

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет психолого – педагогічний
Кафедра загальної та вікової психології

ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ЯК ЧИННИК АДАПТАЦІЇ ЖІНОК В УМОВАХ
СОЦІАЛЬНОЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Кваліфікаційна робота студентки

групи ЗППм-24-1

ступінь вищої освіти: другий (магістерський)

спеціальності 053 Психологія

Лукашкіної Наталії Миколаївни

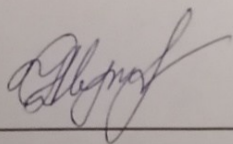
Керівник: кандидат психологічних наук,
доцент

Халік Олена Олександрівна

ЗАПЕВНЕННЯ

Я, Лукашкіна Наталія Миколаївна, розумію і підтримую політику Криворізького державного педагогічного університету з академічної доброчесності. Запевняю, що ця кваліфікаційна робота виконана самостійно, не містить академічного плагіату, фабрикації, фальсифікації. Я не надавала і не одержувала недозволену допомогу під час підготовки цієї роботи. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають покликання на відповідне джерело.

Із чинним Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату в роботах здобувачів вищої освіти Криворізького державного педагогічного університету ознайомена. Чітко усвідомлюю, що в разі виявлення у кваліфікаційній роботі порушення академічної доброчесності робота не допускається до захисту або оцінюється незадовільно.



(підпис)

ЗМІСТ

Вступ	3
Розділ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ЖІНОК В УМОВАХ СОЦІАЛЬНОЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ	6
1.1. Теоретичний аналіз життєстійкості як особистісного утворення	6
1.2. Життєстійкість сучасних жінок в умовах соціальної невизначеності	13
1.3. Аналіз стратегій розвитку життєстійкості як чинника адаптації до соціальної невизначеності.....	22
Висновки до розділу 1.....	25
Розділ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ЖІНОК ЯК ЧИННИКА АДАПТАЦІЇ	27
2.1. Обґрунтування програми емпіричного дослідження.....	27
2.2. Аналіз результатів дослідження	34
Висновки до розділу 2.....	43
Розділ 3. ПРОГРАМА З РОЗВИТКУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ЖІНОК ЯК ЧИННИКА АДАПТАЦІЇ В УМОВАХ СОЦІАЛЬНОЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ	45
3.1. Організаційно-методичні аспекти програми з розвитку життєстійкості як чинника адаптації сучасних жінок	45
3.2. Апробація програми «Розвиток життєстійкості жінки».....	49
3.3. Аналіз ефективності програми.....	59
Висновки до розділу 3.	62
ВИСНОВКИ	63
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	65
ДОДАТКИ	71

ВСТУП

Актуальність проблеми. Епоха постмодернізму ХХІ століття завдала нові виміри життя. Завдяки розвитку цифрової технології зростає інтелектуалізація сучасного суспільства. Робототехніка стає серйозним конкурентом на ринку людської праці, зростає безробіття, диференціація населення та міжнародна міграція з політичних, економічних, соціальних причин. Означене трансформує соціокультурні цінності, завдаючи перевантаження емоційно-когнітивної сфери. Водночас до цих проблем внесла тривала війна, яка збільшила навантаження на жінок. Означена актуалізує проблеми психологічної допомоги сучасним жінкам в розвитку життєстійкості як чинника адаптації в умовах соціальної невизначеності.

У своїй більшості життєстійкість жінки досліджується в аспекті навчальної, професійної та кар'єрної самореалізації в умовах постмодернізму (М. Варій [4], Л. Гапоненко [6], І. Каратєєва [10], С. Кузікова С.Б., Т. Щербак [16], Г. Попович, Г. Чайка [23], М. Савчин [24], Sh. Heshmat [50]). Визначена рольова структура сучасної жінки (Короход Я.Д., Татьянчиков А.О., Самара О.Є [15], Ю. Маєр [19]), деструктивні впливи на адаптацію жінки з причин погіршення психічного здоров'я та перевантаження в сімейному колі (Балабанова [3], Н. Гусак, В. Чернобровкіна [9], О. Чиханцова [36]). Досліджується рольова самооцінка в сімейних стосунках (О. Халік, Т. Косяк [34]). Аналізується роль резилієнтності в умовах війни (М. Савчин, В. Федорчук, Л.Гапоненко [25]; Г. Чайка [35]; Л. Сердюк, О. Шамич [27], Z. Bauman [45]; S.Susen [59]).

Актуальність означеної проблеми не викликає сумніву, бо від життєстійкості як чинника адаптації жінки в умовах соціальної невизначеності залежить стабільність сім'ї, держави та благополучний розвиток підростаючого покоління.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати життєстійкість як чинник адаптації сучасних жінок в умовах соціальної невизначеності та здійснити емпіричне дослідження з розвитку цієї властивості.

Об’єкт дослідження – життєстійкість особистості.

Предмет дослідження – особливості життєстійкості як чинника адаптації жінок в умовах соціальної невизначеності.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз поняття «життєстійкість» як чинника адаптації жінок в умовах соціальної невизначеності.
2. Визначити стратегії розвитку життєстійкості як чинника адаптації жінок.
3. Здійснити діагностичне вимірювання життєстійкості як чинника адаптації сучасних жінок в умовах соціальної невизначеності та інтерпретувати отримані результати.
4. Розробити та апробувати програму з розвитку життєстійкості як чинника адаптації сучасних жінок в умовах соціальної невизначеності.

Методи дослідження:

- *теоретичні*: аналіз, синтез, узагальнення, систематизація теоретичного матеріалу;
- *емпіричні* методики: тест «Шкала життєстійкості Коннора-Девідсона-10»; тест «Шкала оцінки впливу травматичної події» (Impact of Event Scale - Revised, IES-R); тест «Індекс життєвого задоволення (Life Satisfaction Index A, LSIA, Neugarten A.O.) (Адаптація Н.В. Паніна, 1993); опитувальник «Рівень вираженості та спрямованості рефлексивності» (М. Грант);
- *математичні методи*: метод рангової кореляції r-Спірмена, t-критерій Стюдента, ф-кутове перетворення Фішера за кількісною та якісною інтерпретацією, узагальнення отриманого виміру.

База дослідження. Емпіричне дослідження здійснювалось на психолого-педагогічному факультеті Криворізького державного педагогічного

університету, в якому прийняли участь студенти (48 осіб) з березня по жовтень включно 2025 року.

Практичне значення одержаних результатів: систематизовані теоретичні положення структурних складових життєстійкості жінок, виявлені чинники дезадаптації в умовах постмодерністського суспільства. Отримані діагностичні матеріали та розроблена й апробована емпірична програма «Розвиток життєстійкості жінок»; може слугувати методичною рекомендацією для надання психологічної підтримки жінкам.

Апробація результатів дослідження. За результатами проведеного дослідження опубліковані тези «Використання наративних технік у розвитку життєстійкості жінок» в збірнику VI Всеукраїнської науково–практичної конференції «Суспільство і особистість у сучасному комунікаційному дискурсі» 15 жовтня 2025 року в м. Запоріжжя, Україна.

Структура і обсяг роботи: Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків та списку використаної літератури 59 найменувань, з них 15 англійською мовою, 1 рисунок, 4 діаграми та 9 таблиць, 7 додатків.

Розділ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ЖІНОК В УМОВАХ СОЦІАЛЬНОЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

1.1. Теоретичний аналіз життєстійкості як особистісного утворення

У вітчизняній психології помітно зростає кількість наукових досліджень життєстійкості особистості як унікального феномену адаптації, визначеного О.Чиханцовою *особистісним конструктом*, «що сприяє її успішному пристосуванню до змін навколишнього світу в своєму прагненні до досягнення психологічного благополуччя та самореалізації» [38, с. 3]. В цьому визначенні авторка визначає життєстійкість в позначені таких ознак як «пристосування до змін» в синонімічному значенні.

У англomовній літературі термін «життєстійкість» позначається терміном «resilience». «У психологічній науці та практичній психології і практиці соціальної роботи важливо з'ясувати сутність поняття «резильєнтність», зокрема, про співвідношення цього поняття з такими поняттями, як стресостійкість, життєстійкість, життєздатність, стійкість до травми» [25, с.302].

О. Кокун пояснює багатозначність існуючих термінів із зростанням досліджень з професійної витривалості та збереження ментального здоров'я військових, пожежників, спортсменів. Адаптованість описувалась поняттям «hardiness» (*витривалість*). «Термін hardiness увійшов у науковий обіг завдяки працям S. Kobasa та S. Maddi, опублікованим наприкінці 1970-х – на початку 1980-х років. ... Як еквівалент англomовного терміну hardiness у україномовній науковій літературі закріпився термін «життєстійкість» [13, с. 8-9]. Що стосується понять «життєстійкість» і «резильєнтність», то О. Кокун позначає різницю в наступному.

Резильєнтність (resiliency) використовують у найбільш загальному змісті – «розумову, фізичну, емоційну та поведінкову здатність людини адаптуватися, відновлюватися та процвітати в ситуаціях ризику, викликів, небезпеки,

складності та негараздів, а також вчитися та рости після невдач» [12, с.6]. «Життєстійкість досить часто використовується в якості синоніму резильєнтності ... останнім часом ці поняття стали розмежовуватися в ракурсі того, що життєстійкість почала розглядатися в якості захисного фактору резилієнсу/резильєнтності» [12, с.7].

М. Савчин, В. Федорчук, Л. Гапоненко розглядають в конструкції резилієнтності природний задаток – це пружність, здатність відновлюватися після травм, що нанесла деформацію психіки. Автори виходять із психофізіологічної роботи організму: «досягнення гомеостатичної рівноваги після травматичних подій, але й як вихід із певним «приростом» – підвищенням функціональних компетенцій (посттравматичне зростання), обґрунтовуючи формулу *«Резильєнтність = Тверда воля + Гнучкість»* [25, с.38]

О. Кокун представив структурні компоненти резильєнтності:

- перша й головна складова **включеність** (commitment) як здатність утримувати активне життя, підтримуючи почуття сенсу свого існування;
- друга складова **контроль** (control) як «віра людини у власну здатність впливати на події, що відбуваються у її житті, а також формувати власне майбутнє» [13, с. 21];
- третя складова **прийняття виклику** (challenge acceptance), «яка визначає здатність людини сприймати життєві зміни не як загрозу стабільності, а як можливості для саморозвитку та зростання» (Azarian et al., 2016; Lo Bue, 2015) [13, с. 22].

Ш. Хешмат (Heshmat) в роботі «The 8 Key Elements of Resilience. Psychology Today» розкриває конструкт життєстійкості із восьми особистісних компонентів:

- 1) прагнення до значущої мети;
- 2) піддавати сумніву передбачення;
- 3) когнітивну гнучкість;
- 4) зростання через страждання;
- 5) регулювати емоціями;

- 6) відчуття самотності;
- 7) відчуття власної волі;
- 8) соціальна підтримка [50].

За його баченням, соціальна підтримка є вершиною сформованості життєстійкості: «Стійкі особистості черпають силу зі своїх соціальних мереж. Вони також надають соціальну підтримку іншим. Наявність соціальної підтримки зменшує тривожність і стрес. Зрештою, легше стикатися з негараздами, коли у вас є близький друг, на якого ви можете покластися» [50].

О. Чиханцова багато присвятила дослідженню життєстійкості особистості як особистісного ресурсу гнучко адаптуватися в умовах травматичних подій, стресових ситуаціях. Вона використовує поняття «резильєнтність» в умовах війни в Україні, роблячи наголос: «Одним із ключових феноменів, що забезпечує збереження психічного здоров'я, є резильєнтність» [61, с.147].

Вагомий внесок в розроблення проблематики життєстійкості здійснив С. Мадді (S. Maddi). Він розглядає життєстійкість як чинник адаптації. Разом із групою науковців (Maddi, S. R., Kahn, S., & Maddi) було проведене чотирирічне дослідження життєстійкості менеджерів психологічного і медичного профілю. За результатами проведеного діагностування було встановлено, що тільки 1/3 серед них почувалися здоровими, налаштованими на роботу, вони демонстрували ефективні показники своєї роботи. В той час у 2/3 були визначені зниження рівнів працездатності, вони запізнювались, прогулювали, а також у них фіксували підвищений артеріальний тиск, захворювання раком, депресію, суїцидальні думки [54]

Група дослідників на чолі С. Мадді і Д. Хошаба (Maddi, S. R., Khoshaba, D. M.) здійснили емпіричне дослідження сержантського складу Академії Грецької армії й дійшли до висновку, що «позитивні емоції значно корелюють з більш високим рівнем стійкості та кращим психосоматичним здоров'ям, тоді як негативні емоції корелюють з нижчим рівнем стійкості та поганим психосоматичним здоров'ям» [55, с. 279]. Виявлено, що життєстійкість сильно корелює з найкращим психосоматичним здоров'ям. Результати також свідчать

про те, що курсанти та жінки-першокурсники використовують позитивні емоції та розвивають стійкість як адаптивну стратегію для подолання високих фізичних та розумових вимог Військової академії. Отримані результати розкривають взаємозв'язок між позитивними уподобаннями та стійкістю, а також впливу цих змінних на психосоматичне здоров'я у такому надзвичайно стресовому середовищі, в які за фахом залучають сержантів військовій академії.

Екзистенційно-гуманістична психологія, яка виникає після 2-ї Світової війни, переосмислила роль здатності адаптуватися в несприятливих умовах. Безпрецедентний досвід перебування австрійського психіатра, психотерапевта В. Франкла в концтаборі фокусує увагу на феномені «смысл» в складноструктурованому утворенні особистості. У відомій книзі «Скажемо життю «Да!»: психолог в концтаборі» [32] він надає приклади неймовірної адаптації до життя в очікуванні насильницької смерті, в щоденному спостереженні спалювання живими полонених. В. Франкл визначив психологічний механізм «смысл» як дієвий розумовий пошук адаптації в неймовірних умовах для життя, який знаходиться у всьому: прослуховування ритму дихання сусідів по нарам (дуже чутно в ночі). Складовою життєстійкості як адаптації в цих умовах він визначав *соціальну підтримку*. Підтримка один одного, здатність шуткувати навіть перед обличчям смерті завдає відчуття глибокого *суб'єктного значення*, сприяє утворенню смислової цінності самої людини як такої, що «вийшли із завіси невизначеного» [32].

Саме з такої позиції підійшов до розгляду життєстійкості С. Мадді (S. Maddi). У своїй відомій роботі «Hardiness: An Operationalization of Existential Courage» він пише: «Екзистенціальні психологи наголошують на постійному пошуку сенсу життя, який залучає нас до повсюдного процесу прийняття рішень. Незалежно від змісту, кожне рішення передбачає вибір майбутнього, незнайомого шляху, або повторення минулого, знайомого шляху» [55, с. 1].

О. Чиханцова також доводить, «що дистанціювання від інформації щодо військових дій на батьківщині має полегшити психологічний вплив на переселенців, дослідження свідчать про інше. Як зазначається, рівень ПТСР

серед дорослих переселенців становить 30%, а понад 30% переживають сильну депресію» [37].

Відповідність життєстійкості як чинника адаптації відбувається за умов рефлексії, завдяки чому особа розпізнає радикально протилежні властивості, які деформують адаптаційні здібності. Г. Сельє в теорії стресу «Стрес без дистресу» [26] визначає важливість розпізнати протилежні властивості за модальністю протилежних почуттів, перша з яких адаптаційна, друга деформацією емоційної сфери: *«включеність – відстороненість», «контроль – безсилля», «прийняття виклику – тривожне уникнення»*.

Діалектичний характер взаємозв'язку компонентів конструкції «життєстійкості» функціонують з показником емоційного інтелекту. В 1995 році американський психолог Д. Големан (D Goleman) визначив «емоційний інтелект» головним чинником адаптації й успішної соціалізації [49]. В однойменній монографії він докладно висвітлив особистісні властивості людини з емоційним інтелектом, які, по-суті, співпадають із властивостями життєстійкості:

- самоконтроль;
- смислові цінності життєвого шляху;
- наполегливість;
- самотивування до суб'єктної діяльності;
- розуміння власних емоцій та емоцій інших людей як таких, що завдає доброзичливі відношення [49, с.45-46; 52; 54; 60-61].

У 2009 році Т. Титаренко і Т. Ларіна присвячують монографію проблем життєстійкості особистості як соціальну необхідність у професійному та сімейному благополуччі [30]. «Перемагає той, хто наважується сміливо і рішуче протистояти тиску, відмовлятися від того, що вважає для себе зайвим, змінювати життєві обставини, йти проти течії» [30, с. 4].

К. Балабанова (2016) здійснила аналіз психологічному феномену «життєстійкості» в професійній діяльності й дійшла до висновку, що онтогенез цього поняття пройшов декілька етапів, серед яких початковий був

орієнтований на психологічні ресурси людини долати перепони в скрутній ситуації. Вона розглядає «життєстійкість» сукупністю взаємно проникаючих психологічних складових, «в основі якої лежать настановлення активної взаємодії з життєвими ситуаціями, ...як здатність до соціально-психологічної адаптації на основі смислової саморегуляції» [3, с.10].

Самоконтроль як ознака життєстійкості передбачає вчасне емоційне розвантаження. Саме з такої позиції О. Чаркіна та Л. Гапоненко запропонували рефлексивно-рольовий аналіз діалогу в діаді «мати – дитина». Діалог розглядається не тільки методом підтримання позитивного стану суб'єктів комунікації в матері й дитини, а й базовим утворенням адаптації до перевантажень, які виникають з маленькою дитиною. Рефлексію вони обрали психологічним механізмом самокорекції: «Рефлексію тут ми розглядаємо як здатність до контрольованого управління єдністю свідомого і несвідомого в цілісному самосприйнятті «Я» суб'єкта» [58, с. 327].

J. Clarke та J. Nicholson в науковій роботі «Стійкість: відновлюйтесь після будь-яких життєвих випробувань» визначили наступні ознаки: оптимізм, спрямованість вирішувати проблему, особистісну відповідальність, здатність до емоційної саморегуляції, відкритість та гнучкість, де провідним є життєвий досвід [48].

За результатами теоретичного аналізу для нашого дослідження найбільш привабливою стала модель стресостійкості, яку запропонувала О. Чиханцова, К. Гуцол. По-перше, в цій моделі закладена ідея, що стресостійкість особистості є багатовимірною, а по-друге, що ця властивість піддається контролю. Акцент робиться на контролі внутрішнього і зовнішнього світу особистості завдяки рефлексії, яка є проникаючою у всі складноструктуровані утворення особистості. Модель складається із 6-ти компонентів:

1. *Оптимізм* як вираження здорового способу життя й впевненість у завтрашньому дні адекватно сприймати власне Я у взаємодії з Іншими.
2. *Соціальні контакти* (оточення) як здатність особистості використовувати соціальні відношення для збагачення особистісних здібностей.

3. *Самопроєктування* є таким показником, коли особистість обирає свій власний шлях у досягненні життєвих планів.
4. *Самоставлення* є показником реально сприймати себе, прогнозувати теперішнє як шлях в майбутнє.
5. *Цілі* - стає провідною лінією в досягненні конкретної мети.
6. *Смисли* виступають фундаментальними основами, є відчуття своєї значимості та смислу життя, відмічає, що «відчуття відданості значущій справі додає мужності, рішучості та життєвої сили» [37 с. 21].

У зв'язку з різноманітними підходами до визначення поняття «життєстійкість» як чинника адаптації в умовах соціальної невизначеності, ми обрали модель О. Чиханцової, К. Гуцол як найбільш відповідною, за нашим баченням, до розкриття поставленої мети та задач дослідження (рис.1.1).



Рис. 1.1. Модель розвитку резильєнтності особистості під час стресової ситуації за О. Чиханцовою, К. Гуцол [37, с. 22].

За підсумком теоретичного аналізу встановлено, що життєстійкість як чинник адаптації до соціальної невизначеності є особистісним утворенням, яке

розвивається протягом життя. Науковий інтерес в різних сферах професійної діяльності обумовив виникнення споріднених понять – це «резилієнтність», «hardiness» (витривалість). Життєстійкість визначається психологічною здатністю адаптуватися до стресових обставин та відновлюватися після несприятливих подій. Життєстійкість розглядається як процес нарощування ресурсів після травматичних подій. Психофізіологічні дослідження стресу та його впливу на здоров'я людини надали підставу для теорій резилієнтності як природно наданої властивості, так і соціально розвиненої.

У своїй більшості автори розглядають життєстійкість з акцентом на соціальній обумовленості цієї властивості та як особисто утворений феномен.

1.2. Життєстійкість сучасних жінок в умовах соціальної невизначеності

Психологічна характеристика соціальної невизначеності в динамічно змінних умовах. Проблема соціальної невизначеності бере початок в суміжних для психології наукових дисциплінах – філософії, історії, соціології та культурології. В рамках цих досліджень піднімалися питання про складність людини однозначно передбачити адаптаційну поведінку в умовах невизначеності норматив у змінному соціальному середовищі. Посилаючись на відкриття квантової фізики (Н. Бор), природи самоорганізації матерії (І. Пригожин) та соціокультурній специфіки постмодернізму. Один із перших в аналізі постмодернізму американський філософ, соціолог і історик К. Лаш (Ch. Lasch) він визначив значиму властивість цієї епохи – це соціальна невизначеність, яку назвав «культурою нарцисизму» [51].

В сучасній психології соціальну невизначеність характеризують як соціально-психологічний чинник, який дає виклики для саморозкриття повноцінного функціонування особистості, де «тренажером» стають завдання подолання труднощів для реалізації власних потенціалів. Вони визначають шлях до корекції життєстійкості через механізм толерантності (Н. Фалько, І.

Остополець, Ю.Шарапова [31]) Соціальна невизначеність в психології розглядається в аспекті реально існуючих факторів, які спричиняють бар'єри реалізації потягів, намірів та потреб особистості, в наслідок чого виникають або адаптація або уникнення, інтрузія та інші невротичні прояви. Соціальна невизначеність сприймається особою як об'єктивний, так суб'єктивний факт, що унеможлиблює реалізацію її потреб з причини неоднозначності її параметрів. Чим вищий рівень соціальної невизначеності, тим вищий ризик обрати відповідне рішення до самореалізації.

Психологічний розгляд соціальної невизначеності розпочинається досліджуватися в екзистенційній філософії та екзистенційно-гуманістичній психології де постулюється творчий потенціал особистості постійно обирати стратегії найбільш відповідної копінг-поведінки в життєвому шляху. Е. Фромм аналізує «втечу від свободи» як нездатністю пристосуватися людині в соціальній невизначеності. У запропонованих ним екзистенційних потребах людини він висуває ідею внутрішнього відчуття свободи та безпеки як умови подолання внутрішньої дезінтеграції.

В аспекті соціальної невизначеності здійснюються пошуки складових конструкції психіки, завдяки яким вона здатна адаптуватися в нових умовах життя, що акцентує увагу на стійкості особистості, тобто *a mental stability* – психічна стабільність.

Сучасна епоха отримала назву епохи *«не стабільних ситуацій»*, руйнації попередньої культури із її цінностями, нормами та звичних стереотипів, все ж таки має потенціальну можливість використати більше свободи вибору. Американський філософ, соціолог та історик Christopher Lasch et.al (1979) визначив сучасний соціокультурний простір *«епохою безумства»*. Він один із перших робить акцент на ролі жінки в досягненні благополуччя в суспільстві. Він пише: «жіночою здатністю створювати особистісні відносини із цим світом» [54].

Посилення соціальної невизначеності для українських жінок є гібридна війна та війни з бойовими діями на фронті. У Міжнародному гуманітарному

праві визначено, що під час війни найбільш захищеними мають бути жінки, діти та люди похилого віку, проте реалії загарбницької війни росіян засвідчили протилежне, що найбільш вразливою соціальною групою є діти і жінки з причин:

- 1) ускладнення життєвих обставин (ситуацій);
- 2) відповідальність не тільки за себе, але й за дітей та родичів похилого віку.

Для одних осіб ця обставина буде як така, що активізує внутрішні ресурси завдяки життєстійкості, а для інших, навпаки, вибудовується стратегія хибних невротичних захисних механізмів, серед яких найбільш поширені інтрузія, уникнення, гіперактивність, ПТСР.

Г. Сельє, який ввів поняття «емоційний стрес» визначив два етапи стресу:

- 1) фаза тривоги та стратегія поведінки уникнення, «втечі»;
- 2) фаза адаптації (ще має назву фаза резистентності) є адаптацією організму завдяки збалансованості функціонування.

Його відома фраза «Життя без стресу є мертвим» позначає, що життєстійкість як чинник адаптації проходить шлях через стрес, при цьому неважливо чи він є приємний стресор чи неприємний. «Його стресорний ефект залежить від інтенсивності вимог до пристосувальної здатності організму. Будь-яка нормальна діяльність – гра в шахи і навіть пристрасні обійми – може викликати значний стрес, не завдавши жодної шкоди. Шкідливий і неприємний стрес називають «дистрес» [26].

Ю. Швалб досліджує психологічну структуру складних життєвих обставин і визначає, що «внутрішня організація свідомості, безпосередньо залежить від характеру і структурних особливостей тих ситуацій, які проживає людина» [40, с. 21]. У несприятливих умовах життя, вибудовується стратегія виживання, яка «безпосередньо пов'язана з постійним обмеженням потреб особистості» [40, с. 31], які за умов *неадекватного сприйняття ситуації* виявляють в «перекрученні» смислових цінностей, створення паралельного

світу своїх мрій, чим і завдають зменшення адаптаційних ресурсів і неспроможність управляти своїм життям [40, с. 31-32; 35].

Психологічна характеристика сучасної жінки докорінно змінилася в епоху постмодернізму кінця минулого та теперішнього століття. Війна внесла додаткові складові в конструкцію «життестійкості» жінки як чинника адаптації. Водночас перевантаження «мережі» особистісного потенціалу проявляти пружність, призводить до деформації всієї особистісної структури жінки. В цьому аспекті О.С. Аврамчук, Н.В. Гринько, Ю.В. Герман описують клініко-психологічні особливості дистресу у вимушено переміщених людей внаслідок війни. Вони виявили симптоми клінічної депресії, серед яких «втрата інтересу, енергії та задоволення від звичних занять можуть ускладнити здатність людини до піклування про себе та збереження власного дозвілля як ресурсних активностей» [2]. Далі автори відмічають, що дистрес в деякій групі населення провокує інформація про дозвілля в часі війни стати причиною внутрішньо-особовими та міжособовими конфліктами.

У загальній картині психологічних досліджень проблематика життестійкості жінок є досить мало дослідженою, про що свідчать вислови Джіни Бейкер Міллера (J. B. Miller) і групою її однодумців – жінок-колег, які створили революцію в потенційному розумінні психології жінок з позиції панівного чоловічого пояснення: в науковій психології цей початок походить від ідей в теоріях З. Фрейда.

Дж. Б. Міллер у 1976 опублікувала психологічну працю *«До нової психології жінок»*, яка позитивно була сприйнята більшістю. Разом із своєю дослідницькою групою були представлені чіткі «інноваційні розуміння жіночої психології, засноване на життєвому досвіді жінок, а не на культурно обумовлених чоловічих парадигмах класичного психоаналізу» [57].

Вони запропонували нову концепцію, в якій дослідили такі якості, як *«співпраця, самовіддача і служіння, що традиційно визначаються як жіночі і, отже, знецінюються, розглядаються як потенційні сильні сторони»* (дискурс виділений нами) жіночої життестійкості [57].

На завершенні минулого століття, яке повністю перейшло в новий соціокультурний світ постмодернізму, що супроводжується нестабільністю, протиріччям, робота Дж. Міллер та її однодумців внесла прогресивні тенденції образу жінки як такої, що об'єднує людей. З нового погляду була переосмислена життєстійкість жінки в здатності до *афіліації* як основного організуючого принципу, що розкриває унікальність, неповторність та найсуттєвішу відмінність жінки від чоловіка. Без афіліації не обходиться ні створення нової сім'ї, ні народження й розвиток дитини, ні розвиток благополучного суспільства. Вперше після відкритого протесту К. Хорні проти заздрості жінок до чоловіків, було проголошено, що жінка є важливим людським потенціалом у міжособистісних відносинах: *«чоловік – жінка»*, *«роль жінки у відносинах в груповій взаємодії»*, *«роль жінки в розвитку здорового суспільства»*.

У дослідженні J.V. Jordan et.al. [52] висвітлений соціально-психологічний внесок в розвиток ідеї відмінності психіки жінок від чоловіків, які були виявлені ще Дж. Міллер та її однодумцями. На базі Коледжу Уельсі вони провели емпіричні вивчення поведінки жінки в різноманітних ситуаціях та апробували їх протягом серій колоквиумів. Група науковців разом з іншими вченими та дослідниками вивчали досить складний візерунок розвитку психіки жінок. За останні двадцять років матеріали цих колоквиумів та інших презентацій були задокументовані та опубліковані як понад 100 «робіт у процесі» [52].

Ці роботи стали основними працями в концептуалізації функції жінки в суспільстві. Результативність проведених досліджень була збагачена та доповнена, згідно стверджень J.V. Jordan et.al., в десятках психологічних публікаціях (Jordan, Kaplan, Miller, Stiver, & Surrey, 1991; Jordan, 1997; Miller & Stiver, 1997; Walker & Rosen, 2004; Jordan, Walker, & Hartling, 2004; Robb, 2006) цитується за роботою Jorban [51]). Саме в них були покладені найголовніші складові жіночої психіки як такої, завдяки чому відбувається зростання й розвиток суспільства – це те, що «всі люди прагнуть зв'язку, і що

відносини, що сприяють зростанню, створюються за допомогою взаємної емпатії і взаємного розширення прав і можливостей жінки в сучасному суспільстві» [51].

Джині Міллер визначила 5-ть найважливіших жіночих властивостей жінок, завдяки яким вони набувають життєстійкості:

1) підвищена енергія (життєва сила) як здатність зберігати психічне й фізичне здоров'я;

2) збільшення здатності до дії (поширення прав і можливостей) в різноманітних логіко-інтелектуальних, вербальній, просторовій та кінестичній видах трудової діяльності;

3) жіночість як здатність до емпатії завдає повноцінне розуміння іншого, зберігаючи сумлінне ставлення до оточуючого соціального середовища (більш чітке почуття, іншого у відносинах);

4) гнучке ставлення у спілкуванні, завдяки чому зростає атмосфера креативності в рамках групової взаємодії;

5) потяг до відношень, які виходять за існуючі рамки як потенціальна можливість розвитку творчих відносин [57].

У дослідженні І. Шестопаля доведено, що психологічний конструкт самореалізації особистості як життєстійкості складається з таких психологічних чинників «особистісний потенціал, рефлексія, активність, цілепокладання» [41, с. 4]. Перелічені властивості є тією «жіночою силою», яка відбувається за умов підтримки жінок, з одного боку, а з іншого, – взаємного розширення прав і можливостей повноцінно здійснювати соціальні права в сучасному суспільстві.

Подібно до того теоретичного погляду І. Шестопаля, проводить дослідження І. Каратєєва та визначає кризу жінок середнього віку, коли вони втрачають адаптаційні здібності завдяки поверненню в минуле і переоцінене досягнення. І. Шестопаля визначає цю установку «ключовими факторами, що визначають якість життя в цей період самого активного, працездатного стану людини, розквіт його розумової продуктивності» [41, с. 9].

В інтеракціоністській методології встановлено, що ідентичність визначається в рольових позиціях, які в дистресу набувають деформації ідентичності образу Я. В дисертаційному дослідженні Ю. Маєр виявила взаємозв'язок «між рольовою позицією сучасної жінки та її психологічними особливостями» [19, с.2]. Авторка показала, що сучасна жінка має певний рольовий діапазон, який представляє собою певну кількість ролей особистості, які можуть бути як активними (безпосередньо втілюватись у власному житті), так і пасивними, бездіяльними, які наразі не втілюються. Вона довела, що існують особливості «рольового конфлікту, який виникає внаслідок зіткнення рольових вимог, що запропоновані суспільством та множинністю одночасно виконуваних ролей особистістю» [19, с. 3]. Визначено, що за умов, коли сучасна жінка не може втілити рольову позицію, вона потрапляє в рольовий конфлікт й втрачає здатність адаптуватися в непередбачених ситуаціях.

Проблематика життєстійкості жінок через аспект здоров'я. Як ніколи раніше під час війни вітчизняні психологи вивчають психічний стан здоров'я жінок. І. Леонова проаналізувала соціально-психологічні чинники, які призводять до виникнення почуття самотності в жінок – внутрішньо переміщених осіб із тимчасово окупованої території Донбасу. Вона встановила, що «низька самооцінка, погана самодостатність, інтроверсія, залежність від інших людей, негативізм і жорстокість підвищують рівень дистресу. Крім того, на переселенців впливає культурне розмаїття приймаючого суспільства, географічна відстань і акультураційна політика, а дискримінація є провісником переживання акультураційного стресу й туги за домівкою» [18, с. 52]. За результатами емпіричного дослідження І. Леонова встановила, що жінкам здебільш для внутрішньо переміщених жінок притаманна самотність, їм важко встановлювати взаємодію з іншими та як правило, в них проявляється страх «залишитися самій, які мають певний зв'язок із вимушеним переселенням у нове соціальне середовище, у якому вони переживають труднощі в соціальній адаптації, а також акультураційний стрес» [18, с. 55].

М. Moudatsou et.al особливу увагу приділили здоров'ю жінки як головному компоненту життєстійкості. Автори дійшли до висновку, що жінки виконують безліч функціональних обов'язків, серед яких навіть не вважається, що вона працює – це функція матері, домогосподарки, подружні стосунки, догляд за родичами тощо. «Всі ці зобов'язання можуть згубно впливати на їх психічне здоров'я та загальний добробут» [58]. Було встановлено, що перебування жінки в групах особистісного розвитку, покращує її здоров'я. Такі позитивні зміни автори обґрунтовують соціальною підтримкою, яка позитивно впливає на адаптацію в умовах соціальної невизначеності. «Більшість жінок заявили, що групове лікування вплинуло з точки їх зору на поліпшення їх індивідуальних здібностей. Груповий досвід був описаний як міст, який дозволив їм розпізнати та прийняти свої емоції» [58]

Н. Гусак, В. Чернобровкіна, В. Чернобровкін та ін. виокремлюють два основних напрямки:

- 1) особистісно-індивідуальні властивості (ego-resiliency) як гнучкість сприймати стресову ситуацію;
- 2) процесуальність (resilience) виокремлення найбільш продуктивних шляхів подолання стресу [9].

Т. Титаренко і Т. Ларіна в монографії про життєстійкість особистості виходять із дефініції: «Життєстійкість особистості – це вміння ефективно існувати всупереч життєвим перешкодам та труднощам. Це здатність людини зберігати баланс між пристосуванням до нових вимог та прагненням жити гармонійно, повноцінно. Ця якість не є рідкісним даром, який мають лише деякі щасливчики. Її можна і треба розвинути, і тоді буде легше зустрічатися з новими випробуваннями» [30, с.4].

О. Халік та Т. Косяк визначили, що для сучасної жінки є найбільшою проблемою рольова невизначеність в жіночості. Вони пишуть: «жіноча загальна самооцінка має статистично достовірний позитивний взаємозв'язок із рольовими самооцінками, зокрема з показниками ролей «жінка», «дружина» та «донька». Окрім того, показник загальної самооцінки

статистично значущо негативно корелює зі значущістю ролі «жінка» [34, с.86].

Узагальнюючи отриманий матеріал пропонуємо розглянути в таблиці 1.1.

Таблиця 1.1.

Порівняльна характеристика конструкції «життєстійкість» та деформації життєстійкості жінки в умовах соціальної невизначеності

Життєстійкість як особистісне утворення	Деформація життєстійкості як особистісного утворення слабкості
Ознаки:	Ознаки:
Адаптація в особистісних, сімейних і професійних непередбачених подіях.	Безпорадність в особистісних, сімейних і професійних непередбачених подіях.
Включеність (активне життя) толерантного, емпатійного сприймання невизначеності.	Уникнення (втомленість), інтолерантність в сприйманні соціальної невизначеності.
Гумористичне сприймання соціальної невизначеності.	Трагічне сприймання соціальної невизначеності.
Сміливість завдяки вольовим якостям в подоланні соціальної невизначеності.	Боязливість завдяки деформованого уявлення своєї участі в подоланні невизначеності.
Здатність відновлюватись за ознакою смислової мети.	Виснаженість з причин інтрузії, уникнення, ПТСР за ознакою песимізму і втрати смислової мети.
Задоволення життям.	Незадоволення життям.
Потяг турбуватися за іншими.	Потяг до самозадоволення та уникнення від інших.
Рефлексія контролю в управлінні емоційно-когнітивним станом.	Арефлексія (хибний контроль) як виправдовування емоційно-когнітивної нестриманості.

Таким чином, якщо жінка навчається гнучко адаптуватися до умов соціальної невизначеності, то слід фіксувати, що вона життєстійка. Тож у пошуках проблем розвитку життєстійкості як чинника адаптації сучасних жінок зробимо теоретичний аналіз в наступному параграфі.

1.3. Аналіз стратегій розвитку життєстійкості як чинника адаптації до соціальної невизначеності

В кінці минулого століття психологи розпочали активно розробляти психокорекційні програми з розвитку підвищення рівня життєстійкості. Одним із таких науковців був Мадді (Maddi, 1987). Стратегія була спрямована на зменшення напруження, розвитку розпізнавати власні емоції (у несвідомому стані вони хоч і розпізнаються, але виправдовуються, що є бар'єром в подоланні цієї деформації). Особлива увага приділялась «відчуттю включеності» (engagement), розвитку рефлексивного контролю (control) щодо власної поведінки до викликів життя (challenge). Заняття проводяться протягом 2-3-х місяців, а результат спостерігається протягом 4-6 місяців.

У вітчизняній психології акцент ставиться на корекцію емоційного управління, на розвиток позитивного переживання. З цього приводу С. Максименко пояснює, що переживання «являє собою, фактично, репрезентацію свідомості того, що відбувається в оточуючому світі, або в біологічному тілі, або «всередині» самої особистості» [22, с. 170]. Для нашого емпіричного дослідження це теоретичне положення є важливим в тому плані, що дозволяє за опитувальниками та іншими діагностичними методиками відстежити в психолінгвістичному матеріалі релевантні результати деструктивних функцій у внутрішніх диспозиціях жінок, знижують здатність протистояти стресам, відновлюватися після криз та адаптуватися до змін, обмежуючи активність, творчий потенціал та взаємодію з іншими людьми.

Психіка жінки відрізняється від чоловічої більш наданими природою такими властивостями як чутливість і толерантність до будь-яких змін. Вона першою реагує на динамічно зростаючу соціальну невизначеність, яку ставлять її перед фактом пошуку змісту й форм реалізації індивідуальної незалежності, свободи вибору, досягнення своєї мети, обмежуючи себе усіма правами автономії. Та водночас, з іншого боку, такий стан безпосередньо послаблює інтеграційні процеси єдності в родинних та соціальних видах

групової взаємодії, в наслідок чого виникають *дифузна ідентичність* – особа не має чіткого уявлення про себе, свої цінності, цілі та знаходиться в плутанині ролей, що призводить до соціальної пасивності, низької самооцінки та відсутності внутрішньої цілісності. Обґрунтовано надає сутність дифузної ідентичності. Дифузна ідентичність стає руйнівною силою в інтеграції цілісної особистості, які підлягають корекції завдяки конструктивній рефлексії.

Конструктивна рефлексія стає ефективним психокорекційним механізмом реального розпізнання свого Я, виправдовування нещасливого життя. «Конструктивна рефлексія є продуктивним, екзистенційно організуючим механізмом особливої організації мисленнєвої діяльності в діалогічному мисленні, що сприяє розпредмеченню і структуруванню в системі знань здобувача, сприяє гетерогенності інтелектуальній діяльності та інтеграції її видів в навчанні» [5, с.473]. Така рефлексія апіорно розвиває адаптаційні здатності.

В корекційній роботі ідентичність виступає вагомим психологічним механізмом рефлексивного самосприйняття образу Я. Важливість екзистенційної ідентичності для громадян держави набуло актуальності так як ідентифікаційний конфлікт був визначений національною небезпекою, що призводить до втрати сталого й цілісного розвитку країни.

Особливості життєстійкості жінок в умовах постмодернізму. В цьому аспекті постає першою проблемою – це *гендерна ідентичність* як запорука жіночої резилієнтності, проте й вона розглядається в площині ідентичного конфлікту. Виникає напрямок корекційних впливів на розвиток гендерної ідентичності як чинника психологічного благополуччя.

Група вітчизняних дослідників (Я. Короход, В. Татьянченко, О. Самара [15]) здійснили гендерну ідентичність сучасних жінок, які адаптуються в умовах війни. Вони виявили, що «усі типи жінок крім недиференційованого характеризуються потребою у сім'ї та близьких людях. Жінки маскулінного типу реалізують себе у таких сферах, як сім'я, професія, саморозвиток. Така жінка розривається між задоволенням матеріальних потреб,

професійним/особистісним зростанням та сім'єю: якщо ці потреби задоволені, то маскулінна жінка задоволена собою, приймає себе» [15, с.11]. Щодо жінок андрогінного і фемінінного типу, то вони ідентифікують свій образ Я в сімейних стосунках і спілкуванні з іншими людьми, не забуваючи піклуватися про себе. Ці типи «жінок внутрішньо конфліктний, що пов'язано з уявленням про свої конкретні заняття, які мають бути спрямовані на задоволення матеріальних потреб та потреби у визнанні та повазі, для них важливе професійне та особистісне зростання, але на першому місці все одно – сім'я та близькі люди» [15, с.11-12].

У цій роботі автори визначили як жінки себе самовизначають і встановили, що різні типи гендерної ідентичності відрізняється за низкою ознак: *внутрішня конфліктність, орієнтири і методи прийняття рішень, зміст ідентичності, особливості поведінки у громадській і приватній сферах (виділений дискурс нами* [15, с.14]).

Таким чином, відстежуються критерії *гнучкості гендерної ідентичності* як показника адаптивної поведінки, що свідчить про життестійкість. Визначилось, що чим ширший репертуар гендерних ролей жінки (маскулінних і фемінних патернів), тим вищий показник стресостійкості і допомагає досягати мети більш успішно без вилучення надлишкової психоенергії.

Якщо аналізувати ідентичність жінки, то на перше місце виходять роботи про гендерну ідентичність, яку розглядають в єдності з материнством, вихованням дітей, сімейними обов'язками та все більш виразною орієнтованістю на соціальну самореалізацію. Саме в рольових позиціях соціальної ідентичності з причин перебільшення соціальних ролей стають бар'єрами в розвитку життестійкості (J Cameron, R N Lalonde [47]). Автори встановили, що дві сильні домінуючі ролі обов'язково призводять до ідентичності конфлікту. Вони провели дослідження із 171 жінкою та 91 чоловіком, які «віднесли себе до традиційних, нетрадиційних чи феміністських, провели виміри соціальної ідентифікації, статево-рольової ідеології та сприйняття колективного несприятливого становища жінок.

Факторний аналіз підтвердив багатовимірну концепцію гендерної соціальної ідентифікації із життєздатними підшкалами, що відображають внутрішньогрупові зв'язки, когнітивну центральність та внутрішньогрупові афекти» [47, с.59-60].

Більшість представлених психокорекційних програм (В. Зливков, Т. Яценко та інші) складаються в послідовності такого *алгоритму*:

1. Стабілізація емоційного фону через вербалізацію розпізнаних переживань.
2. Усвідомлення «мереж» між імпульсивними реакціями на зовнішні подразники як такі, що завдають травматичні переживання та рефлексивно усвідомленими на відповідність збереження ментального здоров'я.
3. Реконструкція травматичного досвіду як такого, що розширив світоглядну картину світу.
4. Встановлення соціальних контактів для обміну інформаціями щодо удосконалення складових компонентів конструкції життєстійкості.

Означені етапи є інтегровано поєднаними в загальній цілісності структури особистості. Набуті позитивні властивості життєстійкості знаходяться в кореляційному зв'язку, тобто, якщо зростає рефлексія, то і зростає рівень емоційно-когнітивної регуляції.

Висновки до розділу 1

За результатом теоретичного аналізу здійснені уточнення: понятійного інструментарію з опису життєстійкості як соціальної адаптації особистості в трансформаційних процесах сучасного суспільства; проаналізована життєстійкість як чинник адаптації жінки в умовах соціальної невизначеності; визначені рольові позиції жінок в умовах швидко динамічних змін. Виявлені відмінності рольових позицій жінок в їх життєдіяльності психіки. Уточнене

поняття життєстійкість жінки як ознак ефективно існувати за різними рольовими позиціями всупереч життєвим перешкодам та труднощам, як здатність жінки чуйно емпатувати іншим, зберігати внутрішньогрупові єдності; відновлювати екзистенційне відчуття свободи і безпеки; прагнення самореалізуватися в нестабільному постмодерністському суспільстві.

Здійснений аналіз теоретичних положень про рефлексію як психологічного механізму розпізнання особистісних властивостей на відповідність успішного долаття кризових ситуацій та переживання стресу, цілеспрямованості за ціннісно-смісловими складовими внутрішніх диспозицій.

Проаналізований матеріал дозволяє перейти до емпіричного дослідження, який представлений в наступному розділі.

За результатом теоретичного аналізу уточнено поняття «життєстійкість» як чинник адаптації жінки в умовах війни, який складається з ознак загальної характеристики життєстійкості особистості та виявляється за показниками: *витримувати натиски* соціальної невизначеності; спрямованість відновлювати збалансованість психічної активності; сприяти розвитку ціннісно-сміслових цінностей на більш вищому рівні.

Розділ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ЖІНОК ЯК ЧИННИКА АДАПТАЦІЇ

2.1. Обґрунтування програми емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження проходило в два етапи – констатувальний та корекційно-розвивальний.

Констатувальний етап дослідження спрямований на визначення бази емпіричного дослідження, узгодження списку респондентів, уточнення стратегії методів діагностичного вимірювання для виявлення рівнів сформованості складових компонентів конструкції життєстійкості як чинника адаптації сучасних жінок.

Формувальний етап дослідження спрямований на розробку корекційної програми з визначення ефективних психологічних впливів на розвиток інтегральної цілісності складових компонентів конструкції життєстійкості як чинника адаптації сучасних жінок.

У дослідженні взяли участь 48 здобувачів психолого-педагогічного факультету Криворізького державного педагогічного університету з різних регіонів України. Опитування проводилося в Google Forms і було анонімним.

Мета констатувального етапу – за комплексом діагностичного інструментарію визначити рівні сформованих складових властивостей конструктору життєстійкості як чинника адаптації сучасних жінок.

Завдання констатувального дослідження:

- 1) здійснити організаційно-методичну підготовку до процедур психологічного тестування для визначення загальної картини рівнів сформованості інтегральних властивостей, що є базовими для стійкої життєстійкості як чинника адаптації сучасних жінок;

- 2) обґрунтувати діагностичний комплекс методик за відповідністю конструкту життєстійкості як чинника адаптації сучасних жінок (с. 26);
- 3) здійснити кількісно-якісний аналіз діагностичного матеріалу та теоретично його узагальнити.

Будь-яка діяльність психолога базується на глибинному розумінні складових методології психології та її принципів, без яких вимір досліджуваних властивостей особистості втрачає науковість. Виходячи з того, ми посилались на такі принципи:

- *принцип науковості* в прийманні психологічного феномену «життєстійкість» як чинник адаптації дійсно існуючий завдяки інтегрованому особистісному утворенні та завдяки рефлексивного аналізу;
- *принцип аналізу за одиницями* спрямований на вичленування психологічних одиниць, які є відповідними особистісними утвореннями життєстійкості, якщо недостатньо сформовані, то невідповідні показнику «життєстійкість»;
- *принцип розвитку психіки* є неперервний, самоорганізуючий, нелінійний процес, який надає можливість розглядати психіку в динамічному процесі;
- *принцип системності* в аналізі отриманих результатів з виявлення самоорганізуючої здібності складових конструктів життєстійкості як внутрішніх диспозицій та їх дієвих проявів адаптації зовнішньому світі;
- *принцип єдності внутрішнього і зовнішнього світу особистості* за її психологічними ознаками та їх зовнішніх проявів у комунікації та діяльності.

Успіх психологічного впливу на складові структури життєдіяльності можливий за умов визначення якісного аналізу фактично існуючих особистісних властивостей на відповідність чи невідповідність ознаку життєстійкість як чинник адаптації. Тож у складанні діагностичного

інструментарію ми враховували теоретичну модель конструкту життєстійкості як чинника адаптації та релевантні (доречні) їм діагностичні методики.

Організація з підготовки до діагностування. Проведення емпіричного дослідження здійснено на базі психолого-педагогічному факультеті Криворізького державного педагогічного університету. Респондентами нашого дослідження виступили студенти-психологи, з якими була можливість здійснити обмін думками та відстежити світоглядні їх цінності щодо образу життєстійкості сучасної жінки, який проходив протягом з березня 2025 р. по жовтень 2025 р. В ньому взяли участь 48 здобувачів, які дали погодження бути респондентами нашого дослідження. Група респондентів була різновіковою (від 19 до 48 років) з різних районів України.

Для забезпечення порівняльного аналізу на завершальному етапі формувального дослідження, був здійснений розподіл респондентів на дві групи: ЕГ (N=26) і КГ (N=22). Процедура діагностування проводилась на платформі Google Meet.

Згідно теоретичній конструкції життєстійкості як чинника адаптації жінок до соціальної невизначеності, був здійснений пошук діагностичних методик на відповідність виміру рівнів сформованості цих складових особистісних властивостей, як своєрідних «одиниць». Такий підхід реалізовував принцип аналізу за одиницями. У комплектуванні методик були дотримані вимоги відносно їх стандартизації за *валідністю* (вимірювання відповідає меті); *надійністю* (точність вимірювання і їх стабільність); *доступністю* (зрозумілість для респондентів завдань методики вимірювання); *відповідністю* (обрана методика відповідає виміру поставленій діагностичній меті).

Серед сукупності існуючих методів вимірювання властивостей особистості (неекспериментальні, експериментальні, діагностичні), ми обрали діагностичні методики, які дозволяють здійснити математичну статистику за кількісно-якісним аналізом тих складових властивостей, які відповідають показникам життєстійкості як адаптаційної здібності в респондентів.

У рамках цього емпіричного дослідження були обрані діагностичні методики представлені в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

**Методичне забезпечення дослідження життєстійкості
як чинника адаптації**

Методики	Показники вимірювання
Тест «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10» [43]	Тест складається з 10 тверджень для оцінювання <i>адаптації та психологічної стійкості</i> в умовах виснаження, травмування або пережитих трагічних загроз, постійного стресу (наприклад війна, або проблеми в сім'ї тощо). Орієнтований час на тестування 5-10 хвилин.
Шкала оцінки впливу травматичної події (Impact of Event Scale - Revised, IES-R) [42]	Тест складається з 22 стверджень для оцінювання особистісних властивостей, які є руйнівні для адаптаційної здібності відновлювати життєздатність повноцінного функціонування за такими показниками: <i>вторгнення, уникнення, фізіологічна збудливість</i> Орієнтовано час на тестування 5-10 хвилин.
Тест «Індекс життєвого задоволення (Life Satisfaction Index A, LSIA, Neugarten A.O.) (Адаптація Н.В. Паніна, 1993) [20]	Тест складається з 20 стверджень для оцінювання загальної картини задоволеності життям та суб'єктивної оцінки розуміння психологічного благополуччя за властивостями, які відповідають ознакам життєстійкості як чинника адаптації: <i>зацікавленість у житті; рішучість; послідовність досягати життєві цілі; узгодженість своїх; оцінка свого Я; настрої.</i>
Опитувальник «Рівень вираженості та спрямованості рефлексивності» (М. Грант) [21]	Опитувальник визначає рівні вираженості та спрямованості рефлексивності суб'єкта та вираженості ауторефлексії, від якої залежить саморозвиток особистості в досягненні життєстійкості як чинника адаптації.

Тест «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона» (Campbell Sills & Stein, 2007) є скороченим варіантом повної шкали із 10-пунктною (повна версія 25 пунктів). Це стандартизований тест, який за коефіцієнтом Кронбаха (α), доводить високу узгодженість і надійність ($r = 0,89$).

Тест складається з 10-ти тестових стверджень, які вимірюються за п'ятибальною шкалою Лайкерта (від «повністю невірно» = 0 до «вірно майже у всіх випадках» = 4).

Тестові твердження виявляють складові компоненти життєстійкості за виявленням їх рівнів: 1) *адаптація*; 2) *включеність*; 3) *оптимізм*; 4) *впевненість*; 5) *швидке відновлення*; 6) *мету життя*; 7) *усвідомлене (рефлексивне) мислення*; 8) *не впадати у відчай*; 9) *позитивне ставлення до*

себе; 10) *вольове самоуправління*. Обрахування здійснюється за відповідями та згідно ключа обрахування: 0 – «зовсім не вірно», 1 – «рідко вірно», 2 – «іноді вірно», 3 – «часто вірно», 4 – «майже завжди вірно» Респонденти ознайомлюються із тестовим ствердженням (n=20), міркують про своє життя. Обрахування відповідей варіює від 0 до 40.

0-19 балів – низький;

20-24 бали – середній;

25-40 балів – високий рівень життєвої задоволеності.

Отже, обраний тест вимірює найбільш загальний психологічний стан особистості на відповідність резильєнтності. Індекс визначених показників за високим рівнем засвідчує стійку багатомірність сформованих емоційної, когнітивної та поведінкової характеристики як соціально зрілої особистості. Вона пояснює будь-які ситуації свого життя не зовнішніми причинами, а *панівним усвідомленням конструктивною рефлексією*.

Шкала оцінки впливу травматичної події (Impact of Event Scale-R, схоронена версія IES-R) україномовний варіант Н. Агаєв, О. Кокун [1, с.170] має 22 тестових стверджень, вимірює суб'єктивне реагування на конкретну травматичну подію та оцінює рівень суб'єктивного дистресу, викликаний перевантаженням адаптаційних можливостей особистості. Визначення емоційно-когнітивної і поведінкової сфери здійсню такі показники:

- 1) *вторгнення* – виражена схильність нав'язливих згадувань травматичної ситуації з високим ступенем інтенсивності;
- 2) *уникнення* – «втеча» від будь-якого нагадування про травму як нетерпимість й неприйняття реалів життя;
- 3) *фізіологічна збудливість* – дратівливість, тривожність, безсоння, збій артеріального тиску (АТ) та інші психосоматичні розлади.

У авторському варіанті цього тесту не визначені критерії поділу за відсотками на високий, середні, низький рівень відносно суб'єктної реакції на травматичну подію. Для інтерпретації тестового виміру було прийнято вираженість сили впливу травматичної події виявляти у відсотках:

- 0-20 – низький рівень;
- 21-40 – знижений рівень;
- 41-60 – середній рівень;
- 61-80 – підвищений рівень;
- 81-100 – високий рівень.

Тож, обраний тест відповідає глибинному пізнанні особливостей втрати життєстійкості як адаптації до травматичних подій негативних переживань, які утворили суб'єктивний дистрес. Ці дані важливі у врахуванні розробки корекційної програми та визначення відповідних корекційних вправ, які дозволяють досягати позитивній дезінтеграції та утворенні вторинної інтеграції особистості, що відповідає життєстійкості.

Тест «Індекс життєвого задоволення (Life Satisfaction Index A, LSIA, Neugarten A.O.) [20]. Існує декілька версій цього тесту. Ми використовуємо оригінальний варіант, який був перший, що складався з тестових тверджень (n=20) для визначення загальної психологічної картини стану людини відносно психологічного комфорту та соціально-психологічної адаптації. За цими тестовими ствердженнями визначається п'ять аспектів задоволеності життям:

- 1) *інтерес до життя* як залученість в соціальне буття, протилежне - втрата інтересу;
- 2) *ризик у прояві рішучості досягати життєві цілі*, протилежне - нерішучість, неорганізованість;
- 3) *контроль за узгодженістю між поставленим і досягнутим*, протилежне – безконтрольність, опора на інших;
- 4) *об'єктивність позитивної самооцінки*, протилежне – завищена або занижена самооцінка;
- 5) *загальний настрій в показниках оптимізму, насолоди та радощі від життя*, протилежне - песимізм, «сірість» життєвих сценаріїв.

Бали визначають індекс (від 0 до 40) якості задоволення за відповідями обраного одного із трьох: «згоден», «не знаю», «не згоден» за ключем життєвого задоволення:

високий рівень 25-40 балів;
середній рівень 20 – 24 бали;
низький рівень 0-19 балів.

Показники цієї методики подібні до вимірювання показників життєстійкості за тестом С. Мадді, який також визначив критерії життєстійкості за ступеню залученості, контролю й прийняття ризику.

Цей тест увійшов у комплекс нашого діагностичного апарату так як надає можливість визначити «одиниці» задоволеності життям як ознаку адаптаційних здібностей, а виявлений низький рівень дозволяє врахувати психологічні вправи з за п'ятьма ознаками цієї характеристики для здійснення послаблення, а то й подолання в утворенні задоволенням свого життя.

Методика «Рівень вираженості та спрямованості рефлексивності» (М. Грант), виміряє рівень вираженості *рефлексивності* та *спрямованості суб'єктної організації власного життя*. Це опитувальник відкритого типу, в самоорганізації власного життя та встановлення взаємостосунків з іншими за яким респондент обирає відповідь «так» (погоджується із ствердженням) або «ні» не погоджується. Результати виміру дають можливість визначити: *стратегію в написанні своєї «програми»*, доповнюючи генетичну і соціальну програму; *обсяг глибини пізнання власного Я за спрямованості* – сукупності переживань, мотивів, світогляду, які детермінують життєві позиції до адаптації чи дезадаптації.

Опитувальник має 20 питань, представлених у 2-х по 10 питань в кожній шкалі, кожна шкала має прямі і зворотні твердження у вимірі:

- 1) *ауторефлексії* - виміряє особливості самооцінки щодо власних переживань, цінностей, цілей, мотивації, поведінки;
- 2) *соціорефлексії* – виміряє усвідомлення тих переживань, які визначає в інших.

Оцінка відповідей здійснюється за 5-ти бальним підрахунком: 1 - абсолютно не згоден; 2 - не згоден, 3 - скоріше згоден, 4 - згоден, 5 - абсолютно згоден. Обрахування *достатнього рівня рефлексивності та спрямованості*

складається із середньо статистичних даних: вище середнього та високого рівнів, низький рівень рефлексивності обраховується таким же математичним методом: низький, нижче середнього.

Обрана методика увійшла в комплекс нашого діагностичного інструментарію так як завдяки отриманих результатів можна було не тільки рівні рефлексивності та спрямованості як такі що є визначальними в розвитку життєстійкості як чинника адаптації, але й статистичну залежність між двома змінними на відповідність позитивної чи негативної залежності між: 1) рефлексивністю та спрямованістю з адаптацією; 2) між рефлексивністю та спрямованістю, та індексом задоволення життям; 3) між рефлексивністю та сприйняттям впливу травматичної події. Отримана статистична залежність визначить можливість використання рефлексивних вправ у розвитку життєстійкості як чинника адаптації.

Методом статистичної перевірки визначались середнє значення двох незалежних величин за методом t-критерій Стьюдента в програмному пакеті SPSS 17 та Excel для Windows.

2.2. Аналіз результатів дослідження

Першим тестом в отримані емпіричних матеріалів за діагностичним інструментарієм була **«Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10»**, узагальнені результати представлені в таблиці 2.2.

Таблиці 2.2.

Показники рівнів резильєнтності за тестом (у балах та %; N=48)

№№	Рівень життєстійкості	ЕГ N=26	%	КГ N=22	%
1	Низький рівень (0-15; 0-20%)	10	38,46	8	36,36
2	Нижче за середній (16-20; 21-40%)	7	26,92	5	22,72
3	Середній рівень (21-25; 41-60%)	4	15,38	4	18,18
4	Вищий за середній (26-30; 61-80%)	3	11,53	3	13,63
5	Високий рівень (31-40; 81-100%)	2	7,69	2	9,09

Вищі бали свідчать про більш виражену сформованість життєстійкості жінок та нижчий бал, навпаки, про низький рівень життєстійкості. Загальний бал респондента може варіюватися від 0 до 40. За результатами отриманих даних було представлено графічне доповнення до статистичного аналізу. Діаграми дають більш наочне сприйняття отриманого матеріалу, який допомагає уявити загальну картину життєстійкості сучасної жінки.

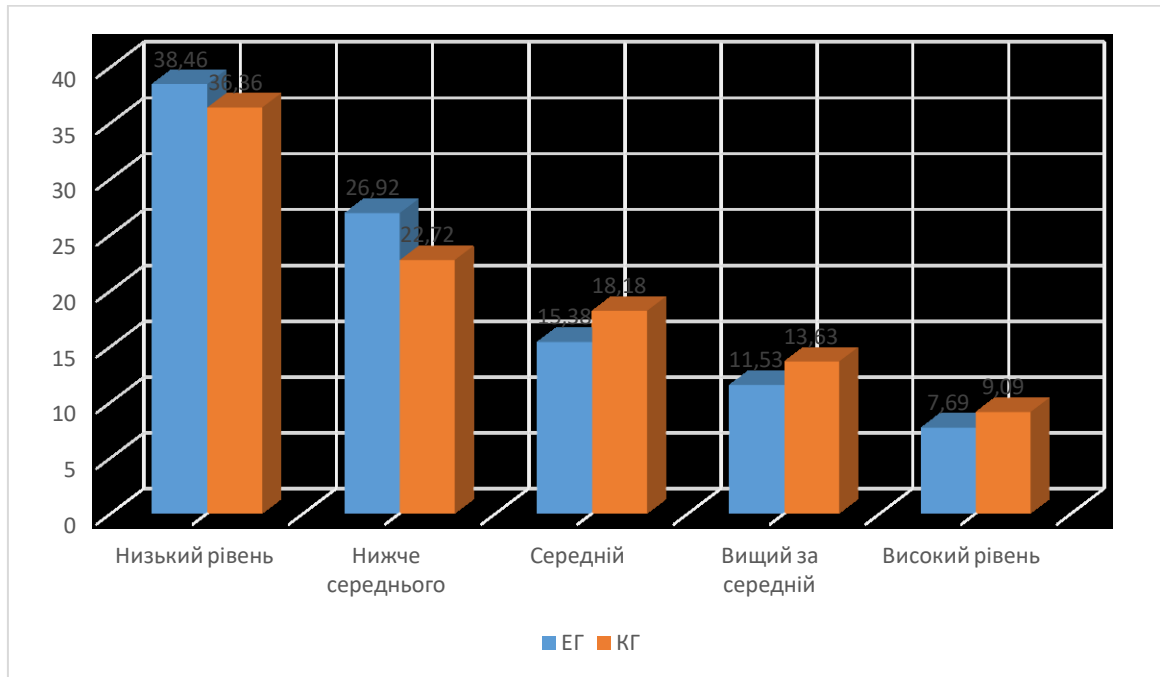


Рис.2.3. Результати діагностики за шкалою Коннора-Девідсона (N=48)

Із наведеної діаграми видно що існує суттєва проблема в розвитку життєстійкості сучасної жінки, бо за результатами статистичного матеріалу більшість жінок показали низький рівень стресостійкості. З одного боку це пояснюється тривалістю війни, яку розпочали росіяни і яка триває вже до 4-років. Більшість респондентів є криворожанками (n=28) та вимушено переміщені особи (n=20), які постійно перебувають в зоні ракетних ударів та бомбардувань безпілотників.

До *низького рівня життєстійкості увійшли найбільша група респондентів (EG 38,46, n=10 та KG 26,26, n=8)* які в більшій мірі визначили, що їм важко адаптуватися в нових умовах в порівнянні із показниками контрольної групи. На питання чи мають вони здатності впоратися з усім, що

трапляється на їхньому шляху, до цієї групи увійшли респонденти, які обирали або відповідь «зовсім рідко», або, що їм важко впоратися. Респонденти цього рівня життєстійкості майже не справляються із станом страху та тривожності, визначають швидко втому та складність подолати стрес.

До нижче середнього рівня розподіл респондентів відмітився як такий, що більш кращі показники визначені в КГ (22,72, $n=5$), в той час як в ЕГ (26,92, $n=7$). Цей факт ми пояснюємо тим, що в КГ увійшли в більшій мірі місцеві жителі, а в ЕГ увійшли вимушено переміщені особи. У виборі відповіді все ж таки домінували більш песимістичні настрої, зневіри, ствердження, що їм важко впораються із невдачами свого життя.

До середнього рівня увійшли респонденти, які частіше обирали відповіді: «іноді вірно», що дорівнювалось 2 бали та «часто вірно», що давало можливість їм отримати 3 бали. Визначимо, що в цій групі респондентів кращими показниками виступили жінки КГ (15,16, $n=4$) в той час як у ЕГ цей показник дорівнювався 15,38, $n=4$ особи. Це свідчить, що за наявності підтримки цих жінок, вони більш-менш успішно справляються із стресом.

До вищого середнього рівня увійшла невелика кількість респондентів. Як і ЕГ, так і в КГ $n=3$ в кожній групі. Для ЕГ 11,53, в КГ 13,63. Вже в цій групі помітні стійкі, системні показники прояву життєстійкості, хоча певна втомленість та втрата концентруватися на змінних подіях воєнного часу. Саме в цій групі респонденти обирали відповідь «часто вірно», що давало їм можливість отримувати 3 бали.

До високого рівня життєстійкості у ЕГ визначено тільки 2 особи, що складає 7,69%. Подібна картина і в КГ, в якій теж 2 особи (9,89%), що свідчить про стресостійкість, здатність забезпечувати благополуччя в мінливих ситуаціях та непередбаченості подій. Як видно із таблиці та діаграми, високий рівень стресостійкості засвідчує гнучку соціальну адаптацію та потягу до збереження здоров'я. Це дає підставу стверджувати, що жінки навіть в нестабільних умовах життя здатні відновлювати внутрішні ресурси й організовувати повноцінне усвідомлене життя, мають свою мету та смислові

цінності. Але для більш точного ствердження перейдемо до виміру рівнів щодо показників впливу травматичних подій, які наддадуть в більш повному обсязі про внутрішні диспозиції учасників нашого діагностичного дослідження.

Результати за тестом «*Шкала оцінки впливу травматичної події (Impact of Event Scale - Revised, IES-R)*» в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3.

Показники вираженості оцінки впливу травматичної події в ЕГ і КГ

ЕГ, n=26; в %			КГ, n=22; в %	
Інтрюзія	9	34,61	6	27,27
Уникнення	7	26,92	7	31,81
Гіперактивність	5	19,23	4	18,18
Симптом повторного переживання (ПТСР)	3	11,53	2	9,09
Відсутність дезадаптивні стани	2	11,76	3	13,63

За статистично-математичним обрахуванням (ЕГ 9; 36,36% і КГ 6 осіб, 31,81%) виявлена **інтрюзія**, яка проявляється нав'язливою тривожністю, фобіями, панічними атаками. Такий розбаланс емоційної сфери є серйозною перешкодою в розвитку життєстійкості як адаптаційного чинника.

Неадаптивний захисний механізм **уникнення** (ЕГ 7 осіб; 31,81% і КГ 7 осіб; 26,92%) засвідчив вибір респондентів стверджень відсторонення будь-яких ситуацій, що потребують активізацію в розв'язанні проблеми, уникаючи від посиленого почуття страху та тривоги.

Виявлений неадаптивний психологічний механізм **гіперактивність** (ЕГ 5 осіб; 19,23% і КГ 4 особи 18,18%). Респонденти позначали тестові ствердження, які характеризують їх психічний стан збудливим, в наслідок чого втрачається концентрація уваги. Перевищений дефіцит уваги є невротичним розладом за ознакою дефіцит уваги, що також потребує психологічного впливу на емоційно-когнітивну структуру психіки та бар'єром в розвитку адаптації.

Симптом повторного переживання (ЕГ 3 особи; 11,53% і КГ 2 особи; 9,09%) виявив мимовільне, неусвідомлене, емоційно насичене повернення до

травматичних спогадів у життєдіяльності, що може супроводжуватися безсонням, кошмарами та психосоматичними розладами.

Відсутність дезадаптивних станів (ЕГ 2 особи; 11,76% і КГ 2 13,63%) засвідчує про наявність у них адаптивних здібностей (діаграма 2.2.)

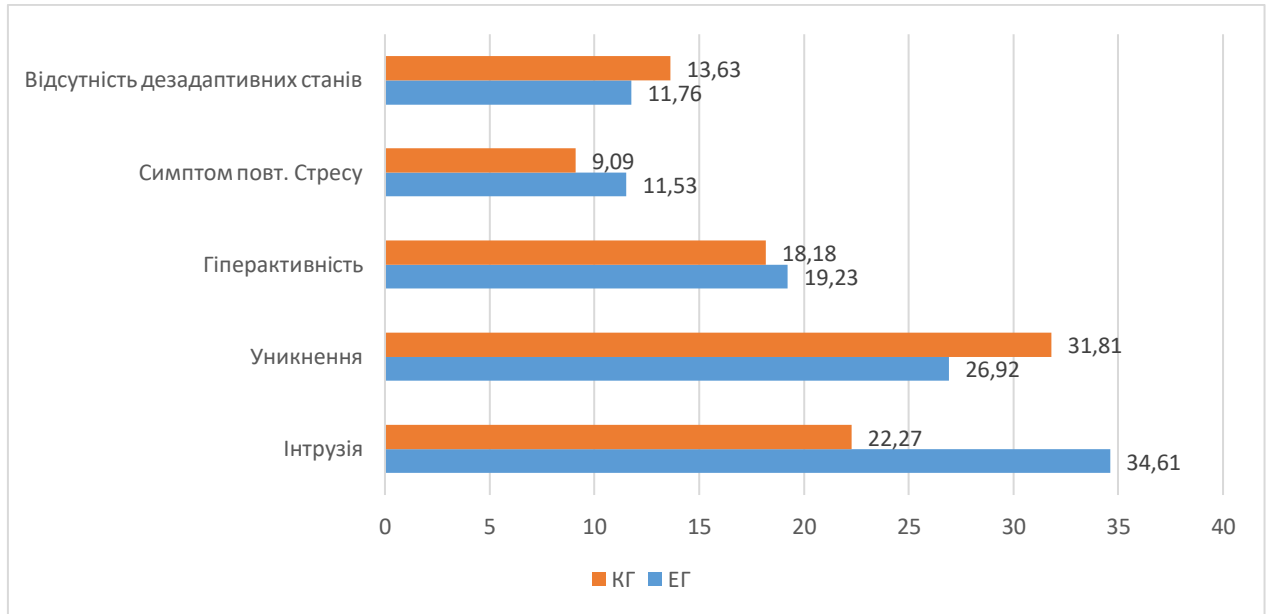


Рис.2.2. Результати за тестом «Шкал оцінки впливу травматичної події»

В аспекті цієї методики виявлений високий рівень емоційної розбалансованості, яка проявляється в дезадаптивних психологічних механізмах і потребує психологічного впливу на інтеграцію цілісності структури особистості. Результати пояснюються тривогою під час війни.

Тест «Індекс життєвого задоволення, LSIA» був використаний для виміру показника «індекс життєвого задоволення», який відображає загальний показник адаптації до життєвих ситуацій завдяки емоційній саморегуляції, розумність в думках й прийнятті рішень, які проявляються в комунікації та поведінці (таблиця 2.3.)

Таблиця 2.3.

Результати виміру рівнів задоволеності життям у респондентів за методикою «Індекс життєвого задоволення, LSIA»

Рівні задоволеності життям	ЕГ n = 26		КГ n = 22	
Низький рівень (0-19 балів)	9	37,5	8	36,36
Середній рівень (20-24 бали)	12	44,44	11	50,0
Високий рівень (25-40 балів)	5	12,5	3	13,63

Низький рівень задоволеності життям є предикатом дезадаптації, який визначений в 1/3 респондентів – у ЕГ 9 осіб (37,5%), у КГ 8 осіб (36,36 %). У тестах вони показали емоційну напруженість, нездатність перспектив майбутнього, відмічали минуле життя кращим чим теперішнє. У їх відповідях на ствердження: *«Я відчуваюся старим і трохи втомленим»*, 4 особи відповіли «згоден».

Середній рівень задоволеності життям майже в половини досліджуваних, ЕГ 12 осіб (44,44%), у КГ 11 осіб (50,0%). Це означає відчуття втрати оптимізму, проявами тривожності, сумніву, бо більша половина цих респондентів, використовували у відповідях на тестове ствердження «не знаю». Відчуття часткового щастя сприяє невпевненості в благополучному майбутньому, уникнення від особистісного зростання та посилення на допомогу Іншого, а не на власні потенціали.

Високий рівень задоволеності життям є предикатом успішного розвитку життєстійкості як чинника адаптації, який визначений в незначній кількості респондентів – 1/8 із респондентів – у ЕГ 3 особи (12,5%), у КГ 8 осіб (13,63%). Виявлено за значення індексу, їм властиві стресостійкість, ніхто із цієї групи не погодився з тим, що вони відчуваються себе старими та втомленими, ефективно функціонують в реаліях, на ствердження *«Я не змінив би своє минуле життя, навіть якби міг»*. Такі показники є позитивними предикторами розвитку життєстійкості.

За цим тестом був зроблений статистично-математичний аналіз за індексами шкал: «Інтерес до життя» (ІЖ), «Послідовність у досягненні цілей» (ПЦ), «Узгодженість між поставленими та досягнутими цілями» (УЦ), «Позитивна оцінка себе та власних вчинків» (ПО), «Загальний фон настрою» (ФН) за рівнями високий, середній, низький (діаграма 2.3.)

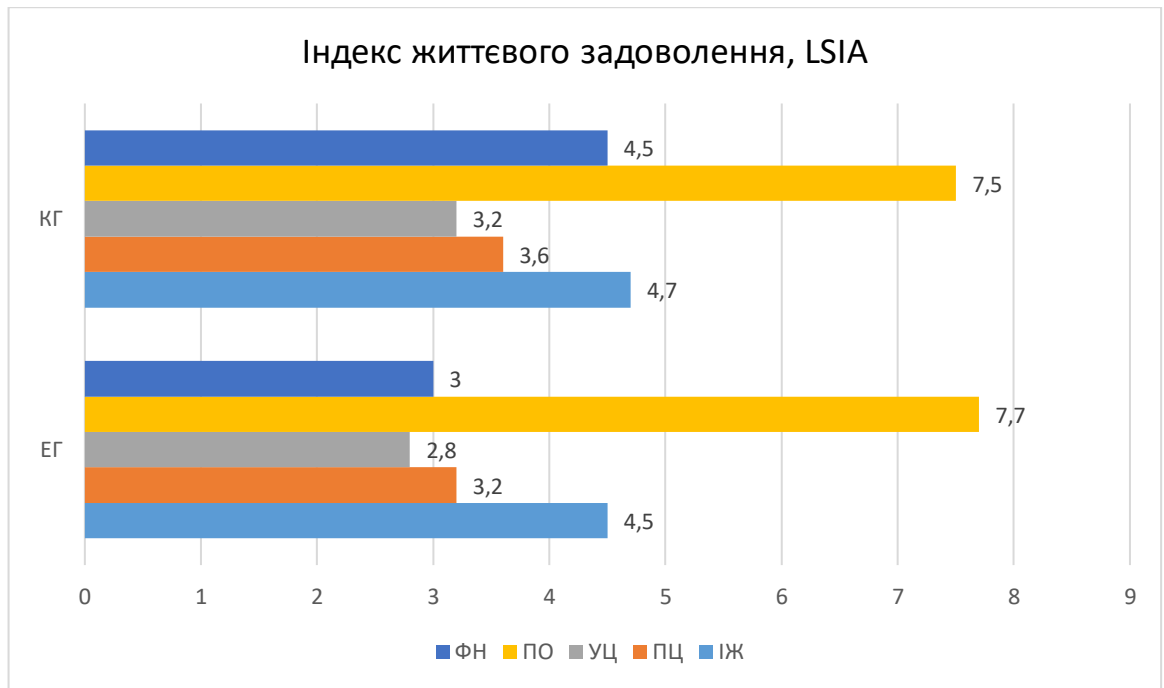


Рис.2.3. Результати вимірювання за методикою «Індекс життєвого задоволення LSIA»

За результатами цього виміру визначено середній рівень задоволеності, який за балами переважно на межі із низьким рівнем. Середній рівень виявлений в за шкалою «Інтерес до життя», «ІЖ» (ЕГ, 4,5; КГ 4,7) дає підставу інтерпретувати про відсутності смислових цінностей займатися своїм життям з різних причин, де сенситивність до стресових ситуацій завдає подібні ефекти. Середній рівень показника «Послідовність у досягненні цілей, ПЦ» (ЕГ 3,2; КГ 3,6) вказує на те, що несформовані властивості цільової зорієнтованості в соціокультурному просторі свого життя. Низький рівень за шкалою «Узгодженість між поставленими та досягнутими цілями, УЦ» (ЕГ 2,8 в КГ 3,2) засвідчує розбіжність між особистісно поставленими цілями та реальним їх досягненням. Високий рівень виявлений за шкалою «Позитивна оцінка себе та власних вчинків, ПО» (ЕГ 7,7; КГ 47,5) дозволяє розбіжність відносно свого Я та того, що за показником «Узгодженості до цілей, УЦ» у них виявлений низький рівень. Середній рівень задоволеності фоном настрою «ЗФ» (ЕГ 3,0; КГ 3,7) також підтверджує розбіжність між показниками шкали «Позитивне оцінювання себе та власних вчинків, ПО», який є високий (ЕГ 7,7; КГ 7,5) внутрішня самоорганізації знаходиться в неефективному функціонуванні в

критичних ситуаціях життєдіяльності завдяки перевазі негативних переживань та неусвідомленому самоаналізу.

Узагальнення проведеного аналізу психологічної картини респондентів спонукала для корекційної роботи здійснити вимір рівні рефлексивності та спрямованості, завдяки яким удосконалюється адаптивна здібність. Тож для подальшої мислення обумовила звернутися до виміру рефлексивності та спрямованості особистості в організації її життєдіяльності.

Методика «Рівень вираженості та направленості рефлексії» М. Гранта, результати представлені в таблиці 2.5.

Таблиця 2.5.

**Результати показників рефлексивності жінок
за методикою М. Гранта**

Рівень ауторефлексивності	Шкала ауторефлексивності			
	ЕГ, n=26		КГ n = 22	
низький	7	29,16	7	31,81
нижче середнього	8	33,33	6	27,27
середній	5	20,91	5	22,72
вище середнього	6	16,66	3	13,63
високий	0	0	1	4,45
Рівень вираженості соціорефлексії	Шкала соціорефлексивності			
низький	7	29,16	7	31,81
нижче середнього	7	29,16	7	31,81
середній	6	25,0	4	18,18
вище середнього	4	16,66	4	18,18
високий	0	0	0	0
Рівень вираженості спрямованості рефлексії				
Високий рівень	9	37,5	8	36,36
Низький рівень	15	62,58	13	59,09

Аналіз за шкалою ауторефлексії. Низький рівень ауторефлексії (ЕГ 7 осіб; 29,16 і КГ 7 осіб 31,81%) характеризує системним поясненням невдач, несправедливості з опорою не на внутрішній світ, а на зовнішній. Соціальне пристосування керується причинами, що дає підставу про домінування неусвідомлених мотивів емоційної забарвленості. Це свідчить про те, що такі особи незадоволені своїм життям. Нижче середнього рівня ауторефлексії (ЕГ 7 осіб; 29,16% і КГ 7 осіб 31,81%) характеризує неусвідомлене емоційне

реагування на будь-які невдачі чи несправедливості, де свідомість «обслуговує» виправдання себе жертвою. Це негативно впливає на навчальну, професійну діяльність, руйнує комунікацію. *Середній рівень ауторефлексії* (6 осіб; 25,0% і КГ 4 особи; 18,18%) визначається амбівалентним характером коливань між неусвідомленим (емоційним) та свідомим (розумовим) аналізом ситуації. Цей рівень також характеризує осіб, які системно потрапляють в конфлікт. Проте їм властиві здатності переосмислювати і знаходити причини в собі, що є основою в життестійкості як адаптаційного механізму. *Вище середнього рівня ауторефлексії* (4 особи; 18,18% і КГ 3 особи; 16,66%), який свідчить про здатність замислюватися над своїм життям, вони здійснюють пошук удосконалення свого фізичного та психологічного здоров'я, що є основою для розвитку життестійкості як адаптаційного механізму. *Високий рівень ауторефлексії* не виявлений, що свідчить про домінування керуванням свого життя в переважно на досвіді переживань та стресів.

Аналіз за шкалою соціорефлексія представлений в діаграмі 2.4.

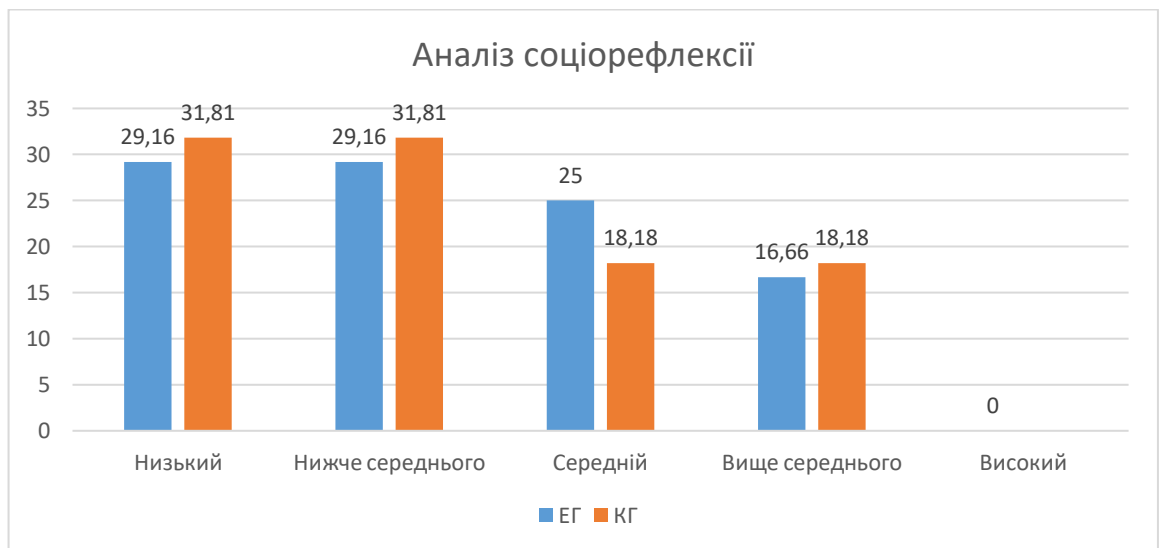


Рис.2.4. Результати за методикою М. Гранта

Низький рівень соціорефлексії виявлений у ЕГ (6 осіб; 29,16%) та у КГ (7 осіб; 31,81%) який засвідчує проблеми стійких і тривалих конфліктів, створення образу «ворог». Це може свідчити про нездатність створювати атмосферу благополуччя та задоволення від життя. *Нижче середнього рівня соціорефлексія* (ЕГ 7 осіб; 29,16% і 7 осіб ; 31,81%) домінування егоїстичної

спрямованості, орієнтацію на підтримку не власного потенціалу, а на Іншого (значимої особи), що також є бар'єром у розвитку життєстійкості як чинника адаптації. *Середній рівень соціорефлексії* (ЕГ 6 осіб; 25,0% і КГ 4 особи; 18,18%) може означати постійне незадоволення іншими в сумісній взаємодії, що спонукає до рішучості виступати лідером, але через деякий час при зіткненні з невдачами, впадання у звинувачення інших баз аналізу своїх недоліків. *Вище середнього рівня соціорефлексії* (ЕГ 4 особи; 16,66% і КГ 4 особи; 18,18%) може означати прояв гнучкості та толерантності у взаємодії з іншими, саморозвиток комунікативних здібностей, побудованих на емпатії, здатність створювати комфортний психологічний клімат. Означені властивості є основою в розвитку життєстійкості як чинника адаптації. *Високий рівень соціорефлексії* (ЕГ 0; КГ 0), цей показник, який засвідчує високий рівень удосконаленого управління емоційного, когнітивного та поведінкового завдяки системного самоаналізу та активності реалізації власних потенціалів.

Отриманий кількісно-якісний дозволяє чітко структурування корекційно-розвивальних вправ з підвищення низького і середнього рівня складових компонентів життєстійкості як чинника адаптації сучасних жінок. Для встановлення однакових властивостей за чотирма тестовими методика, ми провели аналіз наскільки вони пов'язані між собою чи є різними параметрами за t-критерієм Ст'юдента. Встановлений зв'язок між соціорефлексивності і резильєнтністю за показниками медіани встановлена позитивна кореляція $r = 0.657$ та зв'язок між величинами ауторефлексивності і негативними переживаннями а наслідок травматичних подій, які виникають у інтрузії. Визначений обернений взаємозв'язок $r = -0.431$.

Висновки до розділу 2

Проведення діагностичного виміру за методикою тест «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10» за результатами якого визначено

переважна кількість як в ЕГ (38,46%), так і в КГ (36,46%) мають низький рівень резилієнтності, середня величина в медіані ЕГ М-15,38%; в КГ 18,18%.

За тестом «Шкала оцінки впливу травматичної події (Impact of Event Scale - Revised, IES-R) встановлено, що більшість респондентів мають високий рівень тривожності: за індексом інтрузія в ЕГ 9 осіб 34,27%, в КГ 6 осіб 27%. За індексом уникнення в ЕГ 7 осіб 26,92% і КГ 7 осіб 31,81%. За індексом гіперактивність в ЕГ 3 особи 11,53% в КГ 2 особи 9,09% . За індексом симптомів повторення травматичних переживань у ЕГ 2 особи 11,76% у КГ 3 особи 13,63%. Середня величина в медіані ЕГ М-19,23%; в КГ 18,18%.

Тест «Індекс життєвого задоволення, LSIA» (Neugarten A.O.) показав середній рівень психологічного стану респондентів.

За t-критерієм Ст'юдента між двома перемінними були обрані соціорефлексія і резилієнтність, за показниками медіани встановлена позитивна кореляція $r = 0,657$. За виміром перемінних двох величи, коли є зменшення соціорефлексії і зростання негативних переживань в наслідок травматичних подій, то визначений обернений взаємозв'язок $r = - 0,431$.

Розділ 3. ПРОГРАМА З РОЗВИТКУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ЖІНОК ЯК ЧИННИКА АДАПТАЦІЇ В УМОВАХ СОЦІАЛЬНОЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

3.1. Організаційно-методичні аспекти програми з розвитку життєстійкості як чинника адаптації сучасних жінок

Корекція з розвитку повноцінного функціонування життєстійкості як чинника адаптації сучасних жінок відбувалась в *груповій психокорекції*. В методичну основу розроблення цієї програми покладені загальні положення В. Зливкова і С.Лукомської [11], Т. Яценко [44]. Характерною особливістю групової психокорекції є чіткі знання про «основні напрями, якими має реалізуватися розвиток групи й самопізнання кожного її учасника, відкриття ним важливих, але не повністю усвідомлених аспектів її особистості» [44, с. 124].

В. Зливков і Лукомська визначають групову корекцію для розвитку «здатності індивіда ефективно взаємодіяти з оточуючими його людьми. Але це не єдина мета, яку потрібно ставити перед практикою соціально-психологічного тренінгу. Є ще дві супутні цілі: розвиток активної соціально-психологічної позиції учасника тренінгу, тобто здатності людини виробляти суспільно значущі перетворення в сфері міжособистісних відносин; підвищення психологічної культури як істотного аспекту всебічного розвитку особистості» [11, с. 8].

Були враховані наробки О. Халік і О. Бикової, які представлені в «Системній інтегративній моделі психотерапії і консультування (СІМПіК)» розроблених для початківців психологів та інших спеціалістів допомагаючих професій. Вони надають особливого значення конструюванню та концептуалізації психокорекційної роботи, що складається з формування

запиту, розподіл відповідальності, визначення психокорекційної задачі, налагодження контакту, формулювання робочої гіпотези та перевірки [33, с. 8].

Обов'язково слід враховувати особливості групи й провести 2-3 заняття для нормування групи, а не механічного перенесення принципів і норм поведінки в груповій корекції. Це зобов'язує ведучого рефлексувати показники усвідомленості виробленню і прийняття принципів функціонування групової корекції.

Моделювання групового заняття передбачало врахування таких принципів:

1. *«Тут і зараз»*, який навчає учасників ГП-К зосереджуватися на предметі в процесуальному аналізі, які відбуваються в групі, відслідковувати свої думки саме в цей момент, а не пізніше.
2. *«Доброзичливість, щирість і відкритість»* передбачає не проявляти лицемірство та не брехати, бо чим відкритіші ваші думки, тим вони цінніше.
3. *«Принцип Я»* полягає в максимальній зосередженості на самопізнанні, на самоаналізі та конструктивній рефлексії, бо завдяки рефлексії є можливість усвідомити реальні смислові цінності, відношення та причини виникаючих конфліктів.
4. *«Активність»* позначає суб'єктне перебування в групі, навіть тоді, коли учасник не говорить, але внутрішньо занурюється у свій внутрішній світ, а також проявляє активність в участі тренінгових вправ.
5. *«Конфіденційність»* передбачає обговорення всього що викликає потребу уточнити, зрозуміти, переосмислити як таке, що тільки можливо в цій же ГП-К та повністю забороняється виносити за її межі.

З метою подолання деструктивної рефлексії - дурної рефлексії з причин того, що вона стає «жуйкою дурних думок», які тільки заглиблюють проблему, ми використали *діалогічне спілкування*, які представила О. Чаркіна та Л.Гапоненко. Ідея діалогічного спілкування полягає в підготовці ведучого ГП-К запасами наративів, які обговорюються у груповому навчанні. Вони беруть

для прикладу ідею Конфуція, що визначена в книзі «Лі цзі» («Книга етики»), яка «має неоціненне значення навчити учасників групи вливатися у процесуальну активність з іншими учасниками групи для досягнення своєї мети. Конфуцій: «Якщо навчатися на самоті, без друзів, світогляд буде обмеженим, а знання – збідненими. Ідея Сократа про майєвтику широко використовується в сучасних тренінгах – вправи «Коло Сократа», «Акваріум». Дискусії є умовою отримати нових знань більш вищого рівня» [58, с. 203].

Завдяки діалогічному спілкуванню створюється рефлексивне споглядання власного Я в ГП-К. Тому особливого значення було надано:

- 1) технікам моделювання *екзистенціальних переживань* як таких, що є природно заданий феномен «жити й любити свободу й безпеку» (за теорією Е. Фромма);
- 2) розпізнання «пустого Я», яке страждає, але часто є неусвідомленим і стає пошуком хибної заміни (Т.Яценко [44]);
- 3) формування рольової структури особистості як усвідомленого образу Я (Ю. Маєр [19]).

Обґрунтування корекційно-профілактичної програми. Будь-яке наукове дослідження передбачає теоретико-методологічне обґрунтування. В основу розробки програми були покладені положення

- про генезу розвитку особистості, яка характеризується ключовими ознаками: цілісність, унікальність, активність, вираженість, відкритість, саморозвиток і саморегуляція» (С.Д. Максименко, [22, с. 40]);
- посиляючись на генетико-моделюючий метод С.Д. Максименка, ми обрали його тезу «Особа починається з любові» [22, с. 68];
- методологія діалогу ми розглядаємо «діалог як внутрішній стан і форма партнерської взаємодії» (О. Чаркіна, Л.Гапоненко [35, с. 203]);
- теоретичні положення про рефлексію в розвитку особистості;
- гармонізація рольової самооцінки образу Я, що дозволить впливати і на загальну самооцінку ... як ролі матері так і дружини (О. Халік, Т. Косян [34, с. 86]).

Особливу увагу було приділено відбору психокорекційних вправ, в яких використовували вправи на розвиток «зворотного зв'язку», дзеркального відображення образу «Я», подолання егоцентрично-нарцисичних мотивів та формуванню так званого «значимого іншого», якому навчаються сприймати себе у взаємодії з ним. Особливу увагу було надано рефлексивного діалогічного спілкування для досягнення «осаяння», тобто виникнення інсайту («insight») як раптового, інтуїтивного розуміння або прозріння, коли усвідомлюється власне Я під новим кутом більш глибокого й широкого пізнання себе.

Гіпотеза: за умов розвитку конструктивній рефлексії та рольовій ідентичності образу Я, які усвідомлюються в груповій динаміці, забезпечується успішна каталізація психокорекційного процесу за багаторівним самопізнанням стратегій адаптації та спонукає до розвитку життєстійкості як чинника адаптації жінок до соціальної невизначеності.

Тематичний план групової корекції представлений в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1.

Навчально-тематичний план групової психокорекції з розвитку повноцінного функціонування життєстійкості як чинника адаптації сучасних жінок

№ п/п	Теми занять	Н годин	Самостійна робота
1.	Вступне заняття. «Пізнання таємниці свого образу Я з розвитку життєстійкості як чинника адаптації жінок в умовах невизначеності».	2	Пілотажне дослідження за 1-м заняттям
2-3	«Смислові цінності жінок, гендерні відмінності жінок і чоловіків в епоху постмодернізму»	2	Індивідуальні співбесіди
4-5	«Любов - найпотужніша цілюща сила у світі та основа життєстійкості»	2	Індивідуальні співбесіди
6-7	«Афіліація, атракція і любов сучасної жінки».	2	Індивідуальні співбесіди
8-9	«Зміна моєї ідентичності в новому рольовому репертуарі»	2	Індивідуальні співбесіди
10	«Я творець свого здоров'я і життєстійкості»	2	Індивідуальні співбесіди
	Всього:	12	

Мета програми – здійснити психологічний вплив на структурні складові (емоційні, когнітивні, поведінкові), які потребують позитивної дезінтеграції та вторинної інтеграції на більш вищому рівні для повноцінного функціонування життєстійкості як чинника адаптації сучасної жінки.

Завдання:

- 1) розширити світогляд про життєстійкість як чинника адаптації жінок в умовах невизначених ситуацій;
- 2) розвинути уміння емоційної саморегуляції в ситуації невизначеності;
- 3) сформувати рефлексивний аналіз рольових позицій в різних життєвих ситуаціях.

Методи і форми роботи: «емпіричне навчання»; діалогічне спілкування з елементами майєвтики, мозковий штурм в розв’язанні проблемних ситуацій з історії жінок (за сюжетами художніх фільмів та навчальних психолого-соціальних ситуацій життя сучасної жінки), рольові ігри з розвитку життєстійкості, психомалюнки як пропедевтичної самодіагностики, релаксаційні вправи.

3.2. Апробація програми «Розвиток життєстійкості жінки»

У корекційно-розвивальних заняттях прийняли участь ЕГ, n= 26 осіб. Заняття проводились в онлайн-режимі, 2 рази на тиждень, протягом 5 тижнів.

Характеристика ведучого з проведення занять групової психокорекції. Ведучий ГП-К роботи демонструє найбільш прийнятну ефективну поведінку, в якій представлені доброзичливість, емпатія, толерантність, підтримка суб’єктності учасників ГП-К, гнучка поведінка в блокуванні будь-яких проявів конфронтації, осудження відкритого конфлікту. Він демонструє приклади **активного слухання**, яке змодельоване на техніці продуктивної комунікації, повної поваги до учасників групової психокорекції та зацікавленості до того психологічного матеріалу, який надає учасник за психолінгвістичним

дискурсом мовлення. Це дозволяє йому висувати *робочі гіпотези* та перевіряти їх в процесі корекційних вправ.

Характеристика учасників групової психокорекції. Від ведучого залежить, як він налаштує учасників подолати, а то й зняти бар'єри побоювання відкритись перед іншими, що стає головним бар'єром гальмування їх активності та розвитку групової динаміки. Для цього ведучий допомагає усім учасникам навчитись подолати *оціночні характеристики як свого Я так і Я інших*, а зосередитись на позитивних наслідках, які були отримані в процесі страждань в кризовій ситуації або ж на тому, що ця ситуація навчила. Такий підхід формує зосередженість на позитивних властивостях особистості, які були неусвідомлені респондентами.

Від ведучого залежить усвідомлене розуміння того, що відвідування занять ГП-К полягає в індивідуальному самоаналізі **позитивної дезінтеграції** та вторинної інтеграції на більш вищому рівні розвитку психіки, тобто зміни дифузної ідентичності образу Я на екзистенційну ідентичність, сповнену відчуття внутрішньої свободи, безпеки як такої, що залежить від самої жінки.

Проблема конфронтації серед жінок учасників групової корекції. Як свідчить тематична література (В. Зливков, С. С.Лукомська [11], Т. Яценко [44] та інші) конфронтація – один «із найважливіших специфічних чинників процесу спілкування й розвитку як окремих учасників навчання, так і групи в цілому. Тому необхідно навчити йти на зіткнення, зберігаючи взаємоповагу» [44, с. 129-130]. В цьому моменті дуже важлива роль ведучого, який веде **групову динаміку досить обережно** та за умов **зіштовхнення** на негативний зворотній зв'язок, ведучий зобов'язаний блокувати агресивні атаки, обіди чи критику. Найважливіше – це проявити на власному прикладі йти на конфронтацію як таку, що має такий стиль поведінки: доброзичливість. Наведемо приклад:

Ведучий: «Зараз що я скажу, не сподобається вам, але ви замислитесь: «Чому для вас так образливо це звучить?»... «Чи не тому, що в середині приховані ті почуття, які ретельно нами приховані, і водночас є такими, що

мучають нас з дитинства? А може краще більш ретельно під «лупою» розглянути, що нас так ображає?».

Короткий аналіз психокорекційних занять.

Перше заняття: «Пізнання таємниці свого образу Я: Введення в світ групової психокорекції».

Мета: мотивація до участі в груповій психокорекції як досягнення кінцевої мети – розвиток життєстійкості в постмодерністському суспільстві.

Завдання:

- ознайомитися зі структурою програми;
- виробити правила та принципи роботи тренінгової групи;
- зазирнути за межі власної неповторювальної ідентичності.

Необхідне забезпечення та обладнання: папери А-4, стікери, аркуші формату А-4 з малюнком «гомункулуса», фломастери, олівці, принципи роботи в групі, девіз «життєстійкість – це основа ментального здоров'я».

Процедура: Вправа «Інтерв'ю». Ведучий бере впродовж 10 хв. інтерв'ю в учасників групової корекції та отримує відповідь на питання: «Що вони очікують від ведучого П-КГ і як уявляють собі, чого вони повинні навчитися протягом 10-ти занять. Так поступово формується ритуал так званого чекіну (Check-in), який надає інформації про обмін почуттями, думками, які переживання відчуваєте за наслідками бомбардування, загиблих людей від шахедних обстрілів та ракетних.

Ведучий: ми пишаємося вашою сміливістю вистояти в тяжких умовах воєнних часів, стійкості й жіночості допомагати в першу чергу своїм дітям та близьким долати кризові ситуації. Далі була проведена вправа на *релаксацію*. Після вправи жінки поділились своїми враженнями.

Далі відбулось ознайомлення із восьми найбільш вагомими властивостями, на яких ґрунтується життєстійкість: *смилова цінність свого життя як адаптивна здібність* (швидке сприймання кризової ситуації як такої, що є реальна), *оптимальна оцінка складних життєвих ситуацій* (вірити в позитивний результат); *подолання соціальної невизначеності своєї персони*

(гнучкість і швидкість надати собі та іншим допомогу), *конструктивна рефлексія як здатність долати негативні емоції* (контролювати свої емоції, не піддаватись паніки).

Для закріплення цих властивостей була проведена тренінгова вправа «Корабель з пробоїнами! Як бути? Хто виживе?». Кожний учасник мав пам'ятку із властивостями життестійкості. Учасникам запропонували рольове програвання своєї поведінки на кораблі, який потерпів руйнацію. В обговоренні були поставлені такі питання: «Якщо виникають негативні думки, що тоді треба робити?». Підліткам запропонували діалогічне спілкування для того, щоб вони самі визначили як треба діяти в таких випадках.

Ведучий: які емоції викликають негативні думки?

Учасники: (узагальнення відповідей позначається, що емоція має виражені неусвідомлені психофізіологічні механізми захисту організму, але коли починають усвідомлювати страх, то тоді він починає набувати керованого процесу).

Учасники: звільнення від негативних емоцій передбачає м'язове розслаблення, тому треба знати вправи на зняття психофізіологічного напруження. Це можливо, якщо вірити в краще і щоб не трапилось, в кожній ситуації навчатися вірити в перемогу.

Завершення заняття пройшло від музику Антоніо Вівальді «Осінь» (1хв,12 сек.), учасниці прослухали музику і за бажанням закривали очі й уявляли себе на лоні природи.

Завершення 1-го заняття відбулось завдяки ритуалу, який дозволив кожному вийти із рольових позицій учасників П-КГ та перейти в реальний світ свого особистісного життя.

Друге і третє заняття за темою «Смислові цінності жінок, гендерні відмінності жінок і чоловіків в епоху постмодернізму».

Мета: сформувати вміння вчитися в навчальних психокорекційних ситуаціях, розкрити особливості постмодернізму як кризи традиційних норм

розширення суверенної та автономної особистості як ідеалу розвитку особистості.

Завдання:

- осмислення сутності континууму життєстійкості жінки, феномену *hardiness* (витривалість);
- ознайомлення з точками зору смислових аспектів рольової поведінки як «маскулінність», «фемінність», «андрогінність»;
- активізувати самоаналіз домінуючих ролей за гендерною різницею у рольових іграх;
- сформулювати сучасне уявлення про жіночість сучасної жінки в динамічно змінного соціокультурного буття.

Ведучий: Термін «постмодернізм» вперше використав німецький філософ і письменник Р. Паннівцем у книзі «Криза європейської культури» ще в 1917 році. Сучасний стан науки, культури і суспільства в цілому в 1970-ті роки було охарактеризовано Ж. Ф. Ліотаром як «стан постмодерну». Для фіксації ментальної специфіки нової епохи, яка кардинально відрізнялася від попередньої, став використовуватися термін «постмодернізм».

Відмінності між жінками і чоловіками визначають біологічною ознакою та гендерною (аналіз за фотографією, Додаток В.2.). Аналіз гендерної особливості особистості, яким є фемінність і маскулінність за гендерно-рольовим нормам та стереотипам, які є типовими для сучасних чоловіків та жінок. Сучасні дослідження показують, що сучасні жінки мають добре розвинуте ліве півкуля та у чоловіків відстежується розвинуте праве півкуля. Поєднання фемінності та маскулінності в одній людині (незалежно від її статі) дістало назву андрогінність, що позначає не порушення статевого розвитку, а збагачення гендерної ідентичності в гендерно-рольовій поведінці, яка визначається високим рівнем соціально-адаптивної гнучкості, здібності до комунікації, зниження внутрішнього конфлікту. Розвивається андрогінність в підлітковому віці, але формується в більш пізніших вікових періодах.

Обговорення психологічного портрету за фото Кетрін Матильда Свінтон «Тільда», яка висловила влучну думку на честь свого 57-річчя: «Бути людиною важливішою, ніж продовжувати традиції, я певна».

Четверте і п'яте заняття «Любов - найпотужніша цілюща сила у світі», мета якого спрямована на усвідомлення власної ідентичності, розпізнання дифузної ідентичності та розвитку екзистенційної ідентичності. Ці заняття були серединою з розвитку робочої стадії групової корекції, які є найбільш значимими в розумінні того, що інтеграція та дезінтеграція не відбувається автоматично, що це процеси, які перебувають в нерозривному зв'язку із переосмисленням власних установок, ціннісних орієнтацій, переконань.

Були запропоновані вправи з малюнку власного образу Я з обговоренням розпізнаних символів, які свідчать про маскуліність» або «фемінність», або «андрогінність». Особливу увагу було приділено обмеженості рольового репертуару або прояви роздвоєння (амбівалентності) особистості.

Обговорення особливості адаптації в постмодернізмі за сюжетом фільму Вім Вендерса «Небо над Берліном». У фільмі розповідається про ангелів Даміеля та Кассіеля, які можуть чути думки людей, стають свідками їхніх емоційних переживань як радощів, так і страждань, але не можуть допомогти, тобто втрутитись у хід їхніх життєвих ситуацій. Головний герой ангел Даміель закохується в циркову акробатку Маріон. Це таке сильне почуття, яке дає йому насолоду, він вирішує зректися безсмертя, щоб відчувати повноцінне багатство, яке дається людям – земне кохання.

Вправи на розвиток самоаналізу образу свого Я. Були використані вправи «Уяви себе рослиною», мета якої – розвиток асоціативного мислення, глибинного саморозкриття. Виявилось, що не всі учасниці могли визначити себе певною рослиною, були і такі, що визначили польовими квітами та квітами з оранжереї.

Вправа «Самовизначення», мета якої зануритись у внутрішній світ та оцінити «градус» психоенергетичного стану від 0 до 10. Чим вища цифра, тим кращий психоенергетичний стан.

Рольова ситуація «Сімейні цінності», мета якого розширити рольовий репертуар дружин в стосунках із членами сім'ї. Учасникам пропонують зосередитись на сюжеті «Відкритий лист дружини, яку б'є чоловік» [31, с.402-403] та програти роль цієї жінки, але з позиції власного образу Я. Виявилось, що були учасниці, які вважали, що це нещасна жінка, що їй дійсно нікуди дітись, але були й такі, що не сприймали до себе такого ставлення й не погодились би продовжувати з таким чоловіком сумісне життя. Біля четверті учасників визначили, що жінка неусвідомлено грає роль «Жертви». Для формування різних рольових позицій, були обговорення таких питань:

«Що відчуваєте, коли чуєте цю історію життя жінки?», «Чи дійсно вона шукає допомоги, чи це є наслідком дифузної її ідентичності?» «Чи дійсно, після будь-якої допомоги, вона знаходить спокій, чи вона знову впадає в роль Жертви?» «Які висновки Ви зробили до власної ідентичності образу Я?», «Щодо корисного ви отримали в П-КГ?» «Чи цінуєте ви своє життя як таке, що за будь-яких умов ви здатні приносити користь суспільству?», «Чи маєте сформоване уявлення про свої життєві цінності?» і т.п.

Шосте і сьоме заняття **«Афіліація, атракція і любов сучасної жінки»**, мета якого полягає в тому, що здорова психіка – це «своєрідна дезінтеграція-інтеграція переплетіння психічних функцій, які змінюють свою локалізацію й місце розвитку» [57, с. 33]. Послаблення маскулінності здійснювалось завдяки *позитивній дезінтеграції* і утворення нових більш вищого порядку соціальних цінностей жінки, які сприяють її глобальній інтеграції як ментального здоров'я, а значить і розвитку життєстійкості.

Для пояснення підвищеної сексуальної атракції, що виникає при сильній тривозі, був розглянутий епізод із дослідження в якому виявлено, що підвищеної сексуальної атракції, яка виникає при сильній тривозі, властива не тільки чоловікам, але й жінкам. Були наведені із періодичних видань про те,

що коли людина відчуває сильні емоції, сексуальні атракції виникають із підвищеною частотою. Учасниці були ознайомлені, що сердиті люди мають більш сильніші збудження сексуальності в порівнянні із контрольною групою, яка не мала негативного переживання агресії. Проте і відчуття афіляції відсутнє.

Жіночість розглядається як здатність бути музею чоловіка, яка сповнена жіночої енергії єднання сім'ї та родини в єдине ціле.

Ведучий задає тематики обговорення жіночості та визначення, які негативні емоції перешкоджають виникненню довіри, оптимізму, руйнують смислові цінності суб'єктної активності в реалізації внутрішніх потенціалів. Йдеться обговорення та частковий перегляд уривків із фільму про виживання та силу духу в екстремальних умовах за фільмом авторки Елізабет Гілберт «Їж, молись, кохай» (на основі її автобіографічної книги), яка після болісного розлучення подорожує світом та знаходить внутрішню гармонію завдяки знаходженню нового щастя через задоволення від їжі, духовні практики та кохання.

Обговорення: *«Чи вважаєте Ви, що звільнення від негативних переживань є шляхом до виникнення довіри з іншим/іншими?»* В процесі виконання були проявлені опори, страхи, що довіряти нікому не можна, бо це нашкодить самій жінці, яка є слабка. Об'єктивування цих стверджень є важливим кроком зрозуміти відмінність жіночої довіри як такої, яка отримує таку ж довіру від чоловіка або інших людей, що є важливим кроком на шляху згуртованості сумісних смислових цінностей.

Окремо було обговорені питання, яку роль має жінка Елізабет Гілберт якій 30+. Незважаючи на те, що вона має відносну стабільність – це добре оплачувана робота, люблячий чоловік, проте вона постійно прислуховується до свого образу Я, починає його пізнавати і це нове розуміння розкриває сенс її життя, вона відмовляється жити за чужим сценарієм.

По черзі кожна учасниця П-КГ зверталась до іншої учасниці з визначення ступеню своєї довіри до них. Вправа *«Є довіра до тебе», «Невпевнений, що*

довіряю тобі», «Не довіряю» в рольовому програванні найбільш доказово продемонструвала, що довіра є результативним механізмом створення благополуччя й впевненості в завтрашній день, що і є складовими життєстійкості.

Відмітимо, що протягом цих занять помітно змінилась поведінка усіх учасниць, вони відмічали, що стали відслідковувати свою ідентичність за рольовою поведінкою, а також спостерігати рольові позиції, в яких демонструється недовіра або довіра.

Восьме і дев'яте заняття «Зміна моєї ідентичності в новому рольовому репертуарі», мета якого присвячена якомога глибше зануритись в неусвідомлені дифузні ідентичності за допомогою метафори.

Особливість метафор полягає у виразності своєрідного художнього образу, який завжди має певну смислову значимість. Метафора це засіб, завдяки якому ми переносимось в інший загадковий художній світ або якусь властивість предмету чи явища природи. Учасницям пропонувалось висловити якусь думку, коли вони не довіряли через використання подібності певного образу або тварини, або казкового героя, або вигаданої істоти, яка випромінює свою енергію. Спочатку учасницям давали можливість протягом 2-х хвилин пригадати найбільш дифузну ідентичність та створюючи яскравий і образний вислів, починаючи із слів «Я немовби». «В цей час Я подібна». «Мій образ Я ніби». «Моя лють створила моє Я на подібність». Така символізація неусвідомлених алгоритмів арефлексії, відсутності емпатії та толерантності визначилась в тому, що на перших етапах виконання цих завдань, учасниці не могли себе порівняти з якимось образом, а залишалися в лоні природи де немає нічого живого. Тобто були відсутні люди, тварини, птиці, комахи. Далі зміна відбулась, коли негативні емоції порівнювались із негативними казковими героями типу: «В хатинці на курячих ніжках живе і варить там зілля: і мертве, й живе. Баба Яга – костяна нога»; «У болотах Водяник вас запутає умить. В підводне царство забирає і додому не пускає Водяник»; «У печері людоджер казанок тримає, варить в ньому він людей, й на

обід з'їдає Людожер»; «Білосніжку ізвела, всіх красунь на світі. Бо уміє лиш себе радувати й любити. Зла королева».

Рольова гра «Хто Я є?», мета якої полягає співвіднесенні свого образу в різних життєвих ситуаціях.

Ситуація: чоловік розповідає про конфліктну ситуацію із поліцейськими, які, на думку чоловіка, маніпулювали його, що він порушив правило дорожнього руху.

Інструкція: «Зараз я буду називати різноманітні психологічні якості дружини. Далі ви декількох секунд подивитесь на інших учасників та оберіть когось, з ким би ви хотіли програти цю ситуацію.

Завдання: яку роль повинна зайняти жінка, яка сама роздратована перевантаженням на роботі. Чи потрібно їй використати активне слухання чи треба зробити щось інше? Програвання ситуації з наступним обговоренням.

Розвиток життєстійкості був сконцентрований на дотриманні емпатії, емоційного інтелекту, що свідчить про використання конструктивної рефлексії в зміні ідентифікаційних характеристик ідентичності образу Я.

Рефлексивні вправи: переграти ситуацію чоловіка дружині, а чоловік повинен віддзеркалити поведінку жінки. Після цього йде обговорення: *«Що нового я дізналась? Чи помітила я зміну своєї ідентичності? Над чим ще треба працювати, щоб досягти достатнього рівня життєстійкості?»*

Десяте заняття «Я творець свого здоров'я і життєстійкості», мета якого була підсумковою. Мета цього заняття присвячена розвитку благополуччя як стабільності стану жінки. Благополуччя виникає за умов активності, тобто суб'єктивного підходу у власний внутрішній світ як такий, що визначає життєві цілі жіночості в прояву суб'єктивної позиції особистісного існування. В загальному обговоренні була складена схема благополуччя як внутрішнього переживання впевненості оптимістичного вирішення будь-яких проблем за показниками: *достатній рівень життєвої енергії, суб'єктна позиція соціальної зайнятості, соціокультурне забезпечення з розвитку емоційного інтелекту; рольова позиція доброзичливості, довіри й жіночої емпатії.*

1. Тренінгова вправа з проєктивним малюнком «гомункулуса», мета якого – усвідомлення внутрішнього світу свого Я. Учасникам пропонується розмалювати чоловічка та скласти про нього історію життя. Ця проєктивна вправа є своєрідною проєктивною ідентичністю, яка несвідомо відтворює те, що приховано від свідомості.

Обговорення: учасниці відмічали зростання самоконтролю поведінки, відстежували внутрішнє напруження, здійснювали релаксацію, визначали більш оптимістичний погляд на кризову ситуацію. Учасниці ділились, що перестали дивитися фільми із насиллям, стали відслідковувати глибину дихання.

Можна говорити про те, що більша частина учасників після обговорення трагічної історії життя видатного американського актора Сильвестра Сталлоне, який народився із травмою «нервових закінчень обличчя, тому деякі ділянки обличчя Сильвестра Сталлоне виявилися паралізованими – частина щоки, губ та язика». Проте невиразна мова, усмішка та великі сумні очі стали в майбутньому візиткою Сталлоне. Він мріяв бути актором, але його всерйоз ніхто не приймав. Одного разу він написав сценарій і продав його кіностудії за умов, що буде грати головну роль. Він переміг свою хворобу.

Ведучий. Дуже вдячна за вашу роботу, вірю, що проведені заняття будуть подальше переосмислюватися й удосконалювати вашу жіночу стресостійкість. Ще хочу підкреслити, що для жінки важливо зрозуміти слова Джона Донн: *«Ніхто не є островом, окремим від інших; кожна людина – це частина континенту. Всім нам потрібні інші люди і може бути, що самі щасливі – це ті, хто усвідомив цю потребу та успішно її задовольняє»* [31, с. 412] .

3.3. Аналіз ефективності програми

На завершальному етапі був проведений порівняльний аналіз для перевірки психологічного впливу на структурні складові з розвитку

життєстійкості як адаптаційного чинника сучасних жінок. Результати за тестом «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10» в таблиці 3.2.

Таблиці 3.2.

**Показники рівнів резильєнтності за тестом (у балах та %; N=48)
до і після розвивально-корекційних занять (Р-КЗ)**

№№	Рівень резильєнтності	ЕГ N=26, % до Р-КЗ		ЕГ N=26, % після Р-КЗ		КГ, N=22, % На початку		КГ, N=22, % Завершальний етап	
1	Низький рівень (0-15; 0-20%)	10	38,46	6	25,0	8	36,36	7	31,81
2	Нижче за середній (16-20; 21-40%)	7	26,92	5	20,83	5	22,72	4	18,18
3	Середній рівень (21-25; 41-60%)	4	15,38	6	25,0	4	18,18	5	20,0
4	Вищий середнього (26-30; 61-80%)	3	11,53	4	16,66	3	13,63	4	18,18
5	Високий рівень (31-40; 81-100%)	2	7,69	3	11,53	2	9,09	2	9,09

За результатами порівняльного аналізу відстежуються позитивні зрушення як в ЕГ, так і КГ, але з суттєвими відмінностями. Якщо в ЕГ за показником «*низький рівень*» позитивні зрушення змінилися на позитивне знеження усього рівня у респондентів 13,46% (на 4 особи), то в КГ цей показник тільки на 4,55% (на одну особу). За показником «*нижче середнього*» в ЕГ так же вістужуються кращі результати: зменшення в ЕГ на 2 особи із різницею 6,06%, в КГ зменшення на 1 особу з різницею 4,54%. Позитивна динамі відстежилась за показником «*середній рівень*» у ЕГ зростання відбулось на 9,62%. У КГ цей показник складає 1,82. Незначні, але похитивні зрушення за показником «*вище середнього*» відстежились в ЕГ на 5,13%, подібні зрушення і в КГ, зростання на 4,55%. За показником «*високий рівень*» у ЕГ відбулось зростання на 3,84%, в той час як у КГ змін не відбулось

Це можна пояснювати тим, що психіка є цілісним утворення, яке перебуває в безперервному процесі саморозвитку і самовизначення. Респонденти нашої групи є здобувачами психологічної освіти й отримані компетенції сприяють їх більш глибокому усвідомленню важливості адаптаційних здібностей, без якої повнота життєстійкості повноцінно не

функціонує. Водночас, кращі результати у ЕГ підтвердило факт, що психологічний вплив (корекція) на емоційну, когнітивну та поведінкову сферу осіб з підвищеною тривожністю, недооцінюванням відчувати задоволення від життя, дали свої позитивні результати.

Для перевірки ефективності застосованих психологічних механізмів рефлексії та прояву її в реальне життя респондентів з повноцінного функціонування за показником «життестійкість як чинник адаптації, спонукав здійснити порівняльний аналіз за методикою виміру ауторефлексії та соціорефлексії (таблиця 3.3.).

Таблиця 3.3.

Порівняльна таблиця показників рефлексивності до та після групової корекції в експериментальних і контрольних групах у відсотках

Рівень рефлексії	Показники рефлексивності					
	ЕГ ₁ n=24	ЕГ ₂ n=24	$\phi_{\text{емп}}$	КГ ₁ n=22	КГ ₂ n=22	ϕ
низький	7; 29,16	3; 13,63	0.105	7; 31,81	6; 27,27	0.453
нижче середнього	8; 33,33	4; 18,18	0.473	6; 27,27	5; 22,71	0.387
середній	5; 20,83	9; 37,5	0.596	5; 22,72	5; 22,27	0.387
вище середнього	4; 16,66	6; 25,0	0.524	3; 13,63	4; 18,18	0.538
високий	0; 0	2; 8,33	0.679	1; 4,45	2; 9,09	0.272

Примітка: достовірні показники ϕ -критерію на рівні значущості $p \leq 0.05$ відмічені зірочкою (*). $\phi^*_{\text{емп}} > \phi^*_{\text{крит}} (p \leq 0,05)$

За кількісно-якісним аналізом рефлексії в ЕГ і КГ відстежується позитивна динаміка зростання конструктивної рефлексії та зменшення кількості респондентів з *низьким рівнем рефлексії* ЕГ₂ ($p \leq 0,05$). Після групової психокорекції підвищився показник середнього та високого рівня рефлексії, але таких відмінностей майже не спостерігається в КГ.

Таким чином, уведена нами емпірична програма групової психокорекції показала результативність групової психокорекції як методу цільового психологічного впливу на емоційну, когнітивну та поведінкову сферу в розвитку повноцінного функціонування життестійкості як чинника адаптації сучасних жінок.

Висновки до розділу 3

У 3-му розділі висвітлені питання організаційно-методичного плану, теоретичних обґрунтувань основних положень в аспекті «дезінтеграції» та вторинної «інтеграції» на більш вищому розвитку психіки як цілісного утворення, яке сприяло позитивним світоглядним зростанням відносно здатності особистості набутти властивості життєстійкості як чинника адаптації.

В розділі представлений тематичний план і висвітлена логіка проведення корекційних занять. За підсумковим порівнянням доведений ефективний психологічний механізм рефлексії, який набуває властивості рефлексивності як здатності змінити зовнішній локус контролю на внутрішній.

Порівняльний аналіз за методикою «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10» визначено, що в ЕГ відбувся позитивні зрушення щодо зниження показника за низьким рівнем на 13,46% (на 4 особи), то в КГ цей показник тільки на 4,55% (на одну особу). Виявлено, що рефлексивне оцінювання образу Я в емоційно-когнітивному аналізі своєї поведінки на відповідність життєстійкості в ЕГ показав функцію розподілу ймовірностей прояву цієї властивості ($\varphi_{\text{емп}} 0.579$; $p \leq 0,05$), в той як в КГ цей зв'язок ($\varphi = - 0.272$; $p \leq 0,03$).

Таким чином доведено, що проведена робота з групової корекції є ефективною.

ВИСНОВКИ

У представленій кваліфікаційній роботі доведена актуальність проблеми дослідження життєстійкості як чинник адаптації жінки в соціально невизначених ситуаціях, яка має своєчасну практичну значущість. На сьогодні життєстійкість розглядається як адаптаційна здібність, що утворюється на основі хорошого самопочуття та як стимул до повноцінного й ефективного відполюватись і функціонувати після стресових ситуацій. Значущість цього особистісного утворення в умовах соціальної невизначеності активно досліджується в пошуках ефективних корекційних програм, інноваційних технологій та методик з розвитку особистісних властивостей життєстійкості.

У теоретичній частині представлено дослідження висвітлені положення про психологічний феномен «життєстійкість» як чинника адаптації в соціальній невизначеності, уточнені поняття «резилієнтність», «витривалість» та їх використання в зарубіжній та вітчизняній психології. Запропонована конструкція життєстійкості як чинника адаптації сучасних жінок та стратегії психологічної корекції в розвитку адаптаційних здатностей в умовах постмодерністської епохи та воєнного часу в Україні.

За аналізом стратегій психокорекційної роботи із особами, які перебувають в деформації цілісності структури особистості в наслідок довготривалих стресових переживаннях, визначені психологічні механізми – конструктивна рефлексія та ідентичність за рольовою самооцінкою образу Я у розвитку відповідних особистісних властивостей, які є «одиницями» в утворенні стійкої життєстійкості як чинника адаптації.

В емпіричному дослідженні представлений організаційно-методичний підхід до проведення виміру та корекції деструктивних суперечливих тенденцій в розвитку життєстійкості як чинника адаптації жінок. За допомогою діагностичного інструментарію з виміру життєстійкості, особливості сприймання травматичних подій, здатності відновлюватися за індексом життєвого задоволення та аналізу ауторефлексивності та

спрямованості соціорефлексивності, була визначена деструктивна суперечливість егоцентричних тенденцій як неспроможності суб'єкта реально оцінити свою особистісну роль в адаптації до соціальної невизначеності.

В груповій психокорекції використанні рефлексивні вправи з розпізнання деформованих психологічних захистів – інтрузія, уникнення, гіперактивність, які є неусвідомленими захистами чим унеможливають повноцінне функціонування життестійкості як чинника адаптації жінки в умовах соціальної невизначеності. В психокорекції були використані вправи з розпізнання егоцентричної конструкції образу Я за рольовими вправами як захисного психологічного механізму, який несумісний із толерантним сприйманням невизначеність в оточуючому середовищі.

Гіпотеза нашого дослідження підтверджена, що доводить результативність проведеної роботи. Перспективи подальшого дослідження вбачаємо в поглибленому дослідженні технологій з розвитку життестійкості як чинника адаптації жінки в умовах соціальної невизначеності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Агаєв Н.А., Кокур О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Остапчук В.В., Ткаченко В.В. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: *Методичний посібник*. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с.
2. Аврамчук О.С., Гринько Н.В., Герман Ю.В. Клініко-психологічні особливості дистресу осіб, які були вимушені переїхати через війну. *Буковинський медичний вісник*. 2024. Т. 28, № 1 (109). С. 28-34.
3. Балабанова К. В. Феномен життєстійкості в професійній діяльності осіб ризиконебезпечних професій. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди*. Психологія. 2016. Вип. 53. С. 5–12. URL: <http://nbuv.gov.ua> (дата звернення вересень 2025)
4. Варій М.Й. Психіка людини у психоенергетичній концепції. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*, V (54), Issue: 126, 2017. С. 65-71.
5. Гапоненко Л. О. Конструктивна та деструктивна рефлексія: їх вплив на пізнавальну активність суб'єкта навчання. *Всеукраїнська наукова конференція «Костюківські читання», присвячена 125-річчю від дня народження Григорія Силовича Костюка: збірник матеріалів наукових доповідей (м. Київ, 23 квітня 2025 року)*. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. С. 468-474.
6. Гапоненко Л.О. Постмодернізм: рефлексія в розвитку антропологічного мислення студента-психолога. 2020. URL : <https://surl.li/qflfgp> (дата вересень 2025)
7. Гапоненко Л.О., Чаркіна О.А. Модель рефлексивно-рольового тренінгу материнської комунікації з дітьми в умовах війни. *Наукові перспективи*. № 3(33) 2023. С. 322–338. DOI: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2023-3\(33\)-322-338](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2023-3(33)-322-338) (дата звернення вересень 2025)

8. Грішин Е.О. Резилієнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди*. https://kontur.media/derrida_letter/ (дата звернення вересень 2025)
9. Гусак Н., Чернобровкіна В., Чернобровкін В., Максименко А., Богданов С., Бойко О. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс. Київ: Унів. вид-во ПУЛЬСАРИ, 2017. 216 с.
10. Зливков В.Л., Лукомська С.О. Сучасні тренінгові технології розвитку особистості в освіті. Київ. 2022. 184 с.
11. Каратєєва І.Ю. Психологічні особливості самоактуалізації сучасних жінок в період життєвої кризи. Автореферат кваліфікаційної роботи на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти за освітньо-професійною програмою спеціальності 053 «Психологія». Миколаїв. 2020. 14 с.
12. Кокун О. М. Діагностика професійної життєстійкості та психофізіологічної стійкості : методичні рекомендації. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 58 с.
13. Кокун О. М. Життєстійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 214 с.
14. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с
15. Короход Я.Д., Татьянчиков А.О., Самара О.Є. Особливості гендерної ідентичності жінок. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. Том 34 (73) № 1 2023. С. 11-15.
16. Кузікова С.Б., Щербак Т.І. Життєстійкість як адаптаційний ресурс особистості у реалітності невизначеного життя. *Слобожанський науковий вісник. Серія Психологія*, випуск 2, 2023. DOI <https://doi.org/10.32782/psyspu/2023.2.4> (дата звернення вересень 2025)
17. Лазос Г.П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. Актуальні проблеми психології. Том 3.: Консультативна

- психологія і психотерапія, 2018. Вип. 14, С. 26–64. URL: <http://surl.li/lgzill> (дата звернення вересень 2025)
18. Леонова І.М. Соціально-психологічні особливості переживання самотності жінками – внутрішньо переміщеними особами. *Вчені записки Таврійського національного університету. Серія Психологія*. Том 32 (71) № 1 2021. С. 51-57.
 19. Маєр Ю. В. Психологічні особливості рольової позиції сучасної жінки : дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії у галузі «Соціальні та поведінкові науки» за спеціальністю 053 Психологія / наук. керівник - доктор психологічних наук, професор З. М. Мірошник ; Криворізький державний педагогічний університет. Кривий Ріг, 2023. 235 с.
 20. [Методика рівня вираженості та спрямованості рефлексії М. Гранта](https://surl.li/huurfu). URL: <https://surl.li/huurfu> (дата звернення вересень 2025)
 21. Москаленко О. В Психологічна резильєнтність як умова підтримки психологічного здоров'я особистості. *Науковий вісник Ужгородського національного університету, Серія Психологія*. Вип. 2. 2024. С. 67-70.
 22. Максименко С.Д. Генеза здійснення особистості. Київ. : Видавництво ТОВ «КММ», 2006. 240 с.
 23. Попович Г., Чайка Г. Постмодернізм в ракурсі сучасної соціології. 2022. URL : <https://surl.li/vlssgp> (дата звернення вересень 2025)
 24. Савчин М.В. Постмодерністський світогляд і проблемний контекст психологічного пізнання особистості. *Психологія*. № 4 (82) 2020. С. 7-24.
 25. Савчин М. В., Федорчук В.М, Гапоненко Л. О. Резильєнтність як потенціал відновлення особистості у складних життєвих ситуаціях. *Moderní aspekty vědy: XXXI. Díl mezinárodní kolektivní monografie / Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o. Česká republika: Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o.*, 2023. str. 453 с. 302–316.
 26. Сельє Г. Стрес без дистреса. URL : <https://readli.net/stress-bez-distressa/> (дата звернення вересень 2025)

- 27.Сердюк Л.З., Шамич О.М. Самодетермінація особистості як психологічна основа її самореалізації. *Актуальні проблеми психології*. 2017, 13 (6). - С. 164-173.
- 28.Сингаївська І., Страмоусова І. Чинники життєстійкості жінок під час війни. *Вчені записки Університету «КРОК»*. №3(75) 2024. С. 231-245.
- 29.Тест «Індекс життєвого задоволення (Life Satisfaction Index A, LSIA, Neugarten А.О.) (Адаптація Н.В. Паніна) URL : https://www.eztests.xyz/tests/life_satisfaction_lsia/ (дата звернення вересень 2025)
- 30.Титаренко Т.М., Ларіна Т.О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. Київ. 2009. 104 с.
- 31.Фалько Н.М., І. Остополець І.Ю., Ю.Шарапова Ю.В. Толерантність до невизначеності в контексті життєстійкості. *Габітус*, Випуск 59. 2024. С. 157-160.
- 32.Франкл В. Сказати життю «Да!»: психолог в концтаборі. URL : <https://surl.li/clropb> (дата звернення вересень 2025)
- 33.Халік О. О., Бикова О. Ф. Системна інтегративна модель психотерапії і консультування (СІМПіК) в практиці підготовки психологів та інших спеціалістів допомагаючих професій. 2019. URL : <https://surl.li/pqmqvg> (дата звернення вересень 2025)
34. Халік О.О. Косяк Т.С. Взаємозв'язок загальної та ролівої самооцінки жінок, їх вплив на стосунки в сімейній системі. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. № 5, 2021. С. 80-86.
- 35.Чайка Г.В. Психологічні характеристики людини постмодерну і самодетермінація особистості. *Актуальні проблеми психології*. Том 9, випуск 13. С. 406-415.
- 36.Чаркіна О.А. Гапоненко Л.О. Діалогічні аспекти програми групової корекції з розвитку інтерсуб'єктної взаємодії матері з дитиною. Кам'янець-Подільський : НРЗВО КПДІ, 2024. С. 202-205. URL: <https://surl.li/ibstsk> (дата звернення вересень 2025).

37. Чиханцова О.А., Гуцол К.В. Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії Covid-19: практичний посібник. *Національна академія педагогічних наук України, Інститут психології імені Г.С. Костюка*. Київ, 2022. 128 с.
38. Чиханцова О.А. Психологічне становлення життєстійкості особистості. Дисерт.доктора психол.наук. Київ, 2021. 430 с.
39. Чиханцова О. А. Резильєнтність як особистісний ресурс українців в умовах воєнного стану. *Журнал сучасної психології* № 2 (37), 2025. DOI <https://doi.org/10.26661/2786-7471/2025-2-16> (дата звернення вересень 2025)
40. Швалб Ю.М. Психологічна структура складних життєвих обставин. *Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика* : монографія / за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. С. 20-39.
41. Шестопад І.А. Психологічні особливості професійної самореалізації жінок зрілого віку. Автореферат канд.психол.наук. Острого, 2017. 23 с.
42. Шкала оцінки впливу травматичної події (IES-R). URL: https://www.eztests.xyz/tests/personality_iesr/ (дата звернення вересень 2025)
43. Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10» URL: <https://surl.li/tuyrzk> (дата звернення вересень 2025)
44. Яценко Т.С. Теорія і практика групової психокорекції: Активне соціально-психологічне навчання: Навч.посібник. Київ. Вища школа, 2004. 679 с.
45. Bauman Z. (1992) *Intimations of Postmodernity*. London: Routledge, 1992 264 p.
46. Burton J. (1990) *Conflict: Resolution and Prevention*. John Burton. New York: St. Martin's Press, 1990, 295 p.
47. Cameron J. E., Lalonde R. N. Social identification and gender related ideology in women and men. *British Journal of Social Psychology*. 2001. Vol. 40. P. 59–77. DOI: [10.1348/014466601164696](https://doi.org/10.1348/014466601164696)
48. Clarke, J. & Nicholson, J. (2010). *Resilience: Bounce Back from Whatever Life Throws at You*. UK: Crimson Publishing. Hodder. 208 p.

49. Goleman D. (1995) Emotional Intelligence. New York : Bantam books/ 352 p.
50. Heshmat, Sh. (2020). The 8 Key Elements of Resilience. Psychology Today.
URL: <https://surli.cc/xxzexx> (дата звернення вересень 2025)
51. Jihane Guedira (2017) Emotional Intelligence in management. 2017–2018 year group of M2 IESCI at the University of Angers. URL: <https://surl.li/dbgfvdv> (дата звернення вересень 2025).
52. Jordan J.V, Hartling L.M., Baker J (2008) The Development of Relational Cultural Theory. URL : <https://surl.li/ecdhmx> (дата звернення вересень 2025)
53. Karen H. (1926). The Flight from Womanhood: The Masculinity-Complex in Women as Viewed by Men and by Women. International Journal of Psychoanalysis 7:324–39.
54. [Lasch](#) C. B. [Press](#), T. [Audio](#) (1979) The Culture of Narcissism: American Life in an Age of Diminishing Expectations. United States. New York : Norton, 1978, c1979.
55. [Maddi](#) S.R. (2004) Hardiness: An Operationalization of Existential Courage. [Journal of Humanistic Psychology](#) 44(3):279-298
DOI:[10.1177/0022167804266101](https://doi.org/10.1177/0022167804266101)
56. Maddi, S. R., Kahn, S., & Maddi, K. L. (1998). The effectiveness of hardiness training. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 50(2), 78–86. <https://doi.org/10.1037/1061-4087.50.2.78>
57. Miller, J. B. (1976). Toward a new psychology of women. Beacon. URL: <https://psycnet.apa.org/record/1977-05633-000> (дата звернення вересень 2025)
58. [Moudatsou](#) M., [Stavropoulou](#) A., [Rovithis](#) M., [Mimarakis](#) D., [Koukouli](#) S. (2025) Promoting Women's Mental Health and Resilience in Times of Health Crisis and Adversity via Personal Development Groups. [Healthcare](#), [Volume 13](#), [Issue 9](#) DOI : [10.3390/healthcare13091035](https://doi.org/10.3390/healthcare13091035)
59. Susen S. (2015) The 'Postmodern Turn' in the Social Sciences. Basingstoke: Palgrave Macmillan, 2015 p

ДОДАТКИ

Додаток А.1

Показники рівнів резильєнтності експериментальної групи (ЕГ) за тестом «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона» (Campbell Sills & Stein, 2007)

№ п/п	ПІБ	Низький рівень	Нижче за середній	Середній рівень	Вищий за середній	Високий рівень
1	Р. А.	-	+	-	-	-
2	В. Р.	-	-	-	+	-
3	Н. Г.	+	-	-	-	-
4	С. Л.	+	-	-	-	-
5	О. Д.	-	+	-	-	-
6	Д. В.	+	-	-	-	-
7	П. Ю.	-	+	-	-	-
8	К. О.	-	-	+	-	-
9	М. Л.	-	+	-	-	-
10	Л. Н.	-	-	+	-	-
11	А. У.	+	-	-	-	-
12	А. П.	-	-	-	+	-
13	С. Р.	-	-	+	-	-
14	Ю. Н.	-	-	-	+	-
15	І. Л.	+	-	-	-	-
16	С. О.	-	+	-	-	-
17	О. Р.	+	-	-	-	-
18	О. З.	-	-	-	-	-
19	В. Р.	-	+	-	-	-
20	О. К.	-	-	-	-	+
21	К. П.	+	-	-	-	-
22	О. Н.	-	-	-	-	+
23	М. Г.	+	-	-	-	-
24	Н. П.	-	+	-	-	-
25	О. П.	+	-	-	-	-
26	Є. М.	-	-	+	-	-
Кількість		9	7	4	3	2

Додаток А.2

Показники рівнів резильєнтності за тестом контрольної групи (КГ)

№ п/п	ПІБ	Низький рівень	Нижче за середній	Середній рівень	Вищий за середній	Високий рівень
1	А. К.	+	-	-	-	-
2	В. М.	-	+	-	-	-
3	К. Г.	-	-	+	-	-
4	В. П.	-	-	-	-	+
5	Ю. Н.	+	-	-	-	-
6	В. П.	-	-	-	+	-
7	Ю. Р.	-	-	-	+	-
8	О. О.	-	-	-	-	+
9	О. Р.	+	-	-	-	-
10	Л. Ш.	-	+	-	-	-
11	М. В.	+	-	-	-	-
12	В. А.	-	-	+	-	-
13	А. П.	-	+	-	-	-
14	С. П.	-	-	+	-	-
15	А. З.	+	-	-	-	-
16	Г. А.	-	-	-	+	-
17	В. Р.	-	+	-	-	-
18	В. Х.	+	-	-	-	-
19	М. Ж.	+	-	-	-	-
20	К. В.	-	+	-	-	-
21	Ю. С.	-	-	+	-	-
22	М. Д.	+	-	-	-	-
Кількість		8	5	4	3	2

Додаток Б.1

**Показники вираженості оцінки впливу травматичної події
експериментальної групи (ЕГ) (Шкала оцінки впливу травматичної
події (Impact of Event Scale - Revised, IES-R))**

№ п/п	ПІБ	Інтрюзія	Уникнення	Гіперактивність	Симптом повторного переживання (ПТСР)	Відсутність дезадаптивні стани
1	Р. А.	-	+	-	-	-
2	В. Р.	+	-	-	-	-
3	Н. Г.	-	-	+	-	-
4	С. Л.	-	-	-	+	-
5	О. Д.	+	-	-	-	-
6	Д. В.	-	+	-	-	-
7	П. Ю.	+	-	-	-	-
8	К. О.	-	-	-	+	-
9	М. Л.	-	-	-	-	+
10	Л. Н.	+	-	-	-	-
11	А. У.	-	+	-	-	-
12	А. П.	-	-	+	-	-
13	С. Р.	-	-	+	-	-
14	Ю. Н.	+	-	-	-	-
15	І. Л.	-	+	-	-	-
16	С. О.	-	-	-	+	-
17	О. Р.	-	+	-	-	-
18	О. З.	+	-	-	-	-
19	В. Р.	+	-	-	-	-
20	О. К.	-	-	+	-	-
21	К. П.	-	-	-	-	+
22	О. Н.	-	-	+	-	-
23	М. Г.	+	-	-	-	-
24	Н. П.	-	+	-	-	-
25	О. П.	+	-	-	-	-
26	Є. М.	-	+	-	-	-
Кількість		8	7	5	3	2

Додаток Б.2

Показники вираженості оцінки впливу травматичної події контрольної групи (КГ)

№ п/п	ПІБ	Інтрюзія	Уникнення	Гіперактивність	Симптом повторного переживання (ПТСР)	Відсутність дезадаптивних станів
1	А. К.	-	-	+	-	-
2	В. М.	-	+	-	-	-
3	К. Г.	-	+	-	-	-
4	В. П.	-	-	+	-	-
5	Ю. Н.	+	-	-	-	-
6	В. П.	-	+	-	-	-
7	Ю. Р.	+	-	-	-	-
8	О. О.	-	-	+	-	-
9	О. Р.	-	-	-	-	+
10	Л. Ш.	-	+	-	-	-
11	М. В.	-	-	-	-	+
12	В. А.	-	-	-	-	+
13	А. П.	+	-	-	-	-
14	С. П.	-	+	-	-	-
15	А. З.	-	-	-	+	-
16	Г. А.	-	-	+	-	-
17	В. Р.	+	-	-	-	-
18	В. Х.	-	+	-	-	-
19	М. Ж.	+	-	-	-	-
20	К. В.	+	-	-	-	-
21	Ю. С.	-	+	-	-	-
22	М. Д.	-	-	-	+	-
Кількість		6	7	4	2	3

Додаток В.1

Результати виміру рівнів задоволеності життям у респондентів за методикою «Індекс життєвого задоволення, LSIA», експериментальна група (ЕГ)

		Рівні задоволеності життям		
№ п/п	ПІБ	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
1	Р. А.	+	-	-
2	В. Р.	-	+	-
3	Н. Г.	+	-	-
4	С. Л.	-	+	-
5	О. Д.	-	-	+
6	Д. В.	-	-	+
7	П. Ю.	-	+	-
8	К. О.	+	-	-
9	М. Л.	-	+	-
10	Л. Н.	+	-	-
11	А. У.	+	-	-
12	А. П.	-	+	-
13	С. Р.	-	-	+
14	Ю. Н.	+	-	-
15	І. Л.	-	+	-
16	С. О.	-	+	-
17	О. Р.	-	+	-
18	О. З.	+	-	-
19	В. Р.	-	+	-
20	О. К.	-	-	+
21	К. П.	-	+	-
22	О. Н.	-	-	+
23	М. Г.	+	-	-
24	Н. П.	-	+	-
25	О. П.	+	-	-
26	Є. М.	-	+	-
Кількість		9	12	5

Додаток В.2

Результати виміру рівнів задоволеності життям у респондентів за методикою «Індекс життєвого задоволення, LSIA», контрольна група (КГ)

		Рівні задоволеності життям		
№ п/п	ПІБ	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
1	А. К.	-	+	-
2	В. М.	-	+	-
3	К. Г.	+	-	-
4	В. П.	+	-	-
5	Ю. Н.	-	+	-
6	В. П.	-	-	+
7	Ю. Р.	+	+	-
8	О. О.	-	+	-
9	О. Р.	-	-	+
10	Л. Ш.	-	+	-
11	М. В.	+	-	-
12	В. А.	-	+	-
13	А. П.	+	+	-
14	С. П.	-	-	-
15	А. З.	-	+	-
16	Г. А.	+	-	-
17	В. Р.	-	-	-
18	В. Х.	-	+	-
19	М. Ж.	-	-	+
20	К. В.	+	-	-
21	Ю. С.	-	+	-
22	М. Д.	+	-	-
Кількість		8	11	3



Фото для аналізу біологічної та гендерної відмінності

<https://surl.li/uqcvue>