

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Психолого-педагогічний Факультет
Кафедра практичної психології

«Допущено до захисту»

Завідувач кафедри

_____ Чаркіна О. А.
« ____ » _____ 2024 р.

Реєстраційний № _____

« ____ » _____ 2024 р.

ПСИХОЛОГІЧНА ПРЕВЕНЦІЯ
НЕГАТИВНИХ НАСЛІДКІВ СТРЕСУ В УМОВАХ ВІЙНИ

Кваліфікаційна робота студентки
групи ЗППм-23-1
ступінь вищої освіти магістр
спеціальності 053 Психологія
Кобилінської Альони Вячеславівни

Керівник: канд. психол. н., доцент кафедри
практичної психології
Шаповал І. М.

Оцінка:

Національна шкала _____

Шкала ECTS _____ Кількість балів _____

Голова ЕК _____

(підпис) (прізвище, ініціали)

Члени ЕК _____

(підпис) (прізвище, ініціали)

(підпис) (прізвище, ініціали)

(підпис) (прізвище, ініціали)

Кривий Ріг – 2024

ЗАПЕВНЕННЯ

Я, **Кобилінська Альона Вячеславівна**, розумію і підтримую політику Криворізького державного педагогічного університету з академічної доброчесності. Запевняю, що ця кваліфікаційна робота виконана самостійно і 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 здобувача)

Альона Кобилінська

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ СТРЕСУ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ	7
1.1. Психологічна феноменологія стресу	7
1.2. Вплив негативних наслідків війни на рівень стресу особистості	13
1.3. Витривалість особистості як психологічний предиктор подолання стресу	18
Висновки до розділу 1	21
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ СИМПТОМІВ СТРЕСУ В УМОВАХ ВІЙНИ	22
2.1. Організація та процедура емпіричного дослідження	22
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження	24
Висновки до розділу 2	36
РОЗДІЛ 3. РОЗВИТОК ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ТА ОПТИМІЗМУ ОСОБИСТОСТІ: ЗАГАЛЬНІ ТЕНДЕНЦІЇ ТА ЗАКОНОМІРНОСТІ.....	37
3.1. Розробка та апробація навчально-розвивальної програми «Розвиток життєстійкості»	37
3.2. Оцінка ефективності навчально-розвивального впливу	52
Висновки до розділу 3	57
ВИСНОВКИ.....	58
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	60
ДОДАТКИ.....	70

ВСТУП

Актуальність теми. Згідно з концепцією Всесвітньої організації охорони здоров'я, «психічне здоров'я – це стан благополуччя, у якому людина реалізує свої здібності, може справлятися зі звичайними життєвими стресами, продуктивно працювати та робити внесок у життя свого суспільства» [77]. Навчитися ефективно впоратися із стресом – ключ до благополуччя та здоров'я особистості.

Проблематика стресу була предметом вітчизняних та зарубіжних наукових досліджень у різних галузях, таких як психологія, соціологія, фізіологія та медицина: Г. Сельє, Р. Лазарус, З. Фройд, П. Стерлінг, В. Роттенберг, Н. Г. Вольф, С. Р. Мадді та С. С. Кобаса, В. Е. Франкл, А. Г. Маслоу, Б. Н. Фрісбі, М. Селігман, Б. Л. Фредріксон, Т. М. Титаренко, О. С. Чабан, Л. М. Карамушка, В. В. Мірошніченко, О. М. Копитіна, Л. І. Лепіхова та інші.

Сильні емоції, такі як хвилювання, тривога, гнів чи страх, можуть приносити задоволення, якщо існує вагома та безпечна причина для їх виникнення. Наприклад, люди можуть отримувати задоволення від вболівання за улюбленого спортсмена чи команду, не відчуваючи при цьому реальної загрози. Однак, при виході людини за межі зони комфорту стрес різко наростає, і може викликати фізіологічні зміни, такі як прискорений пульс, підвищений артеріальний тиск, почуття тривоги та інше.

Стрес, пов'язаний із війною, є найсильнішим фактором, що впливає на виникнення, проявлення та загострення соматичних, психічних і поведінкових розладів та позначається на фізичному та психічному здоров'ї. Фізичні наслідки довготривалого стресу, спричиненого воєнними діями, можуть закріпити алоstaticний стрес у системі організму та посприяти розвитку захворювань. Хронічний стрес має негативний вплив на психічне здоров'я, ініціюючи розвиток депресії, тривоги та зниження якості життя. Реакція на

стресові фактори різняться серед людей, а ймовірність того, чи піддасться особа негативним наслідкам стресу, частково залежить від її здатності використовувати фізичні та психологічні стратегії подолання. Згідно з теорією COR (conservation of resources theory), для подолання стресу та підтримки психічного здоров'я людям необхідні різноманітні ресурси, включаючи самоефективність, соціальну відповідальність, емпатію, активну участь у вирішенні проблем, автономію та інші [43]. Отже, навчатися протидіяти тривалим стресовим ситуаціям та приділяти увагу психологічному благополуччю вкрай актуальне для подолання травматичних наслідків війни.

Мета дослідження. Теоретичне і практичне вивчення превентивних психологічних засобів для попередження негативних наслідків стресу в умовах війни.

Завдання дослідження:

1. Визначити психологічну сутність феномену стресу.
2. Теоретично обґрунтувати зумовленість превенції негативних наслідків стресу в умовах війни витривалістю особистості.
3. На основі результатів теоретичного аналізу емпірично дослідити параметри стресу та особистісні предиктори його подолання.
4. Розробити та впровадити навчально-розвивальну програму, спрямовану на розвиток життєстійкості та оптимізму особистості.

Об'єкт дослідження. Психологічна сутність негативних наслідків стресу в умовах війни.

Предмет дослідження. Психологічні механізми і засоби психологічної превенції негативних наслідків стресу в умовах війни.

Методи дослідження:

– *теоретичні:* аналіз, синтез, порівняння, абстрагування, узагальнення, систематизація наукових фактів з проблематики психологічного стресу в умовах війни та його негативних наслідків;

– *емпіричні:* Методика «Індикатор копінг-стратегій» (Д. Амірхан), Тест життєстійкості (S. R. Maddi), Шкала депресії, тривоги та стресу (DASS-

21), Тест диспозиційного оптимізму, або тест життєвої орієнтації (Life Orientation Test, LOT);

– *методи математичної статистики*: коефіцієнт лінійної кореляції r_{xy} -Пірсона для визначення кореляційних зв'язків між досліджуваними параметрами, *H*-критерій Крускала-Волліса та *U*-критерій Манна-Вітні для оцінювання групових відмінностей, критерій *T* Вілкоксона для оцінки ефективності навчально-розвивальної роботи.

Теоретико-методологічна основа дослідження: теорії та моделі стресу (Г. Сельє, Р. Лазарус, З. Фройд, П. Стерлінг, В. Роттенберг, Н. Г. Вольф); теоретичні положення щодо психологічних предикторів подолання стресу (S. R. Maddi & S. C. Kobasa, V. E. Frankl, A. H. Maslow, B. N. Frisby, M. Seligman, B. L. Fredrickson).

Практичне значення одержаних результатів дослідження полягає в тому розроблена навчально-розвивальна програма може бути використана у психологічній практиці.

Апробація результатів дослідження. Публікація у науковому часописі «Психологічна превенція негативних наслідків стресу в умовах війни» [25].

Організація і база дослідження. Психодіагностичне дослідження здійснювалось в он-лайн форматі (опитування через Google-форму), в якому взяли участь 46 осіб. Навчально-розвивальна робота також була реалізована он-лайн, до неї було залучено 23 особи.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається із вступу, трьох розділів, висновків, переліку використаної літератури (77 джерел). Загальний обсяг становить 85 сторінок. Робота містить 13 таблиць та 23 рисунки; вміщує 4 додатки.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ СТРЕСУ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1. Психологічна феноменологія стресу

Стрес – це поняття, яке охоплює широкий спектр станів, виникаючи у відповідь на різноманітні подразники, відомі як стресори. У більш простих термінах, стрес – це реакція організму на роздратування, де самою ситуацією є подразник [42].

Перед виникненням поняття «стрес» в історії психології існували різні підходи до розуміння фізіологічних та психологічних відгуків організму на негативні впливи. Так у 1932 році американський фізіолог В. Кеннон описав універсальну реакцію на стрес, яку він назвав «реакцією боротьби або втечі» та ввів термін «стрес» [38]. Г. Сельє [19], канадський фізіолог угорського походження, вніс значний вклад у розуміння адаптаційних реакцій організму на стресори. У 1936 році він вперше опублікував свої дослідження, в яких використовував термін «стрес» для опису неспецифічної реакції тіла на будь-який негативний фактор. Він досліджував реакції організму на різноманітні фізичні та психологічні труднощі та події та встановив біохімічну взаємодію між стресом і здоров'ям, вказавши на те, що хронічний стрес може спричинити фізіологічне захворювання через виснаження ендокринної системи, відповідно до його теорії загального адаптаційного синдрому.

Г. Сельє [72] визначив стресовий фактор як будь-який стимул або вимогу, що призводить до активації специфічної гормональної реакції через взаємодію гіпоталамо-гіпофізарно-надниркової системи в організмі. Зазначено, що стресори можуть бути як позитивними, так і негативними. Позитивний стрес – еустрес, зумовлений стресорами позитивної модальності (радість, задоволення) та виникає внаслідок бажаних, очікуваних подій,

наприклад, одруження. З іншого боку, дистрес є негативним стресом через сильні стрес-фактори негативної модальності, прикладом чого слугує травматичний стрес внаслідок розлучення.

Адаптаційний синдром, визначений Г. Сельє [72], представляє собою трьохетапний процес відомий як синдром загальної адаптації (GAS – general adaptation syndrome або *генетично-конституціональна теорія*), та ілюструє комплексну біологічну відповідь на стресові впливи. GAS описує три послідовні фази гормонально-опосередкованої фізіологічної реакції на стрес, яка може призводити до розвитку захворювань та навіть до летальних наслідків. Важливо відзначити, що теорія Г. Сельє базується на конкретних біологічних механізмах. Перша стадія визначається як реакція тривоги, внаслідок активації гіпоталамо-гіпофізарно-надниркової вісі, що призводить до гострої гормональної відповіді на стресові впливи. Друга фаза описує формування резистентності, коли організм адаптується до хронічного стресового навантаження та здійснює зусилля для збереження гомеостазу. Остання стадія, відома як фаза виснаження, характеризується відмовою органів та розвитком захворювань під тривалим впливом високого рівня гормонів стресу. Кожен з цих етапів відображає специфічні біологічні відгуки організму на стрес та його тривалість (рис. 1.1).

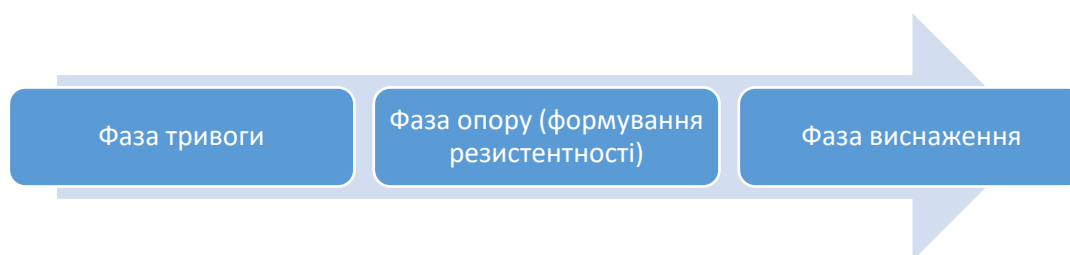


Рис. 1.1. Фази GAS.

Сучасні дослідження підтверджують, що гіпоталамо-гіпофізарно-надниркова вісь (НРА – hypothalamic-pituitary-adrenal axis) відіграє ключову роль у реакціях на стрес. НРА забезпечує біохімічний зв'язок між гіпоталамусом та гіпофізом у головному мозку та наднирковими залозами, які

виробляють кортизол. Цей стероїдний гормон відіграє критичну роль у реакції на стрес. Виділення кортизолу повинно бути тимчасовим, оскільки постійне його надмірне виробництво може завдати шкоди тканинам організму.

У 1966 році американський дослідник R. S. Lazarus [55] розмежував фізіологічне та психологічне тлумачення стресу (рис. 1.2).

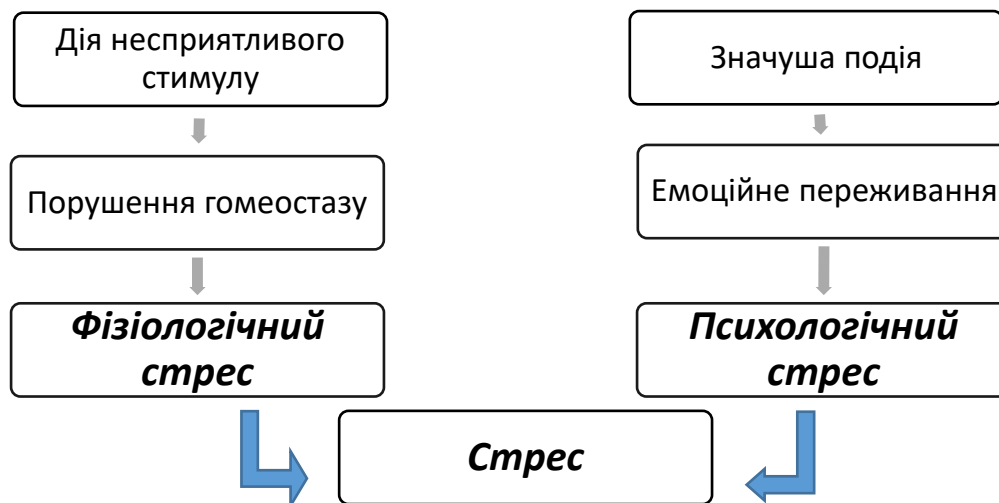


Рис. 1.2. Розмежування фізіологічного та психологічного стресу за R. S. Lazarus.

Згідно з R. S. Lazarus [55], фізіологічний стрес виникає внаслідок порушення гомеостазу, викликаного негативним впливом на організм. Психологічний стрес представляє собою емоційне переживання, обумовлене «загрозою», яке впливає на здатність людини результативно виконувати свою діяльність. Останній аспект визначається такими чинниками, як значимість ситуації, особистісні характеристики, а також специфіка реакцій, що може бути індивідуальною та не завжди передбачуваною.

Когнітивна теорія психологічного стресу (R. S. Lazarus) [56], зосереджується на тому, як індивіди оцінюють та реагують на стресори у своєму оточенні (рис. 1.3.)

Ця теорія розглядає стрес як результат взаємодії між двома основними факторами: вимогами (стресорами) і ресурсами, доступними для подолання

цих вимог. Вимоги (стресори) включають будь-які зовнішні чи внутрішні фактори, які можуть викликати стресову реакцію.

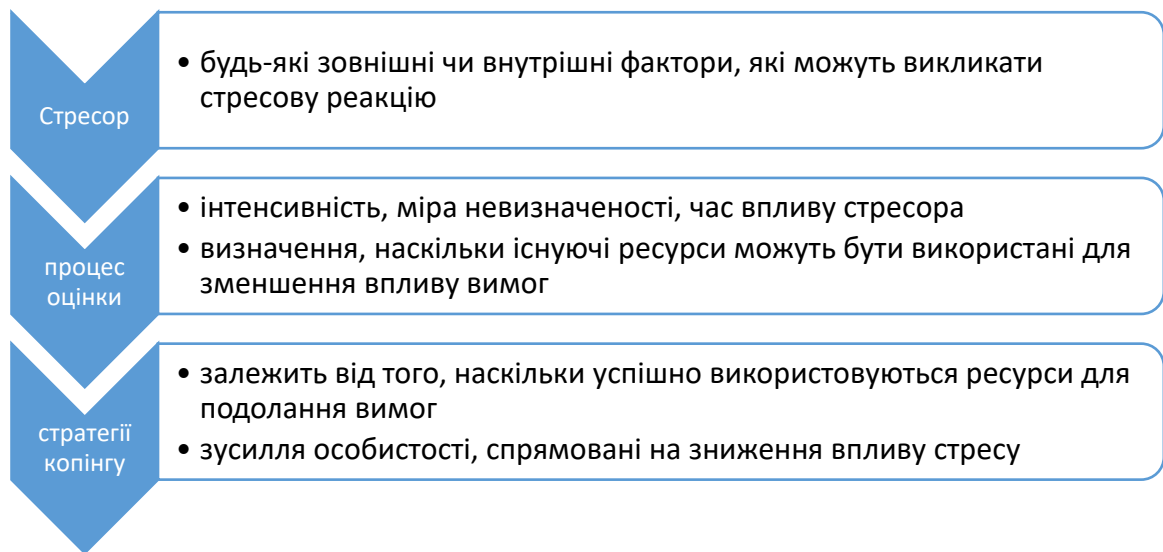


Рис. 1.3. Когнітивна теорія психологічного стресу R. S. Lazarus

Це може бути будь-що, від конфліктів і фінансових труднощів до загрози здоров'ю або загальної невизначеності. Ресурси – це фактори, які доступні індивіду для подолання чи зменшення впливу вимог. Включають в себе: соціальну підтримку, фінансові резерви, навички копіngu та інші засоби, які можуть допомогти подолати стрес. Центральною частиною теорії є процес оцінки, де індивід визначає, наскільки вимоги важливі та наскільки вони можуть бути подолані. Оцінка ресурсів включає визначення, наскільки існуючі ресурси можуть бути використані для зменшення впливу вимог. Залежно від оцінки, особистості та інших факторів, індивід вибирає стратегії копіngu. Це може бути активне подолання проблем, емоційна регуляція, пошук соціальної підтримки тощо. Реакція на стрес залежить від того, наскільки успішно використовуються ресурси для подолання вимог та може призвести до адаптації та розвитку, або, навпаки, до стресових реакцій та погіршення психічного стану [56].

«*Diathesis-Stress Model*». Згідно з цією моделлю, люди мають певні генетичні або вроджені схильності (діатез), які при взаємодії з навколишнім

стресом або труднощами можуть призвести до виникнення психічного розладу. Іншими словами, психічний розлад може розвинутися, коли генетичні фактори взаємодіють із стресовими подіями чи умовами [58].

У *психодинамічній моделі*, заснованій на теорії З. Фрейда, відзначаються два типи виникнення та прояву тривоги:

а) сигналізуюча тривога виникає як реакція передчуття реальної зовнішньої небезпеки;

б) травматична тривога розвивається під впливом неусвідомленого внутрішнього джерела. Найбільш ілюстративним фактором, що призводить до виникнення цього типу тривоги, є пригнічення сексуальних потягів та агресивних інстинктів [46].

Системна концепція алостазісу, розроблена П. Стерлінгом, представляє собою підхід до розуміння стресових реакцій та підтримання стабільності організму в умовах змінного середовища. Термін «алостазіс» поєднує ідеї «аллостатичності» (система реагує на зміни) та «стабільності» (збереження внутрішнього балансу) [74].

Біологічна концепція пошукової активності В. Роттенберга полягає в тому, що пошукова активність сприяє підвищенню стійкості організму до стресу та негативних впливів. За цією концепцією, активна поведінка, особливо в умовах невизначеності, є ключовим фактором для забезпечення соматичного здоров'я, запобігає розвитку психосоматичних захворювань та підвищує стійкість організму до стресу. Натомість відмова від пошуку вважається універсальною передумовою для розвитку різноманітних форм патології [19].

Існує багато інших теорій та моделей стресу, що відображають різноманітні підходи до розуміння цього явища. Так у моделі Н. G. Wolff стрес розглядається як фізіологічна реакція на соціально-психологічні стимули, залежна від аттитюдів, мотивів, визначеності ситуації та ставлення до неї; міждисциплінарна модель стресу виділяє стрес як реакцію на стимули, що викликають тривогу, призводячи до фізіологічних, психологічних і

поведінкових реакцій, і може викликати як патологічні, так і адаптивні зміни; теорії конфліктів вказують на зв'язок між поведінкою суб'єктів у суспільстві та напругою у відносинах, яка виникає між прагненнями діяти згідно соціальних норм та конфліктами у владних структурах; модель D. Mechanik виділяє поняття адаптації, розглядає дві її прояви: подолання (боротьба з ситуацією) та захист (боротьба з відчуттями, викликаними ситуацією [19]).

Отже, стрес можна розглядати, як відповідь, стимул та транзакцію (рис. 1.4.).



Рис. 1.4. Ілюстрація теорії стресу як стимул, транзакція, відповідь

Отже, загальний огляд теорій та моделей стресу демонструє, що стрес – це складний феномен, який включає в себе фізіологічні, психологічні та соціальні аспекти. Різноманітні підходи до розуміння стресу дають змогу глибокого вивчення та розуміння його природи, розробки та здійснення ефективних психологічних інтервенцій у процесі переживання стресу, спрямованих на вироблення в людини навичок зниження його негативних впливів. Очевидно, що реакція на стрес-фактори залежить від різних чинників та особистісних якостей кожної людини. Якщо стрес стає постійним явищем, може виникнути ризик розвитку фізіологічного та психічного виснаження, що загрожує втратою одного із ключових компонентів нашого життя – здоров'я. Тому необхідно провести практичне дослідження явища стресу, детально вивчити наявні стратегії копінгу та впровадити ефективні програми для успішного подолання стресу з метою збереження фізичного та психологічного самопочуття людини.

1.2. Вплив негативних наслідків війни на рівень стресу особистості

Війна, яку 24 лютого 2022 року розпочала Російська Федерація проти України суттєво підриває стабільність щоденного життя, руйнує мир і порушує гармонію. Це призводить до постійного напруження особистості і відчуття розчарування, що в свою чергу мобілізує нейробиологічні реакції та сприяє використанню механізмів психологічного захисту, які стають перешкодою для стабілізації загального стану населення в умовах кризових явищ і можуть ускладнювати продуктивність життєдіяльності кожної людини в українському суспільстві. Тривога, депресія та ПТСР широко розповсюджені розлади психічного здоров'я, які відзначаються серед тих, хто переживає війну.

Різноманітні аналізи та дослідження підтверджують, що переживання таких драматичних подій, де є загроза життю або фізичній недоторканності людини, збільшує ймовірність розвитку психічних розладів. Особи, що прямо або опосередковано брали участь у воєнних подіях, можуть зазнати серйозних порушень як фізичного, так і психічного здоров'я [53].

Зафіксовано, що серед мирного населення, яке потрапило під бомбардування, виникає посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), тривога, депресія, зловживання психоактивними речовинами та функціональні дисфункції. Зокрема, бомбардування може змінити структуру особистості, відому як самоконфігурація, що в кінцевому підсумку призводить до змін у системах цінностей та ідеології (наприклад, вірувань чи цінностей, пов'язаних зі світом та людьми загалом), системи контролю емоцій та моделі витримки та подолання [44].

У зв'язку з воєнною травмою, важливо розглянути вплив постійного стресу і, як наслідок, ПТСР як показник досвіду травми. Модель ПТСР за міжнародною класифікацією хвороб 11-го перегляду (МКХ-11) включає шість симптомів, які відображають три ключові аспекти: (а) рецидив травматичного досвіду в теперешньому часі (Re), (б) оминання травматичних стимулів (Av),

і (с) неперервне відчуття небезпеки, яке спостерігається у підвищеному збудженні та пильності (Th) [51].

Стрес є природною реакцією організму на зовнішні небезпеки, що можуть бути непередбаченими. Одним з психологічних наслідків війни, що триває в Україні є підвищений рівень стресу у населення [52]. Відгук на стрес, спричинений травматичними подіями, може приймати форму гострої або хронічної реакції. Гострий стрес виявляється в інтенсивних емоційних виявах після травматичної події і, зазвичай, проявляється протягом першого місяця після переживання [49]. Проте, деякі постраждалі від травми, залишаються в категорії тих, хто відчуває тривалий психічний стрес. Велика психологічна напруга спостерігається серед прямих постраждалих від війни та свідків насильства. Спроби зняти психологічний тягар, пов'язаний з війною, серед українських біженців часто виявляються в тому, щоб залишатися та проводити час із близькими. Це стає найпоширенішою стратегією подолання стресу, викликаного війною [53].

Постійне відчуття небезпеки та безпорадності, викликані війною, сприяє безперервній секреції гормонів стресу, що завдає шкоди імунній системі та функціонуванню внутрішніх органів організму [36].

Емоційний дистрес, виявлений на діадичному рівні, відзначається впливом на міжособистісні відносини та проявляється у порушенні контролю над тривожними емоціями. Це призводить до неадекватних стратегій подолання та виникнення негативних емоцій, утруднює регулювання внутрішніх переживань, сприяє стійкості негативних моделей взаємодії з собою та іншими особами, а в кінцевому підсумку може призвести до розвитку тривалого посттравматичного стресового розладу (ПТСР) [44].

У своїй книзі «Тіло веде рахунок: мозок, думка та тіло у лікуванні травми» доктор В. van der Kolk [36] описав розповсюджені симптоми травми, що надає можливість краще розуміти та визнавати травмовану людину. Дуже важливими, на думку автора, є наслідки травматичного епізоду у вигляді флешбеків, що можуть випадково пробудити спогади, невідомість про час та

тривалість яких завжди залишається непередбачуваною. Особи, які зазнали травм, часто переживають проєкції своєї травматичної історії на інших осіб та у повсякденних сценаріях, уявляючи ризики та загрозу там, де її немає.

Після травматичного досвіду світ раптово розділяється на дві категорії: тих, хто знає, і тих, хто не знає. Особам, які не пережили ту травму, не завжди можна довіряти, оскільки вони не можуть усвідомити її повною мірою. На жаль, це часто торкається навіть найближчих осіб (подружжя, дітей та найближчих друзів).

V. van der Kolk et al. [36] помічають значний дефіцит фізичної координації серед пацієнтів, які зазнали травм. У них могли викликати труднощі такі звичайні речі, як заняття фізичною активністю, встановлення намету та інше. Здається, навіть їм було важко вести повсякденні бесіди. Автори трактують це як прояв глибокого роз'єднання з власним тілом. Вони зауважують, що організми пацієнтів постійно піддаються вісцеральним тривожним сигналам, тому вони навчилися ігнорувати свої внутрішні почуття тривоги та відключати увагу до внутрішніх процесів.

Травматичний досвід, який відчувається внутрішньо, може легко активуватися від найдрібніших тригерів. Гормони стресу у великій кількості наповнюють організм, і для повернення у нормальний стан потрібно значно більше часу, ніж зазвичай. Як наслідки цих процесів виникають проблеми з пам'яттю та концентрацією, роздратованість та інсомнія.

Особи, які не можуть адекватно відчути свої внутрішні стани, стають дуже вразливими до будь-яких зовнішніх подразників і реагують на них панікою або відключенням. Виявлено, що панічні атаки запускаються не стільки самими тригерами, скільки страхом перед тілесними відчуттями, що супроводжують ці атаки.

Бути травмованим означає продовжувати жити так, ніби травма ще триває. Це замкнене коло, де кожен новий зустрічний інцидент забруднюється минулим. Заглушення внутрішнього хаосу вимагає всієї енергії постраждалих

осіб, що призводить до відчуження від життя та таких фізіологічних розладів, як фіброміалгія, хронічна втома та аутоімунні захворювання.

Вивчаючи поведінку людей з ПТСР, вчені зафіксували відсутність активності в лобовій долі мозку при зустрічі з незнайомцями. Замість виявлення цікавості в області, відомої як періакведуктальна сіра речовина, спостерігалися інтенсивні реакції, що породжували підозрілість, та інші захисні реакції. Під впливом чужого погляду активувалися механізми виживання.

Дисоціація відображає суть травми, де травматичний досвід роз'єднується та фрагментується, а емоції, звуки, образи та фізичні відчуття періодично вторгаються у щоденність, викликаючи реакції, схожі на загрозу. Спроби реорганізувати оточення для уникнення спогадів нерідко призводять до виснаження та важкого стану.

В звичайних обставинах емоційні та раціональні системи пам'яті взаємодіють разом, щоб інтегрувати нові враження у неперервний потік свідомості. Замість цього, під час події, що спричинила травму відбувається вимикання численних областей мозку, включаючи ті, що відповідають за мовлення, відчуття часу та простору, а також таламус, який зазвичай об'єднує неопрацьовану сенсорну інформацію. Як наслідок пам'ять перестає бути систематизованою та структурованою, а замість цього зберігається у вигляді розрізнених «фрагментів» образів, звуків та безладних фізичних відчуттів. Це створює бар'єр між двома компонентами подвійної системи пам'яті, який перешкоджає інтеграції та утворює постійне відчуття розділеності травматичної пам'яті, що постійно перешкоджає процесам самовідчуття.

Звичайна пам'ять є соціально-адаптивною, адже її можна модифікувати, стиснути або розширити залежно від ситуації. Натомість травматична пам'ять виявляється негнучкою та роз'єднаною, вона залишається незмінною, приреченою на постійний хаос та роздробленість.

Сенсорне перевантаження, що виникає після травматичного досвіду, пояснюється особливостями таламуса як фільтра сенсорної інформації.

Відомо, що таламус є ключовим компонентом уваги, концентрації в навчанні, але під впливом травматичного впливу його робота порушується, тому люди з ПТСР стають вразливими до постійного сенсорного перевантаження, що призводить до зусиль по зниженню зовнішніх впливів. Це може виявитися в прагненні до самоізоляції та використанні різних способів уникнення сенсорного перевантаження, таких як наркотики або алкоголь, проте це призводить до втрати радості та задоволення від життя [36].

Отже, в результаті травми постраждалі відчувають втрату контролю над власним життям та емоціями, ускладнюється процес адаптації до навколишнього середовища, процес встановлення стосунків та відновлення довіри до інших людей. Травмовані люди можуть втрачати відчуття радості та мотивації, відчуваючи розділення з власним тілом та внутрішнім світом. Такі особи часто переживають флешбеки, проєкції та сенсорне перевантаження, що призводить до панічних атак та порушення концентрації. Навіть у звичайних ситуаціях вони можуть відчувати себе відокремленими та викликати у собі відчуття сорому. Також дослідження, проведенні В. van der Kolk [36], показують дефіцит фізичної координації та порушення роботи мозку серед постраждалих від травми.

Таким чином, травматичний вплив може спричиняти різноманітні порушення, про які свідчать фізичні і психічні симптоми. Фізичні симптоми можуть включати дефіцит фізичної координації, болі у різних частинах тіла та загальну слабкість. Щодо психічних симптомів, особа може досвідчувати посттравматичний стресовий розлад, відчуття надмірної тривожності, депресії та панічних атак. Знання про наслідки стресу, допомагає не лише розпізнавати ці наслідки, але й розуміти, як і коли необхідно діяти для покращення стану людини, що зазнала стресу [36].

1.3. Витривалість особистості як психологічний предиктор подолання стресу

Американські психологи S. R. Maddi та S. C. Kobasa [59] впровадили поняття «hardiness» (український переклад – витривалість, життестійкість), щоб описати психологічні та світоглядні переконання людини, які не лише запобігають негативним наслідкам стресу, але й утримують її у стані активності та впевненості у собі. Щоб продовжити свій розвиток, необхідно ставитися до стресових ситуацій як до можливості для навчання та еволюції в мудрості, а не як до деструктивного навантаження. Це відповідає концепції «вибору майбутнього», яку висвітлюють екзистенціалісти (наприклад, V. E. Frankl [45] 1963), яка підтримує навчання та зміни, а не утримання в минулому. Вибір майбутнього включає безперервний процес трансформації власних переконань і поведінки відповідно до постійних стресових змін, розглядаючи їх як необхідну складову життя. Для подальшого розвитку в цьому важкому процесі необхідна екзистенціальна мужність.

Концепція витривалості (життестійкості) особистості S. R. Maddi. Перший компонент, виклик (Challenge) передбачає визнання того, що життя, за своєю природою, наповнене стресами, і сприйняття цих стресових змін як можливостей для розвитку в мудрості та навичках. Здатність вчитися як з невдач, так і з успіхів формує людину. Другий компонент, відданість (Commitment), полягає в вірі в те, що незалежно від обставин, важливо залишатися залученим до всього, що відбувається, і уникати відчуженості та відсутності інтересу. Останній елемент стійкості – контроль (Control), який заохочує вірити, що незалежно від ускладнень, необхідно продовжувати намагатися перетворювати стреси із потенційних катастроф на можливості для особистісного зростання, відмовлятися від бездіяльності та пасивності, вважаючи їх марними, і виступати за активну участь у власному житті для висловлення екзистенціальної сміливості, що вимагає володіння всіма трьома компонентами: відданістю, контролем та викликом [59].

Компонент виклику дарує можливість розглядати складні життєві ситуації як завдання та ефективно реагувати на будь-які зміни. Елемент ризику сприяє знаходженню сенсу у власному житті та бажанню здобути досвід. Орієнтація на виклик виражається у переконанні, що зміни, а не стабільність, є нормою та конструктивним явищем у житті. В свою чергу, очікування змін слугує значущим стимулом для особистісного зростання, а не загрозою. Сприйняття ситуації як виклику знижує рівень стресовості, спонукаючи до спроб самоперетворення, самоактуалізації та самореалізації, натомість ставить під сумнів збереження минулого. Таким чином, особа спочатку надає ситуації сенс, формує мету, що відповідає основним цінностям, і тільки потім стає здатною оцінювати потенційні переваги в складних життєвих обставинах та приймати їх як важливу можливість для особистого розвитку [75].

У моделі витривалості (життестійкості) S. R. Maddi описується не лише її трикомпонентна структура, але й визначаються п'ять ключових психологічних факторів, які сприяють підвищенню витривалості та здатності до адаптації в стресових ситуаціях:

- стійкі уявлення – сприйняття особистістю всіх подій у своєму житті як безпечних;
- особистісна мотивація до змін, супроводжується відкритістю до нового, готовністю діяти активно в складних ситуаціях, застосовуючи конструктивні стратегії подолання;
- зміцнення імунної відповіді організму за допомогою психічної та фізичної активності;
- збільшення відповідальності та уважного ставлення до власного здоров'я;
- отримання соціальної та психологічної підтримки шляхом розвитку комунікативних вмінь [60].

Згідно з теорією А. Н. Maslow, виклики та труднощі, можуть стати важливими каталізаторами для особистісного зростання і розвитку. Подолання труднощів вимагає від людини активного прийняття

відповідальності за власний розвиток та адаптацію до нових умов. А. Н. Maslow вважав, що в процесі вирішення проблем і подолання труднощів особистість може виявити свою творчість, самостійність і внутрішні резерви, які раніше залишалися невикористаними. Такі виклики можуть висвітлити нові можливості і перспективи, сприяючи самопізнанню і самовдосконаленню. Крім того, трагедії можуть впливати на переосмислення життєвих цінностей та пріоритетів. Людина, зіштовхуючись з трагедією, може визначити, що для неї стає дійсно важливим, і це може сприяти створенню більш значущого життя [61].

Успіх в подоланні труднощів тісно пов'язаний з соціальними факторами та міжособистісними взаєминами, оскільки багато проблем, що виникають під час військового конфлікту, є загальними і потребують спільних зусиль у їх вирішенні. Використання просоціальних стратегій подолання стресу виявляється ключовим елементом успішного подолання стресу, охоплюючи прийняття себе та інших і толерантність до інших. Згідно В. N. Frisby, виявлення стійкості, зокрема її структурний аспект, що включає залучення, може бути прикладом позитивної поведінки та результативної соціальної взаємодії. Навпаки, недостатність стійкості переважно призводить до упередження, підозри, інтолерантності, конфлікту [47].

Важливо відзначити, що ключовими предикторами витривалості є психічне здоров'я, емоційний комфорт і ескапізм. Психічне благополуччя є певним сховищем когнітивної енергії та потужності, яке сприяє подоланню стресу та труднощів та визначає провідний адаптивний потенціал, сприяючи особистісному розвитку. Сприяє гнучкості і розвивати толерантність до фрустрації є ключовими аспектами в управлінні невизначеністю, що характеризує сучасний світ. Особистість, що здатна ефективно адаптуватися до мінливих обставин, має перевагу в управлінні власним життям. Така гнучкість, що проявляється як оптимізм, когнітивна й емоційна гнучкість, дозволяє людині вирішувати проблеми та змінювати свої стратегії залежно від контексту [57].

Невід'ємною частиною позитивного мислення є його вплив на фізичне здоров'я людини. Дослідження доводять (Martin Seligman [69]), що оптимістичний настрій пов'язаний зі зміцненням імунної системи та зниженням рівня стресу. Водночас, здатність зберігати емоційний комфорт допомагає людині протистояти стресовим ситуаціям та швидко відновлюватися після них (Barbara Lee Fredrickson [48]).

Ескапізм як механізм подолання, виявляється деструктивним, оскільки його заснованість на ухиленні від перешкод (труднощів) призводить до відсутності розв'язання проблеми. Він супроводжується застосуванням психологічних захисних механізмів та деструктивними методами мінімізації психічної напруги, викликані труднощами. Така стратегія гальмує розвиток рефлексивності та осмислення життя. У довгостроковій перспективі ескапізм створює загрозу відчуження від реальності, сприяючи появі відчуття самотності та призводячи до погіршення психофізіологічного стану, що закінчується збільшенням рівня стресу та посиленням психологічного дискомфорту. Отже, відмова від ескапізму та прийняття позитивного ставлення до життя є важливими кроками у збереженні психічного та фізичного здоров'я [66].

Висновки до розділу 1

Таким чином, концепція витривалості (життєстійкості) особистості є ключовим елементом успішного подолання стресу та адаптації до складних життєвих обставин. Вона передбачає прийняття себе та інших, толерантність до негативних впливів та активну участь у власному житті. Емоційний комфорт та ефективні стратегії подолання стресу відіграють важливу роль у збереженні загального благополуччя та пристосуванні до змін у житті, що допомагає людині зберегти оптимізм та надію, навіть у найважчі часи, що є важливим для збереження психічного здоров'я та відносин з оточуючими.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ

ПСИХОЛОГІЧНИХ СИМПТОМІВ СТРЕСУ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1. Організація та процедура емпіричного дослідження

Метою емпіричного дослідження було визначення симптоматичних показників рівня стресу, депресії та тривоги; їхньої зумовленості властивостями особистості (життєстійкість, оптимізм) та її стратегіями поведінки у стресових ситуаціях.

Програма емпіричного дослідження передбачала такі етапи.

1. Констатувальна діагностика показників рівня стрес-реакції, життєстійкості, оптимізму, стратегій подолання (визначення первинних параметрів).

2. Здійснення кількісного та якісного аналізу даних психодіагностичного дослідження, інтерпретація емпіричних даних.

3. Розробка та впровадження корекційно-розвиткової програми, спрямованої на розвиток особистісних властивостей, що є предикторами подолання негативних наслідків стресу в умовах війни.

4. Підсумкова діагностика показників рівня стрес-реакції, життєстійкості, оптимізму, стратегій подолання (визначення вторинних параметрів).

5. Оцінка ефективності розвивального впливу.

Досліджуваними виступили 46 осіб віком від 23 до 77 років, з них 8 чоловіків та 38 жінок. Дослідження здійснювалось в он-лайн форматі (опитування через Google-форму [https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfIsfxO6gUGBqPPFbo6mvpoWFWB BJmKAzzY0_g2kx-IjNW2Xw/viewform?usp=sf link](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfIsfxO6gUGBqPPFbo6mvpoWFWB BJmKAzzY0_g2kx-IjNW2Xw/viewform?usp=sf_link)).

У процесі опитування було отримано дані про соціально-демографічні характеристики досліджуваних, що дало змогу здійснити порівняльний аналіз групових показників досліджуваних параметрів у різних ракурсах (віковий, гендерний тощо). Ми виокремили такі питання:

1. Вкажіть, будь ласка, Ваш вік.
2. Вкажіть, будь ласка, Вашу стать.
3. Чи перебуваєте Ви наразі за межами України?
4. Який Ваш рівень освіти?
5. Який Ваш родинний стан?
6. Чи є у Вас діти?
7. Який Ваш основний вид діяльності?
8. Чи перебували Ви в зоні бойових дій під час війни?
9. Чи Ви є вимушено переміщена особа?
10. Чи втратили Ви когось із близьких через війну?
11. Чи маєте постійну підтримку від родини або друзів?
12. Як Ви оцінюєте своє матеріальне становище?

Для здійснення емпіричного дослідження було використано такий діагностичний інструментарій:

1. *Методика «Індикатор копінг-стратегій»* (Д. Амірхан) [18] дозволяє визначити базисні стратегії поведінки подолання стресу: активні конструктивні поведінкові стратегії, які ведуть до ефективного вирішення проблем (вирішення проблем, пошук соціальної підтримки) та деструктивну стратегію уникнення. Стимульний матеріал містить 33 твердження, до яких пропонується обрати один варіант відповіді із трьох, найбільш прийнятний для досліджуваного.

2. *Тест життєстійкості* (S. R. Maddi) [32] базується на концепції життєстійкості Сальватора Мадді як здатність особистості витримувати стресові ситуації, залишаючись внутрішню спокійною та зберігаючи ефективну поведінку. Феномен життєстійкості містить три відносно автономні компоненти: залучення, контроль, прийняття ризику. Методика містить 45

тверджень, до кожного з яких потрібно обрати один з чотирьох варіантів відповіді, що відображають рівень погодження з твердженням.

3. *Шкала депресії, тривоги та стресу (DASS-21)* [17] дозволяє визначити та оцінити тяжкість симптомів стрес-реакції. Складається з 21 твердження та чотирьох варіантів відповідей до кожного з них. Досліджуваному потрібно обрати ту відповідь, яка співпадає з його станом та відчуттями.

4. *Тест диспозиційного оптимізму, або тест життєвої орієнтації (Life Orientation Test, LOT)* [15] вимірює стійкі оптимістичні очікування особистості стосовно майбутнього. Теоретичне підґрунтя опитувальника базується на моделі поведінкової саморегуляції Чарльза Карвера та Майкла Шейера, які і є його авторами. Досліджуваним потрібно відповісти на 12 питань, обравши одну з 5 відповідей, яка відображає ступінь згоди з даним твердженням.

Таким чином, використаний діагностичний інструментарій є валідним для забезпечення надійних емпіричних даних.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження

Для визначення характеру зв'язку між діагностованими параметрами був проведений кореляційний аналіз із застосуванням коефіцієнту r_{xy} -Пірсона [27]. На підставі результатів кореляційного аналізу можемо констатувати таке.

1. Показники життєстійкості та диспозиційного оптимізму мають сильні від'ємні кореляційні зв'язки з показниками стресу, тривоги, депресії (табл. 2.1). Цей емпіричний висновок підтверджує теоретичні положення щодо детермінації рівня стрес-реакції та пов'язаних з нею симптоматичних проявів тривожно-депресивних станів оптимістичними диспозиціями (готовністю до позитивних стійких зусиль, спрямованих на покращення ситуації) та життєстійкістю особистості (здатністю до переживання тривалих навантажень, обмежень, травматизацій та до подолання їхніх негативних наслідків). Отже, люди з високим рівнем життєстійкості та диспозиційного

оптимізму демонструють порівняно невисокі показники прояву симптомів стресу.

Таблиця 2.1.

**Кореляційні зв'язки між показниками параметрів стресу,
життєстійкості, диспозиційного оптимізму
та стратегій поведінки у стресових ситуаціях**

Параметри	Стрес	Тривога	Депресія
<i>Життєстійкість</i>			
<i>Життєстійкість</i>	-0,70**	-0,71**	-0,70**
Залученість	-0,68**	-0,69**	-0,71**
Контроль	-0,71**	-0,70**	-0,64**
Прийняття ризику	-0,53**	-0,57**	-0,59**
<i>Диспозиційний оптимізм</i>			
Оптимізм	-0,47**	-0,51**	-0,52**
<i>Стратегії поведінки у стресових ситуаціях</i>			
Пошук соціальної підтримки	-	-	-0,54**
Вирішення проблем	-0,42**	-0,34*	-
Уникання проблем	0,48**	0,43**	0,42**

Примітка: * – на рівні значущості $p < 0,05$; ** – на рівні значущості $p < 0,01$

2. Показники конструктивних стратегій поведінки у стресових ситуаціях (вирішення проблем, пошук соціальної підтримки) сильно та помірно від'ємно корелюють з показниками стресу, тривоги, депресії (табл. 2.1). Тобто, чим більше людина вдається до конструктивного копінгу, тим нижчий рівень стрес-реакції вона переживає. Натомість показники неконструктивного копінгу (уникання проблем) сильно додатно корелюють з показниками стресу, тривоги, депресії, що ілюструє зворотну залежність.

3. Аналогічні висновки можемо зробити щодо взаємозв'язку між показниками життєстійкості і диспозиційного оптимізму та показниками стратегій поведінки у стресових ситуаціях (табл. 2.2).

4. За наявності сильних та помірних кореляційних зв'язків між показниками життєстійкості та диспозиційного оптимізму (табл. 2.3) можемо констатувати, що сформованість в особистості оптимістичної установки щодо можливості успішного переживання проблем та ефективного додання труднощів є передумовою її життєстійкості у боротьбі зі стресами.

Таблиця 2.2.

Кореляційні зв'язки між показниками стратегій поведінки у стресових ситуаціях та життєстійкості і диспозиційного оптимізму

	Пошук соціальної підтримки	Вирішення проблем	Уникання проблем
<i>Життєстійкість</i>			
<i>Життєстійкість</i>	-	0,42**	-0,39**
Залученість	0,39*	0,42**	-0,35*
Контроль	-	0,39**	-0,34*
Прийняття ризику	-	0,36*	-0,35*
<i>Диспозиційний оптимізм</i>			
Оптимізм	-	0,52**	-0,49**

Примітка: * – на рівні значущості $p < 0,05$; ** – на рівні значущості $p < 0,01$

Таблиця 2.3.

Кореляційні зв'язки між показниками життєстійкості та диспозиційного оптимізму

	<i>Диспозиційний оптимізм</i>
<i>Життєстійкість</i>	0,42**
Залученість	0,31*
Контроль	0,39**
Прийняття ризику	0,37*

Примітка: * – на рівні значущості $p < 0,05$; ** – на рівні значущості $p < 0,01$

Як ми вже зазначали, в процесі опитування було отримано інформацію щодо соціально-психологічних та демографічних характеристик досліджуваних, відповідно до яких вибірку поділено на групи та здійснено порівняльний аналіз діагностованих параметрів: вік, стать, місце перебування (в Україні чи за її межами), родинний стан, наявність / відсутність дітей, рівень освіти, суб'єктивна оцінка матеріального становища. Ми використали *H*-критерій Крускала-Волліса (якщо вибірка за певним критерієм розподіляється на 3 і більше груп) та *U*-критерій Манна-Вітні (якщо вибірка за певним критерієм розподіляється на 2 групи).

Порівняння усереднених показників у групах, розподілених за критеріями місця перебування (табл. А.3, А.4, рис. А.2 Додатку А), наявності / відсутності дітей (табл. А.5, А.6, рис. А.3 Додатку А) та суб'єктивної оцінки матеріального становища (табл. А.7, А.8, рис. А.4

Додатку А), статистично достовірних відмінностей не продемонстрував. Таким чином, можемо зазначити, що рівень переживання стресу не залежить від факторів, пов'язаних із безпосереднім чи опосередкованим впливом війни на людину, необхідністю забезпечення безпеки своєї та своїх дітей, а також від рівня матеріальної забезпеченості. Вочевидь на це впливають чинники психологічної природи.

За критерієм статі можемо констатувати статистично достовірні відмінності між групами у показниках стресу і тривоги (табл. А.1, А.2, рис. А.1 Додатку А), що свідчить про правопівкульну конкретно-образну орієнтацію «жіночого» та лівопівкульну абстрактно-логічну орієнтацію «чоловічого» мислення, а це, у свою чергу, може впливати на підвищений рівень емоційного супроводу стрес-реакції і тривоги жінок.

За критерієм віку досліджувані були розподілені у чотири групи (табл. 2.4, рис. 2.2). Вікові межі ми визначили відповідно до вікової періодизації становлення і розвитку особистості Е. Еріксона [7].

Таблиця 2.4.

Розподіл досліджуваних за віком

Групи	Кількість осіб	%
До 30 років	10	21,70
31-45 років	13	28,30
46-55 років	12	26,10
56 років і більше	11	23,90
<i>Усього досліджуваних</i>	<i>46</i>	<i>100,00</i>

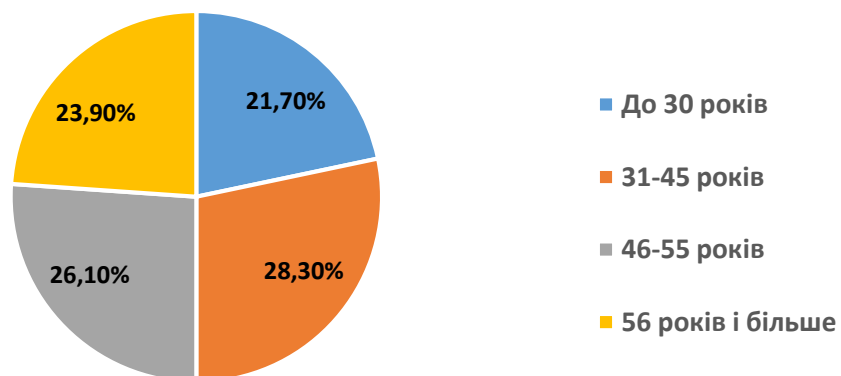


Рис. 2.1. Розподіл досліджуваних за віком

За результатами порівняльного аналізу групових показників діагностованих параметрів у різних вікових групах можемо констатувати статистично достовірні відмінності майже за усіма шкалами, окрім стратегії вирішення проблем (табл. 2.5).

Таблиця 2.5

**Порівняльний аналіз показників досліджуваних параметрів
у різних вікових групах досліджуваних**

Параметри	До 30 років		31-45 років		46-55 років		56 років і більше		N_{emp}
	\bar{X}	s_x	\bar{X}	s_x	\bar{X}	s_x	\bar{X}	s_x	
<i>Параметри стресу</i>									
Стрес	11,5	6,55	10,0	3,42	8,0	5,34	11,0	3,66	9,17*
Тривога	9,6	5,62	7,8	3,26	6,1	5,14	9,2	3,31	8,59*
Депресія	6,3	4,40	5,0	2,74	5,0	3,72	6,5	1,92	8,43*
<i>Життєстійкість та диспозиційний оптимізм</i>									
<i>Життєстійкість</i>	71,7	21,8	86,1	16,74	84,8	25,38	72,9	18,79	9,98*
Залученість	31,3	9,64	38,0	6,14	37,5	10,60	34,6	6,79	9,08*
Контроль	25,3	7,85	29,5	7,64	30,1	8,65	23,1	8,75	10,41*
Прийняття ризику	15,1	5,45	18,6	5,11	17,2	6,91	15,2	5,23	9,11*
<i>Оптимізм</i>	20,4	6,54	24,6	5,61	24,4	4,10	19,1	6,35	12,45**
<i>Стратегії поведінки у стресових ситуаціях</i>									
Пошук соціальної підтримки	20,2	2,94	21,0	4,55	21,7	4,42	19,7	3,95	7,88*
Вирішення проблем	22,3	2,21	22,7	3,15	23,4	3,82	23,4	3,59	-
Уникання проблем	20,1	4,30	16,3	2,06	19,1	3,78	19,9	1,64	19,06**

Примітка: * – на рівні значущості $p < 0,05$; ** – на рівні значущості $p < 0,01$. Критичні значення: $N_{0,01} = 7,81$; $N_{0,05} = 11,34$

Це свідчить про те, що з віком у людини формується позитивний досвід щодо ефективних способів подолання труднощів, який впливає на зниження рівня стресу та підвищення рівнів конструктивного копінгу, оптимізму і життєстійкості у вікових періодах від 31 до 55 років. Щодо віку 56 і більше, то тут люди «не встигають за змінами оточення», ригідні інтелектуально та понадчутливі емоційно.

Наочно усереднені показники у різних вікових групах досліджуваних представлені на гістограмах (рис. 2.2-2.5).

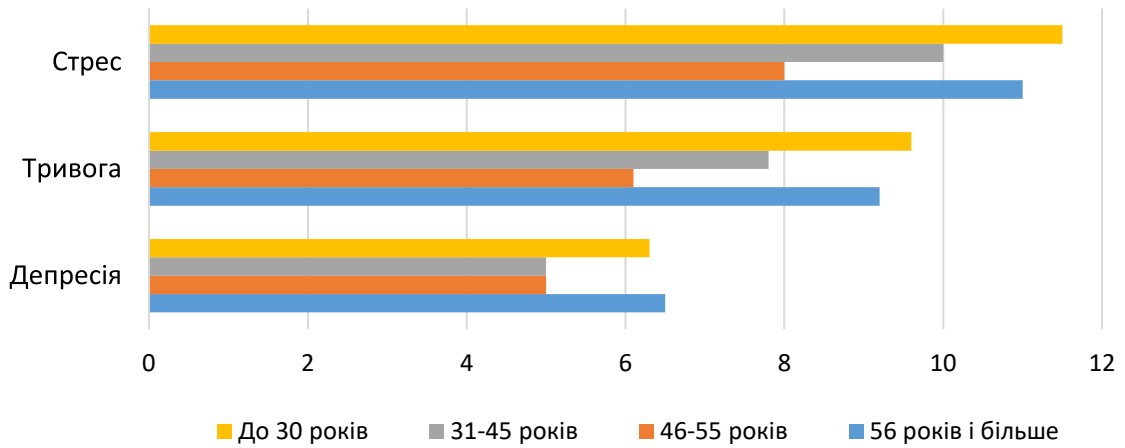


Рис. 2.2. Усереднені показники параметрів стресу у різних вікових групах досліджуваних

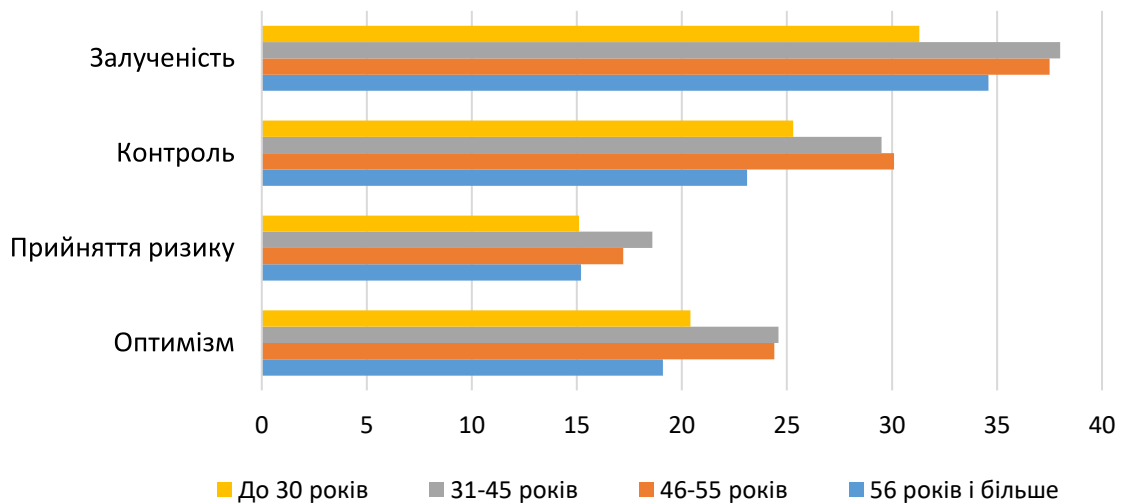


Рис. 2.3. Усереднені показники оптимізму та параметрів життєстійкості у різних вікових групах досліджуваних

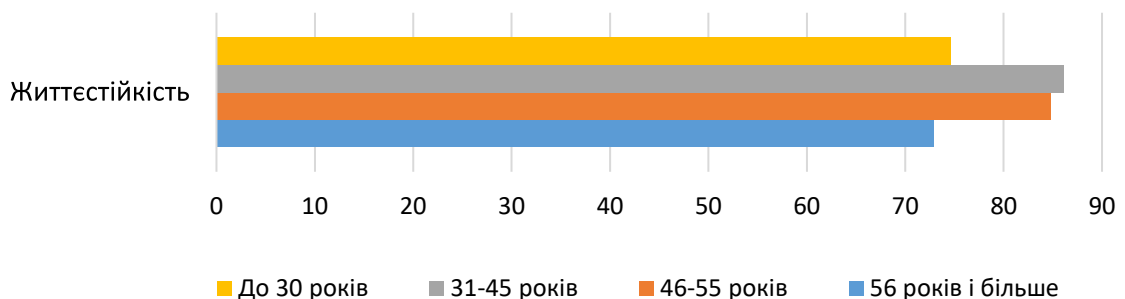


Рис. 2.4. Усереднені показники рівня життєстійкості у різних вікових групах досліджуваних

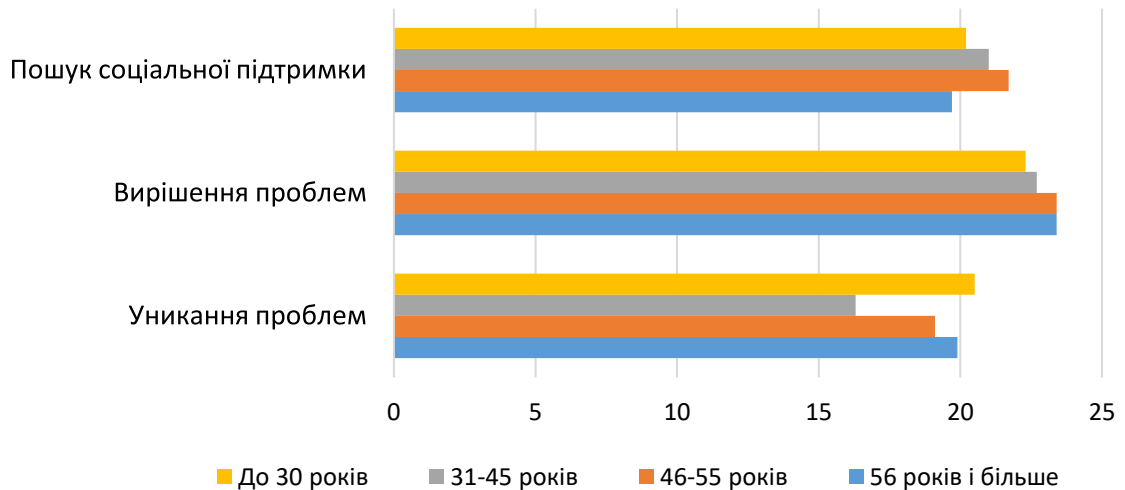


Рис. 2.5. Усереднені показники стратегій поведінки у стресових ситуаціях для різних вікових груп досліджуваних

За критерієм родинного стану досліджуваних було розподілено у три групи (табл. 2.6, рис. 2.6).

Таблиця 2.6.

Розподіл досліджуваних за родинним станом

Групи	Кількість осіб	%
Вдова/вдівець	3	6,5
Неодружена/неодружений	8	17,4
Одружена/одружений	35	76,1
<i>Усього досліджуваних</i>	<i>46</i>	<i>100,00</i>

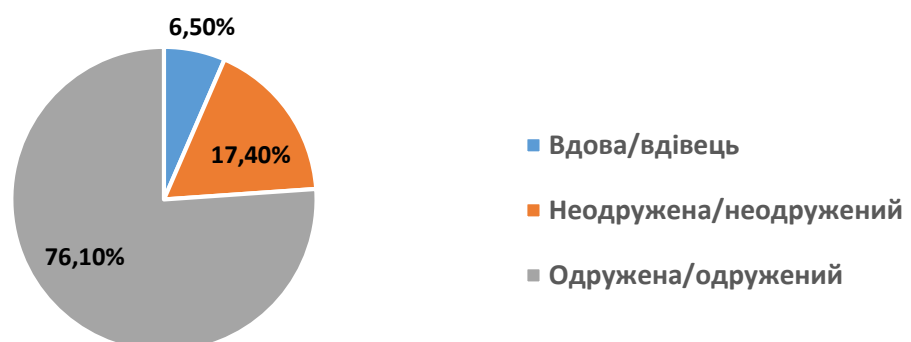


Рис. 2.6. Розподіл досліджуваних за родинним станом

Результати порівняльного аналізу групових показників у групах досліджуваних відповідно до родинного стану можемо констатувати достовірні відмінності за усіма параметрами (табл. 27).

Таблиця 2.7

**Порівняльний аналіз показників досліджуваних параметрів
у групах досліджуваних відповідно до родинного стану**

Параметри	Вдова/вдівець		Неодружена/ неодружений		Одружена/ одружений		$N_{емп}$
	\bar{X}	s_x	\bar{X}	s_x	\bar{X}	s_x	
<i>Параметри стресу</i>							
<i>Стрес</i>	8,7	3,51	10,8	6,03	10,0	4,73	6,30*
Тривога	5,7	4,51	8,8	5,42	8,1	4,31	6,93*
Депресія	6,0	3,60	6,8	3,37	5,4	3,28	7,22*
<i>Життєстійкість та диспозиційний оптимізм</i>							
<i>Життєстійкість</i>	76,7	38,21	74,5	23,95	80,8	19,36	11,36**
Залученість	35,0	13,8	33,3	10,66	36,2	7,87	6,44*
Контроль	23,7	17,56	25,3	8,81	27,9	7,64	6,74*
Прийняття ризику	18,0	8,89	16,0	5,15	16,7	5,76	6,20*
<i>Оптимізм</i>	24,3	6,66	18,5	6,35	23,0	5,52	9,62**
<i>Стратегії поведінки у стресових ситуаціях</i>							
Пошук соціальної підтримки	18,7	2,89	19,8	3,28	21,1	4,22	7,13*
Вирішення проблем	23,0	2,65	22,6	2,97	23,0	3,36	6,11*
Уникання проблем	19,3	1,53	21,8	4,40	18,1	2,95	11,01**

Примітка: * – на рівні значущості $p < 0,05$; ** – на рівні значущості $p < 0,01$

Спостерігаємо тенденцію збільшення рівня стресу, тривоги і депресії та спрямованості на неконструктивний копінг (уникання) в неодружених осіб, натомість одружені, і навіть вдівці мають нижчий рівень стрес-реакції. Щодо показників життєстійкості, диспозиційного оптимізму та конструктивного копінгу, то тут спостерігаємо таку закономірність: вищий рівень в одружених та вдівців, нижчий – у самотніх. Це свідчить про значущий вплив на здатність долати стрес та актуалізацію особистісних ресурсів таких психологічних змінних: наявність соціальної підтримки (в одружених), травматичного емоційного досвіду (у вдівців).

Наочно усереднені показники у групах досліджуваних за їхнім родинним станом представлені на гістограмах (рис. 2.7-2.10).

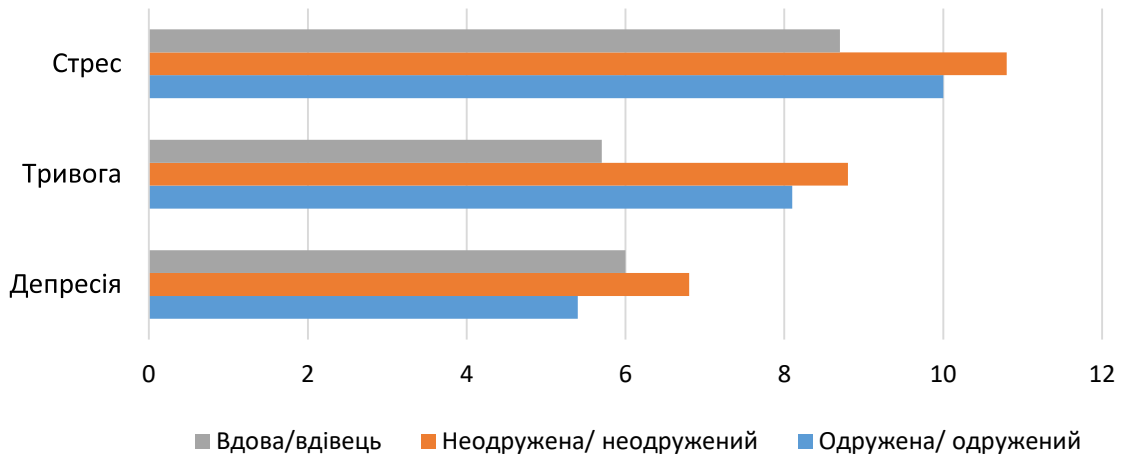


Рис. 2.7. Усереднені показники параметрів стресу у групах досліджуваних відповідно до родинного стану

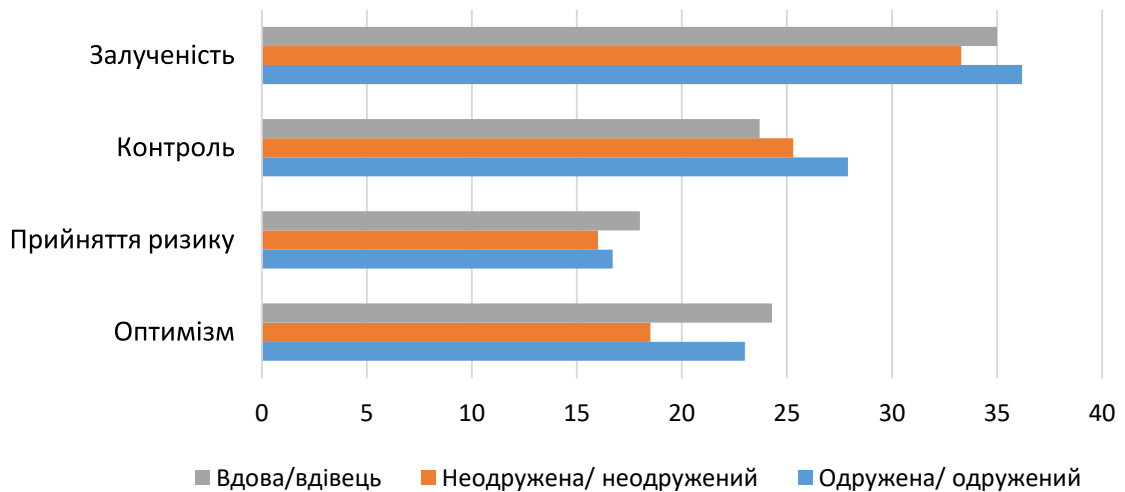


Рис. 2.8. Усереднені показники оптимізму та параметрів життєстійкості у групах досліджуваних відповідно до родинного стану

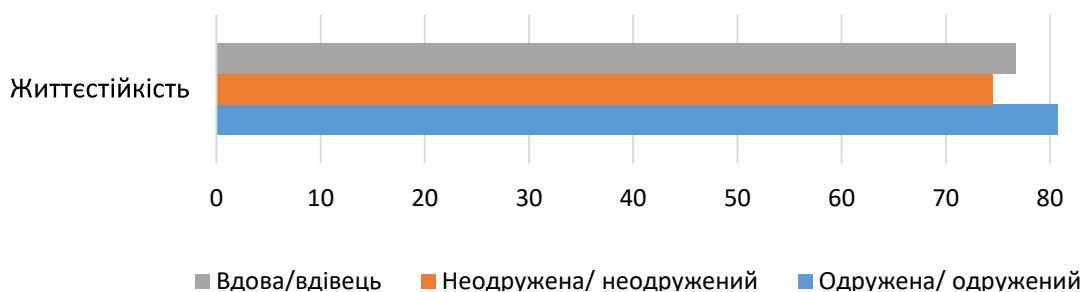


Рис. 2.9. Усереднені показники рівня життєстійкості у групах досліджуваних відповідно до родинного стану.

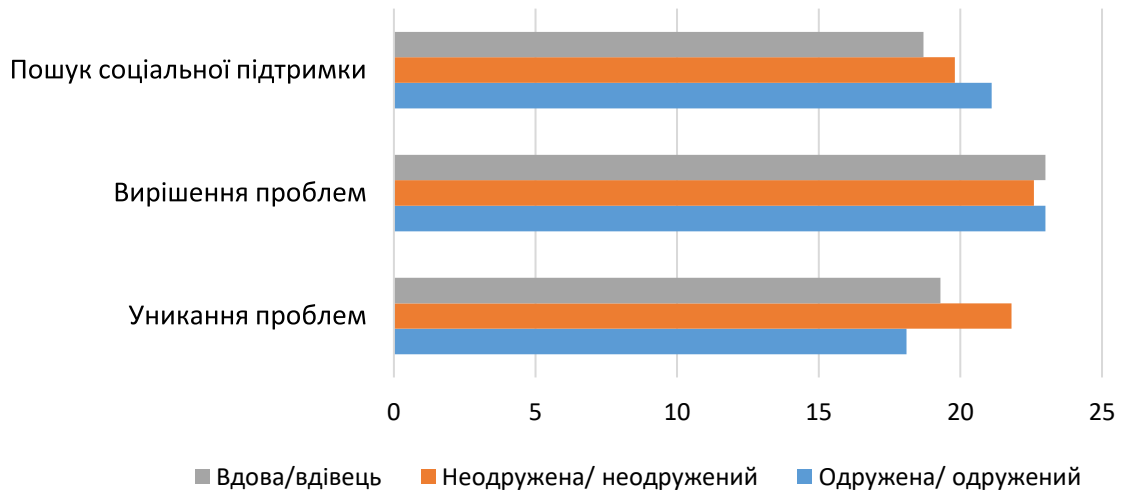


Рис. 2.10. Усереднені показники стратегій поведінки у стресових ситуаціях для груп досліджуваних відповідно до родинного стану

За рівнем освіти досліджувані були розподілені на три групи (табл. 2.8, рис. 2.11).

Таблиця 2.8.

Розподіл досліджуваних за рівнем освіти

Групи	Кількість осіб	%
Вища освіта	33	71,7
Середня освіта	8	17,4
Інше	5	10,9
<i>Усього досліджуваних</i>	<i>46</i>	<i>100,0</i>

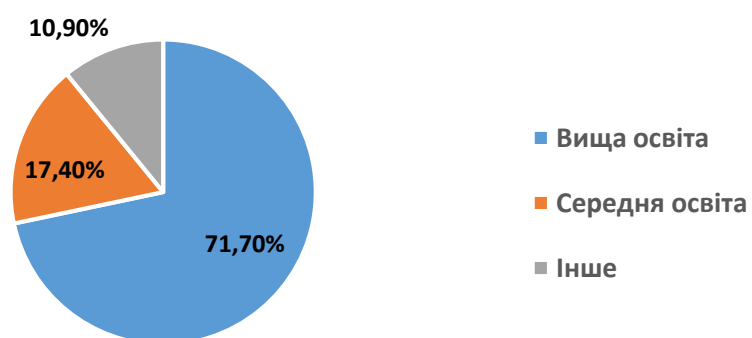


Рис. 2.11. Розподіл досліджуваних за родинним станом

Порівнявши групові усереднені показники (табл. 2.9), констатуємо статистично достовірні відмінності за усіма досліджуваними параметрами відповідно до рівня освіти. Це пояснюється тим, що в процесі освітньо-

професійної діяльності в особистості перманентно активізуються та розвиваються когнітивні процеси, внаслідок чого відбувається інтенсивний розвиток інтелектуальної сфери особистості. А високий інтелектуальний рівень зумовлює ефективну адаптацію, яка сприяє формуванню конструктивного копіngu, оптимізму та життєстійкості, а через це – зниженню гострої стрес-реакції, тривоги і депресивних реакцій у складних життєвих ситуаціях, зокрема пов'язаних з негативними наслідками війни.

Можемо бачити, що у групах досліджуваних з вищою освітою показники рівня стресу, тривоги, депресії і неконструктивного копіngu є нижчими, ніж у групах досліджуваних із середньою освітою. Натомість показники життєстійкості, диспозиційного оптимізму та конструктивного копіngu вищі.

Таблиця 2.9

**Порівняльний аналіз показників досліджуваних параметрів
у групах досліджуваних за рівнем освіти**

Параметри	Вища освіта		Середня освіта		Інше		N_{emp}
	\bar{X}	s_x	\bar{X}	s_x	\bar{X}	s_x	
<i>Параметри стресу</i>							
<i>Стрес</i>	9,5	4,75	10,8	5,02	12,0	5,18	8,29*
Тривога	7,5	4,51	8,4	3,97	10,5	4,17	9,47**
Депресія	5,5	3,38	5,8	3,70	6,3	2,71	6,48*
<i>Життєстійкість та диспозиційний оптимізм</i>							
<i>Життєстійкість</i>	83,5	20,96	66,4	19,10	71,0	19,82	9,48**
Залученість	36,7	8,44	32,0	11,55	33,5	7,05	7,30*
Контроль	29,1	8,03	21,8	5,76	22,9	9,46	10,74**
Прийняття ризику	17,8	5,97	12,6	3,91	14,6	4,21	9,96**
<i>Оптимізм</i>	24,1	4,95	15,8	7,26	19,1	5,08	15,66**
<i>Стратегії поведінки у стресових ситуаціях</i>							
Пошук соціальної підтримки	20,8	3,93	21,2	6,50	19,8	2,66	6,97*
Вирішення проблем	23,2	3,19	23,6	3,78	21,6	2,97	7,73*
Уникання проблем	18,0	3,12	20,6	4,04	20,9	3,36	12,70**

Примітка: * – на рівні значущості $p < 0,05$; ** – на рівні значущості $p < 0,01$

Наочно усереднені показники у групах досліджуваних відповідно до рівня освіти представлені на гістограмах (рис. 2.12-2.15).

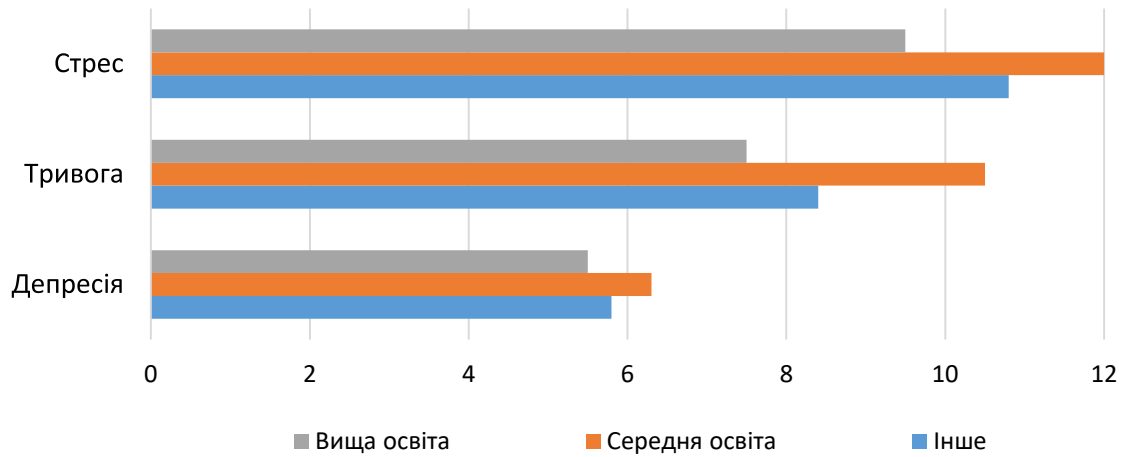


Рис. 2.12. Усереднені показники параметрів стресу у групах досліджуваних за рівнем освіти

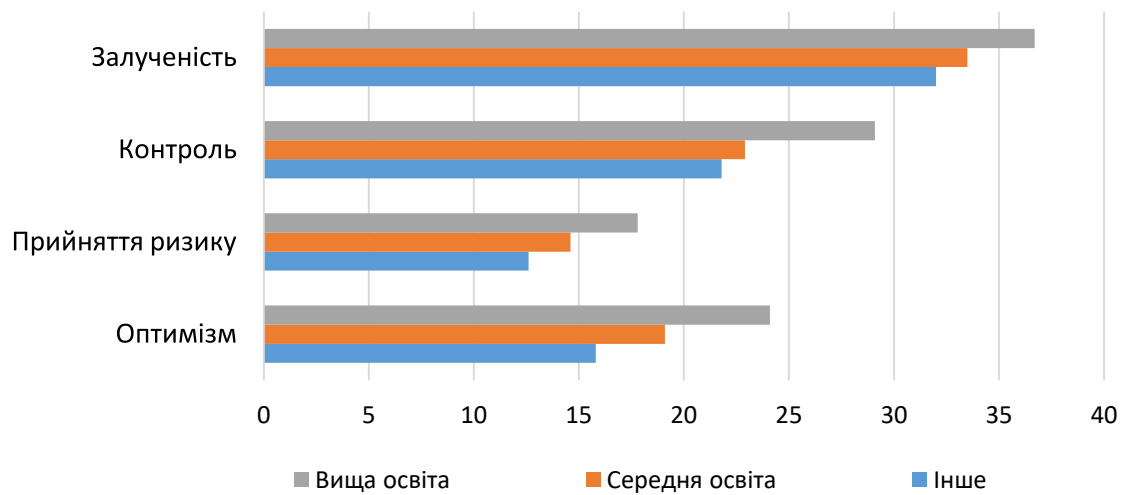


Рис. 2.13. Усереднені показники оптимізму та параметрів життєстійкості у групах досліджуваних за рівнем освіти

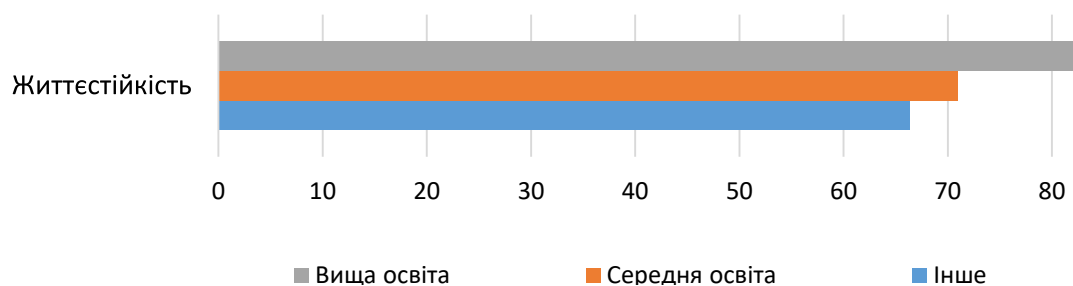


Рис. 2.14. Усереднені показники рівня життєстійкості у групах досліджуваних за рівнем освіти

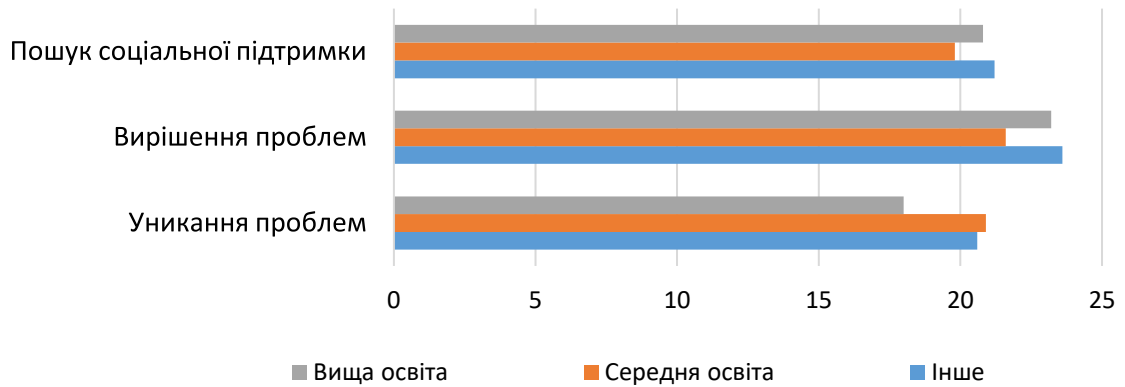


Рис. 2.15. Усереднені показники стратегій поведінки у стресових ситуаціях для груп досліджуваних за рівнем освіти

Висновки до розділу 2

Отримані емпіричні дозволяють підтвердити наші теоретичні висновки щодо детермінації стрес-реакції такими психологічними змінними: життєстійкість особистості, її оптимістичні установки щодо можливості розв’язання пороблених ситуацій, готовність до застосування у цьому процесі конструктивних соціально орієнтованих стратегій копінг, наявність життєвого досвіду адаптивного подолання труднощів. Результати порівняльного аналізу групових показників психологічних змінних продемонстрували також значущість для ефективного подолання негативних наслідків стресу в умовах війни окремих соціально-демографічних характеристик особистості, які зумовлюють особливості переживання впливу стресорів. Отже, результати кількісного і якісного аналізу емпіричних даних дозволяють стверджувати, що рівень переживання стресу, тривоги і депресії, спричинені негативними наслідками війни, детерміновані оптимістичною установкою та здатністю витримувати та долати травматичні впливи. Такі емпіричні висновки є підґрунтям для розробки та впровадження системи навчально-розвивального впливу, спрямованого на розвиток життєстійкості особистості через формування навичок конструктивних стратегій подолання стресу та оптимістичних диспозицій, враховуючи як передумови гендерні, вікові та інтелектуальні властивості особистості.

РОЗДІЛ 3.

РОЗВИТОК ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ТА ОПТИМІЗМУ ОСОБИСТОСТІ: ЗАГАЛЬНІ ТЕНДЕНЦІЇ ТА ЗАКОНОМІРНОСТІ

3.1. Розробка та апробація навчально-розвивальної програми «Розвиток життєстійкості»

На основі аналізу різних джерел, життєстійкість можна визначити як ключову атрибутивну властивість, що допомагає людині адаптуватися до травматичних фізичних, соціальних та емоційних подій, зокрема через війну. Загалом, це гнучка здатність адаптуватися до зовнішніх та внутрішніх навантажень. На думку Louise Nash [42], передумовами концепції життєстійкості є наявність ефективних навичок боротьби з труднощами. Розвинувши життєстійкість, люди можуть долати негаразди, перетворюючи їх на можливість для особистого зростання, яка дозволяє рухатися вперед. Louise Nash вважає, що життєстійкість складається з впевненості у собі, зацікавлення, самодисципліни, самооцінки та контролю. Вона зазначає, що люди не народжуються стійкими, а формують життєстійкість внаслідок переживання і подолання впливу негараздів. Згодом «пружні» люди виявляють оптимістичний, енергійний підхід та з ентузіазм рухаються по життю, вони відкриті для нових викликів. Таким чином, життєстійкість можна розглядати як адаптивний стан, який формується протягом усього життя.

На думку Олега Чабана [33], фактори стресу, пов'язані з війною, можуть призвести до серйозних проблем, включаючи паніку, дезорієнтацію в часі та просторі, інтенсивні негативні емоційні реакції або, навіть, паралізуючий страх. Хоча кожен індивід має потенціал для стійкості, цей потенціал потребує розвитку, активізації, захисту та підтримки через відповідні дії, прийняття рішень і збереження надії. Метою таких зусиль є зменшення впливу воєнного стресу на поведінку людини та оптимізацію її можливостей для виживання.

Розроблена нами навчально-розвивальної програми (НРП) ґрунтується на описаній вище моделі життєстійкості S. R. Maddi [60], у якій визначаються ключові психологічні фактори, що сприяють підвищенню життєстійкості та здатності до адаптації в стресових ситуацій: стійкі оптимістичні уявлення, особистісна мотивація до змін, готовність до конструктивної адаптивної поведінки, зміцнення організму за допомогою психічної та фізичної активності, збільшення відповідальності та уважного ставлення до власного здоров'я, соціальна та психологічна підтримка, ефективна комунікація.

Згідно з дослідженнями, проведеними М. Seligman, оптимістично налаштовані особи мають більш позитивне сприйняття подій, навіть якщо ці події є стресовими [70]. Це дозволяє людям бачити у викликах можливості для зростання та розвитку, що, в свою чергу, підвищує їхню здатність адаптуватися до мінливих обставин. У НРП, розробленої у рамках дослідження, буде використано техніки для розвитку оптимізму з метою навчити людей розпізнавати і змінювати негативні мисленнєві шаблони на більш позитивні та конструктивні.

На думку С. S. Dweck, розвиток гнучкого мислення (growth mindset) сприяє особистісній мотивації до змін. Люди з гнучким мисленням вірять, що власні здібності можна розвивати через наполегливу працю, ефективні стратегії та за наявності допомоги з боку інших [43]. Таким чином, розвиток гнучкого мислення є необхідним компонентом для підвищення життєстійкості людини. У НРП ми будемо використовувати методики, що сприяють формуванню гнучкого мислення, а саме: навчання технікам рефлексії, постановці досяжних цілей, розвитку навичок саморегуляції та адаптивних копінг-стратегій.

S. Segerstrom та G. Miller зазначають, що така регулярна психічна активність, як медитація та практики усвідомлення, а також фізична активність, можуть знижувати рівень стресу, та, як наслідок, зміцнювати імунну систему [68].

A. Bandura зазначає, що фактор самоефективності (self-efficacy) значно впливає на ставлення людини до свого здоров'я. Люди, які вірять у свою здатність контролювати своє здоров'я, частіше вживають профілактичних заходів, дотримуються здорового способу життя та активно займаються оздоровленням свого організму [35]. Наша НРП спрямована на формування самоефективності завдяки навчанню навичкам самоконтролю та саморегуляції.

Дослідження J. Сасіорро показують, що люди, які мають міцні соціальні зв'язки і вміють ефективно комунікувати, краще адаптуються до стресових подій і мають вищу стресостійкість. Вони відчувають себе менш ізольованими та більш упевненими у своїй здатності долати труднощі, що знижує рівень стресу і покращує загальне психічне здоров'я [37].

Отже, підвищувати життєстійкості учасників програми та їх здатність до адаптації у стресових ситуаціях ми будемо за допомогою розробленої нами НРП, структуру та мету якої представлено в таблиці 3.1.

Мета навчально-розвивальної програми: підвищення життєстійкості та оптимізму учасників програми.

Завдання програми:

1. Розвиток позитивних уявлень про всі події життя.
2. Формування мотивів проявляти навички використання конструктивних стратегій подолання труднощів.
3. Становлення імунної відповіді, що ґрунтується на удосконаленні психічної та фізичної активності.
4. Збільшення відповідальності та уважного ставлення до стану емоційної та вольової сфери особистості.
5. Розвиток комунікативних вмінь та компетенцій направлених на розширення якісних соціальних зав'язків.

Методи та форми роботи: індивідуальне онлайн-навчання; самостійне читання та аналіз матеріалів, відео-лекції, вправи на дихання та релаксацію, практичні завдання та вправи, кейс-методи.

Форма проведення: індивідуальна.

Учасники групи: від 23 до 77 років у кількості 23 особи.

Тривалість навчально-розвивальної програми: кожен учасник програми проходив курс самостійно в діапазоні від двох тижнів до 1,5 місяця.

Тривалість заняття: режим навчання учасники обирали індивідуально.

Місце проведення: дистанційно, індивідуально кожному учаснику надавалося посилання на заняття, яке розміщене на Google-диску.

Очікувані результати: розвиток гнучкого мислення, самоефективності, комунікативних навичок; посилення психологічної адаптивності; підвищення рівня психічної та фізичної активності; навчання навичкам наповнення життя позитивними емоціями; налагодження ефективних соціальних зв'язків; зміцнення життєстійкості; практичне застосування в повсякденному житті набутих знань та навичок.

Таблиця 3.1.

**Структура і мета навчально-розвивальної програми
«Розвиток життєстійкості»**

Заняття НРП	Мета заняття	Параметри життєстійкості, які розвиваємо
1. Оптимізм	Розвиток оптимізму та навчання розпізнаванню негативних мисленневих шаблонів та замінюванню їх на позитивні і конструктивні.	Позитивне мислення, адаптивність, когнітивна гнучкість, самосвідомість, емоційна регуляція.
2. Гнучке мислення	Формування гнучкого мислення, яке включає в себе навички рефлексії, постановки досяжних цілей, саморегуляції та адаптивних копінг-стратегій.	Когнітивна гнучкість, рефлексія, цілеспрямованість, адаптивність, самоконтроль.

Продовження таблиці 3.1.

Заняття НРП	Мета заняття	Параметри життєстійкості, які розвиваємо
3. Психічна і фізична активність	Сприяння розвитку психічної та фізичної активності (навички медитації, впровадження регулярної фізичної активності).	Психічна стійкість, фізична витривалість, здатність до релаксації, самодисципліна, стресостійкість.
4. Самоефективність та позитивні емоції	Формування самоефективності та впровадження застосування позитивних емоцій (навички вивільнення емоцій, розвиток впевненості у собі та залученості, застосування позитивних емоцій та позитивної мотивації для досягнення особистих цілей).	Самоефективність, самоконтроль, відповідальність, впевненість у собі, мотивація до дій.
5. Комунікативні навички та соціальні зв'язки	Розвиток комунікативних навичок та здатності підтримувати соціальні зв'язки.	Соціальна підтримка, емпатія, комунікативність, здатність до ефективного взаємодії, соціальна адаптивність.

План навчально-розвивальної програми

«Розвиток життєстійкості»

Кожне заняття навчально-розвивальної програми складається з двох основних частин: теоретичної та практичної. Теоретична частина спрямована на проведення психоедукації, а практична забезпечує формування і закріплення практичних навичок.

Заняття 1. Оптимізм.

Заняття спрямоване на розвиток позитивного мислення та зміцнення життєстійкості на основі:

- отримання знань про концепцію життєстійкості та оптимізм;
- навчання розпізнаванню поширених негативних мисленнєвих шаблонів: катастрофізація, надмірна генералізація і персоналізація;
- формування навички заміни негативних думок на позитивні та конструктивні;
- розвиток вміння бачити можливості у складних ситуаціях.

Теоретична частина. Теоретичний матеріал, який представлений у формі презентацій та відео, розкриває поняття життєстійкість, стрес, позитивне мислення та оптимізм. Учасники програми ознайомлюються з техніками когнітивної реконструкції та корекції негативних мисленнєвих шаблонів.

Практична частина.

Перегляд вступної презентації за наданим посиланням (посилання на усі інформаційні ресурси, які були використані в програмі, наведено у додатку Г)

Мета – ознайомлення з теоретичним матеріалом про поняття стрес та стресор, механізмами зменшення впливу стресора. Розкрити поняття життєстійкість та фактори, які сприяють її розвитку. Ознайомлення з структурою НРП.

Перегляд відео «Як побороти стрес: поради від Олега Чабана».

Мета – навчитися виявляти й усвідомлювати свої негативні думки і переконання, визначати власні ресурси, які допомагають долати стрес.

Завдання. Зробити самоаналіз: визначити ресурси, які застосовуються для подолання стресових ситуацій. Для прикладу наводимо можливі варіанти.

Перегляд мультфільму «Маленький шевець».

Мета – усвідомити, що оптимізм допомагає не тільки долати труднощі, але й сприяє досягненню цілей та створенню позитивних змін у житті.

Ознайомлення з сутністю поняття «оптимізм» (зібране з визначень Martin Seligman, Charles Snyder, Charles Carver & Michael Scheier, Viktor Frankl, Albert Bandura).

«Молитва про спокій» (Carl Paul Reinhold Niebuhr).

Мета – ілюстрація концепції усвідомленого оптимізму, формування таких установок:

1) прийняття ситуації та обставин, які не підлягають власному контролю, що дозволяє уникнути тривоги та зосередитися на тому, що дійсно можна змінити;

2) установка на подолання труднощів, а не на їх уникання;

3) вміння розрізняти те, що підлягає контролю, а що не може бути контрольованим, через що людина стає більш ефективною.

Аналіз ситуацій із власного досвіду.

Мета – практичне застосування оптимістичних установок.

Завдання. Скласти два списки: 1) в ракурсі «Що я можу контролювати?»; 2) в ракурсі «Що потрібно прийняти?». Рефлексія. Чи можу прийняти неконтрольоване? Яким способами і як саме можу контролювати ситуацію? Сформулювати чіткі, досяжні цілі та стратегії для досягнення бажаних результатів.

Перегляд презентації «Розпізнавання негативних мисленєвих шаблонів та змінювання їх на позитивні і конструктивні», з якої учасники дізнаються, як ці «лінзи» нашого мислення формують наше сприйняття світу, на прикладах навчаться їх розпізнавати, отримають рекомендації як їх замінити та перероблювати на конструктивне мислення.

Перегляд відео «Як налаштуватись на позитивне мислення – поради психотерапевта Олега Чабана»

Мета – практичне застосування позитивного мислення.

Завдання. Зробити самоаналіз: як можу застосовувати запропоновані поради.

Рекомендації. Перегляд фільму «У гонитві за щастям» (англ. The Pursuit of Happiness). Завдання – проаналізувати дії головного героя з точки зору прийняття ситуації, прояву оптимізму, здатності до адаптації та аналізу

ситуації, натхнення, вміння керувати емоціями, впевненості у власній цінності.

Заняття 2. Формування гнучкого мислення.

Заняття орієнтоване на розвиток гнучкого мислення та посилення психологічної адаптивності на основі:

- отримання знань про поняття гнучкого мислення, рефлексії, саморегуляції та адаптивних копінг-стратегій;
- навчання навичкам постановки досяжних цілей;
- розвиток вміння використовувати рефлексію для аналізу своїх думок, емоцій і дій;
- формування навичок адаптації до нових обставин та використання конструктивних стратегій подолання стресу.

Теоретична частина. У теоретичній частині, яка представлена у формі презентації і відео, учасники дізнаються про основні принципи гнучкого мислення, його важливість у складних життєвих ситуаціях та основні методи його розвитку. Окрему увагу буде приділено поняттям рефлексії та адаптивних копінг-стратегій. Учасники також ознайомляться з методами постановки досяжних цілей і саморегуляції, які сприяють підвищенню їхньої життєвої стійкості.

Практична частина.

Перегляд відео «Гнучке мислення: професор Олег Чабан. Цей епізод допоможе вам мислити з користю | Простими словами».

Мета – навчитися адаптуватися до змін, знаходити нестандартні рішення в складних ситуаціях.

Завдання. Записати конкретні поради та вправи для розвитку гнучкості мислення у повсякденному житті. Визначити, що з записаного підходить саме мені і як я це можу використати.

Вправа «Один день із мого життя».

Мета – поглянути на свої дії з боку, визначити, що хочеться змінити.

Завдання. Описати свій типовий день від імені стороннього спостерігача. Подумати, які основні емоції відчуває ця людина протягом дня, Що її надихає, як би я хотів(-ла), щоб це виглядало.

Перегляд відео Керол Двек про гнучке мислення.

Мета – формування мислення росту та таких якостей як стійкість та гнучкість, заміна переконання «прямо зараз», на «поки ні».

Завдання. Зробити самоаналіз власного мислення та виявити, що хочу змінити, щоб покращити навички вирішення проблем.

Вправа «Карта життєвого шляху».

Мета вправи – усвідомити, як життєві події впливають на розвиток особистості та знайти нові варіанти вирішення подібних ситуацій.

Завдання. Виконати вправу, застосувати знання з попереднього відео.

Пропонується записати важливі моменти в житті, що вплинули на майбутнє та відповісти на питання: чого я навчився(-лася) завдяки ним? Як ці події формували мене? Які інші варіанти поведінки можливі в цій ситуації?

Вправа «Що я роблю інакше?».

Мета вправи – навчитися аналізувати свою поведінку, будувати альтернативні дії та розвивати стратегії ефективної поведінки.

Завдання. Пропонується вибрати ситуацію, яку хотів(-ла) би змінити, і описати як можна діяти наступного разу, чи змінився би результат.

Перегляд презентації, яка розкриває систему встановлення SMART-цілей (конкретність, вимірність, досяжність, релевантність та обмеженість у часі) та навчає постановці чітких і зрозумілих цілей, які мотивують та сприяють досягненню бажаного результату.

Мета – розвиток навичок самоорганізації, підвищення ефективності планування, оптимізація часу та ресурсів, мотивація до досягнень.

Завдання. Визначити власні орієнтири для досягнення власної цілі згідно описаної системи досягнення цілей.

Заняття 3. Психічна і фізична активність.

Заняття направлене на підвищення рівня психічної та фізичної активності за допомогою:

- розкриття зв'язку між фізичною та психічною активністю і їхнім впливом на психологічний стан;
- впровадження регулярної фізичної активності;
- освоєння технік медитації та дихальних вправ для покращення концентрації та емоційної регуляції;
- розвиток вміння застосовувати стратегії психічного та фізичного відновлення у повсякденному житті.

Теоретична частина. Матеріал теоретичної частини, поданий у формі відео, розкриває науково доведені переваги регулярної фізичної активності та медитації для психічного здоров'я. Розглядаються основні види фізичних активностей, їхні особливості та вплив на когнітивні процеси, настрій та рівень стресу та інше.

Практична частина.

Перегляд відео Людмили Карамушки «SOS: як зберегти психічне здоров'я під час війни».

Мета – формування мислення зростання та таких якостей як стійкість та гнучкість, заміна переконання «прямо зараз», на «поки ні».

Завдання. Освоїти запропоновані техніки. Записати власні переконання «прямо зараз» та як їх можна змінити на «поки ні».

Перегляд відео:

- «Навіщо займатися спортом? | 10 причин займатися спортом», в якому наводяться аргументи на користь впровадження регулярної фізичної активності в життя людини.
- «Фізична Активність та Психічне здоров'я | Спорттерапія» в якому показано науково доведений зв'язок між фізичною та психічною активністю та описуються різні види спорту і їх вплив на психічне здоров'я.

Рекомендації. Обирати для себе один із видів фізичної активності, який подобається і скласти план впровадження регулярних фізичних навантажень у своє життя. Впродовж місяця учасникам пропонується вести щоденник фізичної активності та фіксувати свої досягнення, відчуття та настрої після кожного заняття

Перегляд відео «Що таке медитація? Що дає медитація? Що отримаєш від медитації? Простими словами про медитацію».

Мета – ознайомленням з поняттям медитація.

Завдання. Освоїти та виконати прості техніки медитації та вправи на дихання, що дозволяють покращити концентрацію та врівноважити емоційний стан за посиланнями:

Ознайомлення з медіативними техніками.

Мета – формування навичок медіації задля самосійної психоемоційної саморегуляції.

Перегляд відео «Техніка релаксації Джейкобсона – зняття стресу та розслаблення (Jacobson relaxation in Ukrainian)».

Перегляд відео «3 дихальні техніки для зменшення рівня стресу».

Рекомендації. Поєднувати фізичні вправи та медіативні практики з метою зменшення емоційної напруги, підвищення психофізичного тону та особистісних ресурсів.

Заняття 4. Самоефективність та позитивні емоції

Заняття спрямоване на розвиток самоефективності – віри в здатність досягати свої цілі та результативно діяти в різних життєвих ситуаціях та насичення повсякденного життя позитивними емоціями. Основні компоненти заняття:

- здобуття знань про основну концепцію теорії самоефективності, її вплив на досягнення успіху та якість життя;
- здобуття знань про значення творчості та позитивних емоцій в житті людини та їх вплив на розвиток життєстійкості;

- розвиток навичок насичення життя позитивними емоціями;
- формування творчої складової у житті;
- навчання впевненості у власних можливостях та здатності до подолання труднощів.

Теоретична частина. Теоретичний матеріал, поданий у формі презентацій і відео, описує теорію самоефективності, переваги розвинутої самоефективності, її значення для досягнення цілей та успішного подолання стресу. Розглядаються чотири основні чинники, які впливають на самоефективність; навчання, наслідування, керована уява, емоційний та фізіологічний стан. Наводяться вправи, які сприяють підвищенню самоефективності. Описується теорія Мартіна Селігмана PERMA. Також, зазначаємо важливі кроки на шляху до набуття стійкості. Розповідаємо про позитивні емоції, на основі досліджень Барбари Фредріксон, та їх вплив на життя людини.

Практична частина.

Перегляд презентації «Теорія самоефективності А. Бандури».

Мета – підвищення рівня самоефективності.

Завдання. Зробіть аналіз власних записаних SMART-цілей, враховуючи принципи підвищення самоефективності. Складіть список з 3-5 дій, які допоможуть підвищити ваше почуття самоефективності у певній сфері (наприклад, навчання, спорт, спілкування).

В презентації, окрім теоретичного матеріалу, представлені такі вправи та методи.

Ведення щоденника досягнень. Мета – підтримка впевненості у власних силах через фіксацію прогресу.

Метод поступового ускладнення завдань. Мета – набуття досвіду досягнення цілей, починаючи з простих і поступово переходячи до більш складних.

Вправа «Самопідтримка». Мета – сформулювати впевненість у власних можливостях.

Аналіз успішних прикладів. Мета – зміцнити переконання у своїх здібностях через приклади інших людей.

Завдання. Спробуйте практично застосувати описані вправи. Поміркуйте, в яких ситуаціях життя яку вправу можна застосувати.

Перегляд відео:

- 1) *«Цінність позитивних емоцій»*,
- 2) *«Олег Чабан: Настрій собі треба створювати самому! На твої настрої ніхто не буде працювати»*,
- 3) *«Техніки та прийоми для стабілізації емоційного стану»*.

Мета – розвиток емоційної грамотності, усвідомити значення емоцій у житті, усвідомлення відповідальності за власний емоційний стан та пошук способів підтримувати позитивний настрій.

Завдання. Виконати дії, які викликають сумніви щодо власних сил, і записати спостереження про власні емоції, думки та результати. Записати, які поради здалися найбільш корисними для покращення настрою та створити план дій для стабілізації емоційного стану, враховуючи техніки, представлені у відео.

Перегляд презентацій:

- 1) *«Вправи для розвитку позитивного мислення і частішого переживання позитивних емоцій»*,
- 2) *«Модель PERMA»*.

Мета – підвищення благополуччя та життєстійкості.

Завдання. Оцінити за шкалою від 1 до 10 рівень задоволеність кожним власним компонентом розглянутої моделі: емоціями, залученістю, стосунками, смыслом життя, досягненнями. Подумати, як можна покращити найнижчі показники. Написати лист самому собі, у якому пояснити, що є власним смыслом життя та які маленькі дії допомагають його відчувати.

Виконати практичні завдання:

Позитивні емоції – кожен день протягом тижня записувати три речі, які зробили вас щасливими сьогодні.

Залученість - виділити час для заняття, яке подобається та захоплює (наприклад, малювання, читання, спорт). Описати своє самопочуття після цього.

Стосунки – запланувати та провести зустріч або телефонну розмову з близькою людиною з метою обговорення спільних спогадів або планів.

Смисл – записати, що є найважливішим саме для вас у житті та чому. Поміркуйте, чи можете більше часу приділяти цим аспектам?

Досягнення - встановіть одну SMART-мету (конкретну, вимірювану, досяжну, релевантну та обмежену в часі) на найближчий тиждень і складіть план її реалізації.

Заняття 5. Комунікативні навички та соціальні зв'язки.

Заняття спрямоване на розвиток комунікативних навичок та здатності будувати та підтримувати соціальні зв'язки на основі:

- отримання знань та порад направлених на покращення комунікативних навичок учасників та вміння будувати позитивні стосунки;
- навчання технікам ефективної комунікації;
- розвиток навичок вирішення конфліктів;
- формування ефективних позитивних моделей спілкування.

Теоретична частина. Теоретичний матеріал розкриває поняття ефективна комунікація, комунікативний стиль, активне слухання, емпатія, асертивність, навички вирішення конфліктів та інші. Знайомить учасників з основними ідеями і порадами книг, які, на нашу думку, допоможуть сформувати ефективну позитивну стратегію поведінки при спілкуванні з іншими людьми.

Практична частина.

Перегляд відео:

1) «Соціальні зв'язки, тривалість життя і Гарвардський експеримент. Психологія. Випуск 93»,

2) *«Роль стосунків і соціальних зв'язків для психічного здоров'я, психотерапевтка Анастасія Ніжнік».*

Мета – ознайомити з поняттям соціальної зрілості та показати важливість стосунків у житті.

Завдання. Проаналізуйте, які труднощі у стосунках є у вас і чим вам може допомогти переглянуте відео. Скласти список трьох дій, завдяки яким можна покращити свої стосунки з іншими людьми та визначити, коли та як ви будете їх виконувати.

Перегляд презентації «Мистецтво спілкування. Асертивність» за посиланням.

Мета – навчитися прямо висловлювати свої думки, погляди та почуття з повагою до інших.

Завдання. Проаналізувати свою поведінку у спілкуванні. Згадати події зі свого життя та визначити: чи виявляли ви асертивність, чи було це доречно. Спробуйте змоделювати свою асертивну поведінку і різних ситуаціях.

Перегляд відео:

1) «Активне слухання | Як слухати так, щоб чути | Чому «мовчання – це золото» | Soft skills | Риторика».

2) «Міжособистісна комунікація | Міжособова комунікація | Interpersonal communication | Soft Skills»,

3) «Soft skills | Вміння спілкуватися | М'які навички | Найчастіші помилки під час розмови | Риторика».

Мета – практичні поради щодо розвитку комунікативних навичок, способів активного слухання, емпатії.

Завдання. Зробити аналіз власного комунікативного стилю, визначити його сильні сторони та те, що потребує удосконалення.

3.2. Оцінка ефективності навчально-розвивального впливу

У навчально-розвивальній роботі взяли участь 23 особи (зокрема 19 жінок і 4 чоловіки). Емпіричні дані, які були отримані за результатами психодіагностики учасників наведені у Додатку Б: таблиця Б.1 (констатувальна діагностика, первинні параметри), таблиця Б.2 (підсумкова діагностика, вторинні параметри). У процесі аналізу результатів констатувальної діагностики ми визначили статистично достовірну відмінність групових усереднених показників відповідно до таких соціально-демографічних критеріїв – вік, родинний стан, рівень освіти. Це свідчить про детермінацію особливостей переживання стресу сформованістю психологічних властивостей, на які впливають ці критерії: життєвий досвід конструктивного подолання стресових ситуацій, наявність підтримуючого соціального оточення, сформованість когнітивно-поведінкових функціональних систем забезпечення ефективної адаптації. Склад групи учасників НРП за цими критеріями представлений у таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Склад групи учасників навчально-розвивальної роботи

Соціально-демографічний критерій	Кількість учасників		Усього в групі
	За критерієм		
Вік	До 30 років	4	23
	31-45 років	7	
	46-55 років	3	
	56 років і більше	9	
Родинний стан	Вдова/вдівець	3	23
	Неодружена/неодружений	7	
	Одружена/одружений	13	
Рівень освіти	Вища освіта	12	23
	Середня освіта	7	
	Інше	4	

Оцінка ефективності навчально-розвивального впливу визначається результатами підсумкової діагностики. Нами було обрано непараметричний

критерій T Вілкоксона [27], який був використаний в якості статистичного критерію для математичного обґрунтування. Висновок робиться на основі критичних значень T -критерію (у нашому дослідженні $T_{0,05}=83$, $T_{0,01}=62$). Рішення про наявність типового зсуву показників у певному напрямку на рівні значущості $p<0,05$ приймається за умови $T_{емп}<T_{0,05}$, на рівні значущості $p<0,01$ – за умови $T_{емп}<T_{0,01}$. Отримані результати щодо досліджуваних параметрів містяться у таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

Показники критерію T Вілкоксона

Параметри	$T_{емп}$	Напрямок типового зсуву
<i>Параметри стресу</i>		
Стрес	34,5**	Зменшення
Тривога	74,5*	Зменшення
Депресія	-	Зменшення
<i>Життєстійкість та диспозиційний оптимізм</i>		
Життєстійкість	58,0**	Збільшення
Залученість	42,5**	Збільшення
Контроль	67,5*	Збільшення
Прийняття ризику	-	Збільшення
Оптимізм	-	Збільшення
<i>Стратегії поведінки у стресових ситуаціях</i>		
Пошук соціальної підтримки	71,0*	Збільшення
Вирішення проблем	64,5*	Збільшення
Уникання проблем	66,5*	Зменшення

Можемо констатувати тенденцію зниження показників стресу та тривоги після участі досліджуваних у навално-розвивальній роботі. Відсутність статистично достовірного зниження показників депресії пояснюється тим, що такий стан особистості детермінується глибинними психологічними проблемами та супроводжується не тільки загальною емоційною пригніченістю, але й специфічними функціональними змінами когнітивної активності, зниженням рівня ресурсності організму і психіки. Тому для суттєвих змін рівня депресії як параметру хронічного стресу необхідна систематична цілеспрямована та саморегульована активність

людини протягом певного часу. Однак зазначимо зменшення усереднених показників депресії в учасників НРП (табл. 3.4, рис. 3.1).

Таблиця 3.4

Усереднені показники досліджуваних параметрів

Параметри	Констатувальна діагностика		Підсумкова діагностика	
	\bar{X}	s_x	\bar{X}	s_x
<i>Параметри стресу</i>				
Стрес	117	4,98	10,8	3,97
Тривога	9,3	4,88	8,7	4,05
Депресія	6,3	3,21	6,1	2,96
<i>Життєстійкість та диспозиційний оптимізм</i>				
Життєстійкість	71,8	19,92	73,6	16,95
Залученість	32,8	8,51	33,6	6,91
Контроль	23,3	5,15	24,3	6,98
Прийняття ризику	15,7	5,07	15,9	7,41
Оптимізм	20,6	6,80	20,9	6,09
<i>Стратегії поведінки у стресових ситуаціях</i>				
Пошук соціальної підтримки	20,4	4,41	21,6	3,19
Вирішення проблем	22,5	3,01	23,3	2,69
Уникання проблем	19,5	3,82	18,5	2,94

Як ми зазначали у підрозділі 3.1, завданнями нашої НРП було надання досліджуваним можливості організувати свідомо регульований процес саморозвитку щодо набуття навичок ефективної стратегії подолання наслідків стресу, адаптивних способів діяльності у проблемних і кризових ситуаціях.

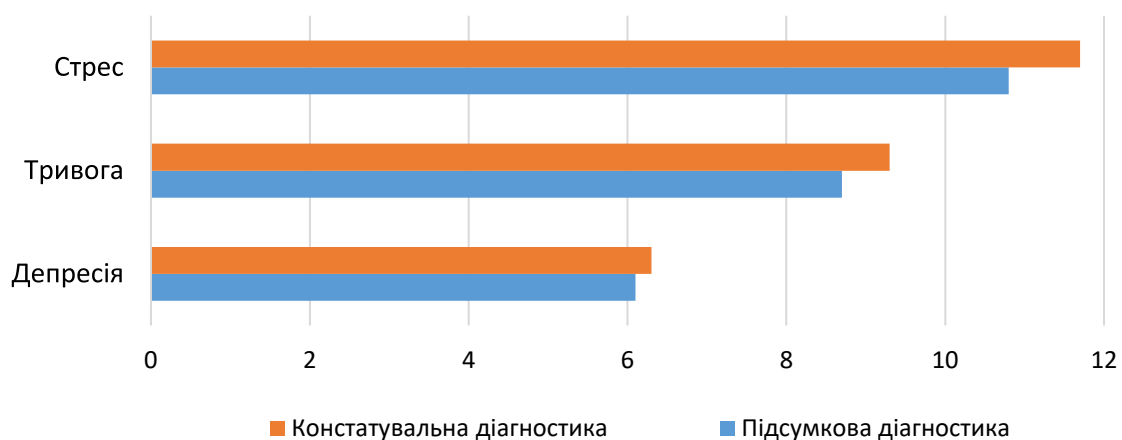


Рис. 3.1. Усереднені показники параметрів стресу за результатами навчально-розвивальної роботи

Тож констатуємо позитивний ефект НРП відповідно до статистично достовірних зрушень стратегії поведінки у стресових ситуаціях: для конструктивних стратегій пошуку соціальної підтримки та вирішення проблем – у напрямку збільшення, для неконструктивної стратегії уникання проблем – у напрямку зменшення (табл. 3.3, рис. 3.2).

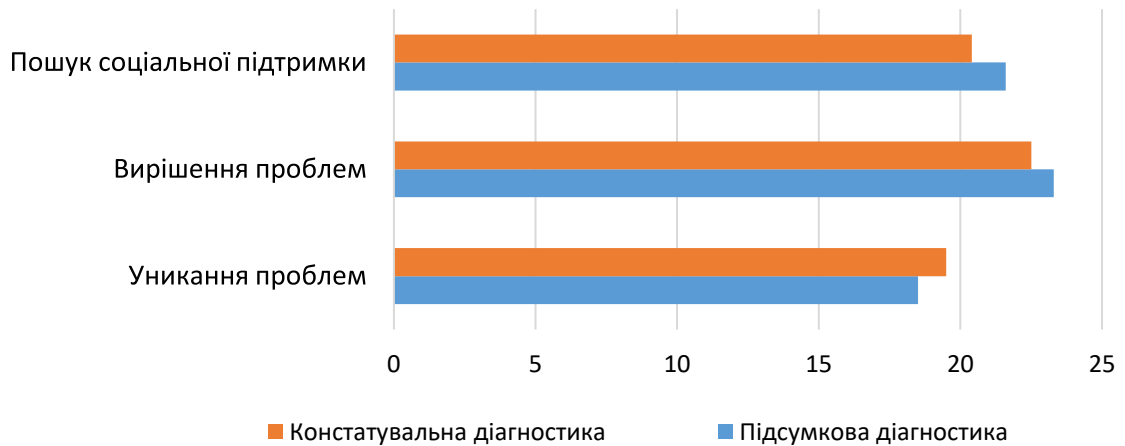


Рис. 3.2. Усереднені показники стратегій поведінки у стресових ситуаціях за результатами навчально-розвивальної роботи

Спрямованість НРП на формування й удосконалення навичок психоемоційної та поведінкової саморегуляції, а також когнітивного забезпечення пристосувальної поведінки (гнучке мислення, способи відображення й аналізу об'єктивних умов ситуації та оцінки власних можливостей) сприяє підвищенню самоефективності людини у проблемних життєвих ситуаціях, зокрема пов'язаних зі стресами через війну, розширюють спектр її ставлень, інтерпретацій, що, у свою чергу, виявляється у здатності контролювати своє життя, бути залученим до прийняття обґрунтованих рішень, оцінювати та прогнозувати наслідки своїх рішень і дій. Доцільність та ефективність відповідних навчально-розвивальних впливів підтверджується статистично достовірною тенденцією на збільшення показників таких параметрів життєстійкості – залученість, контроль (рис. 3.3).

Щодо прийняття ризику, то, зважаючи на відсутність достовірного зсуву, можемо вказувати на певне збільшення вторинних параметрів порівняно з первинними.

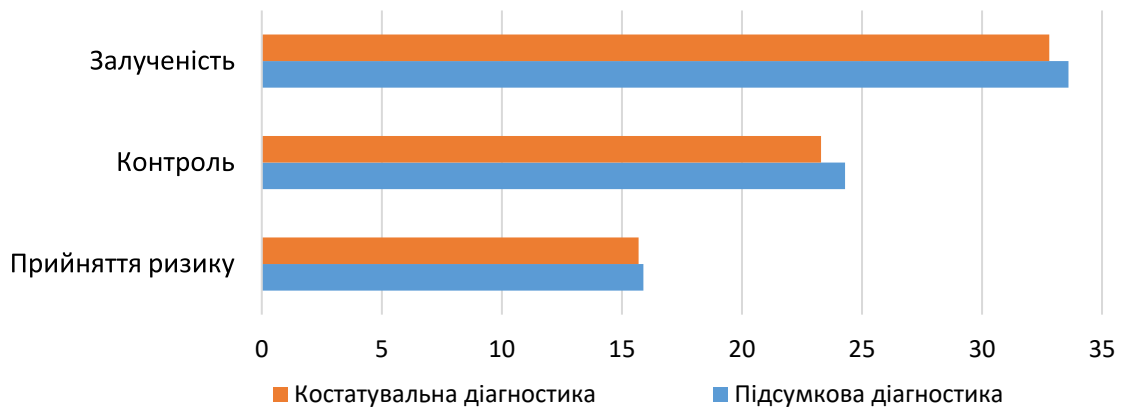


Рис. 3.3. Усереднені показники оптимізму та параметрів життєстійкості за результатами навчально-розвивальної роботи

Розвиваючи в учасників НРП залученість, контроль та прийняття ризику, ми таким чином впливаємо на зміцнення їхньої витривалості, здатності переносити тривалі й інтенсивні негативні впливи, особливо спричинені наслідками війни. Отже в них підвищуються рівень життєстійкості, що підтверджується достовірними зрушеннями у напрямку збільшення та збільшенням усереднених показників (табл. 3.3, табл. 3.4, рис. 3.4).

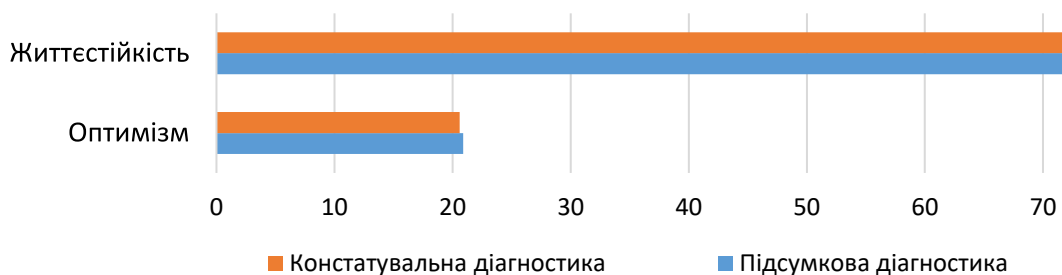


Рис. 3.4. Усереднені показники рівня життєстійкості за результатами навчально-розвивальної роботи

Завдяки високій витривалості і життєстійкості збільшується ресурсність особистості, готовність до подолання труднощів, віра в себе, упевненість у

своїх силах. Такі люди сприймають світ позитивно з огляду на те, що мають арсенал можливостей для подолання його викликів, для ефективного саморозвитку, досягнення успіху, збільшення свого фізичного, психоемоційного, соціального потенціалу, тобто демонструють оптимістичні диспозиції, не ігноруючи негативні аспекти останнього.

Зазначимо, що зрушення показників оптимізму в учасників НРП, хоча і відбулися у напрямку збільшення, не визначаються статистично (табл. 3.3, табл. 3.4, рис. 3.4). Це можна пояснити тим, що установки особистості формуються протягом її життя та базуються на системі афективних реакцій, когнітивних оцінок та реалізуються через досвід здійснення дій у певних ситуаціях. Вони мають глибинний характер, тому для їхньої трансформації потрібні тривалі втручання, власна вмотивована активність та відповідні умови життя. Вочевидь наші результати визначаються, по-перше, тим, що процес саморозвитку наших досліджуваних не вичерпується участю у НРП, потребує перманентних зусиль, і, по-друге, що на жаль війна триває, і люди, не дивлячись на ефективність НРП, також перманентно зазнають психологічного травмування і тиску.

Висновки до розділу 3

Запропонована і апробована нами навчально-розвивальна програма «Розвиток життєстійкості» ґрунтувалась на принциповому теоретичному положенні про превенцію ускладнень переживання людиною стресу взагалі, і зокрема негативних наслідків стресу в умовах війни, високим рівнем життєстійкості, яка передбачає наявність стійких оптимістичних уявлень, вмотивовану готовність до активного подолання труднощів, до саморозвитку, а також спрямованістю на інтенсифікацію соціальних зв'язків. Результати підсумкового психодіагностичного дослідження підтверджують спроможність як теоретичних засад нашої навчально-розвивальної роботи, так і її практичну ефективність.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі представлений теоретичний аналіз наукової літератури з проблематики стресу та його негативних наслідків для психічного і фізичного здоров'я особистості, зокрема в умовах війни. Визначені такі психічні предиктори подолання стресу: життєстійкість, прийняття відповідальності за власні дії, соціальні фактори та міжособистісними взаємини, оптимістичний настрій, емоційний комфорт. Підтверджено, що життєстійкість є ключовим компонентом, який сприяє подоланню стресових ситуацій.

Життєстійкість – це інтегральна властивість, що складається з різних взаємопов'язаних аспектів особистості, які разом формують здатність людини ефективно долати труднощі та адаптуватися до змін. Особистість з розвинутою життєстійкістю сприймає життєві труднощі як виклики та можливості для зростання. Показником розвинутої життєстійкості є оптимістичний погляд на життя, самоефективність та самоконтроль, емоційна рівновага, розвинуте гнучке мислення, комунікативні навички, налагодженні соціальні зв'язки, домінування позитивних емоцій.

Життєстійкість не є сталою характеристикою, вона зазнає змін протягом життя. Особистості, які наполегливо розвивають у собі життєстійкість, здатні адаптуватися до складних умов і ставати сильнішими і витривалішими до негараздів.

Отже, життєстійкість виступає ресурсом для подолання кризових ситуацій та мінімізує деструктивний вплив стресу на психічний стан особистості.

Було проведене емпіричне дослідження рівня стресу 46 осіб та визначена його залежність від життєстійкості, оптимізму і копінг-стратегій особистості. Підтверджено, що розвинена життєстійкість, оптимізм та конструктивні копінг-стратегії мінімізують негативний вплив стресових

ситуацій, зокрема в умовах війни, зі збереженням психічного здоров'я. Інтенсивність стресового переживання не демонструє залежності від таких факторів, як безпосередній чи опосередкований вплив воєнних дій на людину, необхідність гарантування власної безпеки чи безпеки своїх дітей, а також від ступеня матеріального забезпечення. Натомість, залежить від віку, освіти та родинного стану досліджуваних. Також здійснений порівняльний аналіз між досліджуваними, розділеними на групи за віком, статтю, сімейним і матеріальним становищем, освітою, наявністю дітей.

Розроблена нами навчально-розвивальна програма (НРП) містить теоретичний матеріал, направлений на психоедукацію учасників стосовно розуміння природи стресу та емоційних реакцій на нього, розвиток навичок адаптивного саморегулювання і поведінки, також наведенні практичні кроки щодо запобігання негативного впливу стресу через підвищення життєстійкості та оптимізму. Обґрунтовано використання методик, вправ, технік, відео-лекцій та презентацій, що запропоновані в нашій програмі. За результатами оцінки ефективності НРП підтверджено практичну спроможність її теоретичних засад та практичну ефективність.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Березюк М. О., Діхтяренко С. Ю Трансформації базових компонентів стресостійкості здобувачів вищої освіти під час війни. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. Вип. 1. С. 41-47. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnaou_2023_1_7
2. Великодна М. С., Колісник Л. О., Шестопалова О. П. Стрес-реакції, травма та пост-травматичне зростання школярів в умовах війни Росії проти України. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи*. 2022. № 1 (2). С. 81–97. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tipp_2022_1\(2\)_10](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tipp_2022_1(2)_10)
3. Гезун В. В. Психологічне благополуччя особистості в умовах воєнного стану: кваліфікаційна робота. Кривий Ріг: КДПУ, 2022. 83 с. URL: <https://elibrary.kdpu.edu.ua/handle/123456789/6846>
4. Гребенюк О. Теоретичні аспекти вивчення особливостей поняття стресу в житті та діяльності людини. *Проблеми сучасної психології*. 2016. №2, С. 30–36.
5. Донченко М. Стрес: причини, симптоми, профілактика. *Психологічний часопис*. 2018. №19, С. 106-113.
6. Дубик Н. П., Варданія О. Залучення учнів до творчої діяльності як засіб зменшення у них стресу під час війни. *Безпека життя і діяльності людини: теорія та практика: зб. наук. праць Всеукр. наук.-практ. конф., м. Полтава, 27–28 квітня 2023 року*. Полтава, 2023. С. 61-63. URL: <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/22685>
7. Еріксон Е. Дитинство і суспільство. Київ, Україна: Основа, 2001. 448 с.
8. Жара Г. Формування психологічної резилентності студентів у подоланні стресу війни: можливості методики проєкційної десенсибілізації. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені*

Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. – 2023. – Вип. 20. – С. 121–125.
URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vnuchkpn_2023_20_20

9. Захарова Г. Ф. Тривога та посттравматичний стресовий розлад під час війни. *Перспективи та інновації науки* (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»). 2024. № 5. С. 761-776. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/prainnsc_2024_5_67

10. Злобіна О. Г. Стресові стани населення України в контексті війни: соціально-груповий аналіз (за матеріалами доповіді на засіданні Президії НАН України 20 березня 2024 р.). *Вісник Національної академії наук України*. 2024. № 6. С. 49-56. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vnanu_2024_6_9

11. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: метод. рекомендації.– Київ: Ін-т психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 52 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/730974/>

12. Корчан Н. О., Шерстюк О. О., Підлужна С. А. Психологічна допомога та емоційна підтримка у закладах освіти під час війни. *Синергетичний підхід до проектування життєвого простору особистості: зб. наук. матер. III Міжнар. наук.-практ. конф., м. Полтава, 27–28 квітня 2023 року*. Полтава, 2023. С. 116-121. URL: <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/21920>

13. Лагутіна С. І. та ін. Оцінка предикторів стресу постраждалих під час війни з використанням цифрового інструмента самопомоги. *Український вісник психоневрології*. 2023. Т. 31, вип. 2. С. 29-36. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Uvp_2023_31_2_6

14. Лапчинський В. В., Горіховський М. В., Оганесян В. С. Вплив війни на освіту: формування толерантності та стресостійкості у студентів закладів фахової професійної підготовки. *Професійно-прикладні дидактики*. 2023. Вип. 1. С. 7-11. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/prapd_2023_1_3

15. Лукова С. В. Валідизація української версії методики диспозиційного оптимізму (Life orientation test-revised – LOT-R). *Науковий*

вісник Харківського державного університету. Серія: Психологія. 2023. Вип. 1. С. 47-55. URL: <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/1288/1241>

16. Марута Н. О. Можливості подолання стресу, спричиненого війною: проблеми та шляхи їх вирішення. *ІнфоБюлетень НейроNews: психоневрологія та нейропсихіатрія*. 2022. 30 червня. С. 2-6. URL: <https://neuronews.com.ua/ua/bulletin/2022/cherepno-mozkova-travma/article-3/mozhливosti-podolannya-stresu-sprichinenogo-viynoyu-problemi-ta-shlyahi-yih-virishennya#gsc.tab=0>

17. Мельник Ю. Б., Стаднік А. В. Шкала депресії, тривоги та стресу: метод. посіб. (укр. версія). Харків: ХОГОКЗ. 2023. 12 с. URL: <https://doi.org/10.26697/sri.krpoch/melnyk.stadnik.4.2023>

18. Методика «Індикатор копінг-стратегій». *StudFiles*. URL: https://studfile-net.translate.googleusercontent.com/preview/5288138/page:16/?x_tr_sl=ru&x_tr_tl=uk&x_tr_hl=uk&x_tr_pto=sc

19. Наугольник Л. Б. Психологія стресу. Львів: Львівський держ. ун-т внутрішніх справ, 2015. 324 с. URL: <http://library.megu.edu.ua:8180/jspui/handle/123456789/2128>

20. Оверчук В. А. Психологічні детермінанти поведінкових змін у дітей унаслідок травматичного стресу війни в Україні. *Науковий вісник Сіверщини*. Серія : Освіта. Соціальні та поведінкові науки. 2022. № 2. С. 152-163. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/shsesbs_2022_2_14

21. Огоренко В. В. та ін. Ресурсоорієнтована модель стресоподолання в здобувачів вищої освіти в умовах війни. *Медичні перспективи*. 2023. Т. 28, № 3. С. 94-109. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Мр_2023_28_3_14

22. Похілько Д. С. та ін. Особливості гострих стресових реакцій дитини з різним рівнем травматичного досвіду війни. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2022. № 1. С. 97-108. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Рекр_2022_1_12

23. Предко В. В., Сомова О. О. Вплив війни на зміну рівня стресу та стратегій збереження життєстійкості українців. В. Предко, *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*. Серія: Психологія. 2022. Т. 33 (72), № 4. С. 89–98. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/sntnvusp_2022_33\(72\)_4_18](http://nbuv.gov.ua/UJRN/sntnvusp_2022_33(72)_4_18)

24. Психологія стресу та стресових розладів: навч. посібник / уклад. О. Ю. Овчаренко. Київ: Ун-т «Україна», 2023. 267 с. URL: https://uu.edu.ua/upload/Наука/naukovi_vydannia/psihologija_stresy_2023_compressed.pdf

25. Психологічний супровід особистості в умовах війни. *Посткризове відновлення*. Матеріали щорічної звітної науково-практичної конференції студентів і молодих учених / Під ред. О.А. Чаркіної, О.Ю. Михайленко. Кривий Ріг: Вид-во «Криворізький державний педагогічний університет», 2024. 158 с.

26. Пуляк О. В., пуляк А. І. Формування необхідних м'яких навичок для подолання стресових ситуацій. *Безпека життя і діяльності людини: теорія та практика*: зб. наук. праць. Всеукр. наук.-практ. конф., м. Полтава, 28 квітня 2022 року. Полтава, 2022. С. 164-167. URL: <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/19371>

27. Руденко В. М., Руденко Н. М. Математичні методи в психології: підручник. Київ: Академвидав, 2009. 384 с

28. Савелюк Н. Переживання стресу в умовах війни: досвід українського студентства. *Психологія: реальність і перспективи*. 2022. Вип. 18. С. 141-152. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/prp_2022_18_18

29. Стрес під час війни. *Ресурсна психологія та психотерапія*. URL: <https://arpp.com.ua/articles/stress-during-the-war/>

30. Стресостійкість навч. посібник / за ред. Я. М. Когути. Львів: Львівський держ. ун-т внутрішніх справ, 2021. 204 с. URL: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/4267>

31. Тесленко М. М. Психологічна робота особистості з надмірним стресом в умовах воєнного та поствоєнного стану. *Соціально-економічні, політичні та гуманітарні виміри національного та місцевого розвитку*: зб. наук. статей Всеукр. наук.-практ. конференції. Полтава, 2022. С. 129-133.

URL: <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/19076>

32. Тест життєстійкості С. Мадді. *Всеосвіта*. URL: <https://vseosvita.ua/test/test-zhyttiostiikosti-s-maddi-4236618.html>

33. Чабан О. Психотравма та її наслідки в загальнотерапевтичній практиці – чому важливо її виявити та вчасно опрацювати? *Всеукраїнська асоціація психосоматичної медицини*. URL: https://www.upma.online/wp-content/uploads/2023/08/01_TRANSKRYPT_Oleg_CHaban_Lektsiya_1_Travma-.pdf

34. Юрценюк О. С., Сумарюк Б. М. Вплив війни на психічне здоров'я українців: чинники формування невротичних та стрес-асоційованих психічних розладів. сучасний стан питання. *Art of medicine*. 2023. № 2. С. 248-251. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/artmed_2023_2_41

35. Bandura A. Self-efficacy: the exercise of control. New York : W.H. Freeman, 1997. 604 p. URL: https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/7953477/mod_resource/content/1/Self-Efficacy_%20The%20Exercise%20of%20Control.pdf

36. Bessel van der Kolk. The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma. Penguin Books Ltd, 2015. 540 p. URL: <https://www.besselvanderkolk.com/resources/the-body-keeps-the-score>

37. Cacioppo J., Patrick W. Loneliness: Human Nature and the Need for Social Connection. New York: W.W. Norton & Company, 2008. 336 p. URL: <https://pdfroom-com.translate.google/books/loneliness-human-nature-and-the-need-for-social-connection/jb5qOnq0gxQ? x tr sl=en& x tr tl=uk& x tr hl=uk& x tr pto=sc>

38. Cannon W.B. The Wisdom of the Body. New York: W.W. Norton & Company, 1932. 312 p. URL: <https://openlibrary->

[org.translate.goog/books/OL6393265M/The wisdom of the body? x tr sl=en& x tr tl=uk& x tr hl=uk& x tr pto=sc](https://org.translate.goog/books/OL6393265M/The_wisdom_of_the_body?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=uk&_x_tr_hl=uk&_x_tr_pto=sc)

39. Coelho G., Hamburg D., Adams J. Coping and adaptation. New York: Basic Books, 1974. 412 p. URL: [https://read--me-org.translate.goog/toch-catalogue/2024/2/5/coping-and-adaptation? x tr sl=en& x tr tl=uk& x tr hl=uk& x tr pto=sc& x tr hist=true](https://read--me-org.translate.goog/toch-catalogue/2024/2/5/coping-and-adaptation?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=uk&_x_tr_hl=uk&_x_tr_pto=sc&_x_tr_hist=true)

40. Cooley J., Fite P., Hoffman L. Interactive effects of coping strategies and emotion dysregulation on risk for peer victimization. *J. Appl. Dev. Psychol*, 2022. URL: <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2021.101356>.

41. Corrigan F., Fisher J., Nutt D. Autonomic dysregulation and the window of tolerance model of the effects of complex emotional trauma. *Journal of psychopharmacology*. №25, 2011. p. 17–25. URL: [https://www-semanticscholar-org.translate.goog/paper/Autonomic-dysregulation-and-the-Window-of-Tolerance-Corrigan-Fisher/0179eb4761438ef5397a836d8573d04584deb1e9? x tr sl=en& x tr tl=uk & x tr hl=uk& x tr pto=sc](https://www.semanticscholar-org.translate.goog/paper/Autonomic-dysregulation-and-the-Window-of-Tolerance-Corrigan-Fisher/0179eb4761438ef5397a836d8573d04584deb1e9?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=uk&_x_tr_hl=uk&_x_tr_pto=sc)

42. Coursera. Positive Psychiatry and Mental Health. *The University of Sydney*. URL: <https://www.coursera.org/learn/positive-psychiatry>

43. Dweck C. Mindset: The New Psychology of Success. Ballantine Books, 2007. 320 URL: <https://advantage.com/wp-content/uploads/2023/02/Mindset-The-New-Psychology-of-Success-Dweck.pdf>

44. Florian V., Mikulincer M., Taubman O. Does hardiness contribute to mental health during a stressful real-life situation? The roles of appraisal and coping. *Soc. Psychol*. №68, 2011. p. 687–695. URL: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.68.4.687>

45. Frankl V. Man's search for meaning: An introduction to logotherapy. New York : Washington Square Press, 1963. 214 p. URL: <https://uabook.fun/wp-content/uploads/2023/03/Liudina-v-poshukakh-spravzhnog-Viktor-Frankl-1.txt>

46. Freud S. Psychopathology of Everyday Life. URL: https://web.archive.org/web/20170908135745id_/http://www.all-about-psychology.com:80/support-files/psychopathology-of-everyday-life.pdf
47. Frisby B. The influence of emotional contagion on student perceptions of instructor rapport, emotional support, emotion work, valence, and cognitive learning. *Community Study №70*, 2019. p. 492–506. URL: <https://doi.org/10.1080/10510974.2019.1622584>.
48. Fredrickson B. Positivity: Top-Notch Research Reveals the Upward Spiral That Will Change Your Life. New York : Crown Publishers, 2009. 288 p. URL: https://www-pursuit--of--happiness-org.translate.goog/history-of-happiness/barb-fredrickson/?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=uk&_x_tr_hl=uk&_x_tr_pto=sc
49. Garfin D., Thompson R., Holman E. Acute stress and subsequent health outcomes: a systematic review. University of California, Irvine, 2018. URL: <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2018.05.017>
50. Hobfoll, S. E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*. 1998. 44(3), P. 513-524. URL: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.3.513>
51. Karatzias T., Hyland P., Ben-Ezra M., Shevlin M. Hyperactivation and hypoactivation affective dysregulation symptoms are integral in complex posttraumatic stress disorder: Results from a nonclinical Israeli sample. *Int J Methods Psychiatr Res.*, 2018. URL: <https://doi.org/10.1002/mpr.1745>
52. Kalaitzaki A., Tamiolaki A. Russia-Ukraine war: jeopardizing the mental health gains already been obtained globally. *Asian J Psychiatr*, 2022. URL: <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2022.103285>.
53. Kurapov A., Kalaitzaki A., Keller V., Danyliuk I. The mental health impact of the ongoing Russian-Ukrainian war 6 months after the Russian invasion of Ukraine. *Sec. Anxiety and Stress Disorders*, №14, 2023. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1134780>
54. Lazarus R. Emotion and adaptation. New York : Oxford University Press, 1991. 576 p. URL: <https://books.google.de/books?hl=uk&lr=&id=->

[ltMCAAQAQBAJ&oi=fnd&pg=PR11&dq=Lazarus+R.+Emotion+and+adaptation.+New+York:+Oxford+University+Press&ots=0acajclKgH&sig=SrUIk-thDRnGq42mpKzPCFONeng&redir_esc=y#v=onepage&q=Lazarus%20R.%20Emotion%20and%20adaptation.%20New%20York%20%3A%20Oxford%20University%20Press&f=false](https://www.google.com/search?q=Lazarus+R.+Emotion+and+adaptation.+New+York:+Oxford+University+Press&ots=0acajclKgH&sig=SrUIk-thDRnGq42mpKzPCFONeng&redir_esc=y#v=onepage&q=Lazarus%20R.%20Emotion%20and%20adaptation.%20New%20York%20%3A%20Oxford%20University%20Press&f=false)

55. Lazarus, R. S. *Psychological Stress and the Coping Process*. New York: Springer Publishing Company, 1996. 466 p.

56. Lazarus, R. S., & Folkman, S. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer, 1984. 456 p.

57. Leyro T., Zvolensky M., Bernstein A. Distress tolerance and psychopathological symptoms and disorders: A review of the empirical literature among adults. *Psychol. Bull.*, №136, 2010. P. 576–600. URL: <https://doi.org/10.1037/a0019712>.

58. Luxton, D. D. (2005). Vulnerability-Stress Models. In B. L. Hankin & J. R. Z. Abela (Eds.), *Development of psychopathology: A vulnerability-stress perspective*. (pp. 32–46). Sage Publications, Inc. URL: <https://doi.org/10.4135/9781452231655.n2>

59. Maddi, S. R. The courage and strategies of hardiness as helpful in growing despite major, disruptive stresses. *American Psychologist*. 2008. 63(6), 563-564. URL: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.63.6.563>

60. Maddi S. The story of hardiness: twenty years of theorizing, research, and practice. *Consulting Psychology*. №54, 2002. P. 173-185. URL: <https://doi.org/10.1037/1061-4087.54.3.173>.

61. Maslow A. *Motivation and personality*. New York: Harper & Row, 1970. 336 p. URL: https://www.academia.edu/22439303/Motivation_and_Personality_Maslow

62. Murray H., El-Leithy S. *Working with complexity in PTSD: A cognitive therapy approach*. London: Routledge, 2002. 348 p. URL: <https://doi.org/10.4324/9781003288329>

63. Niebuhr R. *The Irony of American History*. New York: Charles Scribner's Sons. 1951. 174 p. URL: <https://www.csun.edu/~twd61312/574%202008/niebuhr.pdf>
64. Ogden P., & Minton, K. Sensorimotor psychotherapy: One method for processing traumatic memory. *Traumatology*. 2000. 6(3), 149-173. URL: <https://doi.org/10.1177/153476560000600302>
65. Porges S. W. The polyvagal perspective. *Biol. Psychol.* 2007. 74, 116-143. URL: <https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2006.06.009>
66. Predko V., Schabus M., Danyliuk I. Psychological characteristics of the relationship between mental health and hardiness of Ukrainians during the war. *Front. Psychol*, 2023. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1282326> .
67. Robins C. J. & Block P. Cognitive theories of depression viewed from a diathesis-stress perspective: Evaluations of the models of Beck and of Abramson, Seligman, and Teasdale. *Cognitive Therapy and Research*. 1989. 13(4), P. 297-313. URL: <https://doi.org/10.1007/BF01173475>
68. Segerstrom S., Miller G. Psychological Stress and the Human Immune System: A Meta-Analytic Study of 30 Years of Inquiry. *Psychological Bulletin*. № 130, vol. 4, 2004. P. 601–630. URL: <https://www.apa.org/pubs/journals/releases/bul-1304601.pdf>
69. Seligman M. *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. New York: Free Press, 2011. 349 p. URL: <https://www.perlego.com/book/779007/flourish-a-visionary-new-understanding-of-happiness-and-wellbeing-pdf>
70. Seligman M. *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*. Vintage, 2006. 336 p. URL: https://abdulkadir.blog.uma.ac.id/wp-content/uploads/sites/643/2020/02/Learned-Optimism_-How-to-Change-Your-Mind-and-Your-Life-PDFDrive.com-.pdf
71. Selye H. *Stress Without Distress*. Philadelphia: J. B. Lippincott, 1974. 176 p. URL: https://openlibrary.org/works/OL6452628W/Stress_without_distress

72. Selye H. The alarm reaction, the general adaptation syndrome, and the role of stress and of the adaptive hormones in dental medicine. *Oral Surg. Oral Med. Oral Pathol.* 1954. № 7. PP. 355-367. URL: [https://doi.org/10.1016/0030-4220\(54\)90142-5](https://doi.org/10.1016/0030-4220(54)90142-5)

73. Siegel D. J. Toward an Interpersonal Neurobiology of the Developing Mind: Attachment Relationships, “Mindsight,” and Neural Integration. *Infant Mental Health Journal.* 2001. Vol. 22, № 1-2. P. 67-94. URL: <https://www.openground.com.au/assets/Documents-Openground/Articles/c96e82dc74/siegel-interpersonal-neurobiology.pdf>

74. Sterling, P. What Is Health? Allostasis and the Evolution of Human Design. Cambridge, MA: MIT Press, 2020. 384 p. URL: <https://doi.org/10.1002/ajhb.23698>

75. Taylor S. Adjustment to threatening events: A theory of cognitive adaptation. *Am. Psychol.* №38, 1983. P. 1161-1173. URL: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.38.11.1161> .

76. WordProject. Би́лія. Еклексіаст. URL: <https://www.wordproject.org/bibles/uk/21/4.htm#0>

77. World Health Organization. Mental Health, 2022. URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

ДОДАТКИ

Додаток А

Таблиця А.1.

Розподіл досліджуваних за статтю

Групи	Кількість осіб	%
Чоловіки	8	17,40
Жінки	38	82,60
<i>Усього досліджуваних</i>	46	100,00

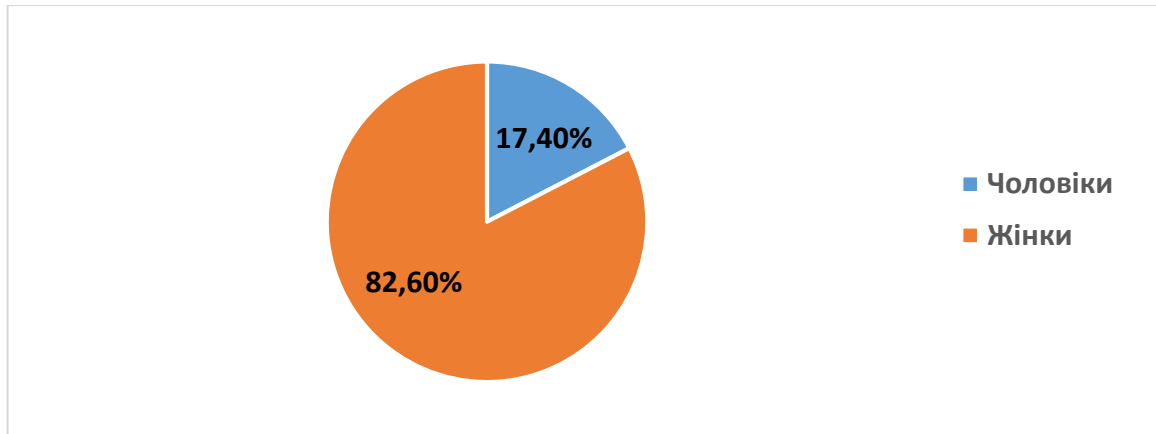


Рис. А.1. Розподіл досліджуваних за статтю

Таблиця А.2

Порівняльний аналіз показників досліджуваних параметрів
за критерієм статі

Параметри	Чоловіки		Жінки		U_{emp}
	\bar{X}	s_x	\bar{X}	s_x	
<i>Параметри стресу</i>					
Стрес	7,4	4,63	10,6	4,76	92,0*
Тривога	5,6	4,53	8,6	4,33	89,0*
Депресія	4,0	2,83	6,0	3,26	99,5
<i>Життєстійкість та диспозиційний оптимізм</i>					
Життєстійкість	89,3	22,54	77,4	20,63	197,5
Залученість	39,1	8,29	34,9	8,54	190,5
Контроль	31,3	9,36	26,3	8,15	195,5
Прийняття ризику	18,9	6,58	16,2	5,53	189,0
Оптимізм	22,8	7,23	22,2	5,71	161,5
<i>Стратегії поведінки у стресових ситуаціях</i>					
Пошук соціальної підтримки	21,1	5,62	20,6	3,67	157,0
Вирішення проблем	23,4	4,97	22,9	2,97	171,0
Уникання проблем	18,6	2,00	18,8	3,97	157,2

Примітка: * – на рівні значущості $p < 0,05$; $U_{0,05}=94$, $U_{0,01}=71$

Таблиця А.3.

Розподіл досліджуваних за місцем перебування

Групи	Кількість осіб	%
Перебувають в Україні	32	69,6
Перебувають за межами України	14	30,4
Усього досліджуваних	46	100,00

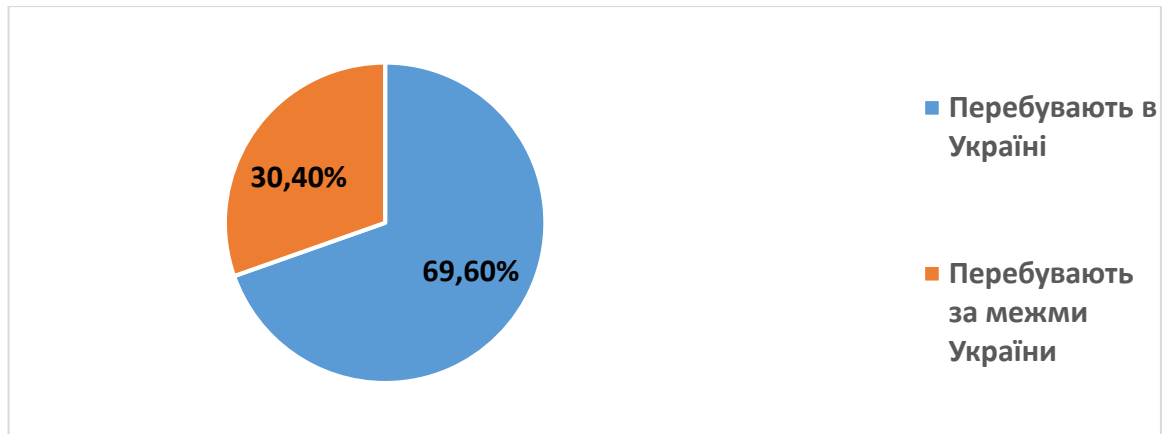


Рис. А.2. Розподіл досліджуваних за місцем перебування

Таблиця А.4

Порівняльний аналіз показників досліджуваних параметрів за місцем перебування

Параметри	Перебувають в Україні		Перебувають за межами України		U_{emp}
	\bar{X}	s_x	\bar{X}	s_x	
<i>Параметри стресу</i>					
Стрес	10,0	5,13	10,1	4,30	323,5
Тривога	8,1	4,84	8,1	3,65	337,0
Депресія	5,5	3,22	6,1	3,41	351,0
<i>Життєстійкість та диспозиційний оптимізм</i>					
Життєстійкість	80,2	20,40	77,8	23,66	326,5
Залученість	35,9	8,17	34,9	9,69	328,5
Контроль	27,8	7,92	25,7	3,77	301,0
Прийняття ризику	16,4	5,67	17,1	3,06	346,5
Оптимізм	22,0	6,01	23,0	5,84	350,0
<i>Стратегії поведінки у стресових ситуаціях</i>					
Пошук соціальної підтримки	20,2	3,74	21,5	4,60	183,0
Вирішення проблем	23,2	3,23	22,4	3,18	296,5
Уникання проблем	19,2	2,95	18,0	4,31	263,5

Примітка: $U_{0,05}=167$, $U_{0,01}=137$

Таблиця А.5.

Розподіл досліджуваних за наявністю/відсутністю дітей

Групи	Кількість осіб	%
Немає дітей	7	15,2
Є діти	39	84,8
Усього досліджуваних	46	100,00

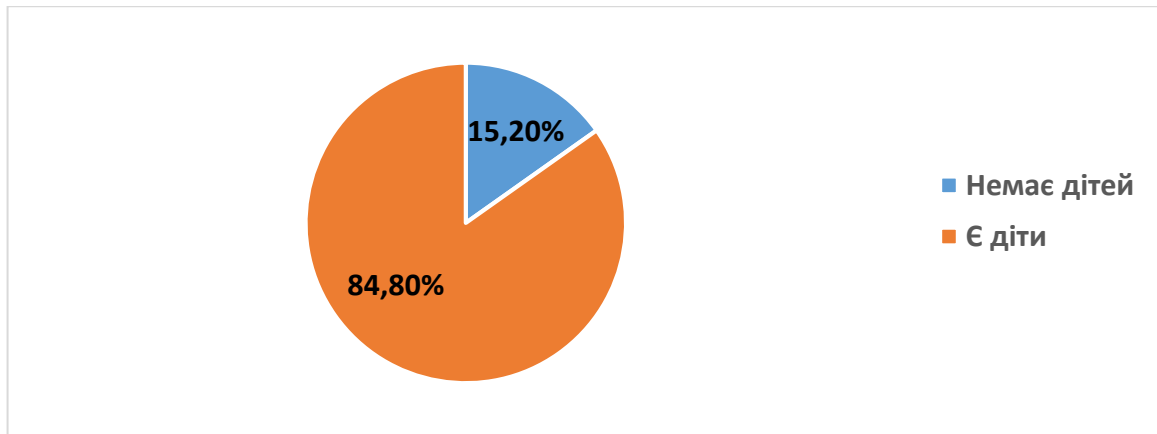


Рис. А.3. Розподіл досліджуваних за наявністю/відсутністю дітей

Таблиця А.6

Порівняльний аналіз показників досліджуваних параметрів за наявністю/відсутністю дітей

Параметри	Немає дітей		Є діти		U_{emp}
	\bar{X}	s_x	\bar{X}	s_x	
<i>Параметри стресу</i>					
Стрес	9,4	7,16	10,2	4,43	111,5
Тривога	7,1	3,39	8,3	4,12	106,0
Депресія	5,1	4,45	5,7	3,06	121,5
<i>Життєстійкість та диспозиційний оптимізм</i>					
Життєстійкість	79,4	3038	79,5	19,66	144,5
Залученість	34,3	12,87	35,8	7,76	135,0
Контроль	28,1	10,96	27,0	8,12	152,0
Прийняття ризику	17,0	7,46	16,6	5,49	138,0
Оптимізм	20,6	9,00	22,6	5,21	121,0
<i>Стратегії поведінки у стресових ситуаціях</i>					
Пошук соціальної підтримки	20,1	3,13	20,8	4,17	133,5
Вирішення проблем	22,7	2,93	23,0	3,28	150,5
Уникання проблем	20,3	5,02	19,5	3,06	141,0

Примітка: $U_{0,05}=82$, $U_{0,01}=59$

Таблиця А.7.

**Розподіл досліджуваних за суб'єктивною оцінкою
матеріального становища**

Групи	Кількість осіб	%
Немає дітей	19	41,3
Є діти	27	58,7
<i>Усього досліджуваних</i>	46	100,00

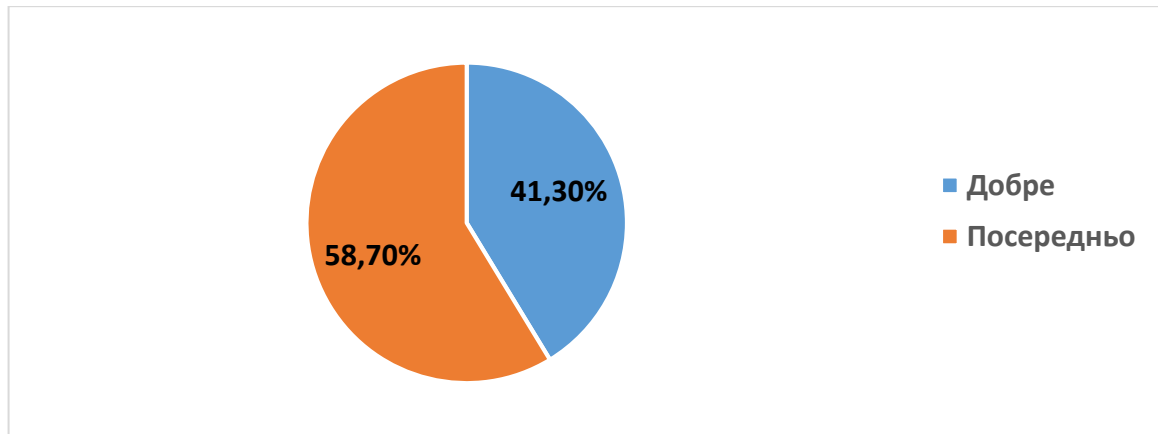


Рис. А.4. Розподіл досліджуваних за суб'єктивною оцінкою матеріального становища

Таблиця А.8

**Порівняльний аналіз показників досліджуваних параметрів
за суб'єктивною оцінкою матеріального становища**

Параметри	Добре		Посередньо		U_{emp}
	\bar{X}	s_x	\bar{X}	s_x	
<i>Параметри стресу</i>					
<i>Стрес</i>	9,3	5,05	10,6	4,71	206,0
<i>Тривога</i>	7,9	4,21	8,2	4,72	235,5
<i>Депресія</i>	6,1	3,00	5,3	3,44	291,0
<i>Життєстійкість та диспозиційний оптимізм</i>					
<i>Життєстійкість</i>	79,7	21,06	79,3	21,70	269,5
<i>Залученість</i>	34,8	9,60	36,2	7,89	238,0
<i>Контроль</i>	28,6	7,37	26,2	9,18	302,5
<i>Прийняття ризику</i>	16,4	5,68	16,9	5,88	245,0
<i>Оптимізм</i>	21,5	5,42	22,9	6,27	216,5
<i>Стратегії поведінки у стресових ситуаціях</i>					
<i>Пошук соціальної підтримки</i>	20,2	4,11	21,1	3,96	217,0
<i>Вирішення проблем</i>	23,2	2,76	22,8	3,52	279,5
<i>Уникання проблем</i>	19,2	2,63	18,6	3,50	325,0

Примітка: $U_{0,05}=182$, $U_{0,01}=151$

Додаток Б

Таблиця Б.1

**Емпіричні дані у групі навчально-розвивальної роботи
(за результатами констатувальної діагностики)**

Шифр досліджуваного	Пошук соціальної підтримки	Вирішення проблем	Уникання проблем	Тривога	Депресія	Стрес
1.	17	26	18	1	3	5
2.	21	24	18	1	5	7
3.	30	25	19	14	3	16
4.	16	20	18	12	9	10
5.	22	21	18	11	10	15
6.	15	23	19	7	6	8
7.	26	25	13	7	4	10
8.	20	17	14	10	8	13
9.	18	20	18	9	5	11
10.	20	27	23	8	6	4
11.	30	30	22	9	7	14
12.	21	22	21	6	4	8
13.	22	22	19	10	6	12
14.	17	21	21	6	9	9
15.	19	22	19	6	8	11
16.	15	24	19	18	12	20
17.	22	24	29	17	10	21
18.	15	20	15	5	1	6
19.	21	22	26	14	6	18
20.	16	17	17	3	1	5
21.	17	20	20	17	10	17
22.	24	23	16	9	2	11
23.	25	23	26	15	11	18

Таблиця Б.2

**Емпіричні дані у групі навчально-розвивальної роботи
(за результатами констатувальної діагностики)**

Шифр досліджуваного	Життє-стійкість	Залученість	Контроль	Прийняття ризику	Оптимізм
1.	117	50	42	25	32
2.	97	40	35	22	27
3.	73	33	22	18	28
4.	55	24	19	12	18
5.	67	31	24	12	20
6.	72	32	23	17	19
7.	80	36	26	18	23
8.	73	31	19	23	21
9.	90	42	31	17	18
10.	102	45	36	21	25
11.	66	39	18	9	12
12.	78	38	26	14	12
13.	41	26	7	8	21
14.	72	29	22	21	20
15.	57	26	19	12	27
16.	54	21	20	13	24
17.	47	25	13	9	10
18.	82	39	28	15	27
19.	66	29	23	14	23
20.	84	37	28	19	17
21.	56	31	13	12	9
22.	89	39	29	21	31
23.	34	12	14	8	9

Таблиця Б.3

**Емпіричні дані у групі навчально-розвивальної роботи
(за результатами підсумкової діагностики)**

Шифр досліджуваного	Пошук соціальної підтримки	Вирішення проблем	Уникання проблем	Тривога	Депресія	Стрес
1.	20	26	16	2	3	6
2.	20	23	17	2	4	8
3.	30	26	19	12	11	15
4.	20	20	19	12	10	10
5.	22	22	18	10	10	14
6.	20	23	19	7	8	8
7.	25	24	10	7	8	10
8.	20	17	14	9	10	12
9.	18	24	18	10	9	11
10.	21	27	23	9	9	5
11.	30	29	20	9	9	13
12.	21	24	21	7	8	10
13.	22	25	20	9	9	11
14.	20	24	18	7	7	10
15.	22	22	19	6	7	10
16.	18	23	19	16	14	18
17.	21	24	24	16	14	17
18.	19	20	15	5	6	5
19.	21	22	20	12	11	16
20.	19	26	18	3	4	6
21.	20	19	20	16	14	16
22.	24	23	17	10	9	10
23.	24	24	21	12	10	17

Таблиця Б.4

**Емпіричні дані у групі навчально-розвивальної роботи
(за результатами підсумкової діагностики)**

Шифр досліджуваного	Життє-стійкість	Залученість	Контроль	Прийняття ризику	Оптимізм
1.	117	50	42	25	31
2.	97	42	34	21	27
3.	75	34	24	17	28
4.	65	26	22	17	18
5.	72	33	24	15	20
6.	78	33	23	22	21
7.	80	36	26	18	23
8.	77	31	24	22	22
9.	93	42	30	21	19
10.	98	41	36	21	24
11.	65	38	18	9	14
12.	77	37	26	14	13
13.	47	26	13	8	21
14.	72	29	22	21	21
15.	61	27	19	15	26
16.	61	28	20	13	24
17.	55	27	17	11	11
18.	80	37	28	15	28
19.	67	30	23	14	22
20.	84	37	28	19	16
21.	58	31	15	12	11
22.	89	39	29	21	30
23.	48	19	16	13	11

Додаток В

Приклад оформлення навчально-розвивальної програми «Розвиток життєстійкості»

Навчально-розвивальна програма «Розвиток життєстійкості»

Вітаємо, у навчально-розвивальній програмі «Розвиток життєстійкості»!

У нашій програмі ми разом вирушимо в подорож сходами саморозвитку.

Кожне завдання — це сходинка, що несе нові знання і навички.

Приєднуйтесь до нас і разом піднімемося на нову висоту!



Сходинка перша.



Запрошуємо Вас переглянути коротку презентацію, де ми розповімо, що таке стрес і як з ним впоратися, а також що таке життєстійкість і як її розвивати.

Долучайтеся, буде цікаво!

https://docs.google.com/presentation/d/1zjYmAk63BUnnu1if0lhv4tmIK280vED3TbiA_BGuVeY/edit?usp=sharing

Сходинка друга.

Як продовження теми нашої презентації, запрошуємо Вас переглянути відео «Як побороти стрес: поради від Олега Чабана».

<https://youtu.be/HSEf1I4VEqs?si=vv4Q9-Iw-1H7bi-R>



Сходинка третя.

Зробіть крок до розвитку вашої життєстійкості! Проведіть самоаналіз і складіть список ресурсів, які ви використовуєте для подолання стресових ситуацій. Що допомагає вам зберігати спокій і впевненість у важкі часи? Зосередьтесь на тому, що дійсно працює для вас.

Для натхнення, пропонуємо Вам ознайомитися з варіантами ресурсів інших людей: *знання та інформація; оптимізм, як позитивне мислення і надія на краще; наявність ефективних стратегій подолання труднощів; соціальна підтримка з боку близьких людей; самоусвідомлення, як розуміння своїх емоцій і реакцій; самоконтроль, як здатність контролювати свої реакції на стрес; рефлексія, як аналіз і оцінка власних думок і вчинків; спеціалізовані групи підтримки або психолог; підтримка фізичного здоров'я; адекватний відпочинок для відновлення сил; достатні кошти для забезпечення базових потреб і вирішення проблем; безпечне й стабільне середовище проживання; віра в щось більше або релігійна приналежність, що надають сили; життєві цінності як орієнтири та інші.*

Сходинка четверта.

Запрошуємо Вас переглянути мультфільм «Маленький шевець». Ця історія покаже, як оптимізм здатен не лише допомогти долати труднощі, а й досягти мету! <https://www.youtube.com/watch?v=5sbzr7yJpIk>



Сходинка п'ята.

Оптимізм – це:

- схильність бачити позитивні аспекти у всьому;
- віра в те, що позитивні події більш ймовірні, ніж негативні;
- компонент надії, що включає в себе очікування позитивних результатів і впевненість у можливості досягнення цілей;
- стабільна риса особистості;
- очікування в майбутньому гарних подій;
- здібність впливати на події;
- здатність знаходити сенс навіть у найважчих життєвих ситуаціях.



Сходинка шоста.

На нашу думку, «Молитва про спокій» опублікована Карлом Пауль Рейнхольд Нибур дуже вдало відображає концепцію усвідомленого оптимізму.

«Боже, дай мені спокій прийняти те, що я не можу змінити,
Мужність змінити те, що можу,
І мудрість відрізнити одне від іншого».

По-перше, прийняття ситуації та обставин, які не підлягають нашому контролю допомагає уникнути марних переживань і тривоги та допомагає зосередити увагу на тому, що дійсно можна змінити. По-друге, люди з розвинутою життєстійкістю не уникають труднощів, а намагаються їх долати. По-третє, вміння розрізняти те, що підлягає контролю, а що ні, дозволяє діяти ефективно, і зменшувати стрес, пов'язаний із марними спробами контролювати неконтрольоване.

Сходінка сьома

Шановні учасники, пропонуємо згадати ситуацію Вашого життя, яка Вас турбує та скласти два списки:

Перший список

Що я можу контролювати?

Запишіть всі елементи ситуації, на які Ви може вплинути, контролювати та змінювати. Це можуть бути конкретні дії, поведінка, зміна власних звичок тощо.

Другий список

Що потрібно прийняти?

Записати всі аспекти ситуації, які поза Вашим контролем і які потрібно просто прийняти. Це можуть бути зовнішні обставини, які не підлягають зміні, наприклад, реакція інших людей.

Сходінка сьома

Потім спробувати прийняти ті елементи, які не підлягають змінам, як невід'ємну частину поточної реальності і зосередитися на тих, які можна контролювати. Це допоможе зменшити занепокоєння і стрес та не робити зайвих дій.

Розробіть план конкретних кроків, які потрібно зробити, щоб поліпшити ситуацію або вплинути на неї? Сформулюйте чіткі, досяжні цілі та стратегії для досягнення бажаних результатів.

Сходінка восьма.

Запрошуємо Вас переглянути відео на тему «Як налаштуватись на позитивне мислення» за посиланням:

<https://youtu.be/RI2ClhZYmH8?feature=shared>



Сходи́нка дев'я́та.

Рекомендуємо до перегляду фільм «У гонитві за щастям» (англ. The Pursuit of Happiness). Після перегляду, пропонуємо провести аналіз дій головного героя відповідно до наступних категорій та записати свої думки:

Категорія	Дії головного героя
<i>Прийняття ситуації</i>	
<i>Прояв оптимізму</i>	
<i>Здатність до адаптації та аналізу ситуації</i>	
<i>Напхнення</i>	
<i>Уміння керувати емоціями</i>	
<i>Впевненість у власній цінності</i>	



Щиро дякуємо Вам за участь у нашій програмі!

Ми успішно подолали дев'ять сходинок на нашому шляху до особистого зростання і розвитку життєстійкості.

Чекаємо Вас на наступному занятті!



Додаток Г
Посилання на інформаційні ресурси,
використані у навчально-розвивальній програмі
«Розвиток життєстійкості»

Заняття 1. Оптимізм.

Вступна презентація. URL:
https://docs.google.com/presentation/d/1zjYmAk63BUnnu1if0lhv4tmIK280vED3TbiA_BGuVeY/edit?usp=sharing

Відео «Як побороти стрес: поради від Олега Чабана». URL:
<https://youtu.be/HSEf1I4VEqs?feature=shared>.

Мультфільм «Маленький шевець» URL:
<https://www.youtube.com/watch?v=5sbzr7yJpIk>.

Презентація «Розпізнавання негативних мисленєвих шаблонів та змінювання їх на позитивні і конструктивні». URL:
https://docs.google.com/presentation/d/1F-GnWeJMBtrWSp1UJo3_nsbsGOgWVSDKUrCgC6FrT2k/edit?usp=sharing.

Відео «Як налаштуватись на позитивне мислення – поради психотерапевта Олега Чабана». URL:
<https://youtu.be/RI2CihZYmH8?si=5ayijp57NL13zq8E>.

Заняття 2. Формування гнучкого мислення.

Відео «Гнучке мислення: професор Олег Чабан. Цей епізод допоможе вам мислити з користю | Простими словами». URL:
<https://youtu.be/qq2nRjNzw-w?si=PiVZX-BKqbQn4La0>.

Відео Керол Двек про гнучке мислення. URL: <https://youtu.be/J-swZaKN2Ic?si=FyfOga8SA5iJ2-Ei>.

Презентація «SMART-цілі». URL:
<https://docs.google.com/presentation/d/19kCkQP0406TLNTXQWioUz-hhk-fvT9UuoFvIIX95HjA/edit?usp=sharing>.

Заняття 3. Психічна і фізична активність.

Відео Людмили Карамушки «SOS: як зберегти психічне здоров'я під час війни». URL: <https://youtu.be/qXfLKKA72jY?si=Qo-5uedMMQxSr0Gu>.

Відео «Навіщо займатися спортом? | 10 причин займатися спортом». URL: <https://youtu.be/LdwP8gfjWZo>.

Відео «Фізична Активність та Психічне здоров'я | Спорттерапія». URL: <https://youtu.be/9rUAINqVRhU?si=IfRmp0Bd386Ag9nc>.

Відео «Що таке медитація? Що дає медитація? Що отримаєш від медитації? Простими словами про медитацію». URL: <https://youtu.be/xQ9M3sEFeLQ?feature=shared>.

Відео «Техніка релаксації Джейкобсона (jacobson relaxation in Ukrainian)». URL: <https://youtu.be/-EZD0ZHW0BU?si=03ZQOrJg4PJqnP7Y>.

Відео «3 дихальні техніки для зменшення рівня стресу». URL: <https://youtu.be/g2JZ0hGpDC0?si=5Xgmw2KWNjmMaUo6>.

Заняття 4. Самоефективність та позитивні емоції

Перегляд презентації «Теорія самоефективності А. Бандури». URL: https://docs.google.com/presentation/d/13EEGKXkz_lnXOiIh6wemQyv5cEUFoWD14ZVC8LdXRVM/edit?usp=sharing.

Відео «Цінність позитивних емоцій». URL: <https://youtu.be/OsPaBmK42a4>.

Відео «Олег Чабан: Настрій собі треба створювати самому! На твій настрій ніхто не буде працювати». URL: <https://youtu.be/o1AXCsL5d2Y>.

Відео «Техніки та прийоми для стабілізації емоційного стану». URL: <https://youtu.be/e733iXEUgDI?si=LqNlddmkeMfgJm4b>.

Презентація «Вправи для розвитку позитивного мислення і частішого переживання позитивних емоцій». URL: https://docs.google.com/presentation/d/1PwEqNBaCqdWA6XHaUZ1VPe1ejQDJRxT8q_NoSCJ-i14/edit?usp=sharing.

Презентація «Модель PERMA». URL: https://docs.google.com/presentation/d/1SFqNW_3LjxFT6cCumaWbTMkk24XhPB_sjd05zvyJGo/edit?usp=sharing.

Заняття 5. Комунікативні навички та соціальні зв'язки.

Відео «Соціальні зв'язки, тривалість життя і Гарвардський експеримент. Психологія. Випуск 93». URL: https://youtu.be/ZZNVE6Q0M2k?si=qxXaaiiOR_pBJ100

Відео «Роль стосунку і соціальних зв'язків для психічного здоров'я, психотерапевтка Анастасія Ніжнік». URL: <https://youtu.be/iHmyzNmeARM?si=Q1OMBi7w1YY9rXMA>

Презентація «Мистецтво спілкування. Асертивність». URL: <https://docs.google.com/presentation/d/16kjlP3ztIT1ebLjHd6jGdUYdN8VVJgE86DvcMQLYqQg/edit?usp=sharing>

Відео «Активне слухання | Як слухати так, щоб чути | Чому «мовчання – це золото» | Soft skills | Риторика». URL: <https://youtu.be/9aFYER4PU2o?si=xuAODdjiMva9IdMY>

Відео «Міжособистісна комунікація | Міжособова комунікація | Interpersonal communication | Soft Skills». URL: <https://youtu.be/gv3jOzcRbsc?si=eKanMuCXcyNC1WgX>

Відео «Soft skills | Вміння спілкуватися | М'які навички | Найчастіші помилки під час розмови | Риторика». URL: <https://youtu.be/P-d-sReyvvhg?si=e2bbyI6Ai9tm0y4j>