

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

Психологічні особливості життєстійкості жінок в умовах війни

Здобувача (ки) 2 курсу ПМ-223 групи
Спеціальності 053 Психологія
Освітньо-професійна програма
Клінічна психологія
Ротової І.А.
(прізвище та ініціали)
Керівник
к.психол.н.,
Пономарьова В.К.
(вчене звання, науковий ступінь, прізвище та ініціали)

Робота рекомендована до захисту
рішенням кафедри клінічної психології та кафедри соціальної психології

Протокол № 10 від « 24 » червня 2024р.

Зав. кафедри клінічної психології

д.психол.н., с.н.с., Лисенко І.П.
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Зав. кафедри соціальної психології

к.психол.н., Трофімова Д.О.
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Київ–2024

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ I ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ЖІНОК В УМОВАХ ВІЙНИ	7
1.1. Сутність поняття «життєстійкості» в сучасній психологічній науці... 7	7
1.2. Характеристика психологічних особливостей життєстійкості жінок в умовах війни.....	13
1.3. Аналіз методів розвитку стресостійкості жінок в умовах війни.....	21
Висновки до розділу I	30
РОЗДІЛ II МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ЖІНОК В УМОВАХ ВІЙНИ	32
2.1. Характеристика вибірки дослідження.....	32
2.2. Організація дослідження та обґрунтування вибору діагностичних методик.....	36
Висновки до розділу II	42
РОЗДІЛ III ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ШЛЯХИ РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ЖІНОК В УМОВАХ ВІЙНИ	44
3.1. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження проблеми психологічних особливостей життєстійкості жінок в умовах війни.....	44
3.2. Розробка програми розвитку психологічних особливостей життєстійкості жінок в умовах війни засобами психологічного тренінгу.....	75
3.3. Розробка практичних рекомендацій щодо покращення рівня життєстійкості жінок в умовах війни.....	78

Висновки до розділу III	85
ВИСНОВКИ	88
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	91
ДОДАТКИ	101

ВСТУП

Актуальність. У зв'язку з введенням воєнного стану в Україні, нинішні умови життя жінок є екстремальними. Дана ситуація вимагає високого рівня життєстійкості особистості, адже це фундамент, який сприяє формуванню захисних механізмів для подолання труднощів, формує готовність особистості діяти стратегічно у складних життєвих ситуаціях.

Ще до початку війни темп сучасного життя, діджиталізація та тривала пандемія коронавірусу, що призвела до переходу на дистанційну освіту та працю, спричинили серйозний стрес, вимагаючи від жінок високої гнучкості, мобільності, стресостійкості, активності та постійного самовдосконалення. Адже жінка займає багато соціальних ролей і на ній лежить велика відповідальність. На нашу думку, саме розвиток життєстійкості допомагає жінкам ефективно справлятися зі стресом і жити в суворих умовах війни.

Проблему розвитку життєстійкості висвітлено у працях українських та зарубіжних науковців: Л. Авраменко, Ж. Богдан, А. Большакова, Р. Траїно, А. Довгань, В. Зливков, С. Кравчук, О. Лич, Т. Ларіна, Я. Ляшин, С. Мадді, Ю. Маєр, О. Марушак, Т. Титаренко, О. Хамініч, А. Чорна, О. Чиханцова, О. Шклярська та інші. Життєстійкість вважається важливою характеристикою особистості. Вона розглядається, як інтегральна характеристика особистості, як система переконань, як ресурс і складова особистісного та інноваційного потенціалу, як важливий ресурс позитивної Я-концепції.

Вивченням проблеми психологічних особливостей життєстійкості жінок в умовах війни займалися українські та зарубіжні вчені, серед яких: А. Довгань, Л. Карамушка, А. Камбур, О. Коваль, О. Кокун, Г. Купенко, Н. Лаврук, М. Лепський, Я. Ляшин, К. Маннапова, М. Мушкевич, О. Назарук, Т. Пашко та інші.

Науковці, наголошують, що психологічні особливості життєстійкості жінок в умовах війни особливо вразливі до психологічного стресу, тривоги,

депресії, посттравматичного стресового розладу та інших проблем психічного здоров'я, благополуччя та стійкість можуть допомогти жінкам впоратися з випробуваннями війни, зберегти своє здоров'я та благополуччя, а також сприяти мирному врегулюванню конфлікту та розбудові громадянського суспільства.

Об'єкт – життєстійкість жінок в умовах війни.

Предмет – особливості життєстійкості жінок в умовах війни.

Мета – теоретично та емпірично обґрунтувати, продіагностувати та виявити стан сформованості рівня життєстійкості жінок в умовах війни, розробити програму розвитку психологічних особливостей життєстійкості жінок в умовах війни засобами психологічного тренінгу та надати методичні рекомендації.

Відповідно до мети кваліфікаційної роботи нами було визначено **завдання**:

1. Теоретично обґрунтувати сутність поняття «життєстійкості» в сучасній психологічній науці;
2. Вивчити характеристику психологічних особливостей життєстійкості жінок в умовах війни та проаналізувати методи розвитку життєстійкості жінок в умовах війни;
3. Визначити методологічні основи проблеми емпіричного дослідження;
4. Провести емпіричне дослідження проблеми психологічних особливостей життєстійкості жінок в умовах війни;
5. Розробити програму розвитку психологічних особливостей життєстійкості жінок в умовах війни засобами психологічного тренінгу;
6. Розробити практичні рекомендації щодо підвищення рівня життєстійкості жінок в умовах війни .

Для вирішення поставлених завдань було використано наступні методи:

- 1) теоретичні: вивчення, аналіз та узагальнення психолого-педагогічної літератури з теми дослідження;
- 2) емпіричні: бесіда, опитування та використання психодіагностичного інструментарію (1.Тест життєстійкості С. Мадді

2. Тест диспозиційного оптимізму (LOT-R) українська валідація Лукової С. В.
3. Методика «Мотивація до успіху» Т. Елерса (українська адаптація Кокун О., Пішко І., Лозінська Н., Копаниця О., Малхазов О.)
4. Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона - 10 (CD-RISC-10), констатуючий та формулюючий етапи;

3) математико-статистичні: кількісний і якісний аналіз емпіричних даних; для обробки даних емпіричного дослідження використано коефіцієнт кореляції Пірсона для встановлення зв'язків між змінними, регресійний аналіз, факторний аналіз.

Характеристика дослідницької вибірки. Вибірку дослідження склали 128 респондентів, які були поділені на 2 групи (експериментальна та контрольна).

Теоретична значущість роботи. Нами було вивчено наукову літературу та зазначено новизну теоретичних та практичних результатів. Встановлено певні часткові залежності, пов'язані з особливостями вибірки.

Практична значущість роботи полягає у розробці корекційної програми та практичних рекомендацій щодо покращення рівня життєстійкості жінок в умовах війни засобами психологічного тренінгу, дані розробки можуть бути використані психологами та психотерапевтами, а також можуть бути корисними в практиці психокорекції тощо.

РОЗДІЛ I

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ЖІНОК В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1. Сутність поняття «життєстійкості» в сучасній психологічній науці

Умови життя сучасної людини зробили важливим для вчених зосередити свої дослідження на внутрішніх потенціалах людини протистояти складним життєвим умовам, зберігаючи при цьому свою сутність, цілісність та ідентичність.

У зв'язку з введенням воєнного стану в Україні, нинішні умови є екстремальними. Дана ситуація вимагає високого рівня життєстійкості особистості, адже це фундамент, який сприяє формуванню захисних механізмів для подолання труднощів, формує готовність особистості діяти стратегічно у складних життєвих ситуаціях [33].

Проблему розвитку життєстійкості висвітлено у працях українських та зарубіжних науковців: О. Дмитрієва [5], М. Дрогомирецька [8], В. Зливков [10], О. Іванова [12], Г. Купенко [23], Н. Лаврук [26], О. Лич [27], Н. Мишко [35], С. Мадді [65], Т. Титаренко [52], В. Харченко, [56], Л. Яворська [60], О. Чиханцова [58] та інші. Життєстійкість вважається важливою характеристикою особистості. Вона розглядається, як інтегральна характеристика особистості, як система переконань, як ресурс і складова особистісного та інноваційного потенціалу, як важливий ресурс позитивної Я-концепції.

Життєве середовище сучасної людини часто називають екстремальним і стресовим. Як наслідок, спостерігається загальне зниження почуття безпеки та захищеності. Ситуації, що загрожують життю, стають все більш поширеними в сучасному суспільстві. Проблема поведінки людини в життєвих ситуаціях, яка

останнім часом набула великого значення, пояснюється інформаційною насиченістю і прискореним темпом сучасного життя. Виникло нове суспільство, яке ставить перед людиною нові вимоги. Відповідальність за своє життя та його успіх лежить на самій людині. Для того, щоб адаптуватися до такого активного та інтенсивного життя і досягти успіху в самореалізації, людині необхідно розвивати навички вирішення проблем та набувати особистісних якостей, які дозволяють ефективно самореалізуватися. З цією метою необхідно вивчати феномен життєстійкості [58].

Життєстійкість – це поєднання установок, які перетворюють потенційні негаразди на можливості для особистісного зростання та саморозвитку, а також надають сили та мотивацію наполегливо працювати над собою у стресових ситуаціях. Особистісна життєстійкість проявляється як складний взаємозв'язок взаємопов'язаних зобов'язань, контролю та прагнень, що забезпечує екзистенційний характер та мотивацію, необхідну для перетворення стресових ситуацій на позитивні результати [65].

В перше про феномен «життєстійкості» та його значення заговорили Г. Олпорт та американський психолог С. Мадді, учень Г. Мюррея, з точки зору якого поняття «життєстійкість» пов'язане з психологічною стійкістю та підвищеною мотивацією до подолання стресових життєвих ситуацій, відображає ефективність людини. На думку С. Мадді, життєстійкість складається з трьох компонентів [65]:

- Перший компонент життєстійкості це залученість – є важливою характеристикою ставлення людини до себе, навколишнього світу та характеру взаємодії з ним, що надає можливості та мотивує до самоактуалізації, лідерства та здорового способу мислення і дій.

- Другим елементом життєстійкості є контроль. Контроль над ситуацією дозволяє людям знаходити способи впливати на результат стресових змін, а не відчувати себе безсилами чи пасивними.

- Третій елемент життєстійкості - прийняття ризику – допомагає людям бути відкритими до навколишнього світу, інших людей і суспільства. Його суть

полягає у сприйнятті життєвих подій і проблем як викликів і випробувань для себе.

С. Мадді підкреслює, що всі три елементи важливі для збереження здоров'я, оптимальної працездатності та активності в стресових ситуаціях. Він також розглядає феномен життєстійкості з точки зору цілісного підходу до особистості. Він провів лонгітюдне дослідження особистісних характеристик менеджерів телефонної компанії, які не тільки не пішли з компанії в умовах постійного стресу, але й покращили свої професійні показники, виявивши структуру установок і навичок, які допомагають перетворити стрес на сприятливу ситуацію [65].

Робота С. Мадді над життєстійкістю узгоджується з його теорією особистості, яку він визначає як теорію активації, що є варіантом моделі узгодженості. Ця теорія описує відповідність або не відповідність між звичним і фактичним рівнями психічної активації або напруги, необхідними в конкретній ситуації. Слід зазначити, що деякі люди сприймають нові стресори як виклик, який потрібно подолати, тоді як інші впадають у відчай. Якщо заздалегідь відомо, що стрес неминучий, його рівень не буде таким високим. Психологічна підготовка до складних подій допомагає людям мобілізуватися і поетапно долати проблеми [65].

Дослідження зосереджується на ролі якості життєстійкості у стійкості до повсякденного стресу. Їх дослідження показують, що життєстійкість впливає на ресурси подолання, підвищуючи самоефективність. Слід підкреслити, що підвищення особистісної життєстійкості є важливим фактором підвищення стійкості до впливу стресу та подолання стресу. Також дослідження життєстійкості показали, що люди з життєстійкими рисами особистості, які не здаються під тиском, рідше хворіють після пережитого стресу. Деякі дослідники виявили, що значення загальних показників життєстійкості вищі у людей з хронічними захворюваннями, ніж у здорових молодих людей [65].

С. Мадді свого часу стверджував, що ставлення людини та її позитивний погляд на стрес, життєві перешкоди є міцним фундаментом для життєстійкості [65].

Таким чином, можна сказати, що високий рівень життєстійкості розширює можливості жінок у воєнний час і суттєво впливає на процес збереження психологічного благополуччя

В. Харченко досліджував чи сприяє високий рівень життєстійкості психічному здоров'ю в стресових ситуаціях. Результати показали, що компоненти життєстійкості (залученість і контроль) є предикторами психічного здоров'я. У ході вивчення впливу життєстійкості на процес постановки життєвих цілей було зроблено висновок, що досягнення балансу і гармонії між бажаною моделлю майбутнього і рівнем якості життя залежить від життєстійкості особистості [56].

Життєстійкість включає в себе два поняття. Здатність протистояти руйнуванню – стресостійкість (подолання складних життєвих ситуацій та захист власної цілісності) та здатність будувати повноцінне життя за складних обставин – адаптивність (планування свого життя та рух у певному напрямку протягом певного періоду часу) [59].

Модель взаємозв'язків життєстійкості та психологічного благополуччя представлена на малюнку 1.1.



Рис. 1.1. Модель взаємозв'язків життєстійкості та психологічного благополуччя

Деякі дослідження показали, що життєстійкості можна навчити. Наприклад Тірні та Лавелл використовували навчальний процес, щоб навчити медсестер високого рівня життєстійкості [69].

Адже, саме життєстійкість є важливою особистісною змінною, яка опосередковує вплив стресорів на психічне та фізичне здоров'я і працездатність. Описуючи життєстійкість, деякі вчені характеризують психологічну стійкість з точки зору таких аспектів: стійкість, витривалість, врівноваженість, відповідність і опір та стресостійкість.

Як зазначає К. Маннапова життєстійкість – це здатність зберігати впевненість у собі при подоланні труднощів, здатність бути впевненим у своїх можливостях, що проявляється як здатність до ефективної психічної саморегуляції [33].

Стійкість проявляється у збереженні здатності людини функціонувати, самоорганізовуватися, розвиватися та адаптуватися. Зниження життєстійкості може призвести до подолання ризикованих ситуацій, які негативно впливають на фізичне та психічне здоров'я, саморозвиток і міжособистісні стосунки. Важливо також розвивати навички здорового способу життя. Йдеться про те, щоб поступово приймати природний плин життя та його несподівані сюрпризи і вміти гнучко та швидко реагувати на них, не шукаючи винних ззовні чи в середині себе. Особливо рівень життєстійкості важливий в критичних ситуаціях, наприклад війна [65].

Сучасні жінки в умовах воєнного стану повинні вміти справлятися з майбутнім, не боячись тривоги, щоб минуле сприймалося лише як досвід. Крім того, вони повинні більше покладатися на власні ресурси, тобто на особисту здатність справлятися зі стресом. Для цього важливо звернути пильну увагу на себе, свої фізичні та особисті потреби [54].

Компоненти життєстійкості розвиваються в дитинстві і частково у підлітковому віці, але можуть розвиватися і в більш пізньому віці. Розвиток

життєстійкості значною мірою залежить від стосунків між батьками та дітьми [54].

С. Мадді перераховує такі фактори, що позитивно впливають на розвиток життєстійкості: відчуття мети в житті, що розвивається, значущі дорослі, розвиток впевненості у собі та підтримка високих стандартів. Негативний вплив на розвиток життєстійкості в дитинстві мають такі фактори: дитячий стрес (наприклад, важка хвороба, фінансові труднощі, розлучення батьків), відсутність підтримки і заохочення з боку близьких, відсутність відчуття мети, недостатня участь дорослих і відчуження [66].

Життєстійкість, можна вважати аналогом життєздатності людини, яка відображає ступінь, до якого людина здатна впоратися зі своїми конкретними життєвими обставинами, собою і своїми зусиллями, спрямованими на подолання себе і складних обставин. Важливо зазначити, що деякі люди не виявляють психологічних розладів, коли вони переживають зміни у своєму житті або перед травматичними подіями. Вони добре адаптуються і є психічно стійкими, незважаючи на великий стрес і великі труднощі. Такого стану можна досягти завдяки психологічному благополуччю та імунітету, які можна зміцнити та покращити, адаптувавши кілька психологічних стратегій. Сприйнятливість до різних типів психічних і психологічних проблем контролюється кількома факторами, найважливішим з яких є життєстійкість. [58].

Життєстійкість – це особистісне утворення, яке розвивається і формується протягом усього життя людини, в якому вона робить свідомий вибір, пізнає культуру, взаємодіє з соціумом, розвиває певні якості та характеристики в різних життєвих взаємодіях і активізує приховані здібності та духовні якості [57].

Таким чином, розвиток життєстійкості визначається особливостями культури та соціального середовища, а також взаємодією між середовищем і людиною. Вміння використовувати ресурси соціального середовища активізує розвиток факторів життєстійкості як особистісного феномену. Життєстійкість є

загальним показником психічного здоров'я людини та особистісною характеристикою, яка відображає три життєві позиції.

Життєстійкість є енергозберігаючим механізмом виживання в умовах життєвих труднощів і соціальних змін. Цей механізм дозволяє людині підтримувати свій особистісний потенціал для досягнення поставлених цілей і завдань. Тому життєстійкість є складовою енергозберігаючих стратегій для досягнення життєвих цілей.

1.2. Характеристика психологічних особливостей життєстійкості жінок в умовах війни

Психологічні особливості життєстійкості жінок є ключовим функціональним компонентом виживання жінок та здатність використовувати зовнішні ресурси в критичних ситуаціях в умовах війни [15].

Життєстійкість – це внутрішній ресурс жінки, який допомагає впоратися зі стресовими, військовими та важкими життєвими ситуаціями. Питання жінок, які опинилися у складних життєвих ситуаціях в умовах війни між Росією та Україною, є надзвичайно важливим для нашого суспільства, так як ресурси подолання життєвих труднощів жінок – це життєві цінності, які функціонують, як реальні можливості для подолання несприятливих життєвих подій [45].

В умовах соціального дисбалансу, в Україні виникла необхідність вирішення питань підвищеної тривожності та стресу серед жінок, які продовжують народжувати та виховувати дітей, підтримувати добробут сім'ї, підтримувати та допомагати чоловіку, який на фронті, волонтерити та працювати в небезпечних ситуаціях. Тому гостро стоїть питання розвитку індивідуальних навичок життєстійкості для збереження психічного здоров'я в екстремально-критичних ситуаціях [45].

У сучасних реаліях ритм життя жінок, як правило, інтенсивний і неспокійний, що створює тривалий стан стресу, який супроводжується посиленням негативних емоцій, підвищеною тривожністю, дратівливістю і

порушенням сну. Постійне переживання багатьох змін за короткий проміжок часу, дуже часто призводить до відчуття, що людина не контролює події свого життя. Таке відчуття у жінок може призвести до зниження самооцінки та загострення різних психозів, депресій, фізичних розладів і хронічних захворювань.

Стрес – є пусковим механізмом розвитку патологічних відхилень у функціонуванні всіх систем жіночого організму [22].

Стресовий стан сучасних жінок в умовах війни може супроводжуватися підвищеною емоційною неврівноваженістю, схильністю до різких змін психологічного стану та імпульсивних, радикальних і не обдуманих рішень. Хронічне напруження викликає у жінок внутрішній психологічний дискомфорт, який згодом проявляється у вигляді конфліктності, скандалів, дратівливості, гніву, агресії або соматизації, що призводить до психосоматичних розладів [22].

Варто зазначити, що жінки можуть змінити своє ставлення до кризових ситуацій та подолати негативні емоційні стани без кардинальних змін у своєму внутрішньому житті, розвиваючи компоненти життестійкості [45].

Поняття життестійкості, як системно інтегрованої риси особистості, що забезпечує передбачуваність психобіологічних реакцій на стрес, оптимізує соціокультурні та організаційно–поведінкові способи подолання надзвичайно складних і критичних ситуацій, а також може визначати ціннісні та змістовні зміни результатів стресу [34].

Для жінок війна стала шокуючою подією, але вона також відкрила можливості для самореалізації. Найважливіші виклики, з якими стикаються жінки, полягають у тому, як збалансувати громадське та сімейне життя, як поєднати обов'язки дружини з бажанням самореалізації, коли чоловік знаходиться в зоні бойових дій та як збалансувати прагнення до свободи з материнством. Життя жінок стало так мовити «до» і «після» з початком повномасштабного вторгнення [45].

Під час війни багато жінок зіткнулися з новими умовами життя. Руйнування, обстріли, бомбардування, смерть близьких, переміщення (іноді

примусове), голод і страх. Зіткнувшись з цими ситуаціями, жінки змушені визначати свої моделі поведінки. Їхні рішення залежать від особистісних особливостей жінок, їхньої здатності не боятися кризових ситуацій, а іноді і від їхнього минулого досвіду. Поведінка може варіюватися від паніки до спокою і спроб вирішити проблему [34].

Природно зосереджуватися на тому, що не так. Коли щось йде не так і виникають складні ситуації, нормальним і природним є зосередження на недоліках, загрозах і ризиках. Це найбільш адаптивна поведінка, коли загроза безпосередня. Це спосіб психологічної та фізичної «мобілізації». Але, звичайно, ми не можемо перебувати в стані мобілізації вічно. Це виснажує, тому, коли загрози і ризики є більш віддаленими в часі, більш стратегічними і довгостроковими, ми врешті–решт захищаємо себе від контакту з цими труднощами. Тому важливо вміти адаптуватись в таких умовах та залишатись оптимістично налаштованими [34].

Мозку жінки складно працювати у виснаженому стані. Тому важливими критеріями, які допоможуть пережити виснаження організму є високий рівень: оптимізму, адаптації, мотивації та життєстійкості.

А. Терещенко розглядала оптимізм – це психологічне, когнітивне та емоційне ставлення, яке характеризується позитивним сприйняттям світу, майбутнього та подій, а також вірою в те, що хороше переважає погане. Жінки оптимісти вірять, що життя пропонує багато можливостей для розвитку, вдосконалення та успіху. Вони схильні розглядати негативні ситуації як тимчасові та обмежені, а позитивні явища сприймають як постійні та повсюдні [51].

Важливо зазначити, що оптимізм – це не схильність ігнорувати реальні проблеми та небезпеки, а спосіб позитивно ставитися до них і шукати раціональні та позитивні рішення. Застосовуючи гнучкий підхід до ситуацій, переоцінюючи негативні результати і приймаючи позитивний підхід до повсякденного життя, люди можуть розвинути оптимістичне мислення. Життя не завжди йде так, як ми хочемо. Іноді ми стикаємося з негараздами,

перешкодами, труднощами та неочікуваними подіями, які можуть викликати депресію та завдати шкоди нашому психологічному здоров'ю. Однак наша реакція на такі ситуації може визначати наше самопочуття та якість життя [34].

Психологи, виділяють певні особливості прояву оптимізму [34]:

1) Психічне та фізичне здоров'я.

Оптимізм має безпосередній вплив на фізичне та психічне здоров'я. Дослідження показують, що оптимістично налаштовані жінки рідше страждають від цілого ряду захворювань, включаючи хвороби серця, депресію і хронічний стрес. Крім того, оптимістичний погляд на життя підтримує високий рівень енергії, покращує сон і підтримує наше загальне самопочуття.

2) Стрес і виклики.

Життя сповнене тривог і викликів, і наше ставлення до них має вирішальне значення. Оптимізм спонукає нас шукати кращі шляхи вирішення проблем замість того, щоб витратити енергію на тривоги та негативні думки. Він допомагає знизити рівень стресу і покращити нашу здатність адаптуватися до нових ситуацій.

3) Соціальні стосунки та навчання.

Оптимістичні настрої також впливають на соціальні стосунки. Жінки з оптимістичними поглядами більш схильні допомагати і підтримувати інших, сприяючи розвитку здорових і позитивних стосунків.

4) Саморозвиток і досягнення.

Оптимізм і особистісний розвиток нероздільні. Оптимістично налаштована жінка бачить протоптаний шлях до досягнень та успіху і постійно розвивається як особистість. Вона впевнена, що зможе подолати будь-які труднощі і досягти поставлених цілей. Це призводить до самовдосконалення та самореалізації, які є основою щасливого життя.

Отже, оптимізм є не просто фактором гарного самопочуття, це невід'ємна частина життєстійкості та благополуччя. Такий підхід до життя дозволяє зустрічати виклики з вірою в краще майбутнє, забезпечувати фізичне та

психологічне благополуччя, позитивно впливати на соціальні відносини та досягнення [32].

В сучасних умовах війни прикладом оптимізму є віра в те, що навіть якщо виникла ситуація з труднощів сьогодні, завжди є шанс змінити ситуацію на краще завтра.

Таким чином жінкам потрібно шукати сили на оптимізм під час війни. Багато жінок займаються волонтерством, готують їжу, шиють одяг, плетуть сітки, виготовляють свічки, допомагають, щоб відволіктись та позбутися «чорних думок». Це надихає дивитися у своє майбутнє та майбутнє України з надією на перемогу. Бажання допомагати і бути корисними підтримувати та долати життєві труднощі. Однак, допомагаючи іншим, ми повинні зберігати баланс і правильно розподіляти свій час і ресурси [51].

Щодо мотивації жінок під час війни, що таке мотивація – це певна сила, яка змушує жінок діяти і досягати поставлених цілей. Саме мотивація змушує нас наполегливо працювати і штовхає до успіху. Мотивація також формує багато аспектів людської поведінки і відповідає за виконання певних дій [22].

Типи та види мотивації. Коли мова заходить про типи та види мотивації, експерти часто поділяють її на два типи [22]:

1. Внутрішня мотивація;
2. Зовнішня мотивація.

Однак, якщо розглянути це питання глибше, то можна виявити, що межі між цими типами мотивації часто розмиті. Зовнішня мотивація часто перетікає у внутрішню, залежно від особливостей жінки і того як на неї впливають різні мотивації.

«Внутрішня мотивація» – це форма мотивації, яка впливає з особистих або внутрішніх бажань чи цілей жінки. Цей тип мотивації викликаний особистою зацікавленістю в процесі досягнення мети або задоволенням від кінцевого результату своєї роботи. [11].

Внутрішня мотивація включає [11]:

- Бажання (схвалення збоку інших), самоствердження особистості, доведення своєї цінності та значущості;

- Прагнення до самореалізації, конкуренція з іншими, самовираження власних ідей, самовираження своїх думок, настроїв і переконань для розкриття свого «Я»;

- Самореалізація своїх здібностей, можливостей і бажань, реалізація власних планів без допомоги чи повного контролю з боку інших;

- Відкрите спілкування, енергійний ритм життя, бажання відстоювати свої інтереси;

- Бажання захистити власні інтереси, бути в центрі уваги, похизуватися ораторським мистецтвом, підвищити свою компетентність;

- Сором;

- Страх втратити повагу інших;

- Ідеали;

- Тенденції;

- Цінності;

- Відповідальність;

- Переконання;

- Задоволеність процесом і результатами роботи;

На відміну від внутрішньої мотивації, зовнішня мотивація походить ззовні. До найпоширеніших зовнішніх мотиваторів належать винагороди, такі як гроші або привілеї, примус і загроза покарання. Простіше кажучи, зовнішня мотивація – це стимул, який походить від іншої людини або ситуації [8].

Жінки, які керуються лише зовнішніми мотивами, не можуть робити безкорисливі вчинки або працювати для власного задоволення.

До зовнішніх мотивів належать [23]:

- 1) матеріальна вигода;

- 2) бажання уникнути покарання або критики;

- 3) бажання отримати позитивні емоції.

Виходячи з вищевикладеного можна зрозуміти, що жінці під час війни вкрай необхідно бути вмотивованою, чітко розуміти що, де і як робити, та підтримувати чоловічу стать, давати раду своїм справам, шукати себе та допомагати своїм внутрішнім емоціям бути у ресурсі завжди. Шукати варіанти як морально допомогти собі не вигоріти та ділитися з іншими позитивними емоціями та підтримувати свій емоційний та психічний стан здоров'я [8].

Але дивлячись на ситуацію, яка склалась в Україні останні роки, можна зазначити, що хтось із нас адаптується до нової реальності швидко, інші – повільніше [11].

А. Чорна, визначала адаптацію, як процес пристосування організму та його особливостей для того, щоб мати можливість вести оптимальний спосіб життя в існуючих умовах. Однак адаптація залежить не лише від внутрішньої сили жінки та типу її особистості, але й від її оточення. Адаптація є результатом взаємозв'язку між соціологічними та психологічними факторами [57].

У кожного в цей період розвивається хронічний стрес, але процес адаптації до нього відбувається по-різному, в тому числі і в залежності від психологічного стану жінки. Результати психологічного дослідження жінок через півроку після початку війни показали, що багато жінок адаптувалися і відновили свої психологічні ресурси [57].

Багато дослідників вважають складні життєві обставини однією з форм кризи в житті жінок, кризи, яка охоплює не лише внутрішнє «я» жінки, а й її соціальне існування. Криза складних життєвих обставин має соціально-психологічний вимір, а отже, всі форми, методи і техніки психологічної допомоги повинні базуватися на цьому вимірі [48].

Іншими словами, складні життєві обставини не залежать від жінок, вони виникають раптово і є об'єктивними умовами життя. Жінки не готові до цього і відчують психологічний стрес через раптовість. Це пов'язано з тим, що, перш за все, жінки відчують психологічний дистрес, коли опиняються в такій ситуації, яка перетворюється на складну життєву ситуацію, з якої потрібно знайти вихід і стати високо життєстійкими [48].

Поняття «ситуація» охоплює більше, ніж безпосереднє психічне функціонування жінок, впливаючи на поведінку та діяльність жінок. Іншими словами, поняття ситуації можна розглядати в середовищному підході як сукупність зовнішніх факторів (об'єктів), що впливають на перебіг життя жінки, а в діяльнісному – як сукупність усвідомлених життєвих умов, що визначають вибір засобів і побудову операціональної структури дії. У середовищному підході вся проблематика життєвого середовища заміщується площиною адаптаційних можливостей індивіда. У діяльнісному підході жінки можуть розглядатися як активні суб'єкти, здатні свідомо змінювати існуючі умови, як умови власної активності [48]

У діяльнісному підході «ситуації» постають, як певні частини життєвої ситуації жінки, а «складні життєві ситуації» – як особливі типи або структури життєвих ситуацій. Коли жінки опиняються у скрутному становищі, сильна воля та позитивний настрій можуть зміцнити та покращити їх адаптацію до складних життєвих ситуацій. На сьогоднішній день війна в Україні є складною ситуацією, з якою зіткнулись всі жінки цієї країни [34].

На думку науковців, специфікою складних життєвих ситуацій є важкі життєві ситуації, ситуації складних умов життя, ситуації повсякденних труднощів, ситуації, які є важливими для жінки і спрямовані на емоційно-мотиваційну сферу та передбачають потребу в переживанні, як процесі [34].

У таких ситуаціях жінки зазвичай здатні впоратися самотійно, адже це переважно ситуації особистого досвіду, і тривалість цього досвіду може тривати все життя. Вирішальним фактором у подоланні таких ситуацій є внутрішні ресурси особистості, тобто життєстійкість і психологічна стійкість [50].

Отже, особливості складних життєвих ситуацій зумовлені внутрішніми та зовнішніми факторами навколишньої дійсності. На суб'єктивному рівні складні життєві обставини – це психологічні труднощі. На об'єктивному рівні вони не залежать від волі жінки. Складні життєві ситуації мають кілька складових, якими можуть бути певний психологічний стан жінки або зовнішня ситуація. Коли ситуація має однозначні та визначені елементи, психіка ідентифікує її як

просту і таку, що не потребує зусиль для вирішення. Натомість складна життєва ситуація це специфічний елемент, на який психіка завжди реагує. Протягом життя дорослі набувають досвіду подолання складних життєвих ситуацій. Специфічними характеристиками складних життєвих ситуацій є більш узагальнені поняття, такі як стресові ситуації, кризові ситуації, екстремальні життєві ситуації, дратівливість, важкі життєві ситуації, складні життєві обставини та конфлікти тощо [50].

Особливості складних життєвих обставин, наприклад на сьогодні є війна в Україні, спричинена російською агресією.

Таким чином, психологічні особливості життєстійкості жінок в умовах війни базуються на певних важливих процесах, таких як оптимізм, адаптація, мотивація та вміння долати труднощі. Чим краще розвинені дані психічні процеси, тим вищий рівень життєстійкості буде переважати. А у воєнних умовах життєстійкість жінок є неймовірно важливою, адже на них велика відповідальність (виховання дітей, допомога чоловікові на фронті, робота, волонтерство, саморозвиток тощо).

1.3. Аналіз методів розвитку стресостійкості жінок в умовах війни

Повномасштабне вторгнення має глибокі наслідки для психічного здоров'я багатьох українців та завдає неймовірних страждань населенню. Невпевненість у завтрашньому дні, страх за майбутнє, тривога за рідних і близьких тримають нас у постійному стресовому стані протягом усього періоду військових дій на нашій території. І не всі можуть впоратися з цим стресом. Ситуація, в якій живуть жінки, призводить до дестабілізації, страху, відчаю, гніву та стресу [19].

Стрес – це захисний механізм організму від загроз. Тому він, на жаль, неминучий під час війни. Самостійне подолання стресу вимагає відповідних ресурсів, тобто енергії. А джерелами енергії є сон, збалансоване харчування, повноцінний відпочинок, сонячне світло, творчість, фізична активність і

спілкування з людьми. У надзвичайних ситуаціях жінки, які пережили трагедію, асоціюють стрес із відчуттям тиску, напруги та тривоги. Під час стресу функції організму оптимізуються для швидкого реагування на загрозливі ситуації [20].

Зовнішні фактори сприймаються як загрози для організму. Стрес є відповіддю на ці загрози. Виникає багато стресових реакцій. Мозок сприймає загрозу і посилає сигнали до надниркових залоз, які вивільняють гормони стресу - адреналін і кортизол. «Активуються резерви організму, збільшується м'язова сила, час реакції, витривалість і больовий поріг». При тривалому впливі стресу стресова «тривога» не вимикається, і врешті – решт настає виснаження організму.

У психології існують стадії, які жінки проходять, коли справляються зі стресом. Однак через повномасштабну війну цей процес змінився, і деякі етапи можуть бути не досягнуті. Це ускладнює подолання наслідків стресу та підвищує ризик переходу стресу в хронічну форму [20].

Стрес виникає, коли ми стикаємося з ситуацією, яка вимагає нового рішення, зміни напрямку або адаптації. Йдеться не лише про серйозні проблеми (наприклад, вимушений переїзд), але й про невеликі вимоги (наприклад, якщо наш звичний магазин зачинений і нам доводиться йти в інший). Фізіологічно організм реагує так само [20].

Іноді єдиний спосіб подолати стрес – це усунути його причини. Однак це не завжди можливо. Загалом, війна – це великий стрес, який включає в себе багато елементів, а це означає, що він є кумулятивним і тривалим. Наприклад, ми чуємо погані новини, кожна з яких може бути для нас окремим стресором на тлі загального стресу від самої повномасштабної війни. У таких випадках процес переживання стає дещо закільцьованим [20].

Процес реагування на стрес має три стадії: тривога, адаптація та втома.

Період тривоги – це коли ми вперше стикаємося зі стресором. Він триває до тих пір, поки людина хоча б трохи не розібралася в ситуації і не знайшла хоча б одну відповідь на питання «що мені тепер робити?». Як тільки ця відповідь знайдена, рівень тривоги частково знижується. Під час фази тривоги

рівень стресостійкості та витривалості стрімко падає на короткий проміжок часу, після чого стресостійкість зростає, як тільки з'являється хоча б маленька зачіпка для подолання ситуації [29].

Це приносить новий досвід і робить жінок сильнішими. Зрештою, ми не можемо вчитися і розвиватися без стресу. Однак зараз ми живемо в умовах війни. Висока напруга триває дуже довго, а стресори доповнюють і поєднуються один з одним, що призводить до третьої стадії – виснаження [29].

Період виснаження настає, коли стресор діє занадто довго або є дуже сильним. Жінка поступово втрачає ресурси для протидії подразнику, її стресостійкість стрімко знижується, і вона відчуває себе нездатною впоратися зі складною ситуацією. Хоча тут обговорюється деструктивний стрес, цей процес є майже лінійним, і паралельний процес може також відбуватися під час переживання інших специфічних особистих ситуацій, пов'язаних з можливою війною [29].

Незавершений цикл – це той, в якому стресовий фактор не зникає. Іншими словами, повністю припинити дію стресу неможливо. Саме так, як у нашому випадку, коли повномасштабна війна триває вже два роки, а війна на всій території України – майже десять років. Але в цьому випадку правильніше було б назвати це не циклом, а процесом, тому що ми не ходимо по колу, а йдемо від тривоги через адаптацію до виснаження [29].

Під впливом стресового фактора жінки починають реагувати на нього думками, почуттями та поведінкою, які відповідають трьом основним категоріям копінг-стратегій: когнітивним, емоційним та поведінковим. Існує багато категорій копінг-стратегій, але всі вони враховують ці три сфери і стосуються управління та регулювання відносин жінки з навколишнім середовищем [15].

У сучасному суспільстві стресостійкість необхідно вивчати, як здатність жінки протистояти впливу стресорів і виникненню патологічних станів. Однак неоднозначність у визначенні поняття стресостійкість робить це завдання дуже складним.

Вивчення стресостійкості можна розділити на два напрямки, залежно від її природи, як генетично успадкованої здатності організму людини протистояти впливу негативних факторів і як здатності, що формується в процесі життя. Це пов'язано з тим, що більшість генетично успадкованих здібностей людини певною мірою змінюються протягом життя (прогресують або залишаються на тому ж рівні, залежно від факторів, що впливають на них у конкретній ситуації) [32].

Стресостійкість – це загальна якість особистості, що характеризується здатністю протистояти стресогенним факторам протягом періоду часу, необхідного для створення нових ситуацій, в яких стресор не становить загрози. Стресостійкість гарантує високу працездатність і зберігає здоров'я жінок.

Ляшин Я. вважав стресостійкість як індивідуальний симптомокомплекс, структурна організація якого розвивається онтогенетично, а відхилення стають очевидними при різних патологічних станах. Специфічними ознаками недостатньої стресостійкості є низька диференціація, знижена адаптаційна здатність ізбереження біполярної структури факторної організації [31].

Виходячи з основних положень системного підходу, можна припустити, що стресостійкість є інтегральною характеристикою цілісної особистості і взаємопов'язана з багаторівневою системою елементів, представленою комплексом когнітивних, інтелектуальних, емоційних і особистісних характеристик. Індивідуальні відмінності в ступені стресостійкості визначаються якісними і кількісними характеристиками рис особистості, що входять до цього комплексу [32].

Багато дослідників розглядають питання індивідуальних особливостей стресостійкості і пов'язують ступінь розвитку цього психологічного феномену з широким спектром психологічних характеристик особистості, а саме тривожністю, агресивністю, локусом суб'єктивного контролю і мотиваційною спрямованістю особистості [31].

Важливим елементом у розвитку стресостійкості жінки є здатність розпізнавати та вирішувати власні проблеми. Тому самосвідомість відіграє важливу роль у розвитку стресостійкості жінок.

Лич О. зазначає, що на стресостійкість особистості і наслідки дії стресорів опосередковано впливають об'єктивні і суб'єктивні психологічні характеристики стресової ситуації та її когнітивної репрезентації, типологічні, особистісні властивості, компетентність у подоланні стресогенних навантажень, копінгові, поведінкові і соціальні фактори, що зумовлюють індивідуальні прояви стресостійкості особистості [27].

Підтримка або підвищення стресостійкості жінки вимагає пошуку ресурсів для подолання негативних наслідків стресових ситуацій. Під «ресурсами» маються на увазі внутрішні та зовнішні змінні, які сприяють психологічній стійкості в стресових ситуаціях [28].

Можна сказати, що загальної концепції стресостійкості особистості не існує. Кожен дослідник пропонує своє бачення стресостійкості, виходячи з власних міркувань. Узагальних рисах під поняттям стресостійкості слід розуміти здатність жінки протистояти негативному впливу стресорів, яка визначається її вродженими та набутими психологічними і фізіологічними особливостями [27].

Копінг–стратегії – це низка психологічних прийомів, які люди використовують для зменшення впливу стресових стимулів і підтримки емоційної стійкості. Вибір позитивної поведінки збільшує ймовірність усунення впливу джерел стресу на особистість [28].

Так, у своїх працях американські психологи характеризували копінг–поведінку як цілеспрямовану та вмотивовану поведінку, що випливає з досвіду. Автори також стверджували, що копінг значною мірою визначається змінами у зовнішньому середовищі, яке, в свою чергу, визначається культурою та оточенням. Основна мета копінгу – задовольнити потребу або зменшити загрозу [21].

Науковці та практики називають базовими копінг-стратегіями «вирішення проблем», «пошук соціальної підтримки» та «уникнення», які характеризуються наступним чином [29]:

1. Стратегії вирішення проблем – це активні поведінкові стратегії, коли жінка прагне використовувати особисті ресурси для пошуку можливих шляхів ефективного вирішення проблеми;

2. Стратегії соціальної підтримки – це активні поведінкові стратегії, коли жінка шукає допомоги та підтримки з боку оточення, наприклад, сім'ї та друзів, щоб ефективно вирішити проблему;

3. Стратегії уникнення – це поведінкові стратегії, які спрямовані на те, щоб змістити необхідність вирішувати проблеми та уникати контактів із зовнішнім світом. Стратегії уникнення включають занурення у хворобу, збільшення вживання алкоголю та наркотиків, а також суїцид як активну стратегію уникнення. Стратегія уникнення є однією з типових поведінкових стратегій, які сприяють формуванню дезадаптивної псевдокопінг – поведінки. Використання цієї стратегії зумовлене недостатністю особистісних копінг – ресурсів та навичок для активного вирішення життєвих проблем [29].

У сфері охорони здоров'я стратегії зосереджені на емоціях. Це психологічна боротьба з негативними емоційними станами та переживаннями, коли людина намагається оцінити свій стан з гумором або очікує допомоги від надприродних сил, замість того, щоб намагатися розпізнати симптоми хвороби. Найменш ефективними стратегіями подолання є уникнення та самозвинувачення всіх видів. Жінки починають дистанціюватися від того, що відбувається, і карати себе, тим самим знижуючи свою самооцінку [29].

Отже, копінг–поведінка розуміється як свідомий і цілеспрямований спосіб управління стресовими факторами, який жінки використовують для реагування на сприйняті загрози. Ця концепція поєднує емоційні, когнітивні та поведінкові стратегії, які жінки використовують для подолання сучасних стресових загроз. Можна також припустити, що існує взаємозв'язок між особистісними

конструктами, які формують ставлення жінки до життєвих труднощів, і стратегіями подолання, які вона обирає [29].

Отже якщо ми не можемо вплинути на ситуацію, потрібно змінити своє ставлення до неї. Більшість науковців вважають, якщо розвинути в собі резильєнтність – це здатність справлятися зі складними життєвими подіями, відновлюватися після труднощів і стресів. Термін «резильєнтність» зазвичай асоціюється зі здатністю психіки відновлюватися після несприятливих обставин. Розуміння того, як і яким чином деякі жінки здатні витримувати, відновлюватися і навіть психологічно зростати і ставати сильнішими після важких життєвих подій або катастроф, становить інтерес для психологів, психотерапевтів і тих, хто працює в допоміжних професіях [31].

Інтерес до феномену стресостійкості стрімко зріс у зв'язку з військовими подіями в Україні і супроводжується зі збільшенням кількості робіт вітчизняних дослідників таких як Т. Титаренко [31].

Наразі вчені мають перелік способів вимірювання різних якостей та факторів стресостійкості, які мають специфічні характеристики.

Основними перспективами подальших досліджень є вивчення стресостійкості, її факторів, які допомагають психологам та психотерапевтам долати симптоми вторинного травматичного стресу та вигорання, з подальшим створенням психологічних технік, розвитком стійких якостей та навичок подолання травматичних ситуацій.

Вивчення стресостійкості є важливим, оскільки воно є ключовим інструментом дослідження у сфері життєстійкості. Це пов'язано з тим, що розуміння здатності жінки до позитивної психологічної адаптації в несприятливих ситуаціях допомагає фахівцям у галузі психічного здоров'я розробляти конкретні психологічні техніки для психопрофілактики, резильєнтності, життєздатності, стресостійкості та розвитку здатності самостійно справлятися зі стресовими ситуаціями [40].

Наступним поняттям, яке розглядається в нашому дослідженні, є життєстійкість. Вважається, що життєстійкість ідентична таким відомим

адаптивним особистісним рисам, як стресостійкість, емоційна стабільність та психологічна впевненість. Безумовно, всі ці адаптивні системи жінки, які забезпечують належний рівень фізичного та психологічного здоров'я, є складовими життєстійкості. Проте головною функцією життєстійкості є здатність будувати ефективні соціальні взаємодії та знаходити оптимальні шляхи самореалізації у складних життєвих ситуаціях.

Більшість науковців сходяться на думці, що життєстійкість формується в дитинстві, але її можна розвивати і вдосконалювати в дорослому віці. Існує низка способів, як можна розвивати та вдосконалювати життєстійкість у дитинстві: через бесіди, психологічне тестування та тренінги, арт-терапію, нарративні техніки, казкотерапію, психодраму тощо [44].

Усі підходи до розвитку життєстійкості можна поділити на дві групи:

- 1) Тренінги, присвячені життєстійкості та її складовим;
- 2) Ширші форми роботи, спрямовані на покращення умов праці, здорового способу життя, стресостійкості та саморегуляції [44].

Науковці зазначають, що не існує єдиної методики розвитку життєстійкості, яка б підходила для всіх. Кожна зріла особистість має знайти і пройти свій власний більш-менш унікальний шлях до розвитку високого рівня життєстійкості. І першим, дуже важливим кроком на цьому шляху є пізнання своїх сильних і слабких сторін, тобто поступове усвідомлення власних індивідуально–психологічних особливостей з метою послідовного розкриття внутрішнього потенціалу стійкості до різного роду життєвих викликів [31].

На думку науковців, тренінги з розвитку життєстійкості мають переслідувати дві мети. По–перше, учасники тренінгу повинні розуміти поняття стресових ситуацій, навчитися відрізняти їх від звичайних життєвих подій, розпізнавати симптоми стресу та знаходити шляхи вирішення труднощів і їх подолання. По–друге, процес навчання має розвивати три складові життєстійкості: залученість, контроль і прийняття ризику [31].

С. Мадді виділив фізичні вправи, релаксацію, дієту та здоровий спосіб життя як стійкі медичні практики серед факторів, що впливають на життєстійкість [65].

Ґрунтуючись на його підході, дослідники пропонують, щоб тренінг життєстійкості включав такі вправи та рекомендації [65]:

1. Практики релаксації (дихання та м'язова робота, розминка рук);
2. Правильне харчування;
3. Практики подолання (навчання вирішенню проблем, емоційні якості);
4. Вивчення вправ для підвищення ефективності діяльності;
5. Усунення шкідливих звичок (куріння, переїдання) [65].

На думку С. Мадді, життєстійкість можна підвищити трьома основними методами [65]:

1. Реконструкція ситуації. Тут важливу роль відіграє уява. Стресові ситуації налаштовуються на те, щоб бути вирішеними. Реконструкція дозволяє зрозуміти, яких помилок припускаються жінки при вирішенні конфліктів, як вони повинні діяти в конкретних випадках і які ситуації інтерпретуються як стресові. Відтворюючи 49 стресових ситуацій, жінки можуть знайти власні рішення і побачити результати [65].

2. Фокусування. Ця техніка використовується, коли не можливо безпосередньо змінити стресову ситуацію. На прийняття правильного рішення часто впливають приховані та не знайомі емоційні реакції. За допомогою техніки фокусування такі емоції можна знайти та ідентифікувати. За допомогою фокусування можна змінити стресові ситуації та навчитися використовувати можливості на свою користь.

3. Компенсатор не самовдосконалення. Передбачає зосередження уваги на іншій стресовій ситуації, коли змінити її не можливо. Друга ситуація має бути пов'язана з першою, вирішення другої стресової ситуації створює стимул зосередити увагу на тому, що можна змінити [65].

Таким чином можна зробити висновки, що робота над своїм рівнем життєстійкості, стресостійкості та над емоційним станом – це процес, який

вимагає постійної уваги та практики. Однак, підвищивши рівень життєстійкості, стресостійкості та навчившись керувати своїми емоціями, ми можемо стати більш врівноваженими та щасливими людьми. Адже емоційні стани – це невичерпна сила, яку можна використовувати для досягнення особистих і професійних цілей. А жінкам так важливо знайти в собі ресурси для того щоб жити в страшних подіях сьогодення.

Висновки до розділу I

Нами було розкрито теоретичний аналіз наукової літератури щодо життєстійкості та її психологічних чинників. Поняття життєстійкість – це поєднання установок, які перетворюють потенційні негаразди на можливості для особистісного зростання і саморозвитку, даючи людям силу і мотивацію вистояти в стресових ситуаціях.

С. Мадді, автор концепції життєстійкості, характеризує життєстійкість, як важливу особистісну характеристику, від якої залежить успіх у подоланні життєвих труднощів. Основними складовими життєстійкості є залученість у життєві процеси, контроль і прийняття життєвих ризиків і викликів. Вони є відносно автономними, а рівень їх вираженості запобігає виникненню напруги під час стресу.

Серед факторів, що визначають життєстійкість, науковці називають особистісні, фізіологічні, фізичні та психічні характеристики людини, психофізіологічні та нейродинамічні особливості, її соціально-психологічні якості, життєвий досвід та соціально-психологічну спрямованість.

Також ми розкривали психологічні особливості, які є пов'язаними з розвитком життєстійкості у жінок, та які ми будемо досліджувати, а саме мотивацію, оптимізм та подолання важких життєвих ситуацій та їх вплив на життєстійкість і підходи науковців, які розглядали дане питання.

Сучасні жінки в умовах воєнного стану повинні вміти дивитися в майбутнє, не боячись невпевненості. Крім того, вони повинні більше

покладатися на власні ресурси – особисту здатність справлятися зі стресом. Для цього важливо приділяти пильну увагу собі, своїм фізичним та особистим потребам.

Також нами було проаналізовано методики, які використовують задля підвищення рівня життєстійкості, особливу увагу надали методу – психологічний тренінг. Хоча, як стверджують вчені не існує єдиної методики розвитку життєстійкості.

На думку С. Мадді, життєстійкість можна підвищити трьома основними способами:

1. Реконструкція ситуації.
2. Фокусування.
3. Компенсатор не самовдосконалення.

Вчений виділив фізичні вправи, релаксацію, дієту та здоровий спосіб життя як стійкі звички для здоров'я серед факторів, що впливають на життєстійкість.

Важливо зрозуміти, що всі фактори воєнного стану (постійні сирени повітряної тривоги, небезпека обстрілів, часті недосипання тощо) негативно впливають на психіку жінки, що в подальшому може спричинити ряд психічних захворювань. Виходячи з вище викладеного зазначимо, що життєстійкість жінок в умовах війни потребує значної уваги.

РОЗДІЛ II

МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ЖІНОК В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1. Характеристика вибірки дослідження

У дослідженні прийняло участь 128 респондентів віком від 18 до 70 років. Середній рівень за інтегральною шкалою життєстійкості, представлений автором методики життєстійкості С. Мадді = 80.72. За експериментальну групу було обрано досліджуваних, які мають менший за 80.72 рівень життєстійкості, за контрольну – досліджуваних, які мають вищий рівень. Розподіл вибірки за рівнем життєстійкості представлено на малюнку 2.1.

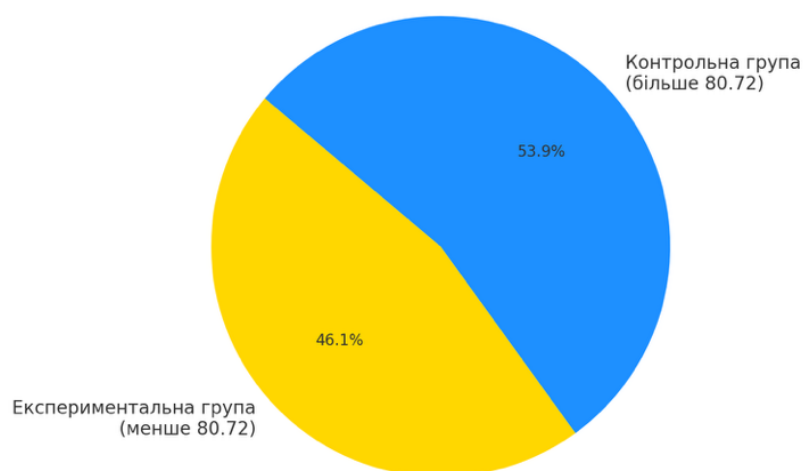


Рис. 2.1. Розподіл за рівнем життєстійкості експериментальна група та контрольна група

Експериментальна група складається з 59 досліджуваних, контрольна – з 69 досліджуваних. Детальна інформація про загальну вибірку наведена в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Загальна вибірка емпіричного дослідження

1	Стать	128 жінок Всього: 128 респондентів
2	Вік	18– 25 років – 6 осіб 25– 44 років – 91 осіб 45 – 60 років – 22 особи 61 –70 років – 9 осіб
3	Місце проживання	105 осіб проживають в Україні 23 осіб проживають за межами України
4	Рівень освіти	106 осіб – вища освіта 4 осіб – студент ВНЗ 14 осіб – середня спеціальна 4 осіб – вчена ступінь

Аналізуючи малюнок 2.2. на якому представлено частоти та частки вікових категорій досліджуваних в експериментальній та контрольній групах, можна зазначити, що у експериментальній групі переважає вік респондентів – 61-70 років (78%), а в контрольній групі переважає вікова категорія 45-60 років (73%). Таким чином можна зазначити, що вибірки експериментальна група та контрольна група мають неоднорідний розподіл за віковою періодизацією.

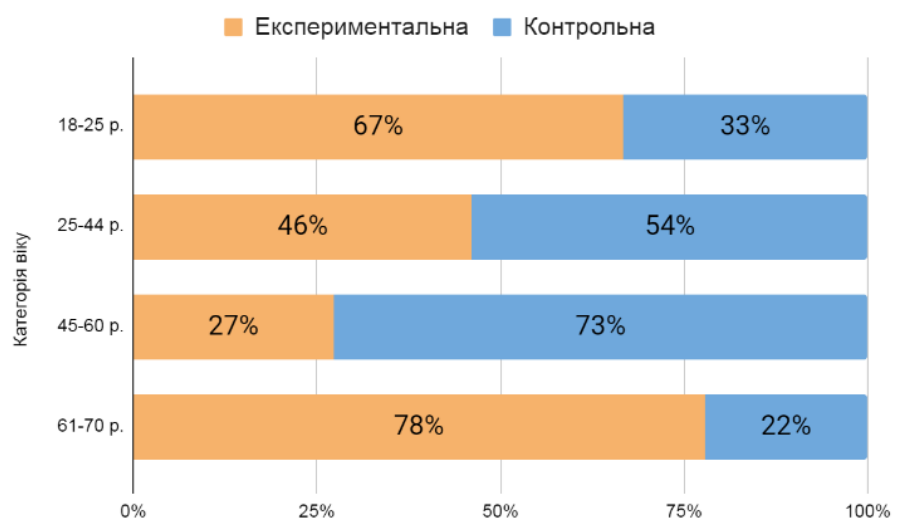


Рис. 2.2. Частоти та частки вікових категорій досліджуваних в експериментальній та контрольній групах

Звертаючи увагу на малюнок 2.3., ми можемо відмітити, що більша частина респондентів, як в експериментальній групі так і в контрольній групі проживає в Україні.



Рис. 2.3. Розподіл за місцем проживання в експериментальній та контрольній групах

Аналізуючи малюнок 2.5. частоти за рівнем освіти в експериментальній групі, ми можемо побачити, що у респондентів переважає наявність вищої освіти (81,4%), респондентів, які мають середню спеціальну освіту – 13,6 %, вчену ступінь мають 3,4 % респондентів, і тільки 1,7 % респондентів є студентами ВНЗ.



Рис. 2.5. Частоти за рівнем освіти в експериментальній групі

Аналізуючи малюнок 2.6. частоти за рівнем освіти в контрольній групі, ми можемо відмітити, що більша частина респондентів мають вищу освіту – 84,1 %, респонденти що мають середню спеціальну освіту – 8,7 %, вчену ступінь мають 2,9 % опитуваних, студентів ВНЗ налічується 4,3 %.



Рис. 2.6. Частоти за рівнем освіти в контрольній групі

Отже нами було сформовано загальне уявлення про експериментальну та контрольну вибірки у відсотковому співвідношенні, який представлено в графіках, аналіз надав загальне уявлення про учасників дослідження.

Дослідження спрямоване на виявлення стану сформованості рівня життєстійкості жінок в умовах війни. Опитування повністю анонімне і містить 5 змістовних блоків і займає приблизно 30 хвилин часу.

Емпіричні дослідження проводяться анонімно за згодою респондентів, що дозволяє обробляти соціометричні дані, інтерпретувати та аналізувати результати без розкриття їхнього імені та прізвища. Однак, за згодою респондентів, ми також мали доступ до їхніх електронних поштових скриньок.

Таким чином, в якості якісного емпіричного дослідження була відібрана незалежна вибірка з достатньої кількості респондентів для підтвердження про те, що складові компоненти мотивації, оптимізму є основою для високого рівня життєстійкості жінок в умовах війни.

Всі деталі, організація та інтерпретація дослідження були обговорені з респондентами та досягнута взаємна згода. Такий підхід сприяв підвищенню готовності та зацікавленості респондентів в емпіричному дослідженні.

2.2. Організація дослідження та обґрунтування вибору діагностичних методик

Щоб провести опитування ми обрали 4 методики, які були модифіковані та адаптовані українськими вченими. Всім хто проходив опитування було надіслано посилання на форму в Google, що містить 5 блоків в яких детально описано, як пройти тестування по всім методикам окремо. Після проходження тесту вся інформація була обрахована та узагальнена у вигляді таблиць та графіків. Для обробки даних емпіричного дослідження використовувався кількісний і якісний аналіз емпіричних даних, використано коефіцієнт кореляції Пірсона для встановлення зв'язків між змінними, регресійний аналіз та факторний аналіз.

Google-форма – це онлайн-сервіс для створення тестів, опитувань, форм для реєстрації на події та збору відгуків. Наприклад, Google-опитування можуть одночасно генерувати звіти. Вся інформація, заповнена респондентами, автоматично конвертується в Google-таблиці, і завдяки цій функції Google-форми можна швидко аналізувати відповіді. Зауважимо, що в ситуації, яка склалась у нас на території України, тобто – воєнний стан, цей варіант є найзручнішим і найбезпечнішим.

Все, що нам потрібно для створення Google-форми – це обліковий запис і доступ до інтернету.

Основними перевагами цього сервісу є те, що він є безкоштовним, робота в режимі онлайн, висока зручність використання та простий інтерфейс.

Респонденти, яким надіслане запрошення до проходження опитування, просто переходять за посиланням, після чого потрапляють на платформу для опитування.

Також цю форму опитування можна згенерувати на сайти, соціальні мережі та блоги, надсилати на електронну пошту для проходження опитування. Під час проходження тесту збирається інформація про респондентів та статистика відповідей.

Можна налаштувати Google-форму для автоматичного оцінювання відповідей, коментувати, також можна відображати результати, дуже цікавим є те, що можна відображати питання на основі відповідей респондентів, для полегшення завдання можливо копіювати запитання з іншого текстового редактору.

Але як є і переваги так є і недоліки цієї програми, а самий головний недолік, полягає в тому, що кожен респондент, повинен мати обліковий запис в Google. Для створення і користування потрібен доступ до мережі інтернет. Також спостерігається не досконала автоматична перевірка та система оцінювання, деякі типи запитань взагалі не оцінюються, типи і способи їх редагування обмежені.

Однак, незважаючи на деякі недоліки, опитувані вважають пристрій зручним і простим у використанні.

Проведення емпіричного дослідження проблеми психологічних особливостей життестійкості жінок в умовах війни відбувалось в кілька етапів:

- першим етапом було розроблення структури дослідження та створено вибірку та інструмент психологічної діагностики;

- другим етапом було розроблено і проведено емпіричне дослідження за допомогою якого отримані і підраховані результати осіб, які пройшли опитування;

- третім етапом були розрахунок, опис та інтерпретації результатів дослідження;

- четвертим етапом було визначено коефіцієнт кореляції Пірсона для встановлення зв'язків між змінними, регресійний аналіз в цілому та факторний аналіз. Кореляційний аналіз повинен показати, що рівень життестійкості має взаємозв'язок з такими компонентами, як мотивація та оптимізм.

При організації та проведенні емпіричного дослідження було дотримано таких основних принципів:

- індивідуальний підхід у діагностиці дослідження;
- під час діагностичного процесу, було зібрано та проаналізовано дані;
- принцип взаємозв'язку певних елементів та компонентів, які впливають на життєстійкість жінок в умовах війни;
- принцип поетапного дослідження (від простого до складного).

Зазначено новизну теоретичних та практичних результатів. Встановлено певні часткові залежності, пов'язані з особливостями вибірки.

Щодо практичного значення дослідження, воно полягає в розробці корекційних програм та практичних рекомендацій для подолання психологічних особливостей життєстійкості жінок в умовах війни.

Математична обробка результатів проводилася з використанням відсоткових формул та програмного забезпечення JAMOVI.

Розглянемо обрані методики дослідження більш детально:

1) Авторська анкета «Загальний збір даних». Дана анкета була розроблена для знайомства та для розуміння якісної та кількісної характеристики вибірки емпіричного дослідження.

2) Тест життєстійкості С. Мадді. Тест на життєстійкість є адаптацією тесту Hardiness Survey, розробленого американським психологом Сальваторе Медді. Життєстійкість – це система переконань про себе, світ і свої стосунки з ним. Життєстійкість – це диспозиція, яка включає три відносно автономні елементи: залученість, контроль і прийняття ризику. Строгість і загальна стійкість цих компонентів запобігають виникненню внутрішньої напруги в стресових ситуаціях, оскільки вони важче справляються зі стресом і сприймають стрес як менш важливий. На думку вчених, компоненти життєстійкості розвиваються в дитинстві і частково в підлітковому віці, але можуть розвиватися і в більш пізньому віці.

Його розвиток значною мірою залежить від стосунків між батьками та дітьми. Зокрема, прийняття, підтримка, любові схвалення з боку батьків мають

фундаментальне значення для розвитку партисипативного компонента. Для розвитку домінуючого елемента важливо підтримувати спонтанність дитини, тобто її готовність справлятися з дедалі складнішими завданнями в межах своїх можливостей. Всі три компоненти життєстійкості повинні бути виражені, щоб зберегти здоров'я і підтримувати оптимальний рівень працездатності та активності в стресових ситуаціях.

В опитувальнику було представлено 45 тверджень і треба обрати той варіант відповіді («ні», «скоріше ні, ніж так», «скоріше так, ніж ні», «так»), який найкращим чином відображає їх думку про себе.

Для підрахунку балів відповіді на прямі запитання оцінюються від 0 до 3 балів. Відповіді («ні» – 0 балів, «скоріше ні, ніж так» – 1 бал, «скоріше так, ніж ні» – 2 бали, «так» – 3 бали).

Прямі та зворотні пункти кожної шкали вказані у ключі до тесту кожного пункту. Показник життєстійкості обчислюється шляхом підсумовування трьох субшкал.

Середні значення та стандартні відхилення загальної та субшкальних оцінок заносяться до тесту, а результати порівнюються з нормативними показниками. Загальний бал 0-61 вказує на низький рівень життєстійкості. Оцінка 62-99 вказує на середній рівень, а оцінка 100-135 – на високий рівень. Вказує на високий рівень життєстійкості. Оцінка залученості: 0-29 балів – низький рівень. Від 30 до 46 балів – середній рівень, від 47 до 54 балів – високий рівень.

Показники «контролю»: 0-20 балів – низький рівень конструкту, 21-38 балів – середній рівень, 39-51 бал – високий рівень. Схильність до ризику: 0-8 балів – низький рівень представленості, 9-18 балів – середній рівень, 19-30 балів – високий.

Таким чином, за допомогою цієї методики можна дослідити життєстійкість – систему переконань про себе, світ і свої стосунки зі світом, які дають змогу витримувати та ефективно долати стресові ситуації.

3) Тест диспозиційного оптимізму (LOT-R) українська валідизація Лукової С. В. Початок військових дій на території нашої країни суттєво вплинув на психологічний та емоційний стану українського народу. Прямі та опосередковані загрози життю та здоров'ю, вимушена зміна способу життя та соціально-економічна нестабільність вплинули на сприйняття життєвих перспектив, надію на майбутнє та оптимізм.

Тридцятирічний світовий досвід дослідження оптимізму показує, що диспозиційний оптимізм є надійним предиктором низки результатів фізичного здоров'я. Для поглиблення нашого розуміння ролі оптимізму у зміцненні психічного здоров'я та наданні психологічної підтримки населенню України, яке постраждало від воєнних дій, необхідний надійний та валідований український психодіагностичний інструмент для оцінки оптимізму.

Більшість інструментів для вимірювання оптимізму були розроблені зарубіжними авторами. Завдяки запропонованому в 1985 році тесту життєвих орієнтацій (LOT) та його пізнішій версії (LOT-R) диспозиційний оптимізм став активно вивчатися в різних галузях психології. Початкова версія LOT містила 12 тверджень, чотири з яких були позитивними, чотири - негативними і чотири запитання для відволікання уваги. Через критику змістової валідності оригінальної методики у 1994 році автори запропонували переглянута версію тесту, що складалася з трьох прямих запитань, трьох зворотних запитань і чотирьох додаткових завдань. Зміст питань відображав загальні очікування щодо позитивних і негативних подій у майбутньому. Оновлена версія LOT-R широко використовується. На сьогодні опитувальник адаптовано більш ніж 10 мовами, зокрема німецькою, французькою, данською, італійською, іспанською, португальською, японською, китайською, норвезькою, індонезійською, хорватською, грецькою та сербською.

Конструктна валідність оптимізму вивчалася в порівнянні із благополуччям, задоволеністю життям, психологічними проблемами та емоційними станами. В останні роки кількість досліджень, спрямованих на вивчення оптимізму за допомогою методики LOT-R, неухильно зростає у

всьому світі. Внутрішня узгодженість та методологічна валідність конструкта LOT-R підтверджена дослідженнями його психометричних властивостей.

Отже вищевказаний тест містить 10 тверджень, на які потрібно відповісти згідно зі своїми почуттями на даний час. Інтерпретація відбувається за допомогою підрахунку балів.

4) Методика Т. Елерса «Діагностика мотивації до успіху». Діагностуючи особистість з метою виявлення мотивації до успіху, Елерс виходив з того, що люди з переважаючою мотивацією до успіху віддають перевагу помірному або низькому рівню ризику. Вони схильні уникати високих ризиків. Ті, хто має сильну мотивацію до успіху, зазвичай мають скромніші сподівання на успіх, ніж ті, хто має слабшу мотивацію до успіху, але такі люди наполегливо працюють і прагнуть до успіху. Достатня мотивація досягнення природно формується і конструктивно реалізується лише в рамках системи людських відносин, що характеризується гармонійним поєднанням справжнього співробітництва і, перш за все, персонального неруйнівного тиску – позитивних санкцій за успіх і не меншої підтримки в разі невдачі.

У даній методиці пропонується 41 питання, на яке треба дати відповідь «так» або «ні». Результати обраховуються за допомогою ключа, який надано автором.

Результати трактуються так:

- 1-10 балів: низький рівень прагнення до успіху;
- 11-16 балів: середній рівень прагнення до успіху;
- 17-20 балів: помірно високий рівень мотивації до успіху;
- 21+ балів: дуже високий рівень мотивації до успіху.

5) Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона - 10 (CD-RISC-10) – це опитувальник для самостійного заповнення, що містить 10 запитань за 5-бальною шкалою Лайкерта (0 – ніколи не буває; 4 – майже завжди). Загальний бал опитувальника – це сума відповідей на кожне питання (діапазон 0 – 40), де вищі бали свідчать про вищий рівень стресостійкості. Метод має хорошу надійність і внутрішню узгодженість.

Таким чином, діагностичні методики допоможуть визначити психологічні особливості життєстійкості жінок в умовах війни та, базуючись на результатах дослідження, ми розробимо програму розвитку психологічних особливостей життєстійкості жінок в умовах війни засобами психологічного тренінгу та надамо практичні рекомендації щодо покращення рівня життєстійкості жінок в умовах війни.

Висновки до розділу II

Нами було розглянуто методологічні основи емпіричного дослідження проблеми психологічних особливостей життєстійкості жінок в умовах війни.

Метою якого було обґрунтувати, продіагностувати та виявити стан сформованості рівня життєстійкості жінок в умовах війни.

У дослідженні прийняло участь 128 респондентів віком від 18 до 70 років. Середній рівень життєстійкості, представлений автором методики = 80.72. За експериментальну групу було обрано досліджуваних, які мають менший за 80.72 рівень життєстійкості, за контрольну – досліджуваних, які мають вищий рівень.

Дослідження проходило онлайн за допомогою електронної Google-форми. Всім респондентам було надіслано посилання для проходження опитування. Що стосується дослідження, то воно проходило в декілька етапів, а саме: було розроблену структуру та створено вибірку психологічної діагностики; були підраховані отримані результати осіб які пройшли опитування; після була інтерпретація результатів дослідження.

Дослідження спрямоване на виявлення стану сформованості рівня життєстійкості жінок в умовах війни. В якості якісного емпіричного дослідження була відібрана незалежна вибірка з достатньої кількості респондентів для підтвердження про те, що складові компоненти мотивації, оптимізму є основою для високого рівня життєстійкості жінок в умовах війни.

Всі деталі, організація та інтерпретація дослідження були обговорені з респондентами та досягнута взаємна згода. Такий підхід сприяв підвищенню готовності та зацікавленості респондентів в емпіричному дослідженні.

Щоб провести опитування ми обрали 4 методики, які були модифіковані та адаптовані українськими вченими. Всім хто проходив опитування було надіслано посилання на форму в Googl, що містить 5 блоків в яких детально описано, як пройти тестування по всім методикам окремо. Після проходження тесту вся інформація була обрахована та узагальнена у вигляді таблиць та графіків. Для обробки даних емпіричного дослідження використовувався кількісний і якісний аналіз емпіричних даних, використано коефіцієнт кореляції Пірсона для встановлення зв'язків між змінними, регресійний аналіз та факторний аналіз.

Таким чином, діагностичні методики допоможуть визначити психологічні особливості життєстійкості жінок в умовах війни та базуючись на результатах дослідження ми розробимо програму розвитку психологічних особливостей життєстійкості жінок в умовах війни засобами психологічного тренінгу та надамо методичні рекомендації щодо покращення рівня життєстійкості жінок в умовах війни.

РОЗДІЛ III
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ШЛЯХИ РОЗВИТКУ
ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ЖІНОК В
УМОВАХ ВІЙНИ

3.1. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження проблеми психологічних особливостей життєстійкості жінок в умовах війни

Огляд описових статистик за шкалами обраних методик.

Оскільки було вирішено ділити вибірку на дві групи, з високим та низьким рівнями життєстійкості, в першу чергу ми порівняли ці групи за шкалами обраних для дослідження методик.

Ми порівняли субшкали тесту життєстійкості С. Мадді в експериментальній та контрольній групах, що були утворені при поділі за інтегральною шкалою. І, як і очікувалось, групи мають статистично значущу відмінність за кожною з субшкал.

Таблиця 3.1.

Описові статистики за шкалами тесту життєстійкості С. Мадді

	Середнє		Середнє квадратичне відхилення	
	експериментальна	контрольна	експериментальн	контрольна
Залученість	27.3	43.4	7.44	5.25
Контроль	21.3	33.9	6.05	5.42
Прийняття ризику	11.6	20.2	3.86	3.58
Інтегральна шкала життєстійкості	60.2	97.4	14.5	9.89

Таблиця 3.2.

Тест для незалежних вибірок (t-критерій Стьюдента) за шкалами тесту життєстійкості С. Мадді при порівнянні експериментальної та контрольної груп

Шкала	Статистика	Ступені свободи	p	Різниця середніх	Величина ефекту (d Коена)
Залученість	-14.3	126	< .001	-16.07	-2.53
Контроль	-12.4	126	< .001	-12.60	-2.20
Прийняття ризику	-13.0	126	< .001	-8.58	-2.31
Інтегральна шкала життєстійкості	-17.2	126	< .001	-37.25	-3.04

З огляду на описові статистики за шкалами тесту диспозиційного оптимізму (LOT-R), можна припустити, що шкала оптимізму та диспозиційного оптимізму вища в контрольній групі, з високим рівнем життєстійкості, а шкала песимізму – в експериментальній, групі з низьким рівнем життєстійкості.

Таблиця 3.3.

Описові статистики за шкалами тесту диспозиційного оптимізму (LOT-R)

	Середнє		Середнє квадратичне відхилення	
	експериментальна	контрольна	експериментальна	контрольна
Оптимізм	7.54	10.3	2.22	1.65
Песимізм	5.25	3.10	2.34	2.64
Диспозиційний оптимізм	14.3	19.2	3.95	3.42

При порівнянні груп з високим та низьким рівнями життєстійкості було встановлено статистично достовірні відмінності за кожною зі шкал тесту диспозиційного оптимізму (LOT-R). Встановлено сильні ефекти цих відмінностей.

Таблиця 3.4

Тест для незалежних вибірок (t-критерій Стьюдента) за шкалами тесту диспозиційного оптимізму (LOT-R) при порівнянні експериментальної та контрольної груп

Шкала	Критерій	Статистика	Ступені свободи	p	Різниця середніх	Величина ефекту (d Коена)
Оптимізм	t-критерій Стьюдента	-8.02	126	< .001	-2.75	-1.421
Песимізм	t-критерій Стьюдента	4.84	126	< .001	2.15	0.859
Диспозиційний оптимізм	t-критерій Стьюдента	-7.53	126	< .001	-4.90	-1.335

Отже досліджувані з контрольної групи мають достовірно вищий рівень оптимізму та диспозиційного оптимізму та нижчий рівень песимізму ніж досліджувані з експериментальної групи.

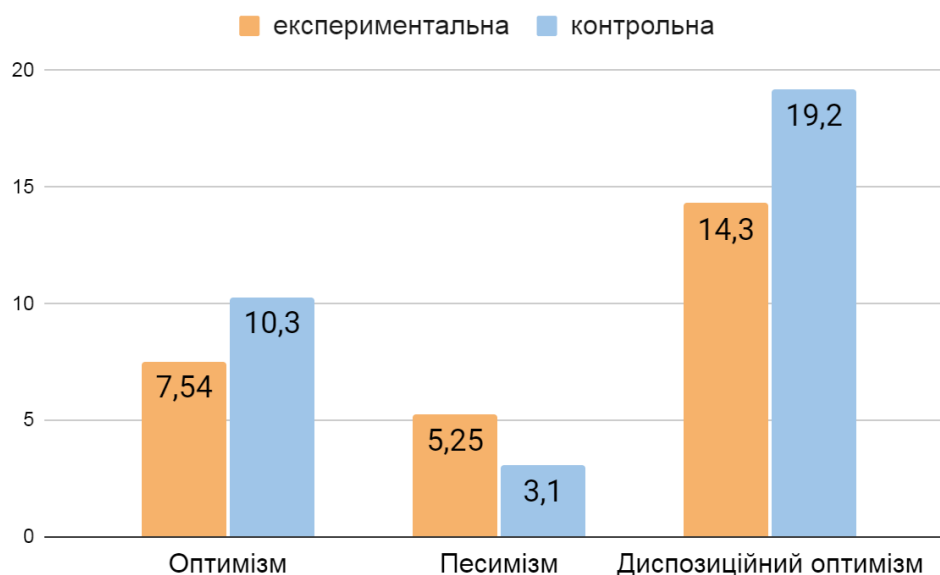


Рис. 3.1 Середні за шкалами тесту диспозиційного оптимізму (LOT-R) в експериментальній та контрольній групах

Таблиця 3.5.

Описові статистики за методикою «Мотивація до успіху» Т. Елерса та шкалою стресостійкості Коннора-Девідсона - 10 (CD-RISC-10)

	Середнє		Середнє квадратичне відхилення	
	експериментальна	контрольна	експериментальна	контрольна
Мотивація до успіху	16.4	18.2	4.11	3.54
Стресостійкість	21.5	32.1	8.23	4.81

За допомогою t-критерію Стьюдента було встановлено, що групи розрізняються як за мотивацією до успіху ($t(126) = -2.73$, $p = 0.007$), так і за Стресостійкістю ($t(126) = -8.99$, $p < .001$). В першому випадку отримано практично середній ефект відмінності між групами, в другому – сильний.

Таблиця 3.6.

Тест для незалежних вибірок (t-критерій Стьюдента) за шкалами методики «Мотивація до успіху» Т. Елерса та шкалою стресостійкості Коннора-Девідсона - 10 (CD-RISC-10) при порівнянні експериментальної та контрольної груп

Шкала	Критерій	Статистика	Ступені свободи	p	Різниця середніх	Величина ефекту (d Коена)
Мотивація до успіху	t-критерій Стьюдента	-2.73	126	0.007	-1.84	-0.483
Стресостійкість	t-критерій Стьюдента	-8.99	126	< .001	-10.53	-1.594

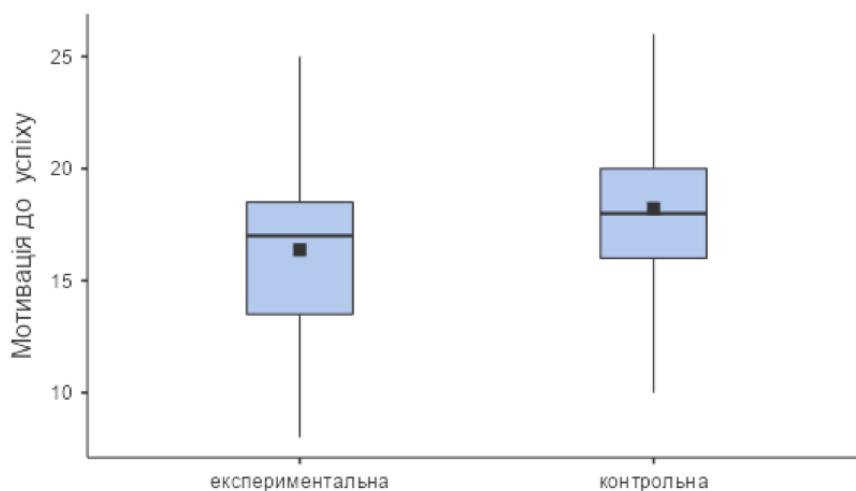


Рис. 3.2. Коробкові діаграми за шкалою Мотивація до успіху в експериментальній та контрольній групах

Досліджувані контрольної групи мають вищий рівень мотивації до успіху та вищий рівень стресостійкості.

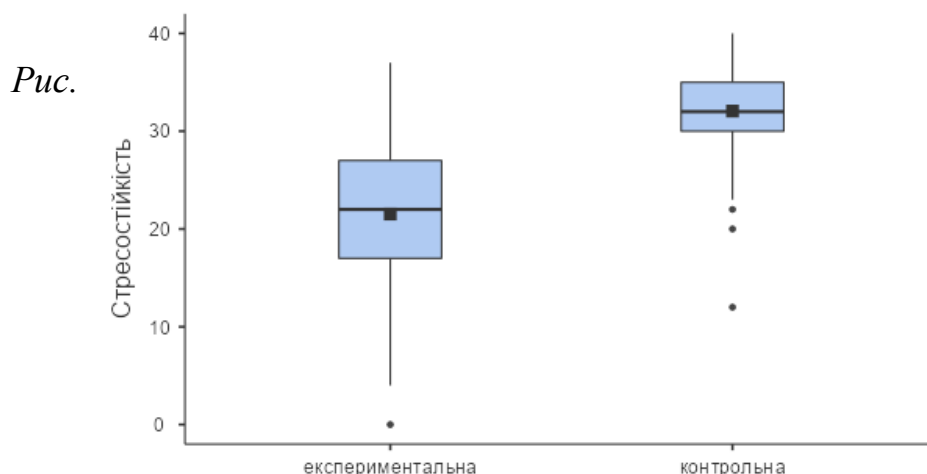


Рис. 3.3. Коробкові діаграми за шкалою Стресостійкість в експериментальній та контрольній групах

Кореляційний аналіз.

Оскільки ключова задача нашого дослідження – встановити психологічні особливості життестійкості жінок в умовах війни, в подальшому ми перейшли до встановлення кореляційних зв'язків життестійкості з іншими обраними в дослідженні методиками. Суттєва частина шкал не виявилась нормально розподіленою, тому було обрано коефіцієнт кореляції Спірмена.

Досліджуючи кореляційні зв'язки шкал обраних методик зі шкалами тесту життєстійкості С. Мадді на експериментальній групі було встановлено низку кореляцій.

Оптимізм позитивно корелює з усіма шкалами життєстійкості, що вказує на те, що чим вище рівень оптимізму, тим вищий рівень залученості, контролю, прийняття ризику та загальної життєстійкості. Найсильніший зв'язок спостерігається з інтегральною шкалою життєстійкості ($r = 0.574$)

Песимізм має негативну кореляцію з усіма шкалами життєстійкості, що означає, що чим вищий рівень песимізму, тим нижчий рівень залученості, контролю, прийняття ризику та загальної життєстійкості. Найсильніший негативний зв'язок спостерігається з інтегральною шкалою життєстійкості ($r = -0.422$).

Диспозиційний оптимізм також має позитивну кореляцію з усіма шкалами життєстійкості, що підтверджує висновок про важливість оптимістичного підходу для підвищення життєстійкості. Найсильніший зв'язок спостерігається з інтегральною шкалою життєстійкості ($r = 0.552$).

Мотивація до успіху має найслабший позитивний зв'язок з аспектами життєстійкості порівняно з іншими змінними. Найсильніший зв'язок спостерігається з контролем ($r = 0.350$), але все одно це нижче порівняно з іншими змінними, що підкреслює менший вплив мотивації до успіху. Не встановлено кореляційного зв'язку лише зі шкалою прийняття ризику.

Стресостійкість має значний позитивний зв'язок з усіма аспектами життєстійкості, що вказує на важливість здатності до стресостійкості для підвищення життєстійкості. Найсильніший зв'язок спостерігається з контролем ($r = 0.504$).

Кореляційний аналіз показує, що оптимізм, диспозиційний оптимізм і стресостійкість мають найсильніші позитивні зв'язки з різними аспектами життєстійкості, тоді як песимізм має значні негативні зв'язки. Мотивація до успіху також позитивно пов'язана з життєстійкістю, але її вплив є слабшим порівняно з іншими змінними.

Таблиця 3.7.

Кореляційні зв'язки шкал тесту життєстійкості С. Мадді зі шкалами тесту диспозиційного оптимізму (LOT-R), методикою «Мотивація до успіху» Т. Елерса та шкалою стресостійкості Коннора-Девідсона - 10 (CD-RISC-10) (експериментальна група)

		Залученість	Контроль	Прийняття ризику	Інтегральна шкала життєстійкості
Оптимізм	коэф. Спірмена	0.509 ***	0.480 ***	0.393 **	0.574 ***
	p	< .001	< .001	0.002	< .001
Песимізм	коэф. Спірмена	-0.372 **	-0.293 *	-0.336 **	-0.422 ***
	p	0.004	0.024	0.009	< .001
Диспозиційний оптимізм	коэф. Спірмена	0.497 ***	0.426 ***	0.394 **	0.552 ***
	p	< .001	< .001	0.002	< .001
Мотивація до успіху	коэф. Спірмена	0.320 *	0.350 **	0.156	0.327 *
	p	0.014	0.007	0.237	0.011
Стресостійкість	коэф. Спірмена	0.430 ***	0.504 ***	0.437 ***	0.502 ***
	p	< .001	< .001	< .001	< .001

На контрольній групі було встановлено суттєво меншу кількість кореляційних зв'язків.

Серед шкал тесту диспозиційного оптимізму (LOT-R) для оптимізму встановлено значущу кореляцію лише з інтегральною шкалою життєстійкості ($r = 0.278$, $p = 0.021$), а для диспозиційного оптимізму – зі шкалою прийняття ризику ($r = 0.239$, $p = 0.048$) та з інтегральною шкалою життєстійкості ($r = 0.244$, $p = 0.043$). Всі кореляції середні за силою.

Мотивація до успіху позитивно корелює лише зі шкалою контроль ($r = 0.362$) та з інтегральною шкалою життєстійкості ($r = 0.271$).

Таблиця 3.8.

Кореляційні зв'язки шкал тесту життєстійкості С. Мадді зі шкалами тесту диспозиційного оптимізму (LOT-R), методикою «Мотивація до успіху» Т. Елерса та шкалою стресостійкості Коннора-Девідсона - 10 (CD-RISC-10) (контрольна група)

		Залученість	Контроль	Прийняття ризику	Інтегральна шкала життєстійкості
Оптимізм	коэф. Спірмена	0.174	0.227	0.202	0.278 *
	p	0.154	0.060	0.096	0.021
Песимізм	коэф. Спірмена	-0.079	-0.091	-0.221	-0.149
	p	0.521	0.455	0.069	0.221
Диспозиційний оптимізм	коэф. Спірмена	0.165	0.167	0.239 *	0.244 *
	p	0.176	0.169	0.048	0.043
Мотивація до успіху	коэф. Спірмена	0.132	0.362 **	0.024	0.271 *
	p	0.281	0.002	0.845	0.024
Стресостійкість	коэф. Спірмена	0.179	0.483 ***	0.273 *	0.445 ***
	p	0.142	< .001	0.023	< .001

Зрештою на всій вибірці було встановлено позитивні кореляційні зв'язки шкал тесту життєстійкості С. Мадді зі шкалами мотивація до успіху, стресостійкість та зі шкалами оптимізм та диспозиційний оптимізм тесту диспозиційного оптимізму (LOT-R). Було встановлено також негативні кореляційні зв'язки шкал тесту життєстійкості С. Мадді зі шкалою песимізму.

Таблиця 3.9.

Кореляційні зв'язки шкал тесту життєстійкості С. Мадді зі шкалами тесту диспозиційного оптимізму (LOT-R), методикою «Мотивація до успіху» Т. Елерса та шкалою стресостійкості Коннора-Девідсона - 10 (CD-RISC-10) (вся вибірка)

		Залученість	Контроль	Прийняття ризику	Інтегральна шкала життєстійкості
Оптимізм	коэф. Спірмена	0.639 ***	0.600 ***	0.588 ***	0.663 ***
	p	126	126	126	126
	p	< .001	< .001	< .001	< .001
Песимізм	коэф. Спірмена	-0.451 ***	-0.398 ***	-0.455 ***	-0.474 ***
	p	126	126	126	126
	p	< .001	< .001	< .001	< .001
Диспозиційний оптимізм	коэф. Спірмена	0.611 ***	0.547 ***	0.578 ***	0.631 ***
	p	126	126	126	126
	p	< .001	< .001	< .001	< .001
Мотивація до успіху	коэф. Спірмена	0.312 ***	0.422 ***	0.229 **	0.354 ***
	p	126	126	126	126
	p	< .001	< .001	0.009	< .001
Стресостійкість	коэф. Спірмена	0.611 ***	0.727 ***	0.651 ***	0.729 ***
	p	126	126	126	126
	p	< .001	< .001	< .001	< .001

Отже, досліджуючи кореляційні зв'язки було встановлено:

Оптимізм, диспозиційний оптимізм та стресостійкість мають найсильніші і найчастіші кореляції з різними шкалами життєстійкості. Це підкреслює їх важливість у формуванні життєстійкості.

Песимізм показує значний негативний вплив на всі аспекти життєстійкості в усіх вибірках, за винятком контрольної групи, де кореляції відсутні. Це вказує на те, що песимізм сильно знижує рівень життєстійкості. Відсутність кореляцій песимізму з усіма шкалами життєстійкості у контрольній

групі може свідчити про те, що респонденти з вищим рівнем життєстійкості мають більш ефективні внутрішні ресурси та стратегії подолання стресу, що знижує вплив песимізму.

Мотивація до успіху має найменший вплив у порівнянні з іншими змінними, що може вказувати на те, що мотивація до успіху менш важлива для життєстійкості у даних умовах.

Відсутність кореляції між мотивацією до успіху та прийняттям ризику у експериментальній групі можна пояснити низьким рівнем життєстійкості. Респонденти з низькою життєстійкістю можуть бути менш схильні до ризикової поведінки через потребу в безпеці, страх невдачі, підвищену тривожність та слабкі психологічні ресурси для подолання стресових ситуацій.

Суттєво менша кількість кореляційних зв'язків у контрольній групі, ймовірно, пов'язана з вищим рівнем життєстійкості респондентів. Це сприяє стабільності та передбачуваності їхньої поведінки, знижує варіативність у психологічних характеристиках та зменшує вплив окремих змінних на їхній стан. Високий рівень саморегуляції, ефективні стратегії подолання стресу та гнучкість у реагуванні на стресові ситуації також можуть пояснити цю меншу кількість значущих кореляцій.

Регресійний аналіз.

Після цього за допомогою множинної лінійної регресії ми вирішили побудувати модель утворення кожної зі шкал тесту життєстійкості С. Мадді субшкалами решти методик, а саме: оптимізм, песимізм, мотивація до успіху та стресостійкість.

Обробка даних методом регресійного аналізу на експериментальній групі дала змогу виділити рівняння регресії, яке включало один ключовий предиктор .

Рівняння регресії: Залученість = $14.55 + 1.69 * \text{Оптимізм}$

Оптимізм є значущим предиктором залученості у експериментальній групі. Позитивний коефіцієнт (1.69) свідчить про те, що збільшення рівня

оптимізму асоціюється зі зростанням рівня залученості. Це підтверджується високими значеннями t-критерію ($t = 4.40$) і низьким p-рівнем ($p < .001$).

Виділений предиктор пояснює 25.4% дисперсії шкали залученість. Це означає, що оптимізм є важливим фактором, який впливає на рівень залученості респондентів у експериментальній групі.

Таблиця 3.10.

**Модель множинної лінійної регресії, побудована для шкали Залученість
(експериментальна група)**

Предиктор	Оцінка	Стандартна помилка	t	p-рівень
Константа	14.55	3.017	4.82	< .001
Оптимізм	1.69	0.384	4.40	< .001

На контрольній групі лишився той же самий предиктор.

Рівняння регресії: Залученість = $35.117 + 0.803 * \text{Оптимізм}$.

Хоча оптимізм залишається значущим предиктором залученості у контрольній групі, його вплив є значно меншим, ніж у експериментальній групі (0.803 порівняно з 1.69). Це свідчить про те, що оптимізм відіграє меншу роль у визначенні рівня залученості в контрольній групі.

Отримана модель пояснює 6,41 % дисперсії залученості, порівняно з експериментальною групою (25.4%). Це може свідчити про те, що респонденти в контрольній групі вже мають вищий початковий рівень залученості, незалежно від рівня оптимізму.

Таблиця 3.11.

**Модель множинної лінійної регресії, побудована для шкали Залученість
(контрольна група)**

Предиктор	Оцінка	Стандартна помилка	t	p-рівень
Константа	35.117	3.905	8.99	< .001
Оптимізм	0.803	0.375	2.14	0.036

Обробка даних методом регресійного аналізу на всій вибірці дала змогу виділити рівняння регресії, що включало три ключових предиктори.

Було побудовано рівняння регресії:

Залученість = 12.729 + 1.693 * Оптимізм - 0.576 * Песимізм + 0.379 * Стресостійкість.

Оптимізм є найсильнішим позитивним предиктором залученості серед розглянутих змінних. Песимізм є значущим негативним предиктором. Стресостійкість також є значущим позитивним предиктором залученості.

51,5 % дисперсії залученості зумовлена впливом виділених предикторів. Це означає, що оптимізм, песимізм та стресостійкість разом мають значний вплив на залученість респондентів всієї вибірки, і модель добре пояснює їх взаємозв'язок.

Таблиця 3.12.

**Модель множинної лінійної регресії, побудована для шкали Залученість
(вся вибірка)**

Предиктор	Оцінка	Стандартна помилка	t	p-рівень
Константа	12.729	3.6208	3.52	< .001
Оптимізм	1.693	0.3790	4.47	< .001
Песимізм	-0.576	0.2711	-2.12	0.036
Стресостійкість	0.379	0.0968	3.92	< .001

Для шкали контроль на експериментальній групі було побудовано модель, що пояснює 33 % дисперсії даної шкали та описується рівнянням регресії:

Контроль = 17.896 - 0.771 * Песимізм + 0.345 * Стресостійкість.

Модель демонструє, що обидва психологічні фактори, песимізм і стресостійкість, мають значний вплив на рівень контролю в експериментальній групі. Песимізм має негативний вплив на рівень контролю, оптимізм має позитивний вплив на рівень контролю.

Пояснена дисперсія (33%) вказує на те, що ці фактори значною мірою впливають на рівень контролю, але існують інші фактори, які також можуть

впливати на цей показник, оскільки залишаються ще 67% не поясненої дисперсії.

Таблиця 3.13.

**Модель множинної лінійної регресії, побудована для шкали Контроль
(експериментальна група)**

Предиктор	Оцінка	Стандартна помилка	t	p-рівень
Константа	17.896	2.4634	7.26	< .001
Песимізм	-0.771	0.2838	-2.72	0.009
Стресостійкість	0.345	0.0807	4.28	< .001

На контрольній групі для шкали Контроль було побудовано модель, що пояснює 33,2 % дисперсії даної шкали та описується рівнянням регресії:

Контроль = 10.986 + 0.407 * Мотивація до успіху + 0.482 * Стресостійкість.

Таблиця 3.14.

**Модель множинної лінійної регресії, побудована для шкали Контроль
(контрольна група)**

Предиктор	Оцінка	Стандартна помилка	t	p-рівень
Константа	10.986	4.030	2.73	0.008
Мотивація до успіху	0.407	0.164	2.49	0.015
Стресостійкість	0.482	0.120	4.01	< .001

Мотивація до успіху позитивно впливає на рівень контролю. Жінки, які мають вищу мотивацію до успіху, демонструють вищий рівень контролю над ситуаціями. Цей вплив є статистично значущим, що підтверджується t-критерієм ($t = 2.49$) та p-рівнем ($p = 0.015$).

Стресостійкість також позитивно впливає на рівень контролю. Вищий рівень стресостійкості сприяє кращому контролю над ситуаціями. Вплив цього

фактора є високозначущим, про що свідчать високий t-критерій ($t = 4.01$) та дуже низький p-рівень ($p < 0.001$).

На всій вибірці було побудовано модель, що пояснює 59,2 % дисперсії даної шкали, та описується рівнянням регресії, що містить всі чотири предиктори, котрі були обрані при побудові моделі.

Контроль = $4.477 + 0.607 * \text{Оптимізм} - 0.428 * \text{Песимізм} + 0.322 * \text{Мотивація до успіху} + 0.524 * \text{Стресостійкість}$.

Оптимізм, песимізм, мотивація до успіху і стресостійкість є важливими факторами, що визначають рівень контролю. Мотивація до успіху, оптимізм та стресостійкість мають позитивний вплив на контроль, тоді як песимізм має негативний вплив. Стресостійкість має найсильніший вплив на контроль серед усіх предикторів.

Незважаючи на те, що мотивація до успіху має значущий вплив на рівень контролю, її вплив є найменшим серед усіх предикторів у моделі. Це вказує на те, що, хоча мотивація до успіху важлива для контролю, оптимізм та стресостійкість мають більший вплив.

Таблиця 3.15.

**Модель множинної лінійної регресії, побудована для шкали Контроль
(вся вибірка)**

Предиктор	Оцінка	Стандартна помилка	t	p-рівень
Константа	4.477	3.1419	1.43	0.157
Оптимізм	0.607	0.2925	2.08	0.040
Песимізм	-0.428	0.2078	-2.06	0.042
Мотивація до успіху	0.322	0.1355	2.38	0.019
Стресостійкість	0.524	0.0761	6.89	< .001

Для шкали Прийняття ризику на експериментальній групі було побудовано модель, яка пояснює 24,4 % дисперсії даної шкали.

Отримане рівняння регресії:

Прийняття ризику = $10.240 - 0.475 * \text{Песимізм} + 0.179 * \text{Стресостійкість}$.

Песимізм та стресостійкість є значущими предикторами прийняття ризику у респондентів експериментальної групи. Високий рівень песимізму знижує схильність до прийняття ризику, тоді як висока стресостійкість, навпаки, підвищує готовність респондентів йти на ризик.

Модель пояснює 24.4% дисперсії прийняття ризику, що є досить значним показником і свідчить про важливість цих двох психологічних аспектів у контексті прийняття ризику.

Таблиця 3.16.

Модель множинної лінійної регресії, побудована для шкали Прийняття ризику (експериментальна група)

Предиктор	Оцінка	Стандартна помилка	t	p-рівень
Константа	10.240	1.6713	6.13	< .001
Песимізм	-0.475	0.1926	-2.46	0.017
Стресостійкість	0.179	0.0547	3.27	0.002

На контрольній групі для шкали Прийняття ризику було побудовано модель, яка пояснює 8,46 % дисперсії даної шкали.

$$\text{Прийняття ризику} = 13.230 + 0.217 * \text{Стресостійкість}.$$

У контрольній групі стресостійкість є єдиним значущим предиктором прийняття ризику. Висока стресостійкість підвищує схильність до прийняття ризику у респондентів контрольної групи.

Модель пояснює 8.46% дисперсії прийняття ризику, що є досить низьким показником порівняно з експериментальною групою. Можна припустити, що різниця у відсотках поясненої дисперсії між двома групами може бути пояснена різним рівнем життєстійкості респондентів. Вища життєстійкість у контрольній групі робить їх менш залежними від окремих психологічних факторів, тоді як нижча життєстійкість в експериментальній групі підсилює вплив цих факторів.

Таблиця 3.17.

Модель множинної лінійної регресії, побудована для шкали Прийняття ризику (контрольна група)

Предиктор	Оцінка	Стандартна помилка	t	p-рівень
Константа	13.230	2.8214	4.69	< .001
Стресостійкість	0.217	0.0870	2.49	0.015

На всій вибірці було побудовано модель, що включає три ключові предиктори: Оптимізм, Песимізм та Стресостійкість.

Прийняття ризику = 4.797 + 0.496 * Оптимізм - 0.388 * Песимізм + 0.314 * Стресостійкість.

Ця модель показує, що оптимізм, песимізм та стресостійкість є значущими предикторами прийняття ризику. Оптимізм та стресостійкість сприяють підвищенню рівня прийняття ризику, тоді як песимізм має зворотній вплив. Модель пояснює 50.6% дисперсії шкали Прийняття ризику, що є високим показником для регресійної моделі. Це свідчить про те, що значна частина варіацій у прийнятті ризику може бути пояснена цими трьома факторами.

Таблиця 3.18.

Модель множинної лінійної регресії, побудована для шкали Прийняття ризику (вся вибірка)

Предиктор	Оцінка	Стандартна помилка	t	p-рівень
Константа	4.797	2.0249	2.37	0.019
Оптимізм	0.496	0.2119	2.34	0.021
Песимізм	-0.388	0.1516	-2.56	0.012
Стресостійкість	0.314	0.0542	5.79	< .001

Для Інтегральної шкали життестійкості на експериментальній групі було побудовано модель, яка пояснює 36,8 % дисперсії даної шкали та включає два предиктори: Оптимізм та Стресостійкість.

Інтегральна шкала життєстійкості = $28.719 + 2.768 * \text{Оптимізм} + 0.491 * \text{Стресостійкість}$.

Оптимізм є найбільш вагомим предиктором, оскільки його оцінка (2.768) є значно вищою за оцінку стресостійкості (0.491). Це свідчить про те, що підвищення рівня оптимізму значно збільшує життєстійкість. Стресостійкість також відіграє важливу роль, але її вплив менш значущий порівняно з Оптимізмом.

Таблиця 3.19.

Модель множинної лінійної регресії, побудована для Інтегральної шкали життєстійкості (експериментальна група)

Предиктор	Оцінка	Стандартна помилка	t	p-рівень
Константа	28.719	5.739	5.00	< .001
Оптимізм	2.768	0.791	3.50	< .001
Стресостійкість	0.491	0.213	2.31	0.025

На контрольній групі для Інтегральної шкали життєстійкості було побудовано модель, яка пояснює 16,8 % дисперсії та включає один предиктор стресостійкість.

Інтегральна шкала життєстійкості = $70.437 + 0.842 * \text{Стресостійкість}$.

В контрольній групі, де респонденти мають вищий рівень життєстійкості, стресостійкість виступає основним фактором, що впливає на життєстійкість. Це може бути пов'язано з тим, що ці респонденти вже мають достатньо високий рівень внутрішніх ресурсів і стійкості, тому вплив додаткових факторів, таких як оптимізм, може бути менш вираженим або менш необхідним для пояснення варіацій в життєстійкості.

Вища життєстійкість може означати, що респонденти вже здатні ефективно справлятися зі стресом, тому стресостійкість стає ключовим і, можливо, єдиним важливим фактором у цій моделі.

В експериментальній групі, де респонденти мають нижчий рівень життєстійкості, модель включає два предиктори: стресостійкість і оптимізм. Це

може вказувати на те, що для цих респондентів важливі кілька різних аспектів для підтримання життєстійкості.

Респонденти з нижчою життєстійкістю можуть потребувати не тільки вміння справлятися зі стресом, але й позитивного ставлення до життя (оптимізму), щоб підтримувати свою стійкість. Оптимізм може надавати додаткову психологічну підтримку, допомагаючи їм бачити майбутнє в позитивному світлі, що в свою чергу покращує загальний рівень життєстійкості.

Таблиця 3.20.

Модель множинної лінійної регресії, побудована для Інтегральної шкали життєстійкості (контрольна група)

Предиктор	Оцінка	Стандартна помилка	t	p-рівень
Константа	70.437	7.422	9.49	< .001
Стресостійкість	0.842	0.229	3.68	< .001

Зрештою на всій вибірці для Інтегральної шкали життєстійкості було побудовано модель, яка пояснює 63 % дисперсії даної шкали та включає три предиктори: оптимізм, песимізм, стресостійкість.

Інтегральна шкала життєстійкості = 25.53 + 2.89 * Оптимізм - 1.36 * Песимізм + 1.26 * Стресостійкість.

Таблиця 3.21.

Модель множинної лінійної регресії, побудована для Інтегральної шкали життєстійкості (вся вибірка)

Предиктор	Оцінка	Стандартна помилка	t	p-рівень
Константа	25.53	6.890	3.71	< .001
Оптимізм	2.89	0.721	4.00	< .001
Песимізм	-1.36	0.516	-2.64	0.009
Стресостійкість	1.26	0.184	6.83	< .001

Модель множинної лінійної регресії для інтегральної шкали життєстійкості пояснює 63% дисперсії, що є дуже високим показником для

регресійної моделі. Це означає, що оптимізм, песимізм і стресостійкість є важливими предикторами, які значно впливають на рівень життєстійкості. Зокрема, оптимізм і стресостійкість позитивно впливають на життєстійкість, тоді як песимізм має негативний вплив. Ці результати свідчать про важливість роботи над підвищенням оптимізму та стресостійкості для покращення життєстійкості, а також про необхідність зниження рівня песимізму.

Аналізуючи результати всіх регресійних моделей, можна зробити наступні висновки:

У всіх побудованих моделях регресії ключовими предикторами життєстійкості є оптимізм, стресостійкість і песимізм. Це вказує на те, що ці фактори мають найбільший вплив на рівень життєстійкості у жінок в умовах війни.

Оптимізм і стресостійкість стабільно виявляються як позитивні предиктори життєстійкості, тоді як песимізм має негативний вплив.

У контрольній групі, де рівень життєстійкості вищий, моделі регресії включають меншу кількість предикторів. Це може свідчити про те, що високий рівень життєстійкості забезпечується більш стабільними і простими зв'язками між психологічними факторами.

У експериментальній групі, де рівень життєстійкості нижчий, моделі включають більшу кількість предикторів, що вказує на більш складну взаємодію факторів, які впливають на життєстійкість.

Відсоток поясненої дисперсії варіює між різними моделями, відносно вищий для моделей, які включають більше предикторів. Це вказує на те, що в умовах нижчої життєстійкості необхідно враховувати більше факторів для адекватного прогнозування рівня життєстійкості.

Найвища пояснена дисперсія (63%) для інтегральної шкали життєстійкості у всій вибірці вказує на те, що оптимізм, песимізм і стресостійкість є ключовими чинниками, що визначають життєстійкість у більшості випадків.

Оптимізм стабільно виявляється як позитивний фактор, що сприяє

підвищенню життєстійкості. Тому розвиток оптимізму у жінок, які проживають в умовах війни, є важливим аспектом психологічної підтримки.

Стресостійкість також є важливим фактором, що позитивно впливає на життєстійкість. Розвиток стресостійкості може допомогти жінкам краще адаптуватися до складних умов.

Песимізм, який має негативний вплив, слід враховувати при розробці програм психологічної підтримки, спрямованих на зменшення негативних установок і підвищення життєстійкості.

Факторний аналіз.

В подальшому ми вирішили застосувати експлораторний факторний аналіз задля того, аби встановити ключові фактори, пов'язані з життєстійкістю, оптимізмом, мотивацією до успіху та стресостійкістю.

При перевірці умов для застосування факторного аналізу на кожній з груп: експериментальній, контрольній та всій вибірці, було встановлено значущість критерію сферичності Барлетта, а також достатню адекватність вибірки за критерієм Кайзера - Мейера - Олкіна, що свідчить про доцільність використання факторного аналізу.

Факторний аналіз дозволяє визначити приховані структури у наборі змінних. У нашому випадку було проведено факторний аналіз для визначення основних факторів, які впливають на життєстійкість у жінок в умовах війни.

На експериментальній групі факторна структура виявилась достатньо простою: всі змінні віднесли до одного фактору, при цьому шкала песимізм негативно корелює з даним фактором, а решта шкал – позитивно.

Фактор 1 можна інтерпретувати як «Психологічну резильєнтність». Цей фактор включає такі ключові аспекти, як залученість, контроль, прийняття ризику, оптимізм і стресостійкість, які є важливими елементами для збереження психологічної стійкості в складних умовах.

Змінна Песимізм негативно корелює з цим фактором (-0.479). Негативне навантаження означає, що збільшення песимізму зменшує рівень Фактора 1, який ми інтерпретували як психологічну резильєнтність і має негативний вплив

на життєстійкість.

Найбільшу унікальність має змінна Мотивація до успіху (0.844), що свідчить про те, що вона менш пов'язана з основним фактором порівняно з іншими змінними.

Таблиця 3.22.

Факторні навантаження при проведенні експлораторного факторного аналізу на шкалах обраних методик (експериментальна група)

	Фактор 1	Унікальність
Залученість	0.716	0.488
Контроль	0.784	0.385
Прийняття ризику	0.599	0.641
Оптимізм	0.729	0.469
Песимізм	-0.479	0.770
Мотивація до успіху	0.395	0.844
Стресостійкість	0.560	0.686

Відсоток поясненої дисперсії даного фактору - 38.8 %. Це означає, що виділений фактор (який включає змінні, такі як залученість, контроль, прийняття ризику, оптимізм, песимізм, мотивація до успіху і стресостійкість) є достатньо важливим і впливовим і повинен бути врахований при розробці психологічних програм і інтервенцій для підвищення життєстійкості. Це може включати розвиток контролю, оптимізму і стресостійкості у жінок, які переживають військові конфлікти.

Таблиця 3.23

Повна пояснена дисперсія при проведенні експлораторного факторного аналізу (експериментальна група)

Фактор	SS навантаження	% поясненої дисперсії	Кумулятивний %
1	2.72	38.8	38.8

На контрольній групі було отримано два фактори.

До Фактору 1 увійшли шкали: Контроль, Прийняття ризику, Мотивація до успіху та Стресостійкість. Відсоток поясненої дисперсії даного фактору - 22.3. Даний фактор можна інтерпретувати як “Ресурси подолання та адаптації”. Цей фактор відображає ключові психологічні ресурси, необхідні для ефективного управління життям та адаптації до різних життєвих ситуацій.

Таблиця 3.24.

Факторні навантаження при проведенні експлораторного факторного аналізу на шкалах обраних методик (контрольна група)

	Фактор 1	Фактор 2	Унікальність
Залученість			0.919
Контроль	0.813		0.337
Прийняття ризику	0.307		0.791
Оптимізм		0.421	0.755
Песимізм		-0.526	0.730
Мотивація до успіху	0.554		0.668
Стресостійкість	0.642		0.544

До Фактору 2 увійшли шкали Оптимізм та Песимізм, котрі відповідно позитивно та негативно корелюють з цим фактором. Відсоток поясненої дисперсії даного фактору - 9.93. Цей фактор можна інтерпретувати як “Емоційна регуляція”. Це свідчить про те, що цей фактор відображає ключові психологічні ресурси, необхідні для підтримання емоційного балансу та здатності жінки до позитивного або негативного мислення в різних життєвих ситуаціях.

Песимізм має високий показник унікальності (0.730), що свідчить про те, що ця змінна погано пояснюється факторами.

Загалом, факторний аналіз вказує на те, що в контрольній групі головними факторами, що впливають на показники, є ресурси подолання та емоційна регуляція.

Результати показують, що у контрольній групі життєстійкість значною мірою залежить від здатності контролювати власне життя, приймати ризики,

мати мотивацію до успіху і бути стресостійким. Ці фактори можна вважати основними ресурсами подолання стресу та підтримання психологічної стабільності.

Емоційна регуляція, яка включає оптимізм та песимізм, також відіграє важливу роль у життєстійкості, але її вплив є меншим у порівнянні з ресурсами подолання. Це свідчить про те, що здатність до емоційної регуляції впливає на життєстійкість, але в меншій мірі ніж ресурси подолання.

У контрольній групі, респонденти з вищим рівнем життєстійкості мають більш чітко визначені, незалежні психологічні аспекти, які утворюють окремі фактори. Контроль, прийняття ризику, мотивація до успіху, стресостійкість, оптимізм і песимізм проявляються як окремі, відокремлені складові життєстійкості, які менше залежать один від одного. Це свідчить про те, що для цих людей окремі аспекти життєстійкості можуть функціонувати автономно і кожен з них вносить свій внесок у загальну життєстійкість.

В експериментальній групі життєстійкість також включають всі ці аспекти, але вони об'єднані в один фактор. Це може свідчити про те, що у респондентів з нижчим рівнем життєстійкості всі ці психологічні аспекти є взаємопов'язаними, взаємозалежними та складають єдину систему підтримки, в той час як у контрольній групі ці аспекти більш диференційовані.

Таблиця 3.25.

Повна пояснена дисперсія при проведенні експлораторного факторного аналізу (контрольна група)

Фактор	SS навантаження	% поясненої дисперсії	Кумулятивний %
1	1.561	22.30	22.3
2	0.695	9.93	32.2

Зрештою ми застосували експлораторний факторний аналіз на всій вибірці, внаслідок якого, так само як і з експериментальною групою, було утворено один фактор.

Фактор можна інтерпретувати як “Психологічна життєстійкість”. Він включає такі змінні як залученість, контроль, прийняття ризику, оптимізм, стресостійкість, що вказує на здатність жінки справлятися з життєвими викликами та стресом.

Таблиця 3.26.

Факторні навантаження при проведенні експлораторного факторного аналізу на шкалах обраних методик (вся вибірка)

	Фактор 1	Унікальність
Залученість	0.845	0.285
Контроль	0.890	0.208
Прийняття ризику	0.818	0.331
Оптимізм	0.767	0.412
Песимізм	-0.495	0.755
Мотивація до успіху	0.383	0.853
Стресостійкість	0.777	0.396

Песимізм має негативне факторне навантаження (-0.495), що свідчить про те, що високий рівень песимізму зменшує життєстійкість.

Мотивація до успіху має найнижче факторне навантаження (0.383), що може вказувати на менш значний, але все ж важливий вплив на життєстійкість.

Відсоток поясненої дисперсії даного фактору - 53.7, що є значним показником і вказує на сильний зв'язок між цими психологічними аспектами і життєстійкістю.

Результати факторного аналізу всієї вибірки свідчать про те, що життєстійкість є багатовимірним конструктом, що включає в себе залученість, контроль, прийняття ризику, оптимізм та стресостійкість як основні компоненти. Песимізм має негативний вплив на життєстійкість. Мотивація до успіху також впливає на життєстійкість, але меншою мірою.

Таблиця 3.27.

Повна пояснена дисперсія при проведенні експлораторного факторного аналізу (вся вибірка)

Фактор	SS навантаження	% поясненої дисперсії	Кумулятивний %
1	3.76	53.7	53.7

Отже, факторний аналіз показав, що життєстійкість є багатограним поняттям, що включає різні психологічні аспекти, такі як контроль, стресостійкість, оптимізм, мотивація до успіху та прийняття ризику. У контрольній групі виявлено два фактори - ресурси подолання та емоційну регуляцію, тоді як в експериментальній групі всі ці аспекти об'єднані в один фактор особистісної стійкості - психологічної резильєнтності. Це свідчить про те, що в умовах війни різні аспекти особистості відіграють важливу роль у здатності справлятися з труднощами та зберігати психологічну стабільність. Інтеграція цих аспектів відіграє ключову роль у формуванні загальної психологічної стійкості, що має важливе значення для розробки ефективних стратегій підтримки та підвищення рівня життєстійкості у жінок.

Аналіз рівня життєстійкості та психологічних особливостей за результатами анкетних відповідей.

Надалі ми досліджували рівень життєстійкості та інші досліджувані психологічні особливості в залежності від відповідей на анкетні питання.

Оскільки за віком вибірка виявилась нерівномірно розподіленою по чотирьом групам, задля встановлення взаємозв'язку з віком ми об'єднали досліджуваних у дві більші групи: 18 - 44 р. (97 досліджуваних) та 45 - 70 р. (31 досліджуваний), які порівнювали за шкалами обраних в дослідженні методик.

При проведенні тесту для незалежних вибірок (t-критерій Стьюдента) не було встановлено статистично достовірних відмінностей в вікових групах за шкалами тесту життєстійкості С. Мадді.

Таблиця 3.28.

Тест для незалежних вибірок (t-критерій Стьюдента) при порівнянні вікових груп за шкалами тесту життєстійкості С. Мадді (вся вибірка)

Шкала	Статистика	Ступені свободи	p	Різниця середніх	Величина ефекту (d Коена)
Залученість	-0.7240	126	0.470	-1.5311	-0.14937
Контроль	0.3373	126	0.736	0.5933	0.06959
Прийняття ризику	0.6821	126	0.496	0.7995	0.14072
Інтегральна шкала життєстійкості	-0.0300	126	0.976	-0.1383	-0.00619

Не було встановлено також статистично достовірних відмінностей в вікових групах за шкалами тесту диспозиційного оптимізму (LOT-R).

Таблиця 3.29.

Тест для незалежних вибірок (t-критерій Стьюдента) при порівнянні вікових груп за шкалами тесту диспозиційного оптимізму (LOT-R) (вся вибірка)

Шкала	Статистика	Ступені свободи	p	Різниця середніх	Величина ефекту (d Коена)
Оптимізм	-0.3714	126	0.711	-0.1819	-0.07662
Песимізм	-0.2339	126	0.815	-0.1317	-0.04825
Диспозиційний оптимізм	-0.0551	126	0.956	-0.0502	-0.01136

Не було встановлено відмінностей в вікових групах і за методикою «Мотивація до успіху» Т. Елерса та шкалою стресостійкості Коннора-Девідсона – 10.

Відмінностей між двома групами окремо на експериментальній та контрольній групах не було встановлено.

При порівнянні чотирьох груп на контрольній та всій вибірці також не було жодної відмінності.

Таблиця 3.30.

Тест для незалежних вибірок (t-критерій Стьюдента) при порівнянні вікових груп за методикою «Мотивація до успіху» Т. Елерса та шкалою стресостійкості Коннора-Девідсона - 10 (CD-RISC-10) (вся вибірка)

Шкала	Статистика	Ступені свободи	p	Різниця середніх	Величина ефекту (d Коена)
Мотивація до успіху	0.3354	126	0.738	0.2717	0.06921
Стресостійкість	-0.9958	126	0.321	-1.7326	-0.20546

Результати статистичного аналізу показують, що між віковими групами немає значущих відмінностей за всіма дослідженими шкалами, включаючи мотивацію до успіху, стресостійкість, оптимізм, песимізм, диспозиційний оптимізм, залученість, контроль, прийняття ризику та інтегральну шкалу життєстійкості.

Таким чином, можна зробити загальний висновок, що вікові групи не мають суттєвих відмінностей за досліджуваними психологічними характеристиками, що вказує на те, що віковий фактор не є визначальним у контексті життєстійкості, мотивації до успіху, стресостійкості, оптимізму та інших досліджених змінних.

За рівнем освіти вибірка також виявилась нерівномірно розподіленою: всього лише 4 досліджувані мають вищу ступінь та всього лише 4 досліджувані є студентами ВНЗ, але ми все ж вирішили дослідити взаємозв'язки і з освітою, виділивши у вибірці дві групи: тих, хто мають вищу освіту (106 досліджуваних) та тих, хто мають середню спеціальну освіту або ж є студентами ВНЗ (18 досліджуваних). Досліджуваних з вченим ступенем (4 особи) не було враховано при цьому.

Проте не було встановлено статистично достовірних відмінностей в групі тих, хто мають вищу освіту та тих, хто мають середню спеціальну освіту або ж є студентами ВНЗ за шкалами тесту життєстійкості С. Мадді.

Таблиця 3.31.

Тест для незалежних вибірок (t-критерій Стьюдента) при порівнянні груп, утворених за рівнем освіти, за шкалами тесту життєстійкості С. Мадді (вся вибірка)

Шкала	Статистика	Ступені свободи	p	Різниця середніх	Величина ефекту (d Коена)
Залученість	-0.126	118	0.900	-0.367	-0.0358
Контроль	0.688	118	0.493	1.658	0.1956
Прийняття ризику	0.596	118	0.552	0.933	0.1695
Інтегральна шкала життєстійкості	0.356	118	0.723	2.224	0.1011

Не було також встановлено відмінностей між групами, утвореними за рівнем освіти, і за шкалами тесту диспозиційного оптимізму (LOT), а також за методикою «Мотивація до успіху» Т. Елерса та шкалою стресостійкості Коннора-Девідсона – 10.

Таблиця 3.32.

Тест для незалежних вибірок (t-критерій Стьюдента) при порівнянні груп, утворених за рівнем освіти, за шкалами тесту диспозиційного оптимізму (LOT) (вся вибірка)

Шкала	Статистика	Ступені свободи	p	Різниця середніх	Величина ефекту (d Коена)
Оптимізм	-0.364	118	0.717	-0.247	-0.1034
Песимізм	0.275	118	0.784	0.212	0.0781
Диспозиційний оптимізм	-0.367	118	0.714	-0.458	-0.1043

Таблиця 3.32.

Тест для незалежних вибірок (t-критерій Стьюдента) при порівнянні груп, утворених за рівнем освіти, за методикою «Мотивація до успіху» Т. Елерса та шкалою стресостійкості Коннора-Девідсона - 10 (CD-RISC-10) (вся вибірка)

Шкала	Статистика	Ступені свободи	p	Різниця середніх	Величина ефекту (d Коена)
Мотивація до успіху	0.377	118	0.707	0.425	0.1071
Стресостійкість	-0.114	118	0.910	-0.280	-0.0323

За результатами тесту для незалежних вибірок, різниця між рівнем освіти та такими змінними, як залученість, контроль, прийняття ризику, оптимізм, песимізм, диспозиційний оптимізм, мотивація до успіху та стресостійкість, є статистично незначущою. Це означає, що рівень освіти не має значного впливу на ці психологічні аспекти в контексті життєстійкості.

Зрештою ми вирішили порівняти групи, утворені за місцем проживання. 105 досліджуваних проживають в Україні, а 23 – за межами України.

Таблиця 3.33.

Тест для незалежних вибірок (t-критерій Стьюдента) при порівнянні груп, утворених за місцем проживання, за шкалами тесту життєстійкості С. Мадді (вся вибірка)

Шкала	Статистика	Ступені свободи	p	Різниця середніх	Величина ефекту (d Коена)
Залученість	0.996	126	0.321	2.347	0.2294
Контроль	1.760	126	0.081	3.415	0.4053
Прийняття ризику	0.284	126	0.776	0.373	0.0655
Інтегральна шкала життєстійкості	1.199	126	0.233	6.135	0.2759

При порівнянні груп, утворених за місцем проживання, за шкалами тесту життєстійкості С. Мадді не було встановлено статистично достовірних відмінностей. Можемо лише припустити, що на більшій за обсягом вибірці та при більш рівномірному поділі на підгрупи було б встановлено відмінність за шкалою Контроль ($t(126) = 1.760, p = 0.081$).

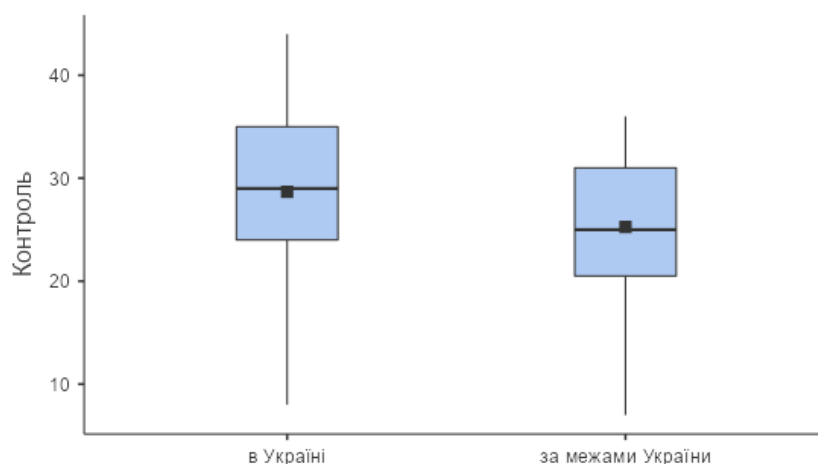


Рис. 3.4. Коробкові діаграми за шкалою Контроль в групах, утворених по місцю проживання

Судячи з коробкових діаграм за шкалою Контроль бачимо, що якби була встановлена значуща відмінність між групами, можна було б стверджувати, що в групі тих, хто знаходиться в Україні, рівень Контролю вищий ніж в групі тих, хто знаходиться за межами України.

Таблиця 3.34.

Тест для незалежних вибірок (t-критерій Стьюдента) при порівнянні груп, утворених за місцем проживання, за шкалами тесту диспозиційного оптимізму (LOT-R) (вся вибірка)

Шкала	Статистика	Ступені свободи	p	Різниця середніх	Величина ефекту (d Коена)
Оптимізм	0.440	126	0.660	0.241	0.1014
Песимізм	-1.605	126	0.111	-0.999	-0.3696
Диспозиційний оптимізм	1.225	126	0.223	1.239	0.2820

При порівнянні груп, утворених за місцем проживання, за шкалами тесту диспозиційного оптимізму (LOT-R) не було встановлено статистично достовірних відмінностей.

За методикою «Мотивація до успіху» Т. Елерса та шкалою стресостійкості Коннора-Девідсона – 10 також не було встановлено статистично достовірних відмінностей в групах, утворених за місцем проживання.

Таблиця 3.35.

Тест для незалежних вибірок (t-критерій Стьюдента) при порівнянні груп, утворених за місцем проживання, за методикою «Мотивація до успіху» Т. Елерса та шкалою стресостійкості Коннора-Девідсона - 10 (CD-RISC-10) (вся вибірка)

Шкала	Статистика	Ступені свободи	p	Різниця середніх	Величина ефекту (d Коена)
Мотивація до успіху	0.908	126	0.365	0.819	0.2091
Стресостійкість	0.372	126	0.711	0.725	0.0856

Отже, за всіма вимірними показниками не виявлено статистично значущих відмінностей між групами, утвореними за місцем проживання.

Усі ефекти є малими або дуже малими, що свідчить про те, що місце проживання не є суттєвим фактором для пояснення різниць у життестійкості, оптимізмі, мотивації до успіху та стресостійкості серед респондентів.

Більша вибірка респондентів, які проживають за межами України, могла б допомогти краще зрозуміти вплив місця проживання на досліджувані показники та підвищити достовірність отриманих результатів.

Отримані результати можуть бути використані для розробки програм підтримки, які будуть ефективними незалежно від місця проживання респондентів. Це означає, що заходи з підвищення життестійкості, оптимізму, мотивації до успіху та стресостійкості можуть бути однаково корисними для жінок, незалежно від того, проживають вони в Україні чи за її межами.

3.2. Розробка програми розвитку психологічних особливостей життєстійкості жінок в умовах війни засобами психологічного тренінгу

Отримавши результати емпіричного дослідження нами було розроблено програму розвитку психологічних особливостей життєстійкості жінок в умовах війни засобами психологічного тренінгу, оскільки тренінг одночасно сприяє розвитку життєстійкості, самосвідомості, розумінню цінностей, посиленню мотивації та формуванню поведінкових характеристик.

Також, розробляючи тренінг, ми спирались на дослідження С. Мадді, що життєстійкість є не вродженою здатністю, а завдяки адаптивним стратегіям, вправам – її можна розвивати та підвищувати. Тому нашим основним завданням було розробити алгоритм занять, який би забезпечив єдність цілей, змісту та формату тренінгу. Тим паче останні події, зокрема повномасштабне вторгнення Росії в Україну, зумовили необхідність підвищення життєстійкості жінок в умовах війни.

Мета тренінгу – розвиток рівня життєстійкості, формування навичок спілкування, підвищення рівня стресостійкості, мотивації та оптимізму.

Розробляючи тренінг розвитку психологічних особливостей життєстійкості жінок в умовах війни ми керувались провідними принципами, а саме:

- Принцип спонтанності базується на свободі вибору, особливо в питаннях особистого благополуччя.

- Принцип активності полягає у створенні належних умов для прояву активності вихованців, надання їм можливості працювати самостійно, набувати практичного, емоційного та чуттєвого досвіду.

- Принцип взаємодії та довіри. Зрештою, без довіри між учасниками психологічної взаємодії не може бути досягнута мета допомоги – розвиток навичок життєстійкості жінок для збереження та відновлення психічного здоров'я за допомогою власних міжособистісних ресурсів у складних життєвих ситуаціях.

- Принцип від простого до складного.

Тренінг проводиться онлайн на платформі Zoom та складається з 3-х занять по 1 годині. Бажана кількість учасників до 20 осіб.

Рекомендуємо використовувати такі методи під час проведення тренінгових занять: демонстрація екрану, презентації, психоемоційні методи, бесіда, дискусія, зворотній зв'язок від учасників, домашні завдання.

На початковому етапі є ознайомлення учасників з програмою тренінгу, прийняття правил і процедур тренінгу та з'ясування їх очікувань.

Основна частина тренінгу розпочинається з представлення тренера, пояснення цілей, надання інформації з проблеми через міні-лекції, усвідомлення учасниками досвіду, отриманої інформації та обговорення почуттів і переживань, які виникли під час роботи. На цьому етапі учасники брали активну участь у вправах та заняттях, організовувалися мозкові штурми та творчі завдання.

Під час основного етапу роботи виконуються тренінгові вправи, після чого відбувається обговорення та групова рефлексія, з наданням зворотного зв'язку та коментарями тренера у разі необхідності. Особливістю наших тренінгових занять є активна участь учасників тренінгу в самоаналізі та рефлексії, тобто усвідомленні себе, свого стану та специфіки своїх реакцій на зовнішні подразники.

Заключний етап передбачає обговорення та дискусії щодо роботи над модулем, надання зворотного зв'язку та рефлексію, а також актуалізацію отриманих знань та досвіду.

Структура тренінгу з підвищення рівня життєстійкості жінок в умовах війни:

1. Заняття №1. Знайомство. Що таке життєстійкість та стрес? (60 хв)

Мета: аналіз поняття стресу та життєстійкості, зрозуміти важливість позитивного мислення та оптимізму при подоланні важких життєвих ситуацій (наприклад в умовах війни).

Зміст заняття:

1. Вступна частина:

- Вправа–привітання;
- Вправа-психогімнастика;

2. Основна частина:

- Інформаційна вправа «Стрес та рівень життєстійкості в умовах війни»;
- Дискусія;
- Техніка «Кімната наших емоцій»;
- Вправа «Вчимось радіти».

3. Заключна частина.

- Рефлексія;
- Вправа «Цукерочка»;
- *Д/з «Позитивна дієта».

2. Заняття №2 Розвиток життєстійкості в умовах війни. (60 хв)

Мета: розвиток життєстійкості, мотивації та позитивного мислення і сприйняття себе.

Зміст:

1. Вступна частина:

- Вправа «Незакінчене речення»;
- Вправа «Угадай емоцію».

2. Основна частина:

- Вправа «Мислимо позитивно»;
- Мозковий штурм «Що таке життєстійкість?»
- Вправа «Снігова лавина»
- Притча «Вирішення проблем».

3. Заключна частина.

- Вправа «М'язова рефлексія»;
- Рефлексія;
- Д/з (Медитація та афірмація).

3. Заняття №3 Подолання стресу та тривожності. (60 хв)

Мета: навчитись долати стрес, підвищувати рівень життєстійкості та знизити тривожність.

Зміст:

1. Вступна частина:

- Вправа «Візуалізація подорожі до внутрішнього моря»;
- Вправа «Позитивне мислення».

2. Основна частина:

- Вправа «Тривожна Валіза»;
- Вправа «Потяг»;
- Вправа «Вільна»

3. Заключна частина.

- Підведення підсумків тренінгу. Рефлексія. Прощання з групою.
- Рекомендація – переглянути фільм «Плавчині».

Детальна програма тренінгових занять щодо підвищення рівня життєстійкості жінок в умовах війни представлена у додатку (Додаток А).

Таким чином, розроблена програма розвитку психологічних особливостей життєстійкості жінок в умовах війни засобами психологічного тренінгу повинна підвищити рівень життєстійкості жінок, що опинились у кризових обставинах сьогодення та покращити їх загальний емоційний стан.

3.3. Розробка практичних рекомендацій щодо покращення рівня життєстійкості жінок в умовах війни

Після отриманих результатів проведеного емпіричного дослідження проблеми психологічних особливостей життєстійкості жінок в умовах війни, нами було розроблено практичні рекомендації щодо покращення рівня життєстійкості жінок в умовах війни.

Аналізуючи наукову літературу, ми акцентуємо увагу на ресурсах, вони є наше життєзабезпечення, що дозволяє забезпечувати основні життєві потреби: виживання, безпеку, вони можуть допомогти нам досягти наших цілей тощо.

Традиційно в список ресурсів входять цінності, переконання, здібності, знання, навички, здоров'я (психічне і фізичне) і т. д. Іншими словами, все, що підтримує нас зсередини і зовні, допомагає нам жити, а саме:

- * Високий рівень мотивації;
- * Стресостійкість;
- * Оптимізм;
- * Можливість сприймати стрес як «урок» і формувати новий досвід;
- * Життєстійкість:
- * Я-концепція;
- * Самоповага;
- * Самооцінка;
- * Самодостатність;
- * Активна життєва позиція;
- * Раціональність мислення;
- * Емоційно-вольові якості;
- * Стан здоров'я і ставлення до нього як до цінності.

Кожна жінка в умовах війни повинна не тільки розуміти, які ресурси їй необхідні, але і вміти грамотно їх використовувати і правильно розподіляти.

Ресурси поділяються на зовнішні та внутрішні. Зовнішні ресурси – це матеріальні цінності, соціальний статус і зв'язки, які допомагають людині ззовні. А внутрішні ресурси визначаються як психологічний потенціал людини (рівень мотивації, оптимізму, стресостійкості, життєстійкості тощо).

Чим більше набутих внутрішніх ресурсів у людини, тим впевненіше вона себе почуває і в цілому здатна протистояти стресу, без підтримки суспільства і навіть під час свого протистояння, тим сильніше її воля, концентрація емоцій, самосвідомість і самооцінка. Покращення рівня життєстійкості жінок в умовах війни залежить від особистісного (внутрішнього) ресурсу, тому нами пропонується використовувати такі методи:

1. Вправи на розслаблення та активізацію ресурсів:
 - Вправа «Внутрішній спокій»

Уявіть, що у вашій голові, у верхній її частині, повільно і послідовно рухаючись зверху вниз, з'являється теплий, рівномірний і зцілюючий промінчик, який поширюється по всіх частинах обличчя, шиї, плечей і рук.

При русі променя зморшки розгладжуються, напруга на потилиці зникає, зморшки на лобі розгладжуються, очі «остигають», плечі опускаються, шия і груди стають легкими і вільними.

- Вправа «Потік вітру»

Повітря сповнене різних запахів і рухів. Відчуйте подих повітря і його дух. Розкажіть руками, що ви відчуваєте... Ви – легке повітря. Повітря може бути різним. Зараз тепло і навіть ще спекотніше. Раптом він перетворився на холодний, колючий вітер і стало холодно.

Знову з'являється сонце, і ти стаєш легким вітерцем... Поступово ти перетворюєшся у хмари і опускаєшся на землю... Відчуй легкість, багатство свободи і нескінченність простору... Ви розчиняєтеся... Ви перетворюєтеся в потік повітря... Сильний вітер... Справжній ураган... Раптом ураган стихає, і ти перетворюєшся на легкий ласкавий вітерець... Ласкаве сонце наповнює вас теплом. Зупиніться, закрийте очі і відчуйте це в собі. Запам'ятайте цей стан, він додасть енергії і сил.

Візьміть цю енергію з собою. Ви можете зв'язатися з нею в будь-який час. Якщо ви готові, попрощайтеся з образом, стиснувши руки в кулаки, сильно потягнувшись вперед і вгору, повільно закривши очі.

- Вправа «Я в майбутньому»

Наприклад, уявіть себе через 5-10 років. Зверніть увагу на зовнішній вигляд (одяг, зачіску), рід занять, місце проживання. (Інший варіант - намалювати себе).

- Які почуття ви відчували, коли уявляли себе?

- Що ви сказали?

- Чи подобалися ви собі в своїй уяві?

Запам'ятайте свій образ на майбутнє, намагайтеся частіше нагадувати про нього і стаєте єдиним цілим.

2. Копінг-стратегії. Вчені відзначають, що конструктивна копінг-поведінка збільшує позитивний потенціал людини і сприяє підвищенню рівня самооцінки, впевненості в собі, життєстійкості особистому і соціальному успіху.

Під копінгом психологи розуміють адаптивну «непереборну» поведінку або «психологічне подолання».

Одним з механізмів, за допомогою яких людина долає несприятливі умови життя, є копінг-стратегія, основною функцією якої є адаптація, пристосування людини до навколишнього середовища.

Якщо говорити про типи копій, то існує кілька популярних з них класифікацій. У книзі Р. Лазаруса і С. Фолкмана «the first» розглядаються наступні типи копінг-поведінки:

- * Зосередження на оцінці – зміна позиції з важливих питань або відсторонення від проблем. Таке подолання реалізується через страх неприйняття оточенням власних цілей і цінностей, і негативної оцінки з їх боку;

- * Орієнтація на проблему-пошук конкретної причини. Вирішення проблеми, яке реалізується через пошук інформації та придбання нових навичок;

- * Зосередження на придушенні емоцій, відволікання від них уваги, контроль неприємних емоцій, а також регулярне використання технік релаксації.

Класифікація доповнена Дж. Вейланта:

- * Пошук соціальної підтримки (стратегії, пов'язані з отриманням допомоги та підтримки від інших);

- * Копінг, що використовується в складних ситуаціях (три вищезазначені стратегії зосереджені на емоціях, оцінці та проблемах);

- * Мимовільні психічні механізми, які змінюють внутрішню і зовнішню реальність.

Для пошуку ефективної копінг-стратегії пропонуємо таку вправу «Позитивні думки». Перетворюйте негативні думки на позитивні, ви зможете

розірвати ланцюг самопідтримуваного стресу. Позитивне (оптимістичне) мислення допомагає зняти емоційну напругу, знайти ефективне рішення і діяти відповідно до ситуації. Необхідно перетворювати негативні думки в позитивні.

3. Соціальна підтримка. Що стосується соціальної підтримки, то вчені розуміють під цим поняттям задоволення соціальних потреб (наприклад, потреби в захисті, допомозі, інформації, близькості і т.д.). Саме соціальна підтримка характеризує суть феномену соціальних зв'язків/мереж відносин. На малюнку 3.5. зображено види соціальних мереж.



Рис. 3.5. Види соціальних мереж

Соціальна підтримка інтерпретується як:

- Інформація, яка допомагає людям усвідомити, що їх цінують, піклуються про них і люблять, і зрозуміти, що вони є учасниками соціальних мереж з відповідними відносинами (С. Кохен, Т Віллс);

- Обмін ресурсами між двома або більше людьми, визначеними як донор і одержувач, з вигодою для останнього у вигляді отриманого добробуту (С. Шумахер, А. Броуннел).

Психологи підкреслюють, що соціальна підтримка здатна знизити руйнівні негативні наслідки стресових подій і підвищити рівень стресостійкості. Це твердження засноване на тому, що соціальна підтримка супроводжується позитивними емоціями і переживаннями, покращує настрій і в цілому позитивно впливає на психічний стан людини.

Вчені виділяють в основному 2 типи допоміжного контенту соціальної підтримки, вони представлені на малюнку 3.6.

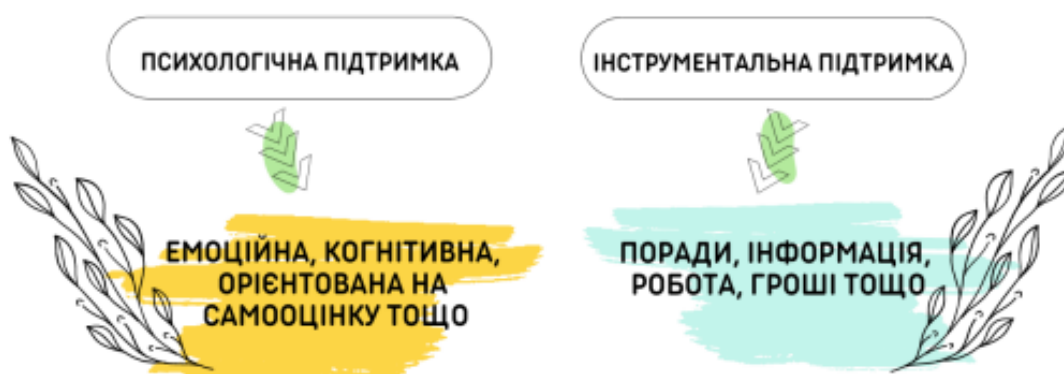


Рис. 3.6. Типи допоміжного контенту соціальної підтримки

Компонентами соціальної підтримки є структура, функція та ефект, які подано на малюнку 3.7.

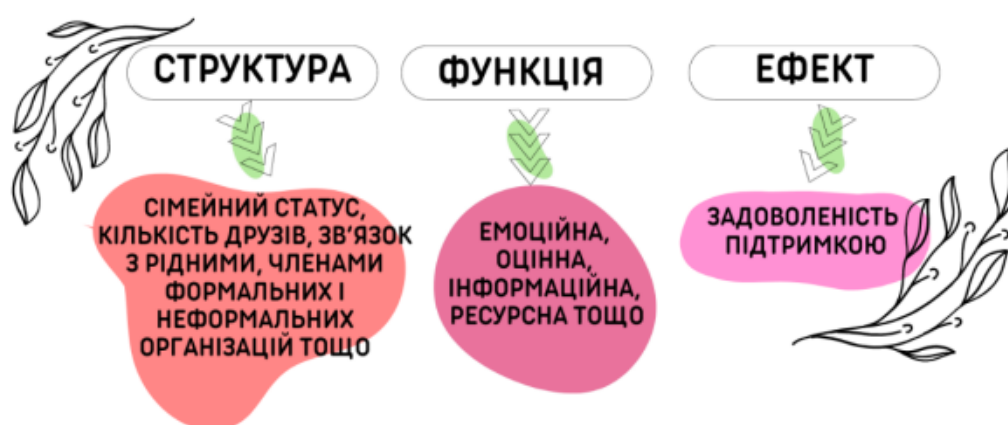


Рис. 3.7. Компоненти соціальної підтримки

4. Модель подолання «BASIC PH» та життєстійкість.

Модель подолання стресових та психотравмувальних ситуацій, запропонована М. Лаада та О. Аялон представлена на малюнку, містить шість основних параметрів, що складають ядро індивідуального стилю поведінки за перебування в несприятливих обставинах та складних ситуаціях життя, тобто стилю подолання стресу (кожна літера в назві моделі BASIC Ph означає певний ресурс).

B	A	S	I	C	Ph
Віра	Афект/ Емоційне вираження	Соціальне / Взаємодія з іншими та соціальна підтримка	Уява/ інтуїція, творчість	Когніції/ Знання, когнітивна переробка	Фізична діяльність
<i>Франкл, Маслоу</i>	<i>Фрейд</i>	<i>Еріксон, Адлер</i>	<i>Юнг</i>	<i>Еліс</i>	<i>Павлов, Вотсон</i>

Рис. 3.8. Модель подолання «BASIC PH» та життєстійкість

1. Belief (віра): філософія життя, світогляд, самосвідомість, переконання, вірування в себе, моральні цінності. В основі подолання складних життєвих ситуацій лежить віра (в Бога, людей, себе самого, свою місію). Це система переконань, цінностей і смислів, потреба в самореалізації і самовираженні.

2. Affect (афект): засіб вираження емоцій. Ефективна стратегія проявляється через обговорення різних емоцій і власних переживань. Цей метод подолання складних ситуацій вимагає, перш за все, виявлення різних емоцій і їх ідентифікації. Потім слід спроба висловити сприймані емоції прийнятним для людини способом: вербально (написавши розповідь) і не вербально (за допомогою малювання, створення мандал, розфарбовування піском і т.д.).

3. Social (соціум): комунікативні навички, прагнення до причетності, родині, друзям. Цей метод подолання кризи характеризується прагненням до спілкування. Ви можете звернутися за допомогою до сім'ї, друзів або психолога. Ви можете допомогти іншим постраждалим і зануритися у волонтерську діяльність. Тобто тут важлива соціальна інклюзія: бажання бути серед людей, відчувати себе частиною системи, організації тощо, потреба бути корисною, потрібною тощо.

4. Imagination (уява): творчість, гра, довільна уява, інтуїція, почуття гумору, символізм. Цей метод подолання кризи заснований на креативності. Завдяки уяві ви можете мріяти, імпровізувати, уявляти майбутнє, розвивати інтуїцію, змінюватися, шукати розради в світі гри і фантазії.

5. Cognition (когніція): знання, логіка, реальність, мислення. Як долати важкі життєві ситуації через здатність мислити логічно і критично, оцінювати ситуацію, засвоювати нові ідеї, планувати, навчатися, збирати інформацію, аналізувати проблеми і вирішувати їх раціонально. Когнітивні стратегії включають аналітичну роботу, складання списків і планів.

6. Physiology (фізіологія): фізична, сенсорна модальність і активність, фізичні здібності. Цей метод пов'язаний зі здатністю відчувати себе через органи чуття. Він включає рухову та сенсорну активність.

Таким чином, поєднання перерахованих вище елементів визначає стиль виживання кожної людини. Реакція людини може бути пов'язана з більш ніж одним із цих аспектів, і людина може використовувати всі шість ресурсів. Розробіть власну конфігурацію, власний «код життєстійкості».

Таким, чином нами було розроблено практичні рекомендації щодо покращення рівня життєстійкості жінок в умовах війни. Як і нарощування м'язів, розвиток життєстійкості потребує часу та зусиль.

Висновки до розділу III

У цьому розділі ми здійснили аналіз та інтерпретацію результатів емпіричного дослідження проблеми психологічних особливостей життєстійкості жінок в умовах війни.

Проведений аналіз показав наявність прямого зв'язку життєстійкості зі стресостійкістю, оптимізмом та мотивацією до успіху.

Оптимізм та стресостійкість є найбільш значущими позитивними предикторами життєстійкості. Ці результати підкреслюють важливість їх розвитку для підвищення життєстійкості.

Песимізм виявився негативним предиктором життєстійкості, що свідчить про його шкідливий вплив на здатність жінок справлятися з труднощами та подоланням стресових ситуацій.

У контрольній групі, де рівень життєстійкості вищий, моделі регресії включають меншу кількість предикторів. Це вказує на те, що високий рівень життєстійкості забезпечується більш стабільними і простими зв'язками між психологічними факторами. Жінки з вищим рівнем життєстійкості мають краще розвинені внутрішні ресурси та стратегії подолання стресу.

У експериментальній групі, де рівень життєстійкості нижчий, моделі включають більше предикторів. Більша кількість предикторів свідчить про більш складну взаємодію факторів, що впливають на життєстійкість, і вказує на необхідність комплексного підходу до підтримки цих жінок.

Відсоток поясненої дисперсії варіює між різними моделями. Найвища пояснена дисперсія (63%) для інтегральної шкали життєстійкості у всій вибірці вказує на те, що оптимізм, песимізм і стресостійкість є ключовими чинниками, що визначають життєстійкість у більшості випадків.

Оптимізм та стресостійкість мають найсильніші і найчастіші кореляції з різними шкалами життєстійкості. Це підкреслює їх важливість у формуванні життєстійкості.

Песимізм показує значний негативний вплив на всі аспекти життєстійкості в усіх вибірках, за винятком контрольної групи, де кореляції відсутні. Це знов підтверджує те, що респонденти з вищим рівнем життєстійкості мають більш ефективні внутрішні ресурси.

Мотивація до успіху має найменший вплив у порівнянні з іншими змінними. Відсутність кореляції між мотивацією до успіху та прийняттям ризику у експериментальній групі можна пояснити низьким рівнем життєстійкості. Респонденти з низькою життєстійкістю менш схильні до ризикової поведінки.

Диспозиційний оптимізм показує позитивні кореляції з багатьма аспектами життєстійкості, особливо у експериментальній групі. Це вказує на важливість цього фактору у формуванні позитивних установок та здатності до адаптації в умовах війни.

Факторний аналіз показав, що життєстійкість є багатогранним поняттям, що включає різні психологічні аспекти, такі як контроль, стресостійкість, оптимізм, мотивація до успіху та прийняття ризику.

У контрольній групі виявлено два фактори - ресурси подолання та емоційну регуляцію, тоді як в експериментальній групі всі ці аспекти об'єднані в один фактор особистісної стійкості - психологічної резильєнтності. Це свідчить про те, що респонденти з нижчим рівнем життєстійкості мають більш інтегровані та взаємозалежні психологічні аспекти, тоді як у контрольній групі ці аспекти більш диференційовані.

Інтеграція різних аспектів життєстійкості відіграє ключову роль у формуванні загальної психологічної стійкості, що має важливе значення для розробки ефективних стратегій підтримки та підвищення рівня життєстійкості у жінок в умовах війни.

ВИСНОВКИ

24 лютого 2022 року в Україні почалась повномасштабна війна. Саме тому дослідження життєстійкості українських жінок набуває особливої важливості та актуальності. Військові дії кардинально змінили життя мільйонів людей, зокрема, жінок, які зіткнулися з безпрецедентними випробуваннями та стресами. У цих умовах дослідження психологічних особливостей життєстійкості стає критично важливим для розуміння, як саме жінки можуть зберігати психологічну стабільність та ефективно справлятися з викликами.

У результаті проведеного теоретичного аналізу ми зробили висновок, що життєстійкість – це комплексна психологічна характеристика, що включає здатність індивіда справлятися з труднощами, зберігати психологічну стабільність та адаптуватися до змінних умов життя. Вона визначається рівнем стресостійкості, оптимізму, мотивації до успіху та здатністю до емоційної регуляції. Життєстійкість відіграє ключову роль у забезпеченні психологічного здоров'я та ефективного функціонування в умовах стресу та невизначеності, особливо в умовах війни.

У дослідженні прийняли участь 128 респондентів, які були поділені на дві групи:

- Експериментальна група у кількості 59 досліджуваних з меншим за 80.72 рівнем життєстійкості;
- Контрольна група у кількості 69 досліджуваних з вищим за 80.72 рівнем життєстійкості.

Для дослідження були використані 4 методики: тест життєстійкості С. Мадді, тест диспозиційного оптимізму (LOT-R), методика «Мотивація до успіху» Т. Елерса, шкала стресостійкості Коннора-Девідсона - 10 (CD-RISC-10).

Нами було видвинуто припущення про те, що рівень життєстійкості жінок взаємопов'язаний з такими психологічними компонентами, як оптимізм, мотивація до успіху та стресостійкість.

Проведений аналіз показав наявність високого прямого зв'язку між життєстійкістю і досліджуваними психологічними компонентами.

Стресостійкість є одним із найважливіших факторів, що впливає на життєстійкість жінок в умовах війни. Жінки з вищим рівнем стресостійкості здатні краще справлятися з викликами та зберігати психологічну стабільність. Високий рівень стресостійкості допомагає жінкам адаптуватися до складних умов та ефективніше вирішувати проблеми, що виникають під час війни.

Оптимізм також показав значний позитивний вплив на життєстійкість. Жінки з більш оптимістичним поглядом на життя мають кращу здатність до адаптації та ефективніше справляються з труднощами. Наявність оптимізму сприяє підвищенню життєстійкості, допомагаючи жінкам зберігати позитивний настрій навіть у складних ситуаціях.

Песимізм має негативний вплив на життєстійкість. Жінки з високим рівнем песимізму менш схильні до ризику та мають нижчий рівень життєстійкості. Песимістичний погляд на життя знижує здатність жінок адаптуватися до складних умов та зберігати психологічну стабільність.

Мотивація до успіху має позитивний вплив на життєстійкість жінок, особливо на контроль та загальну життєстійкість. Мотивовані до успіху жінки краще контролюють ситуацію та здатні приймати обґрунтовані рішення. В експериментальній групі мотивація до успіху також впливає на прийняття ризику, що може свідчити про більшу готовність до активних дій в складних умовах.

У респондентів контрольної групи з вищим рівнем життєстійкості досліджувані психологічні фактори функціонують автономно і менш взаємозалежні, що свідчить про їхні сильні внутрішні ресурси. Контроль, прийняття ризику, мотивація до успіху, стресостійкість, оптимізм і песимізм проявляються як окремі, відокремлені складові життєстійкості, які менше залежать один від одного. У респондентів експериментальної групи з нижчим рівнем життєстійкості ці фактори тісно взаємопов'язані і формують єдину

систему підтримки, що вказує на їхню більшу залежність від комплексної інтеграції всіх психологічних ресурсів для підтримки життєстійкості.

Таким чином, у респондентів з високою життєстійкістю психологічні характеристики більш розмежовані і кожен аспект має своє окреме значення. У респондентів з нижчою життєстійкістю всі ці аспекти зливаються в один загальний фактор, що вказує на потребу в комплексному розвитку всіх аспектів для підвищення життєстійкості.

Отримані результати підтверджують, що життєстійкість жінок в умовах війни тісно пов'язана з їх стресостійкістю та оптимізмом, тоді як песимізм чинить негативний вплив. Мотивація до успіху має позитивний вплив, але є менш значущою в умовах підвищеного стресу та нестабільності. Розвиток стресостійкості та оптимізму може стати ключем до підвищення життєстійкості жінок, допомагаючи їм адаптуватися та успішно справлятися з викликами війни.

Отримавши результати емпіричного дослідження нами було розроблено програму розвитку психологічних особливостей життєстійкості засобами психологічного тренінгу.

Додатково нами було розроблено практичні рекомендації щодо покращення рівня життєстійкості. Для підвищення рівня життєстійкості жінок в умовах війни ми рекомендуємо зосередити увагу на розвитку внутрішніх ресурсів. Розвиток внутрішніх ресурсів є важливим аспектом психологічної підтримки. Це сприяє підвищенню життєстійкості, допомагає жінкам краще адаптуватися до складних обставин, зберігати психологічну стабільність та успішно долати життєві виклики. Також нами рекомендовано використовувати мобільні додатки та звертатись до кваліфікованих спеціалістів (психологів або психотерапевтів).

Отримані результати підкреслюють важливість розвитку внутрішніх ресурсів та психологічної підтримки для підвищення життєстійкості жінок в умовах війни.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Авраменко Л. Економічна поведінка українських жінок під час війни. *Магістерські студії*. 2023. № 23. С. 104–109. URL: <http://ekhsuir.kspu.edu/handle/123456789/18591> (дата звернення 07.03.2024).
2. Богдан Ж. Гендерна психологія: навч.-метод. посібник. Харків: Друкарня Мадрид, 2021. 155 с.
3. Большакова А. Суб'єктивна вичерпаність особистісного потенціалу та життєстійкість особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія. Психологічні науки*. 2014. № 1(1). С. 14–19.
4. Гавриловська К., Дем'янчук Ю. Формування життєстійкості особистості: арт-коучинговий підхід. *Актуальні проблеми психології*. 2019. № 16. С. 83-90.
5. Данилюк І., Предко В., Трайно Р. Характеристика основних структурних проявів життєстійкості особистості в умовах війни. *Проблеми гуманітарних наук*. 2023. № 51. С. 46–52. URL: <http://journals.dspu.in.ua/index.php/psychology/article/view/461> (дата звернення 07.03.2024).
6. Дмитрієва О. Психологічні особливості самореалізації сучасної жінки. *Сучасна педагогіка та психологія: методологія, теорія і практика: матеріали міжнар. наук.-практ. конф., (м. Київ, 4–5 грудня 2020 р.)*. Київ: Таврійський національний університет імені В. І. Вернадського, 2020. С. 115–117.
7. Довгань А. Гносеологічний оптимізм: монада-субстанція Г.Лейбніца і відношення-істина Н.Мальбранша: монографія. Тернопіль: Астон, 2009. 272 с.
8. Домбровський О. Міжнародний досвід регіональної економічної політики: адаптація в умовах України: дис. ... канд. екон. наук: 08.05.01. Київ, 2004. 200 с.

9. Дрогомирецька М. Мотивація праці як інструмент ефективного управління персоналом сучасної організації. *Вісник Одеського національного університету. Економіка*. 2013. № 1(1). С. 97–101.
10. Зражевський С. Адаптація як соціальний процес: буттєвісні вияви та практичні експлікації: дис... канд. філос. наук: 09.00.03. Черкаси, 2006. 172 с.
11. Зливков В., Ліпінська С., Лукомська С. Сучасні тренінгові технології розвитку особистості: навч. посіб. Київ: Слово, 2022. 184 с.
12. Зливков В., Лукомська С., Федан О. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях: навч. посіб. Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
13. Карамушка Л., Креденцер О., Терещенко К., Лагодзінська В, Івкін В., Ковальчук О. Особливості психічного здоров'я персоналу освітніх та наукових організацій в умовах війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. № 1 (25). С. 1–13.
14. Калініченко А. Мотивація та мотиваційний процес: сутність та поняття. *Вісник економіки транспорту і промисловості*. 2013. № 42. С. 417–420.
15. Камбур А. Соціальна адаптація особистості в суспільстві переходного типу: зміна ціннісних пріоритетів. Запоріжжя, 2007. 203 с.
16. Коваль О. Тематичний словник-довідник з психології та педагогіки: навч. посіб. Тернопіль: ТНЕУ, 2013. 60 с.
17. Кокун О. Всеукраїнське опитування «Твоя життєстійкість в умовах війни». Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2022. 46 с.
18. Кокун О. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: монографія. Київ: «Міленіум», 2004. 265 с.

19. Концева В., Рижакова Г. Мотивація та стимулювання в сучасних умовах. *Управління проектами, системний аналіз і логістика*. 2011. № 8. С. 320–323.
20. Купенко Г. Особливості прояву соціальної активності жінок в умовах воєнного часу. Запоріжжя: ЗНУ, 2023. 64 с.
21. Кравчук С. Особливості поведінкових проявів психологічної пружності особистості як чинника запобігання негативним наслідкам воєнного конфлікту. *Ключові питання наукових досліджень у сфері педагогіки та психології у XXI ст.*: зб. тез наук. робіт учасників міжнар. наук.-практ. конф. (м. Львів, 26-27 січня 2018 року). Львів: ГО – Львівська педагогічна спільнота, 2018. С. 15–18.
22. Кравчук С. Л. Особливості життєстійкості як фактора психологічної пружності особистості юнацького віку в умовах воєнного конфлікту. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2018. No1. С. 99-105.
23. Кружева Т. Характеристики мотивації досягнення науковців. Актуальні проблеми психології. *Актуальні проблеми психології*. 2018. №18. С. 123–129.
24. Лаврук Н, Лаврук О. Мотивація трудової діяльності жінок. Буковинський державний фінансово-економічний університет: монографія. Чернівці: Медобори, 2016. 199 с.
25. Лич О. Теоретичний аналіз проблеми життєстійкості в кризовій ситуації. *Інноваційні методи та технології підготовки фахівців соціальної сфери*: матер. II Міжнар. наук.-практ. конф. (16 листопада 2017 р.). Київ, 2017. С. 54–57.
26. Лич О. Передумови формування психічного здоров'я особистості. *Авіаційна та екстремальна психологія у контексті технологічних досягнень*: зб. наук. праць. Київ, 2017. С. 198–201.

27. Ларіна Т. Життєстійкість як життєве завдання особистості. Актуальні проблеми психології: Психологічна герменевтика. За ред. Н.В. Чепелової. Київ: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2007
28. Ларіна Т. Особливості вияву копінг-стратегій особистості, що зазнала впливу травматичної ситуації. Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2018. № 41. С. 180–191. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nsspp_2018_41_16 (дата звернення 07.03.2024).
29. Лепський М. Взаємозв'язок оптимізму та песимізму: проблема соціальної перспективи: дис. ... д-ра філос. наук: 09.00.03. Запоріжжя, 2006. 414 с.
30. Ляшин Я. Копінг-поведінка у складних життєвих ситуаціях. Інтернаука. 2016. № 1. С. 1–9.
31. Маєр Ю. Психологічні особливості рольової позиції сучасної жінки: дис. ... на здобуття наук. ст. док. філософії у галузі «Соціальні та поведінкові науки» за спеціальністю 053. Кривий Ріг, 2023. 235 с. URL: <https://elibrary.kdpu.edu.ua/handle/123456789/8501> (дата звернення 07.03.2024).
32. Маннапова К. Життєстійкість в системі поняття життєздатності. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. Сковороди*. 2012. № 44 (1). С. 143–150.
33. Марущак О. Оптимізм і нігілізм як екзистенціали людського буття (соціокультурний і праксеологічний аспекти): автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра філос. наук: 03.00.16. Київ, 2011. 16 с.
34. Мишко Н., Тітова Т., Тесленко М, Юдіна Н. Особливості копінг-стратегій у чоловіків і жінок під час воєнного стану. *Психологія і особистість*. 2022. №2. С. 115–127.
35. Мушкевич М. , Чагарна С. Основи психотерапії: навч. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2017. 415 с.

36. Мущерова К. Психологічні особливості взаємозв'язку життєстійкості та тривожності. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. 2022. №15. С. 30-35.
37. Назарук О. Теоретичний аналіз проблеми життєтворчості особистості. *Особистість в екстремальних умовах*: зб. статей. Львів, 2013. С. 154–159.
38. Наумова Н. Інформація як комунікація та мотивація діяльності в сучасному інформаційному суспільстві. *Управління проектами, системний аналіз і логістика*. 2012. № 10. С. 178–186.
39. Оніщук Ю. Мотивація як одна зі складових ефективного управління розвитком людських ресурсів організації. *Управління розвитком*. 2013. № 12. С. 137–139.
40. Предко В., Сомова О. Вплив війни на зміну рівня стресу та стратегій збереження життєстійкості українців. *Психологія національної безпеки та безпеки життєдіяльності*. 2022. № 4. С. 89–98. URI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2022.4/16> (дата звернення 07.03.2024).
41. Предко Д., Ларін Д. Релігійна віра як чинник подолання критичних життєвих ситуацій. *Психологічний часопис*. 2017. № 4. С. 76–86.
42. Рафіков О. Соціальний оптимізм як складова організаційної культури сучасного університету: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.10. Київ, 2018. 20 с.
43. Решетник О. А. Огляд сучасних зарубіжних досліджень із проблеми життєстійкості особистості. *Україна і світ: діалог мов та культур: матеріали міжнародної науково-практичної конференції, 11-13 квітня 2018 року*. Київ: Вид. центр КНЛУ, 2018. С. 658-661.
44. Рисинець Т. Особистісна детермінація вибору копінг-стратегій життєвих ситуацій майбутніми психологами: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2014. 20 с.

45. Сараєва Н., Суханов О. Життестійкість людини, що проживає в екологічно неблагополучному місті. *Актуальні проблеми психології*. 2015. № 39. С. 333–346.
46. Селюкова Т., Ламаш І. Особливості психологічної адаптації жінок, що зайняті у професіях системи «людина-людина». *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2007. №3. С. 320–332.
47. Солохова Г. Особливості емоційної сфери українських жінок періоду дорослості в умовах війни. Харків: Харківський авіаційний інститут, 2022. 117 с. URL: <https://dspace.library.khai.edu/xmlui/bitstream/handle/123456789/3489/Solokhova.pdf?sequence=1> (дата звернення 07.03.2024).
48. Сидоренко С. Соціальна адаптація людини в умовах глобального суспільства. Запоріжжя: Запорізька держ. інженерна академія, 2008. 195 с.
49. Сердюк Л. Фактори самодетермінації та психологічного благополуччя особистості. *Український психологічний журнал*. 2019. №2(12). С. 147–159.
50. Стенгецька Л. Ресурси психологічної стійкості жінок в умовах війни. Івано-Франківськ: ХДУ, 2023. 63 с. URI: <http://ekhsuir.kspu.edu/123456789/18073> (дата звернення 29.02.2024).
51. Терещенко А. Оптимізм, песимізм і здоров'я особистості. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені ВО Сухомлинського*. 2014. № 13. С. 205–208.
52. Титаренко Т. Профілактика порушень адаптації молоді до повсякденних стресів і кризових життєвих ситуацій: навч. посіб. Київ: Міленіум, 2011. 271 с.
53. Титаренко Т., Ларіна Т. Життестійкість особистості: соціальна необхідність та безпека; навчальний посібник. Київ, 2009.
54. Титаренко Т. Воєнна повсякденність: як розширити вікно для можливостей для самовідновлення. *Вісник Національної академії*

- педагогічних наук України*. 2023. № 5(2). С. 1–5. URL: <https://doi.org/10.37472/v.naes.2023.5224> (дата звернення 07.03.2024).
55. Титаренко Т. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ, 2003.
56. Титаренко Т. Психологія життєвої кризи. Київ: Агропромвидав, 1998. 348 с.
57. Титаренко Т. Як будувати власне майбутнє: життєві завдання особистості: монографія. Київ, 2012.
58. Ткалич М. Життєстійкість та психологічне виснаження під час війни: показники адаптації. *Journal of modern psychology* No 4 (27), 2022. URL: <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-4-8>
59. Ткалич М., Тищенко І., Скрипченко Т. Економічна поведінка українців під час війни: соціально-психологічний аналіз. *Гельветика*. 2022. № 3 (26). С. 144–152.
60. Франкл В. *Людина у пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі*. Харків: Клуб сімейного дозвілля, 2020.
61. Хамініч О. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність? *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2016. № 6(2). С. 160–165.
62. Харченко В. Життєстійкість як інтегральна характеристика індивідуальності в умовах сучасного соціокультурного простору. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2015. № 2. С. 392–403.
63. Хованець О. Теоретичні основи вивчення проблеми життєстійкості в зарубіжних психологічних дослідженнях. *Scientific Proceedings of Ostroh Academy National University. Psychology Series*. 2017. URL: <https://journals.oa.edu.ua/Psychology/article/view/1918>
64. Чорна А., Сенік О. Адаптація шкали часового фокусу українською мовою. *Вісник Львівського університету*. 2023. №17. С. 62–72.
65. Чиханцова О. Вплив особистісних параметрів на розвиток життєстійкості особистості. *Актуальні проблеми психології: Збірник*

наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2020. С. 592-600. URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v9/i13/57.pdf>

66. Чиханцова О. Життєстійкість як чинник збереження психічного здоров'я. *Вісник - Київ*, 2022.

67. Чиханцова О. Життєстійкість та її зв'язок із цінностями особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2018. № 42. С. 211–231. URL: <https://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/view/156471> (дата звернення 07.03.2024).

68. Чиханцова О. Психологічні основи життєстійкості особистості: монографія. Київ: Талком, 2021. 319 с. URI: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/727629>

69. Чиханцова О. Якість життя особистості та особливості її вимірювання. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2020. С. 11-28. URL: <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2020-4-1>

70. Чиханцова О. Якість життя як фактор розвитку життєстійкості особистості. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2020. С. 234-241. URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v6/i17/27.pdf>

71. Шклярська О. Психологічна пружність – запорука виживання під час війни. *Ракурс*. 2014. URL: http://www.arattaukraine.com/text_ua.php?id=3373 (дата звернення: 06.03.2024).

72. Яворовська Л. Фактори становлення психологічного благополуччя особистості. *Наука і освіта*. 2014. №12. С. 216–220.

73. Яланська С. Формування та розвиток особистості: конструктивні й деструктивні фактори. *Педагогічні науки: зб. наук. пр. Полтав. нац. пед. унту ім. В.Г. Короленка*. 2015. № 64. С.17–21.

74. Hernandez, Rosalba, et al. "Psychological well-being and physical health: Associations, mechanisms, and future directions." *Emotion Review* 10.1 2018. 18–29.

75. Luthar S. The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*. 2000. Vol. 71. P. 543–562.
76. Lazarus R. From psychological stress to the emotions: a history of changing outlook. *Annual Review of Psychology*. 1993. № 4. C. 1-21.
77. Maddi S. Dispositional Hardiness in Health and Effectiveness: Encyclopedia of Mental Health. *Academic Press*. 1998. P. 323–335.
78. Maddi S. Hardiness: An operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology*. 2004. P. 279-298.
79. Maddi S. Hardiness: The courage to grow from stresses. *The Journal of Positive Psychology*. 2006. P. 160-168. Doi: 10.1080/17439760600619609
80. Maddi S., Khoshaba D. Hardiness and Mental Health. *Journal of Personality Assessment*. 1994. P. 265-274.
81. Maddi S. Relevance of Hardiness Assessment and Training to the Military Context. *Military Psychology*. 2007. P. 61-70.
82. Maddi S. The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*. 2002. P. 173-185. Doi:10.1037/1061-4087.54.3.175
83. Maddi S., Harvey R., Khoshaba D., Fazel M., & Resurreccion N. Hardiness training facilitates performance in college. *The Journal of Positive Psychology*. 2009.
84. Maddi S., Khoshaba D. Hardiness and Mental Health. *Journal of Personality Assessment*. 1994. Vol. 63. No 2. P. 265-274.
85. Maddi S., Khoshaba D., Persico M., Lu J., Harvey R., Bleecker F. The Personality Construct of Hardiness. *Journal of Research in Personality*. 2002. P. 72-85.
86. Predko V. Schabus M., Danyliuk I. Psychological characteristics of the relationship between mental health and hardiness of Ukrainians during the war. *Front. Psychol.* 2023. Vol. 14. P. 1–10. URL: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2023.1282326/full> (date of application: 06.03.2024).

87. Ruggery K., Garcia-Garzon E., Maguire A., Matz S., Hupert F. A. Well-being is more than happiness and life satisfaction: A multidimensional analyses of 21 countries. *Health and Quality of Life Outcomes*. 2020. № 18, 192–198. URL: <https://doi.org/10.1186/s12955-020-01423-y>(date of application: 06.03.2024).
88. Ryff C. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. N° 69. P. 719-727.
89. Singh S. Subjective Vitality as a predictor of Psychological Well-being. *International Journal of Social Sciences Review*. 2018. № 6 (1). P. 76–80.
90. Sommers-Flanagan J., Sommers-Flanagan R. *Counseling and Psychotherapy Theories in Context and Practice: Skills, Strategies, and Techniques*, Edition 3. 2018. P. 479. URL: https://books.google.com.ua/books?hl=uk&lr=&id=wthVDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR9&dq=Sommers-Flanagan+John,+Sommers-Flanagan+Rita.+Counseling+and+Psychotherapy+Theories+in+Context+and+Practice:+Skills,+Strategies,+and+Techniques,+Edition+3.+John+Wiley+%26+Sons,+N.J.,+2018.&ots=id6lilZgxQ&sig=qF0-muARHdii1XmXViwOIiHznd8&redir_esc=y#v=onepage&q=Sommers-Flanagan%20John%20C%20Sommers-Flanagan%20Rita.%20Counseling%20and%20Psychotherapy%20Theories%20in%20Context%20and%20Practice%3A%20Skills%20Strategies%20and%20Techniques%20Edition%203.%20John%20Wiley%20%26%20Sons%20N.J.%20%202018.&f=false<https://doi.org/10.1186/s12955-020-01423-y> (date of application: 06.03.2024).
91. Zamora-Moncayo E., Rochelle E., Burgess A., Fonseca L., González-Gort M., Kakuma R., Gender E. Mental health and resilience in armed conflict: listening to life stories of internally displaced women in Colombia. *BMJ Glob Health*. 2021. № 6(10). URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8499256/> (date of application: 06.03.2024).

ДОДАТКИ

Додаток А

Тренінгова програма

«Підвищення рівня життєстійкості жінок в умовах війни».

Заняття №1 Знайомство. Що таке життєстійкість та стрес?

Мета: аналіз поняття стресу та життєстійкості, зрозуміти важливість позитивного мислення та оптимізму при подоланні важких життєвих ситуацій (наприклад в умовах війни)

1. Вступна частина:

- Вправа–привітання;

Мета: сприяти встановленню контакту між учасниками групи і налаштування на роботу в групі.

Як це зробити: привітання одному з учасників або комплімент «Привіт тим у кого добрий настрій». І якщо вимовляється комплімент, то ті з учасників, хто вважає, що це відноситься до них, відповідають хором: "Привіт! Дякую! Вправа повторюється кілька разів.

- Вправа-психогімнастика

Мета: створення доброзичливої атмосфери в групі, гарний настрій.

1. Вважається, що негативні емоції «оживають» на шиї і плечах нижче потилиці. Ми рекомендуємо позбутися від них прямо зараз! Зчепіть руки в замок за спиною. Напружте і витягніть руки і спину, розслабте плечі і передпліччя. Зніміть напругу, що накопичилася з рук.

2. Тепер зчепите долоні в «замок» перед собою. Потягніться, розправте плечі і руки, розслабтеся і помахайте кистями. Під час розтяжки в організмі збільшується кількість ендорфінів – гормону щастя.

3. А тепер посміхніться, будь ласка! Зафіксуйте посмішку на обличчі на 10-15 секунд. Коли ви посміхаєтесь, ваш язик розслабляється більше, ніж зазвичай. Відчуйте, як грація розливається по всьому вашому тілу!

- Ваш настрій покращився? Це дивовижно! Дякую!

2. Основна частина:

- Інформаційна вправа «Стрес та рівень життєстійкості в умовах війни»

Мета: аналіз поняття «стрес» та життєстійкість»

Стрес... Цей науковий термін зараз звучить всюди: на роботі, вдома, серед друзів, в книгах і телепередачах.

Ганс Сельє, автор «вчення про стрес», вважає, що стрес також корисний і сприяє збільшенню сили організму, називаючи його «гострою приправою».

Поняття «стрес» в перекладі з англійської означає тиск, зусилля, натягнутість і зовнішні впливи, які створюють цей стан.

Слово «стрес» з'явилося в літературі з медицини та психології понад півстоліття тому. У 1936 році в журналі «Nature», в розділі «листи до редакції» було опубліковано коротке повідомлення канадського фізіолога Ганса Сельє (на той час ще невідомого) під назвою «Синдром, викликаний різними шкідливими агентами».

Ще будучи студентом, Сельє звернув увагу на те, що різні інфекції мають подібне походження: загальне нездужання, анорексія, лихоманка, озноб, болі в суглобах. І не тільки інфекційні захворювання, а й інші шкідливі впливи (охолодження, опіки, рани, отруєння) викликають комплекс подібних біохімічних, фізіологічних і поведінкових реакцій. Він назвав цю реакцію стресовою. Сельє виділив 3 стадії розвитку стресу:

- Перша - це реакція тривоги, яка виражається в мобілізації всіх ресурсів організму;

- Друга – стадія опору. Якщо організм здатний добре справлятися зі шкідливими речами, то за цим піде етап опору. У цей період може спостерігатися підвищення життєстійкості.

- Якщо вплив шкідливих факторів не вдається усунути і подолати, то починається 3-й етап – втомлення. У цей період він посилює нову «шкоду», і ризик захворювання зростає. Коли особа потрапляє в складну кризову ситуацію, вона вдається до тактики, характерною для всіх ссавців: втечі або агресії. В

обох випадках фізіологічний підхід однаковий: і втеча, і атака вимагають значної фізичної активності.

Уявіть, що вогнегасник увімкнеться автоматично за сигналом тривоги, але пожежі немає і вам не потрібно його гасити! Він тільки залле підлогу і зіпсує меблі в кімнаті. Його також потрібно кожен раз заряджати, а це клопоти. Якщо помилкова тривога носить системність, то існує і така небезпека: в разі реального пожежі вогнегасник буде порожній.

Для ефективної боротьби зі стресом треба підвищувати рівень життєстійкості та її компонентів (оптимізм та мотивація).

Життєстійкість – це внутрішній ресурс жінки, який допомагає впоратися зі стресовими, військовими та важкими життєвими ситуаціями. Питання жінок, які опинилися у складних життєвих ситуаціях в умовах війни між Росією та Україною, є надзвичайно важливим для нашого суспільства, так як ресурсу подолання життєвих труднощів жінок – це життєві цінності, які функціонують, як реальні можливості для подолання несприятливих життєвих подій.

Основними компонентами життєстійкості є оптимізм (позитивне мислення) та мотивація. Задля подолання стресу треба працювати в комплексі та розвивати не тільки життєстійкість, а й її компоненти.

- Вправа-дискусія «Обмін думками про стрес під час війни»

Мета: саморефлексія, розвиток критичного мислення, вчитись вмінню бачити вихід з кризових ситуацій.

- Що, на вашу думку, може викликати стрес, дистрес і перевтома найбільшою мірою у сучасний воєнних реаліях?.

- Що може допомогти вам впоратися з важкою ситуацією?

(метод кругова дискусія)

- Техніка «Кімната наших емоцій»

Мета: розвиток оптимізму, життєстійкості та позитивного емоційного стану.

Примітка! Проводиться з використанням підготовленого бланку для кожного учасника групи (цей момент враховується перед заняттям, учасникам розсилаються бланки для друку, адже форма-тренінгу онлайн).

Хід вправи: Уявіть собі чарівний квітковий сад, гарний будинок. Головний будинок Ваших емоцій. Підійдіть до будинку і відкрийте двері. У вашому будинку емоцій багато кімнат, кожна з яких пов'язана з певною емоцією. Прогуляйтеся по дому і подивіться, які емоції живуть у вашому домі...

Щоб повернутися в квітучий сад своєї душі, дуже важливо вчитися в будь-якій кімнаті.

- Як часто ви відвідуєте ці кімнати? Де ви знаходите силу, а де її втрачаєте?

- Схематично намалюйте позначки, які ви хочете пов'язати з цими кімнатами.

Кімнати емоцій

<i>радість</i>	<i>сум</i>
<i>гнів</i>	<i>ніжність</i>
<i>тривога</i>	<i>надія</i>
<i>щастя</i>	<i>роздратування</i>
<i>страх</i>	<i>любов</i>

Зворотній зв'язок (обговорення). Відповіді на питання.

Вправа «Вчимось радіти»

Мета: розвиток життєстійкості та позитивного емоційного стану

На чистому аркуші треба написати все, що радує учасників у їх житті, чим більше критеріїв тим краще. Зворотній зв'язок (обговорення).

3. Заключна частина.

- Рефлексія

Вправа «Цукерочка»

Мета: саморефлексія, розуміння себе та своїх можливостей, розвиток оптимізму.

- Наприкінці нашої зустрічі я пропоную ще трохи пограти: Чи любите ви солодощі? А коли маєш справу з солодощами, зазвичай береш те, що «попадається тобі на очі», вірно?

На перший погляд здається, що ніхто не вплине на ваш вибір, але психологи стверджують, що в залежності від особливостей нашого характеру ми віддаємо перевагу певному виду солодощів.

На демонстрації екрану, перед Вами слайд з презентації, на якому зображені цукерки різної форми, прошу обрати та зараз обговоримо!

Опис тесту:

Ті, хто вибрав квадратну форму цукерок, контролюючи все в житті, рухаючись вперед, часто залишають для себе маленький приємний сюрприз.

Вибір прямокутних форм цукерок говорить про те, що у людини добре виходить грати роль «найкращого», за яким плачуть його друзі. Коли хтось просить його про допомогу, він відволікається, не замислюючись, але в той же час забуває приділяти достатньо часу власним потребам.

Людина, яка обрала ромбовидну цукерку, приймає важливе рішення самостійно, без сторонньої допомоги, і в подальшому ні з ким не ділиться радістю успіху і перемоги, він дуже ретельно вибирає собі друзів, але тим більше коханої людини.

Ті, кому подобається кругла форма цукерок, прекрасно гармонують зі своїм внутрішнім світом і, як наслідок, із зовнішнім. Цим людям подобається бути в центрі уваги, у них добре розвинена інтуїція.

Ті, кого приваблюють овальні цукерки, легко знаходять спільну мову з незнайомими людьми, а їх товариськості можна тільки позаздрити.

- Підведення підсумків, враження від заняття;

- Д/з. Один з принципів досягнення високих результатів в оволодінні позитивним мисленням-помічати корисні звички і доводити їх до автоматизму. Вся таємниця полягає в частому повторенні певних дій.

Спробуйте сісти на «позитивну дієту»: протягом всього тижня переводити всі негативні думки в позитивні. Почніть діяти прямо зараз!

Дякую! До зустрічі!

Заняття №2 Розвиток життєстійкості в умовах війни

Мета: розвиток життєстійкості, мотивації та позитивного мислення і сприйняття себе.

1. Вступна частина:

- Вправа «Незакінчене речення»

Мета: розуміння поняття життєстійкості, розуміння себе, розвиток оптимізму

Учасникам пропонується закінчити речення «Що таке для мене життєстійкість? Які емоції пов'язані з цим поняттям? Потім проводимо обговорення.

- Вправа «Угадай емоцію»

Мета: розвиток позитивного емоційного стану, розуміння себе та свого тіла.

На екрані відбувається демонстрація екрану, де представлена презентація. На слайді зображені картки на яких є емоції + та частина тіла, якою треба виразити емоцію.

Наприклад, картка «печаль» + руки. Це означає, що печаль повинна бути виражена за допомогою рук. А іншим учасникам потрібно вгадати, яка це емоція.

(Емоції: Смуток+Обличчя, Радість+Губи, Розкутість+Права рука, Гордість + Спина, Страх + Ноги, Відданість+Очі, Здивування + Очі, рот.)

Обговорення:

- Що дала ця вправа? Які почуття ви відчували під час виступу?

- Які емоції було цікаво розігрувати, а які ні?

2. Основна частина:

- Вправа «Мислимо позитивно»

Мета: розвиток мислення, зниження тривожності, розвиток оптимізму та позитивного емоційного стану.

Інструкція: ви можете розірвати ланцюги самопідтримуваного стресу, перетворивши негативні думки в позитивні. Позитивне (оптимістичне) мислення знімає емоційну напругу.

Напруга допомагає знайти ефективне рішення і діяти відповідно до ситуації. Необхідно перетворити негативні думки в позитивні.

Негативні думки, які посилюють стрес:

- У мене нічого не вийде.
- Все пропало.
- Я дурень / Я зробив помилку.
- Мені точно не потрібно це мати.
- Я не можу бути першим.
- Не варто і починати.
- Я не можу.
- Все втрачено.

Отже, формула позитивного мислення буде звучати приблизно так: все буде добре. Ми завжди отримували те, що хотіли. Ми робимо для цього все можливе. Але якщо, зусилля, бажання не збуваються, ми відчуваємо себе трохи розчарованими, але ми цього не робимо не впадайте у відчай, не панікуйте, не зневажайте себе чи інших.

- Мозковий штурм «Що таке життєстійкість?»

Мета: розвиток критичного мислення, вміння дискутувати та висловлювати власну думку.

- Вправа «Снігова лавина»

Мета: розвиток життєстійкості та мотивації, вміння шукати позитивні моменти в кризових ситуаціях та розуміння себе.

Уявіть, що ваш будинок у вихідні засніжений снігом. Ви не можете виїхати раніше понеділка, зверніться до когось або попросіть про допомогу. Ви самі, у вас немає ні відповідальності, ні домашньої роботи. Подумайте, як використовувати та насолоджуватися цією критичною ситуацією. У вас є смачна їжа, вино, музика, книги, гаряча вода, папір, олівці, але немає телевізора, сучасних гаджетів, інтернету.

Обговорення:

Що ви зрозуміли для себе?

Чи варто чекати, поки ваш будинок покриється снігом?

- Притча «Вирішення проблем»

Мета: розвиток життєстійкості, критичного мислення, вміння приймати та вирішувати проблеми.

Професор взяв у руки склянку з водою, витягнув її вперед і запитав своїх учнів: як ви думаєте, скільки важить ця склянка?

В аудиторії жваво зашепотіли.

- Приблизно 200 грамів! Ні, грамів 300, мабуть! А може і всі 500 – лунали відповіді.

- Я справді не знаю точно, доки не зважу її. Але зараз це не потрібно. Моє питання ось яке: що трапиться, якщо я буду так тримати склянку протягом декількох хвилин?

- Нічого!

- Справді, нічого страшного не трапиться, – відповів професор.

А що буде, якщо я триматиму цю склянку на витягнутій руці, наприклад, дві години?

- Ваша рука почне боліти.

- А якщо цілий день?

- Ваша рука оніміє, у вас буде сильне м'язове напруження.

Можливо, навіть доведеться їхати в лікарню, – сказав один зі студентів.

- Як, по-вашому, вага склянки зміниться від того, що я її цілий день буду тримати?

- Ні! – розгублено відповіли студенти.

- А що потрібно робити, щоб все це виправити?

- Просто поставте склянку на стіл, – весело сказав один студент.

- Звісно! – радісно відповів професор. – Так ми і робимо з усіма життєвими труднощами.

Подумайте про яку-небудь проблему кілька хвилин, і вона виявиться поруч із вами. Подумайте про неї кілька годин і вона почне вас засмоктувати, як трясовина. Якщо будете думати цілий день, вона вас паралізує.

Можна думати про проблему, але, як правило, це ні до чого не призводить, її вага не зменшиться. Впоратися з проблемою дозволяє тільки дія.

Вирішуй її або відклади в бік!

3. Заключна частина.

- Вправа «М'язова релаксація».

Мета: навчити елементів автоматичного розслаблення і саморегуляції.

Учасники стають в коло, пропонуючи ведучому розставити ноги на ширину плечей, злегка нахилити корпус, опустити голову і опустити руки вздовж тулуба. Уяви ти - плакуча верба, твої гілки (руки) м'яко погойдуються на вітрі. Виконуючи цю вправу, потрібно розслабитися.

Далі ведучий пропонує плавно підняти руки, нахилитися і випрямити їх. Зробіть глибокий вдих, зведіть п'яти ніг разом, а шкарпетки покладіть окремо. А тепер кожен з вас – тонка і міцна тополя, що не боїться бур і вітрів – ти сильний і могутній.

Ми відпочили, розслабилися і набралися нових сил для добрих справ. Тепер ні в кого нічого не залишилося, тобі не страшно, ти сміливий, рішучий і зухвалий.

- Рефлексія.

- Д/з (Введіть в свій ранок «магію» - тобто будь-яка медитація 10-15 хв + аффірмація «Будь-які проблеми можна вирішити»)

Заняття №3 Подолання стресу та тривожності

Вступна частина:

- Вправа «Візуалізація подорожі до внутрішнього моря»

Мета: зниження рівня тривожності, розвиток розуміння власних емоцій та нормалізація внутрішнього стану.

Психолог пояснює мету вправи та надає інструкції. Інструкція може мати такий вигляд: «Учасникам пропонується уявити себе в образі, що здійснює подорож до власного внутрішнього моря. Це може бути тихий берег, сонячний промінь, що відбивається від хвиль або гладь води, що розтікається далеко за горизонт. Психолог надихає учасників уявити кожен деталь обраного образу: колір води, рух хвиль, звуки природи навколо. Психолог підтримує учасників у цьому процесі, заохочуючи їх уявляти, як вони поступово занурюються у це внутрішнє море і відчувають його спокій та гармонію. Учасникам надається час для того, щоб повільно повернутися до повсякденності, залишаючись з відчуттям спокою та гармонії».

Запитання до рефлексії:

- Які емоції ви відчували, уявляючи цей образ внутрішнього моря?
- Як ця візуалізація вплинула на ваш внутрішній стан

- Вправа «Позитивне мислення»

Мета: розвиток життєстійкості, оптимізму та позитивного мислення, вміння розуміти себе.

Психолог пояснює мету виконання вправи та переходить до інструкції: пропонує учасникам закрити очі і уявити собі спокійні та приємні образи, наприклад, мальовничий ліс або гору. Вони поглиблюються у ці образи протягом 1-2 хвилин. Після інструкції учасники виконують вправу [5].

Запитання до рефлексії:

- Які емоції ви відчували, уявляючи ці образи?
- Як це вплинуло на ваш стан?

Основна частина:

- Вправа «Тривожна Валіза»

Мета: розвиток життєстійкості, мотивації, оптимізму, вміння вирішувати проблеми в кризових ситуаціях.

На екрані зображена валіза, учасникам пропонується за 5 хв написати методи, які допоможуть подолати складні життєві ситуації, і промовляючи в голос з групою думками скласти їх у валізу. У випадку складної життєвої ситуації користуватись ними.

Обговорення.

- Вправа «Потяг»

Мета: розвиток життєстійкості, вміння вирішувати проблеми в кризових ситуаціях.

Психолог. Зараз ми освоїмо ще одну техніку подолання стресу та розвитку життєстійкості. Ось її кроки:

- Щоразу, коли ви відчуваєте стрес або тривогу, запитайте себе: про що я зараз думаю? Як тільки ви помітите думки, які викликають стрес або тривогу, назвіть їх «я думаю про це».

Уявіть потяг і «перенесіть» ці думки туди. Потяг під'їжджає до зупинки, але ви не сідаєте в нього, а говорите собі: «це не мій потяг», - і дивитесь, як він їде далі.

Ви перемикаєте свою увагу «тут і зараз» на щось корисне і важливе для вас. Якщо ви не переключите свою увагу на важливі і корисні заняття, то ті думки, які ви відклали в потязі, знову займуть його.

- Вправа «Вільна»

Мета: розвиток життєстійкості, творчого мислення та мотивації.

Інструкція: Зараз ви відчуваєте щось схоже на шок, і це може допомогти вам по-новому поглянути на своє життя. У кожного з нас є велике бажання. Ми знаємо про деякі з них. Ми можемо здогадуватися про інших людей, але ми можемо і не здогадуватися про них. Можливо, якісь з наших бажань все ще заховані в найтемніших куточках Що станеться, якщо ми чіткіше зрозуміємо своє бажання? Уявіть, що Ви на час все прибрали і проковтнули чарівну таблетку. Правила і моральні норми, якими ви користуєтеся на певний час прибираються. Ви звільнитеся від нерішучості, тривоги та внутрішньої цензури та будь-якого зовнішнього тиску. Дія чарівних таблеток триває тиждень. Що ти

збираєшся робити цього разу? Що ти скажеш? Як ти виглядаєш? Яким є твоє життя? Як ти себе відчуваєш? Напишіть та розповідайте, як би ви прожили цей тиждень.

- Подумайте зараз, що б ви зробили з того, що написали, без чарівної таблетки?

- Яка ваша мета без неї? Запишіть свої думки.

Заключна частина:

- Підведення підсумків тренінгу. Рефлексія. Прощання з групою.

- Рекомендація – переглянути фільм «Плавчині».