

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

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ

Завідувач випускової кафедри

\_\_\_\_\_Любов ПОМИТКІНА

«\_\_»\_\_\_\_\_2021 р.

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**  
**(ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА)**  
ЗДОБУВАЧА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ  
МАГІСТР  
ЗА СПЕЦІАЛЬНІСТЮ 053 «ПСИХОЛОГІЯ»

**Тема: «ВПЛИВ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ НА КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ У  
НОТАРІУСІВ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ COVID-19»**

Виконавець: студентка групи 201Мз Білик Людмила Вікторівна

Керівник: кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри авіаційної психології Подкопаєва Юлія Валеріївна

Нормоконтролер: завідувач лабораторії, викладач кафедри авіаційної психології Гордієнко К.О.

# НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій

Кафедра авіаційної психології

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Психологія бізнесу»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач випускової кафедри

\_\_\_\_\_ Любов ПОМИТКІНА

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2021 р.

## **Завдання**

### **на виконання кваліфікаційної роботи**

#### **Білик Людмили Вікторівни**

1. Тема дипломної роботи: «Вплив резильєнтності на копінг-стратегії у нотаріусів в умовах пандемії COVID-19», затверджена наказом ректора № 1920/ст від 20.09.2021 р.

2. Термін виконання роботи: з 11.10.2021 по 27.12.2021.

3. Вихідні дані до роботи: вибірка – нотаріуси у кількості 25 осіб; у дослідженні були використані психодіагностичні методики такі, як: «Шкала резильєнтності Конора-Девідсона», «Копінг-тест Лазаруса», «Опитувальник про стан здоров'я», «САН (Самопочуття, Активність, Настрій)», «Методика Медді»; методи математичної обробки емпіричних даних: критерій Колмогорова-Смірнова, кореляційний та регресійний аналіз.

4. Зміст пояснювальної записки: дипломна робота складається з 3-х розділів. Перший розділ містить теоретичний аналіз наукової літератури з досліджуваної проблеми; у другому розділі представлено результати емпіричного дослідження впливу резильєнтності на копінг-стратегії у нотаріусів в умовах пандемії COVID-19, у третьому розділі подано

розвивальну тренінгову програму для нотаріусів, які працюють в умовах пандемії COVID-19.

5. Перелік обов'язкового графічного (ілюстративного) матеріалу: таблиць 19, рисунків 6.

6. Календарний план-графік

№ з/п	Завдання	Термін виконання	Виконання
1.	Вибір теми та формулювання завдань	Вересень	
2.	Тематичний добір та аналіз наукових праць	Вересень	
3.	Оформлення теоретичної частини	Жовтень	
4.	Методологічне обґрунтування емпіричного дослідження	Жовтень	
5.	Проведення емпіричного дослідження	Листопад	
6.	Аналіз та інтерпретація отриманих результатів	Листопад	
7.	Оформлення кваліфікаційної роботи відповідно до ДСТУ	Грудень	
8.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	10.12.2021	
9.	Виправлення зауважень, оформлення рецензії	Грудень	
10.	Подання кваліфікаційної роботи нормоконтролеру та на підпис завідувачу кафедри	22.12.2021	
11.	Захист кваліфікаційної роботи	28.12.2021	

7. Дата видачі завдання: «20» вересня 2021 р.

Керівник кваліфікаційної роботи \_\_\_\_\_ Юлія ПОДКОПАЄВА  
(підпис керівника)

Завдання прийняв до виконання \_\_\_\_\_ Людмила БЛІК  
(підпис випускника)

## РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до кваліфікаційної роботи «Вплив резильєнтності на копінг-стратегії у нотаріусів в умовах пандемії COVID-19»: 61 сторінка, 6 рисунків, 19 таблиць, 39 використаних джерел, 3 додатки.

**РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ, ВПЛИВ, КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ, ПРАЦІВНИКИ НОТАРІАЛЬНИХ КОНТОР, ПАНДЕМІЯ, COVID-19.**

**Об'єкт дослідження** – копінг-стратегії нотаріусів.

**Предмет дослідження** – вплив резильєнтності на копінг-стратегії у нотаріусів в умовах пандемії COVID-19.

**Мета дослідження** – дослідити вплив резильєнтності на копінг-стратегії у нотаріусів в умовах пандемії COVID-19.

**Методи дослідження:** теоретичні – аналіз, синтез та систематизації теоретичного матеріалу; емпіричні – метод тестування з використанням стандартизованих психодіагностичних методик: «Шкала резильєнтності Конора-Девідсона», «Копінг-тест Лазаруса», «Опитувальник про стан здоров'я», «САН (Самопочуття, Активність, Настрій)», «Методика Медді»; методи математичної обробки емпіричних даних: критерій Колмогорова-Смірнова, кореляційний та регресійний аналіз.

Встановлено вплив резильєнтності на копінг-стратегії у нотаріусів в умовах пандемії COVID-19. Також виявлено позитивний вплив корекційної тренінгової роботи на розвиток резильєнтності у працівників нотаріальної контори.

**Практичне значення отриманих результатів.** Матеріали кваліфікаційної роботи рекомендовано використовувати при профілактичній та корекційній роботі з респондентами з низьким рівнем резильєнтності, також рекомендовано використовувати результати під час створення та проведення тренінгів і групових форм роботи для підвищення рівня резильєнтності у нотаріусів в умовах пандемії COVID-19.

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>7</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ВПЛИВУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ НА КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ У НОТАРІУСІВ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ COVID-19.....</b>	<b>10</b>
1.1. Поняття резильєнтності, історія виникнення та підходи до вивчення.....	10
1.2. Копінг-стратегії: сутність поняття, класифікація та значення для психологічного здоров'я особистості.....	13
1.3. Вплив коронавірусної інфекції COVID-19 на психіку людей в умовах пандемії.....	19
<b>Висновок до розділу 1.....</b>	<b>23</b>
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ НА КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ У НОТАРІУСІВ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ COVID-19.....</b>	<b>25</b>
2.1. Організація та методи дослідження впливу резильєнтності на копінг-стратегії у нотаріусів в умовах пандемії COVID-19.....	25
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження впливу резильєнтності на копінг-стратегії у нотаріусів в умовах пандемії COVID-19.....	27
2.3. Виявлення впливу резильєнтності на копінг-стратегії у нотаріусів в умовах пандемії COVID-19.....	37
<b>Висновок до розділу 2.....</b>	<b>43</b>
<b>РОЗДІЛ 3. ТРЕНІНГ РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У НОТАРІУСІВ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ COVID-19.....</b>	<b>45</b>
3.1. Структура тренінгової програми розвитку резильєнтності у працівників нотаріальної контори.....	45
3.2. Аналіз результатів тренінгу розвитку резильєнтності у нотаріусів в умовах пандемії COVID-19.....	55

3.3. Рекомендації нотаріусам для підтримання рівня резильєнтності в умовах пандемії.....	61
<b>Висновок до розділу 3.....</b>	<b>64</b>
<b>ВИСНОВКИ .....</b>	<b>66</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....</b>	<b>69</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>76</b>

## ВСТУП

**Актуальність дослідження** полягає в тому, що пандемія COVID-19 стала серйозним випробуванням для всього людства. Під час карантину ми почали життя в зовсім нових умовах. Наш час можна назвати ще й «віком дистанційності»: дистанційного навчання, дистанційного спілкування, дистанційних розваг тощо.

Повноцінно не ходити на роботу, досхочу бути дома, 24/7 проводити час з рідними дома, не потрібно жити від вихідних до вихідних — здавалося б, саме те, про що мріє кожна доросла людина. Проте з початком карантину збільшився лише рівень тривожності, а також кількість роботи та неможливість її виконувати, занепад малого бізнесу, по-новому потрібно вчитись працювати онлайн, спілкуватись колегами та клієнтами. Першими проявами некомфортного існування у будь-яких нових умовах є негативні емоції, які можуть закріплюватись у психоемоційні порушення (патологічна тривожність, депресія тощо) та призводити до інших патологічних проблем на фізичному та соціальному рівнях.

У кризовий період для всього світу, в період пандемії актуальним стає питання ефективності і залучення співробітників в робочий процес в кожній організації. Проте не можливо відокремлювати ефективність роботи, не враховуючи людський ресурс та усі фактори, які можуть на це вплинути.

Термін «резильєнтність» пов'язаний процесом відновлення психіки після складних несприятливих ситуацій та умов. Вивчення та дослідження резильєнтності є досить важливим, адже розуміння людської спроможності протистояти складним ситуаціям, позитивно на них реагувати та легко переживати їх допоможе фахівцям розробити психологічні технології та рекомендації. А за допомогою них, люди зможуть навчитися розвивати резильєнтність, життєстійкості та здатності самостійно та успішно долати різні стресові ситуації, а також психологічно зрости та зміцнитись.

Наразі цей феномен людської психіки досліджують нейробіологи, соціальні психологи, нейропсихологи, професори та фахівці інших галузей. Ж. Ледесма, доктор наук, спеціаліст в галузі лідерства характеризує резилієнс, як «здатність відштовхнутися (оправитися) від негараздів, розчарування та нещастя...» [65]. У цьому трактуванні акцент робиться на здатності людини, яка пережила складні події в житті повернутися до звичайного існування, не піддаючись тиску лиха.

Щодо копінг-стратегій, то це засоби, які керують діючим стрес-чинником, які виникають у відповідь на загрози.

Подолання стресу розглядається як діяльність особистості для підтримки та збереження балансу. Для того, щоб людина могла якнайкраще адаптуватися до вимог ситуації та опанувати її. Саме тому, найголовнішим завданням копінгу є – підтримка благополуччя людини, її психічного та фізичного здоров'я. З цієї причини нам надзвичайно цікаво дослідити дану проблему і з'ясувати чи є вплив резильєнтності на копінг-стратегії нотаріусів в умовах пандемії COVID-19.

**Об'єкт дослідження** – копінг-стратегії нотаріусів.

**Предмет дослідження** – вплив резильєнтності на копінг-стратегії у нотаріусів в умовах пандемії COVID-19.

**Мета дослідження** – дослідити вплив резильєнтності на копінг-стратегії у нотаріусів в умовах пандемії COVID-19.

Для досягнення поставленої мети нами було сформовано наступні завдання, а саме:

- 1) Здійснити теоретичний аналіз літератури з проблеми впливу резильєнтності на копінг-стратегії у нотаріусів в умовах пандемії COVID-19.
- 2) Провести емпіричне дослідження впливу резильєнтності на копінг-стратегії у нотаріусів в умовах пандемії COVID-19.
- 3) Встановити вплив за допомогою математичної обробки результатів дослідження.



- 4) Розробити та провести тренінгову програму розвитку резильєнтності у нотаріусів в умовах пандемії COVID-19 та визначити її ефективність.

**Методи дослідження:** теоретичні – аналіз, синтез та систематизації теоретичного матеріалу; емпіричні – метод тестування з використанням стандартизованих психодіагностичних методик; методи математичної обробки емпіричних даних: критерій Колмогорова-Смірнова, кореляційний та регресійний аналіз.

**Методики:**

- 1) Шкала резильєнсу Конора-Девідсона;
- 2) Копінг-тест Лазаруса;
- 3) Опитувальник про стан здоров'я (PHQ-9);
- 4) САН (Самопочуття, Активність, Настрій);
- 5) Методика діагностики життєстійкості Мадді.

**Практичне значення отриманих результатів.** Матеріали кваліфікаційної роботи рекомендовано використовувати при профілактичній та корекційній роботі з респондентами з низьким рівнем резильєнтності, також рекомендовано використовувати результати під час створення та проведення тренінгів і групових форм роботи для підвищення рівня резильєнтності у нотаріусів в умовах пандемії COVID-19.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ВПЛИВУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ НА КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ У НОТАРІУСІВ В ПЕРІОД COVID-19

### **1.1. Поняття резильєнтності, історія виникнення та підходи до вивчення**

Резильєнтність – це запозичений термін з фізики, а означає він те, що здатність твердих та пружних тіл відновлювати свою форму після механічних деформацій чи пошкоджень. Саме тому психологи вважають, що це здатність людини успішно функціонувати та відновлюватись в умовах різних стресів та потрясінь. Резильєнтність надихає надією, оптимізмом, адаптивністю [1].

З точки зору медицини, то даний термін означає сукупність рис, які роблять людину більш стійкою і спроможною подолати стрес та важкі періоди життя конструктивним шляхом.

Вивчення даного поняття є надзвичайно важливим для психологічного здоров'я людини та нормального її розвитку, саме тому наприкінці ХХ століття припадає саме «вибух» досліджень даного феномену. Тому саме в цей період з'явилося надзвичайно великий масив даних щодо даної проблеми [2; 3].

Цінність резильєнтності підтверджується численними дослідженнями, у яких ця метакомпетенція розглядається як об'єкт: психології, психіатрії, педагогіки, культурології [61; 86; 87]. Цікаво зазначити, що група, яка часто позиціонується як найбільш незахищена чи вразлива – діти, в дослідженнях в сфері резильєнтності абсолютно не відноситься до групи ризику. Натомість, у кожної дитини від початку закладено сильні сторони, які вже в подальшому можуть не отримати розвитку.

К.М. Connor і J.R.T. Davidson вважали, що резильєнтність – це можливість встояти перед негараздами, і ті хто зможуть це – вони зможуть

краще протистояти негараздам і їм буде набагато легше пересуватися через травми життя [2].

З одного боку резильєнтність можна віднести до групи вольових станів, тобто позитивним психічним станом, що направляє до адекватної адаптації в період незгоди чи сильних потрясінь. А з іншого боку, це ресурс, коли людина самостійно обирає відповідний тип подолання. Тому, не варто поєднування поняття «резильєнтності» та «життєстійкості», адже саме резильєнтність є системним елементом у структурі життєстійкості [5].

Початком впровадження даного поняття в психологічну науку вважають праці американської психологині Е. Вернер, яка займалася дослідженням психіки дітей, які зазнали сильних труднощів в житті, але не втрачали психологічного благополуччя [6; 7].

З часом її дослідження поширювались і на дорослих, які пережили досить тяжке та трагічне дитинство, але добре функціонували в суспільстві та нормально себе почували [8].

D. Hellerstein виокремлював дві основні складові резильєнтності – фізичну, тобто як показник стресостійкості, та психологічну – ту, що містить в собі підтримку соціальних контактів, потреба та отримання соціальної підтримки, знаходження смислів в тяжких ситуаціях, опанування все можливих психологічних технік, які б допомагали у подоланні негативних наслідків після стресових подій [9].

Найуживанішим та найпопулярнішим визначенням резильєнтності є поняття, яке схвалене Американською психологічною асоціацією, де дане поняття розуміється, як звичайний «процес позитивної адаптації в умовах негараздів, трагедій чи сильного стресу» [10].

Хоча, наприклад J. R. T. Davidson, V. M. Payne, K. M. Connor, вважали, що резильєнтність – це певна характеристика особистості, що притаманні будь-якій людині [11].

Протягом останніх десятиріч дослідження резильєнс науковці все глибше занурювались у концептуалізацію та визначення цього феномену.

Американський професор і психіатр Д. Хелерстейн виокремлює дві складові частини: фізичну та психологічну резильєнтність. Перша є показником стресостійкості й толерантності, натомість друга включає всі етапи соціалізації, створення та підтримку соціальних зв'язків, віднайдення нових життєвих орієнтирів і смислів у складних ситуаціях. До психологічної частини дослідник також відносить процес опанування психологічних технологій, практик, підвищення освітнього рівня, що допомагає індивіду пережити негаразди та долати негативні наслідки стресу [61]. Резилієнс є біопсихосоціальним явищем, тобто охоплює соціальні й особистісні процеси, є результатом процесів розвитку суб'єкта протягом певного часу [14].

На нашу думку, найбільш новим та сучасним визначенням є Ф.Лютас, адже він розширив розуміння того, що людина може пережити сильні емоційні потрясіння не тільки від негативних подій, але і від позитивних. У його роботах резильєнтність описана, як спроможність відновитися від усіх негараздів та проблем чи навіть позитивних подій [12]. Вчений стверджував, що резилієнс є набутою властивістю індивіда, відповідно може розвиватися та покращуватися протягом усього життя.

Формування резилієнс відбувається в процесі накопичення життєвого досвіду та за рахунок різноманітних взаємодій суб'єкта із зовнішнім середовищем. Базисом можна вважати наступні принципи: 1) Усі люди здатні змінюватися; 2) Освітні організації здатні змінювати тих, хто в них навчається; 3) Важливими є освітні технології та впевненість викладачів у тому, що ті, хто навчаються внутрішньо готові до змін у кращу сторону.

Люди з високим показником самостережливості демонструють кращу резильєнтність, завдяки тому, що мають схильність до спостереження за власним станом свідомості. Відповідно краще долають деструктивні думки та емоції і можуть діяти превентивно, не доводячи до піку переживань [46].

Науковці пропонують розглядати теоретичну основу феномену резильєнтності за допомогою трьох центральних конструкцій:

- 1) фактори ризику;
- 2) фактори захисту;
- 3) фактори вразливості [16; 17].

З метою узагальнення варто проілюструвати також теоретичну модель резильєнтності. Дану модель було створено на основі теоретичних та експериментальних досліджень G. Richardson, K. Bolton, A. Masten. Модель складається з чотирьох окремих фаз [16; 18; 19] (рис. 1.1.):

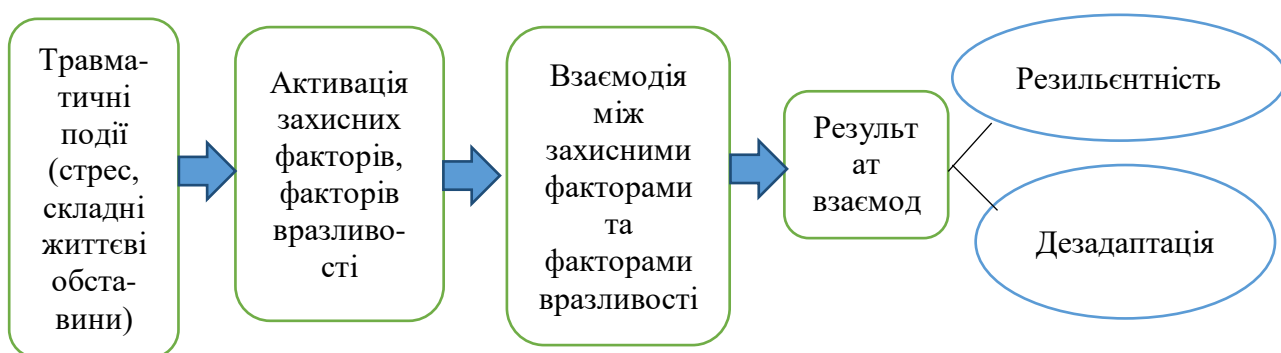


Рис. 1.1. Модель резильєнтності

Отже, резильєнтність і копінг-стратегії допомагають ефективно справлятися з різними життєвими труднощами та проблемами, а також знаходити адаптивні можливості в стресових ситуаціях.

## 1.2. Копінг-стратегії: сутність поняття, класифікація та значення для психологічного здоров'я особистості

Копінг (від англ. «успішно впоратись, подолати») – це форми активності особистості задля подолання негативних стресових станів, охоплює всі види взаємодії суб'єкта із завданнями зовнішнього або

внутрішнього характеру, подолання труднощів та негараздів, які виникають на його шляху, які варто вирішити, уникнути чи пройти [13].

Серед зарубіжних авторів вивченням проблеми копінгу займаються А.Білінгс, Р.Лазарус, А.Райт, С.Фолкман, К.Форд та ін. Його вивчають у рамках психологічних захисних можливостей людини (П. Крамер, Дж. Конон-Сміт, Г.Зальтсман, А. Томсен, М. Водсворт, Н. Хан), сукупності її особистісних рис (К.Шефер, Р. Горзук) або в процесі взаємодії з навколишнім середовищем (Р.Лазарус, С. Фолькман, Б. Спілка, Р. Худ, Б. Гунсбергер, Р. Горзук).

В українській психологічній науці дослідження копінг-поведінки стало відбуватися не так давно. Серед психологічних наукових праць слід відзначити таких дослідників, як С.Грабовська, М.Єсип, І.О.Корнієнко, А.В.Кіась, Л.П.Лабезна, Л.Н. Марковець, В.В.Пічурін, Т.П.Рисинець, Н.В.Родіна, І.В.Сергеєва, Т.М.Титаренко, О.С.Третяк та ін.

Поняття копінг у психологічній літературі з'явилося вперше в 1962 році завдяки Л. Мерфі, який досліджував як діти переживають кризи розвитку. А уже в 1966 році Лазарус вперше даним поняттям описав, як людина свідомо використовувала даний прийом для подолання стресу та тривоги [14].

А за дослідженнями Б. Компас, Дж. КононСміт, Г. Зальтсман, копінг – передбачає залучення не тільки когніцій та поведінки, але й емоцій для подолання труднощів. Лазарус вважав, що копінг – це сукупність когнітивних та поведінкових зусиль індивіда для полегшення впливу стресу на організм задля його адаптації [15].

Серед найголовніших завдань копінгу – забезпечення та підтримка благополуччя людини та її психологічно і фізичного здоров'я, забезпечення задоволення життям та соціальними відносинами [20].

Сучасний підхід до вивчення копінг-стратегій включають наступні положення:

- 1) Людині притаманно інстинкт подолання, тобто пошукова активність

- 2) На вибір впливають індивідуально-психологічні особливості: темперамент, рівень тривожності, локус-контролю, досвід, спрямованість характеру, тощо.
- 3) Стратегії копінг-поведінки у складних ситуаціях залежать від рівня розвитку особистості, тому чим вищий даний рівень – тим успішніше вона буде долати труднощі.

З метою ефективного подолання стресу має бути правильно обрана копінг-стратегія, а далі як результат – розвиток, покращення та збільшення резильєнтності.

Автор когнітивної теорії стресу Р.Лазарус розумів під копінгом суму когнітивних і поведінкових зусиль індивіда для послаблення впливу стресу з ціллю адаптації. Він досліджував роль когнітивної оцінки в розумінні стресу і подолання. Оцінка є первинною детермінантою копіngu: як людина оцінює ситуацію, так вона з нею і справляється. Отже, структуру копінг-процесу можна представити наступним чином: сприймання стресової ситуації – когнітивна оцінка – вироблення стратегій подолання – оцінка результату дій (рис.1.2).

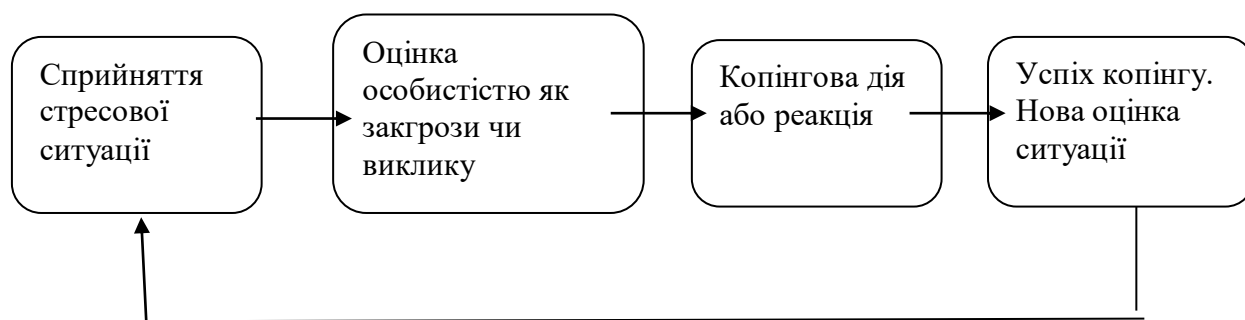


Рис. 1.2 Структура копінг-процесу

Лазарус та Фолкман виділили вісім основних копінг-стратегій (таблиця 1.2.1).

До базових копінг-стратегій Т. Крюкова додала ще дві: емоційно-орієнтовану, тобто негативні емоції, як пов'язані з ситуацією і зосередження та тих емоціях, а також – копінг-стратегія відволікання, іншими словами

зайняття іншими справами аби повністю відволіктись від стресу чи інших негативних емоцій, які викликані ситуацією [21].

Таблиця 1.2.1

Основні копінг-стратегії за Лазарус-Фолкман

1.	Планування вирішення проблеми – зусилля для зміни ситуації, аналітичний підхід до вирішення проблеми.
2.	Конфронтаційний копінг – застосування агресивних зусиль для зміни ситуації.
3.	Прийняття відповідальності – визнання себе винним за певну ситуацію та спроби спрямовані на її вирішення.
4.	Самоконтроль – зусилля, які спрямовані на врегулювання своїх дій та емоцій.
5.	Позитивна переоцінка – пошук всіх причин та достоїнств ситуації, яка виникнула.
6.	Пошук соціальної підтримки – звернення по допомогу до оточуючих, близьких людей чи знайомих.
7.	Дистанціювання – зусилля, спрямовані на віддалення та зменшення значущості ситуації.
8.	Втеча – бажання та зусилля спрямовані на втечу від вирішення проблем та ситуацій які виникають.

Згідно з підходом J.Willi і E. Neim копінг-стратегії діляться на три типи:

- 1) продуктивні – ті, які допомагають успішно та досить швидко справлятися зі стресом;
- 2) відносно продуктивні – ті, які хоч і допомагають, але коли стрес незначний і ситуація не дуже важлива для людини;
- 3) непродуктивні – ті, які взагалі не допомагають у знешкодженні стресу [22].



Як відомо, поняття копінг у психологічній літературі уперше з'явилося в 1962 році завдяки Л. Мерфі, який вивчав способи подолання дітьми криз розвитку.

У 1966 році Р.Лазарус у своїй роботі «Психологічний стрес і копінг процес» звернувся до поняття копінгу для опису свідомо використовуваних людиною прийомів для того, щоб впоратися зі стресом і з тим, що породжує тривогу. Він визначав копінг як «спроби, що безперервно змінюються в когнітивній і поведінковій областях, намагання впоратися із специфічними зовнішніми або внутрішніми вимогами, які оцінюються як надмірні або такі, що перевищують ресурси людини»[2].

У процесі подальшого вивчення феномену копінгу запропоновано чимало різноманітних визначень. Зокрема, Б. Спілка, Р. Худ, Б. Гунсбергер, Р. Горзук, слідом за Р. Лазарусом та С. Фолкман, трактують копінг суто як пізнавальну та поведінкову активність, спрямовану на знешкодження складних ситуацій. Однак, як засвідчили дослідження Б. Компас, Дж. Коноу Сміт та Г. Зальтсман, копінг передбачає залучення не лише когніцій і поведінки, а й емоцій, які супроводжують процес долаття труднощів.

Під впливом стресу людина може вибирати з великого різноманіття стратегій. Як зазначає Дж. Едвардс, особистість може свідомо створювати набір копінг-стратегій, оцінювати можливі наслідки кожного варіанту і вибирати ту, яка зводить до мінімуму наслідки стресу і покращує самопочуття.

К. Крітчлей, З. Морріс, Е. Харді також доводять у своїх дослідженнях, що важливим чинником зниження дистресу та поліпшення психологічного благополуччя є різноманітність копінг-стратегій. Ці науковці встановили, що під час переживання ідентичних стресових та / або кризових ситуацій рівень психологічного благополуччя значно вищий в осіб, які застосовують широкий діапазон стратегій подолання, порівняно з тими, хто використовує вузькі (одноманітні) копінги.

Е. Frydenberg, R. Lewis[23] виділили 18 стратегій копінг-поведінки, які були об'єднані у три стилі (табл. 1.2.2):

Таблиця 1.2.2

18 стратегій поведінки у трьох стилях

Стиль	Копінг-поведінка
1)	фокусування на розв'язанні проблеми, тобто обдумування проблеми разом з іншими точками зору; наполеглива робота та відповідальність до всього; позитив, оптимізм у всьому, бадьорий дух; активний відпочинок.
2)	пошук соціальної підтримки, особистість ділиться своєю проблемою з іншими для тримання підтримки, схвалення, допомоги; спілкування з друзями та близькими, пошук нових друзів серед оточуючих; пошук підтримки за допомогою групових дій для розв'язання проблем; прохання та звернення по професійну допомогу.
3)	неспокій, тривога щодо майбутнього свого та загалом; віра у краще, що все само собою налагодиться; розпач, хворобливий стан; розрядка, за допомогою «випускання пари»; випуск негативних емоцій за допомогою крику, сліз, істерик, а також за допомогою алкоголю, сигарет, наркотичних речовин; бажання відпочити, читання книжок, походи з друзями на різні розваги.

Під впливом стресу людині притаманно вибрати будь-яку копінг-стратегію з цілого різномаяття. Особистість свідомо може створювати та вибрати набір копінг-стратегій, а також оцінювати можливі майбутні наслідки кожного з наборів, а головне, самостійно обрати саме той набір, який принесе найменше негативних наслідків.

Отже, дослідження даної проблеми є надзвичайно важливим, адже ефективні копінг-стратегії та достатньо високого рівня резильєнтність дають хороший результат при подоланні проблем та сильних стресових потрясінь.

### **1.3. Вплив коронавірусної інфекції COVID-19 на психіку людей в умовах пандемії**

Психічне здоров'я – це стан благополуччя, в якому людина реалізує себе та свої здібності, може протистояти життєвим негараздам, продуктивно працює та живе. Саме тому це є основою благополуччя людини та її ефективного та легкого функціонування в оточенні [24].

Важливо розуміти, що психічне здоров'я – це не тільки відсутність ряду психічних розладів, це також загальне здоров'я, а також благополуччя в плані духовного, фізичного та соціального безтурботного життя [24].

На нашу думку, психологічне здоров'я – це адаптивність психологічної діяльності та поведінки до впливу середовища, а також здатність особистості до саморегуляції.

Під час пандемії, деякі люди активували в собі процеси адаптації до таких досить складних умов, а вони знайшли в собі стимул до саморозвитку, самонавчання, дехто знайшов ресурси аби покращити стосунки в родині, більше турбувались про своє здоров'я, цим самим посприяли особистій трансформації. Однак, для більшості людей цей період став справжнім випробуванням на міцність, адже в них почався процес запуску гострих стресів та станів, які тільки посилювали психотравматизацію.

Пандемія стала справжнім складним викликом для людства. За словами Тедрос Гебреєсус: «COVID-19 вплинув на психічне здоров'я мільйонів людей, адже спричинив страх і тривожність». Також варто звернути увагу на те, що COVID-19 призвів до погіршення стану не тільки на людей, які уже мали психічні захворювання, а й на тих, хто ніколи не стикався з даною проблемою раніше.

Наслідки пандемії різноманітні, вони здатні викликати як гострі переживання стресів, так і депресію, посттравматичний стресовий розлад, а навіть до суїцидальної поведінки. Ще цікаво те, що саме психологічний страх є тяжчим та страшнішим для людини, ніж сама хвороба [25].

О. І. Зімовін каже, що навіть якщо людина не хворіє самим вірусом, то вона все-рівно заражена ним, тільки уже «інформаційно». Адже вплив телевізійної інформації на людину є надзвичайно сильним, чим самим проявляється ще більше психологічне, емоційне зараження [26, с. 91-95].

Отже, з вище зазначеної інформації можна виділити чотири основні соціально-психологічні ефекти пандемії, які стали найголовнішими чинниками, що викликали стрес, занепокоєння, випробування для резильєнсу та викликали ризик для психологічного здоров'я людини:

- 1) страх інфекції – коли людям страшно за своє здоров'я та своїх близьких, сильні переживання за життя рідних. Особливо сильно переживання посилювались, якщо в когось з рідних чи самої людини проявлялись якісь симптоми, які схожі були на описи симптом пов'язаних з інфекцією [26, с. 44-47].
- 2) Упередження, які заважають своєчасному виявленню стану власного здоров'я та перешкоджає зверненню до лікаря. Тим самим упередження разом з тривогою та страхом спричиняє уникання від вакцинації і подальшому поширенню інфекції, а також продовженню пандемії.
- 3) інфодемія – новий термін, який описує, як ЗМІ впливає на психіку людей, адже відбувається потужне зростання і дезінформації, цим самим люди не отримують справжньої і правдивої інформації, відбувається інформаційний шум і подолання пандемії стає ще тяжчим та довшим [27].
- 4) карантинні обмеження, які б мали покращити ситуацію та припинити поширення інфекції, але вони тільки погіршили, адже це була різка зміна звичного життя величезної кількості людей.

Цілодобове перебування дома з обмеженим колом людей стало для деяких людей надзвичайно сильним випробуванням, але і хорошою перевіркою на якість стосунків між членами сім'ї, так і з самим собою. Зменшення «живого» кола спілкування викликали у людей проблеми з організацією

власного життя, почалися часті конфлікти між членами родини, а також відірваність від світу, від того звичайного життя, яке було до пандемії [26, с. 44-47].

Також потужним чинником стресу для багатьох стала не можливість продовжувати свою професійну діяльність. Адже для більшості людей це викликало страх безробіття, неможливість працювати та отримувати за це фінансову винагороду, а продовжувати жити за щось потрібно, навіть в період карантину. Особливо складно це стало для людей, які звикли до стабільності в плані роботи та фінансової винагороди.

Через невизначеність загострювались ще більше почали страх та переживання. Більшість людей відчували себе в особистій кризі. На нашу думку, серед усіх цих чинників є не тільки невизначеність, сильні переживання за своє життя та життя рідних, психологічна та фізичка дистанція, а й рівень ефективних копінгів та рівень резильєнтності в складних життєвих ситуаціях.

Зокрема під час пандемії можуть з'явитися симптоми психічних розладів або загостритися вже наявні.

Під час минулих епідемій науковці фіксували у населення депресії, тривоги, посттравматичний стресовий розлад або ПТСР (хронічне порушення психічного стану, що може розвинутися після травматичної події), панічні атаки, суїцидальні думки та суїцидальні дії.

У ході вивчення впливу епідемії коронавірусу на психічне здоров'я людини, було проаналізовано 19 досліджень, проведених у Китаї, Іспанії, Італії, Ірані, США, Туреччині, Непалі й Данії.

В результаті у людей виявили симптоми: психологічного дистресу (до 38%), тривоги (до 50,9%), депресії (до 48,3%) та ПТСР (до 53,8%).

Попри занепокоєння негативними наслідками пандемії, психологи бачать й деякі позитивні моменти. Як стверджує Стівен Тейлор, пандемія вже показала, що більшість людей здатні до стресостійкості та гнучкості, а людство загалом вміє досить швидко оговтуватися після катастрофічних подій. Наприклад, в Ухані, де пандемія розпочалася і де її вдалося приборкати за допомогою жорсткого 76-денного карантину, вже в серпні провели музичний фестиваль в аквапарку. Тисячі людей зібралися пліч-о-пліч, без масок і соціальної дистанції. Масові заходи та концерти повернулися і до Нової Зеландії, після того як поширення вірусу в країні зупинилося.

На думку психотерапевтки Ніпподи, у деяких людей пандемія мала навпаки позитивний вплив на психіку, який також може бути тривалим. Комусь карантин допоміг впоратися з тривожністю й панічними атаками, тому що в стінах свого помешкання люди відчули більше свободи та безпеки. Дослідниця також вказує на те, що вимушена ізоляція вдома може навчити людей краще поєднувати роботу та особисте життя в майбутньому, а також краще усвідомлювати свої власні кордони. Хтось скористався карантинном, щоби нарешті навести лад у своїх будинках, і "новий затишний простір вдома позитивно позначився і на їхній свідомості, ніби лад вони навели у себе в голові", зауважує Ніппода. Більше часу для хобі та навчання чогось нового також дало людям можливість відчувати задоволення та зняти стрес.

## Висновок до розділу 1

Отже, резильєнтність – це здатність людини відновлюватися після складних життєвих негараздів, трагедій, стресових подій та зберегти психічне здоров'я, позитивно переживати всі складнощі, нормально функціонувати і незважаючи на всі життєві виклики, які несподівано виникають. Резилієнс включає в себе не тільки відновлення після якихось складних життєвих негараздів, але й сприяє глибоким особистісним зростанням.

Встановлено, що для людини стресовими є не лише різко негативні ситуації, а всі, які визивають сильне емоційне напруження та тиск. Відповідно, навіть позитивні події вимагають “протистояння” та включення захисних факторів. Саме тому, резильєнтність не може бути ситуативною реакцією на зовнішні події, а має бути перманентною частиною характеру людини - “стабільною траєкторією здорового функціонування”.

Резильєнтність не є вродженою властивістю, а якість, компетенція, яку потрібно розвивати шляхом опанування стратегій поведінки в складних ситуаціях та їх сприйняття.

На сьогодні дискутуються поняття “резилієнс”. Це зумовлює існування багатьох теорій та класифікацій резильєнтності. Однак, можемо зазначити, що всі науковці погоджуються з дуальністю резильєнтності - квінтесенція зовнішніх впливів та внутрішніх характеристик особистості. Загальна концепція пропонує три конструкції: фактори ризику, захисні фактори та фактори вразливості. Формування резильєнтності тісно пов'язують з розвитком емоційного інтелекту (здатність передбачати наміри й реакції, вміння контролювати та аналізувати емоції та “зчитувати” їх), адаптивністю, психологічним явищем “mindfulness” - самоспостережливість (занурення в обіркковування певної ситуації).

Сучасний підхід до вивчення копінг-поведінки враховує наступні положення:

1) людині характерний інстинкт подолання (Е.Фромм, 1992), однією з форм якого виступає пошукова активність (Аршавський, Ротенберг, 1976);

2) на вибір способів подолання впливають індивідуально-психологічні особливості: темперамент, рівень тривожності, тип мислення, особливості локус контролю, спрямованість характеру, установки, переживання, досвід тощо. Згідно даного положення, ті складні ситуації, що виникають на життєвому шляху людини, будуть мати не тільки зовнішні (середовище), але й внутрішні (особистісні) передумови;

3) стратегії копінг-поведінки у складних ситуаціях будуть залежати від рівня самоактуалізації особистості – чим вищий рівень розвитку особистості людини, тим успішніше вона вирішує труднощі [3].

Також особистості, які використовують конструктивні копінг-стратегії, то вони мають високий рівень психологічного здоров'я. Ще однією ознакою високого рівня є те, що особистість вміє і може використовувати різні активні копінг-стратегії в різних ситуаціях, в залежності від контексту і значущості ситуації, а також готовності подолати даний негаразд.

Як бачимо, проблема копінг-поведінки та її застосування особистістю для подолання стресових ситуацій є досить важливою і в теоретичному, і в практичному аспектах. Варто підкреслити, що не зважаючи на те, що теорія «копінгу» одержала загальне визнання, у дослідженнях стресу й життєвих подій поки що немає єдності в оцінці значення й механізму, за допомогою якого копінг впливає на стрес і самопочуття. Тому складно узагальнити існуючі в літературі думки в єдине ціле – доцільніше розглядати копінг у рамках однієї або декількох теоретичних моделей та концепцій.

Організація досліджень стресу й копінгу викликає певні складнощі з наступних причин: розмаїття проявів реакцій подолання і труднощі їх класифікації; недостатньо чіткі критерії для диференціації копінг-стратегій і психологічних захисних механізмів. Також існує ряд невирішених проблем,



що стосуються релевантних способів виміру копінгу. Однак ми спробуємо вирішити означені проблеми у практичній частині нашого дослідження.

В ході теоретичного аналізу нами було встановлено, що пандемія та карантин достатньо мають впливу на життя та благополуччя людей. Також ми встановили основні соціально-психологічні ефекти пандемії, які стани найбільшими чинниками, які викликали у людей стрес завдавали школи психологічному здоров'ю.

Саме тому, виходячи з проведеного нами теоретичного аналізу, ми можемо стверджувати, що показником психологічного здоров'я є резильєнс та активні копінг-стратегії. І на основі отриманої інформації ми можемо сказати, що резильєнс та активні копінг-стратегії взаємопов'язані, а один із способів підтримки психологічного здоров'я – це розвиток резильєнтності.

## РОЗДІЛ 2

# ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ НА КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ У НОТАРІУСІВ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ COVID-19

### **2.1. Організація та методи дослідження впливу резильєнтності на копінг-стратегії у нотаріусів в умовах пандемії COVID-19**

Експериментальне дослідження впливу резильєнтності на копінг-стратегії у нотаріусів в період COVID-19 проводилось в онлайн-режимі в різних нотаріальних конторах.

Вибірку дослідження становили співробітники контор з урахуванням і керівників. Загальна кількість учасників – 25 осіб.

Дане дослідження проходило в 3 етапи:

1) Перший етап передбачав проходження методик працівниками в онлайн режимі та при очних зустрічах. Нами було зроблено акцент на тому, що отримані результати будуть цілком анонімні, а також, що для нас дуже важливо аби відповіді були щирі, правильних чи не правильних відповідей не існує і їхні результати ніяк не будуть впливати їх подальшу кар'єру.

2) Другий етап включав у себе обробку та інтерпретацію отриманих емпіричних даних.

3) Третій етап – це розробка рекомендацій та психологічної програми по правильному подоланню стресу та розвитку резильєнтності і використання ефективних копінг-стратегій.

Для проведення емпіричного дослідження використовувалися такі методики:

- 1) Шкала резильєнсу Конора-Девідсона;
- 2) Копінг-тест Лазаруса;
- 3) Опитувальник про стан здоров'я (PHQ-9);
- 4) САН (Самопочуття, Активність, Настрій);

5) Методика діагностики життєстійкості Мадді.

Далі розглянемо інформативну цінність зазначених методик.

***Методика «Шкала резилієнсу Коннора-Девідсона».***

Мета: для дослідження загального рівня резилієнсу.

Шкала стійкості Коннор-Девідсона (CD-RISC-25) є самокерованою шкалою, що містить 25 елементів, що демонструють хороші психометричні властивості. Кожен елемент шкали оцінюється по 5-бальній системі, де 0 означає "ніколи", а 4 - "майже завжди". Можливі відповіді вибираються з наступного набору: 0 – Ніколи, 1 – Зрідка, 2 – Іноді, 3 – Часто, 4 - У більшості випадків. Можливий результативний бал може бути в діапазоні від 0 до 100. Більш високі бали є індикатором більш високого резилієнс. Межі рівнів: 0-33 низький; 34-67 середній; 68-100 високий.

***Копінг-тест Лазаруса.***

Мета: діагностика копінг-стратегій особистості.

Досліджуванним пропонується 50 тверджень, які стосуються їх поведінки у тяжких життєвих ситуаціях. А респонденти повинні оцінити від 0 до 3, як часто дані варіанти поведінки з'являються в них. Дана методика включає в себе такі шкали, як: конфронтаційний копінг, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, втеча, планування вирішення проблеми, позитивна переоцінка.

***Опитувальник про стан здоров'я (PHQ-9).*** За допомогою представленої методики можна виявити депресивні симптоми чи наявність або відсутність депресії в особистості. В даній методиці респондентам пропонують 9 станів та проблем, на які потрібно відповісти настільки часто вони з'являлись у них протягом останніх двох тижнів.

***САН (Самопочуття, Активність, Настрій).*** Це методика, яка містить 30 пар слів, що відображають досліджувані особливості психоемоційного стану (самопочуття, настроїв, активність). Її досить часто використовують для оцінки психічного стану пацієнтів, психоемоційних реакцій на навантаження, виявлення індивідуальних особливостей та інше.

**Методика Мадді.** Це тест в якому представлено 45 питань, на які потрібно дати відповідь від 0 до 3 («ні» - 0 балів, «швидше ні, ніж так» - 1 бал, «швидше так, ніж ні» - 2 бали, «так» - 3 бали). За допомогою даної методики можна діагностувати життєстійкість, тобто здатність людини витримувати і протистояти стресовій ситуації, при цьому зберігаючи витривалість і баланс, не знижуючи рівень успіху своєї діяльності. А також ця методика включає в себе три шкали: 1) залучення, 2) контроль, 3) прийняття ризику.

Отже, завдяки методичному інструментарію ми можемо приступити до дослідження даної проблеми і на основі отриманих результатів зробити інтерпретацію.

## **2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження впливу резильєнтності на копінг-стратегії у нотаріусів в умовах пандемії COVID-19**

Наступним етапом проведення дослідження був аналіз та інтерпретація отриманих результатів щодо впливу резильєнтності на копінг-стратегії нотаріусів в період COVID-19.

Після проведення тестування за допомогою методик, нашим завданням було їх обрахувати та проінтерпретувати.

Для виконання поставленого завдання потрібно було визначити рівень резильєнтності, які переважають копінг-стратегії подолання стресу серед респондентів, а також додатково дослідити актуальний стан психологічного здоров'я, рівні «самопочуття, активність, настрій» та рівня життєстійкості до стресів.

Першу методику, яку ми використали стала «Шкала резильєнсу Коннора-Девідсона», завдяки даній методиці нами було досліджено рівень резильєнтності. Отримані результати за шкалами представлені в таблиці 2.2.1 та рисунку 2.2.1

Розподіл даних у % за рівнями за методикою «Шкала резильєнсу  
Коннора-Девідсона»

Рівень	у %
Середній	24
Високий	8
Низький	68

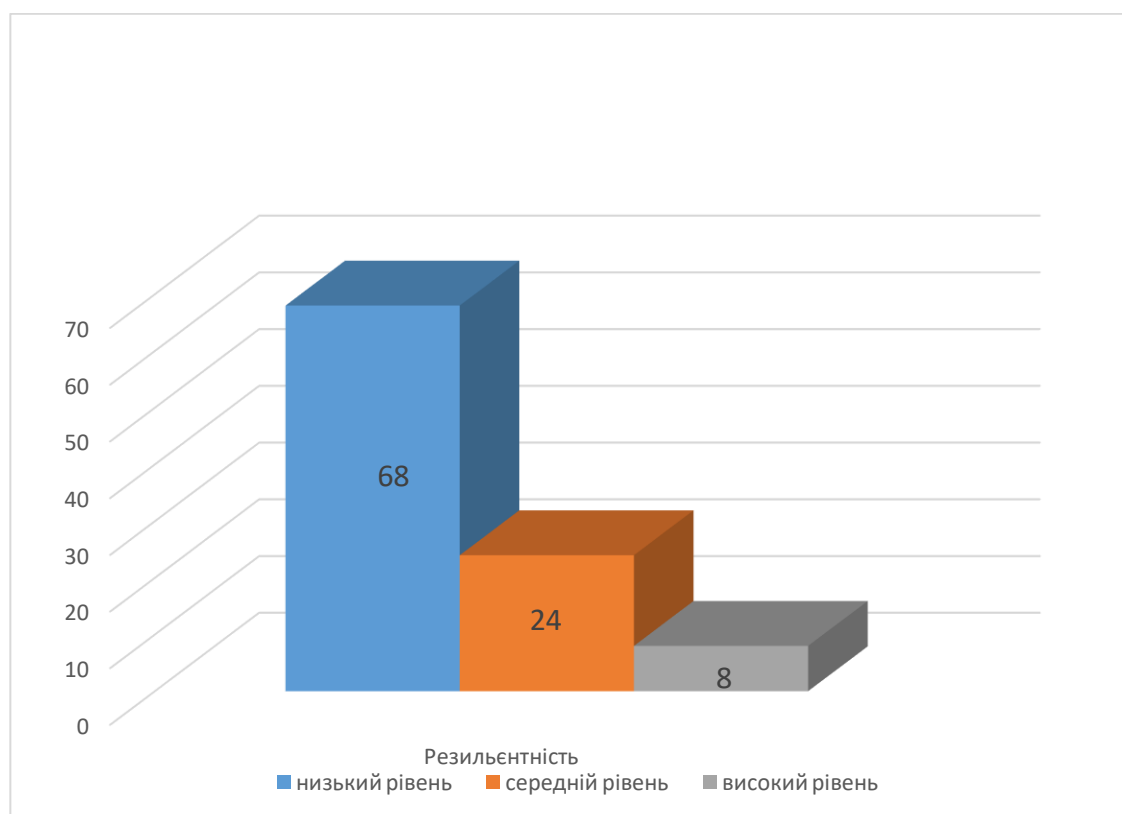


Рис. 2.2.1. Групові результати визначення рівня резильєнтності у % за методикою «Шкала резильєнсу Коннора-Девідсона»

За отриманими результатами ми бачимо, що у 52% респондентів переважає середній рівень резильєнтності, а це означає, що вони посередньо стійкі до нових стресових ситуацій. Вони частково впевнено відчують себе, а тому не завжди правильно приймають рішення, коли відчувається щось нове. Не завжди мають здатність вистояти, відновитися і психологічно зрости, зміцніти після складних життєвих негараздів або катастроф. У іншій половині досліджуваних переважає 48% високого рівня. Це означає, що вони мають високу здатність до відновлення, зміцнення, вони добре пристосовуються до стресових ситуацій та негараздів.

Наступною методикою став «Копінг-тест (Лазаруса)», завдяки даній методиці нами було досліджено рівні копінг-стратегій при боротьбі з стресом. Результати за шкалами представлені в таблиці 2.2.2 та рисунок 2.2.2

Таблиця 2.2.2

Розподіл даних за групами у % за рівнями та шкалами за методикою «Тест копінг-стратегії (Лазарус)»

Шкали	Низький рівень у %	Середній рівень у %	Високий рівень у %
КК	52	32	16
Д	56	28	12
С	44	32	24
ПСП	40	32	28
ПВ	52	28	20
В	60	20	20
ПВП	32	44	24
ПП	60	20	20

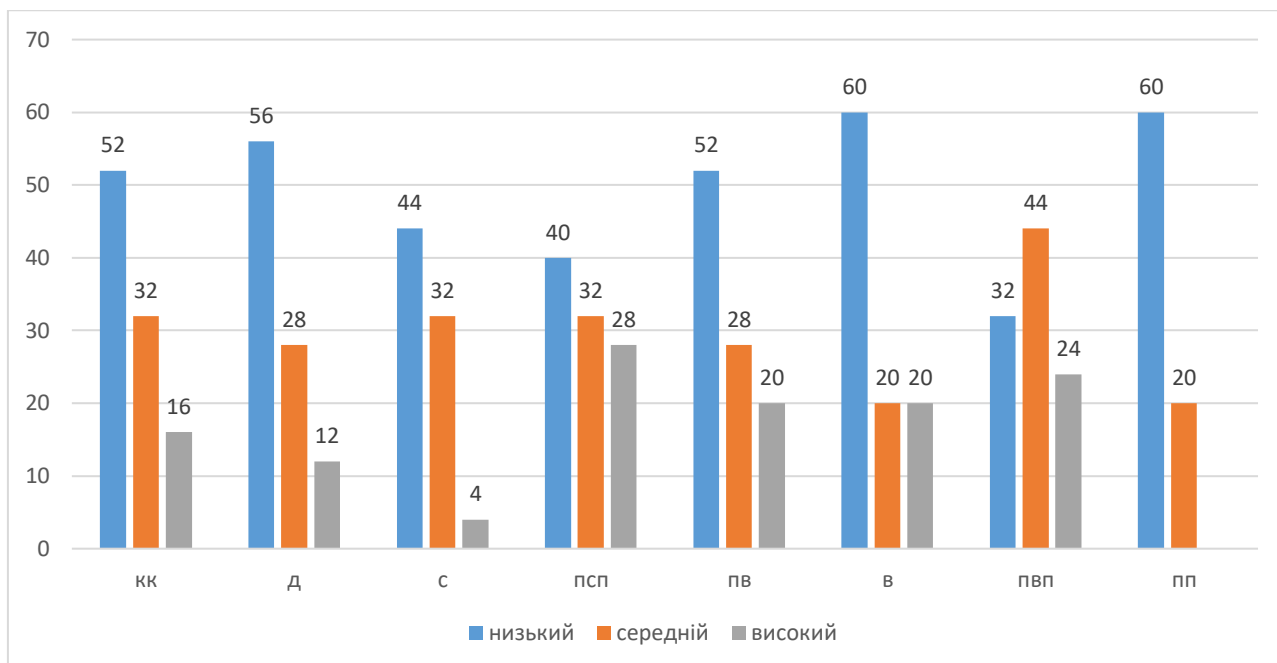


Рисунок 2.2.2. Групові результати визначення рівнів копінг-стратегій за методикою «Тест копінг-стратегії (Лазарус)»

Примітки: КК - конфронтаційний копінг, Д – дистанціювання, С – самоконтроль, ПСП – пошук соціальної підтримки, ПВ – прийняття відповідальності, В – втеча, ПВП – пошук вирішення проблеми, ПП – позитивна переоцінка.

За шкалою «конфронтаційний копінг» у 52% переважає низький рівень. Це означає, що у респондентів не переважають агресивні зусилля щодо змін ситуацій, вони не готові до ризику. При сильній вираженості даної стратегії у респондентів не спостерігається ні імпульсивності у поведінці, ні ворожість, ні конфліктність, їм складно планувати процеси та прогнозувати їх результат. Досить часто ця стратегія розглядається як неадаптивна. Дана стратегія не забезпечує здатність опору труднощам, вміння вистояти при проблемних ситуаціях, відстояти власні інтереси, не дає ефективно справитись з тривогою та стресом.

За шкалою «дистанціювання» у 56% особистостей переважає низький показник. Як результат, вони не мають здатності відокремлюватися від ситуацій та зменшувати їх значущість. Для даної стратегії характерно не

вміння використовувати інтелектуальних прийомів раціоналізації чи перемикання уваги з негативу на позитив, а також знецінення важливості ситуації, гумор чи усунення. Ще однією ознакою даної стратегії є можливості знецінення власних переживань, недооцінка власних сил щодо ефективного подолання проблемних ситуацій.

За наступною шкалою «самоконтролю» у 44% переважає низький рівень, а це означає, що респондентам непритаманно подолання негативних переживань за рахунок цілеспрямованого придушення та стримування емоцій, вони не мають достатньо вміння вибору стратегії поведінки та її достатній контроль. Особистостям з даною стратегією притаманний страх саморозкриття, а також присутня надмірна вимогливість до себе.

За шкалою «пошук соціальної підтримки» у 40% респондентів переважає низький рівень. Респондентам притаманно складність у пошуку емоційної підтримки, їм складно довіритись комусь у питаннях допомоги при складних стресових ситуаціях. Складно довіритись для пошуку інформаційної, емоційної чи зовнішньої підтримки. Мають страх перед тим, щоб звернутись до близьких чи знайомих за рекомендаціями, які мають з даного питання необхідні знання. Не мають потреби в емоційній підтримці чи в прагненні бути вислуханим, чи поділитись з кимось своїми переживаннями.

За наступною шкалою «прийняття відповідальності» у 52% переважає низький рівень. Вони характеризуються тим, що не сприймають ніякої критики щодо себе, а тільки правота їх дій. Не завжди розуміють, що за всі дії потрібно нести відповідальність. Вважають, що всі дії які вони роблять є абсолютно правильними, помилок в них ніяких немає, завжди задоволені собою і тим, що відбувається навколо.

За шкалою «втеча» у 60% досліджуваних переважає низький рівень. Це означає, що вони не завжди уникають вирішення проблем. Спостерігають за протіканням проблемної ситуації та не переключаються на щось інше. У випадках несподіваних стресів дана стратегія дій є не нормальною, адже їм



складно тоді зменшити напруження. Дана стратегія є негативною, адже проблемна ситуація є, вона нікуди не дівається, а особистість нічого не робить для її вирішення, лише спостерігає.

За передостанньою шкалою «планування вирішення проблеми» у 44% переважає середній рівень. Це означає, що вони вміють достатньо швидко приймати рішення по виходу з складної ситуації, але їм все ж таки важливо обдумати дрібниці, аби не зробити гірше. В певній мірі вони покладаються на досвід, але і беруть до уваги те, що відбувається в даний момент. Вони не завжди мають готовий план по вирішенню проблеми, але за рахунок можливості швидко переключатись, то можуть швидко розібратись з усіма нюансами.

За останньою шкалою «позитивна переоцінка» у 60% переважає високий рівень. Це люди, які проблему розглядають з позитивної сторони, тобто вважають її як причину особистого зростання та покращення свого становища. Людина переосмислює проблему і вважає її всього на всього як хороший досвід в подальшому, сприйняття проблеми через призму етапу саморозвитку. Філософське переосмислення проблемної ситуації, включення її у ширший контекст роботи особистості над саморозвитком.

Далі за методикою «Опитувальник про стан здоров'я (PHQ-9)» для дослідження актуального психічного здоров'я ми отримали такі результати. Результати за шкалами представлені в таблиці 2.2.3 та рисунку 2.2.3.

Таблиця 2.2.3

Розподіл даних у % за рівнями за методикою «Опитувальник про стан здоров'я (PHQ-9)»

Тяжкість	у %
Мінімальна депресія	28
Легка	32
Помірна	40

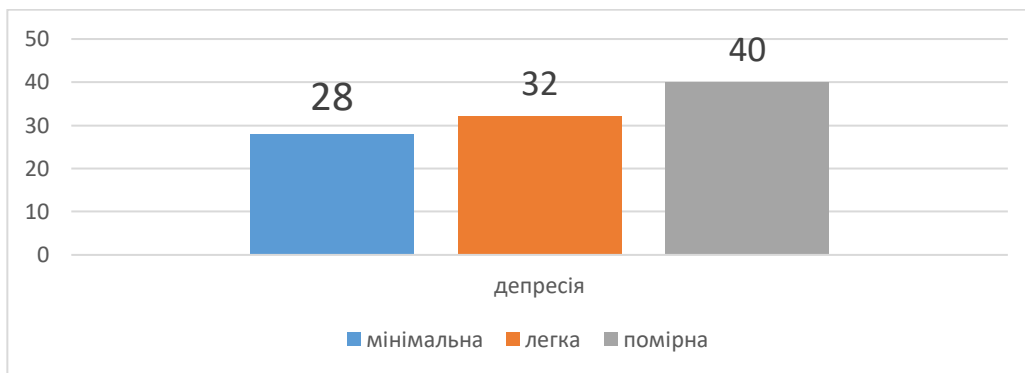


Рис. 2.2.3. Групові результати визначення рівнів % за методикою «Опитувальник про стан здоров'я (PHQ-9)»

За отриманими результатами вище ми бачимо, що у 40% та 32% діагностовано помірну та легку депресія, а отже їхній актуальний рівень психічного здоров'я не зовсім в нормі. Вони мають пригнічений настрій, втрата інтересу та задоволення до діяльності, певне зниження енергії та активності, зниження самооцінки та впевненості в собі, надмірна сонливість та стомлюваність. Це може бути спричинено особистими відносинами в сім'ї, проблемами з рідними чи колегами, підвищеним рівнем стресу та соціальною нестабільністю, хворобами чи сильною стомлюваністю. А також важливим фактором є соціальна ізоляція – відсутність довірчих контактів та емоційної підтримки, а також відсутність соціального контакту з оточуючими.

Наступною ми використали методику «САН: самопочуття, активність, настрій» для дослідження актуального психологічного стану індивідуальності.

Отримані результати представлено нижче у таблиці 2.2.4 та на рисунку 2.2.4.

Розподіл даних у % за методикою «САН: самопочуття, активність, настрої»

Шкали	Рівень		
	Низький	Середній	Високий
Самопочуття	68	20	12
Активність	64	28	8
Настрої	52	28	16

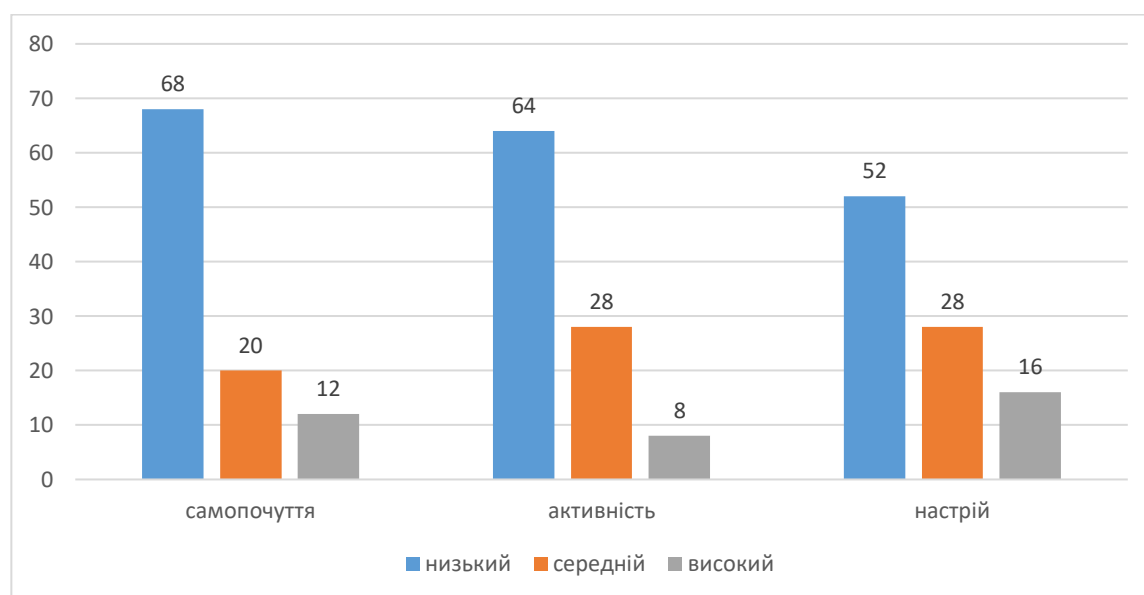


Рис. 2.2.4. Групові результати визначення рівнів у % за методикою «САН: самопочуття, активність, настрої»

На основі отриманих результатів ми бачимо, що шкалою «самопочуття» у 68% респондентів переважає низький рівень, а це означає, що їхній ступінь фізіологічної та психологічної комфортності в недостатньо нормальному рівні. Самопочуття не є достатньо хорошим, вони мають відчуття дискомфорту в певних частинах тіла.

За шкалою «активність» у 64% переважає також низький рівень. Отже, їм властива динаміка як джерело перетворення або підтримки життєво значущих зв'язків з навколишнім середовищем, що має свою ієрархію:

хімічна, фізична нервова психічна активність, активність свідомості, особистості, групи, суспільства. Проявляють свій темперамент з взаємодією фізичного та соціального середовища. Не достатньо ініціативні, активні, стрімкі.

За шкалою «настрій» у 52% переважає також низький рівень, а отже, вони мають досить не стійкий та тривалий стан щодо подій та наслідків, які несуть за собою події. Не нормально реагують на конкретні приводи які виникають в наслідок певної причини. Не вміють чітко ідентифікувати свій стан. Настрій має здатність дуже швидко і сильно псуватись, а відновити його до нормального рівня досить складно. Надзвичайно вразливі, через найлегші ураження можуть впасти в розпач.

Останньою методикою дослідження було використано «Тест життєстійкості С. Мадді, адаптація Д.А. Леонт'єва». Результати представлені в таблиці 2.2.5 та рисунку 2.2.5.

Таблиця 2.2.5

Розподіл даних у % за рівнями за методикою «Тест життєстійкості С.Мадді, адаптація Д.А. Леонт'єва»

Шкали	Рівень		
	Низький	Середній	Високий
Життєстійкість	12	36	16
Залученість	44	40	16
Контроль	36	32	28
Прийняття ризику	44	28	28

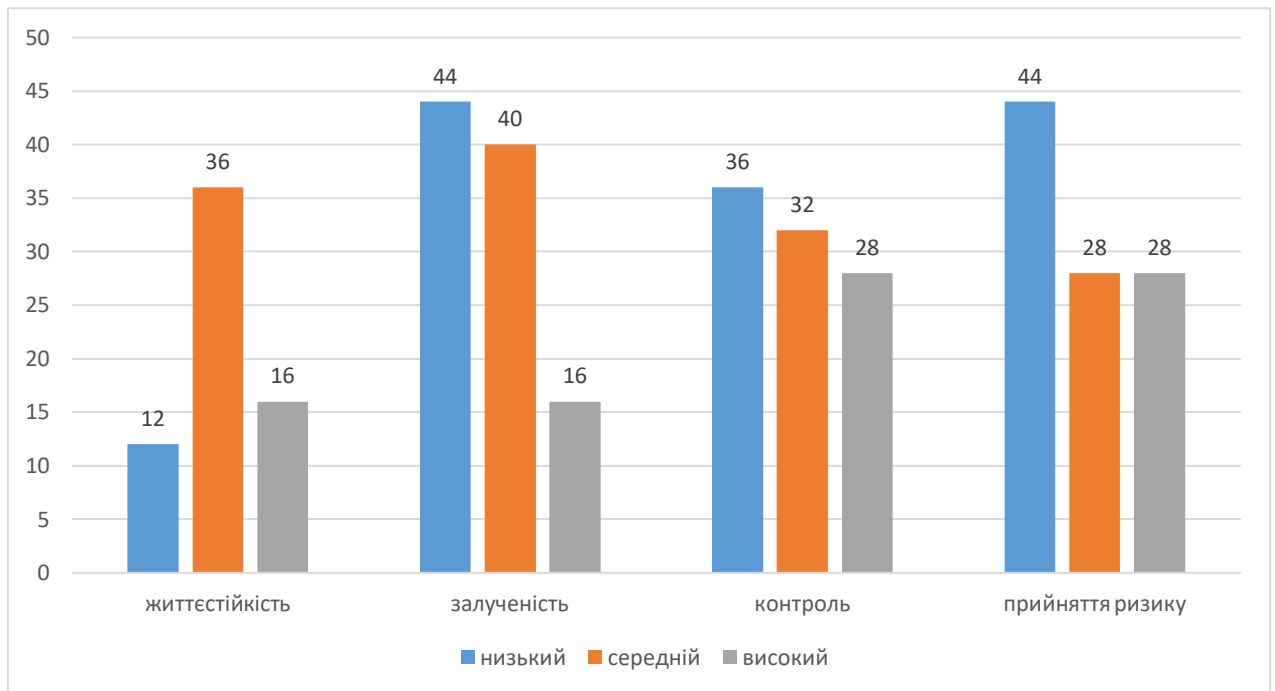


Рис. 2.2.5. Групові результати визначення рівнів у % за методикою «Тест життєстійкості С.Мадді, адаптація Д.А. Леонт'єва»

За шкалою «життєстійкості» у 36% переважає середній рівень, а це означає, що вони мають певну систему переконань про себе, про світ та відносини з ним. Тому вміють справлятися з проблемами, тим самим перешкоджають виникненню внутрішньої напруги в стресових ситуаціях, а також стійко переносять стреси та сприймають їх як менш значущі.

За шкалою «залученість» 44% мають низький рівень, а це означає, що респонденти не мають переконаності в тому, що залученість до чогось дає максимальний шанс знайти щось цікаве та достойне для себе. Не мають достатнього задоволення від власної діяльності. В певній мірі відчують себе «поза» життям та досить невпевнено.

За шкалою «контроль» 60% досліджуваних отримали низький рівень. Отже, вони переконані в тому, що боротьба не може вплинути на результат того, що відбувається. В певних моментах відчують себе безпорадно. Ці люди відчують, що не можуть самі вибрати власну діяльність та свій шлях. Їм складно контролювати себе та свої дії, чим самим не відповідають за наслідки, які з'являються після.

За шкалою «прийняття ризику» у 68% найбільший показник середній рівень, а це означає, що люди переконані в тому, що все те, що з ними відбувається, сприяє їх розвитку за рахунок саме знань та досвіду, не залежно від того чи він позитивний, чи негативний. Розглядають життя, як хороший спосіб набуття досвіду, діють на свій страх та ризик. Активно засвоюють знання з досвіду і використовують далі в наступних поразках чи перемогах.

Отже, на основі отриманих результатів, нам потрібно проведено статистичний аналіз за допомогою програми математичної статистики.

### **2.3. Виявлення впливу резильєнтності на копінг-стратегії у нотаріусів в умовах пандемії COVID-19**

Далі нашим завданням було провести математично-статистичний аналіз результатів дослідження за допомогою математичної статистики SPSS.

Для перевірки наявності статистично значущої залежності резильєнтності від копінг-стратегій ми використали лінійний регресійний аналіз. Але для початку слід визначити тип розподілу, використовуючи критерій Колмогорова-Смірнова. Так як всі показники були більшими 0,05, тому тип розподілу є нормальний, це можна побачити у додатку А. Тому далі слід використовувати t-критерій Пірсона.

Результати кореляційного аналізу (за Пірсоном) дозволили виявити наступні взаємозв'язки. (див. табл. 2.3.1).

Таблиця 2.3.1

Показники коефіцієнтів кореляції Пірсона між рівнем резильєнтності та іншими змінними

«Шкала резильєнтності» – «Шкала пошук соціальної підтримки»	$r = -0,449^*$
«Шкала резильєнтності» – «Шкала прийняття ризику»	$r = -0,443^*$
«Шкала резильєнтності» – «Шкала життєстійкість»	$r = -0,497^*$

Згідно з кореляційною таблицею, ми можемо спостерігати обернену кореляцію –  $-0,469^*$  між результатами методики «Шкала резилієнс Коннора-Девідсона» та «Шкалою пошук соціальної підтримки Лазаруса». Це свідчить те, що чим вищий показник пошуку соціальної підтримки, тим нижчий показник резильєнтності, а отже, особистість шукає підтримку та допомогу від оточуючих, більш компетентних в даній проблемі, так як самі не можуть справитись. Їм властиво очікувати увагу, поради та співчуття від інших людей. Переважно шукають саме інформаційну підтримку, звертаються за рекомендаціями до експертів чи близьких. Часто формується залежна позиція щодо надмірних очікувань щодо людей, які оточують їх.

Також ще одну обернену кореляцію –  $-0,489^*$ , було виявлено між результатами досліджень за методикою «Шкала резилієнс Коннора-Девідсона» та «Шкалою прийняття ризику Мадді». Тому чим вищий показник життєстійкості, тим менший рівень резильєнтності. Тобто, респонденти переконані в тому, що все що з ними трапляється, то сприяє їх розвитку за рахунок знань, а отже як результат – досвід. Зазвичай діють без надійної гарантії успіху, на свій страх та ризик. В основі прийняття ризику лежить розвиток через засвоєння помилок та перемог, через досвід та подальше використання їх в житті.

Ще нами було виявлено зворотній зв'язок –  $-0,539^{**}$  між результатами методики «Шкала резилієнс Коннора-Девідсона» та «Шкала життєстійкості Мадді». Це вказує на зворотний зв'язок між рівнем резильєнтності і рівнем життєстійкості. Це свідчить про те, що досліджувані з більш високим рівнем життєстійкості мають дещо нижчий рівень резильєнтності. Отже, це означає, що респонденти мають певну систему переконань про себе, про світ навколо та відносини з ним. Тому вміють справлятися з проблемами, тим самим перешкоджають виникненню внутрішньої напруги в стресових ситуаціях, а отже стійко переживають стреси та сприймають їх як менш значущі.

Ще нами було знайдено значимі взаємозв'язки інших шкал методик між собою (див. табл. 2.3.2)

Показники коефіцієнтів кореляції Пірсона між рівнями інших методик  
та шкал

«Шкала пошуку соціальної підтримки Лазаруса» – «Шкала прийняття відповідальності Лазаруса»	$r = 0,626^{**}$
«Шкала пошук соціальної підтримки Лазаруса» – «Шкала прийняття ризику Мадді»	$r = 0,453^*$
«Шкала пошук соціальної підтримки Лазаруса» – «Шкала стану здоров'я (RHQ-9)»	$r = -0,437^*$
«Шкала стану здоров'я (RHQ-9)» – «Шкала втеча Лазаруса»	$r = -0,414^*$
«Шкала стану здоров'я (RHQ-9)» – «Шкала залучення Мадді»	$r = -0,462^*$
«Шкала стану здоров'я (RHQ-9)» – «Шкала контроль Мадді»	$r = -0,431^*$
«Шкала життєстійкість Мадді» – «Шкала настроїв САН»	$r = -0,562^{**}$
«Шкала активність САН» – «Шкала настроїв САН»	$r = 0,437^*$

На основі отриманих результатів кореляцій інших методик ми бачимо, що більшість значимих позитивних зв'язків, однак один – негативний (зворотня кореляція).

За шкалою «пошук соціальної підтримки» та «прийняття відповідальності» кореляція  $= 0,626^*$ , вона позитивна і це означає, що чим більший показник пошуку соціальної підтримки, тим більше особистість буде приймати відповідальність за проблемну ситуацію на себе. Респондентам притаманно пошук підтримки від оточення, залучення їх до підтримки, допомоги, рекомендацій. Хоча, вони визнають свою роль у виникненні проблеми. Часто вони переживають почуття провини і незадоволеність собою, невиправдана самокритика, через це і прагнуть підтримки від близьких. Часом проводять над собою невиправдану самокритику і приймають на себе занадто багато відповідальності.



За шкалою «пошук соціальної підтримки» та «прийняття ризику» зв'язок позитивний  $r = 0,453^*$ , як результат, чим більший показник пошуку соціальної підтримки, тим вищий рівень прийняття ризику на себе. Завдяки пошуку підтримки від оточуючих особистість переймає рекомендації та підтримку, від людей, які в певних ситуаціях більш компетентні, а тому допомагають їм у переживанні справжнього досвіду, набуття знань за рахунок чужого досвіду

За шкалою «життєстійкість» та «настрій» показник кореляції обернений, а отже чим вищий настрій, тим меншою в особистості буде життєстійкість. Характеризують тим, що через нестійкість настрою є вплив на життєстійкість. А так як настрої у респондентів має здатність дуже швидко зникати, погіршуватись, тому це має неабиякий вплив на систему переконань особистості про себе та світ навколо. Їм складно справлятися з проблемами, через низький емоційний стан виникає ще більша внутрішня напруга, а отже тяжче проживати стреси та сприймати їх менш значимими.

За шкалою «активність» та «настрій» прямий зв'язок, а отже, чим вищий рівень настрою, тим більше буде активності. Респондентам притаманно через різкі зміни настрою, буде більше активності. Саме тому, чим кращий і вищий рівень настрою, тим ініціативнішою, більш активною та завзятою буде людина.

За шкалою «пошук соціальної підтримки» та «стан здоров'я» також обернений зв'язок, а отже, чим кращий актуальний психологічний стан, тим менше особистість буде шукати підтримки від оточення. Їм властиво самостійно справлятися з виникнувими проблемами, адже в них вистачає сил та завзяття справитись з усім, що їх занепокоює.

За шкалами «стан здоров'я» та «втеча» також обернений зв'язок, а тому, чим більше особистість буде втікати та не помічати проблеми, тим меншим буде рівень її психологічне здоров'я. Адже хоч вона і не бере все близько до душі, не помічає всього того негативного, що робиться навколо

неї, але її психологічний стан страждатиме від наслідків, які залишаються від втікання від вирішення проблем.

При зв'язку шкал «стан здоров'я» зі шкалами «залученість та контроль» ми отримали такого оберненні зв'язки, а тому респондентам властиво чим більше вони будуть контролювати все навколо та бути залученими до вирішення проблем, тим меншим буде рівень їх психологічного здоров'я. Так як вони надто сильно включенні у вирішення проблемних ситуацій, їхній рівень напруги ще більше буде зростати, вони почнуть вигорати ще більше, а далі депресія.

Наступним нашим завданням було використати критерій Колмогорова-Смірнова, розподіл виявився не нормальним. Далі ми зробили кореляційний аналіз використавши критерій Спірмена. На основі отриманих даних ми приступили до регресійного аналізу. Залежною шкалою стала резильєнтність, тоді як не залежними змінними стали всі інші шкали. Нами було виявлено 3 регресійні моделі. Усі дані статистичного аналізу в додатках.

Отже, результати множинного регресійного аналізу за залежною змінною «Резильєнтність» представлені у таблиці 2.2.3

Таблиця 2.2.3

Результати множинного регресійного аналізу за залежною змінною «Резильєнтність»

Модель	R (КМК)	R-квадрат (КМД)	F	Знч.
1	0,517	0,267	8,372	0,008
2	0,716	0,513	11,583	0,000
3	0,830	0,689	15,527	0,000

Тож згідно з таблицею 3.2.3, було знайдено три моделі множинного регресійного аналізу. За коефіцієнтом множинної кореляції (КМК) нами було встановлено, що використання третьої моделі є більш доцільним, так як вона

становить 0,830 і є найближчим до одиниці. За критерієм Фішера показник становить 15,52, а показник значимості – 0,000, то це означає, що регресійна модель може бути інтерпретована.

Отже, ми отримали таку формулу регресійної моделі:

Пошук соціальної підтримки =  $8,73 + 0,7(\text{прийняття відповідальності}) - 0,6(\text{резильєнтність}) + 6,65(\text{активність})$

Тож, відносно даної формули ми можемо проінтерпретувати це так:

- 1) Пошук соціальної підтримки детермінується змінною прийняття відповідальності. А це означає, що особистість приймає на себе відповідальність за будь-яку ситуацією, будь-то негативна чи позитивна, розуміє свою роль у вирішенні. Їм притаманно обдумування своїх дій, пошук певних власних помилок, виявлення негативних якостей. Також відзначаються надмірною самокритикою та невдоволеністю собою.
- 2) Пошук соціальної підтримки детермінується такою змінною як резильєнтність (обернений зв'язок). Отже, це означає, що цим людям не притаманно мати твердий внутрішній стержень, вони не вміють справлятися з складними життєвими ситуаціями. Вони надзвичайно не витривало протистоять різним негараздам, немає вміння триматись проти викликів, які неминуче можуть статися в житті. Їм надзвичайно складно відновлюватися після будь-яких складнощів.
- 3) Пошук соціальної підтримки детермінує з активністю. Це свідчить про те, що особистість є достатньо активною, інертною, ініціативною та стрімкою. Вона спроможна активно взаємодіяти з навколишнім середовищем (соціальним та фізичним). В неї достатньо добре розвинута фізична, нервова та психічна активність. В особистості величезний запас енергії, вона активно справляється з різними негативними ситуаціями, а для цього потрібно, щоб чим більше вона відпочивала – тим більше дана активність зростатиме.

## Висновок до розділу 2

Отже, за результатами психодіагностичного дослідження нами було визначено вплив резильєнтності на копінг-стратегії нотаріусів в умовах пандемії COVID-19. Вибірка нашого дослідження складалася з 25 працівників нотаріальних контор. Для проведення дослідження ми використали такі методики, як: «Шкала резильєнсу Коннора-Девідсона», «Копінг-тест Лазаруса», «Опитувальник про стан здоров'я (PHQ-9)», «САН (Самопочуття, Активність, Настрій)», «Методика діагностики життєстійкості Мадді».

Після проведення дослідження нами було здійснено обробку отриманих даних та аналіз отриманих результатів. Саме тому, за методикою «Шкала резильєнсу Коннора-Девідсона» було з'ясовано, що у більшій половині респондентів переважав низький рівень резильєнтності, а це означає, що вони не є витривалими до різних життєвих негараздів, їм складно опанувати себе аби відновитись від складних життєвих проблем.

За наступною методикою «Копінг-тест Лазаруса» за всіма шкалами респонденти набрали низькі бали, а це свідчить про те, що вони не вміють ефективно користуватися різними копінг-стратегіями задля ефективного подолання стресових ситуацій. В різних моментах, вони використовують їх не правильно, саме тому позитивного результату в кінці не отримують, завдаючи собі ще гірший удар.

За методикою «Опитувальник про стан здоров'я (PHQ-9)», респонденти набрали найвищі бали за шкалою помірна депресія, а це свідчить про те, що їх психологічний стан не є в нормі, вони відчуються занепокоєння, тривогу та розгубленість в певних моментах, в робочих моментах вигорання.

За методикою «САН (Самопочуття, Активність, Настрій)» найвищі показники по низьких та середніх показниках. Це свідчить про те, що особистості мають порушення власної активності, вони менш ініціативні, швидкі. Також мають певні перепади настрою, тому чим частіше їх настрої

погіршується, тим частіше вони будуть відчувати себе не добре. Самопочуття також має неабиякий вплив на особистість, а особливо на її загальний стан, адже чим гірше себе почуває людина, тим менше сил у неї на боротьбу зі стресами, а також вона стає ще більше вразливою до стресових чинників та всього, що її оточує.

За методикою «Діагностика життєстійкості Мадді» лише життєстійкість відзначилась середнім рівне, всі інші шкали на низькому. Це означає, що їм властиво при середньому рівні життєстійкості мати певну систему переконань щодо себе та світу навколо, в них є вміння справлятися зі стресовими ситуаціями, а отже, стійко переносять стреси. За іншими шкалами ми спостерігаємо, що респонденти не переконані у тому, що їх залученість до чогось дасть максимальний рівень задоволеності цим. Досить часто відчувають себе «поза» життям та надзвичайно не впевнено. Також переконані, що боротьба не може вплинути на успішність результату, безпорадні, не можуть по впливати на вибір власного шляху чи дій. Аразом з тим, розглядають життя, як хороший спосіб аби набути досвіду.

Для виявлення впливу резильєнтності на копінг-стратегії у нотаріусів в умовах COVID-19 ми використали методи математичної статистики. Для початку нам слід були визначати тип розподілу за критерієм Колмогорова-Смірнова, для більшості показників розподіл виявився нормальним, саме тому для кореляційного аналізу ми могли використати критерій Пірсона, який допоміг нам знайти значимі зв'язки між шкалами методик. На кінець ми зробили регресійний аналіз, що дозволив нам сформулювати моделі регресії. Ми отримали 3 моделі, які були проілюстровані у вигляді рівняння та проінтерпретована.

## РОЗДІЛ 3

### ТРЕНІНГ РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У НОТАРІУСІВ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ COVID-19

#### 3.1. Структура тренінгової програми розвитку резильєнтності у працівників нотаріальної контори

Проведення дослідження впливу резильєнтності на копінг-стратегії у нотаріусів в умовах пандемії COVID-19 показало, що у більшості, а саме 68% працівників мають низький рівень і тому вони будуть проходити тренінг на підвищення рівня резильєнтності. А також ми спостерігаємо, що ще у більшості нотаріусів присутній помірний рівень депресії та низький рівень життєстійкості, в зв'язку з цим всі працівники у кількості 25 осіб братимуть обов'язково участь у тренінгу, як за вимогою нас, так і за вимогою самих працюючих. На тренінгу респонденти матимуть змогу обговорити свої страхи та тривожність з питання пандемії в цілому та дізнаються про вправи і рекомендації для успішного підвищення рівня резильєнтності та правильного використання копінг-стратегій у подоланні стресових ситуацій.

Мета: підвищити рівень резильєнтності у нотаріусів в умовах пандемії COVID-19.

Кількість респондентів: 25 осіб.

Завдання тренінгової програми:

1. Розвиток резильєнтності в умовах пандемії.
2. Прийняття того, що зміни - природна і неминуча частина життя.
3. Розгляд подій та негараздів в перспективі і в ширшому життєвому контексті.
4. Турбота про тіло і дух, увага до власних потреб і почуттів.
5. Надання інформації працівникам щодо ефективного використання власних ресурсів та досягнення поставлених цілей.

Методи:

- Забезпечення тренінгу інформацією у вигляді презентацій, відеоматеріалів і т.д.
- Ділові та рольові ігри, для встановлення між працівниками довірчих відносин.
- Методи, які пов'язані з отриманням зворотного зв'язку.
- Рекомендації, якими працівники зможуть скористатись і після тренінгу та виконувати самостійно.

Організаційні умови: тренінг проводився в залі, де ми змогли розмістити 25 осіб, у вихідний день та у зручний для всіх учасників час.

Зміст: тренінгова програма складалась з 3 зустрічей.

Зазвичай людина реагує на стрес на рівні думок, емоцій і дій. Отже, в умовах стресу, можна посилити резилієнс на 5 основних рівнях:

1. Мислення (когнітивна переоцінка, зміна глибинних переконань).
2. Емоції (генерація емоційних ресурсів).
3. Поведінка (продуктивні копінг-стратегії).
4. Турбота про себе (робота з тілом).
5. Соціальні ресурси (побудова надійних стосунків та безпечної прив'язаності з іншими).

На початку зустрічі нами було використано кілька вправ для кращого знайомства учасників між собою, щоб дізнатись більше інформації один про одного, згуртуватися та краще включитись в роботу. В кінці роботи було використано метод рефлексії та обговорення питань, які виникали в учасників під час зустрічі. В таблиці 3.2 ми можемо побачити опис першого тренінгового заняття.

Майже вся частина першого заняття спрямована саме на знайомство, встановлення комунікації, налагодження довірливих стосунків.

Модуль 1. Формування довіри та початок роботи

Знайомство. Учасники в парах проводять інтерв'ю один з одним. По черзі вони повинні розповісти своєму колезі таке: ім'я, місце проживання, історію з власного дитинства, коли він/вона успішно впорались зі складною життєвою ситуацією. Кожний учасник має для цього три хвилини. Після завершення всі учасники по черзі представляють групі свого співрозмовника від першої особи.

Обговорення вправи на знайомство. Учасники у вільному порядку діляться своїми враженнями від вправи, зокрема: як ви почувалися, коли слухали свою історію? Як ви почувалися, коли розповідали історію? Чи було вам легко/складно під час вправи? Що спільного є в цих історіях.

Після проведення першого блоку, коли люди більш-менш ознайомились, мали уже більше інформації один про одного, ми могли приступити до наступного блоку, тобто більш детальної інформації щодо резильєнтності та копінг-стратегії під час пандемії.

## Блок № 2. Резильєнтність та Копінг-стратегії під час COVID-19

Теоретичний блок. Резильєнтність. Копінг-стратегії. Вплив COVID-19 на психіку людини.

Активізація особистого досвіду. Вправа «Ресурси подолання». Треба виконувати в парах і обов'язково рухатись. Перший учасник розповідає про будь-яку стресову ситуацію та в який спосіб він впорався з нею, другий йде поруч і слухає та нічого не питає, при цьому визначає ресурси, які допомогли впоратись оповідачу. Далі міняються ролями. На кожну розповідь — по 10 хв. Учасники на аркушах з намальованими мішечками зазначають ресурси, про які почули під час розповідей в парі. Малюнки партнери дарують один одному

Коли нотаріуси поділились своїми ресурсами подолання стресу, обговорили це в парах та безпосередньо з нами, можна приступити до наступного блоку.

Для наступної зустрічі нами було дане домашнє завдання для учасників. Опис домашнього завдання : «Мислення (когнітивна переоцінка)»



Мета: Знайти переконання, які включають негативні думки.

Завдання 1. Питання, які можна собі поставити під час стресу:

1. Звідки з'явилося це почуття?
2. Як цей стрес впливає на мене?
3. Від моїх переживань щось зміниться?
4. Що я можу і не можу контролювати?
5. Які межі мені потрібно встановити прямо зараз?
6. Що я можу зробити, щоб зняти стрес?

Завдання 2.

Мета: Звільнити себе від емоцій та поведінки, яка травмує та викликає занепокоєння, стрес.

Фрази, які потрібно прочитати, обдумати та дати свій коментар, що ви щодо цього думаєте.

1. Основна проблема криється не у самих подіях, а в тому, як людина сприймає ці події. Здебільшого, реакція на подію залежить від того, як людина сприймає, оцінює та інтерпретує ситуацію.

2. Спосіб, яким мислить людина, впливає на те, як вона себе відчуває та діє, а також на фізичні реакції.

3. Ідентифікуючи думки можна отримати доступ і ставити під сумнів дезадаптивні думки.

4. Думки можна змінювати.

Далі на другій зустрічі, ми обговорили всі отримані дані по домашнього занятті, учасники поділились своїми відповідями на домашнє завдання.

Наступним завданням нашої зустрічі було провести вправи на посилення резильєнтності, зняття напруги, зменшення депресивного стану та закріпити це все позитивним та легким закінченням вправ.

Першою вправою ми використали «Вправа на посилення резильєнсу (Сальваторе Мадді та Сюзанна Кобаса). Завданням даної вправи було,

відповісти на наступні запитання саме перед собою, тому бути максимально чесним:

1. В якому негативному сценарії розвитку ситуації я відчуваю стрес? Далі учасникам слід було уявити що цей сценарій настане. А тоді скласти план конкретних дій, щоб запобігти даному сценарію і досягнути позитивного результату.
2. Далі їм було слід обдумати найкращий сценарій розвитку подій? Також визначити його ймовірність та результати, які вони після нього отримають.
3. Придумати справді свій реалістичний сценарій? Та визначити його ймовірність та результати, які він за собою принесе.

Далі нашим завданням було допомогти учасникам визначити емоційні ресурси для подолання стресових ситуацій, тобто генерація емоційних ресурсів.

Наступним їх завданням було скласти список ресурсних активностей. Тобто, це активності, які приносять максимальне задоволення, щастя та підтримує в складні моменти. Прикладом може бути – провести час з близькими людьми чи в компанії свого домашнього улюбленця, прогулятися в парку, випити на самоті чашку улюбленого чаю чи кави, з'їсти шматок смачного торта чи пробігти кілька кілометрів навколо спорт-майданчика. Адже знання про те, що є щось що підтримує, наповнює, відновлює надзвичайно покращує загальний стан настрою.

Далі ми знову дали домашнє завдання учасникам «Практика Майндфулнес». Це тренування на увагу, усвідомлення, управління стресом та на формування життєстійкості.

Нами було запропоновано кілька варіантів вправ:

1. Дихальні паузи, які слід виконувати протягом дня, а особливо перед сном. Учасника потрібно було прислуховуватись до свого тіла, навчитись визначати ділянки тіла, де є напруга і навчитись свідомо

їх розслабляти. Також їм варто було отримати навички перенесення уваги саме на дихання, навчитись усвідомлено дихати.

2. Навчитись спостерігати за думками, які просто приходять і йдуть далі, не намагатися зупиняти розумовий потік.
3. Навчитися насолоджуватися напоєм який ви п'єте, чи то молоко, чи чай, чи будь який інший напій. Відчувати чашку, яку тримаєте, уважно та сконцентровано її розглядати, не кваптеся повністю насолодитись тільки смаком, зверніть увагу і на аромат. Запам'ятати задоволення яке ви отримуєте від цього процесу.
4. Опинившись на вулиці зверніть увагу на все, що вас оточує, зробіть повний ковток свіжого повітря, відчуйте його. Звертайте увагу на погоду, в незалежності від погодній умов ви маєте навчитись отримувати задоволення навіть від дощу і т.д.
5. Весь час концентруйте на диханні, якщо десь присутня напруга, направте туди дихання аби розслабити їх.
6. Прислухайтеся до звуків, які вас оточують, заповніть своєю увагою весь навколишній простір.

Ми запропонували ще одну вправу на посилення резильєнсу, їм слід було дати відповідь на такі питання:

1. Вам слід пригадати свій досвід, коли у вас була негативна емоційна реакція на зміни?
2. Пригадати свій досвід, коли ви були повністю стійкими до змін?
3. Обдумайте, чому в різних випадках ви могли реагувати по різному?

Ще одним домашнім завданням було проводити медитацію.

Існує безліч форм медитації, але всі вони мають один результат – заспокоїти, розслабити, зупинити «10000 думок».

Їм було слід:

- 1) Встановити таймер на 10-20 хв.
- 2) Сісти прямо на підлозі чи підклавши під себе подушку.
- 3) Зосередитись на своєму диханні, відчуваючи кожен вдих і видих.

- 4) Якщо ви помічаєте, що щось думаєте, плануєте, то слід це додумати і відпустити, повернувшись назад до дихання.

Ще однією запропонованою вправою від нас було – глибоке дихання. Так як глибоке дихання надзвичайно добре допомагає боротись зі стресом та тривогою не тільки в певний момент, а і в довгостроковій перспективі. Глибоке дихання допомагає тілу заспокоїтись, розслабитись, посилаючи сигнали в мозок, що все в порядку, що людина впорається з усім, з чим може зараз зустрітись. Так як деяким людям в стресі досить тяжко навчитись повільно дихати, то ми запропонували дуже ефективну вправу.

Техніка «прямокутне дихання» або «4-4-4-4».

1. Вдихнути через ніс на рахунок 4.
2. Затриматися на рахунок 4. Поки буде невелика пауза, потрібно постаратись розслабити м'язи.
3. М'яко видихніть через рот рахуючи до 4. Видайте звук «шшшш» крізь зуби або стисніть губи так, ніби дуєте через соломинку.
4. Знову затримайтесь на рахунку 4. Та знову постарайтесь розслабити м'язи під час паузи.

Після виконання всіх домашніх завдань учасникам слід було записувати свої думки, емоції, усвідомлення щодо результатів, які вони відчують.

На останній зустрічі, нами було обговорено всі отримані результати, учасники поділись тим, що вони відчують, чи є в них якісь зміни і т.д.

Тому далі ми провели повторне тестування за методиками аби побачити, чи були ефективні вправи запропоновані нами, чи дали вони покращення та підвищення рівня резильєнтності.

Ще одним способом справлятись зі стресом була запропоновано такі дії. По-перше, слід навчитися швидко знімати емоційне напруження, щоб воно не переходило у затяжну депресію. Для цього існує практика використання різних релаксаційних вправ. По-друге, слід навчитися зосереджуватися на вирішенні складної ситуації, не шукати шляхи як втекти від труднощів.

Складна ситуація перестає бути стресовою як тільки ми починаємо ставитись до неї як до певного завдання, що потрібно вирішити. У такому разі життєві труднощі перестають нас лякати і ми зосереджуємось на їх подоланні, а саме:

- ретельно аналізуємо проблеми;
- шукаємо творчі рішення проблеми;
- рішуче керуємо власним життям;
- активно відшукуємо шляхи підвищення особистісної ефективності;
- надаємо соціальну підтримку та допомогу;
- використовуємо складну стресову ситуацію як можливість навчитися новому, збільшити свій багаж ресурсів.

Також варто розвивати в собі уміння «полювати на помилкові переконня». Нерідко ми самі налаштуємо себе не так, як треба, і навіть не помічаємо цього. А насправді від наших стійких установок, стереотипних уявлень, давніх переконань залежать прояви несміливої, нерішучої, песимістичної поведінки. Якщо вчасно побачити, які саме думки повторює наш внутрішній голос, що він намагається нам нав'язати, від подібних впливів можна звільнитися.

Для цього треба бути уважним до себе, зосередитися на своїх внутрішніх станах, що супроводжують будь-яку активність, всі наші контакти з іншими людьми. Треба стати пильними і сконцентованими, як перед початком полювання.

Щоб полегшити перші спроби полювання, проаналізуйте варіанти думок, запропонованих А.Еллісом. Саме вони та до них подібні заважають адаптації та гальмують життєстійкість.

- Ірраціональні переконання: «Якщо трапляється щось хороше – значить погане вже на підході».
- Помилкові думки: «У цій спробі я зазнав невдачі, значить, я некомпетентний».

- Небажані очікування: «Якщо щось погане може трапитися, то воно трапиться саме зі мною».
- Негативні уявлення про себе: «Щоб я не робив, ніколи не виходить так, як треба».
- Даремні пояснення: «Якщо я виграю, значить, мені повезло, якщо програю, значить, я сам винен в цьому».
- Викривлення пам'яті: «Життя у мене зараз жахливе, і так завжди».
- Неадаптивна увага: «Краще не думати про ці речі, все одно нічого не можна зробити».
- Саморуйнівні стратегії: «Я відвернуся від людей раніше, ніж вони відвернуться від мене, і подивлюсь, чи вони мене ще люблять».

### 3.2. Аналіз результатів тренінгу розвитку резильєнтності у нотаріусів в умовах пандемії COVID-19

Отже, після проведення тренінгу ми провели повторне тестування вибірки з метою порівняння результатів до та після тренінгової роботи.

Повторне тестування відбувалося за допомогою методик:

1. Шкала резильєнсу Конора-Девідсона;
2. Копінг-тест Лазаруса;
3. Опитувальник про стан здоров'я;
4. САН (Самопочуття, Активність, Настрій);
5. Методика діагностики життєстійкості Мадді.

Тож, результати повторного тестування вибірки за методикою «Шкала резильєнсу Конора-Девідсона» представлені у таблиці 3.2.1

Таблиця 3.2.1

Результати повторного тестування % за методикою «Шкала резильєнтності Конора-Девідсона»

Шкала	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Резильєнтності	8	24	76

Отже, це означає, що після тренінгу рівень резильєнтності досить добре піднялась до високого рівня, а саме у 76% респондентів. Як результат, нотаріуси стали більш витривалими, їм тепер легше протистояти стресовим ситуаціям. Вони мають більше внутрішніх ресурсів для боротьби з ними.

За наступною методикою діагностики актуального психологічного стану здоров'я «Шкала стану здоров'я (PHQ-9)» результати якої представлені у таблиці 3.2.2, ми бачимо такі відчутні зміни.

Таблиця 3.2.2

Результати повторного дослідження у % за методикою «Шкала стану здоров'я (PHQ-9)»

Шкала	Мінімальна депресія	Легка депресія
Стан здоров'я	88	12

За шкалою актуально психологічного стану у більшій половині респондентів рівень депресії знизився до мінімальної. А це означає, що в них зменшився рівень внутрішньої тривоги, вони стали почуватись більш спокійно, менше беруть до душі всі негативні ситуації, які можуть ставатися навколо. Їх менше турбує страх перед невирішеними проблемами та негараздами. Саме тому, їх актуальний психологічний стан майже в нормі, ще трішки роботи і все нормалізується повністю.

За наступною методикою діагностики копінг-стратегій «Копінг-тест Лазаруса» результати представлені у таблиці 3.2.3.

Таблиця 3.2.3

Результати повторного дослідження у % за методикою «Копінг-тест Лазаруса»

Шкала	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
КК	28	32	40
Д	16	24	60
С	32	32	39
ПСП	52	28	20
ПВ	52	28	20
В	36	36	28
ПВП	33	33	28
ПП	60	20	20



Примітки: КК - конфронтаційний копінг, Д – дистанціювання, С – самоконтроль, ПСП – пошук соціальної підтримки, ПВ – прийняття відповідальності, В – втеча, ПВП – пошук вирішення проблеми, ПП – позитивна переоцінка.

Нас особливо цікавили шкали «конфронтаційни копінг» та «дистанціювання» чи будуть там відчутні зміни. Отже, за шкалою «конфронтаційни копінг» ми бачимо, у більшості респондентів, а саме у 40%, високий рівень. Це значає, що вони стали за допомогою цілеспрямованої постановки конкретних дій, поведінкової активності вирішують проблемні ситуації. При правильному використанні даної стратегії, людина може досягнути хороших результатів, адже вона забезпечує здатність людини опору труднощам, завзятість, енергійність при вирішенні проблемних ситуацій, а також вміння відстояти власні інтереси та бажання.

За наступною шкалою «дистанціювання» також рівень високий у 60% респондентів. А це свідчить про те, що нотаріусам вдається дистанціюватись від негативного, тим самим зменшуючи значущість цього. Вони раціонально приділяють увагу проблемі, коли потрібно перемикаються, завдяки гумору легше її сприймають і тим самим знецінюють.

За наступною методикою «САН (Самопочуття, Активність, Настрій)», результати якої представленні у таблиці 3.2.4, ми бачимо також відчутні зміни.

Таблиця 3.2.4

Результати повторного дослідження у % за методикою «САН ( Самопочуття, Активність, Настрій)»

Шкала	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Самопочуття	-	36	64
Активність	24	40	36
Настрій	8	16	76

Отже, за шкалами «самопочуття» та «настрій» у нас високий рівень, а саме 64% та 76%. Це означає, що чим вищий показник самопочуття та настрою в особистості, тим кращою і продуктивнішою буде її роботи по боротьбі з проблемою. Адже через високий рівень самопочуття, коли людина відчуває себе здоровою, немає ніякої напруги чи тривоги, в неї буде більше сил та натхнення для переживання проблемних ситуацій. Так само і настрої, коли він в нормі, він постійний і немає перепадів, то людина яка в гарному гуморі може «перевернути гори» аби досягнути успіху переживання стресу.

За останньою методикою діагностики життєстійкості Мадді, результати якої ми можемо побачити у таблиці 3.2.5, ми спостерігаємо також відчутні зміни.

Таблиця 3.2.5

Повторні результати дослідження у % за методикою «Діагностика життєстійкості Мадді»

Шкала	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Життєстійкість	28	44	28
Залученість	28	24	48
Контроль	-	-	100
Прийняття ризику	28	28	44

Для нас важливі результати за шкалами «життєстійкість», «залученість» та «контроль». Отже, за шкалою «контроль» та «залученість» респонденти набрали високі рівні, а саме 100 і 48%. Це свідчить про те, що вони переконані, що при залученні до вирішення проблеми буде максимально багато шансів знайти щось цікаве і корисне для себе. Вони обожають свою роботу, саме тому отримують від неї максимальне задоволення, тому і вирішення якихось певних проблемних ситуацій може принести їм задоволення. Також вони переконані, що якщо вони будуть

боротися за вирішення проблем, то зможуть по впливати на свій результат, навіть якщо і успіху не буде. Вони впевнені, що самостійно можуть обирати власну діяльність та шлях.

Отже, на основі отриманих результатів ми бачимо, що рівні зросли достатньо, значить позитивний результат від тренінгу є. Далі ми порівняли результати до тренінгу та після з використанням t-критерію Стьюдента для парних вибірок, результати представлені у таблиці 3.2.6.

Таблиця 3.2.6

Порівняння результатів до та після тренінгової роботи за методикою «Шкала резильєнсу Коннора-Девідсона» з використанням t-критерію Стьюдента для парних вибірок

Резильєнтність		Значимість t-критерію
Група 1 (До тренінгу)	Група 2 (Після тренінгу)	
30,7	74,6	0,000

Згідно з таблицею 3.2.6, за шкалою «Резильєнтність» відмінність між групами виявилась значимою. Це означає, що тренінг позитивно по впливав на рівень резильєнтності нотаріусів і тепер вони стали витривалими та стійкішими до стресових ситуацій.

Таблиця 3.2.7

Порівняння результатів до та після тренінгової роботи за методикою «Копінг-тест Лазаруса» за шкалою конфронтаційни копінг з використанням t-критерію Стьюдента для парних вибірок

Конфронтаційний копінг		Значимість t-критерію
Група 1 (До тренінгу)	Група 2 (Після тренінгу)	
36,7	56,5	0,000

Таблиця 3.2.8

Порівняння результатів до та після тренінгової роботи за методикою «Копінг-тест Лазаруса» за шкалою дистанціювання з використанням t-критерію Стьюдента для парних вибірок

Дистанціювання		Значимість t-критерію
Група 1 (До тренінгу)	Група 2 (Після тренінгу)	
37,7	63,4	0,000

Таблиця 3.2.9

Порівняння результатів до та після тренінгової роботи за методикою «Копінг-тест Лазаруса» за шкалою самоконтроль з використанням t-критерію Стьюдента для парних вибірок

Самоконтроль		Значимість t-критерію
Група 1 (До тренінгу)	Група 2 (Після тренінгу)	
40	48,4	0,041

Згідно з таблицями 3.2.7, 3.2.8, 3.2.9, ми бачимо, що після тренінгу відбулись істотні зміни, рівні досить добре зросли. Це свідчить про те, що справді тренінг допоміг працівникам. На основі цього ми бачимо, що вони навчились правильно користуватися копінг-стратегіями, лише на користь собі. Тепер їм буде легше управляти та бороти стресові ситуації.

### **3.3. Рекомендації нотаріусам для підтримання рівня резильєнтності в умовах пандемії**

В умовах пандемії та карантинних обмеженнях ми пропонуємо такі рекомендації:

1. Нотаріусам слід слідкувати за своїм розпорядком дня. Дуже важливо аби в дня була структура і дотримання режиму, варто прокидатись, лягати спати, їсти та працювати в один і той же час.
2. Підтримувати розумову та фізичну активність. Для організму це є надзвичайно важливим.
3. Слідкувати за тим, що саме викликає у вас тривогу та занепокоєння. Обмежувати себе в перегляді негативних новин або обриваєте зв'язки з оточенням, яке несе тільки негатив у ваше життя.
4. Практикуйте подяку. Тобто, потрібно навчитися відчувати радість від простих речей, відчувати по справжньому життя. Також можна почати вести щоденник подяки, куди записувати все за що ви вдячні.
5. Підтримувати зв'язок з оточенням через спілкування онлайн, якщо потрібно підтримувати дистанцію через пандемію. Але дуже важливо підтримувати цей зв'язок.
6. Опиратись тільки на достовірні джерела інформації, це стосується що здоров'я, так і роботи.
7. Варто почати працювати з власним тілом. Виконувати вправи, які зміцнюють парасимпатичну нервову систему, адже саме вона допомагає тілу зберігати спокій.
8. Включити в своє життя йогу, адже вона допомагає розтягнутися, зосередитися та об'єднати тіло та розум. Також можна займатися «Тай-цзи» – це уповільнена версія бойових мистецтв. Також досить ефективною є «Цигун» – енергетична дисципліна. За допомогою неї можна упорядкувати психічне здоров'я, стабільність і т.д.

9. Турбуйтеся про себе. Вам варто розуміти власні цінності, розуміти мету та сенс власного життя. Адже завдяки цьому легше буде підтримати життєдіяльність, позитивний світогляд.
10. Побудова надійних стосунків та безпечної прив'язаності. Адже величезна кількість досліджень підтверджують, що основним фактором резилієнсу є наявність підтримуючих стосунків як у сім'ї, так і дружніх стосунках, стосунки які засновані на любові, довірі, підтримці, емпатії.

А також **навчіться змінювати власну оцінку ситуацій**. На нас впливають не події, а значення, яке ми їм надаємо. В когнітивно-поведінковій терапії існує модель ABC, у якій А – це вихідна подія, а С – реакція. Революція поведінкової психології відбулася, коли знайшли складову В. Вона відповідає за власну оцінку. Помінявши власну оцінку ситуації, ми змінимо реакцію на неї. Коли ми вчимося працювати із цим, потрібно ставити собі запитання: ця подія – дійсно катастрофа чи я просто звик так її сприймати? Важливо шукати раціональні «за» і «проти» того, як ми думаємо про цю ситуацію.

**Дійте.** Резильєнтно-формуюча поведінка спирається на турботу про себе та задоволення потреб у русі, сні та здоровому харчуванні.

**Складіть «абетку ресурсу».** Це гра, у якій на кожну літеру алфавіту треба написати джерело задоволення. В результаті ви отримуєте список дій, які завжди покращуватимуть емоційний стан. Наприклад, увімкнути улюблену музику, а також більш складні, які потребують планування.

**Зміцнюйте соціальні зв'язки.** Люди – зграйні істоти. Безпека, яку ми відчуваємо від спілкування з собі подібними, позитивно впливає на роботу головного мозку. Особливо терапевтичним є персональне спілкування – воно суттєво більш корисне, аніж контакт у месенджерах. Велика кількість важливої інформації передається через невербальні канали. Тому, якщо є необхідність, поговоріть із кимось вголос – принаймні телефоном, але краще особисто.

**Розв'яуйте проблеми, а не уникайте їх.** Виклики та завдання – невід'ємна частина життя. Що більше ми намагаємося від них відгородитися, то складніше їх подолати, коли ми зрештою з ними стикаємося.

**Практикуйте майндфулнес та медитацію.** Практики усвідомленості допомагають втримувати цей контроль. Це відбувається завдяки вмінню зосереджуватися на відчуттях тіла, диханні та потоці думок без того, щоб у них занурюватися.

**Визначте власні цінності.** Складіть список цінностей, сформульованих за допомогою дієслів, це зробить їх більш досяжними та конкретними. Наприклад, цінність «піклуватися про себе» буде більш правильною, аніж цінність «здоров'я». Адже якщо раптом ви захворієте, це не тільки вплине на самопочуття та настрій, а ще й вдарить по головній цінності. А піклуватися про здоров'я можна і під час хвороби, і будучи абсолютно здоровим.

**Заведіть щоденник станів та емоцій.** Коли у вас змінюється настрій, ставте все на паузу та запитуйте себе: яка думка пронеслася в мене в голові? Спробуйте її сформулювати та проаналізувати. Додаєте факти, які підкріплюють цю думку чи суперечать їй, шукаєте альтернативні причини, чому вона могла не привітатися. Це допоможе раціоналізувати відчуття та вплинути на складову В із моделі ABC.

**Аналізуйте думки з огляду на те, чи корисні вони для вас.** Наприклад, почалася холодна пора року, і ви засмутились через те, що не з'їздили у відпустку влітку. Замисліться, чи корисно так думати та чи наближає це вас до ваших головних цінностей. Припустіть, що буде, якщо ви думатимете інакше, та виходьте з того, що буде кориснішим для вас.

**Уявіть, що спілкуєтеся з собою з позиції подруги чи друга.** Що б ви сказали близькій людині, якби вона думала те, що ви зараз? Коли ми міняємо позицію на дружню, стаємо значно більш співчутливими, аніж коли даємо слово внутрішньому критику.

### Висновок до розділу 3

У третьому розділі нами було проведено тренінг на підвищення рівня резильєнтності у нотаріусів в умовах COVID-19. У тренінгу брали участь 25 осіб, тобто усі працівники. Завдяки тренінгу ми давали нотаріусам домашні завдання, які вони виконували дома, вели записи коментарів того, що вони відчують після виконання вправ, як змінюється їхнє сприйняття проблем, чи стало легше справлятися з проблемними ситуаціями.

На основі отриманих результатів після тренінгу ми з'ясували, що рівень резильєнтності та інші показники за шкалами відчутно підвищились. Показники піднялись не лише за шкалами які нас цікавили, але й за іншими – додатковими. А це означає, що робота з респондентами була дійсно успішною, вони стали більш гнучкими, витривалішими перед проблемними ситуаціями. Їм стало набагато легше справлятися з тривогою та страхом перед проблемами.

У результаті, ми проаналізували групові результати вибірки до та після тренінгу і виявили, що результати дійсно покращились. За допомогою методів математичної статистики критерію t-Ст'юдента для парних вибірок, ми з'ясували, що відмінність значима для 11 показників, але важливими для нас стали лише 4, а саме: «Резильєнтність», «Конфронтацій копінг», «Дистанціювання», «Самоконтроль». Тому можна зробити висновок, що наш авторський тренінг позитивно вплинув на рівень резильєнтності у нотаріусів в умовах COVID-19. Резильєнтність відчутно покращилась, а тому і відчуття з даного приводу у працівників покращились також. Адже вони самостійно відчували зміни після проведеної роботи над собою та своїм психологічним станом. Навіть рівень депресії опустився до мінімуму, а це хороший показник.

На основі теоретичного аналізу літератури та результатів емпіричного дослідження розроблено комплексний підхід для посилення та розвитку резилієнс на 5 основних рівнях: Мислення (когнітивна переоцінка, зміна



глибинних переконань), Емоції (генерація емоційних ресурсів), Поведінка (продуктивні копінг-стратегії), Турбота про себе (цінності та сенс власного існування), Соціальні ресурси (побудова надійних стосунків та безпечної прив'язаності з іншими). Для посилення резилієнс та подолання стресу в умовах пандемії, ми наводимо перелік ефективних рекомендацій та технік, основою яких є інструментарій когнітивно-поведінкової терапії.

Запропоновані рекомендації підходять для підтримки рівня резильєнтності, для формування продуктивних думок задля зміни емоційного стану та відповідної поведінки, релаксації та управління стресом, сприяють підвищенню усвідомленості та прийняття негараздів та труднощів, що призводить до набуття цінного життєвого досвіду, а також виховання віри у власні сили та позитивне ставлення до себе і життя в цілому.

## ВИСНОВКИ

В роботі здійснено теоретичний аналіз і вирішення поставлених наукових завдань, що полягали у виявленні впливу резильєнтності на копінг-стратегії у нотаріусів в умовах COVID-19. Результати, отримані в ході дослідження, дають змогу сформулювати такі висновки:

1. На теоретичному рівні ми з'ясували, що резильєнтність – це здатність людини переживати складні життєві ситуації та відновлюватися після них. А також феномен резильєнтності розглядається як багатовимірна концепція, що має системний характер і наступні характеристики: 1) резильєнтність – це біопсихосоціальне явище, яке охоплює особистісні, міжособистісні та суспільні переживання і є природним результатом різних процесів розвитку протягом певного часу; 2) резильєнтність загалом пов'язана зі здатністю психіки відновлюватися після несприятливих умов; 3) залежно від фокусу та предмета дослідження резильєнтність може розглядатися як певна характеристика особистості, притаманна тій або тій людині, а також як динамічний процес; 4) резильєнтність залежить від багатьох внутрішніх і зовнішніх факторів; 5) резильєнтність відіграє важливу роль у здатності та формуванні посттравматичного зростання особистості. Завдяки резильєнсу людина не тільки відновлюється, а і особистісно зростає. Також ми з'ясували, що особистості, які ефективно використовують копінг-стратегії, то вони мають досить високий рівень психологічного здоров'я, що є особливо важливо для особистості. Ще нами було встановлено, що пандемія та карантин має неабиякий вплив на життя та благополуччя людей. Адже це викликає сильний стрес та завдає сильну шкоду психологічному здоров'ю людини. Виходячи з теоретичного аналізу літератури ми можемо сказати, що резильєнтність та копінг-стратегії пов'язані між собою, саме тому слід їх досліджувати.

2. За допомогою емпіричного аналізу даних ми дослідили, що більшій частині респондентів властиво низькі показники, винятками стали лише дві

шкали «Пошук вирішення проблеми Лазаруса» та «Життєстійкість Мадді». Високий рівень за шкалами не характерний респондентам по жодній з методик. А це означає, що вони мають низькі показники за рівнями резильєнтності, а тому вони не є витривалими до складних життєвих ситуацій, їм складно встояти та витримати різні життєві негаразди. Також за отриманими результатами ми побачили низькі показники за копінг-стратегіями, а отже, респонденти не вміють або їм складно правильно використовувати ефективні стратегії при боротьбі з негараздами, які так чи інакше зустрічаються їм на життєвому шляху. Також нами було з'ясовано, що серед працівників досить високий відсоток респондентів з депресією, що є не нормальним для їхнього життя.

3. На основі емпіричного дослідження, ми використали методи математичної статистики з метою з'ясування впливу резильєнтності на копінг-стратегії у нотаріусів в умовах COVID-19. На початку нами було встановлено який тип розподілу за допомогою критерію Колмогорова-Смірнова, а так як він був нормальним далі ми використали критерій Пірсона, для подальшого проведення кореляційного аналізу. Після отримання всіх результатів ми зробили регресійний аналіз для формування моделі регресії. У висновку ми отримали 3 моделі регресії. Кожна з моделей була представлена у вигляді рівняння та проінтерпретована. На основі інтерпретацій ми мали можливість в загальному зробити висновок щодо того, настільки працівники є витривалими, чи ефективно вони використовують копінг-стратегії, в якому стані вони зараз є і який їх актуальне психологічне здоров'я.

4. Проаналізувавши теоретичний матеріал та отримані результати ми мали можливість провести тренінг з метою підвищення показників резильєнтності та копінг-стратегій. Крім того, нашим завданням також було максимальне залучення учасників тренінгу до активної участі в роботі. Тож після аналізу групових результатів вибірки до та після тренінгу було з'ясовано, що результати за визначеними шкалами суттєво підвищились. За

допомогою критерію t-Ст'юдента для парних вибірок, ми визначили, що відмінність значима для 11 показників, але важливими для нас стали лише 4, а саме: «Резильєнтність», «Конфронтацій копінг», «Дистанціювання», «Самоконтроль». Тому можна зробити висновок, що наш авторський тренінг позитивно вплинув на рівень резильєнтності у нотаріусів в умовах COVID-19.

Ще нами було дано рекомендації працівникам, при розробці яких були враховані усі провідні галузі життєдіяльності особистості. Рекомендації з підвищення рівня резильєнтності формулювались, спираючись на тип робочої сфери наших спеціалістів.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Аршава І.Ф. Аспекти імпліцитної діагностики емоційної стійкості людини: моногр. / І.Ф. Аршава, Е.Л. Носенко – 2008. – 17-18 с.
2. Александрова О.В. Дифференціально-психологічні фактори переживання і копинг поведінки дорослих в складній життєвій ситуації дис. канд. психол. наук, Санкт-Петербург, 2019. Режим доступу: <https://disser.spbu.ru/files/disser2/disser/VvNqFbfqLh.pdf>.
3. Андрєєва Я. Ф. Професійний розвиток особистості: пошук ресурсів [Електронний ресурс]. – Режим доступу до сайту: [http://psytir.org.ua/upload/journals/2.20/authors/2018/Andreeva\\_Y\\_F\\_Litovchenko\\_N\\_F\\_Profesijnyj\\_rozvytok\\_osobystosti\\_poshuk.pdf](http://psytir.org.ua/upload/journals/2.20/authors/2018/Andreeva_Y_F_Litovchenko_N_F_Profesijnyj_rozvytok_osobystosti_poshuk.pdf)
4. Балезин Д. Смысл жизни и конкретные жизненные цели. Как преодолеть замешательство [Електронний ресурс]. – Режим доступу до сайту: [http://www.psyline.ru/articles/8008\\_smysl-zhizni-i-konkretniezhiznennie-celi-kak-preodolet-zameshatelstvo.aspx](http://www.psyline.ru/articles/8008_smysl-zhizni-i-konkretniezhiznennie-celi-kak-preodolet-zameshatelstvo.aspx) (11.11.10)
5. Василенко Т.Д. Трудная жизненная ситуация: методологический анализ [Електронний ресурс]. – Режим доступу до сайту: [http://medpsy.ru/mprj/archiv\\_global/2014\\_6\\_29/nomer/nomer05.php](http://medpsy.ru/mprj/archiv_global/2014_6_29/nomer/nomer05.php)
6. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса / Н. Е. Водопьянова. – СПб. : Питер, 2009. – 336 с.
7. Гошовський Я. Ревіталізація депривованої особистості: концептуальні засади. Ревіталізація психогенези депривованої особистості: монографія / за заг. ред. Я. Гошовського. Луцьк: Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, 2015.10–41.
8. Гошовська Д.Т., Гошовський Я.О. Основні типологічні параметри феномену психічної депривації. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. № 1. 2016. 218 -226.
9. Гречкосій М.С., Ружицька М.С. Зв'язок часової перспективи і цілепокладання у осіб різного віку. Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Психологія

особистості. Психологічна допомога особистості. Київ : Фенікс. 2014. Т.11. Вип.10. 268–280.

10. Гуцол С.Ю. Наратив як провідна дискурсивна практика самопроекування особистості : Наука і освіта. №11. 2016. [Електронний ресурс]. – Режим доступу до сайту: [http://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2016/11\\_2016/8.pdf](http://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2016/11_2016/8.pdf)

11. Досвід переживання пандемії covid-19: дистанційні психологічні дослідження, дистанційна психологічна підтримка / [за наук. ред. М.М. Слюсаревського, Л.А. Найдьоновой, О.Л. Вознесенської]. – К. : ІСПП НАПН України, 2020. – 121 с.

12. Дружинин В. Н. Экспериментальная психология : учебное пособие для бакалавриата, специалитета и магистратуры. 2-е изд., доп. Москва : Издательство Юрайт, 2019. 386 с. (Авторский учебник). ISBN 978-5-534-09236-3. [Електронний ресурс]. – Режим доступу до сайту: <https://urait.ru/bcode/427494>

13. Иваницкий А.В. Психологический ресурс как интегральная характеристика личности. Современные проблемы науки и образования. 2015. № 2-3. – 15 с.

14. Крюкова Т. Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни: Дис. докт. психол. наук. – Кострома, 2005. – 138 с.

15. Киреева З.А., Односталко Е.С. Трансформация компонентов состояния резилентности в трудной жизненной ситуации. Вісник ХДУ Серія Психологічні науки. №.2. Том 1. 2018. 52-57 с.

16. Литвиненко О.Д. Теоретичні предиктори створення моделі адаптаційного потенціалу особистості. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. Херсон : Гельветика, 2017. Т.1, Вип. 5. 83-88 с.

17. МакМаллин Р. Практикум по когнитивной терапии: Пер. с англ. – СПб.: Речь, 2001. – 560 с.

18. Маккей М., Дэвис М., Фэннинг П. Как победить стресс и депрессию [Электронный ресурс]. – Режим доступа до сайту: <https://www.litmir.me/br/?b=147155&p=7>

19. Малкина-Пых И. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. – М.: Изд-во Эксмо, 2005. – 960 с. – (Справочник практического психолога).

20. Мазурик В.М., Кіреєва З.О. Особливості проектування життєвого шляху жінками. // Теоретичні і прикладні проблеми психології № 1(42), 2017 –С.100-108.

21. Тримати удар: як досягнути психологічної стійкості [Електронний ресурс] – Режим доступа до сайту: <https://thepoint.rabota.ua/psycholohichna-stiykist/>

22. Односталко О.С., Кіреєва З.О. Відображення проживання важкої життєвої ситуації ("crash-етапу") за допомогою нарративу. Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Актуальні проблеми психології. Том Х. Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія. Випуск 32. Київ. 2018 [Електронний ресурс] – Режим доступа до сайту: [file:///C:/Users/Home/Downloads/Aktual\\_.pdf](file:///C:/Users/Home/Downloads/Aktual_.pdf).

23. Пічурін В. В. Копінг-стратегії студентів і психологічна готовність до професійної праці / В. В. Пічурін //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2015. – № 2. – 53–59 с.

24. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. 2016. – 160 с.

25. Чепелева Н.В. Общая характеристика нарративной психологии. Проблемы психологической герменевтики ; под ред. Н.В.Чепелевой. Киев: Издательство Национального педагогического университета им. Н.П. Драгоманова, 2009. 127 – 134 с.

26. Швалб А.Ю. Переживання екстремальних ситуацій як предмет діяльності практичних психологів МНС. Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Сер. : Психологічні

науки. 2012. Т. 2, Вип. 9. 255-259 с. Режим доступу:  
[http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvmdups\\_2012\\_2\\_9\\_52](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvmdups_2012_2_9_52)

27. Штепа О. С. Особистісна зрілість як передумова становлення психологічної ресурсності людини. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка. Київ, 2013. Том.11. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Вип.8. Ч.2. 576-584 с.

28. Ясько Б.А. Организационная психология здравоохранения: персонал, лидерство, культура. Краснодар: Кубанский гос. ун-т, 2013 б. 298 с.

29. American Psychological Association. The Road to Resilience. – 2014. [Електронний ресурс]. – Режим доступу до сайту : <http://www.apa.org/helpcenter/road-resilience.aspx>

30. Barrett, P. Structural Equation Modelling: Adjudging Model Fit. Personality and Individual Differences. 2007. Vol. 42. No 5. 815-824 p.

31. Bernard, B. Turning it around for all youth: from risk to resilience / B. Bernard. – Launceton, Tasmania; Resiliency Associates and Global Learning Communities, 1997. – 18 p.

32. Bolton, K. The development and validation of the resilience protective factors inventory: a confirmatory factor analysis / Kristin Whitehall Bolton. – University of Texas at Arlington, 2013. – 118 p.

33. Caza A., Bagozzi R.P., Woolley L., Levy L., Caza, B.B. Psychological capital and authentic leadership. Asia-Pacific Journal of Business Administration. 2010. Vol. 2. No.1. 53-70.

34. Connor K.M., Davidson J. R. Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale. Depression and Anxiety. – 2003. – № 18. – p. 76

35. Davidson, J. Trauma, resilience, and saliostasis: Effects of treatment in post-traumatic stress disorder / J. Davidson, V. Payne, K. Connor // International Clinical Psychopharmacology. – 2005. – No 20. – P. 43–48.



36. Evans S., Ferrando S., Findler M., Stowell C., Smart C., Haglin D. Mindfulness-based cognitive therapy for generalized anxiety disorder // *J. Anxiety Disord.* – 2008. – Vol. 22 (4). – 716-21 p.
37. Frydenberg, E., & Lewis, R. Teaching Coping to adolescents: when and to whom? *American Educational Research Journal.* – 2000. – № 37. – 727-745 p.
38. Gonzalez S., W.Moore, M.Newton i N.Galli Validity and Reliability of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) in Competitive Sport [Электронный ресурс]. – Режим доступа до сайту : [https://www.researchgate.net/publication/284013298\\_Validity\\_and\\_Reliability\\_of\\_the\\_Connor-Davidson\\_Resilience\\_Scale\\_CD-RISC\\_in\\_Competitive\\_Sport](https://www.researchgate.net/publication/284013298_Validity_and_Reliability_of_the_Connor-Davidson_Resilience_Scale_CD-RISC_in_Competitive_Sport)
39. Haan N . Coping and defense mechanisms related to personality inventories/ N. Haan // *Journal of Consulting Psychology.* – 1965. – Vol. 29. – P. 373–378.
40. Hellerstein, D. How I can become resilient / D. Hellerstein // *Heal Your Brain* [Электронный ресурс]. – Режим доступа до сайту : <http://www.psychologyto-day.com/blog/heal-your-brain>
41. Ho C. S. Mental Health Strategies to Combat the Psychological Impact of COVID-19 Beyond Paranoia and Panic. Article in Press | ‘Online First’ Access. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа до сайту: [http://www.annals.edu.sg/pdf/special/COM20043\\_HoCSH\\_2.pdf](http://www.annals.edu.sg/pdf/special/COM20043_HoCSH_2.pdf)
42. Hobfoll S.E. Social and psychological resources and adaptation. *Review of General psychology.* 2002. Vol. 6, № 4. 307-324.
43. Kabat-Zinn J. *Full Catastrophe Living.* – New York: Delta Publishing, 1990. – 120-125 p.
44. Kobasa S.C. Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology.* 1979. Vol 37. 1-11. Vol. 42. 168-177.
45. Luthar S. S. Measurement issues in the empirical study of resilience: An overview / S. S. Luthar, G. Cushing // *Resilience and development: Positive*

life adaptations / M. D. Glantz, J. L. Johnson, eds. – New York : Plenum, 1999. – P. 129–160.

46. Masten, A. Ordinary magic: resilience in development / Ann Masten. – New York : The Guilford press, 2014. – P. 308

47. Robertson, D (2012). Build your Resilience. London: Hodder [Электронный ресурс]. – Режим доступа до сайту : [https://books.google.ru/books?id=QwIstsEgkBMC&redir\\_esc=y&hl=ru](https://books.google.ru/books?id=QwIstsEgkBMC&redir_esc=y&hl=ru)

48. Rutter, M. Psychosocial resilience and protective mechanisms / M. Rutter// In J. Rolf, A.S. Masten, D. Cicchetti, K. H. Neuchterlein, & S. Weintraub (Eds.), Risk and protective factors in the development of psychopathology (R. 181–214). – New York, NY : Cambridge University Press. 1990. – 181–214 p.

49. Richardson, G. The metatheory of resilience and resiliency / Glenn E. Richardson // Journal of clinical Psychology. – 2002. – Vol. 58 (3). – P. 307–321. – DOI 10.1002 / jclp. 20020.

50. The world health organization [Электронный ресурс]. – Режим доступа до сайту: <https://www.who.int/ru/news-room/factsheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

51. Teasdale J.D., Moore R.G., Hayhurst H., Pope M., Williams S., Segal Z.V. Metacognitive awareness and prevention of relapse in depression: empirical evidence // J. Consult. Clin. Psychol. – 2002. – Vol. 70 (2). – 275-87 p.

52. Teasdale J.D., Segal Z.V., Williams J.M., Ridgeway V.A., Soulsby J.M., Lau M.A. Prevention of relapse/ recurrence in major depression by mindfulness– based cognitive therapy // J. Consult. Clin. Psychol. – 2000. – Vol. 68 (4). – 615-623 p.

53. Tugade M.M., Frederickson B.L. Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. Journal of Personality and Social Psychology. 2004. Vol. 86. 320–333 с.

54. Wagnild, G. M., & Young, H. M. (1993). Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. Journal of Nursing Measurement, 1, 165–178 p.

55. Werner E.E. What can we learn about resilience from large scale longitudinal studies? In "Handbook of Resilience in Children," New York, Kluwer Academic/Plenum Publishers, 2004. – 456 p.

56. Weathers, F. W., Blake, D. D., Schnurr, P. P., Kaloupek, D. G., Marx, B. P., & Keane, T. M. The life events checklist for DSM-5 (LEC-5). / F. W. Weathers, D. D, Blake, P. P. Schnurr, D. G. Kaloupek, B. P. Marx, T. M. Keane / National Center for PTSD, 2013. – 378 p.

57. Willi, J., Heim, E. Psychosoziale Medizin: Gesundheit und Krankheit in bio-sozialer Sicht. Springer. – 1986. – №1. – 132–137 p.

58. Zarocostas J. How to fight an infodemic. The Lancet. – 2020 Feb 29. Vol. 395, № 10225. – 676 p.

59. Zeider M. How high school and college students cope with test situations. British Journal of Educational Psychology. 1996. V. 66. 115–128 p.

# ДОДАТКИ