційними факторами, розвитком особистісних характеристик, розвитком та негативну – з показниками тривожності та нейротизму. Чим менш схильною людина є до сприйняття загрози для себе в будь-яких ситуаціях, тим більш резильєнтною вона є. Людина, яка приймає виклик, спокійна, вдумлива, повна ентузіазму та бадьорості, тоді як людина, яка відчуває загрозу, тривожна, панічна, налякана, агресивна та реактивна.

Результати досліджень показали, що мотиваційні фактори у жінок були суттєво вищими в порівнянні з чоловіками. Жінки, як правило, частіше

виконують кілька завдань одночасно. Це розвиває у них здатність краще розставляти пріоритети та підтримувати мотивацію в різних сферах. Крім того, жінки частіше мотивовані турботою про інших людей, особливо про родину чи команду. Це створює сильний стимул працювати ефективно, щоб забезпечити добробут своїх близьких або оточення. Дослідженнями встановлено, що рівень тривожності у чоловіків був вищим, ніж у жінок, що пов'язано з особливостями праці в умовах воєнного конфлікту з постійною загрозою життю і здоров'ю. Визначено, що рівень резильєнтності у чоловіків дещо вищий, ніж у жінок. Це пов'язано з тим, що жінки більше схильні сприймати загрозу і менш резильєнтні.

Отримані результати дослідження свідчать про наявність певних психологічних проблем у працівників в енергетичній галузі, що зумовлено військовим станом та веденням активних бойових дій, особливо це є притаманним для жінок, оскільки за результатами опитувань вони перебувають у більш пригніченому стані.

4. З метою розвитку резильєнтності у працівників енергетичної сфери для ефективного подолання стресових ситуацій, підвищення психологічного здоров'я, зниження негативного впливу військових дій, адаптації до складних умов роботи під час війни та підвищення їхньої психологічної стійкості розроблено тренінгову програму. Комплекс тренінгової програми складається з трьох етапів: знайомства, основного та заключного етапів. На кожному з етапів запропоновано використовувати такі методи психологічної адаптації як: ігрові, організація дискусій, психогімнастика тощо. Було показано, що в ході тренінгової програми поліпшувалася командна взаємодія та підтримка, формувалися навички управління емоціями, працівники енергетичної сфери могли відновитися та підвищити свою продуктивність навіть в складних умовах.

Таким чином, підвищення рівня резильєнтності сприятиме покращенню психологічного стану працівників енергетичної галузі та ефективності виконання ними завдань в стресових умовах.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Асонов Д., Хаустова О. Розвиток концепції резильєнсу в науковій літературі протягом останніх років. Психосоматична медицина та загальна практика. 2020. URL: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/219>. (дата звернення: 20.08.2024).
2. Балабанова Л.М. Психологічні особливості рефлексії вимушених переселенців. Проблеми екстремальної та кризової психології. Вип. 22. 2017. С. 51-59.
3. Балахтар В.В. Соціально-психологічний тренінг і маніпуляція: навчально-метод. посібник. Вижниця: Черемош. 2015, 431 с.
4. Блажівський М.І. Поняття адаптації у сучасній науковій літературі. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. № 1. 2014. С. 233-242.
5. Бурлачук Л.Ф., Корольов Д.К. Адаптація опитувальника для діагностики п'яти факторів особистості. Питання психології. 2000. № 1. С. 126-142.
6. Галус О.М. Педагогічне управління адаптацією майбутніх учителів у системі ступеневої освіти: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.06. Київ: Державний вищий навчальний заклад «Університет менеджменту освіти» АПН України. 2009. 125 с.
7. Голованова Т.П. Методологічні підходи та методи дослідження гендерних питань в освіті. Гендерна парадигма освітнього простору. № 1. 2016. С. 14-16.
8. Гордієнко Т.В., Філоненко О.С. Основи тренінгу як особливої форми навчання майбутніх учителів початкової школи. Психолого-педагогічні науки. № 2. 2022. С. 96-104.
9. Громова В.О. Поняття «резильєнтність» у психолінгвістиці. Scientific collection «Interconf». № 77. 2021. С. 127-130.

10. Деменко О.Ф. Особливості соціальної адаптації особистості в умовах сучасного кризового суспільства. Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства. № 6. 2019. С. 18-21.
11. Доценко Л., Максименко Н. Психологічні чинники адаптації військовослужбовців строкової служби в умовах військової частини. Вісник Національного університету оборони України. № 2. 2019. С. 49-55.
12. Задіранова Г.В. Тренінг формування професійної успішності майбутніх педагогів. Практична психологія та соціальна робота. № 4. 2021. С. 20-26.
13. Замоуєва В.В. Психологічні особливості адаптації студентів-сиріт на початковому етапі навчання. Практична психологія та соціальна робота. № 11. 2019. С. 22-27.
14. Застосування діагностичних мінімумів в діяльності працівників психологічної служби / за заг. ред. В.Г. Панка. Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2018. 106 с.
15. Кіреєва З.О., Односталко О.С., Бірон Б.В. Психометричний аналіз адаптованої версії шкали резильєнтності CD-RISK-10). Габітус. Вип. 14. 2020. С. 110-116.
16. Кісарчук З.Г. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник. Київ: ТОВ «Видавництво «Логос», 2015. 207 с.
17. Кокун О.М. Діагностика професійної життєстійкості та психофізіологічної стійкості: методичні рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2024. 58 с.
18. Кузікова С.Б. Основи психокорекції: навч. посіб. Київ: Академвидав, 2012. 320 с;
19. Лазос Г.П. Стиль прив'язаності як важливий фактор резильєнтності фахівців допоміжних професій. Психологічний журнал інституту психології ім. Г.С. Костюка. 2020. № 6. С. 130-144.

20. Лазос Г.П. Теоретико-методологічна модель резильєнтності як основа побудови психотехнології її розвитку. Організаційна психологія. Економічна психологія. № 2-3. 2019. С. 77-89.
21. Лукашевич М.П., Лукашевич О.М., Шандор Ф.Ф. Соціологія виховання: підручник. 2-ге видання, доповнене і перероблене. Київ: ФОП Піча Ю.В., 2022. 240 с.
22. Луценко І. Ефективний психолого-педагогічний супровід учня з особливими освітніми потребами. Заступник директора школи. 2016. № 1. С. 45-54.
23. Максимова Н.Ю., Грись А.М., Манілов І.Ф. Психологічні механізми адаптації девіантів до сучасного соціокультурного середовища: монографія. Київ: Педагогічна думка, 2015. 254 с.
24. Марухина І.В., Кондратенко Л.О., Растроста Г.Б., Сагайдак О.Б. Аспекти аналітичної діяльності працівника психологічної служби: методичні рекомендації. Суми. 2011. 30 с.
25. Мілушина М. О. Феномен співзалежності в теорії сімейних систем М. Боуена. Психологія і особистість: наук. журнал.ПНПУ імені В. Г. Короленка. 2020. Вип. 1 (17). С. 145-157.
26. Москаленко О.В. Структурні компоненти ціннісно-сислової сфери особистості. Вісник Національного технічного університету України. КПІ. Філософія. Психологія. Педагогіка № 1. 2013. С. 91-98.
27. Наугольник Л.Б. Психологія стресу: курс лекцій. Львів: Ліга-Прес, 2013. 129 с.
28. Ніколаєнко С., Ніколаєнко О. Поняття адаптації в різних напрямках психології. URL: <chrome-extension://efaidnbnmnibpcajpcglclefindmkaj/http://dspace.nbu.gov.ua/bitstream/handle/123456789/39533/08-Nikolaienko.pdf?sequence=1>. (дата звернення: 24.08.2024).
29. Ніколаїв Л.О. Тренінг – дресура, тренування чи навчання? URL: <https://www.education.ua/blog/34691/>. (дата звернення: 02.11.2024).

30. Ничкало Н.Г. Адаптація процесійна. Енциклопедія сучасної України. Київ: Держ. голов. підприємство респ. ВО. 2001. Т. 1: «А». С. 179-180.
31. Оніщенко Н.В. Психологічний аналіз основних типів реагування постраждалих на втрату внаслідок надзвичайної ситуації. Проблеми екстремальної та кризової психології. № 15. 2014. С. 175-184.
32. Олійник Ю.О. Домедична психологічна допомога в умовах війни. Габітус. № 37. 2022. С. 175-184.
33. Опитувальник Спілбергера (в адаптації Ю.Л. Ханіна). URL: <http://studentam.net.ua/content/view/10952/86/>. (дата звернення: 22.10.2024).
34. Організація і методика соціально-педагогічного тренінгу: навч. Посібник \ уклад. О.М. Шевчук. Умань: ПП Жовтий, 2011. 133 с.
35. Перевірка нормальності вибірки за допомогою критерію Колмогорова-Смирнова з використанням пакета SPSS. URL: <chrome-extension://efaidnbnmnibpcjpcglclefindmkaj/https://lib.chmnu.edu.ua/pdf/posibnuku/210/26.pdf>. (дата звернення: 02.11.2024).
36. Підготовка вчителів до розвитку життестійкості/стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах / за ред. В. Чернобровкіна та В. Панка. Київ: Університетське видавництво ПУЛЬСАРИ, 2017. 204 с.
37. Пилипака Ю.І., Романюк В.Л. Стрес як загальний адаптаційний синдром та психічне здоров'я особистості. Психологія: реальність і перспективи. № 6. 2016. С. 177-182.
38. Пирожков С.І., Божок Є.В., Хамітов Н.В. Національна стійкість (резильєнтність) країни: стратегія і тактика випередження гібридних загроз. Вісник НАН України. № 8. 2021. С. 74-82.
39. Приходько І.І., Колесніченко О.С., Тімченко О.В. Психологія екстремальної діяльності: навч. посіб. Харків: НА НГУ, 2016. 571 с.
40. Причепіна Н.М. психологічні та соціальні детермінанти процесу адаптації. Адаптація особистості в сучасному світі. № 4. 2019. С. 44-49.

41. Професійно-психологічний тренінг військовослужбовців Національної гвардії України: монографія \ за заг. ред.. проф.. І.І. Приходька. Харків: НА НГУ, 2016. 281 с.

42. Психодіагностика: навчально-методичні рекомендації до самостійної роботи здобувачів вищої освіти за спеціальністю 053 Психологія / уклад. І.Р. Петровська. Львів: Львівський національний університет імені Івана Франка. 2021. 62 с.

43. Психологічна служба: підручник / за заг. ред. В.Г. Панка. Київ: Ніка-Центр, 2016. 362 с.

44. Психологічні механізми адаптації девіантів до сучасного соціокультурного середовища: монографія / за ред. М.Ю. Максимової. Київ: Педагогічна думка, 2015. 254 с.

45. Психологічний тренінг з розвитку професійної ідентичності як засіб професійно-творчого становлення педагога. URL: [chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/https://lib.iitta.gov.ua/3472/1/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%B8%D0%B9\\_%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D1%96%D0%BD%D0%B3\\_%D0%B7\\_%D1%80%D0%BE%D0%B7%D0%B2.%D0%9F%D0%86\\_%D1%8F%D0%BA\\_%D0%B7%D0%B0%D1%81%D1%96%D0%B1\\_%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B5%D1%81%D1%96%D0%B9%D0%BD%D0%BE-%D1%82%D0%B2%D0%BE%D1%80%D1%87%D0%BE%D0%B3%D0%BE\\_%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F\\_%D0%BF%D0%B5%D0%B4%D0%B0%D0%B3%D0%BE%D0%B3%D0%B0\\_...pdf](chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/https://lib.iitta.gov.ua/3472/1/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%B8%D0%B9_%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D1%96%D0%BD%D0%B3_%D0%B7_%D1%80%D0%BE%D0%B7%D0%B2.%D0%9F%D0%86_%D1%8F%D0%BA_%D0%B7%D0%B0%D1%81%D1%96%D0%B1_%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B5%D1%81%D1%96%D0%B9%D0%BD%D0%BE-%D1%82%D0%B2%D0%BE%D1%80%D1%87%D0%BE%D0%B3%D0%BE_%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F_%D0%BF%D0%B5%D0%B4%D0%B0%D0%B3%D0%BE%D0%B3%D0%B0_...pdf). (дата звернення: 02.11.2024).

46. Самойлова О.В. Сучасні погляди на проблему розладів адаптації (огляд наукової літератури). Психіатрія, неврологія та медична психологія. № 1. 2018. С. 32-37.

47. Свириденко М.М. Організація психологічного супроводу дітей з особливими освітніми потребами в умовах інклюзивного навчання (з досвіду роботи). Суми, 2017. 62 с.

48. Сидорук І.І. Теорія і методика формування соціальної компетентності майбутніх соціальних працівників у процесі фахової підготовки: дис. ... докт. пед. наук: 13.00.05 – соціальна педагогіка. Луцьк: Волинський національний університет імені Лесі Українки; Тернопіль: Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка. 699 с.

49. Слюсаревський М.М. Соціально-психологічний стан українського суспільства в умовах повномасштабного російського вторгнення: нагальні виклики та відповіді. Вісник Національної академії педагогічних наук України. № 1. 2022. С. 1-11.

50. Стресові стани населення України в контексті війни. Всеукраїнське опитування інституту соціології НАН України: жовтень 2023. URL: [https://ratinggroup.ua/research/ukraine/stresovi\\_stany\\_naselennya\\_ukrainy\\_v\\_konteksti\\_viyni.html](https://ratinggroup.ua/research/ukraine/stresovi_stany_naselennya_ukrainy_v_konteksti_viyni.html). (дата звернення: 27.08.2024)

51. Ткачук Т.А. Гендерні особливості копінг-поведінки. Молодий вчений. № 4. 2017. С. 259-262.

52. Федотова Т.В. Резильєнтність як одна із метакомпетенцій розвитку професійної ідентичності майбутнього фахівця початкових класів. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. № 8. 2018. С. 159-164.

53. Хамініч О.М. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність? Науковий вісник Херсонського державного університету. Вип. 6. Т. 2. 2016. С. 160-165.

54. Хубетов О.В. Когнітивні чинники адаптивності безробітних в умовах професійного перенавчання: дис. ... канд. психол. наук: 053. Київ: ІПК ДСЗУ. 2021. 264 с.

55. Цимбалюк І.М. Психологічне консультування та корекція: навчальний посібник, модульно-рейтинговий курс. Київ: Професіонал, 2007. 544 с.
56. Чистяк О.В. Адаптація студентів першокурсників закладу вищої освіти. Теорія і практика сучасної психології. № 1. 2019. С. 149-152.
57. Чиханцова О.А. Розвиток резильєнтності особистості в ситуаціях невизначеності. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Т. 34 (73). № 1. 2023. С. 35-40.
58. Ягупова Ю.В., Кушнір Ю.В. Психологічні особливості адаптації особистості до екстремальних ситуацій. Вісник студентського наукового товариства ДонНУ імені Василя Стуса. № 4. 2022. С. 174-177.
59. Grygorenko Z., Naydonova G. The concept of «resilience»: history of formation and approaches to definition. Public Administration and Law Review, № 2. 2023. P. 76–88.
60. Fletcher D., Sarkar M. Review of Psychological Resilience. European Psychologist, № 18 (1), 2013. P. 12–23.
61. Hellerstein D. How can I become more resilient. How new research can help us cope with postmodern stresses. Heal your brain. 2011. URL: <http://www.psychologytoday.com/blog/heal-your-brain/201108/how-can-i-become-resilient>. (дата звернення: 20.08.2024).
62. Luthar S. S., Cicchetti D., Becker B. The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work. Child Development, № 71 (3). 2000. P. 543-562.
63. Masten A. Resilience in developing systems: Progress and promise as the fourth wave rises. Development and Psychopathology, № 19(3). 2007. P. 921-930.
64. National Scientific Council on the Developing Child. Supportive Relationships and Active Skill-Building Strengthen the Foundations of Resilience: Working Paper 13. 2015. URL: <https://developingchild.harvard.edu/resources/supportive-relationships-and-active->

[skill-building-strengthen-the-foundations-of-resilience/](#). (дата звернення: 20.08.2024).

65. Richardson G.E. The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of clinic psychology*, № 58 (3). 2002. P. 307–321.

66. Sisto A., Vicinanza F., Campanozzi L. L., Ricci G., Tartaglini D., Tambone V. Towards a Transversal Definition of Psychological Resilience: A Literature Review. *Medicina (Kaunas, Lithuania)*, № 55 (11). 2019. P. 739-747.

67. t-критерій Стьюдента. URL: <http://fpo.bsmu.edu.ua/static/t-kryteriy-styudenta>. (дата звернення: 02.11.2024).

68. Taylor S.E. *Health Psychology*. McGraw-Hills, Inc. 1995. 149 p.

69. Ungar M., Liebenberg L. A measure of resilience with contextual sensitivity—The CYRM-28: Exploring the tension between homogeneity and heterogeneity in resilience theory and research. *Resilience in children, adolescents, and adults: Translating research into practice*. № 3. 2013. P. 245-255.

## ДОДАТКИ

## Додаток А

Анкета «Мотиваційні тенденції становлення особистості» І.І. Сидорук

№	Мотив професійної спрямованості	Бал			
		0-2	3	4	5
1	Прагну до взаємодії у процесі розв'язання проблем				
2	Прагну до соціально-пізнавальної діяльності				
3	Прагну до соціальної взаємодії				
4	Прагну до соціального розвитку				
5	Прагну до соціально значущої діяльності, потребую її здійснення, хочу себе в ній проявити				
6	Прагну до самореалізації в професійній діяльності				
7	Прагну до самовдосконалення як особистості				
8	Прагну до наукового пошуку				
9	Прагну до спілкування, розширення його кола, налагодження нових соціальних контактів				
10	Прагну до налагодження діалогу з практиками та фахівцями-психологами для покращення психологічного здоров'я				
11	Прагну здобути соціальні знання				
12	Прагну зрозуміти та осмислити мотиви інших				
Всього					

Джерело: [48, с. 338]

**Додаток Б**

П'ятифакторний особистісний опитувальник «Велика п'ятірка»

П. Кости, Р. Мак-Крея (в адаптації Бурлачука Л.Ф. та Корольова Д.К.)

1. Для мене найкращий відпочинок – поспілкуватися у веселій компанії.
2. Я іноді відчуваю себе дуже веселим або сумним навіть без серйозної причини.
3. Мене дуже цікавить все нове, що з'являється навколо.
4. Я завжди виконую те, що запланував.
5. Коли я з кимось у сварці, то зазвичай сам роблю перший крок, щоб помиритися.
6. Я часто потребую друзів, які могли б мене підтримати і втішити.
7. У мене легко змінюється настрій.
8. Мені здається, що прислів'я «все нове – це добре забуте старе» неправильне.
9. Я вмію розраховувати свій час так, що встигаю зробити все необхідне.
10. Мене можна назвати м'якосердою людиною.
11. Я дуже люблю ходити в гості.
12. Іноді я хвилююся так сильно, що не можу всидіти на місці.
13. Мене можна назвати людиною вельми допитливою.
14. Думаю, що оточуючі вважають мене дуже відповідальною людиною.
15. Я людина довірлива.
16. Мене часто тягне до пригод, я люблю «підбадьоритися».
17. Одноманітність мені швидко набридає, викликає нудьгу.
18. У мене широке коло інтересів, різноманітні захоплення.
19. Я акуратний і обачний в словах і в справах.
20. Я охоче відгукуюся на найрізноманітніші прохання друзів і знайомих.
21. Більшість знань я отримую із спілкування з іншими, а не з книг або занять.
22. Буває, я відчуваю себе дуже втомленим без будь-якої причини.

23. Я легко орієнтуюся в несподіваних ситуаціях.
24. Якщо мої бажання суперечать тому, що потрібно, то я завжди вибираю не те, що хочу, а те, що повинен робити.
25. Думаю, що оточуючі не вважають мене егоїстом.
26. Я людина балакуча.
27. Вважаю, що характеристика «спокійний» – до мене не підходить.
28. Думаю, що більшість оточуючих вважають, що я людина творча, з багатою уявою.
29. Вважаю, що назвати мене ледачим не можна.
30. Я уникаю суперництва з іншими людьми.
31. Мені подобаються великі галасливі компанії.
32. Мене часто не полишає сумнів щодо різних питань.
33. Я люблю роздумувати над причинами та наслідками подій, що відбуваються в моєму житті.
34. Коли я поставив перед собою мету, то готовий долати великі перешкоди на шляху до неї.
35. Думаю, що я людина щедра.
36. У мене краще виходить працювати в оточенні інших людей, а не на самоті.
37. Мене легко розвеселити або засмутити.
38. Мені подобається дізнаватися все нове – навіть коли це йде врозріз з моїми знаннями і переконаннями.
39. Перш ніж зробити що-небудь, я завжди замислююся про можливі наслідки.
40. Мені приносить задоволення допомагати іншим людям.

Джерело: [5, с. 126-142].

## Додаток В

Бланк опитування визначення рівня тривожності за методикою  
Спілберга (в адаптації Ю.Л. Ханіна)

	Ситуація	Ні, це не так	Напевно так	Вірно	Дійсно вірно
1	Я спокійний	1	2	3	4
2	Мені нічого не загрожує	1	2	3	4
3	Я почуваю себе напружено	1	2	3	4
4	Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5	Я почуваю себе вільно	1	2	3	4
6	Я розчарований	1	2	3	4
7	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8	Я відчуваю себе відпочилим	1	2	3	4
9	Я стурбований	1	2	3	4
10	Я маю відчуття внутрішнього задоволення	1	2	3	4
11	Я впевнений у собі	1	2	3	4
12	Я нервую	1	2	3	4
13	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14	Я напружений	1	2	3	4
15	Я не відчуваю скованості	1	2	3	4
16	Я задоволений	1	2	3	4
17	Я заклопотаний	1	2	3	4
18	Я надто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19	Мені радісно	1	2	3	4
20	Мені приємно	1	2	3	4

Джерело: [33]

## Додаток Г

## Опитувальник «Шкала резильєнтності Коннера-Девідсона– 25» (в адаптації Кокуна О.М.)

№	Мотив професійної спрямованості	Варіанти відповіді				
		0	1	2	3	4
1	Здатний адаптуватися до змін	0	1	2	3	4
2	Маю близькі та безпечні стосунки	0	1	2	3	4
3	Вірю в можливість допомоги Вищих сил	0	1	2	3	4
4	Можу впоратися з усім, що трапиться	0	1	2	3	4
5	Минулий успіх дає впевненість для нових викликів	0	1	2	3	4
6	Дивлюсь на речі з гумористичного боку	0	1	2	3	4
7	Впевнений, що подолання стресу зміцнює	0	1	2	3	4
8	Швидко відновлююсь після хвороби або труднощів	0	1	2	3	4
9	Вважаю, що в житті нічого не трапляється без причини	0	1	2	3	4
10	Докладаю всі зусилля незважаючи ні на що	0	1	2	3	4
11	Можу досягти своїх цілей не зважаючи на перепони	0	1	2	3	4
12	Коли все виглядає безнадійно, я не здаюся	0	1	2	3	4
13	Знаю, куди звернутися за допомогою	0	1	2	3	4
14	Під тиском зосереджуюсь і думаю ясно	0	1	2	3	4
15	Надаю перевагу прийняттю лідерства у вирішенні проблем	0	1	2	3	4
16	Мене важко розчарувати невдачею	0	1	2	3	4
17	Думаю про себе як про сильну людину	0	1	2	3	4
18	Здатен приймати непопулярні або важкі рішення	0	1	2	3	4
19	Можу впоратися з неприємними почуттями	0	1	2	3	4
20	Можу діяти на підставі передчуття	0	1	2	3	4
21	Маю сильне відчуття мети	0	1	2	3	4
22	Контролюю своє життя	0	1	2	3	4
23	Люблю життєві виклики	0	1	2	3	4
24	Працюю, щоб досягти своїх цілей	0	1	2	3	4
25	Пишаюся своїми досягненнями	0	1	2	3	4

Джерело: [17, с. 26-27]

## Додаток Д

Результати визначення мотиваційних тенденцій становлення особистості за  
методикою І.І. Сидорук

Респондент															
1. Прагну до взаємодії у процесі розв'язання проблем		2. Прагну до соціально-пізнавальної діяльності		3. Прагну до соціальної взаємодії		4. Прагну до соціального розвитку		5. Прагну до соціально значущої діяльності, потребую її здійснення, хочу себе в ній проявити		6. Прагну до самореалізації в професійній діяльності		7. Прагну до самовдосконалення особистості		8. Прагну до наукового пошуку	
9. Прагну до спілкування, розширення його кола, налагодження нових соціальних контактів		10. Прагну до налагодження діалогу з практиками та фахівцями для покращення психологічного здоров'я		11. Прагну здобути соціальні знання		12. Прагну зрозуміти та осмислити соціальні мотиви інших		Середні показники							
<b>Жінки</b>															
1	3	2	4	2	2	3	3	3	5	4	3	3	3,08		
2	2	1	2	3	3	3	2	1	4	3	3	2	2,41		
3	3	3	1	2	2	4	4	2	3	2	2	2	2,5		
4	3	2	3	2	2	5	4	3	2	3	2	3	2,83		
5	3	2	4	2	3	5	5	3	2	2	3	3	3,08		
6	4	4	5	4	4	5	5	4	5	5	4	5	4,5		
7	5	4	5	5	4	4	4	3	4	4	4	4	4,16		
8	3	2	2	2	3	4	4	1	4	3	3	4	2,91		
9	4	4	3	3	4	5	4	3	4	5	4	3	3,83		
10	2	2	3	3	3	4	3	1	4	3	4	4	3		
11	1	2	3	3	4	2	2	3	3	2	3	2	2,5		
12	3	2	2	4	4	2	2	2	3	2	3	3	2,66		
13	2	1	2	3	4	3	3	1	2	2	3	2	2,33		
14	4	4	2	3	4	3	2	4	3	2	2	4	3,08		
15	4	4	5	5	2	2	3	4	4	3	3	1	3,33		
16	4	4	3	4	4	4	3	4	4	5	4	2	3,75		
17	4	4	5	4	4	3	4	4	3	3	2	3	3,58		
18	2	2	3	3	3	4	2	1	2	3	2	2	2,41		
<b>Чоловіки</b>															
1	2	3	3	2	1	2	2	3	3	4	3	2	2,5		
2	3	3	2	1	2	2	3	4	4	3	3	3	2,75		
3	2	2	2	1	1	2	3	3	2	1	2	3	2		
4	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	2	4	3,41		

5	3	3	1	3	2	2	1	4	4	1	1	3	2,33
6	3	3	3	3	2	3	4	2	3	2	4	3	2,91
7	2	2	2	2	4	3	3	3	2	4	4	3	2,83
8	2	2	4	3	4	2	2	3	3	2	3	3	2,75
9	2	2	4	3	2	2	3	3	4	3	2	3	2,75
10	4	4	2	3	4	2	2	3	4	4	3	3	3,16
11	4	4	5	5	4	4	4	3	4	4	5	4	4,16
12	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	2	3,41
13	2	2	1	2	3	4	4	2	2	2	3	3	2,5
14	3	3	4	3	3	3	2	4	2	2	3	3	2,91
15	4	4	3	2	3	3	2	4	4	3	2	3	3,08
16	2	2	3	2	3	4	4	3	2	4	3	2	2,83
17	3	3	4	3	2	4	3	4	3	3	4	3	3,25
18	2	2	1	4	2	2	3	4	3	3	3	2	2,58
19	5	5	4	4	3	5	5	5	4	5	4	5	4,5
20	4	4	5	4	4	3	3	3	5	5	4	4	4
21	4	4	4	4	3	3	2	2	3	3	3	2	3,08
22	2	2	2	3	3	2	2	3	4	3	3	2	2,58
23	3	3	3	2	3	2	4	3	3	4	4	4	3,16
24	2	3	4	3	4	3	2	4	3	3	2	4	3,08
25	2	4	3	3	2	3	4	4	2	3	3	2	2,91
26	2	2	4	3	3	3	2	2	2	4	3	3	2,75
27	2	4	4	2	3	2	2	2	4	5	4	3	3,08
28	2	5	4	3	2	3	2	3	3	4	3	4	3,16
29	3	5	5	3	2	2	3	3	4	2	2	2	3
30	4	5	5	4	5	5	4	5	4	2	2	3	4
31	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	5	4	3,91
32	3	4	4	1	4	3	3	4	1	4	3	4	3,16

Додаток Е

Результати дослідження за методикою «П'ятифакторний особистісний опитувальник «Велика п'ятірка» П.

Кости, Р. Мак-Крея (в адаптації Бурлачука Л.Ф. та Корольова Д.К.)

№ п/п	Жінки																														Показник 1	Показник 2	Показник 3	Показник 4	Показник 5													
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30																		
1	2	2	2	2	2	1	0	0	1	2	1	2	2	0	2	2	1	1	0	0	2	1	2	0	2	0	0	2	0	0	2	2	2	2	2	1	0	0	1	2	1	1	8	1	1	6	1	2
2	0	0	2	2	0	1	2	0	1	2	0	2	1	1	2	0	2	2	1	1	2	2	1	2	0	2	1	0	0	1	0	0	2	2	0	1	2	0	1	2	6	1	8	0	8			
3	0	0	0	1	1	0	2	2	1	0	2	1	1	0	1	2	0	2	2	2	0	0	0	2	2	2	2	0	2	2	0	0	0	1	1	0	2	2	1	0	6	7	7	0	9			
4	1	1	1	1	1	0	0	1	0	2	0	0	0	0	1	2	1	1	0	2	2	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	2	6	5	5	2	9		
5	1	1	1	1	1	0	2	0	2	1	0	2	2	2	0	1	2	2	1	1	2	2	0	1	2	2	2	1	2	0	1	1	1	1	1	0	2	0	2	1	7	4	7	2	7			
6	2	2	2	0	1	1	2	1	1	2	2	0	0	2	2	2	2	0	1	2	2	1	0	2	0	2	2	0	0	2	2	2	2	2	0	1	1	2	1	1	2	4	3	6	7	2		
7	0	1	1	1	0	2	0	0	1	0	2	1	1	2	0	2	2	2	0	0	0	1	2	2	0	2	1	0	0	2	0	1	1	1	1	0	2	0	0	1	0	1	0	7	7	8	2	
8	0	2	1	1	2	0	0	1	2	1	0	1	2	2	1	0	2	2	1	0	1	2	1	0	2	2	2	2	1	1	0	2	1	1	2	0	0	1	2	1	3	1	1	1	0	0		
9	2	0	2	1	0	1	2	1	0	1	0	2	1	1	1	1	2	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	2	1	2	0	2	1	0	1	2	1	0	1	7	9	8	5	5			
10	2	1	1	1	1	1	2	1	1	0	2	0	0	1	1	1	1	2	1	0	1	2	0	0	2	2	0	0	1	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	0	1	2	9	6	7	7		
11	1	2	0	1	0	2	0	1	2	0	1	0	0	1	2	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	2	0	1	0	2	0	1	2	0	8	6	5	7	3					
12	2	2	0	1	0	2	1	0	2	2	2	1	0	2	2	1	2	0	1	2	1	1	0	0	1	0	2	1	2	2	2	2	2	0	1	0	2	1	0	2	2	1	1	1	1			
13	2	2	1	2	1	1	0	1	1	0	2	1	2	1	2	0	0	1	0	2	1	2	0	2	1	0	2	2	1	2	2	2	1	2	1	1	0	1	1	0	9	9	9	0	9			
14	0	2	0	1	2	0	2	0	2	0	1	2	1	2	2	1	1	1	0	2	0	2	1	0	0	2	0	2	1	2	0	2	0	1	2	0	2	0	2	0	4	3	5	9	0			
15	1	1	0	2	1	1	1	2	0	0	2	1	2	2	0	1	2	2	0	0	1	2	0	2	2	0	0	2	2	2	1	1	0	2	1	1	1	2	0	0	8	9	0	0	6			
16	2	2	2	2	2	0	0	1	1	1	2	2	1	2	0	0	1	2	0	2	1	2	2	0	0	1	2	2	0	2	2	2	2	2	2	2	0	0	1	1	1	8	1	3	8	0		
17	2	0	0	1	0	2	2	0	0	1	1	2	0	1	2	2	2	0	2	2	0	1	1	0	2	2	0	1	0	2	2	0	0	1	0	2	2	0	0	1	3	9	2	5	0			
18	1	0	0	0	1	1	1	2	0	1	2	1	1	1	0	2	1	2	1	0	1	0	1	0	2	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	2	0	1	1	5	9	3	6			

Чоловіки																																														
1	0	0	1	2	1	1	0	0	0	1	2	1	1	0	1	1	1	0	0	2	0	0	1	2	0	2	1	2	1	0	0	0	1	2	1	1	0	0	1	7	3	6	7	7		
2	1	2	1	1	1	0	2	0	0	1	2	2	0	2	0	2	1	2	1	0	2	1	2	0	0	2	0	1	2	2	1	2	1	1	1	0	2	0	0	1	0	1	1	7	7	6
3	2	2	2	2	2	0	2	1	0	1	1	2	2	1	0	0	2	2	1	2	0	2	0	0	1	1	0	0	0	2	2	2	2	2	2	2	0	2	1	0	1	6	4	0	6	1
4	2	1	2	1	2	2	1	1	0	2	0	1	2	0	2	0	2	2	1	2	1	0	1	2	1	0	0	1	0	1	2	1	2	1	2	2	1	1	0	2	9	7	2	5	4	
5	0	0	2	2	1	0	0	2	2	1	2	2	2	1	0	1	2	1	0	0	0	2	2	0	1	2	2	0	0	1	0	0	2	2	1	0	0	2	2	1	5	8	3	9	6	
6	0	2	2	1	1	0	1	1	1	2	0	0	1	2	2	2	1	0	0	2	1	1	0	2	2	0	0	2	2	0	0	2	2	1	1	0	1	1	1	2	3	8	9	0	2	
7	2	0	1	0	2	1	0	2	2	1	0	2	0	2	1	2	0	1	1	2	1	1	2	0	0	2	2	0	0	2	2	0	1	0	2	1	0	2	2	1	1	5	9	7	1	
8	0	1	1	1	0	0	2	1	0	2	2	1	2	0	1	1	0	1	2	2	1	1	0	0	1	1	2	1	2	1	0	1	1	1	0	0	2	1	0	2	5	0	8	6	9	
9	0	1	2	1	1	1	0	2	0	1	0	0	0	2	0	0	2	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	2	1	1	1	0	2	0	1	3	5	0	5	5	
10	0	0	1	1	0	0	2	1	2	2	1	2	2	0	0	2	0	1	2	1	0	1	2	2	0	2	2	1	0	2	0	0	1	1	0	0	2	1	2	2	5	9	0	0	7	
11	0	0	0	1	2	1	2	0	2	2	2	0	0	2	1	1	1	0	2	2	2	0	2	1	1	2	2	1	1	2	0	0	0	1	2	1	2	0	2	2	9	7	3	2	4	
12	2	2	1	0	2	0	1	2	0	2	1	2	2	1	0	2	2	2	0	0	1	2	1	0	0	2	2	1	2	1	2	2	1	0	2	0	1	2	0	2	1	0	4	2	3	9
13	2	2	2	1	0	1	1	0	2	1	1	2	1	2	1	2	0	0	2	1	1	0	1	2	2	0	0	1	1	2	2	2	2	2	1	0	1	1	0	2	1	0	8	7	3	8
14	0	0	1	1	0	2	1	2	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	2	2	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	2	1	2	0	1	7	3	8	5	5	
15	2	0	2	0	0	2	1	1	1	0	0	2	2	1	1	0	2	2	0	0	1	0	1	1	2	2	2	0	2	2	2	0	2	0	0	2	1	1	1	0	1	8	1	6	5	
16	1	0	1	2	2	0	0	1	2	1	0	0	2	0	1	2	1	2	2	0	2	0	2	2	1	0	0	2	1	1	1	0	1	2	2	0	0	1	2	1	6	1	2	3	9	
17	1	0	2	2	1	1	0	2	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	2	0	1	0	0	2	2	0	1	1	1	0	2	2	1	1	0	2	0	0	9	3	0	6	4	
18	2	1	0	2	2	2	0	0	1	2	1	0	2	1	2	2	1	0	1	2	0	2	2	0	1	1	2	1	2	2	2	1	0	2	2	2	0	0	1	2	2	7	5	0	5	
19	0	1	1	0	0	2	0	1	0	2	2	2	0	2	1	0	0	2	0	1	2	1	2	0	2	2	0	0	0	0	0	1	1	0	0	2	0	1	0	2	1	0	5	8	2	8
20	2	1	1	1	2	0	1	1	1	0	2	1	0	0	1	0	2	1	0	1	2	0	0	0	1	0	2	1	1	2	2	1	1	1	2	0	1	1	1	0	8	9	6	5	9	
21	1	1	2	1	0	1	2	2	0	0	0	2	1	2	0	2	2	1	1	1	2	0	2	2	1	0	2	1	0	2	1	1	2	1	0	1	2	2	0	0	8	2	3	7	4	
22	0	1	0	0	2	1	0	0	1	1	0	0	2	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	2	0	2	1	0	2	0	1	0	0	2	1	0	0	1	1	2	4	4	4	1	
23	0	0	2	2	2	2	0	2	2	1	0	2	2	2	0	1	2	1	0	2	1	1	0	0	2	0	1	2	2	0	0	2	2	2	2	2	2	0	2	2	9	6	0	3	2	
24	0	2	0	0	2	1	0	0	2	1	1	1	1	0	1	2	2	0	0	1	1	1	1	2	1	1	0	0	0	0	0	2	0	0	2	1	0	0	2	1	7	8	2	6	9	
25	0	2	2	0	1	0	1	2	0	1	2	1	1	0	2	2	1	2	2	1	2	0	2	1	0	2	0	0	0	1	0	2	2	0	1	0	1	2	0	1	8	8	3	3	8	

26	2	0	0	0	2	1	0	2	2	1	0	0	1	2	2	1	1	2	2	0	0	2	0	1	2	2	2	0	1	2	2	0	0	0	2	1	0	2	2	1	9	5	7	1	1	0	2	
27	0	1	0	1	0	1	2	1	0	1	0	2	1	1	1	0	0	0	0	2	2	2	2	0	1	1	0	2	1	0	0	1	0	1	0	1	2	1	0	1	5	1	0	7	4	6		
28	2	1	1	2	1	0	2	1	1	1	0	2	0	1	0	0	2	2	2	1	0	2	2	0	2	1	2	2	2	2	2	1	1	2	1	0	2	1	1	1	5	1	1	1	9	4	0	1
29	1	0	0	0	0	1	1	1	2	1	0	2	0	0	2	1	1	1	0	2	1	0	1	0	0	0	0	0	2	1	1	0	0	0	0	1	1	1	2	1	6	5	4	6	7			
30	0	2	0	2	0	0	2	1	2	2	2	2	0	2	0	2	1	1	2	1	0	2	2	0	1	0	0	0	2	1	0	2	0	2	0	0	2	1	2	2	4	1	3	5	4	7		
31	2	2	1	1	0	1	2	0	2	2	2	1	2	0	1	1	0	2	2	0	1	0	1	0	2	2	1	2	2	1	2	2	1	1	0	1	2	0	2	2	1	1	9	0	1	8		
32	2	0	0	1	1	2	1	0	1	2	0	2	0	0	0	0	2	0	0	1	1	0	1	1	0	1	2	0	1	1	2	0	0	1	1	2	1	0	1	2	1	0	1	2	8	1	6	8

## Додаток Ж

Результати визначення рівня тривожності працівників енергетичної сфери в умовах воєнного стану

Респондент	Я спокійний	Мені нічого не загрожує	Я почуваю себе напружено	Я відчуваю жаль	Я почуваю себе вільно	Я розчарований	Мене хвилюють можливі невдачі	Я відчуваю себе відпочилим	Я стурбований	Я маю відчуття внутрішнього задоволення	Я впевнений у собі	Я нервую	Я не знаходжу собі місця	Я напружений	Я не відчуваю скованості	Я задоволений	Я заклопотаний	Я надто збуджений і мені не по собі	Мені радісно	Мені приємно	Результат	Показник
<b>Жінки</b>																						
<b>1</b>	1	2	3	4	2	1	3	3	3	3	3	2	1	2	3	3	2	3	2	2	31	<b>С</b>
<b>2</b>	3	4	4	3	3	3	3	4	2	2	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	28	<b>Н</b>
<b>3</b>	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	2	2	1	3	1	2	3	3	2	29	<b>Н</b>
<b>4</b>	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	3	3	4	2	3	1	2	30	<b>Н</b>
<b>5</b>	3	2	3	3	2	4	3	4	3	2	1	4	3	4	3	4	4	4	4	4	33	<b>С</b>
<b>6</b>	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	2	2	3	4	2	4	3	3	22	<b>Н</b>
<b>7</b>	3	3	4	2	4	2	3	3	1	1	2	3	3	2	1	3	1	4	1	2	31	<b>С</b>
<b>8</b>	2	2	2	3	3	2	2	2	4	3	3	3	3	4	3	4	4	4	2	2	34	<b>С</b>
<b>9</b>	3	4	2	2	2	3	3	3	2	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	25	<b>Н</b>
<b>10</b>	4	4	4	4	4	4	3	4	4	2	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	27	<b>Н</b>
<b>11</b>	2	4	1	2	2	3	1	1	3	3	2	2	3	2	1	2	3	3	4	1	32	<b>С</b>
<b>12</b>	3	3	4	1	2	3	4	2	3	3	4	2	4	4	4	3	3	4	4	4	31	<b>С</b>

<b>13</b>	4	3	2	4	3	4	3	4	2	4	4	4	4	3	4	4	4	2	4	4	21	<b>Н</b>
<b>14</b>	1	4	4	3	3	3	2	4	3	3	3	1	3	1	1	3	3	1	4	4	27	<b>Н</b>
<b>15</b>	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	30	<b>Н</b>
<b>16</b>	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	2	3	3	4	3	3	4	25	<b>Н</b>
<b>17</b>	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	29	<b>Н</b>
<b>18</b>	1	2	1	2	3	3	2	3	2	2	1	4	4	3	4	4	4	4	3	2	31	<b>С</b>
<b>Чоловіки</b>																						
<b>1</b>	2	3	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	3	3	35	<b>С</b>
<b>2</b>	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	3	3	4	3	4	4	32	<b>С</b>
<b>3</b>	3	3	3	4	1	3	3	2	4	3	3	4	4	3	1	2	3	3	3	2	38	<b>С</b>
<b>4</b>	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	28	<b>Н</b>
<b>5</b>	1	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	2	2	3	1	3	3	3	1	33	<b>С</b>
<b>6</b>	2	2	3	3	3	4	3	1	4	4	2	3	3	3	2	3	3	3	1	2	39	<b>С</b>
<b>7</b>	3	4	4	4	3	2	3	3	4	3	2	1	1	3	3	2	2	3	3	3	31	<b>С</b>
<b>8</b>	3	2	4	4	2	3	3	1	4	4	3	3	3	2	4	3	3	3	1	3	35	<b>С</b>
<b>9</b>	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	29	<b>Н</b>
<b>10</b>	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	29	<b>Н</b>
<b>11</b>	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	29	<b>Н</b>
<b>12</b>	3	3	3	4	3	2	4	3	4	3	3	1	3	2	3	4	3	3	4	2	31	<b>С</b>
<b>13</b>	3	2	4	3	4	3	3	1	4	3	3	3	2	4	3	3	3	4	3	2	35	<b>С</b>
<b>14</b>	3	2	3	4	3	3	4	3	3	3	1	3	4	2	2	3	4	4	3	3	37	<b>С</b>
<b>15</b>	1	1	3	3	1	4	4	2	3	3	3	1	2	2	3	4	3	2	3	3	36	<b>С</b>
<b>16</b>	2	2	2	2	2	3	3	4	4	3	2	3	4	2	3	3	1	3	3	3	29	<b>Н</b>
<b>17</b>	2	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	2	3	4	2	3	3	3	3	2	34	<b>С</b>
<b>18</b>	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	29	<b>Н</b>
<b>19</b>	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3	3	27	<b>Н</b>
<b>20</b>	4	2	4	4	1	3	3	3	3	4	2	2	3	2	3	3	1	3	4	3	30	<b>Н</b>
<b>21</b>	3	3	3	2	3	3	3	4	3	4	4	2	3	4	3	3	3	2	4	3	25	<b>Н</b>
<b>22</b>	2	3	3	4	3	2	4	4	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	1	2	31	<b>С</b>
<b>23</b>	3	3	3	3	1	3	3	3	4	4	3	2	3	1	3	4	2	4	3	3	29	<b>Н</b>

<b>24</b>	3	3	4	4	4	3	4	1	4	4	3	3	1	3	2	2	4	3	3	3	34	<b>C</b>
<b>25</b>	2	3	4	3	2	4	3	2	4	4	3	3	3	2	1	3	3	3	1	2	38	<b>C</b>
<b>26</b>	3	2	3	3	4	3	2	1	1	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	26	<b>H</b>
<b>27</b>	2	3	3	1	4	4	3	3	3	2	4	3	3	3	1	3	4	2	2	2	32	<b>C</b>
<b>28</b>	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	28	<b>H</b>
<b>29</b>	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	1	2	2	26	<b>H</b>
<b>30</b>	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4	1	2	35	<b>C</b>
<b>31</b>	3	2	4	3	4	3	3	1	3	2	3	4	3	3	4	2	3	2	4	3	30	<b>H</b>
<b>32</b>	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	27	<b>H</b>

## Додаток И

Результати опитування за Шкалою резильєнтності Коннера-Девідсона – 25» (в адаптації Кокуна О.М.)

Респондент/ Питання	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	Результат		
<b>Жінки</b>																												
<b>1</b>	2	2	2	2	2	0	3	3	1	2	4	2	2	3	2	2	1	1	0	3	2	1	2	3	2	2	<b>49</b>	
<b>2</b>	3	3	2	2	3	1	2	3	1	2	3	2	4	1	2	3	2	2	1	1	2	2	1	2	3	2	<b>53</b>	
<b>3</b>	3	0	3	4	1	3	2	2	1	0	2	1	1	3	1	2	0	2	2	2	3	3	3	2	2	2	<b>48</b>	
<b>4</b>	1	4	4	4	1	3	0	4	0	2	3	3	0	0	1	2	4	1	0	2	2	3	3	0	3	2	<b>50</b>	
<b>5</b>	1	4	1	1	1	3	2	0	2	1	3	2	2	2	0	1	2	2	0	1	2	2	3	0	2	2	<b>40</b>	
<b>6</b>	2	2	2	3	0	1	2	1	1	2	2	0	3	2	2	2	2	3	1	2	2	1	3	2	3	2	<b>46</b>	
<b>7</b>	0	1	1	1	3	2	3	3	1	3	2	1	1	2	3	2	2	2	0	3	3	4	2	2	3	2	<b>50</b>	
<b>8</b>	3	2	4	1	2	3	0	1	2	4	3	0	2	2	4	3	2	2	1	3	1	2	1	3	2	2	<b>53</b>	
<b>9</b>	2	0	2	1	0	4	2	4	0	4	3	2	1	4	4	1	2	3	0	3	3	4	1	0	1	2	<b>51</b>	
<b>10</b>	2	1	0	1	0	1	2	1	4	3	2	0	0	1	1	4	4	2	4	0	4	2	0	3	2	2	<b>44</b>	
<b>11</b>	4	2	0	4	0	2	0	1	2	0	1	0	0	1	2	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	2	<b>24</b>
<b>12</b>	2	2	3	1	0	2	1	3	2	2	2	1	3	2	2	1	2	3	4	2	0	1	3	0	1	2	<b>45</b>	
<b>13</b>	2	2	1	2	1	0	0	1	4	3	2	0	2	1	2	3	3	1	0	2	1	2	0	2	1	1	<b>38</b>	
<b>14</b>	0	2	0	1	2	3	2	0	2	3	1	2	1	2	2	0	1	1	3	2	0	2	1	3	3	2	<b>39</b>	
<b>15</b>	1	1	3	2	1	1	1	2	3	0	2	1	2	2	3	1	2	2	0	3	1	2	3	2	2	2	<b>43</b>	
<b>16</b>	2	2	2	2	2	0	3	1	1	0	2	2	1	2	0	3	1	2	3	2	1	2	2	3	3	2	<b>44</b>	
<b>17</b>	2	3	3	1	3	2	2	3	3	1	1	2	3	1	2	2	2	3	2	2	3	1	4	3	2	2	<b>56</b>	
<b>18</b>	1	0	0	3	4	4	1	2	0	1	2	1	1	1	3	2	4	2	1	3	4	0	4	3	2	2	<b>49</b>	
<b>Чоловіки</b>																												
<b>1</b>	1	2	2	4	2	0	3	0	1	1	1	1	3	2	1	4	2	2	0	2	3	2	1	0	2	2	<b>42</b>	
<b>2</b>	3	3	2	2	3	1	2	0	1	4	4	1	2	3	1	0	2	2	0	3	2	0	1	2	0	2	<b>44</b>	
<b>3</b>	3	0	3	4	2	3	2	3	4	0	2	1	1	4	0	0	0	3	2	2	2	2	0	1	4	2	<b>48</b>	

<b>4</b>	1	4	4	4	1	3	0	0	1	3	2	0	1	0	3	2	4	2	0	3	2	2	3	4	1	<b>50</b>
<b>5</b>	2	4	1	0	1	3	4	2	1	3	2	0	0	2	1	4	1	3	2	0	3	1	3	0	3	<b>46</b>
<b>6</b>	2	2	2	3	0	1	2	2	4	2	3	0	2	3	0	1	1	2	0	3	1	0	3	4	3	<b>46</b>
<b>7</b>	0	1	1	1	3	2	3	3	1	3	2	0	0	2	3	0	1	2	0	3	0	4	4	2	3	<b>44</b>
<b>8</b>	3	4	4	1	0	3	0	0	1	4	3	2	2	1	4	3	2	2	0	3	1	1	1	3	0	<b>48</b>
<b>9</b>	2	0	2	1	0	4	2	4	0	4	3	2	1	4	4	1	2	3	0	3	3	4	1	0	1	<b>51</b>
<b>10</b>	2	1	2	1	1	1	2	1	4	3	2	0	0	1	1	4	4	2	4	0	4	2	0	3	2	<b>47</b>
<b>11</b>	4	2	0	4	0	2	0	1	2	0	1	0	0	1	2	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	<b>24</b>
<b>12</b>	2	2	3	4	0	0	1	3	0	2	2	2	3	0	2	1	2	3	4	0	1	1	3	0	1	<b>42</b>
<b>13</b>	2	2	1	2	1	0	0	0	4	3	2	4	0	1	2	3	3	1	0	3	2	2	0	4	4	<b>46</b>
<b>14</b>	0	0	0	4	2	3	2	0	2	3	1	2	1	2	4	0	1	1	3	2	0	3	0	3	3	<b>42</b>
<b>15</b>	0	3	4	2	4	1	0	3	0	4	2	4	0	3	1	1	1	0	3	2	0	0	1	2	3	<b>44</b>
<b>16</b>	4	2	4	4	1	0	2	3	0	1	2	2	3	2	3	2	1	2	4	3	2	1	2	3	3	<b>56</b>
<b>17</b>	2	2	2	2	2	3	2	1	3	1	4	2	2	1	3	3	2	2	1	2	0	2	3	3	1	<b>51</b>
<b>18</b>	2	0	2	1	2	2	1	4	3	2	0	1	2	0	2	3	2	2	1	2	1	3	1	2	0	<b>41</b>
<b>19</b>	0	3	2	2	1	0	3	2	2	1	2	2	2	1	3	1	2	1	3	0	0	2	2	3	1	<b>41</b>
<b>20</b>	0	2	2	1	1	3	1	1	1	2	0	3	1	2	2	2	1	3	3	2	0	1	3	2	2	<b>41</b>
<b>21</b>	2	3	4	3	2	4	3	2	2	3	4	2	3	2	3	2	3	4	1	2	1	4	2	3	3	<b>67</b>
<b>22</b>	0	1	0	1	0	0	2	0	0	2	2	1	2	0	1	1	0	1	2	2	1	1	0	0	1	<b>21</b>
<b>23</b>	1	4	4	4	1	3	0	0	1	3	2	0	0	1	1	4	4	2	4	0	4	2	0	3	2	<b>50</b>
<b>24</b>	2	4	1	0	1	3	4	2	1	3	2	0	0	1	2	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	<b>31</b>
<b>25</b>	2	2	2	3	0	1	2	2	4	2	3	1	3	2	2	1	2	3	4	2	0	1	3	0	1	<b>48</b>
<b>26</b>	0	1	1	1	3	2	3	3	1	3	2	0	2	1	2	3	3	1	0	2	1	2	0	2	1	<b>40</b>
<b>27</b>	3	4	4	1	0	3	0	0	1	4	3	2	1	2	2	0	1	1	3	2	0	2	1	3	3	<b>46</b>
<b>28</b>	2	0	2	1	0	4	2	4	0	4	3	0	2	3	0	1	1	2	0	3	1	0	3	4	3	<b>45</b>
<b>29</b>	2	1	2	1	1	1	2	1	4	3	2	0	0	2	3	0	1	2	0	3	0	4	4	2	3	<b>44</b>
<b>30</b>	4	2	0	4	0	2	0	1	2	0	1	2	2	1	4	3	2	2	0	3	1	1	1	3	0	<b>41</b>
<b>31</b>	2	2	3	4	0	0	1	3	0	2	2	2	1	4	4	1	2	3	0	3	3	4	1	0	1	<b>48</b>
<b>32</b>	2	2	2	2	2	0	3	1	1	0	2	0	0	1	1	4	4	2	4	0	4	2	0	3	2	<b>44</b>

## Додаток К

## Опис вибірки проведення емпіричного дослідження

№	Область	Стать	Вік	Освіта	№	Область	Стать	Вік	Освіта
1.	Харківська	Ч	48	Вища	26.	Львівська	Ж	32	Технічно-спеціальна
2.	Київська	Ч	20	Технічно-спеціальна	27.	Київська	Ж	49	Технічно-спеціальна
3.	Харківська	Ч	31	Вища	28.	Київська	Ч	26	Вища
4.	Херсонська	Ч	32	Вища	29.	Полтавська	Ч	33	Вища
5.	Полтавська	Ж	51	Вища	30.	Запорізька	Ж	27	Вища
6.	Київська	Ж	29	Технічно-спеціальна	31.	Дніпропетровська	Ч	26	Технічно-спеціальна
7.	Одеська	Ж	36	Вища	32.	Кіровоградська	Ж	44	Вища
8.	Дніпропетровська	Ж	21	Технічно-спеціальна	33.	Запорізька	Ч	21	Технічно-спеціальна
9.	Полтавська	Ж	26	Технічно-спеціальна	34.	Херсонська	Ч	47	Технічно-спеціальна
10.	Львівська	Ж	50	Вища	35.	Чернівецька	Ч	32	Вища
11.	Дніпропетровська	Ж	48	Вища	36.	Миколаївська	Ч	39	Вища
12.	Одеська	Ж	39	Вища	37.	Полтавська	Ч	20	Вища
13.	Київська	Ж	24	Технічно-спеціальна	38.	Чернівецька	Ч	29	Технічно-спеціальна
14.	Одеська	Ж	27	Технічно-спеціальна	39.	Харківська	Ч	42	Вища
15.	Одеська	Ж	31	Вища	40.	Чернівецька	Ч	28	Вища
16.	Хмельницька	Ж	37	Технічно-спеціальна	41.	Миколаївська	Ч	33	Технічно-спеціальна
17.	Миколаївська	Ж	51	Вища	42.	Запорізька	Ч	40	Вища

18.	Херсонська	Ч	46	Технічно-спеціальна	43.	Херсонська	Ч	41	Технічно-спеціальна
19.	Одеська	Ж	38	Вища	44.	Херсонська	Ч	26	Вища
20.	Миколаївська	Ч	22	Технічно-спеціальна	45.	Миколаївська	Ч	25	Вища
21.	Одеська	Ч	38	Вища	46.	Запорізька	Ч	32	Вища
22.	Запорізька	Ч	27	Технічно-спеціальна	47.	Харківська	Ч	37	Технічно-спеціальна
23.	Харківська	Ч	49	Вища	48.	Харківська	Ч	36	Вища
24.	Дніпропетровська	Ч	50	Вища	49.	Київська	Ч	48	Технічно-спеціальна
25.	Кіровоградська	Ч	34	Технічно-спеціальна	50.	Львівська	Ч	24	Вища

## Додаток Л

Рівень тривожності працівників у галузі енергетики в умовах воєнного стану

<i>Жінки</i>					
№	Бал	Рівень	№	Бал	Рівень
1	31	Середній	10	27	Низький
2	28	Низький	11	32	Середній
3	29	Низький	12	31	Середній
4	30	Низький	13	21	Низький
5	33	Середній	14	27	Низький
6	22	Низький	15	30	Низький
7	31	Середній	16	25	Низький
8	34	Середній	17	29	Низький
9	25	Низький	18	31	Середній
<i>Чоловіки</i>					
1	35	Середній	17	34	Середній
2	32	Середній	18	29	Низький
3	38	Середній	19	27	Низький
4	28	Низький	20	30	Низький
5	33	Середній	21	25	Низький
6	39	Середній	22	31	Середній
7	31	Середній	23	29	Низький
8	35	Середній	24	34	Середній
9	29	Низький	25	38	Середній
10	29	Низький	26	26	Низький
11	29	Низький	27	32	Середній
12	31	Середній	28	28	Низький
13	35	Середній	29	26	Низький
14	37	Середній	30	35	Середній
15	36	Середній	31	30	Низький
16	29	Низький	32	27	Низький

## Додаток М

Результати опитування за Шкалою резильєнтності Коннера-Девідсона – 25 (в адаптації Кокуна О.М.)

<i>Жінки</i>					
№	Бал	Рівень	№	Бал	Рівень
1	49	Середній	10	44	Середній
2	53	Середній	11	24	Нижче середнього
3	48	Середній	12	45	Середній
4	50	Середній	13	38	Нижче середнього
5	40	Нижче середнього	14	39	Нижче середнього
6	46	Середній	15	43	Середній
7	50	Середній	16	44	Середній
8	53	Середній	17	56	Середній
9	51	Середній	18	49	Середній
<i>Чоловіки</i>					
1	42	Середній	17	51	Середній
2	44	Середній	18	41	Середній
3	48	Середній	19	41	Середній
4	50	Середній	20	41	Середній
5	46	Середній	21	67	Вище середнього
6	46	Середній	22	21	Нижче середнього
7	44	Середній	23	50	Середній
8	48	Середній	24	31	Нижче середнього
9	51	Середній	25	48	Середній
10	47	Середній	26	40	Нижче середнього
11	24	Нижче середнього	27	46	Середній
12	42	Середній	28	45	Середній
13	46	Середній	29	44	Середній
14	42	Середній	30	41	Середній
15	44	Середній	31	48	Середній
16	56	Середній	32	44	Середній