

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД  
«УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ ТА ПРАВА «КРОК»  
Навчально-науковий інститут психології**

**Кафедра психології**

Страмоусова Ірина Євгеніївна

УДК 159.9

**Кваліфікаційна робота**

**ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ЖІНОК ПІД  
ЧАС ВІЙНИ**

053 «Психологія»

«Психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня магістр

Кваліфікаційна робота містить результати власних доробок.  
Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на  
відповідне джерело \_\_\_\_\_ І.Є.Страмоусова

Науковий керівник (консультант) Сингаївська Ірина Валентинівна,  
кандидат психологічних наук, професор

Київ – 2024

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ.....	8
1.1. Визначення феномену життєстійкості особистості.....	8
1.2. Теоретичний аналіз чинників життєстійкості особистості.....	14
1.3. Гендерні особливості прояву життєстійкості під час війни .....	32
Висновки до розділу 1 .....	40
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ЖІНОК ПІД ЧАС ВІЙНИ.....	43
2.1. Методи дослідження феномену життєстійкості особистості .....	43
2.2. Аналіз результатів дослідження чинників життєстійкості особистості...	48
Висновки до розділу 2 .....	66
РОЗДІЛ 3 ПРОГРАМА ПІДТРИМКИ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ ЖІНОК ПІД ЧАС ВІЙНИ.....	67
3.1. Модель розвитку життєстійкості особистості.....	67
3.2. Програма підтримки життєстійкості жінок під час війни .....	76
3.3 Духовні аспекти розвитку життєстійкості у жінок.....	82
Висновки до розділу 3 .....	88
ВИСНОВКИ.....	90
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	93
ДОДАТКИ.....	105

## ВСТУП

Сучасні реалії нашого світу змушують замислитися про те, яке життя буде у подальшому. XXI століття наповнено безліччю подій, які суттєво впливають на людину. Наразі нашому поколінню випала доля жити під час війни. Війна – надзвичайна подія, яка значно впливає на громадян країни. Тому нині українське суспільство опинилося перед значними викликами, які спонукають реформацію низки соціальних сфер та оптимізацію відповідних процесів. Тенденції формування надмірно стресового середовища були відчутні ще до початку повномасштабного вторгнення Росії на територію України, адже війна на Сході країни триває вже 10 років, а з березня 2014 року, також суспільство пережило багато потрясінь, пов'язаних з пандемією та виходу з соціально-економічної кризи у зв'язку з нею.

Однією із вразливих категорій населення, яка підпадає під вплив екстремальних ситуацій у суспільстві, є жінки. Вони достатньо гостро сприймають події, які змінюють хід життя – стабільність, надійність, безпечність оточуючого середовища. Військові дії значно порушили звичний плін життя. Нині ми знаходимось у ситуації, коли військові події ще тривають і мають різну ступінь гостроти на різних територіях країни. Відповідно, українські родини відчують різний рівень стресового впливу, проте, беззаперечно, майже усі українці знаходяться у зоні впливу кризових обставин. Так, їх сім'ї можуть перебувати у зоні гострих бойових дій чи перебувати у відносній безпеці, або ж за кордоном в умовах повної безпеки. Але ж все рівно соціально-економічний та психологічний стан родини піддається негативному впливу військових обставин, складаються непередбачувані ситуації поділу сімей, коли жінки та діти втрачають можливість контактувати з чоловіком та батьком через вимушене переміщення, військову службу, багато сімей втрачають рідних. Жінки часто стають безпосередніми очевидцями тяжких військових подій, можуть знати, що хтось із рідних знаходиться у небезпеці та безпосередньо беруть участь у

військових діях як військовослужбовці. З огляду на це, питання вивчення концепту життєстійкості жінок під час війни та її чинників, принципів та методів її формування набуває особливого значення. Треба зазначити, що всі ситуації, які виникають у нашому життєвому просторі, несуть за собою фіксацію образу картини світу, яка впливає на подальший вибір способу переживання стресу. Залежно від того, яким способом особистість вирішує життєву ситуацію, що виникла, (цілі які поставлені, завдання які при цьому виконуються та задіяні ресурси), вона отримує певний результат. Задоволеність або незадоволеність результатом становить різний спектр переживань. Особливість сприйняття отриманого результату полягає в тому, що людина використовує ті способи вирішення ситуації та ресурси, що спрямовані на досягнення поставленої цілі можуть виявитися неефективними. В такому випадку особистість кожного разу фіксує незадовільний результат і тим самим знижує прагнення до активних дій в житті. Життєстійкість супроводжує вищезначені процеси та формується/змінюється під їх впливом, та саме вона надає можливість краще витримувати кризові періоди та зберігати ефективність протягом таких часів.

**Актуальність** даної роботи полягає також у тому, що необхідно визначити ті особистісні ресурси, які виступають чинниками формування життєстійкості жінок під час надзвичайних подій, спричинених війною. Існує багато жінок які виконують активні функції – служать в ЗСУ, в поліції та деяких добровольчих батальйонах. Жінки активно займаються волонтерською роботою, надаючи допомогу як військовим, так і цивільним та внутрішньо-переміщеним особам. Більша частина внутрішньо-переміщених осіб - є жінки з дітьми та старими батьками. Таким чином, є велика потреба працювати с жінками з метою підвищення їх здатності зберігати та формувати життєстійкість. Взагалі, на нашу думку, життєстійкість людини, здатність витримувати випробування залежить ввід рівня усвідомленості власних ресурсів особистості. В залежності від рівня усвідомлення у особистості може змінюватися картина світу, способи та методи вирішення життєвих ситуацій.

На цьому підході побудована концепція роботи в якій особистісні ресурси та їх усвідомленість та вибір копінг-стратегій являють собою чинники життєстійкості людини.

**Мета дослідження** - теоретично обґрунтувати та емпіричне дослідити чинники життєстійкості жінок та розробити корекційно-розвивальну програму формування життєстійкості під час війни.

**Об'єктом дослідження** є феномен життєстійкості особистості.

**Предметом дослідження** є психологічні чинники життєстійкості жінок під час війни.

**Завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз феномену життєстійкості особистості.
2. Обґрунтувати такі чинники життєстійкості особистості як усвідомленість особистісних ресурсів та вибір копінг стратегій.
3. Здійснити емпіричне дослідження чинників життєстійкості жінок під час війни.
4. Розробити рекомендації та програму підтримки життєстійкості жінок під час війни.

**Методи дослідження**

1. Для досягнення мети та реалізації поставлених завдань використано низку методів: теоретичні – аналіз, синтез, узагальнення, систематизація, порівняння для розкриття сутності та визначення основних понять феномену життєстійкості особистості, структурування, моделювання для розробки моделі формування особистісної життєстійкості та виявлення психологічних факторів її розвитку; емпіричні методи - опитування, використання спеціальних психодіагностичних методик (тест-опитувальник зрілості Ю.Гільбуха, методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (автори С.Норман, Д.Ендлер, Д.Джеймс, М.Паркер, адаптація Т.Крюкової,

опитувальник «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» (адаптований варіант методики Г.Айзенка), тест «Життєстійкість» С.Мадді (Адаптація Д.Леонтьєв) [42] та авторської анкети.

Теоретико-методологічною основою дослідження феномену життєстійкості особистості є наукові роботи С.Мадді, С.Кобейс, Т.Титаренко, О.Чиханцової, Б.Братусь та інших, роботи присвячені аналізу особистісних ресурсів В.Бодрова, Я.Сікора, І.Солкава, С.Хобфолл, дослідження з визначення особистісної зрілості, Г.Олпорта та визначення базових копінг-стратегій Р.Лазаруса, С.Фолкмана, Дж.Вейланта.

### **Наукова новизна та теоретичне значення дослідження:**

Удосконалено:

теоретична модель ресурсної структури життєстійкості в якій поняття усвідомленості особистісних ресурсів визначено чинником становлення життєстійкості та встановлено вплив вибору способу подолання стресу на рівень життєстійкості особистості;

уперше:

розроблено програму підтримки життєстійкості жінок під час війни;

дістали подальшого розвитку:

теоретичні уявлення щодо розвитку життєстійкості особистості, гендерної специфіки життєстійкості жінок, а також вплив розвитку духовності в ході роботи з жінками під час війни.

**Практичне значення** дослідження полягає в розробці програми-підтримки, яка спрямована на підвищення рівня життєстійкості особистості за умовою усвідомлення особистісних ресурсів та вибору ефективного способу додання стресу. Розроблена програма підтримки, що може використовуватися психологами в групах психологічної допомоги соціальних служб, професіональних спілок, жіночих організацій та об'єднань.

**Апробація** та впровадження результатів дослідження. Результати роботи доповідались на V Міжнародній конференції Держава, регіони,

підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку, (Київ, 7 грудня 2023 р.) у м. Київ. В матеріалах конференції опубліковані тези на тему: Теоретичний аналіз проблеми життєстійкості особистості.

Результати дипломного дослідження опубліковано в статті у науковому журналі «Вчені записки Університету «КРОК»: Сингаївська І. В., Страмоусова І. Є. Чинники життєстійкості жінок під час війни. *Вчені записки Університету «КРОК»*, 2024. № 3 (75).

**Структура та обсяг кваліфікаційної роботи.** Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (116 найменувань) та додатків. Загальний обсяг курсової роботи – 152 сторінки, основний обсяг – 93 сторінки. Робота містить 7 рисунків та 8 додатків (на 62 сторінках).

## РОЗДІЛ 1

# ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

### **1.1. Визначення феномену життєстійкості особистості**

В останнє десятиліття феномен життєстійкості визнається більш активно. Це пов'язано з тим, що сучасний життєвий шлях наділений безліччю факторів і все більш посиленими вимогами суспільства. Щодня соціальний простір змінюється, і в результаті сучасна особистість повинна пристосовуватися до цих змін і прагнути до саморозвитку. Якщо цього не відбувається, людина не оптимізує життя, або якщо певні труднощі чи нові виклики зупиняють розвиток, можливо виникнення більш глибоких кризисних та стресових ситуацій, котрі вже будуть мати більш значні наслідки – такі як депресія, внутрішня дисгармонія, психосоматичні захворювання. Для того щоб більш ефективно поратися з важкими ситуаціями та захистити себе від зазначених наслідків, людині допомагає така якість, яка позначається в психологічній літературі терміном «hardiness» (життєстійкість).

Поняття «hardiness» було введено на початку 80-х років ХХ століття американськими психологами Сальваторе Мадді і Сьюзен Кобейс [95]. Вперше цей феномен був розглянутий в екзистенціальній психології і психології стресу. Вивчення життєстійкості з боку представлених наукових галузей дозволило розширити знання про здатність особистості протистояти стресам, зберігати внутрішню узгодженість і не знижувати успішність діяльності при цьому. Сьогодні можна стверджувати, що життєстійкість є активним предметом вивчення представників різних теоретичних підходів.

Виходячи з аналізу феномена життєстійкості в підході екзистенціальної психології, можна сказати, що дане поняття розглядається як здатність створювати особисті відносини зі світом. Світ життя передбачає сформовану індивідом карту світу, яка включає: особистісні смисли, цінності, які були встановлені протягом життя, визначені цілі та рішення для їх досягнення.

Необхідна складова для того, щоб протистояти життєвим труднощам і проявляти прагнення до подолання, як говорив В. Франкл, полягає в «умінні жити» [67]. Таким чином людина здатна вибудувати особливе ставлення до різних життєвих ситуацій, в тому числі і до труднощів.

Взагалі можна сказати, що сама теорія феномену життєстійкості, як якості життєвої сили виникла у зв'язку з розробкою проблем творчого потенціалу особистості. С.Мадді запевняє, що ці проблеми більш логічно пов'язані, проаналізовані та інтегровані в рамки розробленої ним концепції. За допомогою поглибленого набору установок, які дозволяють людині перетворити стресову ситуацію в потенційну можливість для саморозвитку. Таким чином, вираження таких компонентів, як зв'язок людини, контроль і виклик (ризик-прийняття) перешкоджає виникненню внутрішньої напруги в стресових ситуаціях за рахунок вироблення стійкого подолання стресу і сприймають його як менш помітний [92].

У своїй концепції життєстійкості С.Мадді виділяє структуру, що включає в себе три компоненти:

Залучення – дана складова, розкриває реальну залученість людини у власне життя, усвідомлює, що він сам важливий і цікавий в житті. Завдяки цій складовій людина відчуває себе цінним у вирішенні життєвих проблем, одним з показників є прийняття відповідальності за відносини, міру і реальні дії, і це і є результат.

Контроль – це та складова, яка важлива для людини, адже від неї залежить збереження психічного здоров'я. У стресовій ситуації індивід шукає способи трансформувати її таким чином, щоб ця ситуація максимально контролювалася і навіть ставала корисною. Труднощі, що виникають, сприймаються як результат дій самої людини або інших людей.

Виклик (прийняття ризику) – це здатність приймати труднощі відповідно до можливостей, набувати життєвого досвіду, розвивати силові навички та будувати більш продуктивний життєвий шлях.

«Труднощі» сприймаються як «завдання», які необхідно вирішити [86].

Важливість вираження всіх трьох компонентів для збереження здоров'я і оптимального рівня працездатності і активності в стресових умовах підкреслює С.Мадді [92]. Завдяки високому рівню розвитку цих компонентів особистість може надати об'єктивну оцінку ситуації та отримати впевненість в можливості управління ситуацією, а перехід до активних дій свідчить про формування особистісної готовності до подолання труднощів.

Життестійкість передбачає визнання людиною своїх справжніх здібностей, прийняття реальності власної самодостатності. У ситуації, коли прийняття влади призводить до екзистенційної недбалості, людина «відсторонюється» від життя, не може активно і усвідомлено взаємодіяти з навколишнім світом. Для того, щоб людина змогла ефективно протистояти впливу стресорів, йому необхідно виробити потужний спосіб і унікальний сенс взаємодії зі стресовою ситуацією. Стрессова ситуація повинна трансформуватися в можливість самореалізації, на що вказує концепція С.Мадді.

В.Флоріан, М.Мікулінчер та О.Таубман вивчали структуру життестійкості [88]. У своєму дослідженні вони вивчили роль кожного окремого компонента в структурі особистості. За результатами цього дослідження вчені дійшли таких висновків:

а) компонент життестійкості «Включення» підвищує рівень здоров'я, збільшує роль переоцінки складеної життєвої ситуації та зменшує емоційне насичення копінг-стратегій й сприйняття ситуації, як потенційної загрози;

б) компонент «Контролю», так само, як і «Включення» позитивно впливає на збереження здоров'я, знижує сприйняття загрози і направляє людину до використання таких копінг - стратегій, які будуть ґрунтуватися на підтримці соціального оточення.

в) компонент «Прийняття ризику» підштовхує (надсилає) людину до дій. «Труднощі» виступають у ролі «завдання, яке необхідно вирішити». Людина не відчуває страху перед новим, вона прагне до постійного руху й зростанню. Арсенал копінг-стратегій у вирішенні стрессогенної ситуації збільшується з

кожним разом, саме це дозволяє відчувати впевненість у власних можливостях, також людина усвідомлює свої здібності в повній мірі.

Концепція життєстійкості Мадді включає у себе два аспекти: психологічний та діяльний [91]. Психологічна сторона передбачає, що життєстійкість вносить зміни в структуру взаємин між людьми. Такі зміни свідчать про підвищення якості міжособистісних відносин не тільки в умовах стабільності життя, але і в умовах стресу. Діяльна частина передбачає активні дії для досягнення поставленої мети. Особистість ставить перед собою плани та цілі, що дозволяють досягти бажаного з урахуванням реальних особистих здібностей і можливостей.

У своїй концепції життєстійкості С.Мадді розробив опитувальник, в якому виділив вже описані шкали: залучення, контроль і прийняття ризику. Для того, щоб цей метод використовувався вітчизняними вченими, він був розроблений і апробований Д.Леонтєвим і Є.Расказовою [42]. Висновок їхнього дослідження полягав у тому, що люди з певним рівнем життєстійкості мають здатність переоцінювати негативну подію на позитивну, що сприяє їхньому подальшому особистісному розвитку. Ця здатність є наслідком взаємодії компонентів життєстійкості, виділених С.Мадді.

Життєстійкість особистості виступає найбільш універсальним фактором спротиву життєвим знегодам. Експериментально виявлено, що ця характеристика лежить в основі відкритої життєстійкості до стресових подій і криз. Зарубіжні вчені розглядають життєстійкість у якості важливої умови для подолання стресу та адаптації у суспільстві; підвищення психічного, фізичного та соціального здоров'я.

Взаємозв'язок між життєстійкістю і умовами, в яких індивід відчував тривогу, була проведена в дослідженнях Я.Сікори та І.Солкави. Результати показали погані фізіологічні реакції в стресовій ситуації у тих учасників дослідження, які мали високий показник життєвого тону і низький рівень тривожності. Висока варіабельність серцевого ритму була встановлена у тих учасників, які мали достатній рівень самоконтролю. Дослідники стверджують,

що це пов'язано зі спробою подолати ситуацію [102].

Вплив життєстійкості на фізичні наслідки стресу розглядають у своїх дослідженнях К.Карвер і М.Шойер. Результатом їх дослідження є підтвердження взаємозв'язку між стійкістю і оптимізмом та поліпшенням фізичного стану. Автори пояснюють це тим, що людина з високим показником життєстійкості має розширений вибір копінг-стратегій для подолання та гарну самоефективність, що дозволяє їй покращити свій фізичний стан за мінімальну кількість часу [99].

Реакцію людей, які володіють якостями життєстійкості на виникаючу загрозу вивчали К.Олред та Т.Сміт. Їх гіпотеза базувалася на тому, що такі особи більш стійкі до ситуацій, що пов'язані зі стресом, завдяки своєму адаптивному когнітивному стилю та зниженому рівню фізіологічного збудження. Вчені проводили оцінку когнітивних та фізіологічних реакцій людини на задачу (спеціально розроблені завдання) з високим та низьким ступенем загрози. Результат дослідження показав, що високий ступінь вираженості якості життєстійкості у респондентів в ситуації загрози, вказував на позитивні реакції; негативні реакції на високий рівень загрози спостерігалися у тих респондентів, які мали низький рівень життєстійкості [81].

Біологічна складова життєстійкості вказує на реальні і потенційні можливості людського організму в складних умовах життєвого простору. Таким чином, теоретичний аналіз дозволяє стверджувати, що розуміння і вдосконалення часових і вікових особливостей, розширення спектра проявів психофізіологічних характеристик так чи інакше впливають на розвиток життєстійкості людини [66].

Особливий науковий інтерес для нашої роботи представляє аналіз життєстійкості в контексті ресурсного підходу. Вчені такого підходу розглянули проблему впливу рівня життєстійкості на вміння використовувати особистісні ресурси в швидко мінливій соціальній реальності.

Ця теорія визначає особистісний ресурс як наявність значущих сенсів у

житті і впевненість у власній здатності контролювати події. Соціальні ресурси призводять до емоційно позитивних стосунків з близькими, а також до професійної та дружньої взаємопідтримки. Проблема підвищення життєстійкості особистості з точки зору ресурсного підходу пов'язана, перш за все, з оптимізацією внутрішніх і соціальних ресурсів людини. Це свідчить про виявлення та розвиток особистісних ресурсів людини, а також про оволодіння навичками оптимальної соціальної взаємодії на різних етапах віку особистості [25].

Життєстійкість забезпечує людині психічну безпеку за рахунок того, що всі труднощі, що виникають в житті, відображаються у свідомості людини як суб'єктивне ставлення до виникаючих перешкод (до проблеми, що виникла). Життєстійкість не є набором стратегій долаття, так як копінг-стратегії переважають набором аттїюдів як продуктивного розв'язання життєвої ситуації, так і непродуктивного, що тягне за собою не тільки неефективні наслідки ситуації, а й зашкоджує здоров'ю людини.

Відносно новим підходом до вивчення феномену життєстійкості є екопсихологія. Його суть полягає в виникненні нових смислів в ситуації складного життєвого досвіду. Формування нового сенсу можливо при активній реконструкції і трансформації особистості. Завдяки вивченню такого підходу вчені з'ясували, що підставою для виникнення надлишку можливостей, які не формуються в стабільній ситуації, є криза. Тому розвиток розрізняють за типом самозміни, як особливий спосіб саморозвитку.

Екокласифікаційний підхід трактує особистісні зміни (самозміну) з наступними позиціями:

- міжсистемний перехід до нової ідентичності (це нова система правил, переконань, поведінкових стереотипів);
- позитивні і негативні сторони набуття нової ідентичності.

Позитивні виражаються у виникненні нових можливостей, а негативні – у втраті почуття стабільності; конструювання нового «я» – образ особистості відбувається в процесі переходу з негативної сторони в позитивну, характер

особистості визначає прагнення до особистісних змін.

Життестійкість в рамках цього підходу розглядається як буфер особистісних змін і внутрішня основа саморозвитку особистості. Дослідження цього підходу спрямовані на розвиток, зміну і зростання особистості протягом усього життя; відкриття нових смислів шляхом прийняття виклику (на думку С.Мадді); самозміна особистості, яка відбувається в стресовій ситуації, тому що в цій ситуації проявляються ті здібності людини, які не властиві йому в ситуації стабільності [54]. Дослідження кожного з цих вчених зробили великий внесок у вивчення феномену життестійкості, що дозволяє спиратися на наявні результати досліджень та інтегрувати їх з новими структурними компонентами.

## **1.2. Теоретичний аналіз чинників життестійкості особистості**

У зв'язку з тим, що при побудові структурної моделі життестійкості ми вибрали в якості основного ресурсний підхід, пропонуємо розглянути феномен «ресурсу» більш детально.

Науковий інтерес до феномену «ресурсу» людини визнається важливою роллю в забезпеченні життєдіяльності людини у важких, часом екстремальних життєвих умовах, включаючи важливі ситуації професійної діяльності суб'єктів на всіх етапах життя. Тема особистісних ресурсів охоплює широке коло практичних питань забезпечення особистості як суб'єкта, серед яких:

- потенціали та ресурси адаптації до складних умов та обставин життя й праці;
- ресурси життестійкості і динаміка їх зміни в процесі життя та професіоналізації;
- ресурси професійного становлення і ефективність суб'єктів праці;
- ресурси подолання професійних та особистісних криз;
- ресурси протидії професійно-особистісним деформаціям і збереження професійного здоров'я;
- динаміка і «вага» ресурсів на різних етапах професіоналізації;

- обумовленість ресурсів людини зовнішніми та внутрішніми детермінантами;
- активністю людини як суб'єкта;
- технології збереження ресурсів професійного здоров'я [30].

Концепція особистих ресурсів доволі складна. Термін «ресурс» в перекладі з французької означає «допоміжна база (технічна, енергетична, інформативна)». За змістом поняття «ресурс» є полідисциплінарним, тому повноцінна характеристика «ресурсу» можлива лише як короткий виклад курсів різних наукових наук. Поняття ресурсів використовується для визначення рівня регуляції організації життєдіяльності людини: фізичних, психологічних, особистісних, соціальних, матеріальних і економічних ресурсів особистості.

Використання терміну «ресурс» і визнання його фактором життєвої сили як психологічної категорії не отримало достатнього розвитку. Це пов'язано з тим, що людина як складена система має кілька рівнів організації, кожен з яких володіє певними ресурсами.

«Ресурси» як психологічна категорія розглядаються в ряді аспектів:

- як життєва стратегія (К.Абульханова, Л.Анциферова, А.Кронік);
- як можливості та засоби подолання конфлікту – (В.Бодров, Т.Крюкова, Р.Лазарус, С.Хобфолл, Є.Петрова, С.Хазова);
- як механізми регуляції і регуляції діяльності і поведінки (А.Дьомін, Е. Кожевнікова, Л.Дікая, С.Шапкін та ін.);
- як механізми психічної регуляції діяльності та поведінки (Л.Деменцій, А.Дьомін, Є. Кожевнікова, Т.Корнілова, Є.Сергієнко);
- як особлива організація психічних здібностей і як структура їх зв'язків (Д.Леонт'єв, М.Холодна);

Психологічними ресурсами суб'єкта діяльності є конструкти психологічної регуляції різних рівнів організації людини. Розвиток ресурсів має складну детермінацію, залежить від зовнішніх (несуб'єктивних) і внутрішніх (інтросуб'єктивних) факторів; психологічні ресурси динамічні (у

них є періоди їх розвитку, застою, інволюції, збірна економія витрат і придбань); Залежно від суб'єктивної діяльності ресурси пов'язуються, спільно організуються і розвиваються відповідно до потреб професійної діяльності і ситуативними умовами, а також в залежності від позиції і життєвих установок.

«Ресурси» як життєві цінності (вони можуть бути моральними, матеріальними, матеріальними або символічними), тобто все, чим можна обмінюватися між людьми (грошима, товарами, послугами, інформацією тощо).

Наступним вченим, якого ми хотіли б виділити, є Стівен Хобфолл [87], автор книги «Теорія збереження ресурсів». Його теорія унікальна тим, що при вивченні психологічного стресу він розглядає не саму ситуацію, а те, як ситуація сприймається індивідом або спільнотою в разі, якщо їх ресурси опиняються під загрозою. Центральне місце в теорії збереження ресурсів займає поняття «ресурси», яке представляє цінності, які індивіди і спільноти прагнуть придбати, зберегти, примножити і накопичити.

З точки зору С.Хобфолла [87], самі по собі життєві обставини, такі як зміна соціального статусу, переїзд на інше місце проживання, розлучення, зміна роботи і т. д., не є стресовими, якщо вони не супроводжуються активним витрачанням ресурсів, що є ключовим фактором, що призводить до стресу. В рамках цієї теорії ресурси розглядаються як цінності, якими володіє індивід або суспільство, а також як засоби, за допомогою яких ці цінності можуть бути збережені і примножені. Ці ресурси поділяються на чотири групи: об'єктивні, соціальні, особистісні та енергетичні. Необхідно відзначити, що ресурси не існують незалежно один від одного, а являють собою систему, своєрідний резерв ресурсів, що належать індивіду або групі. Ресурси взаємопов'язані і залежать один від одного, відсутність або втрата одного ресурсу може бути компенсована наявністю або придбанням іншого. Однак не всі ресурси і не всі ситуації можуть компенсувати один одного. Наприклад, такі ресурси, як почуття самоефективності та соціальна підтримка, важливі в умовах гострого

марнотратства ресурсів, тоді як на тлі хронічного стресу вони не мають особливої актуальності [5].

Всі описані вище визначення свідчать про те, що певну роль у формуванні життєстійкості людини та її сприйнятті складних ситуацій відіграють дуже різні ресурси. Людині необхідно мати точне уявлення про те, якими ресурсами він володіє для подолання труднощів, що виникають в даній конкретній ситуації.

Відмінності в розумінні феномена «ресурси» породжують безліч підходів до класифікації людських ресурсів як активного суб'єкта життєдіяльності. Відповідно до парадигми суб'єкт-діяльність ресурси класифікуються за кількома ознаками:

- за регуляцією життєдіяльності людини: фізичні, психічні, особистісні, соціальні, духовні, екзистенційні, матеріальні;
- за цільовою функцією: на ресурси адаптації (вітальність, виживання), ресурси зміни та розвитку, ресурси стійкості (совладання);
- збереження активності людини для реалізації бажаних цілей життєвої організації протягом певного відрізка часу (В.Бодров, Л.Дика, Т.Крюкова, Є.Льїн, А.Маклаков та ін.);
- за рівнем психічної організації: ресурси індивіда, суб'єкта, особистості та індивідуальності (Б.Ананьєв);
- за походженням: природні (природжені), придбані, відновлені, штучно створені;
- за змістом: енергетичні, часові, інформаційні, просторово- середовищні (В.Ганзен);
- за просторово-тимчасовим модусом: суб'єктні, ситуативні та надситуативні ресурси (В.Петровський);

Класифікація особистісних ресурсів В.Бодрова покликана дозволити простежити їх роль в регуляції процесу подолання стресу, а тому їх можна розділити на кілька видів:

Особистісні ресурси включають в себе ті риси і установки, які корисні

для регуляції поведінки в різних стресових ситуаціях. Найбільш важливими є самоконтроль, самооцінка, «самоефективність» (оцінка своєї здатності до успішної роботи і уявлення про рівень своєї успішності в подоланні стресу) та інші.

Психологічні ресурси – це когнітивні, психомоторні, емоційні, вольові та інші здібності людини забезпечувати вирішення проблеми або контролювати емоції.

Особистісні ресурси для подолання складної ситуації – це складний набір особистісних та когнітивних факторів, які забезпечують психологічний контекст для подолання. Особистісні ресурси є відносно стабільними характеристиками, які впливають на вибір процесів оцінки та подолання і, в свою чергу, можуть залежати від найбільш значущих результатів цих процесів.

Влада (вимогливість), оптимізм і відчуття зв'язку зі світом – це таке надбання особистості, коли люди високо цінують свої знання про владу, в критичних ситуаціях проявляють активність і спокій. Ті, хто відчуває себе невпевнено, низької думки про свої особистісні якості, постараються уникати подібних ситуацій. А.Бандура [52] запропонував теорію, згідно з якою рівень влади проявляється і розвивається (збільшується або знижується) в конкретних сферах, таких як фізичні, соціальні та академічні навички і знання, здатність до спілкування, догляд за дітьми, сімейне життя та ін.

Оптимізм є також особистим ресурсом, який відкрили М.Шойер і К.Кавер [99]. Вони визначали оптимізм як загальне очікування позитивного результату. Оптимізм пов'язаний з успіхом у фізіологічній та психологічній адаптації до стресових ситуацій, оскільки для оптимістів характерно зосереджуватися на проблемі, поглиблювати її, а потім шукати реальні шляхи її подолання, а не уникати проблемних ситуацій за допомогою різних захисних механізмів, таких як відчуття або вираження емоцій. Оптиміст сподівається на кращий результат ситуації.

Почуття зв'язку (приналежності) – це відносно стабільна орієнтація зі

світом, що складається з трьох компонентів:

- складнопідрядні (світу) або те, наскільки структурованим та передбачуваним людина вважає навколишню дійсність;
- керованість або те, наскільки людина вірить у наявність та достатність своїх ресурсів, які необхідні для взаємодії з навколишнім середовищем;
- значимість або відчуття того, що витрачені на подолання стресової ситуації зусилля окупляться.

Люди, які мають високе почуття зв'язку зі світом, надають пріоритет структуруванню ситуації, приймають виклик і мають особисті та соціальні ресурси, щоб допомогти полегшити процес подолання, а також альтернативні варіанти подолання. Таким чином, відчуття зв'язку зі світом може виявитися корисним ресурсом для здоров'я та благополуччя.

Важливим особистісним ресурсом є віра в цінності життя, що дає впевненість у досягненні цілей у житті та діяльності, досягнення яких можливе лише шляхом подолання економічних та значущих подій. Віра у власні сили, почуття власної гідності збільшують психологічний і фізичний ресурс подолання за допомогою більш ефективної мобілізації психічних резервів і організованості, вселяють впевненість у здатності керувати ситуацією і справлятися зі стресом [15].

Класифікацію особистісних ресурсів автора розробив С.Хобфолл. До них відносяться:

Об'єктивні ресурси: це матеріальні цінності, тобто предмети, які є в розпорядженні людини (будинки, автомобіль).

Соціальні ресурси: посада, титул, приналежність до конфесії, тобто соціальні стани, місце індивідів у системі соціальної стратифікації, які забезпечують доступ до інших ресурсів. Наприклад, певне становище в суспільстві може гарантувати стабільність, повагу і привілеї.

Особистісні ресурси: це особистісні характеристики, такі як оптимізм, самоефективність, місце контролю і т. д. На думку С.Хобфолла, особистісні ресурси – це фундаментальні компоненти здатності індивіда до адаптації, які

відіграють першорядну роль в контексті подолання стресу [87].

Взаємодія людини і життєвого середовища відбувається в конкретних життєвих ситуаціях і є пусковим механізмом формування життєстійкості на основі певних особистісних ресурсів. Особистісні ресурси проявляються у взаємодії людини і життєвого середовища як безперервний процес просторово-часового «розгортання» людини, представлений в змісті і спрямованості діяльності в реальних життєвих ситуаціях. Таким чином, особистісні ресурси як інтроособистісна якість особистості сприяють згладжуванню протиріч між особистістю і життєвим середовищем, розвитку життєстійкості і, відповідно, подоланню несприятливих зовнішніх умов за допомогою трансформації семантичної підсистеми цінностей особистості, що встановлює вектор її спрямованості, основу самореалізації [5].

При цьому ми пропонуємо використовувати наступну структуру життєстійкості, яка є комплексною характеристикою особистості та ґрунтується на духовних, емоційно-вольових, когнітивно-поведінкових, соціальних та матеріальних ресурсах і сприяє успішній адаптації людини до навколишнього світу в її прагненні до психологічного благополуччя.



**Рис.1.3.1. Структура ресурсів життєстійкості (рис. авторський)**

Дуже близькими поняттями до особистісного ресурсу є поняття

«особистісний потенціал» та «особистісна зрілість». Особистісний потенціал, пов'язан з особистісними ресурсами людини і є стрижнем розвитку особистісної зрілості. Проаналізувавши та порівнявши ці явища, ми отримуємо чітку карту наявності таких людських ресурсів, які здатні сформувати стійку та зрілу особистість [39]. Ми виділяємо категорію зрілості, так як в першу чергу відбувається розвиток і становлення моєї особистості, розвиток її свідомості, саморефлексія, формування поняття «Я», розвиток системи відносин. Все починається з потужного «я».

За думкою Т.Титаренко, зріла особистість є безумовно життєстійкою особистістю. Вона визначено ставиться до свого оточення, власних виборів і рішень, до набутого досвіду і майбутніх перспектив, до життя як такого. Соціум у відповідь формує теж досить визначене ставлення: сформовану, самостійну, сильну і рішучу особистість помічають всі, адже до неї неможливо ставитись байдуже. Її можна або любити і хотіти наслідувати, або категорично не приймати, спростовувати, відкидати. Зріла особистість є безумовно життєстійкою особистістю. Вона визначено ставиться до свого оточення, власних виборів і рішень, до набутого досвіду і майбутніх перспектив, до життя як такого. Соціум у відповідь формує теж досить визначене ставлення: сформовану, самостійну, сильну і рішучу особистість помічають всі, адже до неї неможливо ставитись байдуже. Її можна або любити і хотіти наслідувати, або категорично не приймати, спростовувати, відкидати [67].

Значний внесок у розуміння особистісної зрілості вніс Е.Еріксон [76]. Він стверджував, що людина переживає психосоціальну кризу і розвивається особистісно тільки завдяки йому. Кожна нова криза – це розвиток людини як особистості, а також придбання новоутворень. Джерело моєї особистої зрілості лежить на ранніх етапах життя. Якості, що характеризують особистість як зрілу і однакову: життєстійкість, індивідуальність, сміливість, виділяє Е.Еріксон. Виходячи з гіпотези Е.Еріксона, ми робимо висновок, що «зрілість» – це проходження кризи і прийом новоутворень [76].

Саме поняття зрілості є невід'ємною якістю людини. Зріла людина – це

та, яка вміє контролювати ситуацію, має стійкі риси характеру та цінності. Використання цього поняття передбачається, перш за все, виділення наступних аспектів: перший – зрілість як фаза життя; По-друге, зрілість як рівень особистісного розвитку.

Особистісна зрілість – це управління вищими мотивами, задоволення базових потреб, а також сила прийняття себе, оскільки людина самодостатня і незалежна, стверджував А.Маслоу [23].

За думкою К.Роджерса [50] особистісна зрілість характеризується індивідуальністю, конструктивністю і динамізмом. Така людина вільна, розуміє себе і свою природну цілісність, що забезпечує його особистісний ріст і розвиток. Коли виникають труднощі, така людина йде тільки до більшої зрілості, до більш повноцінного життя. Особистісне зростання визначається як самозаглиблення, придбання себе і свого шляху. У такої людини спостерігається свідоме ставлення до своїх недоліків, усвідомлення себе таким, яким він є, зближення образів «справжнього-Я» і «ідеального-Я».

Одним з перших вчених, які стверджували, що особиста зрілість не збігається з хронологічним віком, був Г.Олпорт [50]. Механізм «зрілості» полягає в тому, як людина долає життєві труднощі. Автор виділяє шість рис особистісно зрілої людини: позитивне уявлення про себе; вміння розуміти себе, свої почуття і бажання; сприймання навколишнього світу через призму реальності; постійний розвиток меж власного «Я»; вміння висловлювати свої почуття до оточуючих людей: любов, дружбу, доброзичливість; власна цілісна життєва філософія: свої думки, свої переконання і свої цінності.

Українська дослідниця О.Штепа [77], відштовхуючись від поняття, яке ввів Г.Олпорт, крім особистості (якості людини, що роблять її унікальною і виступають індикаторами особистісної зрілості) виводить десять рис (диспозицій), які утворюють пропріум зрілої особистості: відповідальність, децентрація, глибинність переживань, життєва філософія, толерантність, автономність, контактність, самоприйняття, креативність, синергічність. Узагальнюючи, автор робить висновок, що особистісна зрілість

характеризується процесом внутрішньо особистісної трансформації, джерелом якої є потреба особистості в самоактуалізації і почутті ідентичності. Найголовнішою рисою визнається автономність.

Особистісна зрілість – це фаза, момент в житті людини, в якій він сам вибирає свій шлях і вирішує бути соціально активним, автономним, та пропонує стратегію того, як він буде управляти своїм життям [78]. Завдяки визначенням автора нам стає зрозуміло, що суджень багато, але всі вони ґрунтуються на одному: особистісна зрілість – це характеристика особистості, яка не залежить від віку і містить в собі кілька факторів.

Виходячи з наведених вище визначень особистісної зрілості, можна сказати, що життєві кризові ситуації, такі як війна, здатність справлятися з різними новими викликами на основі усвідомлення власних ресурсів, впливає на стан особистісної зрілості як чинник життєстійкості.

З теоретичного аналізу можна зробити наступний висновок. Процес досягнення особистісної зрілості безпосередньо пов'язаний з формуванням певних здібностей особистості і, перш за все, з їх інтеграцією та усвідомленням.

Особистісну зрілість можна представити як систему, що включає в себе життєві цінності, самосвідомість, іншими словами, психологічні новоутворення і еґо-ідентичність.

Для того, щоб підтвердити особистісну зрілість, спочатку виділимо наступні складові:

- рефлексивна здатність;
- самовладання (самореалізація, готовність до протистояння труднощам);
- свідоме управління життям.

Рефлексія і, отже, рефлексивність можуть бути інтрапсихічeskими (здатність сприймати власну психіку) і інтерпсихічeskими (здатність розуміти психіку інших людей).

Самоконтроль (самореалізація, готовність зіткнутися з труднощами). Саме поняття самоконтролю - це таке пристосування до дійсності, яке

дозволяє людині задовольнити свої життєві потреби, де подолання визнається стратегією перетворення важливих життєвих ситуацій за допомогою матеріальних або символічних дій (спілкування, мова) в простір зовнішнього світу. Мета подолання – привести світ у відповідність до ваших життєвих потреб.

Гуманістична теорія описує саоморалізацію як функцію індивідуальності, вивчаючи фундаментальну потребу людини в саоморалізації. Зусилля по самореалізації, будучи автономним психічним механізмом, енергетично забезпечується напруженими зусиллями різних дефіцитних потреб (це на благо біологізуючих теорій), посилюється і посилюється особистісними і соціальними потребами «зробити щось краще» (теорія розвитку і зростання), а також розуміється людиною, в результаті чого він набуває намір, подальше зміцнення (гуманістична теорія) [24].

Умовно кажучи, прагнення до реалізації є наслідком сумарної мотивації, в структурі якої чітко проглядаються три класові рівні людської психіки: індивідуальний, особистісний і індивідуальний. Я.Амінева [5] не дає чіткого визначення самореалізації, але розуміє її як реалізацію життєвої позиції. Під життєвою позицією розуміють сукупність відносин людини з об'єктивним світом, з іншими людьми і з самим собою з уявленнями людини про способи реалізації цих відносин для побудови владного життя. Життєва позиція – це спосіб самовираження, вироблений людиною в певних умовах, але, на відміну від суб'єктивних відносин (цінностей), це сукупність реалізованих життєвих відносин, цінностей, ідеалів і визнана особливість їх реалізації, що визначає хід життя [5].

Є три умови самореалізації:

- досягнення бажаного результату діяльності,
- максимальне використання своїх фізичних та психічних можливостей в процесі діяльності,
- розумна суб'єктивна «ціна» результату. Виконання цих умов в ході якої діяльність можлива тільки в разі правильної постановки мети діяльності.

Розрізняють кілька видів самореалізації:

Професійна самореалізація – це досягнення значних успіхів в обраній і цікавій сфері роботи. Вона може виражатися в насолоді здоровим становищем, у виконанні професійних обов'язків.

Соціальна самореалізація – це досягнення успіху у взаєминах в суспільстві, причому в кількості і якостях, які приносять людині почуття задоволення, а не обмежуються стандартами, встановленими суспільством.

Ми також звернемо увагу на поняття зрілості як якості та рівня психічного розвитку, що особливо проявляється в стресових умовах.

Такий підхід займає перше місце в розвитку і формуванні компонентів особистості, як ми вже говорили вище, особистісна зрілість не залежить від хронологічного віку, тому розглянемо цю методологічну позицію докладніше. Одне з тверджень такого підходу представляє особливий інтерес для нашого дослідження. Особистісно зріла особистість – це людина з сформульованою ідентичністю. Такі компоненти, як самомотивація і самоідентичність, є критеріями особистісної зрілості [90]. Вчені вважають, що особиста зрілість не може бути позбавлена ідентичності. Вона формує у людей усвідомлення себе, своїх цілей і смислів. Завдяки цьому людина організовує себе і своє життя, позитивно ставиться до життя. Його цілі переконання і самі цінності мають особистісну значимість і розвивають людину як особистість. Це ті якості, які характеризують зрілу особистість.

Оскільки цей підхід стверджує, що це якість, можна зробити висновок, що вона може бути оборотною. У момент кризи (складності) виникає нове утворення, ресурс, завдяки якому ця криза вирішується. У процесі цього розвивається нове ставлення до себе, людина здатна здійснювати саморефлексію, таким чином зростаючи особистісно, усвідомлюючи себе новим і приймаючи його таким. Таким чином, особистісна зрілість динамічна, її структура може змінюватися на різних етапах розвитку людини і є показником психологічної готовності до нового етапу розвитку.

Цінність саморозвитку і збереження своєї індивідуальності в освіті і

професійній сфері – цей фактор формується, перш за все, термінальними цінностями, тобто цінностями - цілями. Показник того, як ці цілі реалізуються в житті, якщо вони стають цінністю саморозвитку і збереження своєї індивідуальності.

Образ, насичений подіями минулого – описує суб'єктивний образ минулого. Цей фактор не менш важливий, ніж попередні, так як досвід минулої події розкриває сьогодення і майбутнє, іншими словами, все життя людини. Стан прийняття себе і конструктивного ставлення до себе в минулому, сьогоденні і майбутньому – це ідентичність себе в часі.

Його особистість: усвідомлення цінностей та емоційна зрілість – у цьому випадку йдеться про прийняття своїх почуттів, довіру до своїх емоційних проявів, наскільки є реалістичне бачення своїх цілей, цінностей та переконань.

Виходячи з наведених вказівок, можна зробити висновок, що в структурі особистісної зрілості дорослої людини є ті ресурсом, які для неї важливі, які сформувалися в процесі набуття життєвого досвіду, усвідомлення людиною себе в сьогоденні, минулому і майбутньому відіграє дуже важливу роль у відображенні його вчинків і додатковому виборі способу життя [31].

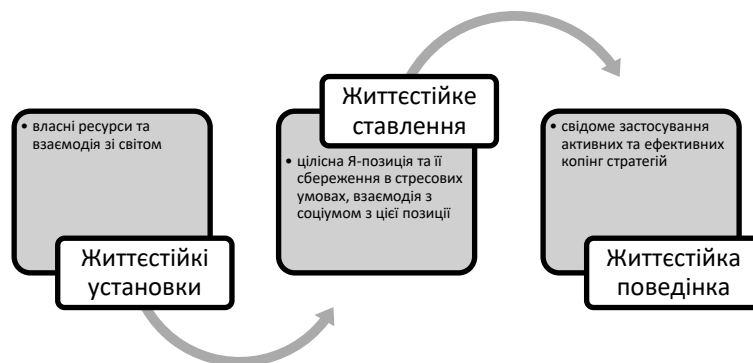
Життєстійкість ґрунтується на особистих ресурсах, їх усвідомленні (зрілості) і безпосередньо пов'язана зі способами боротьби зі стресом. Визначено три функціональні компоненти життєстійкості: життєстійкі установки, життєстійке ставлення, життєстійка поведінка [6].

**Життєстійкі установки** характеризують сприйняття світу і взаємодію зі світом, коли світ розглядається як джерело небезпеки або як джерело можливостей.

**Життєстійке ставлення** – це прояв стійких установок у взаєминах з людьми. Стійкі люди здатні будувати відносини, засновані на взаємодопомозі і підтримці за будь-яких обставин. Але для більшості людей в стресових ситуаціях характерно скорочення кола спілкування, зведення до мінімуму контактів з іншими людьми. Тривалий стрес робить їх більш егоїстичними і замкнутими. Їм просто не вистачає ресурсів для спілкування, які відбираються

у внутрішніх переживань. При цьому збереження соціальних контактів, можливість отримувати допомогу та емоційну підтримку від інших людей дозволяє ефективніше справлятися зі стресом та швидше повертатися до комфортного стану. Вона може стосуватися як емоційної підтримки близьких людей, так і професійної допомоги психологів, рятувальників, лікарів та всіх тих, хто може поділитися своїми знаннями та навичками та допомогти швидко знайти вихід зі стресової ситуації.

**Життєстійка поведінка** є третьою складовою життєстійкості, суть якої полягає в умінні застосовувати ефективні копінг-стратегії. Звична людина використовує 2–3 звичні моделі поведінки і часто робить це несвідомо. Тому не всі моделі поведінки допомагають впоратися з ситуацією, часто посилюючи або продовжуючи її. Потрібно побудувати свою поведінку таким чином, щоб привести до кращого вирішення ситуації. Ефективна поведінка передбачає не тільки вміння уникати розвитку стресу, а й засвоєння і розуміння наявного успішного досвіду, який можна використовувати в подальшому, одночасно підвищуючи самооцінку влади і зміцнюючи впевненість в собі



**Рис.1.3.2. Функціональні компоненти життєстійкості (рис. авторський)**

Військові дії вимагають особливий підхід до вивчення негативних психічних станів (або криз), що виникають внаслідок впливу екстремальних факторів, до яких відносяться стрес, фрустрація, криза, конфлікт. Для цих станів характерний високий рівень нервово-психічного напруження, а також перенапруження і психічне виснаження. Значущими особливостями кризових станів індивіда є високий рівень тривожності, депресії, почуття безвиході,

апатії, смутку, гніву, фізичної втоми, низька самооцінка, чутливість, а також наявність психологічної фрустрації як непереборної перешкоди або життєвої ситуації. Кризовий стан – це абсолютно нормальна реакція людини на аномальну подію, адже людина може отримати новий досвід під час подолання кризи, розширити спектр своїх адаптаційних резервів. Однак, коли людина реагує на кризу дезадаптивно, вона може поглибитися й викликати стан, що потребує вже спеціалізованої допомоги, оскільки розвиток клінічної симптоматики в цьому випадку може призвести до складних порушень, смерті або самогубства.

Саме тому в цьому розділі ми поговоримо про подолання труднощів. Вчені зазначають, що конструктивна копінг-поведінка підвищує життєстійкість, сприяє підвищенню рівня самооцінки, впевненості, самоєфективності, особистого та соціального успіху.

Маючи справу з нею, психологи розуміють адаптивну поведінку «копінгу» або «психологічного подолання». Дослідники відзначають, що адаптаційні ресурси іноді можуть залишатися в потенційному стані. Їх використання повністю залежить від індивіда і середовища проживання, в якій він знаходиться. Одним з механізмів подолання несприятливих умов життя з боку людини є копінг-стратегії, основною функцією яких є адаптація, пристосування людини до навколишнього середовища. Іншими словами, копінг - це усвідомлена техніка, що використовується людиною в складних ситуаціях, станах і станах і які є проявами регуляції емоційного стану, в тому числі і мимовільних процесів, обумовлених особливостями темпераменту і поведінки. Неправильно називати автоматичну копінг-поведінкою, оскільки, незважаючи на свою мінливість, стійкі копінг-патерни перетворюються на копінг-стратегії або стилі особистості.

Якщо говорити про види копінгу, то існує ряд популярних класифікацій. Перша, Р.Лазарус і С.Фолкман [89], охоплює наступні види подолання:

- спрямованість на оцінку – зміна позиції щодо важливого запитання або

відсторонення від проблеми. Цей копінг реалізується через страх неприйняття оточенням власних цілей та цінностей і негативної оцінки від нього;

- спрямованість на проблему – з'ясування причин конкретної проблеми. Реалізується через пошук інформації і засвоєння нових навичок;
- спрямованість на емоції – стримування емоцій, відволікання від них, контроль над неприємними почуттями, а також регулярне використання прийомів розслаблення.

Завершена класифікація Дж.Вайланта [99]:

- пошук соціальної підтримки (стратегія пов'язана з отриманням допомоги і підтримки від інших людей);
- копінги, використовувані в складних ситуаціях (три вищенаведених стратегії – спрямованість на емоції, оцінку та проблему);
- мимовільні психічні механізми, які змінюють внутрішню та зовнішню реальність.

У психологічних роботах підкреслюється, що необхідною умовою ефективного розвитку копінгу є особисті копінг-ресурси, які характеризуються різноманітністю, ієрархією і взаємопов'язаністю.

Аналіз сучасних наукових підходів до копінг-стратегій та відповідної поведінки вказує на те, що психічна та фізична самооцінка залежить від вибору людиною копінг-стратегії в умовах психотравмуючих станів в тій чи іншій ситуації. Тому використання активної поведінкової стратегії подолання стресу і відносно низький рівень сприйнятливості до стресової ситуації сприяють поліпшенню самосвідомості. А її погіршення і наростання негативної симптоматики призводять до спроб уникнути проблеми, застосувати пасивні стратегії, які орієнтовані не на вирішення проблеми, а на зниження емоційної напруги. Тому більшість теоретиків копінг-стратегії ранжують через поділ на активні і позитивні.

До активних стратегій належать стратегії «вирішення проблем», як базової копінг-стратегії. Це усі варіанти поведінки, що є спрямованими на

вирішення проблемної чи стресової ситуації, а також причин їх виникнення. А також сюди відносять стратегію «пошук соціальної підтримки», яка спрямована на отримання підтримки від соціального середовища. Пасивна копінг-поведінка використовує такі варіанти поведінки, що мають базову копінг-стратегію «уникання». Водночас, уникання може мати й активний характер [16].

Загалом, базові копінг-стратегії полягають у вирішенні проблем, соціальній підтримці та уникненні. Стратегія вирішення проблем – це активна поведінкова стратегія, застосування якої реалізує спробу використання особистісних ресурсів з метою пошуку можливих шляхів ефективного вирішення проблеми. Стратегія пошуку соціальної підтримки є активною поведінковою стратегією, ефективність вирішення проблеми досягається за рахунок звернення за допомогою і підтримки з боку оточення [12]. Стратегія уникнення – це поведінка, спрямована на уникнення контакту з навколишнім світом, зміщення потреби у вирішенні проблеми. Специфічні методи уникнення можуть включати перехід у хворобу, активізацію вживання алкоголю, наркотиків. Суїцид є найбільш ефективним і ірраціональним варіантом активного способу уникнення. Стратегія уникнення є однією з основних поведінкових стратегій, яка формує адаптивну поведінку та псевдокопінг. Використання такої стратегії обумовлено недостатністю особистих копінг-ресурсів і навичок в активному вирішенні життєвих проблем. Стратегія уникнення може мати адекватні або неадекватні наслідки залежно від конкретної стресової ситуації, віку та стану ресурсної системи людини. Найбільш ефективним є ситуативне використання всіх трьох поведінкових стратегій. У деяких випадках людина може подолати труднощі самостійно. Інші результати вимагають екологічної підтримки або простого уникнення зіткнення з проблемною ситуацією шляхом оцінки можливих потенційних негативних наслідків такого зіткнення [16].

Формування життєстійкості відбувається під впливом декількох чинників та проявляється в кризові моменти життя. Криза це різка зміна

особистої життєвої ситуації. Руйнуються старі способи жити. Особистість змінює підхід до розуміння цінностей, стандартів і думок. Зростання особистісної зрілості, аналітичних, рефлексивних навичок стимулює і розвиває життєстійкість. Стійка людина підтримує адаптивний рівень фізичного та психічного функціонування перед обличчям подій. Рушійною силою особистісної зрілості людини є усвідомлення власних ресурсів. Усвідомлення попереднього досвіду та потенціалу особистісних ресурсів є важливим фундаментом для особистісної зрілості та фактором стійкості, який формує відповідальність, зміст та переконання. У кризі життя формується нове бачення дійсності. Зріла людина через самовдосконалення намагається розібратися в собі, зрозуміти своє бачення світу, своє бачення себе, пристосуватися до ситуації. При цьому події будь-якого ступеня тяжкості можуть впливати на людину, але активно пристосовуючись до умов і збільшуючи тяжкість події, підвищуючи життєстійкість.

Таким чином ми пропонуємо сформуванати наступну модель життєстійкості у якій усвідомлення власних ресурсів (особистісна зрілість) та вибір копінгу стратегії визначені нами, як основні фактори розвитку життєстійкості.



**Рис.2.3.1. Модель чинників життєстійкості особистості (рис.авторський)**

### 1.3. Гендерні особливості прояву життєстійкості під час війни

Війна має значний вплив на життя жінок і чоловіків. З гендерної точки зору треба зазначити, що від війни страждають і чоловіки, і жінки, але не однаково. Жінки частіше переїжджають в пошуках більш безпечного місця проживання для родини, потім адаптуються до інших умов життя, паралельно опікують дітей, старших членів родини, шукають роботу та повинні забезпечити матеріальні умови життя. Жінки стають головами домогосподарств у своїх сім'ях. Також є питання гендерно зумовленого насильства, та домашнє насильство в сім'ях демобілізованих. Нажаль чоловіки, які повертаються с зони бойових дій часто не отримують психологічної допомоги та потребують значно більшої соціальної підтримки з інтеграцією.

Життєстійкість має прямий зв'язок з тим, як людина долає складні життєві ситуації. Саме тому вибір копінг-стратегії для подолання надзвичайних ситуацій був обраний як важливий фактор життєстійкості, який буде вивчатися в ході емпіричного експерименту.

Гендерні відмінності в життєстійкості та проблеми зменшення наслідків стресу були розглянуті в дослідженні Д. Вібе. Чоловіки та жінки з сильними якостями життєстійкості продемонстрували толерантність до фрустрації, здатність оцінювати завдання, що стоїть перед ними, та готовність вирішувати ці проблеми. При цьому у чоловіків частота серцевих скорочень була підвищена, а у жінок – ні [105].

Титаренко Т. вважає, що жінки у критичних ситуаціях більш схильні концентруватися на стражданнях, турботі про близьких та переживанні страху смерті. Отже, екстремальність як ефективна взаємодія з неочікуваними труднощами часто виявляє найкращі якості людини, її вміння керувати власним страхом та здатність виживати у складних непередбачуваних обставинах. Майже всі екстремальні форми поведінки свідомо чи несвідомо спрямовані на те, щоб навчитись контролювати свій страх. Екстремальність яка ґрунтується на позитивному ставленні до себе, а не на власному

стражданні є продуктивною формою набуття позитивного досвіду долаття життєвих труднощів. Однак надмірна емоційність може призвести і до відчуття зверх контрольованості подій, до певного безстрашся перед труднощами.[66].

Дослідники, які вивчають гендерні проблеми, зазначають, що відмінності в реакціях на стрес можна пояснити різним рівнем емоційних реакцій між жінками та чоловіками. Але до сих пір не доведено, чи є хоча б деякі з них вродженими або всі ці характеристики набуваються в процесі виховання. Е.Маккобі і К.Джеклін [106] на основі роботи з експериментальними дослідженнями прийшли до висновку, що в перші роки життя емоційні реакції дуже схожі, але вони змінюються з віком. Також виникає думка, що саме соціальний розподіл ролей формують різницю, наприклад, ставлення до жінки як до більш емоційної істоти [108].

Стресові події зазвичай викликають дуже сильні емоції, і для того, щоб зберегти гомеостаз людини і пережити натиск травми, починають працювати захисні механізми. Механізми психологічного захисту, як правило, автоматичні і найчастіше несвідомі людиною, в той час як копінг-стратегії виступають як сформований і свідомий навик людини. Подолання стресу – це те, що людина робить, щоб впоратися зі стресом: воно поєднує в собі когнітивні, емоційні та поведінкові стратегії, які використовуються людиною, щоб впоратися з вимогами повсякденного життя.[65]. Численні психологічні дослідження підтвердили той факт, що жінки частіше вибирають емоційно-орієнтований копінг, в той час як чоловіки частіше вибирають проблемно-орієнтований копінг. Ця відмінність дозволяє стверджувати, що стать визначає вибір копінг-поведінки. Існують також дослідження, які стверджують про зв'язок між м'язистістю та проблемно-орієнтованим подоланням [37].

У сучасних умовах варто звернути увагу не лише на прояв стресу серед цивільного населення, а й на вивчення особливостей переживання стресу військовими. Українські дослідники О.Бурлака, С.Лагутіна, І.Франкова, З.Федотова, О.Чабан [68] виявили такі гендерно-специфічні відмінності в

постстресових реакціях, характерних для чоловіків: відзначався підвищений рівень провини і фізичної агресії, збільшення частоти і кількості вживання алкоголю, що свідчить про домінування механізму поведінкового копіngu. Прикладом реакції також є поява obsесивно-компульсивних форм поведінки під час служби (перфекціонізм, бажання привести все в порядок, контролювати). Наявність нав'язливих думок, які в поєднанні з алекситимією, яка зустрічалася набагато частіше серед чоловіків, в поєднанні з вищевказаною поведінкою фіксує чоловіків в таких проявах. Відмінними рисами жінок були: підвищений рівень образливості, індекс ворожості, тривожності, депресії та інтенсивності стресу, підвищений індекс маси тіла. Рівень емоційного благополуччя та енергії, фізичної агресії та вживання алкоголю був нижчим, ніж у чоловіків. Стрес впливає на жінок як психічно, так і соматично. Наприклад, зниження якості життя у жінок-військовослужбовців пов'язане з біологічною ангедонією (стать, умови життя, фізичний стан), у чоловіків – з соціальною ангедонією (відсутністю самореалізації на роботі або в суспільстві). Спільною рисою обох статей було зниження рівня емоційного благополуччя та психологічної складової якості життя [68]. Тому реакція на стрес залежить від статі. Жінки піддаються більшому ризику психопатології, відчувають симптоми і можуть виштовхувати конфлікти на психосоматичному рівні. Розуміння гендерно-специфічних реакцій на стрес може призвести до більш цілеспрямованого та ефективного лікування та профілактики ПТСР як у військовий, так і в цивільний воєнний час.

Загалом А.Баканова у своїй роботі «Екзистенційний контекст подолання кризових ситуацій у дорослому віці» [10] зазначає, що загалом подолання стресу у чоловіків та жінок має спільні соціально та культурно обумовлені закономірності, які приводять до використання тих чи інших копінг стратегій. Важливо, що жінки частіше, ніж чоловіки, використовують такі стратегії, як «схильність до релігії» та «емоційний копінг». Чоловіки частіше частіше схильні до «рефлексії», «спостереження» і «депривації емоцій». Емоційна

сфера є складної в критичних ситуаціях для чоловіків та для жінок. «Жінки більш емоційно реагують на кризові ситуації і суб'єктивно оцінюють інтенсивність своїх переживань вище, частіше вдаються до зовнішньої допомоги для їх вирішення і сприймають ситуації як остаточно невирішені протягом тривалого часу. Чоловіки, навпаки, в умовах кризи намагаються контролювати свої емоції, покладаються на власні ресурси для вирішення проблеми і рішучіше протистоять виниклим труднощам, а не залишають їх на майбутнє» [10]. В іншій своїй роботі А.Баканова зазначає, що специфічною характеристикою жіночого відношення до кризи є глибоке емоційне проживання та пошук сенсів, що дає можливість зануритися у рефлексію та знайти відповіді на екзистенційні питання та надати сенс життю. Специфічною характеристикою молоді є прагнення знизити емоційний зміст кризової ситуації, відійшовши від її глибокого усвідомлення. [10].

У своїх дослідженнях Е.Чехлатий зазначає, що багато спільного є в розподілі бажаних копінг-стратегій поведінки у чоловіків і жінок з невротичними розладами. У той же час чоловіки набагато більше віддають перевагу стратегіям «планування вирішення проблем», а не «соціальної підтримки», тоді як жінки роблять навпаки. Також виявлено гендерні відмінності в стилях адаптації: жінки більш гнучкі у використанні копінг-стратегій у різних сферах життя, вдаються до підтримки соціального середовища, шукають емоційної підтримки тощо. При використанні стратегії «шукайте соціальної підтримки» чоловіки частіше шукають більше інформації, тоді як жінки частіше шукають емоційної підтримки в інших [76].

При вивченні відмінностей в тому, як жінки і чоловіки справляються зі стресом, необхідно враховувати біологічні та людські фактори. З цієї точки зору жінки частіше відчують труднощі з адаптацією, так як жіноча особистість характеризується високим ступенем пластичності. Чоловіки ж хочуть вийти з ситуації і спробувати знайти нові рішення, труднощі можуть тільки підштовхнути їх до пошуку, вони більш гнучкі, унікальні та інноваційні. Ці поведінкові риси обумовлені не тільки цими

характеристиками, але і особливостями поведінки дитини (майбутнього чоловіка), тобто позитивні, емоційно незмінні, не вразливі. Під впливом культури природні атрибути жінок стають рисами характеру жінок, а риси характеру чоловіків залежать від природних якостей чоловіків. Для культурних особистостей важливо знати, як боротися зі стресом [110].

З'ясувалося, що чоловіки та жінки мають схожу оцінку стресових ситуацій, тому але останні можуть дещо їх ускладнювати та вважати більш складнішими. Жінки будуть схильні до спілкування та будуть часто намагатися вирішити конфлікти між залученими особами. Чоловіки не займаються подібною діяльністю та намагаються впоратися з тиском самотійно, і вони забувають про проблему.

Американський дослідник С.Тейлор і його колеги виявили наступну жіночу систему реагування та вперше запропонували ідею унікальної жіночої реакції на стрес, яку вони назвали «доглядай і дружи». Реакція «доглядай і дружи» характеризується як опосередкований окситоцином каскад відповіді на стрес. Існують численні біохімічні та еволюційні пояснення цієї унікальної реакції жінки на стрес, яка збільшила б виживання самок та їхнього потомства в умовах стресу і, отже, підвищила шанси на подальше розмноження. Було виявлено, що естроген посилює дію окситоцину у жінок порівняно з чоловіками. Тестостерон і вазопресин, відповідники естрогену та окситоцину, присутні під час чоловічої реакції на стрес, «бий або біжи», виявляють протилежну дію окситоцину. На відміну від реакції «бий або втечи», яка дозволяє боротися із загрозою, якщо подолання загрози є ймовірним, або втекти, якщо подолання загрози малоймовірне, реакція «доглядай і дружи» характеризується піклуванням про молодь під час стресу та дружбою. оточуючих у стресовий момент, щоб збільшити ймовірність виживання. Оскільки група людей з більшою ймовірністю, ніж окрема особа, подолає загрозу, ця відповідь є захисним механізмом як для самки, так і для її потомства. По суті, дружба з іншими самками необхідна для захисту потомства, оскільки вагітність і годування роблять самку ще більш вразливою

до зовнішньої загрози. Формування мережі не тільки дозволяє самці отримати додатковий захист і допомогу у вирощуванні потомства, але також служить для забезпечення таких ресурсів, як житло та їжа. Дослідження навіть показують, що жінки, які емігрують і не можуть сформувати жіночу мережу, характерну для жіночої дружби, частіше стають жертвами жорстокого поводження, ніж жінки, які спроможні сформувати такі зв'язки. Жінки в районах, що постраждали від конфлікту, часто розвивають почуття захищеності та рішучості для того, щоб турбуватися та забезпечувати свої сім'ї. Крім того, у військових конфліктах жінки часто відіграють важливу роль у підтримці суспільства громади (взаємопідтримка).

К.Олдвін досліджував особливості боротьби зі стресом у чоловіків і жінок середнього віку в різних ситуаціях (на роботі і в сім'ї) [82]. Чоловіки досягали більшого успіху та мали хороші навички вирішення конфліктів на роботі на основі побудови стратегій та аналізу проблем. Однак у родинному колі вони частіше були мали складнощі та демонстрували реактивні реакції.

У дослідженні М.Лебеда [37], в якому вивчався взаємозв'язок між типом гендерної ідентичності та пов'язаними стилями копіngu, схилився до подібних висновків. Жінки менш схильні до проблемно-орієнтоване подолання. Як наслідок, ці жінки використовують інші стратегії, щоб впоратися зі стресом у складних життєвих ситуаціях. Автор підтверджує, що жінки частіше використовують емоційно-орієнтований копіng, та також уникнення, що часто приводить до необхідності пошука соціальної підтримки. Чоловіки використовують проблемно-орієнтовані стратегії [37].

Входження в небезпечну ситуацію вимагає від суб'єкта прояву певної активності, дій з пристосування до неї і виведення на прийнятний рівень взаємодії. При вирішенні цих завдань виникають неспецифічні (стрес) і специфічні реакції. Вони зустрічаються, але відрізняються за змістом. Якщо конкретна реакція носить довільний, навмисний і творчий характер, породжений попереднім досвідом, то неспецифічна реакція носить

стандартний, реактивний і безумовний характер, повністю нав'язаний обставинами. Тому можна стверджувати, що гендерний вимір життестійкості вивчений недостатньо. Теоретично можна спиратися на роботу з гендерного аналізу емоційних реакцій на стрес, на вибір копінг-стратегії та на аналіз вибору захисних моделей поведінки, що виникають під час стресових ситуацій, що є об'єктивно застосовним, оскільки вибір копінг-стратегій визначено як фактор життестійкості.

З 24 лютого 2022 року, за даними Міжнародної організації з міграції, всього за місяць переселенцями стала майже чверть населення України. В основному це жінки з дітьми та люди похилого віку. Психологом-науковцем Л.М.Карамушкою було виявлено, що станом на кінець лютого-квітень з вибірки (344 особи з центрального регіону України) 62,5% опитаних людей знаходились у своєму місті (селі), 20,9% переїхали у більш безпечне місто (село) в межах України і 16,6% переїхали у більш безпечне місце за кордоном. Феномен вимушеної міграції вважається кризовим, бо людина стикається з проблемою виживання в важких обставинах. Вимушене переселення, якого зазнала чверть населення України через війну, входить до числа складних життєвих ситуацій: травматизація психіки, перебування в новому соціокультурному середовищі, інші труднощі, що виникають після переїзду. Аналіз психологічних складнощів ВПО показує, що вони носять комплексний характер та зв'язані з багатьма сферами поведінковою, когнітивною, емоційною, комунікативною, що часто призводить до серйозних проблем особистості. Переміщення людей в нове середовище, пов'язане з проживанням на чужій території, впливає на їх психічний стан та фізичне здоров'я: складнощі з матеріальним забезпеченням, психічні проблеми, невизначеність, вразливе фізичне здоров'я та культурна адаптація. Згідно даним, отриманим у дослідженні М.Пилипенко, у переселенців з України за кордоном виявлені такі параметри адаптації: дезадаптивність, не прийняття інших, емоційний дискомфорт, зовнішній контроль, ведомість. Це означає, що в умовах війни і вимушеного переселення опитуваним властиві ознаки дезадаптації [60].

Вчені О.Вельбрехт та Н.Тавровецька виявили наступні особливості реакцій жінок на травмуючі події та еміграцію: розлука з родиною загрожує психологічному благополуччю та соціальній адаптації жінок, які вимушено покинули власний дім через війну. При цьому розлука з чоловіком або романтичним партнером мало вплинула на психоемоційний стан жінок в перші місяці війни. Натомість, при розлуці з кровними родичами спостерігаються значимі негативні зміни, що виражаються в актуалізації страхів й вразливості до можливих небезпек; у зниженому настрої, втраті відчуття радості (при розлуці з дітьми); втраті уважності і зібраності (при розлуці з батьками). У жінок, відокремлених відразу від багатьох членів своєї родини, навпаки, спостерігаються мобілізаційні процеси, що виражаються в зростанні пильності, уважності, зібраності та зосередженості. На психоемоційний стан чоловіків розлука з ріднею по-рівняно з жінками вплинула в значно меншому ступені. Загалом в їх психологічному стані переважають емоції, що сприяють мобілізації захисних ресурсів та подоланню кризової ситуації [108].

Джерела психотравмування цивільного населення відрізняються від чинників, які впливають на учасників бойових дій. Додатковим джерелом травмування цивільних виступає те, що вони зазвичай не мають змоги реалізувати свій справедливий гнів, ненависть до ворога у практичних діях. Це призводить до накопичення агресії, яка часом деструктивно переноситься на співвітчизників чи близьких. Нерідко проявляється неусвідомлюваний або частково усвідомлюваний комплекс вини перед тими, хто воює на фронті. Крім того, психологічний стан населення погіршується через медіатравмування. Невиважене висвітлення подій війни у ЗМІ може провокувати депресивні суспільні настрої, спричиняти вторинну психотравматизацію дорослих та дітей. Як наслідок, існує висока ймовірність генералізації травми війни на все українське суспільство [62].

З іншого боку, західні та вітчизняні спеціалісти вказують на можливість самовдосконалення та інші позитивні зміни у найважчих умовах життя, в тому

числі під час війни (В.Франкл, Р.Тедеші та Л.Калхун, Р.Янофф- Бульман; Т.Титаренко, В.Климчук і багато інших). Насамперед, це перевірка на зрілість, відповідальність, витривалість, мужність, вміння переборювати перепони. Екстремальні умови спонукають багатьох українців до перегляду життєвих орієнтирів, поглибленого саморозуміння, прийняття себе й інших, актуалізації свого внутрішнього потенціалу та розширення адаптивних можливостей. Війна обмежує базисні потреби людини, але водночас створює умови для задоволення більш складних потреб: в спільності, співпричетності, гідності, відданості, самоподоланні.

Відомо, що у довготривалій перспективі травма може спричиняти як втрати, так і здобутки. Пережиті випробування загартовують особистість та підвищують її життєстійкість. В умовах воєнного часу люди швидко дорослішають і стають більш самостійними; вони відчують упевненість, що здатні впоратися з найскладнішою ситуацією, подолати будь-які негаразди; розвивають навички взаємодії; переосмислюють своє місце у світі, вчаться відділяти головне від тривіального, цінувати життя, бути вдячним іншим людям; виявляють сильні сторони власної особистості.

Посттравматичне зростання – це переживання позитивних змін, які відбуваються в реальності після травмуючої події [109]. Руйнуючи основоположну свідомість, перш за все, наївну віру в безпечний, доброзичливий, справедливий світ, щоб добрі люди в цьому світі були захищені. Настання кризи, людині доводиться змінювати уяву про себе і навколишній світ, приймати негативні сторони реальності, а цей процес вимагає часу і терпіння [69].

## **Висновки до розділу 1**

Аналіз теоретико-методологічних підходів до феномену життєстійкості особистості дозволяє визначити, що саме життєстійкість допомагає людині створювати особистісні відносини зі світом та дозволяє ефективніше адаптуватися до постійних змін у житті. У деяких теоретичних підходах

виявлено структурні компоненти явища. До них відносяться: формування позитивного ставлення до світу; прийняти виклик і проявити екзистенційну мужність; особистісний ресурс, який визнає наявність значущих смислів у своєму житті та впевненість у здатності контролювати життєві події.

Життєстійкість – це якість людини сприймати життєві труднощі як потенційну можливість особистісного зростання. Високий рівень життєстійкості особистості має такі ознаки: впевненість у силових здібностях і можливостях, побудові комфортного і безпечного життєвого простору, усвідомлення сили «Я». Вчені створили такі моделі формування життєстійкості: психолого-педагогічну, яка ґрунтується на розвитку особистісної саморегуляції (вона складається з чотирьох компонентів: емоційно-вольової, діяльнісно-практичної, рефлексивно-оціночної та цілепокладатійної); Психокорекційна модель полягає у формуванні активного суб'єкта владного життя і має дві фази: аналітичну (пізнання особистісної системи цінностей) і корекційну (відображення життєвого шляху, саморозвиток,); Метою ситуативно-реконструктивної моделі є досягнення розуміння стресових станів та пошук шляхів їх ефективного вирішення, ця модель складається з трьох технік: реконструкція ситуації (створення копінг-стратегії для вирішення), фокусування (усвідомлення емоційних реакцій), компенсаторне самовдосконалення (здатність перемикатися з однієї ситуації на іншу).

Завдяки теоретичному аналізу можна зробити висновок, що усвідомлення особистісних ресурсів є необхідною рисою особистості. Феномен особистісних ресурсів має такі визначення: це якості людини, завдяки яким людина досягає мети; психологічна життєстійкість до стресових ситуацій; навички когнітивного структурування. Невміння використовувати ресурси в повсякденному житті виявляє їх неусвідомленість і призводить до неготовності до стресових ситуацій. Усвідомлення особистих ресурсів, орієнтацій, цінностей і розуміння того, як інші ставляться до вас, стають стійкими до інших. В залежності від того, яку саме життєву позицію займає

особистість та чи сформована в неї особистісна зрілість на базі усвідомлення власних ресурсів, вона певним чином реагує на психотравмуючі обставини. Вибір копінг стратегії теж має важливе значення. Такий підхід до виявлення та вимірювання факторів життєстійкості буде апробований в емпіричному дослідженні.

Таким чином, можна зробити висновок, що гендерний аспект саме життєстійкості в сучасному науковому середовищі вивчений недостатньо. Основні акценти вивчення гендерних особливостей були зроблені щодо реакцій на стрес, вибір копінгу стратегій, поведінки в кризових та нестандартних ситуаціях.

Проте, тим актуальнішою стає робота, яка заснована на аналізі чинників, що впливають на і формують життєстійкість особистості (визнання особистісних ресурсів і вибір копінг стратегій) для того, щоб сформулювати методичні рекомендації для можливої трансформації травмуючих наслідків військових дій у можливість особистісного зростання і саморозвитку для жінок під час війни.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ЖІНОК ПІД ЧАС ВІЙНИ

#### 2.1. Методи дослідження феномену життєстійкості особистості

Метою нашої роботи є глибше дослідження феномену життєстійкості жінок під час війни та його чинників та підтвердження того, що запропонована модель чинників життєстійкості особистості є ефективною. Теоретико-методологічною основою дослідження виступили концепція життєстійкості С. Маді, особистісного потенціалу Д.Леонтєва.

Дослідження, матеріали якого представлено у дипломній роботі здійснювалося протягом листопада 2023 року – січня 2024 року.

#### **Вибірка дослідження**

У проведеному дослідженні взяло участь 42 українки віком 18 – 70 років (середній вік – 46 років), які переживають наслідки повномасштабного вторгнення 2022 року. Опитування проводилося через форми Google Docs, які були розроблені на основі авторської анкети та методик.

#### **Етапи дослідження:**

1. Підбір методик.
2. Проведення опитування.
3. Обробка результатів з допомогою математичної статистики.
4. Аналіз отриманих результатів.

Для досягнення мети та реалізації завдань дослідження було підібрано блок стандартизованих психодіагностичних методик, з високими показниками надійності та валідності.

З метою дослідження чинників життєстійкості особистості було обрано **5 методик:**

1. Авторська анкета для визначення психологічних особливостей та соціального профілю жінок.
2. Особистісний тест-опитувальник зрілості Ю.Гільбуха [19].

3. Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (автори С.Норман, Д.Ендлер, Д.Джеймс, М.Паркер, адаптація Т.Крюкової [7]).
4. Опитувальник «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» (адаптований варіант методики Г.Айзенка) [49].
5. Тест «Життєстійкість» С.Мадді (Адаптація Д.Леонт'єв) [42].

Указані методики дають змогу встановити чи усвідомлює особистість власні ресурси, яку життєву позицію вона займає, який обирає спосіб життя, а також рівень сформованості життєстійкості особистості.

Першою методикою є **Авторська анкета**, яка відображає основні соціальні показники – вік, освіта, особистий військовий досвід, місце мешкання, вплив війни на базові сфери життя – професійне, сімейне, на матеріальне та емоційне становище.

Наступною методикою, яку ми використали в дослідженні, був особистісний **тест-опитувальник особистісної зрілості Ю.Гільбуха**. Метою даної методики є діагностика рівня особистісної зрілості. Автор виділяє 5 шкал особистісної зрілості, що дозволяють відстежити, які ресурси особистості реалізовані, а які ні. До шкал особистісної зрілості відносяться: мотивація результатів (вказується напрямок діяльності особистості на самореалізацію, досягнення високих результатів, життєстійкість), ставлення до власного «Я» (ця шкала показує ставлення особистості до себе, розуміння і задоволеність силовими здібностями навичок, умінь. відповідальності); життєвий настрій (показник емоційної врівноваженості і розсудливості); здатність бути психологічно близьким з іншою людиною (включає в себе емпатію, вміння слухати, потребу в духовній близькості з іншими людьми). Вимірювані параметри співвідносяться з тональністю кожної шкали і знаходяться в діапазоні від +99 до -99 з відповідною градацією з наступними рівнями: досить високий рівень; високий; довірливий; недовірливий.

Ця методика дозволяє відстежити, які особистісні ресурси сприймаються (це видно з результатів кожної окремої шкали) і загальний рівень особистісної зрілості. Цей метод також служить основою для кращого

розуміння життєвої позиції респондента.

Для визначення стратегії подолання стресу використано метод **«Копінг-поведінка в стресових ситуаціях»** (С. Норман, Д.Ф. Ендлер, Д.А. Джеймс, М.І. Паркер – адаптований Т.А. Крюковою). Адаптований варіант копінг-поведінки включає список реакцій на стресові ситуації і спрямований на визначення домінуючих поведінкових копінг-стресових стратегій. Випробовуваним пропонується відповісти на 48 питань тесту, оцінивши їх відповідь від 1 до 5 балів. При обробці результати підсумовуються балами, виставленими респонденту, з урахуванням ключа до інтерпретації методики дослідження. Методологія аналізується за такими шкалами:- проблемно-орієнтований копінг;- емоційно-орієнтований копінг;- копінг, орієнтований на уникнення;- субшкала відволікання;- субшкала соціального відволікання. Копінг-поведінка в стресових ситуаціях фокусується на вирішенні проблеми, характеризується тим, що людина, стикаючись з будь-якою проблемою, в першу чергу зосереджується на ній і думає про те, як її можна вирішити. Також згадайте, як ви раніше вирішували подібні проблеми, постарайтеся глибше зануритися в ситуацію, проаналізувати її і розробити кілька різних варіантів вирішення проблеми, що виникла. Потім визначте план дій, визначтеся з найважливішими кроками і зробіть те, що, на вашу думку, є найбільш підходящим для ситуації. Емоційно-орієнтована копінг-поведінка характеризується тим, що людина занурюється у свій біль і страждання, звинувачує себе в такій ситуації, в тому, що вона нерішуча, в тому, що не знає, як правильно вчинити. Коли вона опиняється в стресовій ситуації, вона не знає, що робити,<sup>32</sup> вона «заморожується», тому дуже переживає, відчуває нервову напругу і роздратування, схильна мстити іншим. Люди з домінуючою стратегією, орієнтованою на уникнення, намагаються різними способами відволіктися від проблеми, що виникла, не думати про неї. Слід зазначити, що існує дві підшкали: відволікання уваги та соціальне відволікання, пов'язані з уникненням. При цьому ті, хто відноситься до першої відволікаючої субшкали, вважають за краще відволікатися від проблеми за допомогою

покупки, покупки речей. Вони намагаються більше спати, балувати себе улюбленою їжею, дивитися телевізор, їздити у відпустку або брати відпустку. Ті, хто належить до підшкали соціального відволікання, при виникненні якоїсь проблеми відволікаються від неї, намагаючись бути на публіці. Вони телефонують друзям або ходять в гості до знайомих, проводять час з дорогою їм людиною, спілкуються з тими, чії поради для них особливо цінні. При обробці результатів дослідження бали, присвоєні випробуваному, додаються з урахуванням ключового.

Методикою для вимірювання життєстійкості є **«Тест на життєстійкість»** (Метод С.Мадді, адаптація Д.Леонтьєва). Ця методика спрямована на виявлення факторів, які сприяють подоланню стресу. С.Мадді виділив екзистенційну мужність, яка дозволяє індивіду бути менш залежним від ситуативних переживань, долати тривожність. Методологія виділяє такі компоненти життєстійкості, як: самодостатність (отримання задоволення від особистої діяльності), контроль (зіткнення з труднощами дає можливість відчувати себе задоволеним і успішним) і готовність до ризику (впевненість у тому, що кожна ситуація – це можливість для розвитку). У ньому є 45 тверджень, які мають відповіді: так, скоріше так, скоріше ні, ні.

Опитувальник **«Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності»** є адаптованим варіантом методики Г.Айзенка. Методика складається із 40 питань та спрямована на визначення рівня таких станів як тривожності, агресивності, фрустрації та ригідності.

Розглянувши характеристики і види особистісних ресурсів та особистісних характеристик, можна зробити висновок, що для розвитку особистості, можливості її самореалізації, самопізнання і самовдосконалення і формування життєвих сил існує певна структура таких ресурсів, які сприяють її формуванню. Зробивши теоретичний аналіз таких феноменів, як особистісні ресурси та особиста зрілість, ми можемо впевнено виділити ряд ресурсів, які забезпечують основу для розвитку життєстійкості [42].

До таких ресурсів належать:

- рефлексивні навички (особистості необхідно розуміти силу «Я», усвідомлення та аналіз досвіду, який вплинув на розвиток особистості);
- цінність і прагнення до самореалізації (людина здатна ставити цілі в житті відповідно до своїх прагнень і прагнень);
- навички саморегуляції (один з найважливіших ресурсів, адже без нього людина не зможе адекватно оцінювати сили і можливості, а отже, всі поставлені цілі будуть недосяжними через підвищення рівня життя);
- свідомо сформована система цінностей;
- вміння справлятися з труднощами (цей ресурс включає в себе готовність зіткнутися і прийняти відповідальність в державному житті);
- активна життєва позиція (це безпосередня діяльність людини, який вид діяльності він вибирає, як взаємодіє з навколишнім світом, усвідомленість і рефлексивність свого життєвого простору);
- вміння вступати в конструктивне спілкування (без цієї здатності людині складно знаходити спільну мову з оточуючими і вибудовувати з ними відносини).

Всі ці ресурси наочно показують нам людину, яка буде прагнути до самореалізації і ефективної побудови життя.

Взагалі можна сказати, що в даний момент дослідження життєстійкості, її факторів та структурних елементів має велике практичне значення як для суспільства, так і для жіночої його половини в даний момент.

На думку С.Мадді [95], впливи стресу обробляються людиною на основі життєстійкості яка є каталізатором поведінки, що дозволяє трансформувати негативний досвід в нові можливості. Саме ця риса є основою відкритого та енергійного протистояння стресовим подіям та кризам. Подолання проблем може відбуватися двома шляхами: активним (стійке подолання, на думку С. Мадді) або пасивним (інфантилізм).

## 2.2. Аналіз результатів дослідження чинників життєстійкості особистості

У дослідженні чинників життєстійкості жінок під час війни взяли участь 42 респонденти. Переважну більшість досліджуваних становили жінки, які мають вищу освіту (85,7%), є заміжніми (71,4%) та відносяться до вікової категорії 40–50 років (45,1%). 14,5% досліджуваних мають середню або середню спеціальну освіту. 19% досліджуваних є незаміжніми, тоді як 9,6% – розлучені. Що стосується вікової категорії досліджуваних, то 14,3% респондентів перебувають у віковому діапазоні від 18 до 28 років. 31% жінок відносяться до вікової категорії 29–39 років. Однакова кількість досліджуваних перебуває у віковій категорії 51–61 (4,8%) та 61–71 (4,8%). Розподіл досліджуваних за освітою, сімейним станом та віком представлений у таблиці 2.1.

**Таблиця 2.1.**

### Розподілу досліджуваних за освітою, сімейним станом та віком

Освіта	Кількість респондентів		Вік респондентів	Кількість респондентів		Сімейний стан	Кількість респондентів	
	абсолютне	відносне %		абсолютне	відносне %		абсолютне	відносне %
Вища	36	85,7	18-28 років	6	14,3	Незаміжня	8	19
Середня або середня спеціальна освіта	6	14,3	29-39 років	13	31	Заміжня	30	71,4
			40-50 років	19	45,1			
			51-60 років	2	4,8	Розлучена	4	9,6
			61-71 років	2	4,8			

23,4% досліджуваних перебували на окупованій території. 19% жінок, які взяли участь у дослідженні займаються волонтерською роботою. 4,8% респондентів вказують на те, що їхній досвід під час війни зумовлений участю чоловіка у бойових діях (захисті держави). Переважна більшість

досліджуваних (52,4%) немає особистого досвіду під час війни.

Що стосується місця проживання, то 19% досліджуваних були змушені переїхати із постійного місця проживання за кордон. 28,6% опитуваних не змінили місце проживання під час війни, тоді як переважна більшість респондентів є внутрішньо переміщеними особами, тобто були змушені змінити місце свого постійного проживання в межах України.

Окрім того, 33,3% досліджуваних змінили місце роботи чи сферу діяльності за власним бажанням. 9,6% респондентів вимушено змінили місце роботи чи посаду, тоді як 9,6% досліджуваних взагалі втратили роботу без можливості знайти нову. Щоправда, переважна більшість досліджуваних (47,5%) не зазнали жодних змін у своїй професійній діяльності. Розподіл досліджуваних за наявністю особистого досвіду під час війни, місцем проживання та професійними змінами представлений у таблиці 2.2.

**Таблиця 2.2.**

Наявність особистого досвіду під час війни	Кількість респондентів		Місце проживання під час війни	Кількість респондентів		Професійні зміни під час війни	Кількість респондентів	
	абсолютне	відносне %		абсолютне	відносне %		абсолютне	відносне %
Перебування на окупованій території	10	23,8	Вимушений переїзд за кордон	8	19	Втрата місця роботи без можливості знайти нову	4	9,6
Волонтерська робота	8	19	Вимушений переїзд в межах України	22	52,4	Вимушений перехід на іншу роботу чи посаду	4	9,6
Чоловік брав участь у війні	2	4,8				Ніяких змін не відбулося	20	47,5



Матеріальне становище погіршилося	28	66,6	Житло повністю втрачене чи зруйноване	8	19	Стан здоров'я погіршився	30	71,4
Матеріальне становище не змінилося	12	28,6	Житло ушкоджене	8	19			
Матеріальне становище покращилось	2	4,8	Житло не постраждало	26	62	Стан здоров'я не змінився	12	28,6

Варто також зазначити, що у 90,4% досліджуваних погіршився емоційний стан під час війни. І лише незначна кількість досліджуваних (9,6%) відчуває, що їхній емоційний стан під час війни покращився.

Також, внаслідок війни зазнали змін життєві перспективи досліджуваних. Так, переважна більшість опитуваних зазнали погіршення життєвих перспектив внаслідок війни (52,4%). 14,3% респондентів зазначають, що після пережитих труднощів їхнє життя стане таким як було або близьким до нього. Досить оптимістично оцінюють свої життєві перспективи 33,3% досліджуваних. Розподіл досліджуваних за емоційним станом та оцінкою життєвих перспектив під час війни представлені у таблиці 2.4.

**Таблиця 2.4.**

**Розподіл досліджуваних за емоційним станом та оцінкою життєвих перспектив під час війни**

Емоційний стан під час війни	Кількість респондентів		Оцінка життєвих перспектив під час війни	Кількість респондентів	
	абсолютне дос.	відносне %		абсолютне дос.	відносне %
Емоційний стан погіршився	38	90,4	Життєві перспективи погіршилися	22	52,4

Емоційний стан покращився	4	9,6	Після пережитого життя стане таким як було або близьким до нього	6	14,3
			Життєві перспективи оцінюють оптимістично	14	33,3

На основі отриманих результатів дослідження за тестом особистісної зрілості Ю. З. Гільбуха були визначені середні значення та стандартне відхилення за шкалами методик (табл. 2.5).

Таблиця 2.5.

#### Середні та стандартні відхилення

Шкали	Середні значення (М)	Стандартні відхилення (σ)
Мотивація досягнення	14,14	6,34
Почуття державного обов'язку	7,11	4,21
Здатність до психологічної близькості	10,90	3,34
Ставлення до свого «Я»	29,33	8,10
Життєва установка	19,21	7,22
Особистісна зрілість	47,54	17,93

Як видно з табл. 2.5., у досліджуваних найбільш вираженими є такі шкали як: життєва установка, ставлення до свого «Я», мотивація досягнення. Найменш вираженими у досліджуваних є почуття державного обов'язку та здатність до психологічної близькості. Отже, можна припустити, що досліджувані є достатньо емоційно стійкими, вони вміють керувати власними емоціями та тримати їх під контролем, особливо у ситуаціях, коли потрібно приймати важливі рішення. Окрім того, досліджувані переважно здатні адекватно себе оцінити та вони є орієнтованими на досягнення поставлених цілей. Щоправда, досліджувані не завжди відчують або ж проявляють в

достатній мірі патріотизм та готовність захищати свою країну, а також досліджуваним може бути важко встановлювати контакт з іншими людьми, проявляти емпатію тощо. Це може бути зумовлене пережитими подіями, стресом, внаслідок чого емоційна складова респондентів «блокується».

Окрім того, проаналізувавши результати, отримані за тестом особистісної зрілості Ю. З. Гільбуха, було виявлено, що за шкалою «Мотивація досягнення» більшість досліджуваних (42,8%) мають високий рівень, тобто вони прагнуть до самореалізації, самостійності, лідерства та є ініціативними щодо досягнення поставлених цілей в обраній професійній діяльності. Дуже високий рівень мотивації досягнення притаманний 4,8% респондентів. Для яких також властиві у більшій мірі вище вказані тенденції. 38,1% досліджуваних мають задовільний рівень мотивації досягнення. Це вказує на те, що респонденти намагаються бути самостійними та ініціативними, хоча далеко не завжди їм це вдається. Їхня самореалізація та прагнення досягнути успіху все ж проявляється не надто часто. Незадовільний рівень мотивації досягнення виявлений у 14,3% опитуваних. Ці досліджувані не прагнуть до самореалізації, вони не самостійні та не ініціативні, для них не характерне прагнення досягнути високих результатів у професійній діяльності.

За шкалою «Ставлення до свого «Я» більшість досліджуваних (50%) мають задовільний рівень. Ці досліджувані переважно адекватно себе оцінюють, вони ставлять до себе певні вимоги, схильні до скромності та до незадоволення собою. Але, ці характеристики не мають яскравої вираженості. Високий рівень ставлення до свого «Я» притаманний 38,1% респондентів. Тобто, ці досліджувані мають адекватну самооцінку, високу вимогливість до себе, скромність та повагу до інших людей. Надмірний прояв цих характеристик притаманний 4,8% досліджуваних, які мають дуже високий рівень прояву цієї шкали. Зауважимо, що 7,1% опитуваних мають «комплекс неповноцінності», який намагаються всіляко компенсувати, вони неадекватно себе оцінюють, часто проявляють неповагу до інших тощо.

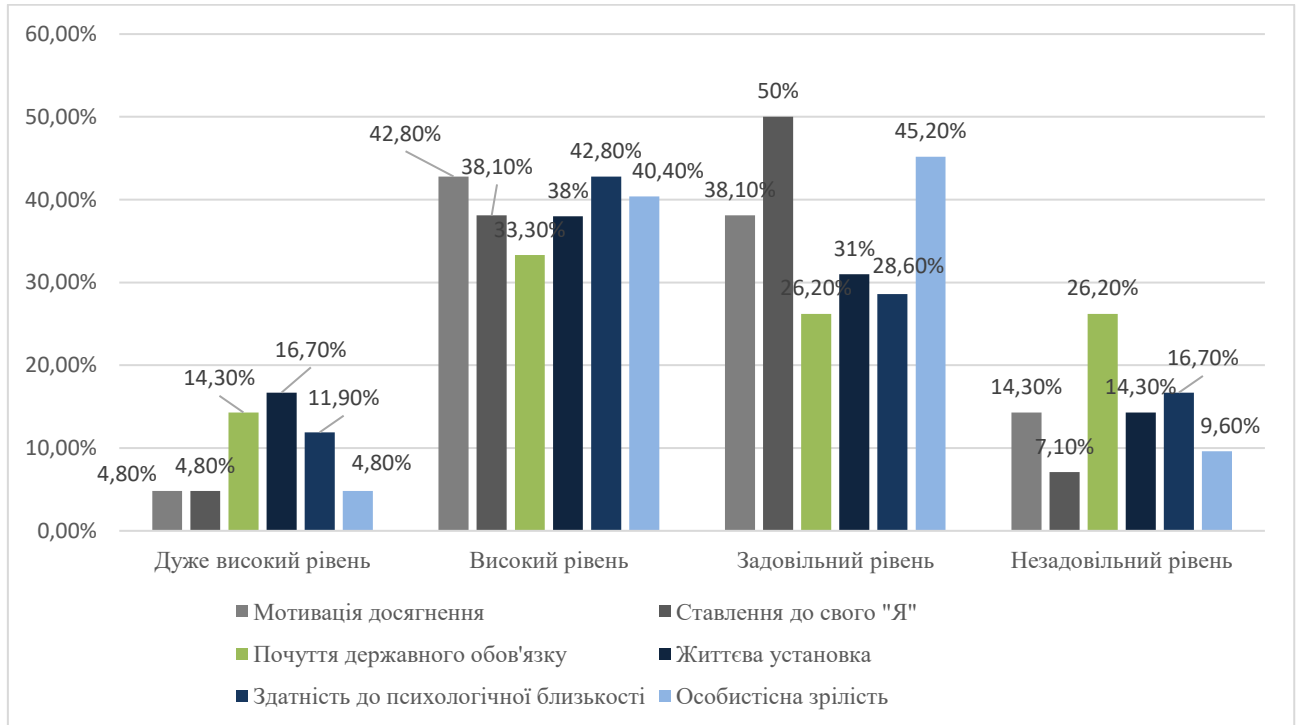
За шкалою «Почуття державного обов'язку» 33,3% досліджуваних мають високий рівень, а 14,3% респондентів – дуже високий рівень. Ці досліджувані мають високий рівень патріотизму, відчуття професійної відповідальності, потребу у спілкуванні, колективізм. Задовільний рівень почуття державного обов'язку виявлений у 26,2% опитуваних. Незадовільний рівень прояву цієї шкали також виявлений у 26,2% досліджуваних.

За шкалою «Життєва установка» більшість досліджуваних (38%) мають високий рівень. Дуже високий рівень життєвої установки виявлений у 16,7% респондентів. Для респондентів із цими рівнями життєвої установки притаманне домінування розуму над почуттями, емоційна врівноваженість, розсудливість тощо. Задовільний рівень життєвої установки виявлений у 31% опитуваних. Тобто, у певних ситуаціях емоції досліджуваних беруть верх над інтелектом, вони можуть, в певних ситуаціях, вести себе нерозсудливо, дещо легковажно. Незадовільний рівень життєвої установки притаманний 14,3% досліджуваних. Ці досліджувані легковажні, емоції беруть гору над інтелектом, вони надто емоційні.

За шкалою «Здатність до психологічної близькості з іншими людьми» було виявлено, що 42,8% респондентів мають високий рівень. Ці досліджувані дружелюбні, мають високий рівень емпатії, вони вміють слухати та комунікувати з іншими людьми. 28,6% досліджуваних мають задовільний рівень прояву за цією шкалою. 16,7% респондентів мають незадовільний рівень дружелюбності, комунікативності, емпатії та вміння слухати.

Варто зазначити, що більшість досліджуваних (45,2%) мають задовільний рівень особистісної зрілості. Високий рівень особистісної зрілості притаманний 40,4% досліджуваних. Ці досліджувані відповідальні в різних сферах діяльності, вони самостійні та емоційно зрілі, для них властива самореалізація, цілепокладання та адекватна самооцінка. 9,6% респондентів не здатні адекватно оцінювати реальність, їм важко будувати та досягати поставлених цілей, вони мають неадекватну самооцінку та нездатні раціонально вирішувати проблеми. Показники особистісної зрілості жінок

представлені на діаграмі на рисунку 2.1



**Рис. 2.1. Показники особистісної зрілості жінок (n=42)**

Аналіз отриманих результатів за методикою дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (автори С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер, адаптація Т. Крюкової) дав можливість визначити середні значення та стандартні відхилення (табл. 2.6.)

**Таблиця 2.6.**

**Середні та стандартні відхилення**

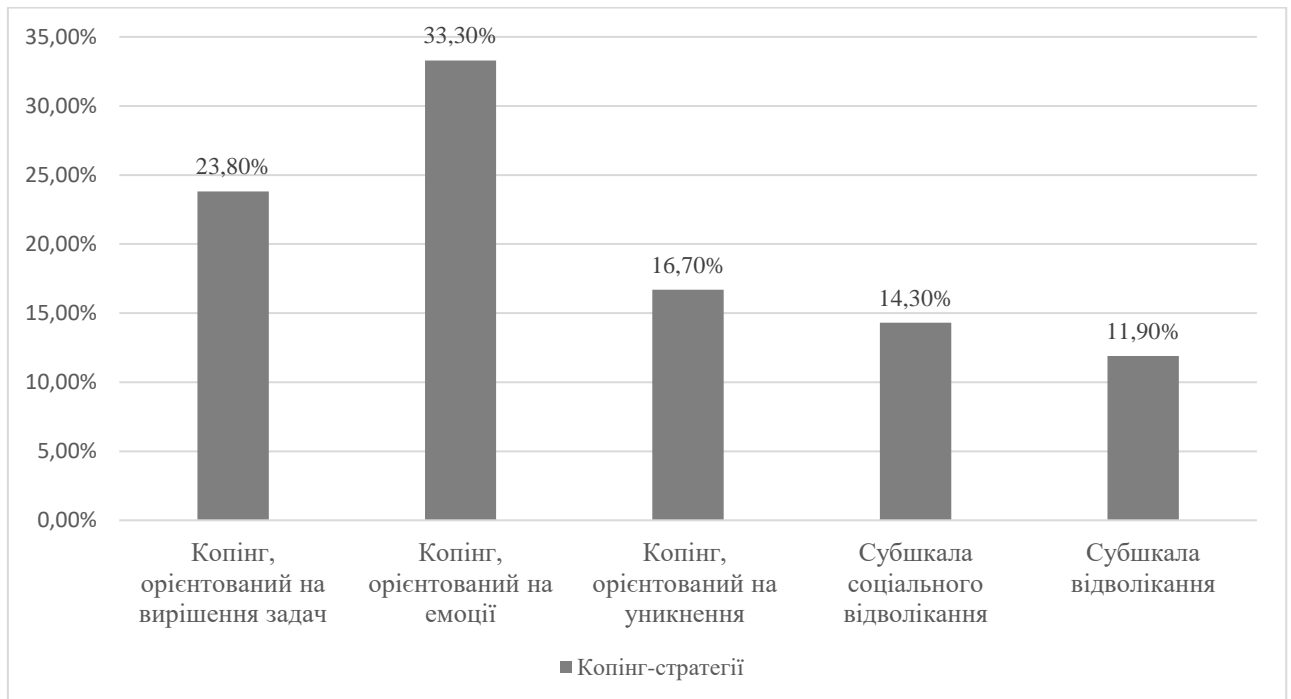
Шкали	Середні значення (М)	Стандартні відхилення (б)
Копінг, орієнтований на вирішення задач	3,62	0,62
Копінг, орієнтований на емоції	2,48	0,68
Копінг, орієнтований на уникнення	2,87	0,44
Субшкала відволікання	2,61	0,54
Субшкала соціального відволікання	3,07	0,75

Як видно з табл. 2.6., досліджувані переважно орієнтовані на вирішення задач, хоча також вони схильні вдаватися до соціального відволікання. Отже,

респонденти у складних життєвих обставинах або ж при наявності труднощів все ж намагаються їх подолати, знайти вихід та взяти на себе відповідальність за своє життя. Хоча, в певних ситуаціях досліджувані можуть уникати вирішення проблем, зосереджуючи свою увагу на інших, часто зовсім неважливих та другорядних ситуаціях, явищах чи діях. Найрідше досліджувані вдаються до копінгу, орієнтованого на емоції та відволікання. Це не означає, що досліджувані більш схильні до раціонального мислення, ніж до різних емоційних реакцій як відповіді на стресові ситуації чи проблеми. Але, в порівнянні з іншими копінгамі, цей копінг може використовуватися рідше. Це може бути зумовлене різними чинниками: наявністю досвіду вирішення проблем, віком, високим рівнем стресостійкості тощо.

Зазначимо також, що результати, отримані за методикою дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (автори С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер, адаптація Т. Крюкової) показали, що 23,8% досліджуваних мають копінг, орієнтований на вирішення задач. Тобто, ці досліджувані намагаються використовувати всі наявні ресурси для вирішення проблем. Зазвичай, ці досліджувані можуть керувати власними емоціями задля вирішення проблеми, вони намагаються раціонально мислити тощо. 33,3% опитуваних мають копінг, орієнтований на емоції. Для цих досліджуваних характерним є домінування емоцій, з якими, у складних життєвих обставинах і при наявності проблем, їм важко справлятися. Копінг, орієнтований на уникнення виявлений у 16,7% досліджуваних. Що вказує на їхню схильність «тікати» від проблем. Така «втеча» може проявлятися у намаганні зосередити свою увагу на проблемах інших людей, на пошуку нових занять чи видів діяльності тощо. Субшкала соціального відволікання, яка відноситься до копіngu, орієнтованого на уникнення, виявлена у 14,3% опитуваних. Ці досліджувані, при виникненні проблем намагаються «бути на людях», активізують своє спілкування з оточуючими. Хоча за цим ховається небажання вирішувати проблеми. Досліджувані, які орієнтуються на відволікання (11,9%), замість вирішення проблем переключаються на щось інше, наприклад

на шопінг, сон чи інші види діяльності. Показники копінг-поведінки у стресових ситуаціях жінок представлені на діаграмі на рисунку 2.2.



**Рис. 2.2. Показники копінг-поведінки у стресових ситуаціях жінок (n=42)**

На основі отриманих результатів дослідження самооцінки психічних станів особистості (опитувальник Г. Айзенка, адаптація М. Горської) були визначені середні значення та стандартне відхилення за шкалами методик (табл. 2.7).

**Таблиця 2.7.**

**Середні та стандартні відхилення**

Шкали	Середні значення (М)	Стандартні відхилення (б)
Шкала тривожності	11,57	4,10
Шкала фрустрації	12,11	4,07
Шкала агресії	12,14	4,57
Шкала ригідності	12,40	4,55

Як видно з табл. 2.7., у досліджуваних немає суттєвих відмінностей у прояві різних психічних станів, хоча ригідність та агресія все ж дещо більш виражені. Тобто, виникнення різних труднощів та складних життєвих обставин може викликати у досліджуваних певну дезорієнтацію, оскільки їм важко переключатися з одного виду діяльності на іншу та швидко реагувати на зміни навколишньої дійсності. Що стосується агресії, то вона також може виникати як відповідь на проблеми та складні життєві обставини.

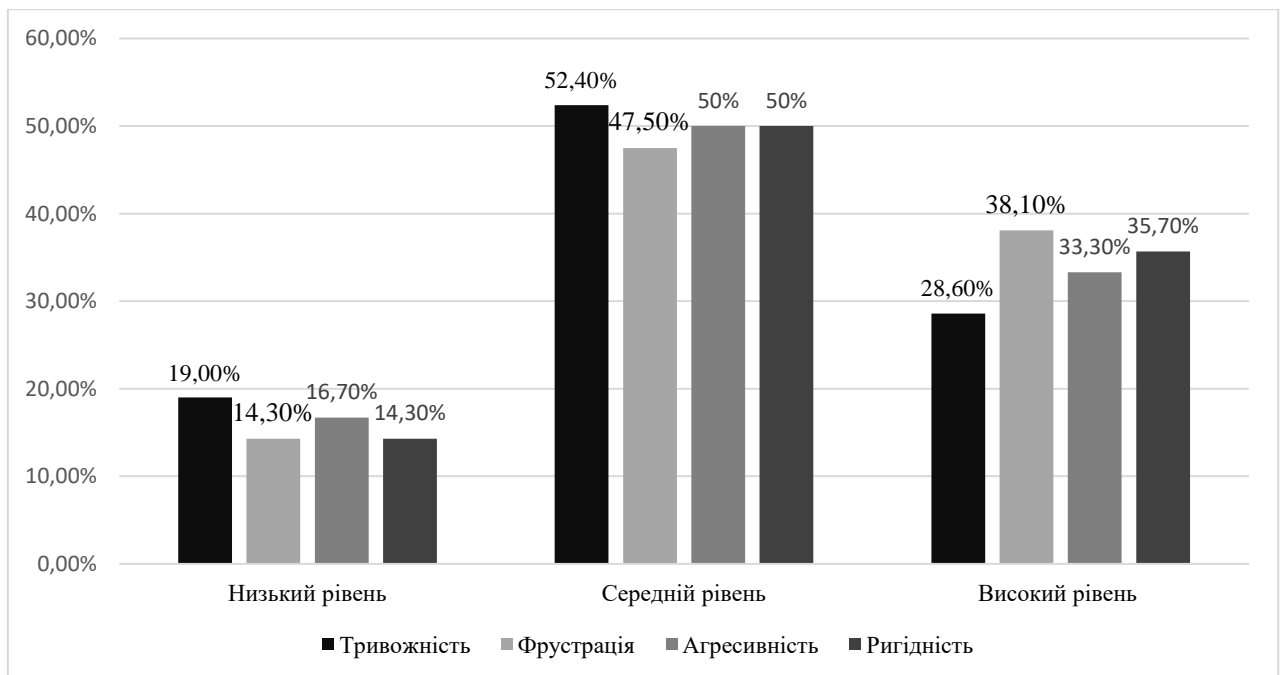
Зазначимо також, що у результаті дослідження самооцінки психічних станів особистості (опитувальник Г. Айзенка, адаптація М. Горської) було виявлено, що за шкалою «Тривожність» більшість досліджуваних (52,4%) мають середній рівень. Низький рівень тривожності виявлений у 19% опитуваних, тоді як 28,6% респондентів мають високий рівень тривожності. Такі результати вказують на наявність у більшості досліджуваних вміння адекватно реагувати на труднощі, які можуть виникати і шукати конструктивні способи вирішення проблем. Разом з тим, для досліджуваних з високим рівнем тривожності характерне гіперболізування проблем, домінування емоцій над розумом та схильність до дезадаптивних поведінкових проявів.

За шкалою «Фрустрація» виявлено, що у більшості досліджуваних (47,5%) домінує середній рівень. Низький рівень фрустрації діагностований у 14,3% опитуваних, тоді як 38,1% респондентів мають високий рівень фрустрації. Фрустрація є психічним станом людини, що виражається в характерних переживаннях і поведінці, викликаних об'єктивно непереборними труднощами на шляху до досягнення мети, розбіжності реальності з очікуваннями. Відповідно, чим вищий рівень фрустрації, тим глибшими є переживання особистості щодо власних невдач.

За шкалою «Агресія» 50% респондентів отримали показники, що вказують на середній рівень прояву агресії. 16,7% досліджуваних не схильні проявляти агресію. 33,3% опитуваних мають високий рівень прояву агресії. Таким чином, переважна більшість досліджуваних здатна контролювати

власні негативні емоції і хоча (залежно від ситуації) вони можуть до неї вдаватися, все ж це не є буденним явищем, чого не скажеш про досліджуваних з високим рівнем агресії.

За шкалою «Ригідність» 50% досліджуваних мають середній рівень прояву цієї ознаки. Низький рівень ригідності виявлений у 14,3% опитуваних. Для 35,7% опитуваних характерний високий рівень ригідності. Це вказує на те, ці досліджувані мають труднощі у переключенні своєї уваги з одного виду діяльності на інший, а у випадку виникнення непередбачуваних обставин вони відчують себе дезорієнтованими. Цим досліджуваним важко діяти у критичних і екстремальних ситуаціях, а для прийняття зваженого рішення їм потрібен час. Досліджувані з високим рівнем ригідності значно комфортніше себе почувають, коли можуть все контролювати, жити за певними правилами. Показники рівнів тривожності, фрустрації, агресії та ригідності жінок представлені на діаграмі на рисунку 2.3.



**Рис. 2.3. Показники рівнів тривожності, фрустрації, агресії та ригідності (n=42)**

Аналіз отриманих результатів за методикою дослідження життєстійкості за тестом Маді дав можливість визначити середні значення та

стандартні відхилення (табл. 2.8.)

**Таблиця 2.8.**

**Середні та стандартні відхилення**

Шкали	Середні значення (М)	Стандартні відхилення (б)
Залученість	4,90	2,09
Контроль	5,14	2,05
Прийняття ризику	5,40	1,92
Життєстійкість	5,5	1,77

Як видно з табл. 2.8., у респондентів домінують такі показники життєстійкості як: прийняття ризику та контроль. Менш вираженою є залученість. Таким чином, досліджувані не відчують себе пасивними учасниками свого життя, вони переконані, що є сенс у боротьбі, а також у тому, що випробування, з якими вони стикаються «дарують» їм досвід. Вони намагаються брати на себе відповідальність за вирішення проблем.

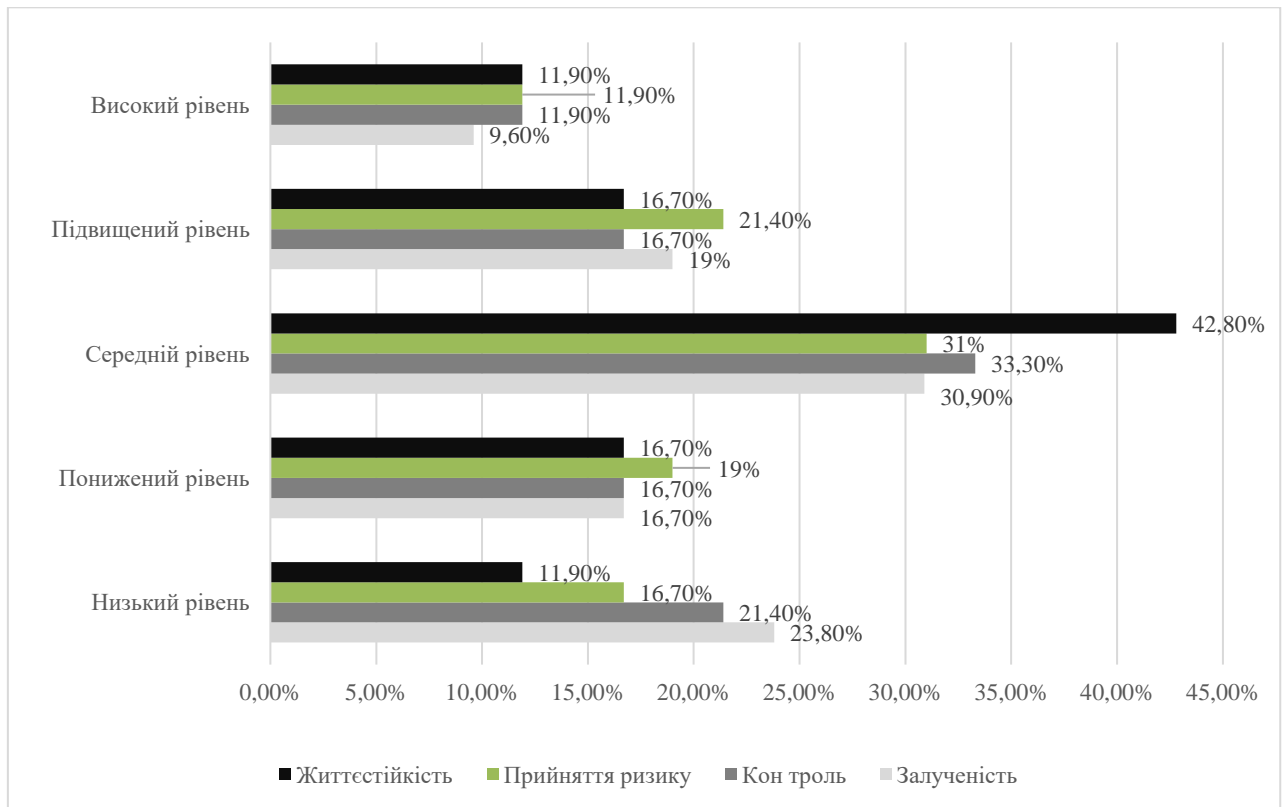
Проаналізувавши результати дослідження життєстійкості за тестом Маді, можна зробити висновок про те, у більшості досліджуваних середні і низькі рівні життєстійкості. Це вказує на те, що досліджувані не здатні долати, опанувати стресові ситуації або сприймати їх як менш значимими. Респонденти з високим рівнем життєстійкості отримують задоволення від того чим займаються, натомість з низькими показниками – відчують себе поза життям. Серед низьких показників у досліджуваних домінують «залученість» – 23,8%, «контроль» – 21,4%. Отже, досліджувані не відчують себе значимими і цінними, вони не мають бажання включатися в рішення життєвих задач; досліджувані не упевнені у своїх силах, не мають бажання самостійно обирати свій шлях, самостійно приймати рішення тощо.

Варто зазначити, що підвищений і високий рівень «залученості» притаманний 19% і 9,6% відповідно. Досліджувані отримують задоволення від власної діяльності.

Високий рівень «контролю» (11,9%) вказують на те, що досліджувані переконані в тому, що боротьба дозволяє вплинути на результат того, що відбувається, нехай навіть цей вплив не абсолютний і успіх не гарантований.

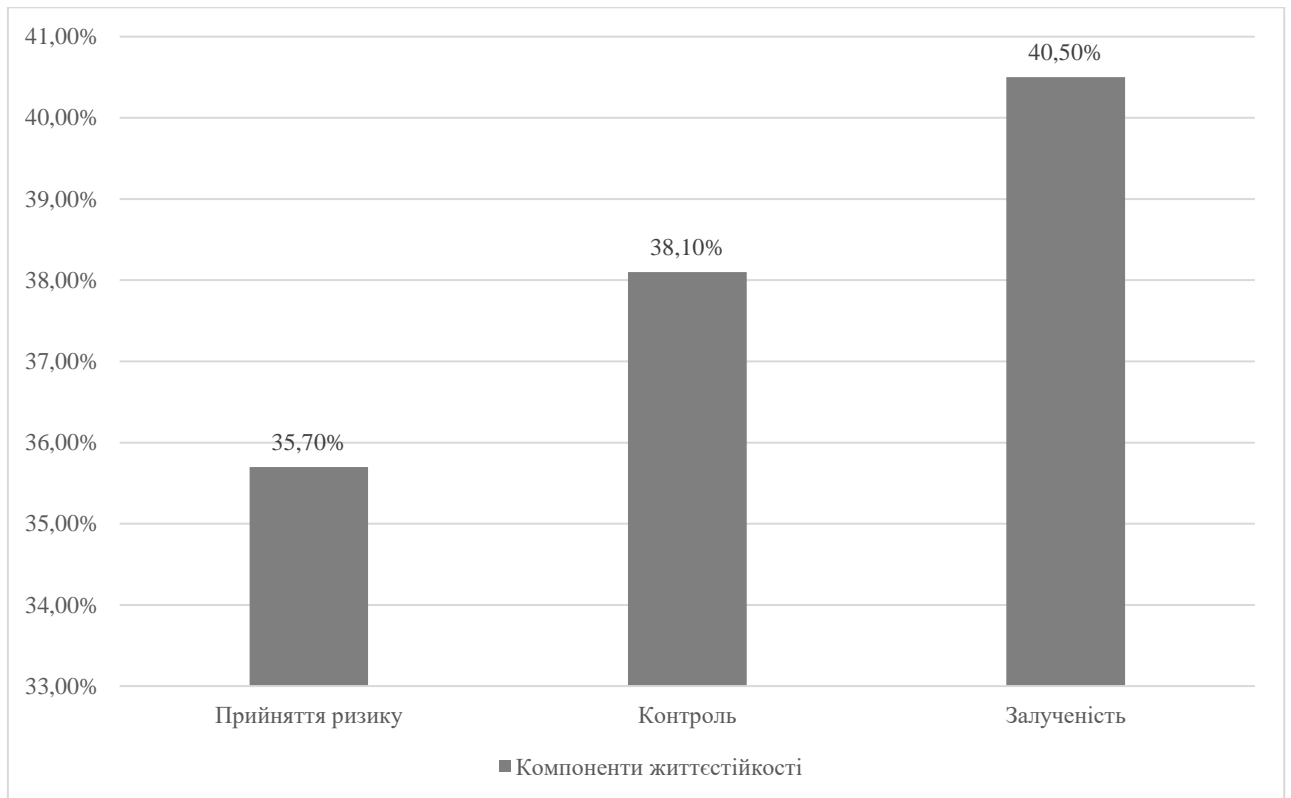
«Прийняття ризику», яке проявляється на високому рівні у 11,9% досліджуваних вказує на переконаність респондентів в тому, що все те, що з ним трапляється, сприяє їхньому розвитку за рахунок знань, які набуті з досвідом, – неважливо, позитивним або негативним. Особистість, яка розглядає життя як спосіб набуття досвіду, готова діяти за відсутності надійних гарантій успіху, на свій страх і ризик, вважаючи прагнення до простого комфорту і безпеки. В основі прийняття ризику лежить ідея розвитку через активне засвоєння знань з досвідом.

Зазначимо, що підвищений і високий рівень життестійкості виявлений у 16,7% та 11,9% опитуваних відповідно. Життестійкість характеризує міру здатності особистості витримувати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішню збалансованість і не знижуючи успішність діяльності. Життестійкість представлена системою переконань про себе, про світ, про відносини зі світом. Показники компонентів життестійкості жінок представлені на діаграмі на рисунку 2.4.



**Рис. 2.4. Показники компонентів життєстійкості жінок (n=42)**

Отже, результати дослідження життєстійкості за тестом Маді показали, що в цілому у більшості досліджуваних спостерігається середній та підвищений рівень життєстійкості та її компонентів. Щоправда, варто звернути увагу, що у значної кількості досліджуваних такі компоненти життєстійкості як прийняття ризику (35,7%), контроль (38,1%) та залученість (40,5%) потребують розвитку, оскільки вони мають низький чи понижений рівень прояву. Показники компонентів життєстійкості жінок в умовах війни, які потребують розвитку представлені на діаграмі на рисунку 2.5.



**Рис. 2.5. Показники компонентів життєстійкості жінок в умовах війни, які потребують розвитку**

Вважаємо за доцільне зауважити, що поділ досліджуваних за рівнем прояву (високий, низький, середній) того чи іншого показника відбувався відповідно до процедури обробки даних, які запропоновані авторами методик, що були використані у дослідженні чинників життєстійкості жінок під час війни. Окрім того, саме такий поділ досліджуваних дав можливість побачити тенденції прояву різних чинників життєстійкості, а також виділити ті компоненти життєстійкості, які потребують розвитку.

З метою визначення чинників життєстійкості жінок під час війни застосовувалися методи статистичної обробки емпіричних даних. Статистичний аналіз одержаних даних проводився за допомогою програми SPSS. Для підтвердження результативності емпіричного дослідження знайдем о величину нормованого відхилення  $r$  за формулою Пірсона (2.1)

(2.1)

$$r = \frac{n(\sum xy) - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{[n\sum x^2 - (\sum x)^2][n\sum y^2 - (\sum y)^2]}}$$

де n – кількість досліджуваних; x – результати однієї змінної; y – результати другої змінної. Проміжні обчислення представлені в таблиці 2.9.

**Таблиця 2.9.**

<b>Таблиця кореляційних зв'язків</b>		
Назва параметру	Показник коефіцієнту кореляції Пірсона	Рівень значущості*
Високий рівень життєстійкості – високий рівень життєвої установки	0,534	p≤0,01
Високий рівень життєстійкості – високий рівень особистісної зрілості	0,673	p≤0,05
Високий рівень життєстійкості – високий рівень ставлення до свого «Я»	0,601	p≤0,01
Високий рівень життєстійкості – копінг, орієнтований на вирішення задач	0,724	p≤0,05
Високий рівень життєстійкості – низький рівень фрустрації	-0,829	p≤0,01
Високий рівень життєстійкості – низький рівень тривожності	-0,567	p≤0,05
Високий рівень життєстійкості – низький рівень агресивності	-0,834	p≤0,05
Високий рівень життєстійкості – копінг, орієнтований на уникнення	-0,718	p≤0,01

Як видно з таблиці 2.9., дослідження виявило наявність прямого кореляційного зв'язку між високим рівнем життєстійкості та: високим рівнем життєвої установки (r =0,534 при p≤0,01); високим рівнем особистісної зрілості (r =0,673 при p≤0,05); високий рівень ставлення до свого «Я» (r =0,601 при p≤0,01); копінг орієнтований на вирішення задач (r =0,724 при p≤0,05). Варто зазначити, що при прямому кореляційному зв'язку при зростанні прояву одного показника, зростає прояв іншого і навпаки. Тобто, при зростанні прояву життєвої установки, особистісної зрілості, високого ставлення до свого

«Я» та копінгу, орієнтованого на вирішення задач, зростає прояв життєстійкості.

Окрім того, зворотний статистичний зв'язок виявлений між високим рівнем життєстійкості та: низьким рівнем фрустрації ( $r = -0,829$  при  $p \leq 0,01$ ); низьким рівнем тривожності ( $r = -0,567$  при  $p \leq 0,05$ ); низьким рівнем агресивності ( $r = -0,834$  при  $p \leq 0,05$ ); копінгом, орієнтованим на уникнення ( $r = -0,718$  при  $p \leq 0,01$ ). Зворотний статистичний зв'язок свідчить про те, що при зростанні прояву життєстійкості, знижується прояв фрустрації, тривожності, агресивності та копінгу, орієнтованого на уникнення.

Враховуючи те, що розроблена нами модель чинників життєстійкості жінок в умовах війни базувалась на припущенні, що життєстійкість жінок залежить від усвідомлення власних ресурсів та активного копінгу, то результати статистичного аналізу підтверджують нашу гіпотезу. Це, зокрема підтверджує той факт, що високий рівень життєвої установки, високий рівень особистісної зрілості та високий рівень ставлення до свого «Я» відносяться до усвідомлення власних ресурсів. Відповідно, активним копінгом є копінг, орієнтований на вирішення задач. Отже, наявність статистично значущого зв'язку між високим рівнем життєстійкості та вказаними показниками підтверджують той факт, що рівень життєстійкості жінок в умовах війни залежить від вміння та здатності адекватно реагувати на стресові ситуації, зумовлені війною, наявністю внутрішніх ресурсів для подолання наслідків війни та орієнтованістю жінок на вирішення проблем, а не їх уникнення чи зосередження на власних переживаннях.

Окрім того, зворотній статистичний зв'язок вказує на те, що існує також залежність між рівнем життєстійкості та рівнем тривожності, фрустрації та агресивності. Так, у жінок, які мають низький рівень прояву цих характеристик спостерігається вищий рівень життєстійкості, ніж у жінок, які мають високий рівень прояву тривожності, агресивності та фрустрації.

Отже, опираючись на результати дослідження та результати статистичного аналізу можна виокремити ряд чинників, які впливають на

життєстійкість жінок в умовах війни. Так, основними чинниками є: рівень особистісної зрілості, ставлення до свого «Я», мотивація досягнення, копінг-поведінка, до якої вдаються жінки в стресових ситуаціях. Окрім того, на життєстійкість жінок в умовах війни впливає рівень тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності.

## **Висновки до розділу 2**

Враховуючи те, що розроблена нами модель чинників життєстійкості жінок в умовах війни базувалась на припущенні, що життєстійкість жінок залежить від усвідомлення власних ресурсів та активного копіngu, то результати статистичного аналізу підтверджують нашу гіпотезу. Це, зокрема підтверджує той факт, що високий рівень життєвої установки, високий рівень особистісної зрілості та високий рівень ставлення до свого «Я» відносяться до усвідомлення власних ресурсів. Відповідно, активним копіngом є копіng, орієнтований на вирішення задач. Отже, наявність статистично значущого зв'язку між високим рівнем життєстійкості та вказаними показниками підтверджують той факт, що рівень життєстійкості жінок в умовах війни залежить від вміння та здатності адекватно реагувати на стресові ситуації, зумовлені війною, наявністю внутрішніх ресурсів для подолання наслідків війни та орієнтованістю жінок на вирішення проблем, а не їх уникнення чи зосередження на власних переживаннях.

Окрім того, зворотній статистичний зв'язок вказує на те, що існує також залежність між рівнем життєстійкості та рівнем тривожності, фрустрації та агресивності. Так, у жінок, які мають низький рівень прояву цих характеристик спостерігається вищий рівень життєстійкості, ніж у жінок, які мають високий рівень прояву тривожності, агресивності та фрустрації.

На основі дослідження була розроблена програма підтримки життєстійкості під час війни.

## РОЗДІЛ 3

### ПРОГРАМА ПІДТРИМКИ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ ЖІНОК ПІД ЧАС ВІЙНИ

#### 3.1. Модель розвитку життєстійкості особистості

Феномен життєстійкості особистості досліджувався С.Мадді, Д.Леонт'єва, Л.Александрової, Б.Братуся та у роботах, які присвячені аналізу особистісних ресурсів Н.Водоп'янової, С.Хобфолла, у дослідження особистісної зрілості Б.Ананьєва, Г.Олпорта, І.Шляпніков, та в роботах по визначенню основних копінг-стратегій Р.Лазаруса, С.Фолкмана,

На сьогоднішній день цей феномен є ще більш актуальним, бо безпосередня роль суспільства і традицій сильно зменшилася, а відповідальність за більшість життєвих виборів лягає на особистість. Ця особливість сучасного суспільства посилює акцент на особистості, що, в свою чергу, вимагає підвищення рівня життєвого тону.

За думкою О.Чиханцової, життєстійкість особистості - це вміння ефективно існувати всупереч життєвим перешкодам та труднощам. Це здатність людини зберігати баланс між пристосуванням до нових вимог та прагненням жити гармонійно, повноцінно. Ця якість не є рідкісним даром, який мають лише деякі щасливчики. Її можна і треба розвинути, і тоді буде легше зустрічатися з новими випробуваннями. Намагаючись здобути стабільність та захищеність в екстремальних життєвих умовах людина, спираючись на внутрішні та зовнішні ресурси, відшукує індивідуальний шлях ефективного життєвого балансування. У певні періоди життя більш ефективним може бути чи терпляче прийняття всіх труднощів і негараздів, чи максимальна мобілізація та активність [80].

Коли життя пропонує значну кількість виборів, соціально-психологічна адаптація стає складним та багатостороннім процесом. Та передбачає, що особистість володіє навичкою вибору та має критерії, готова нести відповідальність і та має достатній рівень соціальної компетентності. Коли

цього не має – досвід може стати травмуючим. Встановлено також, коли соціальних протиріч занадто багато, стабільність досягається не тільки адаптацією, потрібна свідомість [2].

Під стабільністю в даний момент розуміють не незмінність, а готовність індивіда до постійних змін. У такому випадку подолання життєвих складнощів і готовність до досягнення стабільності забезпечується розвитком когнітивних і поведінкових можливостей людини. Особистість потребує ресурсів, що зроблять можливим не тільки поратися, а й свідомо прогнозувати життєві події і результати своїх дій. Життєстійкість – це здатність і готовність людини діяти активно і гнучко в ситуації стресу і труднощів, адже чутливість до переживання стресу впливає не тільки на оцінку ситуації, але і на активність людини в подоланні цієї ситуації. Життєстійкість – це бачення про себе та оточуючого світу.

Згідно з психологією стресу, всі психологічні фактори впливають на стрес двояко: вони можуть впливати на власну оцінку ситуації. («Чи загрожує мені ця ситуація?», «Чи зможу я впоратися з цією ситуацією?») Або вони можуть впливати на реакції, поведінку людини і на те, як справлятися з труднощами. На виникнення стресу впливають різні чинники: фізіологічні реакції організму (наприклад, схильність до різних захворювань), зовнішні події, переконання людини і його здатність справлятися зі стресовими ситуаціями. Життєстійкість дозволяє зменшити вплив перших двох факторів. З одного боку, сильні переконання впливають на оцінку ситуації (завдяки готовності людини до активних дій і його впевненості в можливості вплинути на ситуацію ситуація сприймається як менш травматична). Життєстійкість, в свою чергу, допомагає активно справлятися з труднощами. Вона стимулює турботу про власне здоров'я та благополуччя (наприклад, заохочення щоденних фізичних вправ, дієти тощо), щоб напруга та стрес, які відчуває людина, не переросли у невдоволення собою та своїм життям та пов'язана з досвідом людини. Потрібно зазначити, що життєстійкість біль залежить від відношення особистості до складнощів.

Існує достатня кількість досліджень, присвячених цьому явищу на різних етапах віку. Проаналізувавши ці дослідження, можна зробити висновок, що життєстійкість можна розвинути у будь-якому віці.

Перші кроки починаються у дитинстві. Вплив родини, потім соціальних інститутів з якими стикається людина – садочок, школа, університет сприяє формуванню «Я» - понятійного, бо у кожному періоді формується певний рівень життєвих сил і та власний стиль та спосіб життя. Встановлено, що таким чином, життєстійкість можна підвищувати у будь-якому віці. Тобто існує кілька моделей розвитку життєстійкості, які ми розглянемо нижче.

Модель розвитку життєстійкості була розроблена С.Мадді [91]. Його концепція життєстійкості особистості заснована на припущенні, що ця якість не є вродженим, а формується протягом усього життя. Таким чином, це система переконань, яку можна розвивати. Автор виділяє дві основні цілі моделі життєстійкості :

Досягти більш глибокого розуміння стресових станів, шляхів їх подолання, знайти шляхи активного вирішення проблем;

Постійне використання зворотного зв'язку, що поглиблює самосприйняття залучення, контролю та прийняття ризику.

Виходячи з цього, тренінг життєстійкості С.Мадді складається з трьох основних методик:

**Реконструкція ситуацій.** Метою цієї техніки виступає розвиток уяви та вирішення проблеми. Людиною визначаються ті ситуації, які сприймаються як стресові. Такі ситуації піддаються аналізу, як саме особистість їх вирішує, які способи обирає для цього вирішення та які ресурси використовує. Таким чином вона усвідомлює, що саме призводить до ефективного вирішення стресової ситуації та розуміє які ресурси та навички їй потрібно розвинути. Результатом першої техніки є відпрацьовані особистістю у ситуації “тут та зараз” навички які були необхідні для утворення нових копін-стратегій вирішення стресової ситуації.

**Фокусування.** Ця техніка необхідна в разі неможливості прямої

трансформації важкої ситуації. Техніка полягає в пошуку погано усвідомлюваних емоційних реакцій (особливо тих, які перешкоджають прийняттю рішення). Метою даної техніки є емоційний інсайт, що сприяє трансформації стресових ситуацій в можливості.

**Компенсаторне самовдосконалення.** Якщо трансформувати ситуацію неможливо, робиться акцент на іншій проблемі, яка пов'язана з даною. Її рішення спонукає людину приділяти увагу з того що піддається зміні (неможливо контролювати все).

С.Мадді об'єднав практику здорового способу життя та тренінг життєстійкості. Результатом є програма підвищення витривалості способу життя (**HELP**), яка включає:

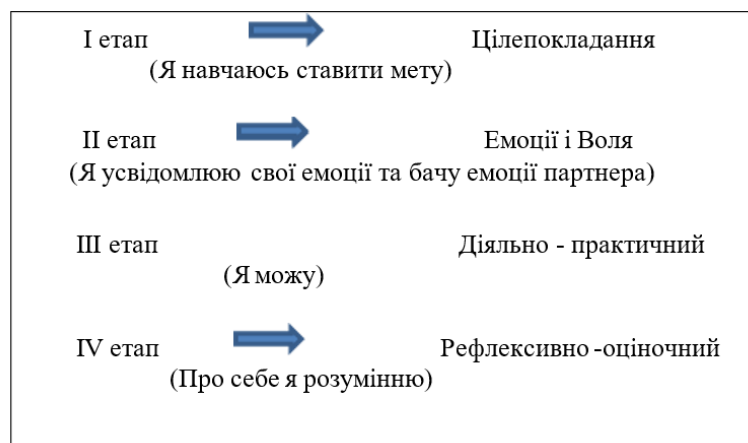
- навчання розслабленню (контролю дихання, розслабленню м'язів);
- навчання правильному харчуванню;
- навчання совладанню (використовуються техніки вирішення проблем та емоційного інсайту);
- використання соціальної підтримки (навчання навичкам спілкування);
- фізичні вправи;

Представниками психолого-педагогічної моделі формування життєстійкості (під керівництвом Д.Леонтьєва) є М.Шамардіна, Т.Матірова і Н.Першина [15]. Вони створили модель, яка призначена для розвитку життєстійкості в молодшому та молодшому шкільному віці. Вона полягає в необхідності навчання людини, спрямованого на покращення навичок комунікації, саморегуляція і відношення до себе. Ця модель дозволяє:

- підтримувати учнів у важких життєвих ситуаціях;
- навчати саморегуляції, що в що сформує в майбутньому власний спосіб життя;
- розвивати вміння взаємодії;
- сформувати самооцінку.

Також нами була розглянута модель розвитку життєстійкості на основі

моделі розвитку особистісної саморегуляції Е.Федосєєвої. Автори вважають, що основним показником молодшого шкільного віку є розвиток особистісної саморегуляції. На думку авторів, рівень життєстійкості та її тренування залежить від того, наскільки сформована особистісна саморегуляція молодшого школяра, бо це є підходящим періодом життя для формування особистісної саморегуляції. Це допомагає зростанню дитини, її розвитку та взаємодії з оточуючим світом. Дитина отримує уявлення про себе та свої здібності. З метою оптимального розвитку саморегуляції у віці молодшого шкільного віку Е. С. Федосєєва запропонувала модель навчання, яка полягає в наступному: розділити період навчання на чотири етапи на кожному із яких формується певна риса особистості. Щоб модель була максимально зрозумілою, пропонуємо розглянути її на рисунку 1.2.1.



**Рис.1.3.1. Модель розвитку життєстійкості особистості (за Е.Федосєєвою)**

Перший етап спрямований на розвиток мотиваційно-цільових елементів особистісної саморегуляції. Метою цього етапу є залучення дитини до взаємодії, що передбачає формування такої потреби, як цілепокладання. Метою цього етапу є формування результативності виконання завдання в цілому та забезпечення результатів спільної діяльності. Щоб зробити це, дорослому необхідно встановлення задачі, дитину ж треба привести до розуміння цілі, таким чином, щоб вона мала можливість самістійно

опредилити власну.

Другий етап— розвиток емоційно-вольового компонентів. Емоційна гнучкість і вольова регуляція у взаємодії з однолітками - цілі, що формуються на другому етапі особистісної саморегуляції. Для засвоєння цих компонентів дитина повинна виконувати наступні завдання: вміння розпізнавати емоції; Коли учні середньої школи навчаються розпізнавати емоційні стани, робота перетворюється на ідентифікацію емоцій їхніх партнерів (емоцій однолітків) - це включає розуміння емоційних реакцій, емпатію та оцінку станів їхніх партнерів..

Третій етап – розробка активної та практичної складових. Метою третього етапу є сприяння партнерству для впровадження добровільних процесів у практичних сферах. Завдання на цьому етапі включають: розуміння цілей у реалізації поставлених цілей, імітаційне моделювання вирішення проблем, розуміння ролі влади в груповому прийнятті рішень і вміння розподіляти роботу між членами групи. Це необхідно для того, щоб дитина могла взяти на себе як мінімум дві ролі: «ведучого» і «супроводжуючого», що в свою чергу передбачає почуття відповідальності, формування критичного мислення та реалізацію вольових процесів у діяльності.

Четвертий етап – рефлексійно-оцінювальна частина. На цьому етапі можна навчити молодших школярів умінню аналізувати поведінку та дії влади та співвідносити їх з нормами та цінностями суспільства (мікрогруп). Цей компонент також відноситься до попередніх етапів, оскільки, наприклад, неможливо визначити цілі без рефлексії та усвідомлення ролі влади в тій чи іншій ситуації. Результатом цієї чотириступеневої моделі розвитку життєстійкості є правильно сформована самооцінка, основа ефективної міжособистісної взаємодії; семантичні інститути вартості, які спрямовані на реалізацію вольових дій (визначення цілей, рефлексія, самоконтроль), саморегуляцію емоцій і поведінки.

С. Кузікова, В. Зливкова та С. Лукомська розробили **психокорекційну модель розвитку особистості** [34]. Автори даної моделі рекомендують

враховувати такі життєздатні фактори, як вікова психологічна корекція. Його основна мета – формування активного суб'єкта з сильною життєвою силою та саморозвитком. Модель розділена на 2 етапи, тривимірний і великомасштабний.

Першим етапом у моделі формування особистості є діагностичний (аналітичний) корекційний етап, на якому людина відповідає на поставлені питання.

Перший етап є діагностичним, коли людина розуміє та формує «власну систему цінностей і норм».

Якщо людина хоче мати можливість для саморозвитку, вона повинна спочатку побачити простір, який вона може зробити. Згідно з дослідженням Д. Леонт'єва, людині необхідно «розширити світ життя» [41]. Це означає, що якщо людині показати, наскільки великий діапазон можливого вибору, яка велика карта світу і скільки зв'язків з цим світом, то людина сама дізнається, наскільки це їй вигідно і що вона сама може зробити в його житті.

На другому етапі розвивається особистісний потенціал. Д. Леонт'єв одним із перших учених висловив думку, що розвиток таких якостей, як особистісний потенціал, веде до загального розвитку особистості. Оскільки особистісний потенціал відображає ступінь подолання труднощів індивідом, сама робота сприяє розвитку життєвої сили особистості навіть перед обличчям труднощів.

Крім того, на цьому етапі робота є відображенням життєвої траєкторії людини. Щоб ефективно побудувати життєвий простір, людині необхідно проаналізувати своє минуле, оскільки зосередження на минулих труднощах спонукає до саморозвитку. Якщо людина зосереджується на своїй труднощі, яка полягає в чіплянні за минуле, її особистість не розвиватиметься для вирішення ситуації. Лише тоді, коли людина бачить хоча б один можливий вихід із тієї чи іншої ситуації, можна говорити про її подальші дії, у цьому випадку людина стає суб'єктом саморозвитку. Коли людина конструктивно реагує на мінливий світ, це є одним із найважливіших показників

життєздатності розвитку. Ця здатність дає людині можливість усвідомити себе суб'єктом власного життя і відчутти свободу. Всі труднощі, які можуть виникнути на життєвому шляху, будуть сприйматися індивідом як можливість для саморозвитку.

Високі показники життєстійкості пов'язані з кращою регуляцією діяльності. У цьому сенсі його слід розглядати як одну зі складових особистісного потенціалу. Внесок життєстійкості в регуляцію діяльності особливо важливий на етапі планування (в новій, незнайомій обстановці, при невизначеності) і при невдачах і зіткненнях з труднощами, тобто в тих випадках, коли ефективність діяльності знаходиться під загрозою.

Механізмами, завдяки яким життєстійкість допомагає саморегуляції, є зміна оцінки ситуації (менш стресова), вибір копінг-стратегій та практик. Життєстійкість пов'язана зі здоровим способом життя, що в свою чергу запобігає хворобам і психологічним переживанням в стресовій ситуації. На всіх етапах діяльності механізми впливу життєстійкості можуть бути різними. На етапі планування та досягнення мети життєстійкість допомагає зменшити тривожність, таким чином використовуючи особисті ресурси для більш повного сприйняття та оцінки ситуації. У фазі досягнення цілей життєстійкість пов'язана з готовністю діяти [50].

Використовуючи цей навик, людина може визнати власне існування та відчутти полегшення. Всі труднощі, які можуть виникнути протягом життя, сприймаються особистістю як можливість для самозростання. Більш високі показники життєвої сили пов'язані з кращою регуляцією діяльності. Слід підкреслити, що це один із елементів потенціалу особистості.

Внесок життєстійких переконань в координацію діяльності особливо важливий на етапі планування (в новому, невідомому середовищі, де панує невизначеність) і при невдачах і труднощах, тобто при зниженні ефективності діяльності.

Механізмами, за допомогою яких стійкість підтримує саморегуляцію, є зміни в оцінці ситуації (зменшення стресу) і вибір стратегій і практик

подолання.

Дотримання здорового способу життя може допомогти людям подолати хвороби та психологічний стрес, викликаний стресовими ситуаціями.

Механізми впливу на життєстійкість можуть бути різними на всіх етапах діяльності. Під час планування та досягнення цілей життєстійкість допомагає зменшити страх і покращує використання особистих ресурсів для покращення здатності людини бачити та оцінювати ситуації. На етапі досягнення мети стійкість пов'язана з мотивацією до дії [50].

Життєстійкі переконання, дозволяють людині протистояти проблемам і важким подіям, приймати їх і творчо переробляти, а не просто уникати проблем. Така людина схильна сприймати події, що відбуваються з нею, як результат особистого вибору та спонтанності, як важливий стимул для вивчення та пізнання нового. Її здатність ефективно та гнучко контролювати себе не обмежується стресовими ситуаціями, а поширюється на всі сфери життя. Таким чином, життєстійкі люди, швидше за все, будуть задоволені своєю роботою і, отже, демонструють високу ефективність у різних сферах життя [66].

Т.Титаренко визначає стійкість як здатність людини жити ефективно, незважаючи на життєві труднощі та перешкоди, а баланс між адаптацією до нових вимог і бажанням жити в повній гармонії – як здатність зберігати. Це, перш за все, виражається в усвідомлених діях, заснованих на вчасно прийнятих життєвих рішеннях. У 2009 році автор писала, що в світі люди завжди приймають особисті рішення, щоб захистити своє існування, успішно долати життєві кризи, знаходити ефективні шляхи в екстремальних ситуаціях і «шукати вихід із глухого кута».

Стрімкий розвиток соціально-економічних та інформаційно-технологічних технологій вимагає від кожної людини здатності адаптуватися та використовувати нормативні та резервні ресурси навіть у мирних умовах.

Перемагають ті, хто наважується сміливо та рішуче протистояти тиску,

кидає те, що вважає непотрібним, змінює умови життя та пливе проти течії [69]. Намагаючись досягти безпеки в кризовій ситуації, люди покладаються на наявні зовнішні та внутрішні ресурси та шукають баланс у власному способі життя. У певних життєвих ситуаціях може бути більш ефективним терпляче сприймати всі проблеми або максимізувати мобілізацію та активність [69].

Зрозуміло, що в умовах агресивної та жорстокої війни на перший план виходять питання виживання та збереження фізичного та психічного здоров'я, тому дещо змінюється акцент у психологічних дослідженнях життєвості. Як і всі живі істоти, люди теж вміють добре пристосовуватися, виживати та перецікувати негоду». Але саме унікальна здатність людини до адаптації дала їй перевагу в тваринному світі.

Водночас подальший розвиток суспільства все більше вимагав індивідуальної пластичності та мінливості. Долаючи перешкоди та реагуючи на складні виклики життя, особистість поступово здобуває самостійність, захищає свою свободу та формує свою життєву позицію. Через культивування власної життєвої сили особистість розвивається за межі засвоєння того, що вже підготовлено, знайоме та усталене. Протягом життя різні форми взаємодії неодноразово випробовуються, і розвиваються нові та різні способи реагування.

На думку В. Франкла, життя – це зрештою відповідальність за пошук відповідних розв'язків проблем, які виникають, і завжди виконання поставлених перед людиною завдань [67].

### **3.2. Програма підтримки життєстійкості жінок під час війни**

Запропонований тренінг життєстійкості, базується на теоретичній моделі стійкості американського психолога Сальвадора Маді, згідно з якою стійкість не є вродженою рисою особистості, а розвивається протягом життя [2]. Але психологічний вплив може діяти опосередковано через компоненти особистості, пов'язані з життєздатністю: ставлення до себе в цілому, яке формує особистість, системи переконань, які можна розвинути, і значущу

життєву орієнтацію, оптимізм, стратегії подолання, самоефективність, цілі та мотивацію [6].

Активаційно-розвиваючий ефект соціально-психологічного тренінгу полягає у створенні безпечного тренінгового середовища для забезпечення того, щоб учасники розуміли себе та груповий процес у міжособистісних взаємодіях та спілкуванні, мали можливість перебувати в різних соціальних та групових ролях та пробувати нові форми поведінки; зрозуміти кожного, як окремі учасники впливають на групу під час міжособистісної взаємодії. Однією з характеристик навчання, орієнтованого на людину, є те, що люди в цілому беруть участь у тренінгових взаємодіях, викликаючи зміни в їх самоорганізації та самопізнанні, а досягнення саморозвитку, самокорекції та самовдосконалення вимагає безперервного процесу .

### **Принципи тренінгу**

1. Принцип релевантності стимулу. Навчання та розвиток буде ефективним, якщо тематика буде актуальною для особистості, а формування нових змін базуватиметься на реальних особистісних досягненнях людини і не порушуватиме логіку розвитку особистості. Цей принцип реалізовано в навчальній програмі, оскільки учасники постійно розмірковують і визначають практичні потреби, цілі та значення різноманітних заходів, передбачених у навчанні;

2. Принцип створення максимально безпечного простору для особистих змін. Дотримання цього принципу сприяє особистісному самоусвідомленню, саморозкриттю та самопрезентації. Це досягається формулюванням та прийняттям учасниками тренінгової групи правил групової взаємодії, адекватним зворотним зв'язком між учасниками та керівниками тренінгу, взаємодією та спілкуванням між суб'єктами всередині групи.

3. Принцип відкритості досвіду. Дотримання цього принципу сприяє підвищенню психологічної напруги і спрямовує мотивацію на особистісну рефлексію, самосприйняття, пошук нових стимулів, способів поведінки, нових

засобів досягнення цілей, самореалізації.

4. Принцип смислового поля. Сприяє організації тренінгового простору з урахуванням реальних протиріч і конфліктів, присутніх у життєвому досвіді учасників тренінгу.

5. Принцип самовідповідальності. Реалізація цього принципу спонукає особистість до пошуку та прийняття самостійних рішень, допомагає брати відповідальність за власне життя. Створить можливості для учасників органічно та ефективно перенести отриманий рефлексивний досвід у власні сфери життя.

### **Загальна характеристика програми тренінгу.**

Загальна характеристика програми навчання.

Навчальна програма, розроблена для підвищення життєвої сили особистості, складається з 4 модулів і 8 логічно пов'язаних занять.

1. Модуль «Діагностика» - заняття 1 та 2.
2. Модуль «Рефлексія» - заняття 3 та 4.
3. Модуль «Значення цінностей» - заняття 5 та 6.
4. Модуль «Розвиток і прогноз» – заняття 7 та 8.

**Модуль 1 «Діагностика»** складається з двох занять (5 годин).

Основні завдання цього модуля:

1. Вивчення та розпізнавання існуючих особистісних структур норм і переконань, особистих позицій і цінностей, установок, осмисленої життєвої спрямованості, поведінки.

2. Розуміти та аналізувати ситуації, які люди визначають для себе як складні, проблемні та стресові.

3. Аналіз стереотипної поведінки та стратегій подолання в стресових ситуаціях.

**Модуль 2 «Рефлексія»** складається з двох занять (5 годин).

Основні завдання цього модуля: 1.

1. Вплив власної особистісної структури на себе та взаємодію з іншими шляхом актуалізації мотивації учасників до самосвідомості, самопізнання та

самоприйняття.

2. Розширити поле практичної рефлексії, зрозуміти потенційні особисті ресурси та розвинути високу культуру рефлексії.

3. Аналіз неконструктивного та фіксованого ставлення до себе та внутрішніх конфліктів, які перешкоджають розвитку міцної зрілої ідентичності.

**Модуль 3: «Значення цінностей»** складається з двох занять (5 годин).

Основні завдання модуля:

1. Реалізація особистих потреб і мотивацій, аналіз і усвідомлення власних життєвих цінностей і сенсу, системи переконань, потенційних можливостей і життєвих планів.

2. Перегляньте свої погляди, переконання та перешкоди, які заважають вам досягти цілей або ефективно функціонувати.

3. Розвиток здатності самостійно визначати цілі та перспективи свого життя, відновлення своїх ресурсів для досягнення цілей, контролю та інтеграції в життя, усвідомлення відповідальності за досягнення/недосягнення своїх цілей.

4. Розвивати навички ефективної постановки цілей.

**Модуль 4 «Розвиток і прогноз»** складається з двох занять (5 годин).

Основні завдання модуля:

1. Визнати потребу в особистій самоефективності через розширення та трансформацію систем переконань для підвищення адаптаційних можливостей особистості та її розвитку.

2. Розширення психологічного простору особистості через самоусвідомлення причетності до життя, контролю та прийняття ризику.

3. Розвиток трансформаційних навичок подолання через формування, розробку та визнання плану дій, спрямованого на перетворення складних, проблемних і стресових ситуацій на можливості.

4. Навчання технікам саморегуляції: релаксації, техніці регуляції дихання, медитації, візуалізації.

5. Тренування навичок особистого передбачення для розширення майбутніх життєвих перспектив.

### **Інструментальна підтримка**

У тренінгу підвищення життєстійкості використовуються такі методичні засоби і прийоми:

#### **Міні-інформаційний блок** (до 15 хвилин).

Керівник коротко пояснює теоретичне положення проблеми, яка розглядається.

Ці модулі можуть надавати контекст перед фактичним завданням або підсумовувати групові чи індивідуальні взаємодії та дії.

**Групова дискусія** – дискусія на конкретну тему, структуровану тему або тему, яка виникає спонтанно, але оновлюється темами класу.

Це надає членам групи можливість обмінюватися та порівнювати думки, судження, різні точки зору та власний досвід, що сприяє розширенню поля їх досвіду.

**Зворотній зв'язок** – Завдяки самоспостереженню та спостереженню за поведінкою інших учасників підвищується усвідомлення включення, контролю, прийняття ризику та відповідальності, особливо у важких і стресових ситуаціях.

Психотехнічні вправи для розвитку навичок поетапного формування рефлексії як властивості розуму.

**Міжособистісне пізнання**, комунікативні взаємодії та позитивне сприйняття себе та інших.

### **Саморозкриття та самопрезентація.**

Розвиток навичок самоефективності, активізація самовизначення особистості. Цілепокладання, усвідомлення, пошук шляхів і способів досягнення цілей тощо.

**Сюжетно-рольова гра**, гра-імітація для розвитку реконструкції ситуації, постановки цілей, відображення смислових установок, існуючих цінностей, стратегій поведінки, навичок конфліктної зони.

**Психодраматичні ігри** та завдання, які дають можливість розширити власний досвід, дії та рефлексивний досвід через рольову гру.

**Методи арт-терапії** (проекційне малювання, створення колажів, створення проекційних зображень, маніпулювання психологічними казками).

Описані вище техніки арт-терапії є формою особистісного самовираження і служать діагностичним матеріалом для тренера та самих учасників.

Цей метод дозволяє працювати над своїми несвідомими емоціями, бажаннями, цілями, установками тощо. Сенс участі, стосунки зі сторонами конфлікту, потенціал особистості.

**Використання притч та метафор:** аналогії та метафори є засобом ілюстрації аспектів духовного розвитку, створення значущого контексту в групі та регулювання емоційної атмосфери під час навчання.

Реалізуючи певні функції, «дзеркало» внутрішнього «Я» особистості, накопичувач досвіду, посередницьку функцію, притчі та метафори відображають конфліктні ситуації та пропонують можливі шляхи вирішення.

Він виступає своєрідним буфером, який дозволяє учасникам висловлювати свої думки, почуття, життєві принципи, духовні цінності і навіть неконструктивні цінності.

**Метод «мозкового штурму»,** який надійно генерує ідеї в групі.

Спільна робота в групі генерує більше ідей (і ширший діапазон застосувань), ніж коли ті самі люди працюють окремо.

Це дає можливість вироблення нових креативних рішень при обговоренні конкретних ситуацій, вирішенні поставлених завдань, пошуку шляхів вирішення складних ситуацій, розширенні рамок стереотипної поведінки.

Його використовують як самостійний метод або як частину групового обговорення, наприклад, у вправі для розвитку навичок групової взаємодії.

**Техніки релаксації, медитації та візуалізації,** спрямовані на розвиток зрілих навичок саморегуляції емоційного стану людини.

Програма навчання для підвищення життєвих сил жінок у воєнний час.

Метою тренінгу є розвиток життєвої сили особистості через усвідомлення власної життєвої позиції, розвиток навичок ефективного спілкування в процесах спілкування, набуття навичок самоконтролю та конструктивного вираження негативних поведінкових імпульсів.

### **3.3 Духовні аспекти розвитку життєстійкості у жінок**

Враховуючи тісний зв'язок між емоційним станом жінки та її життєстійкістю, а також безумовну важливість емоційної сфери під час кризи, у нашому випадку, війни, можна припустити, що необхідно приділяти належну увагу духовному світу жінки, який може бути додатковою опорою та його розвиток буде позитивно впливати на загальний психологічний стан та особистість та розвиток її емоційного інтелекту.

Духовне знання про людську природу існує вже тисячі років, але як у суспільному житті, так і в суспільних науках його вивченню приділяється недостатньо уваги. Згідно с визначенням Енциклопедії Сучасної України, духовність – категорія людського буття, що зумовлює його трансцендуючий та комунікативний характер, виражає здатність людини до творення культури й самотворення. Прояснення природи людського буття через категорії «дух» та «душу» означає, що людина може не тільки пізнавати чи відображати навколиш. світ, але й творити його [4].

Все більша кількість професійних психологів починає визнавати необхідність дослідження духовних процесів розвитку особистості та їх розвитку. Душа - це не тільки особлива реальність природного світу, а й реальність з зовсім іншим змістом. Душа – це не природа, а свобода і найвища цінність людини. Духовний характер і духовна цінність людини визначається не тільки його психологічною природою, а й союзом свободи вибору з «духовним Я» особистості [27].

Духовний розвиток особистості - це актуалізація її можливостей. Життєві переживання, такі як, наприклад, страждання через війну, хворобу або

бідність, несправедливість або зраду, не містять ніякої духовної частини, але, тим не менш, вони можуть пробудити в людині духовну силу. Також важливо розуміти, що духовність не є абсолютною антитезою тілу або душі - вона підпорядковує собі і тіло, і душу, а потім перетворює їх [54].

У процесі духовного переродження виникають такі перспективи розвитку, а саме:

- а) пізнання та усвідомлення свого багатогранного «Я», розуміння свого зв'язку з вищими духовними цінностями,
- б) самовизначення,
- в) усвідомлення своєї місії та місця в житті,
- г) прагнення до внутрішньої гармонії.

Осягнення і оцінка духовності розширює межі емоційного досвіду, робить його більш глибоким і інтенсивним [27], що може бути принципово необхідним для підтримки життєстійкості жінок, досягнення яких ґрунтується на підвищеному емоційному сприйнятті, спільному досвіді та емпатії до інших; накопичення мудрості в процесі набуття життєвого і духовного досвіду.

Духовність існування людини не просто характеризує людське буття, а, швидше за все, конститує людину як творця. Саме ця можливість і є буттям або існуванням, а існування вимагає постійного виходу за власні межі в духовність [111]. У США були проведені дослідження, які продемонстрували значення розумових здібностей і духовного розвитку в житті дорослої людини. Духовність тісно пов'язана з психічним, емоційним і фізичним здоров'ям [112]. У психології цей інтегративний підхід асоціюється з «Я-концепцією».

Якщо внутрішній стрижень – «Я-концепція» – знаходиться в рівновазі, то жінка може жити з почуттям злагодженості, відчувати себе щасливою [113]. Як чітко зазначив Сулмасі: «Людська особистість — це істота, яка перебуває у стосунках — біологічно, психологічно, соціально та трансцендентально, і тому лише «цілісна» або біопсихосоціально-духовна модель може забезпечити основу для цілісного лікування пацієнтів» [114].

Таким чином необхідно додати, що феномен життєстійкості жінок пов'язан з категорією духовності. Саме так можна трактувати три базових компоненти життєстійкості з позиції духовності:

Залучення оцінюється як «віра в те, що «залучення до постійної особистості максимізує можливість знайти щось важливе і цікаве» [93]. Людина з розвитком компонентів залучення отримує задоволення від їх виконання. «Якщо ви відчуваєте впевненість у собі і той факт, що світ щедрий, ви берете участь у цьому» [93]. На противагу цьому - невпевненість породжує відчуття відчуженості.

Контроль - це переконання, що боротьба дозволяє вплинути на поточні результати, але також її ефект не є абсолютним і успіх не гарантований. На противагу цьому виникає відчуття безпорадності. Людина з високорозвиненими контрольними компонентами відчуває, що він вибирає свої дії і свій шлях [93].

Прийняття ризику (виклик) – віра людини в те, що все, що з ним відбувається, сприяє його розвитку на основі знань, отриманих з досвіду – неважливо, позитивного чи негативного. Таким чином, духовні аспекти життєстійкості мають великий вплив на оцінку ситуації [93].

Переконання людини, її світогляд в данному контексті є частиною духовності та може трансформувати відношення до власної особистості та розуміння ресурсів та способи додання зі стресовими ситуаціями в усвідомлені.

Так, кожна складна життєва ситуація несе в собі потенціал розвитку особистості саме в духовному сенсі. В кризі спочатку людина сфокусована страху та емоційній напрузі від невизначеності майбутнього та труднощів. Потім вона здійснює, переосмислення важливих речей. Це і є початком смисложиттєвої творчості. Наступним кроком є протиставлення самої ситуації та емоцій, які вона вкиликає. Це є важна складова духовної трансформації складної життєвої ситуації. Треба звернути увагу на те, що людина, яка схильна до пасивного способу життя, може зберігати лише первинні емоційні

почуття та враження, але, активна особистість, має шанс сформувати нове розуміння, що надасть нові почуття. А.Ленгле називає цей процес знаходженням сенсу у «пережитому» [36]. У результаті «пережите» включається в життя людини, допомагаючи подолати протиставлення, первинних почуттів стосовно ситуації й здійснити інтеграцію пережитого у життєдіяльність особистості, що своєю чергою, створює умови для подальшого розвитку, спонукає до дії. Визначення позиції людини стосовно свого життя також безпосередньо пов'язано із духовною складовою. А.Ленгле зазначає, що у випадку відсутності переживання фундаментальної духовної цінності з'являються важкі порушення: глибока депресія, неприємні почуття, ставлення до життя як дотягання [36]. Життєва позиція такої людини — заперечення наявного буття, яке проявляється у відсутності внутрішньої рівноваги, гармонії з світом, собою та власним життям [36].

Складні життєві ситуації надають можливість ефективно відповідати на екзистенційні виклики, забезпечують самоактуалізацію й особистісне зростання. Вони є психологічним підґрунтям життєвої творчості особистості, надають глибокого осмислення життєвому шляху, власним цінностям та життєвим установкам [115]. Головним позитивним наслідком вирішення складної життєвої ситуації є зростання особистості, так, А.Маслоу визначав, що надважливим досвідом у житті самоактуалізованої особистості, є кризисна ситуація, яка змінила її уявлення про світ.

У логотерапії прийнято вважати, що саме страждання породжує в людині кращі якості, змінює її, робить мудрішою, надає можливість досягнути духовний сенс життя на трансцендентному рівні. Зв'язок між сенсом життя, вищими цінностями й самотрансцендентністю найбільш сильно проявляється у складній життєвій ситуації, адже заради наших цінностей ми готові змиритися зі стражданням і скорботою, можемо винести неминуче страждання й при цьому не зламатися [116]. Складні життєві ситуації реалізують ресурси всередині особистості і мотивують її рухатися до мети, яка є головною життєвою умовою особистості. Спостереження себе в складній ситуації, змінює

життєвий процес та надає мотивацію для розвитку людини.

Хоча війна звісно має руйнівні наслідки для особистості та суспільства, важливо визнати, що певним чином вона також може стимулювати розвиток. За думкою, Г.Бонанно війна може змусити осіб адаптуватися до нових та викликових обставин, сприяючи розвитку стійкості та пристосованості [85]. Згідно з дослідженням Г.Бонанно [85], особи, які були свідками травматичних подій, включаючи війну, можуть розвивати стійкість, вчитися справлятися з труднощами та подолати перешкоди.

Нові обов'язки та відповідальність, які пов'язані з війною, можуть прискорити процес дорослішання. Дослідження Фергюсона, Лінскея та Хорвуда [94] вказують на те, що вплив травматичних подій, пов'язаних з війною, може призвести до прискореного переходу в доросле життя, та забезпечити особистісну зрілість та відповідальність. Важливо зазначити, що вплив війни на розвиток особистості може значно варіюватися залежно від індивідуального досвіду, культурних факторів та характеру конфлікту.

Відома психологиня Ева Едгер так висловилася з приводу пошука цілей та опор у житті - перший раз я зрозуміла, що у нас є вибір, коли мала обирати: зосередитися на тому, що втратила, чи на тому, що все ще маю. Також вона відмітила, що Час не час лікує. Справляємося ми самі, з часом. Одужання прийде, коли ми вирішимо взяти на себе відповідальність, коли візьмемо на себе ризик і нарешті дозволимо собі позбавитися душевного болю, тобто звільнимось від скорботи і відпустимо минуле. І це все питання нашого вибору [45].

Свідоме управління життям та усвідомленість. Усвідомленість бере свій початок з давньосхідної та буддійської філософії і налічує близько 2500 років. Джон Кбат-Зін та його колеги з Масачусетського університету відіграли важливу роль у поширенні вивчення цього концепту в західному научному світі [11]. У зарубіжній психології аналогом активної життєвої позиції є «ноодинаміка», поняття, введене В. Франклом [67], який запропонував його для опису проблеми знаходження і усвідомлення сенсу людського життя.

Сенс життя виходить з ідеї орієнтації людини, на його думку, ця спрямованість виражається в існуванні і житті кожної людини, його несвідомі життєві цілі і прагнення були підтверджені А. Адлером. Описуючи процес формування життєвих цілей, А. Адлер зазначав, що вони задаються в ранньому дитячому періоді і, отже, мотивують людину, але частіше залишаються неусвідомленими. Життєві цілі є особливою формою психологічного захисту, в ранньому дитинстві дитина уявляє (мріє), яким він буде в дорослому житті, і таким чином він формує думку про те, якою людиною він буде в майбутньому.

Також було визначено, що усвідомленість корисна для благополуччя і привертає все більше уваги в численних академічних і клінічних сферах. Усвідомленість розглядається як стан свідомості, який включає самоусвідомленість та увагу, та наступні характеристики - відкритість, сприйнятливість та відсутність осудження. Подальша концептуалізація усвідомленості стосується здатністю керувати увагою до поточної реальності або діяльності. Це означає, що, якщо людина навчається бути повністю присутньою, вона може підвищити якість своєї успішності, будучи більш зосередженою, і здатною впоратися зі стресовою ситуацією. Уважність та присутність дозволяє підходити до ситуацій з різних кутів. Крім того, можна констатувати, що майндфулнес (усвідомленість) як когнітивний стан, в якому схильність і можливість індивіда постійно обробляти інформацію можуть доповнити власні знання і підвищити рівень креативності. Нещодавні дослідження, проведені Брауном і Райаном, підтверджують вищезазначені тези. У серії досліджень вони виявили, що усвідомленість позитивно пов'язана з кількома вимірами благополуччя (тобто оптимізм, позитивний копінг, самовизнання). Крім того, вони виявили, що більша усвідомленість та уважність значною мірою передбачає навички саморегуляції та позитивні емоційні стани.

Інші дослідження показують, що користь від впливу усвідомленості є доволі сильною. Були підкреслені численні переваги, включаючи покращення

уваги та усвідомлення, зменшення проблем зі здоров'ям та зниження рівня стресу, (покращення позитивних емоцій та благополуччя. Це робить усвідомленість одним із чинників життєстійкості, бо науково виявлено, що життєстійкість значною мірою пов'язана з психологічним благополуччям особистості та її способам долаття стресових ситуацій. У соціальному плані можна мінімізувати стресовість подій за допомогою ефективною копінг-стратегії, яка допоможе вирішенню конфлікту [1].

Тому, особливо під час війни, важливо своєчасно формувати систему цінностей, мати цілі у владі та бути готовим вибудовувати шлях (обирати шлях) для досягнення цієї мети. Наявність внутрішньої опори на себе – адекватна оцінка себе і свого життя. Це проявляється в умінні приймати і усвідомлювати виниклі труднощі, оцінювати їх і приймати рішення для продуктивного вирішення ситуації, що склалася.

### **Висновки до розділу 3**

Програма навчання, запропонована під час війни для розвитку життєстійкості жіночої особистості, спрямована на:

1. Розвиток особистісних рефлексивних здібностей та формування рефлексивної культури особистості.
2. Формування та підтримка розвинутого позитивного ставлення до себе за допомогою витончених стратегій його захисту.
3. Розуміння типових форм складних життєвих і стресових ситуацій та власної здатності їх подолання.
4. Формування навичок свідомого використання трансформаційних копінг-стратегій при вирішенні складних і стресових ситуацій.
5. Уміння формувати та знаходити нові значення «Я», навички доречного та ефективного цілепокладання.
6. Підвищення здатності аналізувати та реалізовувати життєві цілі та цілі особистого розвитку.
7. Розвиток здатності розпізнавати та усвідомлювати власні потреби в

системі відносин

8.Стимуляцію досягнення потреби в особистій функціональній автономії та самоефективності через свідоме включення, контроль та прийняття ризику.

9. Розвиток навичок самоефективності: Позитивне самоусвідомлення, оцінка власного успіху в діяльності, спостереження за позитивною поведінкою та успішне виконання діяльності в інших.

10.Активізацію потреби особистості у здоровому способі життя.

11. Підвищення емоційного інтелекту.

## ВИСНОВКИ

На основі проведеного дослідження можна зробити наступні висновки.

1. Теоретико-методологічною основою дослідження феномену життєстійкості особистості є наукові роботи С.Мадді, С.Кобейс, Т.Титаренко, О.Чиханцової, Б.Братусь та інших, роботи присвячені аналізу особистісних ресурсів В.Бодрова, Я.Сікора, І.Солкава, С.Хобфолл, дослідження з визначення особистісної зрілості, Г.Олпорта та визначення базових копінг-стратегій Р.Лазаруса, С.Фолкмана, Дж.Вейланта. Аналіз теоретико-методологічних підходів до феномену життєстійкості особистості дозволяє визначити, що саме життєстійкість допомагає людині створювати особистісні відносини зі світом та дозволяє ефективніше адаптуватися до постійних змін у житті. Вивчення життєстійкості з боку представлених наукових галузей дозволило розширити знання про здатність особистості протистояти стресам та зберігати внутрішню узгодженість. Структура особистості включає особисту життєстійкість, яка керує відповіддю особистості на життєві виклики. Високий рівень життєстійкості передбачає сталий розвиток особистості та визначення наявних ресурсів та їх використання в просторі життя.

2. У цьому дослідженні ми розробили модель побудови особистої життєстійкості, яка включає такі структурні елементи: визнання особистих ресурсів і вибір ефективних стратегій подолання. Також в ході дослідження особлива увага приділялася впливу способів долаття з кризисними ситуаціями та визначення впливу способу життя на особистісну життєстійкість. Активний копінг є ефективним методом подолання. Цей метод спрямований на пошук нових шляхів вирішення труднощів у стресових ситуаціях і являє собою високий показник життєвої сили людини, тоді як пасивне копінг призводить до низького показника життєвої сили і часто призводить до незрілості особистості та виходячи з позиції суб'єкта. Треба зазначити, що типи копіngu відрізняються мотивацією і стратегією поведінки. Активний копінг

характеризується тенденцією долаття труднощів та стратегіями пошуку соціальної підтримки. Пасивні люди, навпаки, мають однакові стратегії поведінки (стратегії уникнення), які спонукають їх уникати невдачі. Люди з таким способом життя займають пасивну позицію в соціальному просторі і прагнуть «бути як усі». Їх життєві показники низькі, тому будь-яка незначна зміна соціального оточення сприймається як загроза. Усвідомлення власних ресурсів є елементом особистісної зрілості та вміння будувати ефективний спосіб життя. Якщо людина не усвідомлює своїх здібностей, якостей і нічого не знає про власну систему життєвих цінностей, вона вибере одну з неефективних форм організації свого життєвого простору. Таким чином, ефективність чи неефективність організації життя призводить до певного рівня життєстійкості особистості.

3.Проведене нами емпіричне дослідження підтвердило наукову гіпотезу роботи. Отже, наявність статистично значущого зв'язку між високим рівнем життєстійкості та вказаними показниками підтверджують той факт, що рівень життєстійкості жінок в умовах війни залежить від вміння та здатності адекватно реагувати на стресові ситуації, зумовлені війною, наявністю внутрішніх ресурсів для подолання наслідків війни та орієнтованістю жінок на вирішення проблем, а не їх уникнення чи зосередження на власних переживаннях. Окрім того, зворотній статистичний зв'язок вказує на те, що існує також залежність між рівнем життєстійкості та рівнем тривожності, фрустрації та агресивності. Так, у жінок, які мають низький рівень прояву цих характеристик спостерігається вищий рівень життєстійкості, ніж у жінок, які мають високий рівень прояву тривожності, агресивності та фрустрації.

У зв'язку з тим, що дослідження виявило тісний зв'язок між емоційним станом жінки та її життєстійкістю, а також об'єктивну важливість емоційної сфери під час кризи, у нашому випадку, війни, можна припустити, що необхідно приділяти належну увагу духовному світу жінки, який може бути додатковою опорою та його розвиток буде позитивно впливати на загальний психологічний стан та особистість та розвиток її емоційного інтелекту.

4. Була розроблена тренінгова програма формування життєстійкості за умовою усвідомлення особистісних ресурсів та використання активного копіngu. Стикаючись із складними та стресовими ситуаціями, людина може використовувати життєстійкість як джерело сили для подолання відчаю, безпорадності та втрати сенсу. Це ставлення, яке оптимізує потреби людини у підтримці фізичного, психічного та соціального здоров'я та надає цінності та сенсу життю. Оскільки життєстійкість є гіпотетичною концепцією, прямий психологічний вплив не є ефективним.

Тому тренінг підвищення життєстійкості спрямований на формування і розвиток психологічних якостей, що забезпечують психологічну стійкість і особистісну зрілість людини. Покращення здатності формувати ціннісне та змістовне ставлення до діяльності та власного життя, підвищувати усвідомленість життєвих цілей. Також тренінгова програма сприяє активній взаємодії з соціальним середовищем, сприяючи розвитку діяльності та розвитку особистості. Запропонований тренінг життєстійкості, базується на теоретичній моделі стійкості американського психолога Сальвадора Маді, згідно з якою стійкість не є вродженою рисою особистості, а розвивається протягом життя. Але психологічний вплив може діяти опосередковано через компоненти особистості, пов'язані з життєздатністю: ставлення до себе в цілому, яке формує особистість, системи переконань, які можна розвинути, і значущу життєву орієнтацію, оптимізм, стратегії подолання, самоефективність, цілі та мотивацію. Активаційно-розвиваючий ефект тренінгу полягає у створенні безпечного тренінгового середовища для забезпечення того, щоб учасники розуміли себе та груповий процес у міжособистісних взаємодіях та спілкуванні, мали можливість перебувати в різних групових ролях та пробувати нові форми поведінки; зрозуміти кожного, як окремі учасники впливають на групу під час міжособистісної взаємодії.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ануфрієва Р. М., Головаха Н. І., Донченко О. А. Стиль життя особистості. Теоретичні та методологічні проблеми. Київ. Наукова думка, 1982. 45 с.
2. Актуальні проблеми психології. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0005796710001774>, <http://appsychology.org.ua/data/jrn/v1/i56/5.pdf>. 2022.
3. Аршава І. В., Амінева Я. Р. Сучасний стан дослідження проблеми подолання особистістю складних життєвих ситуацій. Вісник НАДПСУ, психологічні науки, 2012.
4. Альманах Енциклопедії Сучасної України <https://esu.com.ua/article-19642>
5. Амінева Я.Р. Емоційна стійкість особистості як одна з детермінант ефективного подолання складних життєвих ситуацій. Вісник ДНУ. Серія: Педагогіка і психологія. 2012. Вип. 18. Т. 20. № 9.
6. Антоненко Т. Л. Ціннісно-смилова сфера особистості – фундаментальна основа її духовної безпеки. Духовність особистості: методологія, теорія і практика, 2017. 3(78), с. 25–34.
7. Амірхан Д. Методика «Индикатор копинг-стратегий». 2006 [Электронный ресурс]. URL: <http://psylab.info/>
8. Бесараб В. В. Підтримка психологічного стану людини як складової безпеки в умовах військових дій: тези доповідей XIV Міжнародної науково-методичної конференції та 149 Міжнародної наукової конференції Європейської Асоціації наук з безпеки (EAS) «*Безпека людини у сучасних умовах*» (1-2 грудня 2022 року). Харків : НТУ «ХПІ», 2022 .С. 51-52.
9. Безверхий О. С. Проблема посттравматичного зростання в сучасній практичній психології. *Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи*: матеріали міжнародної наукової конференції. С. 24–26. 2020.

10. Баканова А. А. Екзистенційний аспект подолання кризових ситуацій у юнацькому віці. *Psychology and personality: наук. журн./Ін-т психології ім. ГС Костюка НАПН України, Полтав. нац. пед. ун-т ім. ВГ Короленка*. Київ, 2017.
11. Бернштейн А., Ваго Д., Барнхофер Т., Розуміння усвідомленності: вступ до особливого питання. Погляд психології. 2019 Серп 1;28:vi-x. DOI:10.1016/j.copsyc.2019.08.001.
12. Басенко О. Е. Психосоціальні передумови розвитку життєстійкості у підлітків в умовах воєнного конфлікту. *Український психологічний журнал*. 2019. № 2. 27-48 с. URL : [http://nbuv.gov.ua/UJRN/ukpsj\\_2019\\_2\\_4](http://nbuv.gov.ua/UJRN/ukpsj_2019_2_4).
13. Братусь Б. С. До проблеми людини у психології. Питання психології. 1997. № 5. 3–19 с.
14. Васютинський В. О. Стиль життя як соціально-психологічна характеристика культури бідності *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2012. №. 30. 19–32 с.
15. Водопьянова Н. Е. Серія «Психологія». Харків. 2020. Вип. 57. 63–68.
16. Вельдбрехт О. О., Тавровецька Н. І. Шкала сприйнятого стресу (PSS-10): адаптація та апробація в умовах війни. Проблеми сучасної психології. № 2 (25), 2022.
17. Галайда О. І. Становлення життєвого стилю особистості. Редакційна колегія. 2011. 22 с.
18. Галузьяк В. М. Груповий тренінг як засіб розвитку особистісної зрілості майбутніх учителів. Київ. 2011.
19. Гильбух З. Ю. Тест-опитувальник особистісної зрілості. Київ: НВЦ Психодіагностика та диференційоване навчання. 1994.
20. Гільман А. Ю. Проблема саногенного мислення в зарубіжній науці. *Вісник Харківського національного університету ім. В. Н. Каразіна*. Серія «Психологія». Харків. 2018. Вип. 57. 64–68.

21. Байса Л. В., Сингаївська І. В. Особливості психологічної підтримки українських біженців у Великобританії. Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей V Міжнародної конференції (Київ, 7 грудня 2023 р.). Київ: Університет "КРОК", 2023.

22. Давидов В. В. Проблеми навчання. *Psychology and personality: наук. журн./Ин-т психології ім. ГС Костюка НАПН України, Полтав. нац. пед. ун-т ім. ВГ Короленка*. Київ, 2021.

23. Дідик Н. М. Визначення поняття особистісної зрілості в гуманістичній психології А.Маслоу. *Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології"*. 2020.

24. Діденко Г. О. Стиль життя у соціально-психологічному вимірі. Г. О. Діденко *Молодий вчений*. 2017. № 1(41).

25. Дідик Н. М. Феномен особистісної зрілості в інтерпретації українських дослідників. *Молодий вчений*. 2014. №. 1 (03). 128–131 с.

26. Дирегров Е., Сміт П., Юле В. ; співавт.: Гупта Л., Перрен Ш., Г'єстад Р. Діти та війна: навчання технік зцілення; укр. пер. Інституту психічного здоров'я УКУ ; літ. та наук. ред. О. Черненко, М. Лемик, К. Явної. Львів : Ін-т психічного здоров'я УКУ. 2014. 70 с.

27. Духовність в контексті життєстійкості, стресу та самоконцепції особистості як біопсихосоціально-духовної моделі. *European Chemical Bulletin*. 2023, Volume 12 Special Issue 6, Page: 7406-7419

28. Кокурн О. М. Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномена. Актуальні проблеми психології: *Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2020. Том. V. Випуск 20. С. 68-81.

29. Моляко В. О., Чепелева Н. В., Карамушка Л. М. *Psychology and personality: наук. журн. Ін-т психології ім. ГС Костюка НАПН України, Полтав. нац. пед. ун-т ім. ВГ Короленка*. Київ, 2011.

30. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Копінг-стратегії: сутність,

підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації *Актуальні проблеми психології*, 2020. [www.apppsychology.org.ua](http://www.apppsychology.org.ua)

31. Карпов О. В. Рефлексивність як психічна властивість та методика її діагностики. *Психологічний журнал*. 2003. Т. 24. № 5. 45-57 с.

32. Колеснікова Т. В., Сингаївська І. В. Психологічні передумови формування іміджу сучасної жінки в соціальних мережах. Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей II Міжнародної конференції (Київ, 20 листопада 2020 р. К.: Університет "КРОК", 2020. 44–46 с.

33. Козлова Т. В., Сингаївська І. В. Дослідження "Я-образу" жінки в психологічній науці. Юнгіанське консультування: теорія і практика: тези доповідей IV Міжнародної наукової онлайн-конференції (Київ, 5–6 червня 2021 р.). К.: Університет "КРОК", 2021. 85–89 с. <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE2020/paper/view/15>

34. Кривоконь Н. І. Життєстійкість та особистісний ресурс : значення понять в контексті психології соціальної роботи. *Актуальні проблеми психології : Збірник наукових праць Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. Київ: Фенікс, 2014. Том 11. Вип. 9. 454–467 с.

35. Лазарус Р. Теорія стресу та психофізіологічні дослідження. Емоційний стрес: фізіологічні та психологічні реакції під ред. Л. Леві, 1970.

36. Ленгле А. Шкала екзистенції (Existenzskala) / Екзестійний аналіз – 2009. № 1. С. 141–170.

37. Лебідь Н. Л. Гендерні особливості реагування на стрес. 2020.

38. Загальна психологія. Навч. посіб. – К.: Центр учбової літератури, 2012. – 296 с. ISBN 978-611-01

39. Лодде О. А. Аналіз адаптивності особистості позиції структурного підходу. *Психологія Історико-критичні огляди та сучасні дослідження*. 2017. Том 6. (2А), с 49–57.

40. Наумова К. О., Сингаївська І. В. Емоційна складова сексуального життя жінок. Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-

правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей V Міжнародної конференції (Київ, 7 грудня 2023 р.). Київ: Університет "КРОК", 2023.

41. Леонтьєв Д. А. Що дає психології поняття суб'єкта: суб'єктність як вимір особистості. *Epistemology & Philosophy of Science*. 2010. Т. 25. №. 3.

42. Леонтьєв Д. А., Тест життєстійкості. 2006. Т. 63. с.32.

43. Лесяк О. О., Сингаївська І. В. Життєва успішність жінки як сучасний феномен. *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей III Міжнародної конференції* (Київ, 02 грудня 2021 р.). К.: Університет "КРОК", 2021.

44. Маннапова Е. Р. Роль життєстійкості у подоланні складних життєвих ситуацій. Теорія і практика сучасної психології. 2019. № 1, Т. 2. С. 75-78

45. Едіт Єва Егер. Вибір. Прийняти можливе. Пер. Христина Радченко. – Київ: Книголав, 2020. ISBN 978-617-7820-59-7.

46. Мишко Н. М., Тітова Т. Є., Телесенко М. М., Юдіна Н. О. Особливості копінг-стратегій у чоловіків і жінок під час воєнного стану. *Психологія і особистість*. 2022 № 2. С. 115-127. DOI:

47. Мягих А. А, Ткачук Т. А. Гендерні особливості копінг-поведінки. *Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди* 47, 2019.

48. Мушкевич М. І., Чагарна С. Є.. *Основи психотерапії : навч. посіб за ред. М. І. Мушкевич. Вид. 3-тє. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. 420 с*

49. Максименко С. Д., Карамушка Л. М., Зайчикова Т. Е. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти. *Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. та слухачів ін-тів післядиплом. освіти. 2-е вид. Київ: Міленіум. 2006.*

50. Найчук В., Стахів Б. Теоретичні проблеми визначення поняття «я-концепції». *Молодий вчений*, 2 (102), 90-94 с.2021.

51. Способи підвищення соціально-адаптивних можливостей людини в умовах переживання наслідків травматичних подій : метод. рек. за ред. Т. М. Титаренко. К., 2017 .

52. Особистість у розвитку: психологічна теорія і практика: монографія за ред. С. Д. Максименка, В. Л. Зливкова, С. Б. Кузікової ; Нац. акад. пед. наук України, Ін-т психології ім. Г. С. Костюка, Сум. держ. пед. ун-т ім. А. С. Макаренка. - Київ ; Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2015. 429 с.

53. Наумова К. О., Сингаївська І. В. Емоційна складова сексуального життя жінок. Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей V Міжнародної конференції (Київ, 7 грудня 2023 р.). Київ: Університет "КРОК", 2023.

54. Ралітна Ю. О., Сингаївська І. В. Негативні психічні стани особистості в кризових життєвих ситуаціях. Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей III Міжнародної конференції (Київ, 02 грудня 2021 р.). К.: Університет "КРОК", 2021.

55. Роменец В.А., Маноха І.П. Історія психології ХХ століття: Навч. посібник. Київ : Либідь, 1998. 992 с.

56. Соловйова І. В., Сингаївська І. В. Особливості впливу війни на психіку особистості. Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей V Міжнародної конференції (Київ, 7 грудня 2023 р.) Київ: Університет «КРОК», 2023.

57. Сингаївська І. В. Психологічна допомога вимушеним переселенцям під час війни. Підтримка психологічного здоров'я особистості в умовах війни: тези доповідей VI Всеукраїнських психологічних читань (Умань, 21 квітня 2023 р.). Умань : Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, 2023. 24–27 с.

58. Солярік К. С., Сингаївська І. В. Аналіз вміння особистості бути щасливою. Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей III Міжнародної конференції (Київ, 02 грудня 2021 р.). К.: Університет "КРОК", 2021.

59. Сингаївська І. В. Адаптація вимушених переселенців за кордоном під час війни. Вектори соціальної, організаційної та економічної психології [Електронне видання] : тези доп. II Міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 17 лют. 2023 р.) / відп. ред. С. М. Миронець. – Київ : Держ. торг.-екон. ун-т, 2023. С. 252255.

60. Степаненко Л. В. Життестійкість як ресурс копінг-захисних механізмів емоційної саморегуляції особистості. *Габітус*. 2022. Вип. 34. С. 58-63.

61. Сингаївська І. В., Осауленко, Н. Особливості комунікативних проблем в шлюбних партнерських стосунках переселенців під час війни. Вчені записки Університету «КРОК», (3(71), 2023. 125–134. <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-71-125-134>

62. Слюсаревський М. М. Соціально-психологічний стан українського тилу в умовах повномасштабного російського вторгнення. Філософсько-соціологічні та психолого-педагогічні проблеми підготовки особистості до виконання завдань в особливих умовах : матеріали наук.-практ. конф. (1 грудня 2022 р., м. Київ). Київ : НУОУ, 2022. 44-49 с.

63. Сундукова О. О. Особистісна зрілість як передумова та показник психологічного здоров'я. Вісник ДНУ. 2008. №. 14. 90-94 с.

64. Сухенко О. В. Стан психічного та фізичного здоров'я людини під час надзвичайної ситуації військового характеру Тези доповідей XIV Міжнародної науково-методичної конференції та 149 Міжнародної наукової конференції Європейської Асоціації наук з безпеки (EAS) «Безпека людини у сучасних умовах» (1-2 грудня 2022 року) Харків НТУ «ХПІ», 2022. С. 42–44.

65. Профілактика порушень адаптації молоді до повсякденних стресів

і кризових життєвих ситуацій: навч. посіб. Нац. Акад. пед. наук України, Інститут соціальної та політичної психології; за наук. ред. Т. М. Титаренко. К. : Міленіум, 2011. 272 с.

66. Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. К. : Марич, 2009. с.67.

67. Франкл В. Yes to Life: In Spite of Everything. Beacon Press, Boston, 2020. ISBN 978-0807005552.

68. Франкова І., Чабан О., Бурлака О., Лагутіна С., Федотова З. Гендерні особливості стрес-асоційованих розладів у військовослужбовців в умовах війни в Україні. 2019.

69. Титаренко Т. М. Особистість як здатність відповідати викликам. : Марич, 2009. 7–12 с.

70. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія Т. М. Титаренко. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.

71. Швалб Ю. М. Про співвідношення категорій «життєвий шлях особистості» і «спосіб життя особистості» Ю. М. Швалб. Еколого-психологічні чинники якості життя в умовах розвитку сучасного суспільства: колективна монографія за наук. ред. Ю. М. Швалба. Кіровоград: «Імекс-ЛТД», 2013. 208 с. 36-40 с.

72. Швалб Ю. М. Психологічні моделі аналізу соціокультурної ситуації / Ю. М. Швалб Еколого-психологічне забезпечення якості життя: науково-методичні рекомендації за заг. ред. Ю. М. Швалба., Кіровоград: «Імекс-ЛТД», 2013. 98 с. 41–48 с.

73. Швалб Ю. М. Еколого-психологічний підхід до визначення якості життя. *Актуал. пробл. психології*. 2008. Т. 7. 313-319 с.

74. Швалб Ю. М. Еколого-психологічні виміри способу життя. *Актуальні проблеми психології*: Зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С.Костюка АПН України – К.: Мілленіум, 2005, т. 7, вип. 5, ч. 2. 294–301с.

75. Швалб Ю. М., Вернік, О. Л., Рудоміно-Дусятська, О. В., Вовчик-Блакитна, О. О., Львовчкіна, А. М., Матвієнко, О. В. Соціально-психологічні засади становлення екологічно орієнтованого способу життя особистості. Кіровоград: «Імекс-ЛТД», 2018. 98 с.
76. Е.Еріксон. *The Life Cycle Completed*. New York, NY: WW Norton. 1998.
77. Штепа О. Феномен особистісної зрілості. Соціальна психологія. 2005.№1 62-77 с.
78. 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.
79. Чиханцова О. А. Життестійкість та її зв'язок із цінностями особистості. Проблеми сучасної психології. 2018. Вип.42. С. 211-231.
80. Чиханцова О. А. Якість життя особистості та особливості її вимірювання. Інсайт: психологічні виміри суспільства. / ред. кол. І.С. Попович, С.І. Бабатіна, І.Р. Крупник та ін. 2020.
81. Allred K. D., Smith T. W. The Hardy Personality: Cognitive and physiological responses to evaluative threat *Journal of Personality & Social Psychology*, 1989. Feb.Vol. 56. N 2 257–266 p.
82. Aldwin C. The role of values in stress and coping processes: A study in person situation interactions. Unpublished doctoral dissertation University of California. San Francisco, 1982, 215 p.
83. Amirkhan J. H. A Factor analytically derived measure of coping: The coping strategy indicator. *J. Pers. Soc. Psychol.* 1990. Vol. 59. № 5. P. 1066-1074.
84. Bandura A. Self-efficacy. *Encyclopedia of human behavior*, Ed. by V. S. Ramachaudran. Vol. 4. New York: Academic Press, 1994. P. 71–81.
85. Bonanno G. A. Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events *American Psychologist*, 59(1), 20–28. 2018.

86. Haan N. Coping and defending. Process of self-environment organization. New York-San Francisco-London: Academic Press. 1997.
87. Hobfoll S. E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*. 1989. N 3. P. 513–524.
88. Florian, V., Mikulincer, M., Taubman, O.: Does hardiness contribute to mental health during a stressful real-life situation? The roles of appraisal and coping . In: *Journal of Personality and Social Psychology* 1995, Apr. 68 (4), p. 687-69
89. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, appraisal and coping. New York: Springer, 1984. 456 p.
90. Leak G. K, Williams D. E. Relationship between social interest, alienation, and psychological hardiness. *Individual Psychology. Journal of Adlerian Theory Research and Practice*, 1989. – Sept. – N 3. – P. 369–375.
91. Maddi S. R., Khoshaba D. M. Hardiness and Mental Health. *Journal of Personality Assessment*, 1994. – Oct. – Vol. 63. – N 2. – P. 265–274.
92. Maddi S. Hardi Training. Managing stress for performance and health enhancement. S. Maddi, D. Khoshaba. Irvine: The hardiness Institute, 2004.
93. Maddi S. Hardiness and Mental Health S. Maddi, D. Khoshaba. *Journal of Personality Assessment*, 1994. – Oct. – № 2. – Vol. 63. – P. 265–274.
94. Fergusson D. M., Lynskey M. T., & Horwood, L. J. 1996. Childhood exposure to sexual abuse and psychiatric disorder in young adulthood: II. Psychiatric outcomes of childhood sexual abuse. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 34(10), 1365-1374. <https://doi.org/10.1097/00004583-199510000-00024>
95. Maddi S.R. Relevance of Hardiness Assessment and Training to the Military Context . *Military Psychology*, 2007, 19(1), p 61-70.
96. Maddi S.R. Hardiness training at Illinois Bell Telephone. 1987. *Health promotion evaluation*. 18(3). P.211-229.
97. Murphy L. The widening world of childhood. New York : Basic Books, 1962, 138 p.
98. Lazarus R. S. and Folkman S. Transactional theory and research on

emotions and coping. *European journal of personality*. 1987. V. 1. P. 115.

99. Vaillant G.E., 1993. *Wisdom of EGO*. Cambridge: Harvard University Press.

100. Scheier M. F., Carver Ch. S. Dispositional optimism and physical well being: The influence of generalized outcome expectancies on health. Special Issue: Personality and Physical Health. *Journal of Personality*. 1989. Jun. Vol. 55. N 2. P. 169 - 210.

101. Seiffge-Krenke I. *Stress, Coping and Relationships in Adolescence*. Lawrence Erlbaum Ass. Inc., Publishers, 1995. 201 p.

102. Siddiqi S. H., Hasan Q. Recall of past experiences and their self evaluated impact on hardiness related characteristics. *Journal of Personality 8s Clinical Studies*, 1998. Mar Sep. 14 (1–2). P. 89–93.

103. Solcava L., Sykora J. Relation between psychological Hardiness and Physiological Response. *Homeostasis in Health 8s Disease*, 1995. Feb. Vol. 36. N 1. P. 30–34.

104. Solcava L., Tomanek P. Daily stress coping strategies: An effect of Hardiness. *Studia Psychologica*. 1994. Vol 36. N 5. P. 390–392.

105. Taylor T., Shelley E. *Health Psychology*. McGraw-Hills, Inc. 2014, 149 p.

106. Jacklin C., Maccoby E. *The Psychology of Sex Differences*, Stanford University Press, 1974.

107. Wiebe D.J. Hardiness and stress moderation: A test of proposed mechanisms. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1991. Jan. Vol. 60. N 1. P. 89 - 99.

108. Horney K., Kelman H. *Feminine psychology*; Publisher: Norton, New York, 1993.

109. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. Posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*. 2014. № 1. Vol. 15. P 1–18.

110. Tkachuk T., Miahkykh A. Gender characteristics of men's and women's

coping behavior. *humanitarium*, 42(1), 181-188. 2018.

111. Vidnere M. Holy Pain:Latvian repressed people traumatic experience as historical consciousness phenomenon. 2015. Germany.

112. Wink P., Dillon M. Spiritual Development Across the Adult Life Course: Findings from a Longitudinal Study. *Journal of Adult Development*, 1, (pp. 79 – 94). 2022. US: Plenum Publishing Corporation.

113. Frankel R. M., Quill T. Integrating Biopsychosocial and Relationship – Centered Care into Mainstream medical Practice: A Challenge That Continues to Produce Positive Results. *Families, Systems, & Health*, 23, (pp. 413 – 421).2015. US: American Psychological Association.

114. Sulmasy D., P. A Biopsychosocial - Spiritual Model for the Care of Patients at the End of Life. *The Gerontologist*, 42, (pp. 24 – 33). 2002. Oxford: Oxford University Press.

115. The Questionnaire for Eudaimonic Well-Being: Psychometric properties,demographic comparisons, and evidence of validity /A. S. Waterman, S. J. Schwartz,B. L. Zamboangac at al. / *The Journal of Positive Psychology*. 2021. No 1.

116. Batthyany A. Die Überwindung der Gleichgültigkeit. Sinnfindung in einerZeit des Wandels. Wien: Kösel bei Random House, 2018. 230 s.

*Всього джерел – 116*

*Джерел за останні десять років – 61.*

*Джерел зарубіжних авторів за останні десять років – 9 (85, 105, 109, 110, 111, 112, 113, 115, 116).*

*Джерел українських авторів за останні десять років – 52 (2, 6, 8, 9, 10, 12, 14, 15, 16, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 30, 32, 33, 34, 37, 39, 40, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 64, 67, 68, 70, 75, 78, 79, 80)*

## ДОДАТКИ

## Додаток А

## Таблиця А.1.

Результати дослідження чинників життєстійкості жінок під час війни за методикою С. Нормана, Д. Ендлера, Д. Джеймса, М. Паркера та тестом Маді

Досліджувані	Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (автори С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер, адаптація Т. Крюкової)					Тест життєстійкості Маді			
	Копінг, орієнтований на вирішення задач	Копінг, орієнтований на емоції	Копінг, орієнтований на уникнення	Субшкала відволікання	Субшкала соціального відволікання	Залученість	Контроль	Прийняття ризику	Життєстійкість
1	3,6	1,8	2,4	2,0	2,8	1	1	5	5
2	3,2	2,6	3,3	3,0	3,6	8	5	7	7
3	4,5	1,1	3,6	2,8	4,4	5	8	5	6
4	3,8	3,8	3,1	3,0	3,2	8	6	2	9
5	4,3	2,2	2,9	3,3	1,8	6	2	7	6
6	4,0	2,6	2,6	2,3	2,8	2	6	6	7
7	4,6	2,1	3,3	3,3	3,2	6	9	5	7
8	2,8	2,4	2,4	1,6	3,6	9	3	8	5
9	2,8	2,9	2,2	1,6	3,0	3	7	3	5
10	4,5	3,5	3,7	3,1	4,6	5	3	7	8
11	4,4	2,3	2,6	2,4	2,0	8	5	4	9
12	3,8	1,9	2,5	2,0	3,0	2	9	6	6
13	3,1	2,6	2,8	2,8	3,0	5	6	7	8
14	3,2	1,8	3,3	4,1	2,2	7	2	6	7
15	3,4	2,0	3,1	2,8	3,4	1	7	3	6
16	3,9	2,6	2,4	2,3	2,2	5	5	5	6
17	3,3	2,9	2,4	1,9	3,2	7	6	4	4
18	2,5	2,8	3,3	3,6	2,2	2	2	9	7
19	3,0	2,2	3,0	2,6	2,8	4	4	2	6
20	3,5	2,4	3,3	3,0	3,4	7	8	7	8
21	3,5	2,7	2,0	2,3	1,6	3	5	6	2
22	3,0	3,1	2,6	2,9	2,0	6	7	4	7
23	4,1	1,6	3,4	2,8	4,0	6	6	9	5

24	4,3	2,8	3,3	2,8	4,0	3	2	5	7
25	2,9	3,3	2,4	2,9	1,6	4	4	3	4
26	4,3	3,1	2,9	3,1	2,6	5	7	7	5
27	4,1	1,5	2,3	1,8	3,4	4	5	4	2
28	2,4	2,1	2,1	1,5	2,8	7	7	5	6
29	3,8	3,2	3,4	3,0	4,0	2	2	7	4
30	2,6	2,6	3,2	3,0	3,4	5	4	3	4
31	3,7	3,1	2,9	2,5	3,0	1	5	8	6
32	4,1	2,4	3,1	2,6	4,0	4	4	6	3
33	4,2	1,5	3,5	2,9	4,0	7	6	7	5
34	4,3	3,0	3,1	2,9	3,6	4	4	2	4
35	3,4	2,7	2,6	1,9	2,8	6	5	4	6
36	3,7	1,8	2,4	2,5	2,0	7	3	4	3
37	2,6	1,3	3,5	2,8	3,8	5	8	5	6
38	3,9	3,9	2,6	2,3	3,0	4	6	9	5
39	3,1	2,4	2,8	2,6	3,8	6	7	4	4
40	3,1	3,9	3,1	2,8	3,6	7	4	7	5
41	4,5	2,2	2,9	2,5	2,8	5	7	6	2
42	3,7	1,7	2,5	2,1	3,0	4	4	4	4

## Додаток Б

## Таблиця Б.1.

Результати дослідження чинників життєстійкості жінок під час війни за методиками Г. Айзенка та Ю. З. Гільбуха

Досліджувані	Тест особистісної зрілості Ю. З. Гільбуха						Методика «Самооцінка психічних станів особистості» (опитувальник Г. Айзенка, адаптація М. Горської)			
	Особистісна зрілість	Мотивація досягнення	Ставлення до свого «Я»	Почуття державного обов'язку	Життєва установка	Здатність до психологічної близькості з іншими людьми	Шкала тривожності	Шкала фрустрації	Шкала агресії	Шкала ригідності
1	96	17	20	12	27	15	6	15	18	16
2	40	28	22	7	21	11	8	9	7	13
3	50	21	19	8	11	14	9	10	19	15
4	39	20	40	9	25	10	19	14	17	7
5	53	6	23	9	21	7	10	12	7	11
6	34	14	39	14	12	13	6	16	9	18
7	84	17	43	6	23	14	11	12	16	13
8	32	8	32	10	28	20	16	17	6	9
9	19	16	28	5	21	12	13	9	8	20
10	40	6	36	11	15	8	15	10	15	5
11	56	8	18	13	23	13	5	18	10	12
12	45	17	23	5	16	9	12	6	17	19
13	43	29	37	3	25	20	18	9	12	11
14	20	9	22	9	30	12	14	8	5	10
15	40	5	52	6	20	7	7	15	17	18
16	54	15	39	9	23	11	12	14	13	9
17	38	12	27	15	9	8	17	12	12	4
18	52	16	40	3	24	9	6	10	16	13
19	45	4	25	10	17	12	9	18	9	16
20	44	23	35	6	34	17	10	5	10	13
21	22	9	27	3	20	8	18	9	5	14
22	59	20	18	17	23	9	5	9	20	17
23	33	7	21	8	15	14	9	15	9	4

24	52	10	24	9	24	7	9	13	12	12
25	52	23	30	3	10	12	19	7	20	20
26	67	17	34	5	35	7	8	12	11	9
27	30	6	35	18	23	9	10	17	9	10
28	67	11	28	4	16	16	7	9	12	19
29	34	20	23	2	8	13	18	6	5	9
30	70	12	41	3	15	11	11	17	10	7
31	19	14	20	6	13	7	12	16	19	16
32	63	22	21	1	30	10	17	10	8	8
33	38	10	40	5	22	9	10	9	12	18
34	62	18	27	10	12	8	8	18	10	9
35	40	9	23	3	9	12	9	6	18	6
36	69	17	30	5	19	9	16	16	13	17
37	32	8	28	9	29	7	9	16	6	12
38	64	15	33	2	15	12	12	8	12	17
39	30	13	21	7	9	9	15	15	20	11
40	70	10	26	4	12	9	13	15	9	17
41	28	9	28	3	13	8	13	7	11	9
42	72	23	34	2	10	10	15	20	16	8

## ПРОГРАМА ПДВИЩЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ЖІНОК ПІД ЧАС ВІЙНИ

### МОДУЛЬ 1

#### Заняття 1

**Мета:** Вивчення та розуміння структури норм та переконань, особистісних та моральних позицій, установок, життєвих моделей, поведінки, формування світоглядного простору особистості; сприяння коригуванню ситуативних та особистісних проблем. Матеріали: папір, олівці, фломастери, плакати.

**1. Практика** «правило групи». Учасники запам'ятовують правила, за якими їм доводиться працювати. Ведучий просить назвати, на думку кожного, найважливіші. Щоб пояснити, чому і як, аргумент полягає в тому, щоб підкріпити його словами з пісні чи вірша. (Наприклад, «Давайте поздоровимо один одного»...)

**2. Вправа** «Вгадай настрої». Ведучий пропонує всім по черзі висловити свої почуття сьогодні за допомогою жестів і міміки. Учасники відгадують.

**3. Практикуйте** «мої цінності». Учасники по черзі закінчують речення. Фасилітатор спочатку записує відповіді учнів на дошці, потім колективні відповіді пише на плакаті «Мої та наші цінності»:

1. Для мене важливі такі люди...
2. Я вважаю себе учасником, членом трекінгової групи...
3. Я вважаю, що...
4. Найважливішими напрямками для мене є...
5. Наступні види діяльності та заходи дають мені сенс і мету в житті...
6. Я радий за ...
7. Я хочу...

8. Найважливіші події з мого минулого... Обговорення: - Що ви відчували під час цієї вправи? - Що ви отримали від цієї вправи?

#### 4. Новинне повідомлення «Цінності життя».

5. Робота в групах. «Найважливіша цінність мого життя» (запишіть 20 цінностей, які для вас найважливіші) Бесіда.

Значення, які найчастіше наводяться:

- здоров'я себе і своїх близьких;
- краса природи;
- Популярність;
- справжня дружба;
- сімейний;
- успіхи в роботі;
- можливість займатися улюбленою справою, допомагати людям;
- Кохання; Безпека; душевний спокій; цікаві розваги; Авантюра;
- багато грошей; Модні сукні.

6. Приклад «Найважливіше». Юнак постійно переживав за своє життя і майбутнє. Одного разу, прогулюючись берегом моря, він зустрів мудрого старця. — Що тебе турбує, хлопче? — спитав старий. — Здається, я не можу зрозуміти, що для мене найважливіше в житті, — відповів хлопчик. — Це легко, — сказав старий. Він підняв із землі порожній глечик і почав наповнювати його камінням завбільшки з кулак. Наповнивши глечик до країв, він запитав: "Цей глечик повний, чи не так?" — Так, — погодився юнак. Старий тихенько кивнув, підняв кілька дрібних камінчиків, кинув їх у глечик і легенько потряс. Галька заповнила порожнечу між великими каменями. Він посміхнувся і запитав: "Глечик тепер повний?" Юнак впевнено кивнув. Тоді старий набрав трохи піску і висипав його на асфальт. Пісок заповнив порожнечу, що залишилася. — Ось і відповідь на твоє запитання, — сказав старий. - Великі камені – це найважливіші речі в житті: сім'я, кохана людина, ваш духовний розвиток, мудрість. Якщо ви втратите все, але ваше життя все одно буде ідеальним. Якусь мить він помовчав, а потім сказав: «Дрібні камінчики для вас теж важливі речі: робота, житло, матеріальне благополуччя. А пісок - дрібниця, яка не має сенсу. Юнак дуже уважно слухав, а старий

продовжував: «Деякі люди помиляються. Спочатку наповніть банку піском, не залишаючи місця для каменів. Так і в житті. Якщо ви будете присвячувати свою енергію тривіальним і неактуальним речам, не залишиться місця для більш важливих цінностей. Отже, в першу чергу подбайте про великі камені, не забувайте про маленькі. А хвилі життя самі заповнять пісок в проміжках між ними. Обговорення: - Яке враження справила на вас ілюстрація? - Які життєві цінності схожі на великі камені, які на маленькі камінці, а які на пісок? Причина? - Як їх відрізнити? - В якому порядку ви «заповнюєте поле» на даному етапі свого життя? - Як ми можемо подбати про «велике каміння»?

**7. Інформаційне повідомлення «Етика життя і здоров'я».** Вчені вивчили, як цінності обраного життя людини впливають на її здоров'я та самопочуття. Вони виявили, що є кілька цінностей, спільних для всіх людей, незалежно від того, у що вони вірять і де живуть. Це любов, дружба, надія, терпіння, чуйність, вірність, щедрість духу, самоповага тощо. Також доведено, що в основі життя такі цінності сприяють кращому здоров'ю; менш напружене життя; більше впевненості; більш стабільне подружнє життя; найвпливовіші; високий рівень фінансового благополуччя; почуття власної гідності та сенсу життя.

**8. Гра «Перешкоди».** Мета: усвідомити власну самооцінку; діагностика та корекція негативних емоційних станів. Фасилітатор пропонує учасникам розглянути «бар'єр» на шляху до досягнення мети. В цьому випадку «перешкодою» буде сидіння. Завдання: показати, як вони будуть долати перешкоду. (Кожен учасник по черзі показує свій варіант «вирішення цієї проблеми»). Обговорення: - Яке враження справила на вас ця вправа? - Що ви відчували під час цієї вправи?

### **9. Практика «Бажання».**

#### **Заняття 2**

**Мета:** Зрозуміти та проаналізувати ситуації, в яких людина визначає себе як складні, стресові, стресові ситуації. Вибір способу подолання стресової ситуації; розвиток самостійності, комунікативних навичок; створити достатню

самооцінку.

Матеріали: папір, ручки, фломастери, фліпчарти.

**1. Практикуйте** «недосконале судження». Продовжіть речення: «Мої колеги сказали б про мене, що я...»

**2.** Учасники гри «Коллективне інтерв'ю» сідають у коло. Ведучий задає питання, на які кожен по черзі відповідає.

- Яке ваше улюблене місце відпочинку і чому?
- Який ваш улюблений шкільний предмет і чому?
- Хто твій найкращий друг?

**3. Практика** «Знання дядька».

**Мета:** навчити швидко і якісно вчитися новому самостійно. Матеріали: картки з інформаційними повідомленнями «Девіантна поведінка», «Агресивна поведінка», «Прихована поведінка». Учасники будуть поділені на три групи (в залежності від кількості карток). Кожна група сканує інформацію зі своєї картки. Потім по два учасника з кожної групи переходять до іншої групи, де протягом 5 хв. обмін інформацією (за годину).

Картка

1. Пасивна поведінка.

1. Пасивні особи порушують свої права шляхом: - нехтування особистими інтересами; - постійне домінування чужих бажань і думок над власними переконаннями і потребами; • Говорити про свої потреби в безпеці та відчувати провину за інших; - придушення власних почуттів; - Не висловлювати свої думки і переконання.

2. Такі люди не дуже контролюють своє життя. Вони дозволяють приймати рішення за них.

3. Пасивно-агресивні люди бояться розчарувати оточуючих.

4. Вони відчують себе безпорадними, безпорадними. Вони ніби кажуть: «Ти можеш мене ігнорувати. Мої думки, почуття і потреби для мене важливіші за ваші. Я просто буду виглядати так, ніби роблю щось для інших». Вони, як правило, не можуть нікому відмовити, навіть якщо пропозиція їм не

вигідна, а то й небезпечна. Пасивно-агресивні люди часто мають низьку самооцінку, потрапляють під негативний вплив оточуючих, втрачають фокус на житті, зазнають невдачі в стресі, опускають руки перед труднощами.

**Мета:** заспокоїти оточуючих, уникнути проблем. - Як називають тих, хто показує пас: нездатних постояти за себе, слабких, переможених...? (Продовжуйте рядами).

- Які вербальні і невербальні ознаки пасивної поведінки:

- 1) Положення тіла: плечі опущені.
- 2) Міміка : сумний погляд...
- 3) Жести: благання, захист...
- 4) Звук: тихий, жахливий...
- 5) Слова: Завжди виправдовуйтеся, вибачайтеся...

Картка 2. Агресивна поведінка.

Суворі люди висловлюють думки, переконання, почуття, зневагу до прав інших, люди відчують себе з ними некомфортно. Вони поведуться так, ніби принижують інших, шукають їхні слабкості. Це схоже на те, що вони кажуть: «Я так думаю, я хочу цього, я так почуваюся, і мені все одно, що з тобою». Але повернемося до цього: «Я переможу тебе, перш ніж ти переможеш мене. Я буду першим! Мета: домінувати, вигравати, наказувати, змушувати інших програвати, щось втратити. Про таких людей іноді кажуть, що вони живуть за законами джунглів: «Хто сильний, той правий». У своїх словах і вчинках такі люди не враховують інтереси і почуття оточуючих. Іноді нетерплячі люди, у яких урвався терпець, впадають в агресію, але не вміють відстоювати власну позицію.

- Як називають тих, хто демонструє агресивну (стійку) поведінку: хуліган, скандаліст, сварка...?

- Які ознаки агресивної поведінки:

- 1) Фізичний простір: час, загрозливий...
- 2) Міміка: опущені повіки, пронизливі очі...
- 3) Жести: стиснуті кулаки, руки з боків...

4) Звук: Гнів, презирство...

(5) Слова: погрози, лайка, глузування...

### **Картка 3. Впевненість у поведінці.**

- Висловлювати свої думки, переконання та почуття прямо та відкрито, поважаючи права інших;

- Діяти певним чином не тому, що відчуває провину або дискомфорт, їх дії природні;

- Вони несуть відповідальність за свої вчинки, не перекладають відповідальність на інших;

- Розуміють власні потреби і можуть попросити про щось безпосередньо; - Якщо їх відкидають, вони можуть бути незадоволені, розгублені, але розуміють, що у деяких людей можуть бути особисті бажання;

- У них немає великої відповідальності за інших, вони відчувають себе комфортно з собою;

- Вони можуть допомагати іншим, але на їх прохання і прохання, не нав'язуючи свою підтримку або свій світогляд. Вони ніби кажуть: «Я так думаю. Це те, що я відчуваю. Ось як я бачу ситуацію. А ви? Якщо наші ідеї та інтереси не збігаються, я готовий їх обговорити і готовий піти на компроміс». Що за цим стоїть: «Я не дозволю тобі взяти верх наді мною, і я не збираюся намагатися перемогти і змінити тебе, тому що я хочу, щоб ти був тим, ким ти є...» Мета: вільно спілкуватися, як дорослий, так і дорослий.

- Те, що називали ті, хто демонструє хорошу поведінку (щоб продовжити список): чесним, справедливим... -

Які ознаки впевненості в собі:

1) Положення тіла: прямі плечі, вільна хода...

2) Міміка: прямі очі, доброзичлива міміка...

3) Жести: стабільність, стабільність...

4) Звук: Сила середовища...

5) Слова: доброзичливі засоби спілкування, ввічливе висловлювання...

**3. Робота в групах.** «Це сумна ситуація». Учасники будуть об'єднані в

групи, кожна з яких протікає і аналізує ситуації, засновані на поведінковому патерні: пасивний, сміливий, агресивний.

«Зменшення стресу на роботі»

1. Тайм-менеджмент.
2. Обсяг підготовки.
3. Емоційний стан.
4. Відповіді (у разі успіху чи невдачі).
4. Мозковий штурм «Що заважає вам поводитися гідно та сміливо?»

**5. Інформаційне повідомлення «Таємна поведінка».** Принципи впевненості в собі (асертивної) поведінки:

- Ви маєте право робити все, що захочете, якщо це не заважає іншим;
- Ви маєте право підтримувати почуття власної гідності за допомогою асертивної поведінки, навіть якщо це торкнеться когось іншого, перш ніж він стане агресивним;
- Ви завжди маєте право запитати іншу особу з проханням або обґрунтуванням на цьому етапі, якщо ви розумієте, що інша особа чітко каже «Ні». Ви чітко розумієте, що в окремих випадках є граничні випадки, коли права сторін невідомі, але ви завжди маєте право обговорити проблему з особою, про яку йде мова, і пояснити її таким чином; - Ви маєте право на реалізацію своїх прав.

**6. Практика «Крок перший!»** Мета - створити хорошу обстановку. Члени групи стають широким колом, тримаючись за руки. Всі в колі кажуть: «Сьогодні я... (вчитися, відчувати, розуміти і т.д.)» і вся група робить крок вперед. Сказавши всі успіхи, цикл повинен бути щільним.

## **МОДУЛЬ 2**

### **Заняття 3**

Мета: сприяти позитивному самосприйняттю та самосвідомості; створення позитивного простору для самооцінки та світогляду особистості; психологічна корекція негативного самосприйняття.

Матеріали: папір, ручки, олівці, підготовлені картки та таблиці.

### 1. Практикуйте привітання.

Мета: сприяти встановленню комунікації між членами групи та умовами праці групи. Інструкція: Один з учасників вимовляє привітання або привітання в наступній формі: «Привіт всім, у кого в цей час гарний настрій!» Ті, хто в цей момент в гарному настрої, відповідають хором: «Здрастуйте!». І якщо робиться комплімент, ті з учасників, які вважають, що це стосується їх, відповідають хором: «Дякую!». Така практика повторюється кілька разів.

**2. Гра «Сніжок»** Мета: розвиток уваги і пам'яті; входження в позитивний емоційний стан. Кожен учасник приходиться з новим ім'ям та ім'ям. Всі сідають у коло і по черзі представляються. Перший називає своє ім'я. Я, другий - перший. Я перший учасник, а потім мій, третій – попередні два, а потім свій, і так далі. Замість назв можна вимовляти іноземні слова, назви міст, автотоварів.

**3. Повідомлення «Стреси в нашому житті».** Цей науковий термін зараз можна почути всюди – на роботі і вдома, серед друзів, в книгах і серіалах. Може, потрібно за всяку ціну остерігатися негативних емоцій і тікати від стресу? Виїжджайте на природу, якщо це можливо, зосередьтеся на проблемах і переживаннях, не ставте перед собою великих цілей. Це завжди пов'язано з пошуком невизначеності та ризику, тому це складно. Може, потрібно жити спокійно, берегти своє здоров'я? Однак автор вчення про стрес Ганс Сельє вважає, що стрес також може бути корисним, допомагаючи збільшити фізичну силу, і навіть назвав його «сезоном спецій для повсякденного життя».

**4. Поміркуйте: «Чим це пояснюється?»** Я хотів би дати вам три ідеї. Перший. Здоров'я – як фізичне, так і психічне – пов'язане зі ставленням, «настроєм» і способом життя. Те, як ми думаємо, відчуваємо і діємо, і те, до чого ми прагнемо, визначає наше здоров'я так само, як наше здоров'я визначає наше життя. Секунда. Людина несе відповідальність за своє життя і своє здоров'я не менше, ніж за життя, здоров'я і благополуччя своїх близьких. Розуміння цієї відповідальності може змінитися майже на все життя. І, нарешті, третій. Збереження або відновлення здоров'я неможливе без

відповідності вашим здібностям і очікуванням. Як казав Станіслав Єжи Лец: «Підніміться над собою, але не втрачайте себе з поля зору». Перекладено з англійської. Під словом «стрес» мається на увазі тиск, зусилля, напруга, а також зовнішні впливи, які створює ця ситуація. Зазвичай його використовували в техніці. Слово «стрес» з'явилося в літературі з медицини і психології понад півстоліття тому. У 1936 році в розділі «Листи до редактора» в журналі «Nature» був опублікований короткий звіт канадського фізика Ганса Сельє (тоді невідомого) під назвою «Синдром, викликаний різними пошкоджуючими агентами». Ще будучи студентом, Сельє звернув увагу на те, що різні інфекційні захворювання мають схожі початки: загальне нездужання, втрата апетиту, лихоманка, озноб, ломота в суглобах. І не тільки інфекції, а й інші шкідливі впливи (розчавлення, опіки, рани, отруєння) викликають комплекс однотипних фізіологічних, психологічних і поведінкових впливів. Він назвав цю реакцію стресом. Сельє виділив три стадії розвитку стресу. Перша - це реакція тривоги, яка виражається в мобілізації всіх ресурсів організму. За ним слідує резистентна дія, якщо організм успішно протистоїть несприятливим впливам. У цей період може спостерігатися підвищення стресостійкості. Якщо наслідки поганих речей не можуть бути усунені та подолані в довгостроковій перспективі, настає третя стадія – втома. У цей період, чим гірше він справляється з новими «наслідками», тим вище ризик захворювання. Опинившись у складній ситуації, особина вдається до природної тактики у всіх тварин: втечі або агресії. В обох випадках психологічний стан однаковий: втеча і акт агресії вимагають значної фізичної активності і вивільнення енергетичних ресурсів. Сотні років стародавні психологічні системи працювали вхолосту, а адреналін практично вихлюпнувся з нас. Уявіть, що автоматичний вогнегасник активує сигнал тривоги, але пожежі немає, і гасити нічого не потрібно! Це просто затопить підлогу і зруйнує меблі в кімнаті. Плюс до всього, заряджати його потрібно постійно, це вимагає зусиль. Якщо хибні спрацьовування будуть систематичними, то буде і аналогічний ризик: що якщо станеться справжня

пожежа, вогнегасник виявиться порожнім.

**5. Боротьба зі стресом:** Практика «Хто нічого не робить, той нічого не робить, не помиляється».

Інструкція: Незважаючи на заборону цього виразу, слід визнати, що працюючі люди насправді роблять більше помилок, але мають більше шансів на успіх, ніж нестійкі. Слід зазначити, що помилок і невдач боятися не варто; Над ними важливо працювати, так як вони дуже корисні як інструменти для самовдосконалення і каталізатор активності. Дуже важливо позитивно ставитися до помилок дітей (помічників). Це робить їх мотивованими та мотивованими працювати над своїми обмеженнями та слабкостями. Деякі іноземні компанії фінансово платять своїм співробітникам за інноваційні ідеї, які не з'явилися. Таке ставлення підтримує мотивацію та бажання намагатися мислити нестандартно. Поміркуйте і напишіть твердження, які відображають позитивне ставлення до невдач і помилок і показують ставлення до їх подолання. Ви можете використовувати ці слова, щоб підтримувати мотивацію для себе та інших людей. Висловлювання Михайла, майбутнього вчителя. - Ви помилилися? Але це не так вже й погано, адже є над чим працювати. - Ці помилки важливі для вашого прогресу, тому що тепер ви знаєте, в якому напрямку вам рухатися, що потрібно покращити. - Цей експеримент не дуже вдалий, але він багато чому вас навчить. Скористайтеся досвідом своїх помилок у майбутньому, і я впевнений, що у вас все вийде. - Невдачі і помилки – це велика наука для того, хто хоче її розвивати. Уважно вивчіть свої недавні невдачі (або щось заздалегідь). Поміркуйте над кожною помилкою, визначте, які з ваших навичок і умінь досить розвинені, а які потребують вдосконалення. Подумайте про методи, які ви будете використовувати під час роботи над розвитком певних навичок та вмінь. Придумайте кілька слоганів (для себе і оточуючих), які допоможуть вам відповісти на власні помилки і промахи. Наприклад, «Помилки – це чудово! Тепер я знаю, що робити».

**6. Новинне повідомлення** «Стрес і негативне мислення». Негативні

думки посилюють стрес і турботу про себе. Існує як мінімум два типи цих ідей. Думки першого роду викликають тривогу і страх. Вони додають стресу до того, що людина більше не може мислити раціонально і діяти достатньо: «Я не можу цього зробити, я не можу терпіти». "Все пропало. Я закінчив. Я все зіпсував». Ви вдаєтеся до звинувачень і самообману: «Він дурний», «Я дурний». Робить категоричні або перебільшені заяви: «Я повинен завжди бути першим», «Вони повинні це робити». Думки другого роду заперечують важливість стресора: «Так кого це хвилює?» «Мені байдуже, як мене судитимуть», «Якимось чином це станеться». Хоча вони на деякий час послаблюють наслідки стресу, вони не спонукають до дій, для вирішення проблеми. Це часто призводить до нового стресу.

Послухайте приклад зі Сходу. «Подумати тільки» Король побудував великий палац. В одній кімнаті всі стіни були прикрашені дзеркалами. Одного вечора, ще до того, як люди оселилися в палаці, собака пробрався туди. Він ступив у дзеркальну залу і завмер, побачивши перед собою кілька собак. Озирнувшись, він зрозумів, що вони його оточили. Щоб налякати їх, він оголив зуби, але собаки не злякалися, а теж сміялися. Потім він загарчав, і вони відразу відступили. Пес почав несамовито гавкати. Але собаки не відставали і не гавкали несамовито. Чим лютішим ставав пес, тим лютішими ставали його вороги. Вранці в дзеркальній залі випадково знайшли мертвого собаку. Він був один. З ним ніхто не воював, ніхто йому не погрожував. Він злякався свого відображення і загинув у боротьбі з самим собою.

□ Які думки можна порівняти зі злими собаками?

Чи варто з ними бути обережним?

Наведіть приклади негативних думок, які не дають вам зазнати невдачі перед конкурсом, контрольною роботою, або якщо ви хочете з чимось познайомитися, або підштовхують вас до конфлікту з батьками, друзями, вчителями.

**7. Обговорення.** «Моя думка з цього приводу».

**8. Вправа** «Посмішка по колу».

Учасники, передаючи посмішки по колу, висловлюють один одному побажання.

#### **Заняття 4**

**Мета:** надати інформацію про стрес та його вплив на психіку в критичній ситуації; розвинути комунікативні навички, почуття самостійності.

Матеріали: папір, олівець, маркер, картка.

**1. Практикуйте** «моє сьогоднішнє відчуття». Мета: визначення емоційного стану учасників; Створіть екологічно чисте середовище. Інструкція: Кожному учаснику пропонується закінчити речення «Моя сьогоднішня ситуація..., я б її показав... (наприклад, жовтий)».

**2. Стресовий розлад** «Що таке стрес?» Мета: Усвідомлюйте негативні причини стресу. Стрес - це реакція організму на зміни у внутрішньому або зовнішньому середовищі, яка стимулює захисні сили організму.

**3. Новинне повідомлення** «Погані мотиватори настрою». Людина може потрапити в погану ситуацію з багатьох причин: заблукати в лісі, стати жертвою нападу зловмисників, захворіти, а також під час здачі іспитів і т.д. У крайніх випадках людина відчуває наслідки сильного стресу: страх, біль, занадто багато роботи, самотність, відчай. Страх – це найперша емоція, яка повідомляє про небезпеку, реакція «перетворюється» на «бий або біжи». Він стає сильнішим, якщо хтось самотній і не знає, як впоратися з небезпекою чи проблемою. Головне завдання в цьому випадку - уникнути наслідків стресу, що накладається на себе, подолати страх, не дати йому паралізувати любов, перерости в страх. Приклад чуми Одного разу перехожий стикається з чумою. «Куди ти йдеш, Чум?» - запитав він. — Я їду до Багдада, — сказав Стіл. «Я хочу вбити 5000 людей». Через деякий час вони знову зустрілися. — Ти мені брешеш. Він сказав, що ви вб'єте п'ять тисяч душ, але п'ятдесят тисяч загинули", - звинуватив його чоловік у клепті. — Ні, ти помиляєшся. Я втратив лише п'ять тисяч, а решта померла від страху».

Обговорення: - Чи може стрес бути корисним? Що таке страх? - До чого тут стрес і страх? - Як ви себе почуваете під час стресу? Симптоми стресу: -

швидко з'являється втома; – важко сконцентруватися, погіршилася швидкість і якість засвоєння навчального матеріалу; - незадоволеність своєю роботою; - ірраціональний гнів, тяжкість, депресія; - поганий стан; - спати хочеться, але важко заснути; - У них часто болить голова.

**4. Робота в групах.** «Як ви справляєтеся зі стресом?» (10 хв.) Жінки об'єднуються в групи і виробляють власні способи переживання стресу в нестандартних життєвих ситуаціях. В кінці представник групи інформує аудиторію про результати роботи.

Ефективно контролювати стрес можна завдяки:

- вміння контролювати свої емоції; - позитивне мислення, духовність;
- фізіологічні техніки релаксації (релаксація), автоматизоване тренування;

- фізичні вправи, фізична активність (біг, плавання, ходьба, фізичні вправи, спорт на свіжому повітрі, танці);

- Жорсткість (добре навчає не тільки тілу, але і почуттів. Якщо самотійно впоратися зі стресом не виходить, можна звернутися за допомогою до психолога або психотерапевта. Важливо навчитися простим способам розслаблення. Релаксація (від лат. - зменшувати, послаблювати) - це поступове повернення в стан рівноваги.

**5. Інформаційне повідомлення** «Швидка допомога при стресі». Для того, щоб прийняти рішення, виходячи з ситуації, потрібно заспокоїтися, мати почуття насильства. Наприклад, зробити 3-4 вдихи поспіль; глибоко вдихніть через ніс, затримайте повітря на кілька секунд і повільно спустіть повітря через рот; порахувати до десяти у зворотному порядку (10, 9, 8,...); вдихаючи з небажаним зусиллям, і, відриваючись, розслабте кулаки, перш ніж реагувати або робити що-небудь. Краще відкласти відповідь, ніж переживати через те, що ви сказали в запалі. Пам'ятати! Це вольова, незалежна, самотійна людина, яка вміє керувати собою, досягає своєї мети в житті. Найголовніше – приймати відповідальні рішення у спокійній обстановці.

**6. Практика «Рекомендації».** Інструкція: «Посміхайтесь один одному і

робіть комплімент, торкаючись руки сусіда». (Учасники вітають один одного в колі.)

### **7. Обговорення:**

- Які почуття викликала у вас ця вправа?
- Що вам це дало?

## **МОДУЛЬ 3**

### **Заняття 5**

**Мета:** Актуалізація потреби та мотивації особистості в аналізі та визначенні її життєвих цінностей та смислів, системи переконань, можливостей, життєвих планів. Розвивати почуття власної гідності; формування достатньої самооцінки; вміння володіти собою в самих нестандартних обставинах життя. Матеріали: папір, олівці, фломастери, плакати.

**1.** Вправа «Незакінчене речення». Інструкція: кожному учаснику потрібно закінчити речення «Я не хочу хвалитися, але я...» (Назвемо кілька хвалькуватих рис характеру).

**2. Гра «Чия вона?»** Кожен з учасників, включаючи ведучого, дістає щось зі своїх кишень або рюкзака і кладе в порожню коробку або коробку, щоб інші не бачили. Потім ведучий бере по одній справі і питання «Хто?». Всі думають. Оцінювач пояснює, чому він вважає, що це та чи інша річ людини. Фасилітатор стежить за тим, щоб діти забезпечували позитивне правосуддя.

### **3. Медитація «Що таке стійкість до стресу?»**

**4. Новинне повідомлення «Стрес та емоційне благополуччя».** Загальновідомо, що психологічне благополуччя – це основа довгого та активного життя. Кожному з вас важливо зрозуміти свої почуття, зрозуміти своє «я». Тому висловлювати свої почуття потрібно вільно і щиро. Тому що приховані емоції та емоції можуть обернутися хворобою (агресією або агресією). Навчіться прощати, не соромтеся вибачатися в потрібний момент, будьте терплячі, не зациклюйтеся на образах, не ревнуйте.

Як зрозуміти значення виразу: «Чому заздрісні люди завжди чимось незадоволені? Тому що вони розчаровані не тільки власними невдачами, а й успіхами інших» (А. Маарі, арабський поет і мислитель) Емоційне благополуччя іноді призводить до формування неповноцінних складнощів. Такі люди не можуть подолати почуття своєї фізичної, розумової або моральної неповноцінності. Їх поведінка узгоджена з метою довести всім і собі, що вони «нічим не гірші за інших». Можна створити індивідуалізм і нарцисизм. Індивідуалізм стоїть на шляху справжнього вираження емоцій. Таким людям складно отримати психологічне благополуччя. Егоїзм (від лат. Ego - «я») - це нехтування інтересами суспільства та інших людей на користь корисливих інтересів. У всіх випадках найважче – це початок. Не припиняйте виправляти свої помилки до завтра. Слово «завтра» – для людей, які ще не визначилися. У народі кажуть, що людина – це механік власного щастя. А також, на жаль. Почніть жити іншим життям. Зробіть конкретні кроки для усунення своїх недоліків.

**5. Робота в групах.** Практика «Навички та вміння протистояти стресам». Інструкція: наведіть приклад психологічно здорової людини. Мета: виробити рефлексивний, адекватний погляд на «Я-образ». Врівноважена людина – це впевнена в собі особистість, яка вміє спілкуватися, конструктивно вирішувати конфлікти, керувати своїми емоціями та емоціями.

**6. Спробуйте** «Ваш рівень стресостійкості та психологічного благополуччя». Інструкція: За допомогою рекомендованого тесту ви зможете оцінити рівень свого психологічного благополуччя за цими показниками. Для цього надайте чіткі відповіді на такі питання:

1. Ставлення до себе.

Чи вважаєте ви себе хорошим, гідним поваги (а) або ви вважаєте, що ви кращі (б) або гірші (в) за інших? Якщо Ви вибрали: варіант (а) – це на Вашу користь. Психологічно врівноважена людина поважає і любить себе; б) - Ви можете бути дуже шанобливими. Пам'ятайте, що кожна людина особлива, гідна любові і поваги, як і ви; (в) - Шкода, що ви дискредитуєте себе.

Поважайте свою індивідуальність, вважайте себе особливим і не переживайте, що людина, яку ви вважаєте, цікавіша або розумніша за вас.

2. Ставлення до інших людей. Чи співчуваєте ви багатьом людям, яких знаєте і любите самі (а) або вас люблять лише одиниці і рідко любите самі (б)? а) психологічно врівноважені індивіди добре ставляться до себе та інших і вірять, що вони повернуть свої почуття; б) Дуже важливо підтримувати добрі стосунки з іншими. Відсутність співчуття до інших часто викликана тим, що хтось не любить або не поважає себе. Слід ретельно вивчити свою самооцінку, прагнути більше спілкуватися, покращувати стосунки.

3. Я відчуваю себе господарем свого життя. Чи вважаєте ви, що ваш успіх і благополуччя в житті залежить в першу чергу від вас, ваших талантів і зусиль (а), або ви вірите в долю, відповідальність за ситуативні рішення і тому вважаєте за краще «плисти за течією», не намагаючись змінити ситуацію на краще (б)? 105 (а) - Це показує вашу активність, сміливість і незалежність. Ви тримаєте в руках промені своєї долі; б) - Потрібно бути більш активним. Психологічно врівноважена людина повністю самостійна. Він сам планує своє життя і не боїться неприємностей.

4. Уміння задовольняти власні потреби. Якщо виникає якась потреба і потреба, ви прагнете зрозуміти і задовольнити (а) або пропонуєте спробувати догодити іншим людям (б)? а) - Правильно, але пам'ятайте, що інші також мають інтереси та потреби. Тому, відстоюючи свої права, намагайтеся не порушувати права інших; б) Ті, хто шукає психологічної придатності, повинні навчитися розуміти і, якщо можливо, задовольняти свої власні потреби. Відмова від цього робить людину нещасною, навіть маючи матеріальний достаток і високе становище в суспільстві.

5. Уміння пережити невдачу. Чи ставитеся ви по-філософськи до невдач і розчарувань (а) або вони «забирають вас» надовго і змушують тривожитися і страждати (б)? (а) - Це вказує на ваш високий рівень емоційного благополуччя. Люди схильні відмовлятися від нездійснених бажань. Але ви знаєте, що не можете отримати все, що хочете. Зрештою, хіть, як і все

тимчасове, швидко проходить. б) - іноді буває велике розчарування. Однак психологічно врівноважені люди живуть насиченим життям. Вони намагаються працювати старанніше, замість того, щоб страждати або «втрачати своє горе» в алкоголі або наркотиках. Загальна кількість балів – це приблизна оцінка вашої психологічної підготовленості за 5-бальною шкалою. Якщо ви хочете підвищити цей рівень, розвивайте самооцінку, вчіться керувати стресом і конструктивно вирішувати конфлікти. Ознаки психологічного благополуччя: - Ви вірите в свою унікальність, егоїзм. - Ви реалізуєте свій життєвий план і вірите, що досягнете своєї мети. - Ви щасливі, тому що вас приймають такими, якими ви є. - Вас підтримують у невдачах, радіють вашому успіху. - Вас люблять і розуміють в будь-якому випадку. Легше підтримувати психологічну рівновагу, якщо є: - хороші сімейні зв'язки, взаєморозуміння; - гарний настрій, гарний настрій, що сприяє розвитку творчого потенціалу. Але ситуація не завжди хороша. Тоді фізична праця і фізкультура допоможуть зберегти рівновагу. Він покращує кровообіг у мозку і, отже, сприяє покращенню настрою; - посидючість у навчанні, хороші результати в роботі. Це також джерело позитивних емоцій. Труднощі в навчанні, поганий мікроклімат в колективі не сприяють формуванню психологічних дисбалансів; Впевненість, самовладання, любов.

**7. Практика «Я в майбутньому».** Тренер пропонує учасникам закрити очі, подумати і подумати самостійно, наприклад, через 10, 15 років. Орієнтуйтеся на зовнішність (одяг, зачіску), вид роботи, місце проживання. Потім, по черзі, кожен учасник описує свою фотографію в майбутньому. (Інший варіант - намалювати себе.) Обговорення: - Що ви відчували, коли думали про себе? - А якби ви це зробили? - Ви закохалися в себе? Свинець. Пам'ятайте про свій образ в майбутньому, часто нагадуйте собі і прагніть бути через певний проміжок часу

**8. Вправа «Дерево» (для самоконтролю).** Учасники стають в коло на деякій відстані один від одного. Кожен учасник притискається п'ятами до підлоги, згортає руки в кулаки, міцно стискаючи зуби. Ведучий каже,

звертаючись до всіх: «Ви міцне, сильне дерево, маєте міцне коріння і не боїтеся ніякого вітру. У складних життєвих ситуаціях, якщо ви не знаєте, що робити, будьте сильним і потужним «деревом», скажіть собі, що ви сильні, у вас все буде добре, і все збудеться. Це місце віри». Потім працівники беруть руки, піднімають їх вгору, продовжують притискати п'яти до підлоги. «Ми разом велика сила. Самотньому дереву важко в негоду; Простіше, якщо це буде цілий гай. Разом ми не боїмося жодних проблем». Після цього ведучий пропонує дітям розслабитися, перестати клацати п'ятами об підлогу, різко потиснути руки, розслабити м'язи обличчя.

### **9. Вправа «Тепер у колі».**

#### **Заняття 6**

**Мета:** розвивати соціальні та комунікативні навички; формувати адекватну самооцінку та позитивний світогляд; відповідну невпевненість у собі. Матеріали: папір, фломастери, ручки.

**1. Практика** - привітання. Мета: сприяти встановленню комунікації між членами групи та умовами праці групи. Інструкція: один з учасників вимовляє привітання або привітання в такій формі: «Привіт всім, хто в гарному настрої!» Привіт всім, хто вважає себе сміливим!» - Кому відноситься цей комплімент, вони вголос відповідають: «Спасибі!»

**2. Вправа** «Незакінчене речення». Учасникам/учасницям потрібно закінчити речення «Мої плани на майбутнє...».

**3. Вправа** «Робота – це казка». Мета: об'єднати зусилля аудиторії, допомогти їй відчувати внутрішній зв'язок один з одним, підвести до позитивного погляду на себе. Інструкція: Напишіть сюжетну арку про своє життя. На прохання учасників зачитуються історії. Новина для тренера: зверніть увагу на те, чи є в казці неприємні моменти, які причини їх появи, що вберегло героя від неприємностей для боротьби. Також враховуйте самооцінку, невпевненість у собі як риси характеру, які заважають вирішенню проблем».

**4. Потренуйтеся** малювати «Що мене дратує?» Мета: стимулювати

спонтанні прояви негативних емоцій і станів, виявляти їх зміст і причини, висловлювати і реагувати на особистісний імператив. Інструкція: Намалюйте малюнки, зміст яких відповідає на питання: «Що мене дратує?», «Чого я боюся?» Потім вам потрібно буде розповісти всім членам групи, що саме і чому вони це намалювали. Обговорення: Кожен учасник описує свої малюнки. Інші члени групи можуть запитати його про зміст малюнків і пояснити своє бачення змісту.

**5. Інструкція до гри «Ту-Тібі-Спїрїт»:** «Встаньте і утворіть коло. Тепер переосмисліть свою ситуацію, якщо ви злитесь, і уявіть, що ви зараз перебуваєте в такій ситуації. Тепер потрібно рухатися всередині кола, ні з ким не розмовляючи, при цьому у вас на обличчі з'явився гнівний вираз. Єдине, що ви можете сказати один одному під час зустрічі - це тричі повторити слово «Тух - тібі - дух». Обговорення: - Чи змінилися ваші почуття після участі у грі? - Що відбувається з гнівом, коли ми стаємо щасливими? - Як ви думаєте, чи можна контролювати свої емоції, коли виникають негативні емоції?

**6. Практика «Вільна».** Мета: побачити нові цілі через думку про негативні ситуації, які можуть бути покриті серпанком умовностей і старих помилок. Інструкція: «Зараз ви переживете щось на кшталт шоку, і це може допомогти вам поглянути на своє життя по-новому. У кожного з нас багато цілей і завдань. Дехто з нас їх знає. Ми думаємо про інших, але тримаємо їх у таємниці. Є ще частина наших бажань, яка ховається, можливо, в темних куточках нашої свідомості. Що станеться, якщо ми станемо більш відкритими та прозорими щодо своїх бажань та цілей? Уявіть, що ви проковтнули чарівну пігулку, яка тимчасово скасовує всі правила та цінності, які ви використовуєте. Ви звільняєтеся від саморуйнування, тривоги, внутрішнього контролю та будь-якого зовнішнього тиску. Дія чарівної пігулки триває тиждень. Що ви збираєтеся робити весь цей час? Що ви скажете? Як ви будете виглядати? Як виглядатиме ваше життя? Як ви будете себе почувати? Запишіть, як ви будете жити на цьому тижні. - А тепер подумайте, що б ви робили без чарівної пігулки? Без яких цілей ви б впоралися? Запишіть свої думки. Обговорення.

**7. Міні-лекція** «Невдача і помилка як внутрішній каталізатор». Помилка або невдача часто позитивно позначається на подальшій діяльності людини: спонукає докладати більше зусиль, сприяє набуттю досвіду тощо. Але невдача також може негативно позначитися на мотивації. Часто людина не наважується почати або продовжити угоду, тому що боїться помилитися і зазнати невдачі. Така модель поведінки особливо характерна для людей, які бажають уникнути невдач у своїй діяльності. Вони болісно сприймають кожен невдачу або помилку, вважаючи (і часто необґрунтовано), що невдача є свідченням їх власної безпорадності і некомпетентності. Важливо визнавати свої помилки та помилки як важливу частину навчання та розвитку. Ми повинні усвідомлювати, що, аналізуючи причини невдач і працюючи над своїми помилками, ми можемо покращити свої можливості. Все залежить від нас самих, адже можна переживати масу невдач і робити помилки, але не вчитися на них. Дуже важливо не тільки аналізувати помилки і причини невдач, а й розробляти нову стратегію, вести рамки практики, спрямовані на усунення прогалин і розвиток певних навичок і умінь. Будьте сміливими, не бійтеся проблем!

### **8. Обмін суб'єктивними відчуттями .**

### **9. Практика «Бажання».**

## **МОДУЛЬ 4**

### **Заняття 7**

**Мета:** розвиток соціально-комунікативних навичок, усвідомлення індивідуального образу; стимулювати мотивацію до інтелектуальної діяльності.

Матеріали: папір, ручка, ватман, фломастери.

#### **1. Практика – салют «Блукаючі вогні».**

**Мета:** сприяти відновленню комунікації між учасниками та входженню в роботу в групі. Учасники гуртка

**Інструкція:** Один з учасників повинен сказати коротке слово привітання

своєму сусідові, наприклад: «Доброго дня!». Сусід повинен якомога швидше встати, повторити ці слова і знову сісти, а наступний член повинен зробити те ж саме, і хвиля стоячи і повторюючих біжить по колу. Цю роботу потрібно виконати в найкоротші терміни. Якщо хвиля проходить півколо, то в функцію додається ще один елемент на розсуд, наприклад, сьомого члена. Ця ознака може бути вербальною або невербальною. Наприклад, учасник, який сидить навпроти людини, яка почала гру, встає і каже: «Привіт», а потім двічі плескає в долоні і сідає. Тепер всі гравці повинні виконати цей комплекс, а потім (через сім кроків) наступний учасник щось додає, і так далі. Гра припиняється, якщо членам групи доводиться повторювати 5-6 рухів з однаковою кількістю фраз.

**2. Гра «Сніжок»** Мета: розвиток думок і спогадів; створення позитивних емоцій, згуртованість групи. Кожен учасник приходиться з назвою квітки (дерева, міста і т.д.). Всі, сидячи в колі, по черзі представляються. Перший називає тільки своє ім'я або ім'я, другий - спочатку ім'я або прізвище першого члена, а потім своє власне і так далі. - Що ви відчували, виконуючи цю вправу? Чи важко вам це було зробити?

**3. Думки на тему «Що таке шпигун? Від чого це залежить?»**

**4. Інформативне повідомлення «Стрес і розвиток психічної орієнтації».** Один з мудреців сказав, що всі люди народжуються геніями, але через свою ліню вони з кожним днем втрачають свій маленький розум. Якщо ви хочете зберегти свою унікальність, вам дуже важливо знати техніки для поліпшення пам'яті та уваги. Ще в Стародавній Греції було розроблено безліч методик для розвитку природних задатків. Фізичні вправи показують, що завдяки регулярним і цілеспрямованим тренуванням мозку, за допомогою розумових ігор і вправ людина стає більш розвиненою і талановитою. Пам'ять - це здатність нервової системи зберігати і запам'ятовувати інформацію. Інтелект - (від латинського слова - "розуміння") - інтелект, здатність мислити. Новий матеріал цікаво слухати, і він може бути складним для вивчення. Наша пам'ять може зафіксувати все, що завгодно, але важко запам'ятати незрозуміле. Ви можете дізнатися новини сьогодні, розповісти їх на уроці завтра, забути

післязавтра, але ви можете запам'ятати лише те, що ви розумієте найкраще.

**5. Практика «Мистецтво або мислитель».** Кожна півкуля мозку виконує певну функцію. Ліву півкулю прийнято називати «мислителем», а праву - «мистецтвом». Якщо ви хочете дізнатися, які з півкуль мозку найактивніші, практикуйте це швидко, не замислюючись.

1. Плескайте в долоні. Що таке верх - правий або лівий? 2. Схрестіть руки на грудях. Яка рука верхня - права чи ліва? 3. Тримайте пальці схрещеними. Що таке верх - правий або лівий? 4. Витягніть руку вперед і покажіть вказівним пальцем на що-небудь. Потім закрийте одне око на інше. Коли ви закриваєте, яке око - праве або ліве - ви бачите, як палець наближається до чогось? Якщо в більшості випадків відповідь «правильна», ліва півкуля є ведучою, а ви більш абстрактні (при вирішенні завдань орієнтуєтесь на аналіз і пояснення), якщо «ліві» - у вас художня, творча натура (ви збираєтесь вирішувати завдання з коробки). Недоліком лівостороннього мислення є обмежена здатність розпізнавати нові ідеї та адаптуватися до змін; Права півкуля – недостатні аналітичні здібності, труднощі в доведенні питання до кінця.

#### **6. Робота в групах «Як переключити мозок?»**

**7. Практика «Джерело енергії».** Ця вправа допоможе наповнити мозок киснем, поліпшити дихання, поліпшити зір і слух: - Присядьте, покладіть руки перед собою на стіл або на коліна; - Видихніть, повільно опустіть голову так, щоб підборіддя торкнувся грудей. Відчуйте, як розслабляються м'язи потилиці, повністю розслабляються на плечах; - Потім повільно підніміть голову і зробіть вдих; - повільно закиньте голову назад, щоб грудна клітка розширилася і наповнилася повітрям; - Повторіть вправу три рази.

**8. Вправа «Верба - тополя».** Мета: навчити речі ауторелаксації та самоконтролю. Учасники стають у коло і ведучий пропонує їм розвести ноги на ширину плечей, злегка нахилити тулуб, опустити голову, опустити руки вздовж тулуба. «Ти голосно плачеш, твої гілки (руки) м'яко штовхає вітер». При виконанні цієї вправи потрібно розслабитися. Потім ведучий пропонує їм

як слід підняти руки, нахилитися, потягнутися, зробити глибокий вдих, поставити п'яти стоп разом, а пальці ніг в сторони. «Тепер кожен з вас стрункий, міцний тополя, якому не страшні ні бурі, ні вітри – ви сильні і сильні. Ви відпочили, розслабилися, набралися нових сил для добрих справ. Тепер ти нікого і нічого не боїшся, ти сміливий, рішучий і відважний. Ви готові захищати слабких, розуміти інших, допомагати своїм близьким».

**9. Практика** - бесіда «Мій погляд на предмет».

**10. Вправа** «Посмішка по колу».

### 8-й урок

**Мета:** розвинути почуття власної значущості; сформувати вміння знаходити вихід зі складних життєвих ситуацій.

Матеріали: папір, ручка, маркер, картка.

#### Подробиці теми

**1.** Потренуйтеся «Незакінчене речення» Учасникам пропонується закінчити речення: «Для мене незалежне зовнішнє оцінювання – це...»

**2. Гра** на емоції Учасникам дається заздалегідь підготовлена картка, на якій зараховуються емоції, і за допомогою яких частин тіла ці почуття потрібно висловити. Наприклад, картка «Сума. Руки» означає, що горе потрібно виражати за допомогою рук. Учасникам потрібно з'ясувати, які емоції вони висловлюють. Обговорення: - Що дала ця вправа? Що ви відчували, коли це робили? - Які враження було приємно справити, а які ні?

**3. Діалог** «Чи потрібно вчитися контролювати свої емоції?»

**4. Робота в групах.** Практика «Негативне мислення»:

Ви можете розірвати ланцюжок стресу, який ви самі собі нав'язуєте, звівши негативні думки до позитивних. Позитивне (веселе) мислення знижує емоційну напругу, допомагає знайти оптимальне рішення і діяти відповідно до ситуації. Потрібно перетворювати негативні думки на позитивні. Негативні думки, що посилюють стрес:

- «Не буду».

-(Позитивний, який допомагає зберігати самоконтроль: «Я зроблю свою

роботу добре, а якщо не вийде, то виживу»)

Негативний: «Все пропало». (позитивний: «Це не кінець світу») □ «Я дурний». («Я помилився», «Я успішна людина!»)

- "Я повинен це мати" (Я хотів би мати це, але я не матиму того, що хочу).

«Мені потрібно бути першим». («Я хотів би бути першим»)

- «Вони несуть відповідальність за це». («Я сподіваюся, що вони це зроблять»)

- «Це безнадійно». (Не все втрачено)

- «Не варто починати» («Варто хоча б спробувати»)

-«Я не можу». (Мені байдуже").

-«Я безнадійна людина». («Я оптимістично дивлюся на світ»)

«Все втрачено». («Варто спробувати ще раз»)

Отже, формула хороших ідей звучить приблизно так: «Було б чудово, якби ми завжди отримували те, що хотіли. Ми робимо для цього все, що в наших силах. Але якщо, незважаючи на наші зусилля, бажання не збувається, ми відчуваємо легкий відчай, але не опускаємо руки, не боїмося і не зневажаємо себе чи інших».

**5. Вправа «Вітровий потік»** Мета: розвиток впевненості, набуття позитивного рухового досвіду, загальної рівноваги емоційного стану. Інструкція: повітря насичене різними запахами і рухами. Відчуваючи подих повітря, відчуваючи свою душу. Дайте в руки те, що відчуваєте... Ви – легке повітря. Повітря буває різним. Зараз спекотно. Раптом він перетворився на холодний колючий вітерець, і стало холодно. Сонце знову вийшло, а ти легкий вітерець... Поступово ти перетворюєшся на хмари і пливеш на землю... Відчуття світла, повноти свободи і нескінченності космосу... Ти розорився... перетворюючись на потік повітря... Сильний вітер... Справжній ураган... Раптом ураган стихає, перетворюється на легкий вітерець... Ласкаве сонечко наповнює тепло. Зупиніться, закрийте очі. Відчуйте місце всередині себе. Запам'ятайте цю ситуацію, вона забезпечить силою і міццю. Заберіть цю

енергію з собою. Про це завжди можна згадати. Якщо ви готові, попрощайтесь з фотографією, стисніть руки в кулаки, сильно потягніться – вперед і вгору – і повільно розплющте очі.

- Які почуття або переживання у вас виникали під час виконання цієї вправи?

- Наскільки ви змогли розслабитися і відчути себе розслаблено?

- Якою була взаємодія з повітряною стихією?

- Чи змогли ви відчути різний клімат?

- Які почуття, тілесні відчуття викликали такі думки?

**6.** Гра «Партнерство». Тренер нагадує значення слова «Єдність». Всі учасники сідають в коло. Ведучий пропонує одному учаснику сісти в середину кола. Кожен учасник по черзі показує своє порівняння образу людини, що сидить в колі, з живим або неживим предметом. Наприклад, «Люда, ти мені нагадуєш зайчика, тому що...», «Сергій мені схожий на вулкан...» Якщо учасники/учасниці не можуть пояснити або обґрунтувати свою асоціацію, вони просто закликають до порівняння. Ведучий стежить за тим, щоб учасники не ображали один одного. Обговорення. Ведучий звертається до людини, яка сидить у колі, які партії йому сподобалися, а з якими не згоден.

**7. Вправа** «Крок - один!» Мета: створення позитивного середовища, групової солідарності. Члени групи стають широким колом, тримаючись за руки. Усі в колі кажуть: «Сьогодні я... (вчитися, відчувати, розуміти і т.д.), і вся група робить крок вперед. Сказавши всі успіхи, цикл повинен бути щільним.

### Тест особистісної зрілості Ю.З. Гільбульха

Ціль: діагностика рівня особистісної зрілості.

Зрілість – це результат дорослішання, тобто. якість, що залежить, передусім, від віку, причому це поняття поширюється як у людський організм, і на особистість, тобто. ті якості, пов'язані з засвоєнням моральних норм, принципів міжособистісного спілкування, поведінки у колективі тощо. Чим старша дитина, молодий чоловік чи дівчина, тим, як правило, вищий і рівень особистісної зрілості.

Проте особистісна зрілість перестав бути функцією лише віку. Багато тут залежить і від конкретних умов, в яких ріс і виховувався цей чоловік. Тому деякі підлітки відрізняються вже достатньою особистісною зрілістю, тоді як окремі дорослі і навіть люди похилого віку у своїх поглядах і установах по відношенню до важливих аспектів людських взаємин залишаються дітьми.

Грунтуючись на загальноприйнятих уявленнях, виділяють 5 аспектів, що становлять особистісну зрілість:

1. Мотивація досягнень. Під цим терміном мається на увазі загальна спрямованість діяльності індивіда на значні життєві цілі, прагнення максимально повної самореалізації, самостійність, ініціативність, прагнення лідерства, до досягнення високих результатів у діях.
2. Ставлення до свого "Я" ("Я" - концепція). Ця шкала оцінює особистість людини за такими характеристиками зрілості, як впевненість у своїх можливостях, задоволеність своїми здібностями, темпераментом та характером, своїми знаннями, вміннями та навичками. Разом з тим, цей аспект передбачає такий суттєвий параметр поведінки, як адекватна самооцінка, висока вимогливість до себе, відсутність самовдоволення, скромність, повага до інших людей. Всі ці якості несумісні з так званим комплексом неповноцінності, що нерідко проявляється в неусвідомленому прагненні

підбадьорити себе хвалькістю, бравадою, саморекламою і т.д.

3. Почуття громадянського обов'язку. З цим поняттям пов'язані такі якості, як патріотизм, інтерес до явищ суспільно-політичного життя, почуття професійної відповідальності, потреба у спілкуванні, колективізм.

4. Життєва установка. У цей умовний термін вкладають такі узагальнені якості, як розуміння відносності всього суцього, переважання інтелекту над почуттям, емоційну врівноваженість, розважливість (на противагу імпульсивності).

5. Здатність до психологічної близькості з іншою людиною. У це поняття включені такі особисті якості, як доброзичливість до людей, емпатія (здатність до почуття і співпереживання), вміння слухати, потреба у духовній близькості коїться з іншими людьми.

### **Анкета**

Більшість моїх викладачів (керівників) ставляться до мене так:

- Намагаються зробити моє життя нещасним постійними причіпками;
- Вони схильні критикувати мене скрізь, де тільки можуть.
- байдужі до мене, якщо я дотримуюся встановлених ними правил і виконую роботу задовільно;
- недостатньо вимогливі до своєї роботи;
- недостатньо винагороджують мене за мою сумлінність;
- докоряють мені за мої помилки і винагороджують мене, коли я цього заслуговую;
- Я не можу відповісти на це питання.

Граючи в шахи, шашки та інші ігри, я зазвичай реаую на програш:

- намагаюсь з'ясувати причини невдач, щоб удосконалити свої навички;
- захоплююсь досконалістю майстерності суперника, і це почуття «забиває» всі інші переживання;

- переживаю почуття неповноцінності по відношенню до опонента;
- усвідомлюю, що, з іншого боку, я перевершую багатьох інших в інших речах, і тому, при бажанні, я можу досягти успіху в цій грі;
- усвідомлюю відносну нікчемність програшу або виграшу в таких іграх, а також швидкого забування того, що сталося;
- маю рішучість досягти помсти за будь-яку ціну;
- Я не можу відповісти на це питання.

Коли я змушений відмовитися від плану або певних амбіцій (наприклад, виграти олімпіаду, вступити до коледжу, розбагатіти, стати кращим учнем у своєму класі, опинитися в групі студентів, які їдуть на закордонну екскурсію, одружитися з певною людиною і т.д.), я виявляю, що:

- Я буду нещасним до кінця свого життя;
- У мене так багато інших інтересів, що я скоро знайду щось натомість;
- сповнений рішучості досягти своєї мети за будь-яку ціну, навіть якщо це займе решту життя;
- намагатися винести якомога більше життєвих уроків з невдач;
- Я не міг сподіватися ні на що краще;
- Якийсь час я буду нещасний, але подолаю цей стан;
- Я не можу відповісти на це питання.

Наскільки мені подобаються люди з точки зору характеру:

- або дуже високий, або нульовий;
- Коли я вперше зустрічаюся з ними, вони можуть мені сподобатися, але не настільки, щоб я відразу хотів бути їхнім найкращим другом;
- Мені здається, що мені подобається кожна людина, коли я вперше зустрічаюся з нею, але потім я часто розчаровуюся;

- Я люблю людей тільки тоді, коли знаю їх дуже добре;
- Я нікого не люблю;
- Мені в якійсь мірі подобається багато людей;
- Я не можу відповісти на це питання.

Я, як правило, повідомляю про свої невдачі, невдачі або нездібності незнайомим людям наступним чином:

- Я говорю про них, коли здається, що хтось щиро зацікавлений;
- Про свої невдачі я розповідаю мимохідь і тільки тоді, коли це доречно в ході розмови;
- Іноді я згадую про свої невдачі, щоб вилити душу і викликати симпатію співрозмовника;
- Як правило, я не згадую про свої невдачі, щоб не створювати проблем співрозмовнику;
- Я часто не можу встояти перед бажанням поскаржитися на свої невдачі;
- Я намагаюся зображати свої невдачі як успіхи;
- Я не можу відповісти на це питання.

Люди, чия думка відрізняється від моєї:

- Іноді вони мають рацію;
- як правило, достатньо підготовлені і тому впевнені в собі;
- просто недостатньо освічених;
- знаходити задоволення у власній думці;
- висловлювати інший погляд на проблему з почуття протиріччя;
- часто перевершує мене в компетентності або інтелектуальності;
- Я не можу відповісти на це питання.

Я вважаю за краще, щоб у грі або на змаганнях був суперник, який:

- є майстром і перевершує мене, так як в цьому випадку у мене буде більше шансів поліпшити свої навички;
- дещо перевершує мене, і в цьому випадку тест стимулює мене більше;
- дорівнює мені за силою, у цьому випадку обидва суперники показують свій максимум і мають рівні шанси на перемогу;
- слабший за мене, і я знаю, що можу перемогти його;
- намагатиметься змусити мене перемогти і зберегти віру у власні сили;
- трохи слабший і у мене буде шанс на перемогу;
- Я не можу відповісти на це питання.

8. Для мене життя чогось варте лише в тій мірі, в якій я можу:

- досягати власного поспіху у всіх своїх починаннях;
- Розкрийте свій творчий потенціал на повну
- отримати в своє розпорядження всі необхідні матеріальні блага в готовому вигляді, займатися тільки хобі;
- мати можливість залучати кошти на власний розвиток;
- мати можливість жити відносно спокійним життям;
- вести благополучний, безтурботний спосіб життя;
- Я не можу відповісти на це питання.

Я схильний дискутувати з колегами про те, що:

- Мені важко втриматися, щоб не сперечатися про що-небудь;
- Зазвичай я беру участь у дискусіях, якщо тема мене цікавить;
- Я рідко з кимось сперечаюся, тому що зазвичай сперечальники шукають не істини, а визнання своєї точки зору;

- Я не люблю брати участь у дискусіях, тому що вони збивають з пантелику;
- Я не люблю дискусій, тому що рідко виходжу з них переможцем;
- Я уникаю брати участь у дискусіях через свою боязкість;
- Я не можу відповісти на це питання.

Коли хтось у моїй родині критикує мене, моя звичайна реакція така:

- проаналізувати причини і мотиви критики;
- запитайте автора критики про її підстави та враховуйте їх у своїх подальших діях;
- нічого не говорити, забувати про це;
- при нагоді критикувати опонента;
- якщо ви впевнені у своїй правоті, захистіть себе;
- Нічого не кажучи, мати «зуб» проти критика
- Я не можу відповісти на це питання.

У своїх спробах досягти успіху в житті я покладаюся, перш за все, на:

- допомога сім'ї та батьків;
- власні зусилля і наполегливість;
- відсутність сильних ворогів;
- удача;
- наявність впливових знайомих;
- Мати справжніх друзів
- Я не можу відповісти на це запитання

Що стосується довіри до людей, то я дотримуюся принципу, що:

- потрібно довіряти людям, але при цьому перевіряти всіх без винятку;
- Ви не можете довіряти нікому, навіть собі;
- Кожному потрібно в тій чи іншій мірі довіряти;

- Все залежить від конкретної людини: одним можна довіряти повністю, іншим ні на йоту;
- Люди зазвичай не виправдовують вашої довіри;
- Надмірна довірливість – мій найбільший гріх;
- Я не можу відповісти на це питання.

Моя реакція на думку про власну смерть така:

- в сильному відштовхуванні цієї думки;
- що я часто думаю про смерть і бажаю, щоб вона була миттєвою;
- що я сприймаю це як належне як остаточну неминучість і часто не думаю про це;
- що я часто думаю про це, що я мрію про сильну волю гідно зустріти смерть;
- що я боюся смерті, але не часто кажу про неї іншим;
- Я думаю про смерть і боюся її тільки під безпосереднім враженням від звістки про чиюсь смерть;
- Я не можу відповісти на це питання.

Те, наскільки я намагаюся справити сприятливе враження на інших людей, виражається в тому, що я:

- Я буду певні плани з цього приводу і приділяю цьому багато часу;
- Я рідко планую робити це заздалегідь, але якщо з'являється можливість, намагаюся справити гарне враження;
- Я приділяю цьому мало часу;
- Мені не подобається ця тенденція в інших, і я ніколи не роблю цього сам;
- Я дуже глибоко і довго страждаю, якщо виявляється, що у мене склалося несприятливе враження у людей, яких я поважаю;
- У мене виникає приємне відчуття, якщо виявляється, що про мене склалося сприятливе враження;

- Я не можу відповісти на це питання.

Зіткнувшись з незвичайною проблемою в особистих справах, я:

- Я ніколи не вагаюся негайно звернутися за допомогою до когось, хто знає про це більше, ніж я;
- Якщо є можливість, я відразу прошу когось із моїх друзів допомогти мені;
- Я дуже рідко турбую когось зі своїх друзів з проханням допомогти мені;
- Я ніколи не прошу допомоги у незнайомих людей;
- Я докладую всіх зусиль, щоб вирішити її, перш ніж звернутися до когонебудь за допомогою;
- Після деяких вагань я звертаюся до своїх друзів за допомогою;
- Я не можу відповісти на це питання.

Моє ставлення до рідних і близьких таке, що я:

- Я ціную тих з них, хто близький мені в їхніх духовних інтересах;
- Я ціную ті, які стимулюють мене інтелектуально;
- Мені потрібно більше друзів і родичів, ніж зараз.
- Тієї кількості друзів і родичів, яку я маю зараз, мені вистачає;
- вони не потрібні для мого щастя;
- Я ціную тих з них, хто, як і я, цікавиться переважно матеріальними речами
- Я не можу відповісти на це питання.

Коли член моєї сім'ї несправедливо критикує мене або просто чіпляється до мене, моя звичайна реакція така:

- обурюватися, але нічого не говорити;
- Підтримуйте мир у сім'ї, погоджуйтесь з критиком і потураючи йому
- нічого не говорити, а намагатися потім звести рахунки;

- Постарайтеся зрозуміти, чому мене критикують, і захищайтеся самоконтролем.
- Не приймайте близько до серця почуте, так як з часом все вийде;
- при гніві вступати в суперечку;
- Я не можу відповісти на це питання.

Те, як я реаую на релігію, полягає в тому, що я:

- Мені не потрібна жодна релігія, але я думаю, що вона потрібна більшості людей;
- Я читаю і роблю спостереження у зв'язку з різними релігіями, і в результаті з часом вирішу для себе це питання;
- Я займаюся винаходом моєї власної релігії, яка, сподіваюся, з часом задовольнить мене;
- У мене є релігія, яка мене задовольняє;
- Я вважаю, що релігія моїх батьків є найбільш підходящою для мене;
- Я приймаю релігію моїх батьків, навіть якщо вона мене не задовольняє;
- Я не можу відповісти на це питання.

Те, наскільки я читаю і вивчаю інформацію про суспільно-політичні та економічні зміни в інших країнах, виражається в тому, що я:

- Мене ця інформація взагалі не цікавить;
- занадто зайняті вирішенням власних проблем, щоб занадто багато думати про проблеми в інших частинах світу;
- Я роблю це дуже рідко і епізодично;
- Я проявляю до нього мінімальний інтерес;
- Я роблю це із задоволенням, але без будь-яких конкретних висновків для моєї країни;

Я прагну вивчати ситуацію в інших частинах світу, щоб порівняти ситуацію в моїй країні і мріяти про її покращення;

Я не можу відповісти на це питання.

Будучи змушеним виступити публічно, я вважаю, що:

Це надзвичайно складно і викликає у мене збентеження і заїкання;

Це важко, але я можу контролювати себе без помітних ознак збентеження;

Це надзвичайно важко, але оскільки на карту поставлено мою самоповагу, я не намагаюся ухилятися;

Зазвичай я можу говорити без зусиль;

Я часто отримую задоволення від публічних виступів;

Це складно, тому що я не впевнений у доброзичливості аудиторії;

Я не можу відповісти на це питання.

Те, наскільки я читаю і вивчаю інформацію про суспільно-політичні та економічні зміни в моїй рідній країні, виражається в тому, що я:

Я багато читаю на цю тему, оскільки глибоко переймаюся подіями, що відбуваються в нашому суспільстві;

Я читаю цю інформацію лише тоді, коли мені більше нема чого читати або коли мені це слід зробити.

Я читаю цю інформацію відносно регулярно;

Вважаю це заняття безглуздим, так як звичайна людина і так ні на що не може вплинути;

Я читаю таку інформацію лише для того, щоб мати можливість при нагоді взяти участь у її обговоренні;

глибоко байдужий до всього, що виходить за рамки моїх особистих справ;

Я не можу відповісти на це питання.

Моя реакція на позитивну публікацію в пресі мого імені або імені одного з моїх родичів і друзів полягає в тому, що я:

- Я отримую величезне задоволення і часто з гордістю показую це місце своїм друзям і знайомим;
- Внутрішньо я відчуваю приємне почуття, але вперто утримуюся від вираження будь-яких його виразів;
- Коли я бачу своє ім'я в друкованому вигляді, я не відчуваю радісного хвилювання, тому що розумію незначність цієї події;
- Спочатку у мене з'являється приємне відчуття, але відразу я забуваю про цю подію;
- У мене є приємне відчуття, хоча я вважаю, що це прояв духовного марнославства;
- Деякий час я відчуваю приємне відчуття, про яке можу непомітно розповісти своїм сусідам і друзям;
- Я не можу відповісти на це питання.

Моє ставлення до прикмет, прикмет, передчуттів і т. Д. Таке:

- У своєму життєвому досвіді я виявив, що вони майже завжди свідчать про успіх або невдачу в якійсь діяльності;
- вони, як правило, віщують успіх або невдачу в якійсь діяльності;
- Я не можу вирішити, чи це збіг, чи вони справді віщують певні події;
- Я не вірю, що вони комусь щось віщують, і тому я їх не пам'ятаю;
- Я знаю, що вони фальшиві, але ловлю себе на тому, що звертаю на них увагу;
- борючись з їхнім впливом на мене, я виступаю всупереч їм;
- Я не можу відповісти на це питання.

Ступінь моєї активності на роботі характеризується одним з наступних варіантів:

- Я завжди прагну відігравати провідну роль у дискусіях;
- Іноді я вступаю в дискусію, не будучи достатньо компетентним в

обговорюваному питанні;

- Я не беру участі в дискусіях, якщо не впевнений в істинності і цінності того, що збираюся сказати;
- Я ніколи не беру участі в дискусіях, тому що не вірю в їх корисність;
- Я беру участь, якщо мені потрібно підтримати дискусію, але не вести її;
- Я завжди беру участь у дискусіях, хоча не прагну до лідерства;
- Я не можу відповісти на це питання.

Я звертаюся до віщунів до того, що вони:

- може стати в нагоді тільки тоді, коли ви зіткнулися з серйозною проблемою і не знаєте, яке рішення прийняти;
- Іноді до них можна звернутися – коли знаєш, що твої друзі теж збираються це зробити (заради розваги);
- заслуговують на те, щоб з ними радилися при кожній нагоді;
- Ви ніколи не повинні відвідувати їх, тому що вони шахраї;
- володіти дивовижною інтуїцією, яка часом дозволяє їм правильно передбачити долю людини;
- хороші психологи;
- Я не можу відповісти на це питання.

Міра, в якій я беру на себе фінансовий ризик, полягає в тому, що я:

- Я часто йду на значний ризик, тому що якщо я виграю, я багато виграю;
- Я серйозно ризикую тільки тоді, коли баланс явно на мою користь;
- Я не допускаю серйозних ризиків і в разі програшу не піддаюся ніякому хвилюванню;
- Я використовую невеликі шанси, тому що за таких умов, якщо я програю, я можу продовжувати свої спроби;
- Я не розраховую ні на які випадки, вважаю за краще мати стовідсоткову

гарантію;

- Я не можу жити без постійного ризику;
- Я не можу відповісти на це питання.

27. Моє ставлення до світу в цілому таке:

- Він сповнений зла, і я не чекаю від нього нічого радісного;
- У Нього багато спокус, так що важко будь-якій людині залишатися безгрішним, але все одно до цього треба прагнути;
- Світ – це цікава панорама, я прагну використати свої сили для його покращення;
- Світ може бути хорошим місцем, якщо життя людей наповнене гідністю та справжньою добротою, і ми повинні присвятити йому всю свою енергію;
- Я живу лише один раз, тому маю намір насолоджуватися життям, а не мріяти про благо всього людства;
- Я є частиною світу, хорошого чи поганого, тому я приймаю його таким, яким він є;
- Я не можу відповісти на це питання.

Враховуючи, що кожен хоче мати багато грошей для задоволення своїх потреб, я також хочу більше грошей для того, щоб:

- Жити, ні від чого не відмовляючись, мати найкращий будинок, найкращу машину, багато красивого та модного одягу тощо.
- реалізовувати свої життєві плани, такі як удосконалення ділових чи професійних здібностей, здобуття якісної освіти тощо;
- вміти купувати лотерейні квитки, жетони для ігрових автоматів тощо;
- вміти допомагати рідним та близьким, які цього потребують;
- застрахувати своє життя;
- щоб я міг робити те, що хочу;
- Я не можу відповісти на це питання.

Читаючи щоденні газети, я ставлюся до матеріалів, пов'язаних з моєю майбутньою професією, так:

- Я завжди уважно читаю такі матеріали;
- Читаю тільки ті матеріали, які мені цікаві;
- Я дуже рідко читаю що-небудь про свою професію, мені вистачає того, що є на роботі;
- Я рідко читаю матеріали про свою професію;
- Я не читаю таких матеріалів, тому що вони мені набридли;
- Я ненавиджу такі матеріали, тому що мені не подобається моя професія;
- Я не можу відповісти на це питання.

Що б ви зробили, якби ваше начальство наполягало на тому, щоб запропонувати вам посаду, для якої, як ви знаєте, у вас немає достатньої кваліфікації, але яку ви дуже хотіли б обійняти?

- рішуче відмовиться, посилаючись на неадекватність (невідповідність) вашої кандидатури;
- погодилися б, побоюючись не сподобатися своїй відмові;
- погодилися б, але тільки за умови, що буде надано тривалий випробувальний термін, протягом якого ви докладете всіх зусиль для заповнення наявних прогалин;
- Вони відразу погоджувалися, діючи за принципом «не святі горщики їх роблять!»;
- погодився б після деяких вагань, припускаючи, що люди, які займають такі посади, нічим не кращі за вас;
- вони погодилися б, але тільки з діючими, щоб якимось допомогти справі;
- Я не можу відповісти на це питання.

У будинку відпочинку ви ділили кімнату з людиною, з якою у вас було багато спільного. Розлучаючись, ми обмінялися номерами телефонів. Яка

ймовірність того, що ви будете першими, хто спробує відновити контакт у майбутньому:

- 100%
- 80%
- 60%
- 40%
- 20%
- 0%
- Важко відповісти

Якби у вас була необмежена можливість для цього, як часто ви б зустрічалися для задушевних бесід зі своїми близькими друзями, розпитуючи про їхні проблеми та наміри?

- щоденний
- приблизно 3 рази на тиждень
- приблизно 2 рази на тиждень
- 1 раз на тиждень
- 1 раз в 2 тижні
- 1 раз на місяць
- Я не можу відповісти на це запитання

(жіночий варіант). Як би ви поводитися в ситуації нерозділеного кохання, якби у вас була щаслива суперниця, в достоїнствах якої ви, однак, сильно сумніваєтеся:

- залиште цю пару при собі і постарайтеся якомога швидше погасити свої почуття, переключившись на спілкування з іншими людьми;
- докладе всіх зусиль, щоб дискредитувати конкурента в очах свого обранця;
- вони зберегли б своє почуття, але, тримаючи себе гідно, ніяк не нав'язували

б його;

- мовчки і безсило вони зазнають горя у своєму відкиданні;
- вжити всіх заходів, щоб виключити можливість навіть випадкових зустрічей з об'єктом свого нерозділеного кохання;
- стримуйте свої почуття, але, тримаючи себе гідно, при цьому намагайтеся звертати увагу на внутрішні і зовнішні достоїнства свого обранця;
- Я не можу відповісти на це питання.

Особистісна зрілість оцінюється за алгебраїчною сумою балів, набраних за всіма 33 питаннями тесту. (Тому ця оцінка може коливатися від +99 до -99 балів.) На основі теоретичних міркувань і деяких емпіричних даних встановлено наступний рівень оцінок особистісної зрілості:

(+99) – (+75) – дуже високий рівень; (+74) – (+50) – високий; (+49) – (+25) – задовільно;

менше (+25) – незадовільно.

Таким же чином визначаються бали за індивідуальними шкалами тесту.

1. Мотивація досягнень. Питання: 2, 7, 8, 9, 11, 12, 15, 26, 27, 29, 30.

(+33) – (+24) – дуже високий рівень; (+23) – (+15) – високий; (+14) – (+7) – задовільно;

Менше (+7) – незадовільно.

2. Відношення до свого «Я» («Я» - поняття). Питання: 1, 2, 5, 6, 7, 9, 10, 13, 14, 15, 17, 18, 22, 23, 24, 25, 26, 30.

(+54) – (+42) – дуже високий рівень; (+41) – (+30) – високий; (+29) – (+20) – задовільно;

Менше (+20) – незадовільно.

3. Почуття громадянського обов'язку. Питання: 9, 16, 19, 21, 24, 28.

(+18) – (+12) – дуже високий рівень; (+11) – (+7) – високий; (+6) – (+4) – задовільно;

менше (+4) – незадовільно.

4. Ставлення до життя. Питання: 3, 4, 9, 11, 12, 13, 17, 18, 20, 26, 27, 28.

(+36) – (+27) – дуже високий рівень; (+26) – (+19) – високий; (+18) – (+11) – задовільно;

Менше (+11) – незадовільно.

5. Уміння бути психологічно близьким з іншою людиною. Питання: 4, 5, 15, 16, 31, 32, 33м або 33г.

(+21) – (+15) – дуже високий рівень; (+14) – (+10) – високий; (+9) – (+7) – задовільно;

Менше (+7) – незадовільно.

### Ключ

*Ключ для виставлення балів*

№	а	б	в	г	д	е	ж	№	а	б	в	г	д	е	ж
1.	-3	-2	-1	+3	+1	+2	0	18.	-1	+1	+2	+3	-2	-3	0
2.	+3	-1	-3	+1	-2	+2	0	19.	-3	-2	-1	+1	+2	+3	0
3.	-3	+2	-2	+3	+1	-1	0	20.	-3	+1	-2	+2	+3	-1	0
4.	-2	+2	-1	+3	-3	+1	0	21.	+3	+1	+2	-2	-1	-3	0
5.	+2	+1	-2	+3	-3	-1	0	22.	-3	+2	-2	-1	+1	+3	0
6.	+1	+2	-3	-1	-2	+3	0	23.	-3	-2	-1	+3	+1	+2	0
7.	+3	+2	+1	-2	-3	-1	0	24.	-3	-2	+3	-1	+2	+1	0
8.	+3	+2	-1	+1	-2	-3	0	25.	-2	-1	-3	+3	+2	+1	0
9.	-1	+3	+1	+2	-2	-3	0	26.	-2	-1	+3	+2	+1	-3	0
10.	+2	+3	-2	-1	+2	-3	0	27.	-2	+1	+2	+3	-3	-1	0
11.	+1	+3	-2	-3	-1	+2	0	28.	-3	+2	-1	+3	+1	-2	0
12.	+1	-2	-1	+3	+2	-3	0	29.	+3	+2	-1	+1	-2	-3	0
13.	-3	-1	+2	+3	-2	+1	0	30.	+1	-1	+3	-3	-2	+2	0
14.	-2	+1	+2	+3	-3	-1	0	31	+3	+2	+1	-1	-2	-3	0
15.	-3	-2	+1	+2	+3	-1	0	32	+3	+2	+1	-1	-2	-3	0
16.	+3	+2	+1	-1	-3	-2	0	33ю	+1	-3	+3	+2	-1	-2	0
17.	-1	-2	-3	+3	+2	+1	0	33д	-2	-3	+2	-1	+1	+3	0

**МЕТОДИКА ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ  
В СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ  
(Н. ЕНДЛЕР, ДЖ. ПАРКЕР)**

**Загальна характеристика методики:**

Методика містить 48 питань та дає можливість дослідити такі копінг-стратегії, які є важливими для подолання стресу 1) «Орієнтація на вирішення завдання» (стратегія, застосовуючи яку, людина прагне використовувати особистісні ресурси для пошуку можливих способів ефективного розв'язання проблеми); 2) «Соціальне відволікання» (стратегія, використовуючи яку, людина для ефективного розв'язання проблеми звертається за допомогою і підтримкою до оточуючого її середовища: сім'ї, друзів, колег); 3) «Спрямованість на емоції» (стратегія, яка пов'язана з виникненням негативних емоцій, які стосуються ситуації, та зосередженість на таких емоціях); 4) «Уникнення» (стратегія, застосовуючи яку, людина прагне уникнути контакту з навколишнім світом, витісняє необхідність розв'язання проблеми); 5) «Відволікання» (стратегія, яка передбачає відволікання на інші види діяльності, які дають можливість забути про проблему). За результатами обробки даних визначається, які копінг-стратегії є найбільш пріоритетними для освітнього персоналу, а які – найменш.

Інструкція для учасників опитування:

Нижче наведено можливі реакції людини на різні складні чи стресові ситуації. Визначте, як часто Ви поводитися таким чином у важкій стресовій ситуації, і поставте відповідну цифру у бланк для відповідей.

Ніколи	Рідко	Іноді	Часто	Найчастіше
1	2	3	4	5

**Текст опитувальника:**

1. Намагаюся ретельно розподілити свій час.	1	2	3	4	5
2. Концентрую увагу на проблемі і думаю, як її можна вирішити.	1	2	3	4	5
3. Думаю про щось гарне, приємне, що було в моєму житті.	1	2	3	4	5
4. Намагаюся бути на людях.	1	2	3	4	5
5. Звинувачую себе в нерішучості.	1	2	3	4	5
6. Роблю те, що вважаю найбільш підходящим у даній ситуації.	1	2	3	4	5
7. Заглиблююся у свій біль та страждання.	1	2	3	4	5
8. Звинувачую себе в тому, що опинився в такій ситуації.	1	2	3	4	5
9. Ходжу по магазинах, нічого не купуючи.	1	2	3	4	5
10. Думаю про те, що для мене головне.	1	2	3	4	5
11. Намагаюся більше спати.	1	2	3	4	5
12. Дозволяю собі покуштувати улюблену їжу.	1	2	3	4	5
13. Переживаю, що не можу справитися із ситуацією.	1	2	3	4	5
14. Відчуваю нервові напруження.	1	2	3	4	5
15. Згадую, як я вирішував аналогічні проблеми раніше.	1	2	3	4	5
16. Говорю собі, що це відбувається не зі мною.	1	2	3	4	5
17. Звинувачую себе в занадто емоційному ставленні до ситуації	1	2	3	4	5
18. Іду куди-небудь перекусити чи пообідати.	1	2	3	4	5
19. Відчуваю емоційний шок.	1	2	3	4	5
20. Купую собі якусь річ.	1	2	3	4	5
21. Визначаю план дій і дотримуюся його.	1	2	3	4	5
22. Звинувачую себе в тому, що не знаю, що робити.	1	2	3	4	5
23. Іду на вечірку.	1	2	3	4	5
24. Намагаюся осмислити ситуацію.	1	2	3	4	5
25. Застигаю, «заморожуюсь» і не знаю, що робити.	1	2	3	4	5
26. Терміново вживаю заходів, щоб виправити ситуацію.	1	2	3	4	5
27. Аналізую те, що сталося, чи своє ставлення до нього.	1	2	3	4	5
28. Шкодную, що не можу змінити того, що сталося, чи свого ставлення до нього.	1	2	3	4	5
29. Іду в гості до друга.	1	2	3	4	5
30. Непокоюся, що я тепер робитиму.	1	2	3	4	5
31. Проводжу час із дорогою, приємною для мене людиною.	1	2	3	4	5
32. Іду на прогулянку.	1	2	3	4	5
33. Говорю собі, що цього ніколи не станеться знову.	1	2	3	4	5
34. Концентрую увагу на своїх загальних вадах.	1	2	3	4	5

35. Розмовляю з людиною, чюю пораду я особливо ціную.	1	2	3	4	5
36. Аналізую проблему, перш ніж реагувати на неї.	1	2	3	4	5
37. Телефоную другові.	1	2	3	4	5
38. Відчуваю роздратування.	1	2	3	4	5
39. Вирішую, що тепер слід насамперед робити.	1	2	3	4	5
40. Дивлюся кінофільм.	1	2	3	4	5
41. Контролюю ситуацію.	1	2	3	4	5
42. Докладаю додаткових зусиль, щоб усе вирішити.	1	2	3	4	5
43. Розробляю декілька різних варіантів вирішення проблеми.	1	2	3	4	5
44. Беру відпустку чи вихідні, віддаляюся від ситуації.	1	2	3	4	5
45. Виплескую переживання на інших.	1	2	3	4	5
46. Використовую ситуацію, аби довести, що я все ж таки можу вирішити цю проблему.	1	2	3	4	5
47. Намагаюся зібратися, щоб вийти переможцем із ситуації.	1	2	3	4	5
48. Дивлюся телевізор.	1	2	3	4	5

### Обробка та інтерпретація результатів:

При обробці результатів сумуються бали, зазначені респондентами з урахуванням наведеного нижче ключа.

Для копінгу, зорієнтованого на вирішення завдання, сумуються такі 16 пунктів: 1, 2, 6, 10, 15, 21, 24, 26, 27, 36, 39, 41, 42, 43, 46, 47.

Для копінгу, спрямованого на емоції, сумуються інші 16 пунктів: 5, 7, 8, 13, 14, 16, 17, 19, 22, 25, 28, 30, 33, 34, 38, 45.

Для копінгу, що має за мету уникнення, сумуються такі 16 пунктів: 3, 4, 9, 11, 12, 18, 20, 23, 29, 31, 32, 35, 37, 40, 44, 48.

Можна підрахувати шкалу відволікання з 8 пунктів, що належать до уникнення: 9, 11, 12, 18, 20, 40, 44, 48.

Шкала соціального відволікання може бути підрахована з таких 5 пунктів, що стосуються уникнення: 4, 29, 31, 35, 37.

(Зверніть увагу, що пункти уникнення 3, 23 і 32 не використовуються в субшкалах відволікання і соціального відволікання).

## **МЕТОДИКА ДІАГНОСТИКИ «МОТИВАЦІЯ УСПІХУ І БОЯЗНЬ НЕВДАЧІ» (А. А. РЕАН)**

### **Інструкція.**

Погоджуючись чи ні з наведеними нижче твердженнями, виберіть один з відповідей - «так» чи «ні». Якщо вам важко з відповіддю, то згадайте, що «так» має на увазі і явне «так», і «скоріше так, ніж ні». Те саме можна сказати і до відповіді «ні». Відповідати слід досить швидко, довго не замислюючись. Відповідь, першим прийшов в голову, як правило, є і найбільш точним. Текст опитувальника

1. Включаючись в роботу, сподіваюся на успіх.
2. В діяльності я активний.
3. Схильний до прояву ініціативи.
4. При виконанні відповідальних завдань намагаюся по можливості знайти причини відмови від них.
5. Часто вибираю крайнощі: або навмисно легкі завдання, або нереально важкі.
6. При зустрічі з перешкодами, як правило, не відступаю, а шукаю способи їх подолання.
7. При чергуванні успіхів і невдач схильний до переоцінки своїх успіхів.
8. Продуктивність діяльності в основному залежить від моєї цілеспрямованості, а не від зовнішнього контролю.
9. При виконанні досить важких завдань в умовах обмеженого часу результативність моєї діяльності погіршується.
10. Я схильний проявляти наполегливість в досягненні мети.
11. Я схильний планувати своє майбутнє на досить віддалену перспективу.
12. Якщо ризикую, то з розумом, а не відчайдушно.
13. Я не дуже наполегливий у досягненні мети, особливо якщо відсутній зовнішній контроль.
14. Віддаю перевагу ставити перед собою середні по труднощі або злегка завищені, але досяжні цілі.
15. У разі невдачі при виконанні завдання його привабливість для мене знижується,
16. При чергуванні успіхів і невдач я більше схильний до переоцінки своїх невдач.
17. Віддаю перевагу планувати своє майбутнє лише на найближчий час.
18. При роботі в умовах обмеженого часу результативність діяльності у мене поліпшується, навіть якщо завдання досить важке.
19. У разі невдачі я, як правило, не відмовляюся від поставленої мети.
20. Якщо я сам вибрав для себе завдання, то в разі невдачі його привабливість тільки зростає.

### **Обробка результатів.**

Один бал отримують відповіді «так» на твердження 1-3, 6, 8, 10-12, 14, 16, 18-20 і відповіді «ні» на твердження 4, 5, 7, 9, 13, 15, 17.

Підраховується загальна кількість балів.

### **Висновки.**

Якщо випробуваний набирає від 1 до 7 балів, то діагностується мотивація на невдачу (боязнь невдачі); коли ж сума від 14 до 20 балів, це мотивація на успіх (надія на успіх). Якщо кількість набраних балів у межах від 8

до 13, слід вважати, що мотиваційний полюс не виражений. Але якщо 8-9 балів, мотивація випробуваного ближче до уникнення невдачі, а 12-13 - ближче до прагнення досягти успіху.

## Тест Мадді

Важливим ключовим параметром особистісного потенціалу є життєстійкість. Американський психолог С. Мадді (2002) визначає життєстійкість (*hardiness*) як систему переконань людини про себе, світ і відносинах з ним. Згідно з його поглядами, людина в своєму житті постійно здійснює вибір між «вибором минулого» (звичного і знайомого) або «вибором майбутнього» (нового, невизначеного і непередбачуваного). Життєстійкість в цьому процесі є необхідним ресурсом, на який людина може спертися при виборі майбутнього з його невідомістю і тривогою і який забезпечує отримання нового досвіду, створюючи певний потенціал і перспективу для розвитку особистості. Людина, що володіє життєстійкістю, навчається бачити в постійних змінах все нові і нові можливості і шляхи вирішення життєвих завдань, що одночасно сприяє розкриттю його творчого потенціалу і відчуття власного прогресу. Згодом, з плином часу, мислення і поведінку людини з високою життєстійкістю стає все більш гнучким, складним і індивідуалізованим завдяки його психологічному зростанню.

Важливо, що життєстійкість містить в прихованому вигляді такі базисні цінності, як: 1) кооперація (*cooperation*); 2) довіру (*credibility*); 3) креативність (*creativity*). Підсумовуючи, можна сказати, що «*hardiness*» - це особливий патерн установок і навичок людини, що дозволяють йому перетворити важкі життєві ситуації в нові можливості. Важливо акцентувати увагу на тому, що життєстійкість ґрунтується на переконаннях людини щодо саме екстраординарних, екстремальних, стресових і нових життєвих ситуацій. Вона характеризує міру здібностей людини витримувати стресові ситуації, зберігаючи внутрішню збалансованість і ефективність мислення, які забезпечують успішність поведінки.

Для кількісної оцінки ступеня вираженості життєстійкості С. Мадді був розроблений «Тест життєстійкості». Його переклад на російську мову і адаптація були здійснені Д. А. Леонт'євим і Е. І. Рассказова (2006). Надалі тест був модифікований Є. М.Осики.

Остаточний російськомовний варіант тесту «Жізнестойкость- 24» містить 24 питання, які оцінюються по 7-бальной шкалою.

### Інструкція до виконання тесту:

Оцініть, будь ласка, наступні твердження. Обведіть ту цифру на шкалі, яку вважаєте відповідної Вашим перевагам.

### Ключ: для підрахунку результатів за відповідями

На прямі твердження присвоюються бали від 1 до 7, відповідям на зворотні - від 7 до 1. Потім підсумовується загальний бал життєстійкості.

Високі показники говорять про відчуття людиною власної значущості і цінності, про високої мотивації до реалізації, лідерства, здорового способу думок і поведінки, що дозволяє йому сміливо залучатися до різні життєві ситуації. Високі показники відображають здатність людини здійснювати контроль над собою в неординарною, екстремальної ситуації і ефективно управляти цією ситуацією на противагу впадання в стан безпорадності і пасивності. Високі бали відображають готовність людини зробити будь-які дії без гарантії майбутнього успіху і свідчать про відкритість його навколишнього світу, про сприйняття подій життя як

виклику і випробувань, які дозволять йому саморозкритися і дізнатися більше про себе, придбати життєвий досвід.

Низькі показники свідчать про обережність і боязкість людини, про високу схильність до стресів, нездатності повністю включатися у вирішення життєвих завдань і перебувати в контакті з навколишнім світом. Низькі показники говорять про відсутність у людини уявлень про межі своїх можливостей, завдяки яким він може впоратися з «позаштатної» ситуацією і контролювати свій стан здоров'я. Низькі бали вказують на прагнення до простого комфорту і безпеки, до уникнення невдач і негативного досвіду, нездатність іти на ризик без гарантії успіху.

## Додаток 3

**Опитувальник «самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» (адаптований варіант методики Г. Айзенка)**

**Загальна характеристика методики:**

Опитувальник «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» є адаптованим варіантом методики Г. Айзенка. Методика складається із 40 питань та спрямована на визначення рівня таких станів як тривожності, агресивності, фрустрації та ригідності.

**Інструкція для учасників опитування:**

Дайте, будь ласка, оцінку зазначених психічних станів, які можуть виникати у Вас під час конфліктної ситуації, та зробіть позначку у відповідній колонці таблиці бланка для відповідей.

Спробуйте, будь ласка, бути відвертими, пам'ятаючи, що Ваша відповідь має відображати реальний, а не бажаний психічний стан.

**Текст опитувальника:**

№ з/п	Психічний стан	Так	Не знаю	Ні
1	Не почуваюся впевненим	2	1	0
2	Нерідко червонію через дрібниці	2	1	0
3	Мій сон неспокійний	2	1	0
4	Легко впадаю в тугу	2	1	0
5	Турбуюся через неприємності, які існують поки що лише в моїй уяві	2	1	0
6	Мене лякають конфлікти	2	1	0
7	Люблю «порпатися» у власних недоліках	2	1	0
8	Мене легко переконати	2	1	0
9	Я самовразливий	2	1	0
10	Важко витримую час очікувань	2	1	0
11	Нерідко мені здається безвихідною ситуація, з якої насправді можна знайти вихід	2	1	0
12	Неприємності дуже мене засмучують	2	1	0
13	У разі великих неприємностей я схильний до самозвиначувань	2	1	0
14	Нещастя й невдачі нічого мене не навчили	2	1	0
15	Я часто відмовляюся від боротьби, вважаючи її марною	2	1	0
16	Я часто почуваюся беззахисним	2	1	0
17	Іноді я відчуваю відчай	2	1	0
18	Знаю почуття розгубленості перед труднощами	2	1	0

25	Прагну бути авторитетом для оточуючих	2	1	0
26	Не задовольняюся малим, хочу набагато більше	2	1	0
27	Коли розгніваюся, не вмію стримуватися	2	1	0
28	Люблю керувати, а не підпорядковуватися	2	1	0
29	Маю різку, грубувату жестикуляцію	2	1	0
30	Я мстивий	2	1	0
31	Мені важко змінювати звички	2	1	0
32	Важко переключая увагу	2	1	0
33	Дуже насторожено ставлюся до всього нового	2	1	0
34	Мене важко переконати	2	1	0
35	Нерідко мене не залишають думки, яких варто було б позбутися	2	1	0
36	Важко сходжуся з людьми	2	1	0
37	Мене засмучує щонайменша зміна плану дій	2	1	0
38	Я неохоче йду на ризик	2	1	0
39	Гостро переживаю відхилення від установленого мною звичного режиму	2	1	0
40	Почуваюся на межі можливостей	2	1	0
19	Іноді, у важкі хвилини, поводжуся як дитина, хочу, щоб мене пожаліли	2	1	0
20	Вважаю недолки власного характеру невинними	2	1	0
21	Залишаю за собою останнє слово	2	1	0
22	Нерідко під час розмови перебиваю співрозмовника	2	1	0
23	Мене легко розсердити	2	1	0
24	Полюбляю робити зауваження	2	1	0

### Обробка та інтерпретація результатів:

Усі твердження, що входять до складу тесту й описують психо-логічні стани особистості, поділяються на чотири парні групи:

перша група (питання №№ 1–10) – характеризують тривожність;

друга група (№№ 11–20) – фрустрацію;

третья група (№№ 21–30) – агресивність;

четверта група (№№ 31–40) – ригідність.

Відповіді респондентів, відповідно до визначеної групи, розподіляються за кожним психічним станом, після чого підраховується частота його виявлення у кожній групі.

**Тривожність:**

0–7 балів – Ви не тривожні.

8–14 балів – середня тривожність, рівень допустимий. 15–20 балів – Ви надто тривожні.

**Фрустрація:**

0–7 балів – Ви маєте високу самооцінку, стійкі до невдач і не боїтеся труднощів.

8–14 балів – середній рівень фрустрації.

15–20 балів – у Вас низька самооцінка, уникаєте труднощів, боїтеся невдач,

остерігаєтеся конфліктів та гострих суперечок.

Агресивність:

0–7 балів – Ви спокійні й врівноважені. 8–14 балів – середній рівень агресивності.

15–20 балів – Ви агресивні, нестримані. Маєте труднощі в стосунках із людьми. Схильні до провокації конфліктів і конфліктних ситуацій.

Ригідність:

0–7 балів – ригідність відсутня. Вам властиві легкість і гнучкість у поведінкових реакціях і прийнятті рішень.

8–14 балів – середній рівень ригідності.

15–20 балів – сильно виражена ригідність. Вам протипоказані зміна робочого місця, а також зміни в житті, в стосунках з іншими людьми, оскільки це призводить до виникнення труднощів у спілкуванні, стресів, конфліктів, погіршення самопочуття.