

Міністерство освіти і науки України
Чорноморський національний університет імені Петра Могили
Навчально-науковий інститут післядипломної освіти
Кафедра психології

«ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ»
завідувачка кафедри психології
_____ Ірина ЛИСЕНКОВА
« 01» лютого 2024 р.

УДК 159.944.4:355.01

**ВПЛИВ ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ НА ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ МОЛОДІ В
УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ**

Кваліфікаційна робота магістра
за освітньо-професійною програмою «Психологія»
другого (магістерського) рівня вищої освіти
галузь знань 05 - Соціальні та поведінкові науки
спеціальність 053 «Психологія»

Виконала:
Студентка 665Мз групи
МОЗГОВА Руслана Володимирівна

Науковий керівник:
Доктор психологічних наук, професор
ЛИСЕНКОВА Ірина Петрівна

Міністерство освіти і науки України
Чорноморський національний університет імені Петра Могили
Навчально-науковий інститут післядипломної освіти

Кафедра психології

Освітній рівень – магістр

Галузь знань: 05 – Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність: 053 «Психологія»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

завідувачка кафедри психології

_____ Ірина ЛИСЕНКОВА

« 01 » лютого 2024 р.

ЗАВДАННЯ
НА ВИКОНАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ МАГІСТРА

Студентці **МОЗГОВІЙ Руслані Володимирівні.**

1. Тема роботи: «Вплив хронічного стресу на життєстійкість молоді в умовах воєнного часу» затверджена наказом ЧНУ імені Петра Могили № 220 від «3» листопада 2023 року.
2. Об'єкт дослідження – життєстійкість особистості як психологічний феномен.
3. Предмет дослідження – хронічний стрес як чинник впливу на життєстійкість молоді людини в умовах воєнного часу.
4. Завдання дослідження:
 - 1) розкрити психологічну сутність поняття життєстійкості особистості;
 - 2) проаналізувати вплив хронічного стресу на особистість;
 - 3) емпірично дослідити взаємозв'язок рівня життєстійкості з рівнем стресу та тривожністю;
 - 4) створити та апробувати тренінгову програму з метою підвищення показників рівня життєстійкості молоді.

5. Науковий керівник роботи.

ПІБ та посада керівника	Завдання видано (дата, підпис)	Завдання виконано (дата, підпис)
ЛИСЕНКОВА ІРИНА ПЕТРІВНА доктор психологічних наук, професор	6 листопада 2023 року	18 грудня 2023 року

6. КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи магістра (КРМ)	Строк виконання етапів роботи
1	Погодження керівником змісту КРМ	14 листопада 2023 р.
2	Пошук добір та опрацювання літературних джерел з проблематики дослідження	17 листопада 2023 р.
3	Робота над підготовкою тексту КРМ	
3.1	Розділ 1. Теоретико-методологічні основи дослідження вивчення стресу і життєстійкості молоді в умовах воєнного часу	30 листопада 2023 р.
3.2	Розділ 2. Емпіричне дослідження особливостей життєстійкості молоді	6 грудня 2023 р.
3.3	Розділ 3. Розвиток життєстійкості молоді в умовах воєнного часу	11 грудня 2023 р.
4	Висновки	19 грудня 2023 р.
5	Захист КРМ на кафедрі (попередній захист)	20 грудня 2023 р.
6	Захист КРМ перед Екзаменаційною комісією	27 лютого 2024 р.

Студентка _____ Руслана МОЗГОВА

Науковий керівник _____ Ірина ЛИСЕНКОВА

АНОТАЦІЯ

Мозгова Р.В. Вплив хронічного стресу на життєстійкість молоді в умовах воєнного часу. – Рукопис.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітньо-кваліфіційного рівня магістра за спеціальністю 053 «Психологія» – Чорноморський національний університет імені Петра Могили, Миколаїв, 2024.

Кваліфікаційну роботу присвячено узагальненню теоретико-методологічних основ та розробці рекомендацій щодо підвищенню рівня життєстійкості молоді в умовах воєнного часу.

Розглянуто поняття «життєстійкість особистості», проаналізовано вплив хронічного стресу на особистість, емпірично досліджено взаємозв'язок рівня життєстійкості з рівнем стресу та тривожністю, створено та апробовано тренінгову програму з метою підвищення показників рівня життєстійкості молоді.

Дібрано психологічні рекомендації, спрямовані на підвищення рівня життєстійкості молоді.

Об'єктом дослідження виступає життєстійкість особистості як психологічний феномен. Предметом дослідження є хронічний стрес як чинник впливу на життєстійкість молоді людини в умовах воєнного часу.

Наукова новизна дослідження полягає в поглибленні і уточненні поняття життєстійкості, його особливостей та структури, проаналізовано роль впливу на наслідків хронічного стресу на життєстійкість молоді людини в умовах воєнних дій, створено та апробовано тренінгову програму.

Ключові слова: стрес, життєстійкість, психологічні особливості, тривожність, емоційні прояви, особистість.

ANNOTATION

Mozghova R.V. Influence of chronic stress on the resilience of young people in wartime.

Qualification work for obtaining a master's degree in specialty 053 «Psychology» - Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, 2024.

The qualification work is devoted to the generalization of theoretical and methodological foundations and the development of recommendations for increasing the level of resilience of young people in wartime.

The concept of «personality resilience» is considered, the impact of chronic stress on the personality is analyzed, the relationship between the level of resilience and the level of stress and anxiety is empirically investigated, a training program is created and tested to increase the level of resilience of young people.

The psychological recommendations aimed at increasing the level of resilience of young people are selected.

The object of the study is personality resilience as a psychological phenomenon. The subject of the study is chronic stress as a factor influencing the resilience of a young person in wartime.

The scientific novelty of the study is to deepen and clarify the concept of resilience, its features and structure, to analyze the role of the impact of chronic stress on the resilience of a young person in wartime, to create and test a training program

Keywords: stress, resilience, psychological characteristics, anxiety, emotional manifestations, personality.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО - МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВИВЧЕННЯ СТРЕСУ І ЖИТТЄСТІЙКОСТІ МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ.....	8
1.1 Загальна характеристика життєстійкості	8
1.2 Поняття стресу в умовах воєнного часу.....	16
1.3 Особливості впливу хронічного стресу на особистість.....	26
Висновки до першого розділу.....	35
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ МОЛОДІ	38
2.1 Організація і методи дослідження особливостей впливу стресу на життєстійкість молоді в умовах воєнного часу.....	38
2.2 Аналіз результатів констатуючого експерименту	45
Висновки до другого розділу.....	57
РОЗДІЛ 3 РОЗВИТОК ЖИТТЄСТІЙКОСТІ МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ.....	60
3.1 Тренінгова програма «Розвиток життєстійкості молоді в умовах воєнного часу»	59
3.2 Результати апробації програми розвитку рівня життєстійкості молоді констатуючого експерименту	72
3.3 Рекомендації щодо підвищення рівня життєстійкості в умовах воєнного часу.....	78
Висновки до третього розділу.....	85
ВИСНОВКИ.....	88
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	92
ДОДАТКИ.....	102

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Дослідження життєстійкості молоді стає у сучасних умовах більш актуальним та життєво-необхідним. Це обумовлено цілою низкою причин: воєнні дії в нашій країні, в умовах якої доводиться жити, як наслідок - нестабільність економічної, політичної, соціальної ситуації, відсутність фізичної та психологічної безпеки; наявність стресогенних та психогенних впливів різного походження; зростання надзвичайних ситуацій техногенного характеру; зростання соціального неблагополуччя, поляризація суспільства (виділення соціальних класів із різним економічним статусом), зростання злочинності та зниження частоти та ефективності міжособистісних контактів.

Повномасштабна війна на території України несе серйозні загрози психологічному здоров'ю та добробуту переважної більшості населення, а саме той факт, що найбільш стресогенний вплив на психофізичний і функціональний стан особистості надають непередбачуваність і невизначеність, які є основною характеристикою екстремальних ситуацій, в якій ми зараз проживаємо. Реалії сучасного життя пред'являють високі вимоги до потенціалу особистості, її внутрішніх ресурсів, здібностей діяти в ситуації невизначеності, використовувати активні форми саморегуляції, які є необхідними умовами ефективного функціонування людини, формування стійких життєвих стратегій, збереження та зміцнення його психологічного здоров'я.

Загалом сьогодні обумовлює виникнення перед молодістю сучасною людиною чимало вимог і змушує її до постійної боротьби за необхідні життєві ресурси, соціальну позицію. Все це веде до того, що навантаження на нервову систему і психіку молоді людини зростає щодня, та призводить до формування емоційної напруги, накопичення негативних емоцій, зниження адаптивних здібностей, здатних чинити опір стресу.

Серед безлічі факторів, що визначають працездатність та інші характеристики здоров'я, велику роль відіграє психічна стійкість до стресових

ситуацій. Високий рівень психічної стійкості до стресів є запорукою збереження, розвитку і зміцнення здоров'я і професійного довголіття особистості.

Зазвичай реакція людини на стресові ситуації проявляється індивідуально, але спільними для всіх є: страх, пригнічення та внутрішня напруга. Всі ці фактори мають негативний вплив на психологічне благополуччя людини і призводять до поступового погіршення її психічного здоров'я та самопочуття.

Саме тому, актуальність дослідження проблеми психологічної життєстійкості особистості в умовах війни зумовлена запитом соціуму задля зниження емоційної напруги населення України і підвищення психологічного благополуччя кожної окремої людини.

Життєстійкість особистості – це вміння ефективно існувати всупереч життєвим перешкодам та труднощам. Життєстійкість то є складна інтегральна властивість особистості, що взаємопов'язана із комплексом інтелектуальних, когнітивних, емоційних й особистісних якостей, які забезпечують індивіду можливість переносити значні розумові, фізичні, вольові та емоційні навантаження, зберігаючи ефективність функціонування у стресогенній ситуації. Це здатність людини зберігати баланс між пристосуванням до нових вимог та прагненням жити гармонійно, повноцінно, а в умовах повномасштабної війни рівень стресу значно підвищився, а тому дослідження питання життєстійкості молоді в умовах постійного стресу є надактуальним на сьогоднішній час.

Актуальністю зазначеного зумовлено вибір теми магістерської роботи «Вплив хронічного стресу на життєстійкість молоді в умовах воєнного часу».

Об'єкт дослідження – життєстійкість особистості як психологічний феномен.

Предмет дослідження – хронічний стрес як чинник впливу на життєстійкість молоді людини в умовах воєнного часу.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та практичній перевірці особливостей впливу хронічного стресу на життєстійкість молоді в умовах воєнного часу.

Відповідно до мети були визначені **завдання** дослідження:

1. розкрити психологічну сутність поняття життєстійкості особистості;
2. проаналізувати вплив хронічного стресу на особистість;
3. емпірично дослідити взаємозв'язок рівня життєстійкості з рівнем стресу та тривожністю;
4. створити та апробувати тренінгову програму з метою підвищення показників рівня життєстійкості молоді.

Гіпотеза дослідження: хронічний стрес має прямий взаємозв'язок зі знизеним рівнем життєстійкості особистості, а саме: високий рівень стресу – низький рівень життєстійкості, а низький рівень стресу – високий рівень життєстійкості.

Теоретико-методологічною основою нашого дослідження виступили концепції життєстійкості С. Маді, саморегуляції Ч. Карвера та М. Шейєра, самодетермінації Е. Десі та Р. Райана, самоефективності А. Бандури, особистісного потенціалу саморегуляції Д.А. Леонтьєва, Є.Р. Калітеєвської, Є.І. Розповідного.

Вивченням життєстійкості займався також С. Кобейса. Ним вперше введено поняття життєстійкості особистості, а також виокремлено зв'язок життєстійкості зі стресовими ситуаціями й захворюваннями.

Для досягнення мети та виконання завдань дослідження застосовано комплекс **методів наукового дослідження**, а саме: теоретичних – вивчення, аналіз і узагальнення психологічної наукової літератури, навчальних та методичних видань з досліджуваної проблеми, синтез; порівняння та узагальнення даних; емпіричних – Методика «Стресонаповнюваність життя» Т. Холмса та Р. Райха; оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (Тест Спілбергера-Ханіна); методика «Життєстійкість» С. Маді і тест фрустраційної толерантності Розенцвейгу; методи математичної статистики: параметричний

коефіцієнт кореляції r Пірсона, для виявлення відмінностей різних показників досліджуваних груп застосовували t -критерій Стьюдента.

Експериментальна база дослідження: Чорноморський державний університет імені Петра Могили, молодь віком 18-25 років. Загальна кількість осіб – 50.

Наукова новизна дослідження полягає в поглибленні і уточненні поняття життестійкості, його особливостей та структури, проаналізовано роль впливу наслідків хронічного стресу на життестійкість молоді людини в умовах воєнних дій, створено тренінгову програму.

Теоретична значущість дослідження полягає в тому, що набули подальшого розвитку наукові уявлення про сутність життестійкості.

Практичне значення дослідження полягає в розробці рекомендацій та тренінгової програми щодо збільшення рівня життестійкості молоді у воєнний час та подолання наслідків хронічного стресу. Результати дослідження можуть бути використані в процесі загально-педагогічної і спеціальної підготовки майбутніх психологів, та спеціалістів у соціальній сфері для психологічної роботи з молоддю у воєнний та післявоєнний час.

Апробація результатів. Основні ідеї та результати дослідження доповідалися та обговорювалися на III Міжнародній науково-практичній інтернет-конференції «Mechanisms of Scientific and Technical Potential Development» (23-24 листопада 2023 р., м. Дніпро) та X Міжнародній науково-практичній конференції «Modern problems of science, education and society» (4-6 грудня 2023 р., м. Київ).

Публікації. Основний зміст і результати роботи висвітлено у 2 тезах та 1 статті.

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, додатків та списку використаних джерел. Загальний обсяг роботи складає 121 сторінку, основний текст – 91 сторінок. У списку використаних джерел подано 90 найменувань.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО - МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВИВЧЕННЯ СТРЕСУ І ЖИТТЄСТІЙКОСТІ МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

1.1 Загальна характеристика життєстійкості

Останні 20 років життєстійкість є предметом вивчення українських і зарубіжних вчених. У даній роботі життєстійкість обговорюється в рамках концепції американського психолога Сальваторе Мадді.

Поняття життєстійкості, запропонували американські психологи Сьюзен Кобейса та Сальваторе Мадді. Багатолітній досвід дослідницької праці змусив науковців звернути увагу на той факт, що життєві труднощі по різному впливають на поведінку людей. Одні, під впливом стресу мобілізуються, знаходять резервні особистісні ресурси, досягають успіху, а інші навпаки, впадають у стан апатії, байдужості, намагаються сховатися від нових можливостей, прагнуть зберігати попередній звичний стан, бояться змінювати що-небудь. Прикладні дослідження дозволили авторам визначити особистісний конструкт життєстійкості, який характеризує міру здатності особистості витримувати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішню збалансованість не знижуючи успішність діяльності.

А отже, згідно з С. Мадді, життєстійкість – це система переконань про себе, оточуюче середовище і взаємодії зі світом, яка запобігає виникненню напруги в стресовій ситуації за рахунок стійкого подолання стресів як менш значимих. Це унікальний зразок структури навичок та звичок, який сприяє перетворенню змін, що відбуваються з людиною, в його можливості [26].

С. Мадді та Д. Хошаба вказують, що життєстійкість «не є спадковою якістю», а вона формується протягом усього життя та коригується [12].

Через умови сучасного життя важливим для науковців стало спрямування уваги на вивчення внутрішніх потенціалів людини, що допомагають їй протистояти важким життєвим умовам, зберігаючи свою людську сутність, цілісність та ідентичність. Для позначення цих потенціалів сучасні психологи використовують цілий ряд категорій, таких як життєстійкість, адаптивність, психологічна стійкість, життєтворчість, особистісний потенціал, життєздатність та інші.

Умови, в яких протікає життєдіяльність сучасної людини часто називають екстремальними та такими, які стимулюють розвиток стресу, а те, що відбувається в Україні є яскравим прикладом екстремальних умов життя. Це призводить до загального зниження почуття безпеки та захищеності.

Ситуація загрози життю в сучасному світі все більш стає звичним атрибутом. Проблема поведінки людини в життєвих ситуаціях останнім часом стала дуже актуальною, що пояснюється інформаційною насиченістю та прискореним темпом життя сучасної людини. Утворилось нове суспільство, яке пред'являє людині нові вимоги. Відповідальність за своє життя та за його успішність лягає на саму людину. Для того щоб пристосуватися та адаптуватися до такого активного та інтенсивного життя, успішно реалізувати себе людині потрібно виробити навички вирішення проблем, придбати таку якість особистості, яка б дозволила ефективно самореалізуватись. Все це обумовлює необхідність вивчення феномена життєстійкості.

Різні стани стресу та психологічної напруги можуть вплинути на здатність людей бути продуктивними. Стрес (у цій роботі, під цим поняттям, маємо на увазі дистрес), який визначається як «будь-який набір обставин, які загрожують нашому благополуччю чи сприймаються як загрозливі і тим самим обтяжують наші здібності справлятися з труднощами», може мати тривалий вплив на продуктивність і когнітивне функціонування [8]. Стрес надає суттєвий та прямий вплив на задоволеність життям та суб'єктивне благополуччя особистості.

Важливою характеристикою особистості, загрозливе зростання якої відзначено в роботах вчених, є тривожність особистості, що виявляється у схильності індивіда переживати тривожний стан у реальних чи уявних ситуаціях, що суб'єктивно оцінюються як загрозливі. Небезпека високої тривожності для людини полягає у її негативному впливі на результати діяльності людини.

Вивчаючи тривожність, С. Мадді та співавтори (1985) повідомили про те, що високий рівень життєстійкості є найефективнішим засобом захисту від хвороб. Таким чином, життєстійкість є своєрідним буфером між тривожними факторами та їх негативними наслідками у людей. Вона позитивно впливає на мотивацію та ефективність у будь-якій діяльності, дозволяючи активніше і простіше реагувати на стресогенні та тривожні чинники [69].

Життєстійкість особистості – це вміння ефективно існувати всупереч життєвим перешкодам та труднощам. Це здатність людини зберігати баланс між пристосуванням до нових вимог та прагненням жити гармонійно, повноцінно. Цю якість варто і необхідно розвивати, і тоді буде легше зустрічатися з новими викликами життя.

У сучасному темпі життя важко утримувати баланс між власними прагненнями та переконаннями, з одного боку, та соціальними очікуваннями, вимогами оточення, з іншого. Інколи починає здаватися, що зовнішнє середовище здійснює спрямовану атаку на особистість завдяки численним культурним, політичним та ідеологічним шаблонам. Тому, за умов інформаційного перевантаження, коли надмірна кількість, незапланованість та невизначеність інформації викликає стрес, дуже легко потрапити у залежність від життєвих обставин, близького оточення, нарешті від самого себе (власних бажань, емоцій, переживань, страхів), у полон, як каже Віктор Франкл, колективного мислення [5]. Намагаючись здобути стабільність та захищеність в екстремальних життєвих умовах, в яких ми зараз і проживаємо, особистість, спираючись на внутрішні та зовнішні ресурси, відшукує індивідуальний шлях ефективного життєвого балансування. У певні періоди життя більш ефективним

може бути або терпляче прийняття всіх труднощів і негараздів, чи максимальна мобілізація та активність.

На перший погляд, поняття життєстійкості сприймається як тотожне до таких добре знайомих адаптаційних особистісних характеристик як стресостійкість, емоційна стійкість, психологічна надійність. Безумовно, всі ці адаптаційні системи людини, що забезпечують задовільний рівень фізичного та психологічного здоров'я, є складовими життєстійкості. Але головна функція життєстійкості полягає у можливості будувати ефективну соціальну взаємодію та знаходити оптимальні шляхи саморозвитку та самоздійснення особистості у складних життєвих обставинах. Життєстійкість здебільшого пов'язана з мобілізацією особистих та соціальних ресурсів подолання. Стресостійкість, на відміну від життєстійкості, більшою мірою обумовлена біологічними і психофізіологічними особливостями людини. Таким чином, життєстійкість можна розглядати в якості особистісного потенціалу ефективного саморозвитку в стресових ситуаціях та екстремальних життєвих умовах [16].

Згідно з С. Мадді, життєстійкість складається з трьох компонентів: залученість (включеність), контроль та прийняття ризику (виклик). Перша складова, залученість, визначає ставлення людини до себе, світу та взаємодії з ним, мотивуючи її до самореалізації та дозволяючи повністю включитись у розв'язання завдань незалежно від стресових факторів. Люди з високим рівнем розвитку включеності мають високий рівень самоцінності та життєвого цілепокладання. Вони «сканують» своє оточення, щоб знайти щось, що викликає їх цікавість і здається значимим. Вони сподіваються, що зможуть зробити все, що вони роблять, цікавим і корисним завдяки своїй винахідливості, замість того, щоб відчувати нудьгу та порожнечу. Такі люди відрізняють себе від відчужених осіб, які вважають свою діяльність обтяжливою, нудною та безглуздою, мають цинічне, відсторонене ставлення до життєвого досвіду. Ця якість також характеризує відданість людини собі та своїй роботі. Її користь полягає в тому, що саме включеність надає відчуття мети і призводить до розвитку соціальних зв'язків.

Другий компонент, контроль, (протилежність – «безсилля»), являє собою переконання, що люди можуть своїми зусиллями впливати на своє оточення, життєву ситуацію, напрямок і результат того, що навколо них відбувається, на відміну від того, щоб почувати себе жертвами обставин. Люди з високим рівнем розвитку цього компоненту мають виражений внутрішній локус контролю. Вони докладають активних зусиль, щоб перетворити несприятливі ситуації на переваги, на відміну від безсиливих людей, які діють так, ніби є пасивними жертвами зовнішніх сил, що не підлягають їх контролю.

Третій компонент, прийняття ризику, дозволяє бути відкритим до навколишнього світу та сприймати життєві події як виклики та можливості для особистісного зростання. Високий рівень розвитку в людини цього компоненту вказує на меншу в неї потребу в безпеці та менший страх зробити помилки, що сприяє особистісному зростанню. Такі люди не бажають легкого комфорту та безпеки і вважають, що їх життя у найбільшій мірі реалізується тоді, коли вони зростають і розвиваються завдяки навчанню на власному життєвому досвіді. Вони відрізняються від заляканих чи ригідних людей, які бояться змін, оскільки це створює ризики зниження комфорту та стабільності. Користь цієї складової полягає також в тому, що вона сприяє здатності бути гнучкими та адаптуватися до потенційно стресових ситуацій. С. Мадді підкреслює важливість всіх трьох компонентів для збереження здоров'я та оптимального рівня працездатності у стресових умовах, що проілюстровано на рис. 1.1 [30].



Рис. 1.1. Складові компоненти життєстійкості особистості

Поняття психологічної життєстійкості виникло в кінці 1970-х років і виявило зв'язок між стійкістю до стресу та захворюваннями. Особистісна життєстійкість складається з установок, контролю та домагань, що забезпечують екзистенційний характер та мотивацію для тяжкої роботи над собою у стресових ситуаціях та перетворюють потенційні проблеми на можливості для самозростання та розвитку.

Учені С. Кобейса та С. Мадді вважають початком формування життєстійкості раннє дитинство. Вони виокремлюють такі умови для результативного формування цього феномену: дорослі повинні стимулювати вирішення різних повсякденних завдань самою дитиною, при цьому надаючи допомогу тільки у важких ситуаціях. Самостійність повинна заохочуватися, повинні бути створені умови для розвитку когнітивних і розумових здібностей, а також уяви. Дитині слід мати приклади для наслідування, що постають у вигляді сміливих, самодостатніх дорослих, які самостійно керують своїм життям. Також важливим чинником розвитку життєстійкості у дитини є її вміння володіти власним особистісним потенціалом.

Дослідження І. Солкової та П. Томанек підтверджують важливість якості життєстійкості для подолання повсякденного стресу та підвищення самоефективності [31].

Важливо зазначити, що особистісна конструкція життєстійкості є значущим фактором у боротьбі зі стресом, що допомагає людині протистояти йому. Недавні дослідження життєстійкості вказують на те, що люди, які мають стійкі характерні риси та не здаються під тиском, рідше хворіють в періоди переживання стресу [89].

Таким чином, стресостійкість є важливим адаптаційним ресурсом життєстійкості особистості. Але коли ми говоримо про стресостійкість людини, ми маємо на увазі особливості адаптації людини до стресогенних факторів, наприклад, наскільки швидко людина реагує на стрес. Говорячи про життєстійкість людини, ми говоримо про особливості самоздійснення в

складних життєвих ситуаціях, наприклад, наскільки швидко вона здатна будувати оптимальні стратегії опанування та продуктивно їх використовувати.

Важливими компонентами життєстійкості є сильний характер, цілеспрямованість та оптимізм. Життєстійкість базується на індивідуально-особистісних рисах, таких як екстравертність, спонтанність, інтровертність та тривожність, які ґрунтуються на вроджених особливостях нервової системи та впливають на соціальну активність. Уміння створювати особистісно значущі смисли життя та реалізовувати їх у контексті соціальної ситуації є важливим аспектом життєстійкості [84].

Життєстійкість, як характеристика, яка відображає здатність адаптації суб'єкта до відповідності умовам, визначає стійкість людини до різних видів загрозливих впливів та її уявлення про свою здатність до успішної поведінки, необхідної для досягнення очікуваних результатів та подолання негативного впливу навколишнього середовища.

В основі трансформаційної моделі опанування стресу лежать виявлені С. Мадді механізми життєстійкості, які здатні зменшити вплив стресових факторів. Основними механізмами життєстійкості є: здатність оцінювати життєві зміни як менш стресові; формування мотивації до трансформаційного опанування; підвищення відповідальності щодо власного здоров'я; спрямованість на пошук соціальної підтримки. За С. Мадді, життєстійкі переконання дозволяють ефективно долати дистрес. Вони впливають на оцінку ситуації, роблячи її менш травмуючою та сприяють активному подоланню труднощів. Життєстійкість стимулює турботу про власне здоров'я та благополуччя, наприклад, щоденні фізичні вправи, дотримання дієти та інше. За рахунок дії механізмів життєстійкості, напруження та стрес не переростають у хронічні соматичні захворювання [88].

Науковці вважають, що життєстійкість особистості – це потенціал, який може бути використаний в ситуації. Це є інтегральною психологічною властивістю особистості, що розвивається через активну взаємодію з

життєвими ситуаціями та здатністю до соціально-психологічної адаптації на основі динаміки смислової саморегуляції [19].

Стан кризи і світоглядної розгубленості, в якій знаходиться українське суспільство, завдання щодо його оновлення і розвитку відповідно до сучасних цивілізаційних стандартів надають додаткової актуальності соціально-психологічному дослідженню життєстійкості особистості, розкриттю психологічних запитів щодо її формування з урахуванням специфіки трансформаційних процесів в Україні.

Однак, наявні дослідження показують недостатню розробленість поняття психологічної стійкості до стресу, або ж життєстійкості, як у теоретичному, так і в практичному аспектах.

Дослідники, зосереджуючись на проблемі життєстійкості дітей у збройних конфліктах, зазначають, що поняття психологічної адаптації, стійкості до стресу та психічного здоров'я дітей і підлітків слід розглядати як динамічний процес. Вчені, які вивчають проблеми психологічного відновлення у дітей після стресових подій, попереджають, що не можна розглядати резильєнтність (психологічна стійкість, пружність) як персональну властивість «невразливих» осіб, адже це є вроджена динамічна властивість особистості, які добре відчують себе навіть у кризових стресових умовах. Замість цього, доцільніше говорити про умови та результати адаптації та відновлення у осіб, які зазнали стресового впливу. У такому розумінні резильєнтність є динамічним процесом досягнення позитивної адаптації в умовах стресору [30].

Таким чином, можна зробити висновок про складну природу здатності особистості до психологічної стійкості, захисту та адаптації. Життєстійкість можна визначити як здатність людини до психологічного відновлення та збереження психологічного комфорту за допомогою захисних факторів.

Концепт життєстійкості можемо розглядати як психологічний феномен, що на змістовно-структурному рівні аналізу є складною інтегральною характеристикою особистості, котра включає в себе декілька психологічних складників: емоційний, когнітивний, вольовий, поведінковий.

Важливо, що життєстійкість формується завдяки захисним факторам та захисним процесам, які сприяють розвитку та позитивному психосоціальному стану. Підхід до розуміння життєстійкості з соціоекологічної перспективи передбачає вивчення розвитку життєстійкості індивіда у поєднанні з особистісними характеристиками та контекстом, у якому він перебуває. Зміцнення життєстійкості окремої особи передбачає також і підвищення життєстійкості інших соціоекологічних рівнів системи, в якій вона перебуває, таких як родина, друзі, громада тощо.

Отже, можемо дійти до висновку, узагальнюючи все вищезазначене, що життєстійкість можна вважати аналогом життєвої сили людини, яка відображає міру подолання нею певних життєвих обставин, самої себе, а також міру докладених зусиль, працюючи над собою і над обставинами свого життя. Життєстійкість дає змогу досягати певного оптимуму при визначенні життєвих перспектив, дозволяє зберігати баланс між потребами особистості та її домаганнями й прагненнями, розвивається як особистісна структура і є соціальною за своєю сутністю, оскільки пов'язана із суспільними смислами та цінностями, засвоєнням і включенням у свій особистісний простір культурних форм й образів.

1.2 Поняття стресу в умовах воєнного часу

Стрес – це сукупність фізіологічних і психологічних реакцій організму на певний стимул – так званий стресовий фактор. В обіг це наукове поняття ввів спочатку американський психофізіолог У. Кеннон, коли досліджував дві класичні реакції на загрозливий вплив ззовні, перша – боротьба, друга – втеча. Потім пізніше канадський вчений Г. Сельє почав детальніше вивчати поняття стресу і визначив його як неспецифічну відповідь організму на будь-яку пред'явлену йому вимогу.

Стрес – це захисна реакція організму у відповідь на дуже сильну емоційну, фізичну чи психологічну дію ззовні. Це наша спроба пристосуватись до складних змін у житті: нової роботи, навчання або спільного життя. Ми встигаємо призвичаїтись до змін, хоча спершу нам тривожно.

У сучасній науковій літературі термін «стрес» використовується принаймні в трьох значеннях:

По-перше, поняття стрес може визначатися як будь-які зовнішні стимули чи події, які викликають у людини напругу або збудження. У теперішній час в цьому значенні частіше вживаються терміни «стресор», «стрес-фактор».

По-друге, стрес може відноситися до суб'єктивної реакції і в цьому значенні він відображає внутрішній психічний стан напруги і збудження; цей стан інтерпретується як емоції, оборонні реакції і процеси подолання (копінг), що відбуваються в самій людині. Такі процеси можуть сприяти розвитку і вдосконаленню функціональних систем, а також викликати психічну напругу.

По-третє, стрес може бути фізичною реакцією організму на вимогу або шкідливий вплив. Саме в цьому сенсі і В. Кеннон і Г. Сельє вживали цей термін. Функцією цих фізичних (фізіологічних) реакцій, імовірно, є підтримка поведінкових дій і психічних процесів з подолання цього стану [58].

Для прояснення поняття стресу Р. Лазарус сформулював два основних положення. По-перше, термінологічну плутанину і протиріччя у визначенні поняття «стрес» можна буде усунути, якщо при аналізі психологічного стресу враховувати не тільки зовнішні спостережувані стресові стимули і реакції, але і деякі, пов'язані зі стресом, психологічні процеси – наприклад, процес оцінки загрози.

По-друге, стресова реакція може бути зрозуміла тільки з урахуванням захисних процесів, що породжуються загрозою, – фізіологічні та поведінкові системи реакцій на загрозу пов'язані з внутрішньою психологічною структурою особистості, її роллю в прагненні суб'єкта впоратися з цією загрозою.

Існують різні ступені стресу, можемо розрізнити три таких ступені: слабкий; середній; сильний.

Слабкий ступінь стресу вказує практично на його відсутність. Психічний стан при цьому майже не змінюється, фізичних та фізіологічних змін не відзначається.

При середньому ступені картина суттєво змінюється. Відбуваються відчутні зрушення у соматичному і психічному станах, характер цих змін приємний, позитивний. Спостерігається загальна мобілізація психічної діяльності, часто не притаманна людині у звичайних обставинах: зібраність, організованість, підвищена розумова працездатність, кмітливість, впевненість у собі, блискавична реакція, стійкість до перешкод, активізація мовленнєвої активності, загальна позитивна оцінка даного стану в цілому.

Що стосується сильного або надмірного стресу, то тут картина зворотна. Людина у такому стані демонструє порушення та розлад основних фізичних, фізіологічних і психічних функцій, зростає кількість скарг на різного роду неприємні відчуття, дискомфорт. Погіршується свідомий контроль за виконанням діяльності, трапляються труднощі у зосередженні, запам'ятовуванні, мисленні, зростає кількість помилок, незвичних реакцій, неточності, посилюється роль автоматичних, стереотипних дій, які витісняють творчі, свідомі та довірливі дії. Цей стан, безумовно, шкідливий і його треба якнайшвидше припинити [76].

Взагалі, можемо дійти до висновку, що існує велика кількість визначень цього поняття, бо вчені вживають його в залежності від області їх діяльності та основних вихідних положень, використовуваних у визначенні наукових напрямків. Стрес є складним явищем, яке можна описати як реакцію організму на виклик, що вимагає від нього адаптації. Це можуть бути як позитивні події, такі як весілля або народження дитини, так і негативні, наприклад, розрив стосунків або втрата роботи. Він виникає від незвичної, непередбачуваної або неочікуваної ситуації, що вимагає від організму адаптації та зміни поведінки.

Це може бути активація багатьох систем організму, таких як нервова, ендокринна та імунна, а також психологічні реакції, такі як тривога, страх, депресія, роздратування та втома.

Подальший розвиток вчення про стрес супроводжувався формуванням нових концепцій, теорій і моделей, що відображають загальні біологічні, фізіологічні, психологічні погляди й настановлення на сутність цього стану, причини його розвитку, механізми регулювання, особливість прояву. До числа основних теорій і моделей стресу можна віднести такі:

1. Генетично-конституціональна теорія, суть якої зводиться до положення, що здатність організму протистояти стресу залежить від визначених захисних стратегій функціонування незалежно від поточних обставин. Дослідження в даній області є спробою встановити зв'язок між генетичним складом (генотипом) і деякими фізичними характеристиками, які можуть знизити загальну індивідуальну здатність чинити опір стресу.

2. Модель схильності до стресу, заснована на ефектах взаємодії спадкових і зовнішніх факторів середовища. Вона допускає взаємний вплив передумовлюючих факторів і несподіваних, сильних впливів у розвитку реакцій напруги.

3. Психодинамічна модель, заснована на положеннях теорії Зігмунда Фрейда. У своїй теорії він описав два типи зародження і прояву тривоги, занепокоєння: а) сигналізуюча тривога виникає як реакція передчуття реальної зовнішньої небезпеки; б) травматична тривога розвивається під впливом несвідомого, внутрішнього джерела. Найбільш яскравим прикладом причини виникнення даного типу тривоги є стримування сексуальних спонукань і агресивних інстинктів. Для опису результуючих симптомів цього стану З. Фрейд увів термін «психопатія повсякденному житті». Психопатом у повсякденному житті називають людину запальну, конфліктну з якою важко ужитися. Це і справді прояви психопатії, але всього лише одного її виду – так званої експлозивної (збудливої) психопатії. А взагалі, існує близько двох десятків різних варіантів психопатії, наприклад, багато з описаних типажів

домашніх тиранів – це теж психопатія. Щоб не захаращувати текст довгим терміном, тут буде використано всім звичне слово «психопат», під яким мається на увазі збудлива психопатія. «Больова» точка «психопата» – його надмірне самолюбство. Якщо сказати «психопатові» щось уперек його волі – він дуже розлютиться. Його може вивести з себе найменша дурниця. Але це не може здаватися, що це дурниця, для самого ж «психопата» причина вибуху дуже значуща. Якщо проаналізувати, на що наш запальний чоловік дає бурхливу реакцію, – то зрозуміємо, що це те, що, на його погляд, б'є по його хворому місцю, тобто, зачіпає його самолюбство.

4. Теорії конфліктів. Кілька моделей стресу відображають взаємозв'язок поведінки суб'єктів у суспільстві та стану напруги у відносинах, які супроводжують групові процеси. Основні причини напруги пов'язані з необхідністю членів суспільства підкорятися його соціальним нормативам. Одна з теорій конфлікту вважає, що попередження стресу має ґрунтуватися на наданні членам суспільства сприятливих умов для розвитку й великою мірою свободи у виборі життєвих установок і позицій. Теорії конфліктів розглядають також як причини стресу фактори стійкості соціальних відносин, розподілу економічних благ і послуг у суспільстві, міжособистісна взаємодія у владних структурах. Соціальні аспекти лежать в основі і таких теорій стресу, як еволюційна теорія соціального розвитку суспільства, екологічна теорія (роль соціальних явищ у суспільстві), теорія життєвих змін (в сім'ї, на роботі і так далі) [49].

Відкинути ідею не специфічності стресу означає позбавити його основного сенсу. Навколишність завжди від нас чогось вимагає, цей запит є своєрідним та специфічним. Наприклад, влітку від спеки людина покривається потом і таким чином вихолоджується, тоді як взимку – тремтить на холоді, щоб зігрітися, а зараз – це умови війни, до яких нам довелося адаптуватися. Ці умови вимагають активізації пристосування до труднощів, що виникають. Вимога до необхідного пристосування, до проблем – є неспецифічною. Людині потрібно призвичаїтись до складнощів, якими б вони не були, але стресор діє на

кожного по-своєму.

Стрес-фактор або стресор-подразник, значний за силою та тривалістю, який здійснює несприйнятливий вплив на людину, викликаючи стрес. Не менш важливий вплив справляє й індивідуальна реакція на певну стресогенну ситуацію. Наприклад, дехто тяжко переживає комунікативні конфлікти, а дехто – дефіцит часу. Адаптивні здібності мало залежать від своєрідності впливу та від приємності чи неприємності ситуації, з якою людина зіткнулась. Вагомим фактором є саме важливість потреби змінити власну ситуацію, звикнути до нових вимог.

Взагалі є кілька типів стресу, зокрема, екстремальний стрес, наприклад, війна або стихійне лихо, соціальний стрес, проблеми зі стосунками або працею, фізіологічний стрес, наприклад, травма або хвороба та психологічний стрес, наприклад, переживання, розробка проектів або подорожі. Хоча стрес часто асоціюється з негативними подіями, він також може бути позитивним і викликати стимулювання організму на досягнення успіху та розвитку, що вважається еустресом.

Гострий стрес – стан особи після події чи явища, у результаті якого вона втратила психологічну рівновагу (на вас ледь не наїхала машина, сварка з директором та ін.). Симптоми гострого стресу:

- нудота;
- прискорене серцебиття;
- біль у грудях;
- різка агресія.

Фізіологічний стрес виникає від фізичного перевантаження організму і впливу на нього шкідливих факторів навколишнього середовища (надто висока чи низька температура в робочому приміщенні, дивні запахи, недостатня освітленість, підвищений рівень шуму).

Симптомами фізіологічного стресу є:

- хекання;
- частий пульс;

- почервоніння;
- пітніння.

Для повноцінного дослідження поняття стресостійкості варто також дослідити поняття еустресу та дистресу. Еустрес – стан, внаслідок якого підвищується функціональний резерв організму, відбувається його адаптація до стресового фактору. Цей вид стресу включає в себе всі реакції організму, які забезпечують термінову адаптацію людини до нових умов.

Дистрес – це стан, який розвивається в результаті: тривалої неможливості задовольнити свої фізіологічні потреби (відсутність повітря, їжі, води, тепла), реакція на неприємні, сумні й загрозливі зміни в житті (насильство в сім'ї, розрив стосунків чи війна), незвичних, невідповідних умов життя (вимушене проживання в горах, де концентрація повітря відрізняється від звичної), пошкоджень організму, хвороб, травм, тривалого болю, тривалих негативних емоцій [25].

Найбільшої шкоди нашому добробуту завдають хронічний дистрес – він виснажує, та епізодичний гострий стрес – він щоразу стається зненацька. Таке явище, як дистрес, може стати причиною дисфункціональних і патологічних порушень. Це руйнівний процес, який характеризується погіршенням психофізіологічних функцій. Як правило, таке перенапруження є тривалим стресом, при якому мобілізуються і витрачаються всі резерви адаптації (як «поверхневі», так і «глибокі»). Часто подібна реакція організму переходить в психічні хвороби: психоз, невроз [57].

Згідно з Нельсоном і Сіммонсом, концепція еустресу є неповною. Дійсно, еустрес – явище недостатньо вивчене. Як показує дослідження науковцями бази даних PubMed, дуже мало аналізів стресу звертають увагу на концепцію еустресу. Відсутність досліджень еустресу пов'язана з відсутністю чітких критеріїв диференціації цього типу стресу від інших [90].

Крім того, відсутність таких критеріїв є наслідком недостатньої розробленості концептуальних основ еустресу. За цих обставин серед вчених існують значні відмінності в розумінні еустресу. Наприклад, в деяких моделях

стресу – еустрес включається лише як відсутність негативних ефектів. Мілсум розглядає еустрес як ідеальну умову добре функціонуючої гомеостатичної системи [28].

Поняття еустресу та дистресу ввів у науковий лексикон Ганс Сельє на початку 1970-х років. Він зробив це, щоб визначити, чи була реакція на стрес ініційована негативними, неприємними стресорами, або позитивними стимулюючими факторами [32].

Дистрес є руйнівним видом стресу, що сприяє зниженню працездатності. За Шеффером виділяють такі види стресового напруження:

- неможливість зосередитись на чомусь;
- надто часті помилки в роботі;
- погіршення пам'яті;
- дуже швидке мовлення;
- зменшена працездатність та ефективність людини;
- часті болі (спина, голова, шлунок);
- підвищена збудливість;
- робота не приносить попереднього задоволення;
- втрата почуття гумору;
- неможливість вчасно завершити роботу [15].

Особливо актуальним поняття дистресу та, як наслідок, психологічної травми, стало після початку повномасштабного вторгнення в Україну після 24 лютого 2022р. В цей період чимало людей, як військових так і цивільних, в тому числі і дітей в різній мірі відчули на собі негативні наслідки гострого стресу та тривалих переживань.

Кожна людина реагує на стрес по різному, в залежності від її фізіологічних та психологічних особливостей, життєвого досвіду, культурних та соціальних факторів. Тому, початок війни для однієї людини може бути нестерпним стресом, для іншої це може бути ситуацією з меншими наслідками для власного життєвого функціонування.

Воєнний конфлікт призводить до постійного стресу та травмування для всіх його учасників, будь то військові, цивільні, прямі або опосередковані. Зокрема, це стосується соціально вразливих категорій, таких як жінки, діти та підлітки, люди похилого віку. Гібридний характер воєнного стану також має додатковий стресогенний вплив, який втрачає звичні орієнтири сприйняття навколишньої дійсності, відчуття стабільності та прогнозованості життя та деформує цінності [10].

Діти та підлітки, що стали жертвами збройного конфлікту, можуть мати свою власну специфіку перебігу посттравматичних реакцій порівняно з дорослими. У період війни, молоде покоління може зазнавати багатьох стресогенних факторів, що можуть призвести до гострої психологічної травми.

Оголошення воєнного стану, бойові дії в Україні радикально змінили звичні умови життя більшості сімей, створили реальну небезпеку життю та здоров'ю людей. Через це, як діти, так і дорослі можуть потерпати від стресу та різного роду психічних травм. Психологічний стрес може запускатися не лише реально діючими, але й імовірними подіями, які ще не відбулися, проте настання яких людина боїться (наприклад, можливе бомбардування після сигналу повітряної тривоги, загроза відсутності продуктів харчування тощо), на що вказує тривожність.

Основними стресогенними чинниками за таких обставин є: ризик для життя та здоров'я, дефіцит часу для аналізу обстановки і прийняття рішення, висока ціна можливих помилок, усвідомлена відповідальність за рідних та близьких, великі фізичні навантаження, конфліктні ситуації у процесі евакуації, інтенсивний вплив несприятливих факторів навколишнього середовища (холод, нестача води, продуктів, ліків) тощо.

Все різноманіття поведінкових проявів стресу у дитини можна розділити на чотири групи: порушення психомоторики, порушення режиму дня, порушення у навчальній діяльності і порушення соціально-рольових функцій. Порушення психомоторики може проявлятися у надмірному напруженні м'язів, тремтінні рук, зміні ритму дихання, тремтінні голосу, зменшенні швидкості

реакції, порушенні мовних функцій (заїкання та ін.). Порушення режиму дня може виражатися в скороченні сну, зміщенні навчальних та інших продуктивних циклів на нічний час, відмові від корисних звичок. Порушення у навчальній діяльності можуть виражатися у збільшенні числа помилок при виконанні звичних дій, в хронічній недостатці часу, у низькій продуктивності навчальної діяльності. Порушення соціально-рольових функцій при стресі виражаються у зменшенні часу, який приділяється на спілкування з батьками і друзями, підвищенні конфліктності, регресивній поведінці (поведінці, яка характерна для більш ранніх періодів розвитку).

Емоційні прояви стресу, в першу чергу, стосуються характеристик загального емоційного фону, який набуває негативного, песимістичного забарвлення. При тривалому стресі дитина стає більш тривожною, втрачає віру в успіх і у випадку особливо затяжного стресу може впасти в депресію. На фоні такої зміни настроїв у дитини, що переживає стрес, можуть бути більш сильні емоційні спалахи – гнів, роздратованість, агресія, афективні стани [45].

Екстремальні умови для розвитку і прояву життєстійкості у дітей і підлітків створюють надзвичайні події, до яких належать, зокрема, і воєнні конфлікти. Інтенсивність впливу таких подій і гострота отриманого стресу є настільки потужними, що реакція індивіда у більшості випадків постає у вигляді травматичного стресу та психологічної травми. Психоемоційні переживання при психологічній травмі характеризуються невідповідністю між загрозою та індивідуальними можливостями її подолання [40].

Таким чином, основними стресогенними чинниками за умов воєнного часу є: ризик для життя та здоров'я, дефіцит часу для аналізу обстановки і прийняття рішення, висока ціна можливих помилок, усвідомлена відповідальність за рідних та близьких, великі фізичні навантаження, конфліктні ситуації у процесі евакуації, інтенсивний вплив несприятливих факторів навколишнього середовища (холод, нестача води, продуктів, ліків) тощо.

1.3 Особливості впливу хронічного стресу на особистість

Хронічний стрес припускає наявність постійного довготривалого фізичного й морального навантаження на людину (тривалий пошук роботи, постійні невдачі, з'ясування стосунків, в нашому випадку – довготривала війна), у результаті якого її нервово-психологічний чи фізіологічний стан надзвичайно напружений. Симптомами хронічного стресу можуть бути:

- дратівливість;
- відсутність апетиту;
- підвищена тривожність;
- депресія;
- головні болі;
- безсоння.

Повномасштабна війна виступає стресовим чинником для психіки людини, навіть на тлі його повсякденного життя, а враховуючи той факт, що війна триває вже майже 2 роки – це є постійним фоновим стресором для нас, навіть якщо людина не в епіцентрі подій. Справа в тому, що кожен із нас все одно читає новини, спілкується з іншими людьми, має знайомих, які пішли воювати, або тих, хто був змушений залишити будинок через бойові дії. Навіть такі, здавалося б, невеликі фактори, мають значний вплив на людину. Тому під тиском всіх обставин і постійних емоційних потрясінь багато хто з нас відчує або вже відчув симптоми хронічного стресу, такі як: депресія, підвищена тривожність, розосередженість, демотивація, відсутність життєвої енергії та натхнення. Також великий вплив матимуть зовнішні фактори, які відповідають за комфорт. У звичайних повсякденних обставинах людина може не помічати, скільки їй потрібно задовольнити потреби, щоб почуватися добре. Однак, коли таку можливість забирають певні обставини, це яскраво відчувається і несе свій негативний вплив на психіку. І навіть коли людина отримує доступ до тих благ, які їй були недоступні певний час знадобиться – більше часу на відновлення [67].

Г. Сельє визначив три етапи стресу:

По-перше, це етап тривоги або шоку. На цьому етапі організм реагує на стресор (стимул, що викликає стрес) за допомогою активізації нервово-гуморальної системи, включаючи симпатичну нервову систему та гормони стресу, такі як адреналін та кортизол. Це призводить до збільшення пульсу, артеріального тиску, дихання та рівня цукру в крові.

По-друге, це етап опору. На цьому етапі організм намагається відновити гомеостаз, пристосуватися до стресора та зменшити рівень активації симпатичної нервової системи. Це може бути досягнуто за рахунок продовження вироблення гормонів стресу та мобілізації енергетичних резервів.

По-третє, це етап виснаження або втоми. Відповідно, якщо стресор продовжує діяти протягом тривалого періоду, організм може зазнати виснаження. На цьому етапі відбувається зниження вироблення гормонів стресу та енергетичних резервів, що може призвести до розвитку хронічних захворювань та інших негативних наслідків.

Згідно Г. Сельє, стрес є біологічною реакцією організму на стресор та може мати як позитивні, так і негативні наслідки в залежності від його тривалості та інтенсивності. Короткочасний стрес може бути корисним для організму, сприяючи підвищенню концентрації, підвищенню енергії та мотивації до дії. Проте тривалий стрес може призвести до розвитку хронічних захворювань, зниження імунної системи, погіршення психічного здоров'я та інших негативних наслідків [18].

У теорії Г. Сельє стрес розглядається з позиції фізіологічної реакції на фізичні, хімічні та органічні фактори. Основний зміст теорії може бути узагальнено в чотирьох положеннях.

1. Усі біологічні організми мають вроджені механізми підтримання стану внутрішнього балансу або рівноваги функціонування своїх систем. Збереження внутрішньої рівноваги забезпечується процесами гомеостазу. Підтримання гомеостазу є життєво необхідним завданням організму.

2. Стресори, тобто сильні зовнішні подразники, порушують внутрішню рівновагу. Організм реагує на будь-який стресор, приємний чи неприємний, неспецифічним фізіологічним збудженням. Ця реакція є захисно-приспосувальною.

3. Розвиток стресу і пристосування до нього проходить декілька стадій. Час перебігу і переходу на кожну стадію залежить від рівня резистентності організму, інтенсивності і тривалості впливу стресора.

4. Організм має обмежені резерви адаптаційних можливостей щодо попередження та усунення стресу – їх виснаження може призвести до захворювання і навіть смерті.

Постійний стрес може призвести до погіршення фізичного та психологічного здоров'я, таких як високий кров'яний тиск, серцеві захворювання, депресія та тривожність. Однак, правильно керований стрес може допомогти зміцнити імунну систему та збільшити витривалість організму.

Найбільшу небезпеку викликають не сильні і короткі стреси, а саме тривалі, хоча і не такі сильні. Короткочасний сильний стрес активізує людину, як би «трясе» її, після чого всі показники організму, як правило, повертаються в норму, а слабкий, але тривалий стрес викликає виснаження захисних сил і в першу чергу її імунної системи. З позицій психофізіології, з двох характеристик (тривалості і сили) тривалість стресу важливіша, ніж його сила. Чим довше діє стресор на людину, тим сильніше дистресорний розлад.

Наша генетична програма «Боротьба або Втеча» розраховані на декілька хвилин, максимум, годин інтенсивної діяльності, але навіть при слабкому стресі антистресорних гормонів не вистачить на тижні чи місяці переживань. На думку Г. Сельє, кожна людина має певний запас адаптаційної енергії, і якщо вона її витратила, неминуче настає третя фаза стресу – «фаза виснаження». Тому, не варто доводити стреси до хронічної стадії, – потрібно намагатися вирішувати проблеми, нехай навіть з максимальним напруженням сил, після чого необхідно забезпечити повноцінний відпочинок і відновити захисні сили

організму, але в стані війни людина не може уникнути цього фактору тривалості, тому всі сили можуть бути направлені на адаптацію до воєнних умов життя [37].

Комплекс психічних станів при стресі включає такі групи:

1. психічні стани, пов'язані з процесом сприйняття та когнітивною переробкою інформації стрес-фактора (тривога, розпач, роздратування, розчарування, страх, фрустрація, ейфорія, збудження, монотонія та ін);
2. переживання психологічної адаптації (тривога, напруженість, інтерес);
3. психічні стани, що виникають при мобілізації ресурсів організму (установка, неспання, мотиваційні стани та ін.);
4. емоційні стани процесу психологічної дезадаптації (вдома, депривація).

Крім розподілу на еустрес і дистрес, у сучасній психології стрес ще поділяють на два види – інформаційний та емоційний:

- інформаційний стрес виникає у ситуаціях інформаційних перевантажень, коли суб'єкт не справляється із завданням, не встигає прийняти вірне рішення;
- емоційний стрес проявляється у ситуаціях загрози, небезпеки. Терміном «емоційний стрес» позначають різні стани організму, що характеризуються як психоемоційна напруга, деяких випадках, що призводять до патологічних змін особистості, її дезадаптації [64].

Розрізняють також гострий та хронічний стрес. Якщо під гострим стресом прийнято розуміти короточасний вплив стресорного фактору на організм, то хронічний стрес (постійні емоційні переживання) виснажує організм та сприяє появі захворювань, які називають хворобами адаптації. До них відносяться алергічні захворювання, сечокам'яна хвороба, діабет напруги, серцево-судинні захворювання та інші.

Варто виділити кілька важливих змістовних особливостей специфіки психологічного стресу, що відрізняють його від фізіологічного та дозволяють диференціювати стан психологічного стресу від подібних до нього. Зокрема,

психологічний стрес може бути спровокований не тільки реально існуючими, а й можливими подіями, які ще не відбулися, але настання яких суб'єктивно очікуване і ймовірне [50].

Інша особливість психологічного стресу – суттєве значення суб'єктивної оцінки ступеня своєї участі та впливу в активному впливові на проблемну ситуацію з її нейтралізації. Усвідомлення можливості впливати на стресорний фактор призводить до активації переважно симпатичного відділу вегетативної нервової системи, час як пасивна роль суб'єкта у ситуації зумовлює переважання парасимпатичних реакцій [63]. Цими особливостями і пояснюються способи диференціювання психологічного стресу від подібних по перебігу явищ: втоми, перевтоми, перевантаження, емоційної напруженості та іншого.

Хронічний стрес супроводжується вираженою тривогою та фрустрацією – неможливістю реалізації існуючих потреб (починаючи від безпеки, закінчуючи – самореалізацією в умовах воєнного часу). Тривога же ж проявляється схильністю до надмірного хвилювання, ще до виникнення чи появи загрози, відповідно збільшується негативне емоційне переживання, високий рівень якого свідчить про напруження і незадоволення провідних потреб суб'єкта. Саме тому у нашому дослідженні звернено увагу на аналіз тривоги і фрустрації у людей, які перебувають у постійному воєнному напруженні.

Традиційно прийнято виділяти два типи тривожності:

- 1) особистісну (тривожність як більш-менш стійка риса особистості);
- 2) ситуативну (тривожність як реакція індивіда на загрозову ситуацію).

Війна є чинником дистресу – стану, який розвивається в результаті тривалої неможливості задовольнити свої фізіологічні потреби (відсутність повітря, їжі, води, тепла), реакція на неприємні, сумні й загрозові зміни в житті (насильство в сім'ї, розрив стосунків чи війна), незвичних, невідповідних умов життя (вимушене проживання в горах, де концентрація повітря відрізняється від звичної), пошкоджень організму, хвороб, травм, тривалого

болю, тривалих негативних емоцій. В умовах фрустрації поведінка стає більш ригідною, тобто менш різноманітною, менш гнучкою, що обмежує можливості до адаптації згідно зовнішніх умов.

Внаслідок тривалого стресу, настає висока ймовірність виникнення психічної травми. Згідно з першою психоаналітичною теорією травми, в якій це явище розглядалося як глибоко вкорінений у несвідомій сфері афект, що надає патогенний вплив на психіку людини та є підґрунтям невротичних розладів. Така травматизація може мати серйозний вплив на психічне здоров'я та добробут людини, включаючи такі наслідки, як депресія, тривожність, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), зниження самооцінки, недовіра до оточуючих, а також соматизація: фізичні прояви, такі як болі, недуги, втома та безсоння [72].

У випадку переживання війни, особливу увагу варто звернути на травматичний стрес – це особлива форма загальної стресової реакції, за якої відбувається перевантаження психологічних, фізіологічних та адаптаційних можливостей людини. У цьому випадку стрес для людини є травматичним та може стати причиною психологічної травми (В. Г. Ромек, В. О. Конторович).

На переконання дослідників В. Ромек, В. Конторович травматичний стрес має деякі відмінні особливості:

1. подія, що відбулася, усвідомлюється (людина розуміє те, що з нею сталося та з якої причини у неї погіршився психологічний стан);
2. існують зовнішні причини, які викликають цей стан;
3. пережита ситуація руйнує звичний спосіб життя;
4. подія, що відбулася, викликає жах, відчуття безпорадності [11].

Термін «посттравматичний стресовий розлад (ПТСР)» був вперше запропонований М. Хоровіц. Ним були розроблені діагностичні критерії ПТСР, які були прийняті за основу при складанні Американської класифікації хвороб. Відповідно до МКХ-10 (Міжнародного класифікатора хвороб – основного діагностичного стандарту в європейських країнах) визначається, що услід за травмуючими подіями, які виходять за межі звичайного людського досвіду,

може розвиватися посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Під «звичайним» людським досвідом розуміють такі події, як:

- втрата близької людини, що відбулася через природні причини;
- важка хронічна хвороба;
- втрата роботи;
- сімейні конфлікти тощо.

До стресорів, що виходять за межі звичайного людського досвіду, належать ті події, які можуть травмувати психіку майже будь-якої здорової людини:

- стихійні лиха;
- техногенні катастрофи;
- події, які є результатом цілеспрямованої, нерідко злочинної діяльності (диверсії, терористичні акти, тортури, масове насильство, бойові дії, попадання у «ситуацію заручника», руйнування власного будинку тощо). Таким чином, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) являє собою комплекс психофізіологічних реакцій людини на фізичну або психологічну травму, де травма визначається як переживання, потрясіння, яка у більшості людей викликає страх, жах, відчуття безпорадності. Це, в першу чергу, ситуації, в яких людина сама пережила загрозу власного життя, смерть або поранення іншої людини (особливо – близької людини), що відбулися за надзвичайних обставин. Передбачається, що ПТСР може проявитися у людини відразу після перебування у травматичній ситуації, але може виникнути і через кілька місяців або навіть років – у цьому полягає особливість ПТСР [48].

Тривале переживання стресу може перейти в депресивний стан. Згідно з висновками Г. Ложкіна та М. Мушкевича, депресивні стани характеризуються пригніченим настроєм або роздратованістю, втомою або втратою енергії, тривогою, страхом, зниженням інтересу до життя або незадоволеністю ним, зміною маси тіла, безсонням або сонливістю, почуттям нікчемності, надлишкової або неадекватної провини, зниженням здатності мислити, зосередитися, нерішучістю та загальмованістю.

У стані депресії людина переживає сильні негативні емоції, такі як пригніченість, смуток та відчай. Вона може відчувати відповідальність за труднощі, що виникли в її житті або у житті її близьких, і почувати провину за події минулого. Також може виникати почуття безнадії та відсутності перспектив. У стані депресії людина може відчувати втому та безініціативність, а її продуктивність може знизитися. У деяких випадках, особливо у тяжких формах депресії, може виникнути небезпека самогубства. Існують функціональні стани депресії, що можуть виникати у здорових людей, але також і патологічна депресія, яка є одним з основних патопсихологічних синдромів [77].

В залежності від провідних ознак порушень настрою можна виділити декілька типів депресії:

1. Тужлива депресія проявляється вираженим, нестерпним душевним болем, який може мати фізичний прояв (людина може вказати на грудний відділ, де за її думкою локалізований «душевний біль»).

2. При тривожній депресії людина скаржиться на занепокоєння та безпричинну тривогу. Якщо тужлива депресія частіше супроводжується руховою загальмованістю, то тривожна депресія характеризується руховим занепокоєнням, метушливістю і може призводити до стану ажитації (виражене емоційне збудження, що характеризується інтенсивним страхом, а також мовним або руховим занепокоєнням).

3. Адинамічна депресія проявляється повільністю, бездіяльністю, що пов'язано зі зниженням спонукань та іншими негативними переживаннями.

4. Апатична депресія характеризується байдужим ставленням до самого себе та до близьких людей [54].

Особа у стані депресії переживає важкі емоції та переживання, такі як пригніченість, смуток та відчай. Її потяги, мотивація та вольова активність різко зменшуються. Часто виникають думки про власну відповідальність за негативні обставини, що відбуваються в житті. Відчуття провини та безнадії поєднуються зі здатністю бачити майбутнє без перспектив. Час сприймається

дуже повільно, а самооцінка різко знижується. У поведінці характерні повільність, безініціативність, швидка втомлюваність та низька продуктивність. У найважчих випадках можлива спроба самогубства. Також розрізняють функціональні стани депресії, що можуть бути нормою для здорових людей, та патологічна депресія, яка є одним з основних патопсихологічних синдромів.

В суспільстві, яке переживає тривалий стрес через війну, можна спостерігати психоемоційну напругу, яка зазвичай викликає дезадаптивні реакції та призводить до ризиків для здоров'я і соціальної добробуту. Ці реакції можуть розвиватися в кілька напрямків одночасно, зокрема:

1. збільшення кількості депресивних, тривожних, фобічних, посттравматичних та інших серйозних психічних розладів через значне погіршення військово-політичної та соціально-економічної ситуації;

2. відмова в прийнятті необхідних захисних та обмежувальних заходів.

У зв'язку з цим, найважливішим завданням наразі є забезпечення психологічної допомоги та підтримки психоемоційного стану населення в умовах воєнного стану [43].

В результаті дії стресогенних чинників воєнного стану у дітей і дорослих виникає значне нервово-психічне напруження, яке викликає негативні зміни в психіці з можливою трансформацією їх у посттравматичні стресові розлади (ПТСР). Концепція посттравматичних стресових розладів, яка сформувалася в останні десятиліття, увійшла до найважливіших загальномедичних і соціально-психологічних проблем. Найбільш інтенсивні розробки в цій області ведуться за кордоном (М. Горовіц, П. Дженет, Ф. Кардінер, Е. Крепелін; Е. Стерлінг та інші), у той час як в Україні даній проблемі присвячені лише окремі роботи (О.Д. Сафін, Н.В. Тарабріна, О.В. Тімченко та ін.) [86].

Вивчення питань, пов'язаних з ПТСР, здійснювалось, головним чином, у контексті службової діяльності військових або працівників спецслужб. Існують також дослідження прояву цього феномену у постраждалих внаслідок надзвичайних ситуацій, зокрема війни, у жертв злочинства, жертв сексуального насилля та радіаційних аварій [14].

Отже, у стані депресії людина переживає сильні негативні емоції, такі як пригніченість, смуток та відчай. Вона може відчувати відповідальність за труднощі, що виникли в її житті або у житті її близьких, і почувати провину за події минулого. Також можуть виникати почуття безнадії та відсутності перспектив. У стані переживання надзвичайно потужного воєнного стресу людина може відчувати втому та безініціативність, а її продуктивність значно може знизитися.

Висновки до першого розділу

Життєстійкість – це система переконань про себе, оточуюче середовище і взаємодії зі світом, яка запобігає виникненню напруги в стресовій ситуації через можливість стійкого подолання. Це унікальний зразок структури навичок та звичок, який сприяє перетворенню змін, що відбуваються з людиною, в її можливості.

Концепт життєстійкості можемо розглядати як психологічний феномен, що на змістовно-структурному рівні аналізу є складною інтегральною характеристикою особистості, котра включає в себе декілька психологічних складників: емоційний, когнітивний, вольовий, поведінковий.

Стан кризи і світоглядної розгубленості, в якій знаходиться українське суспільство, завдання щодо його оновлення і розвитку відповідно до сучасних цивілізаційних стандартів надають додаткової актуальності соціально - психологічному дослідженню життєстійкості особистості, розкриттю психологічних запитів щодо її формування з урахуванням специфіки трансформаційних процесів в Україні.

Різні стани стресу та психологічної напруги можуть вплинути на здатність людей бути продуктивними. Стрес (а у даному випадку війни, це саме дистрес), який визначається як «будь-який набір обставин, які загрожують нашому благополуччю чи сприймаються як загрозові і тим самим обтяжують наші здібності справлятися з труднощами», може мати тривалий вплив на

продуктивність і когнітивне функціонування. Стрес має потужний та прямопропорційний вплив на задоволеність життям та суб'єктивне благополуччя особистості.

Хронічний стрес супроводжується вираженою тривогою та фрустрацією – неможливістю реалізації існуючих потреб (починаючи від безпеки, закінчуючи – самореалізацією в умовах воєнного часу). Тривога же ж проявляється схильністю до надмірного хвилювання, ще до виникнення чи появи загрози, відповідно збільшується негативне емоційне переживання, високий рівень якого свідчить про напруження і незадоволення провідних потреб суб'єкта. Саме тому у нашому дослідженні звернено увагу, на аналіз тривоги і фрустрації у людей, які перебувають у постійному воєнному напруженні. Фрустрація, на думку М.Левітова це своєрідний емоційний стан, характерною ознакою якого є дезорганізація свідомості та діяльності в стані безнадійності, втрати перспективи.

Стрес є складним явищем, яке можна описати як реакцію організму на виклик, що вимагає від нього адаптації. Це можуть бути як позитивні події, такі як весілля або народження дитини, так і негативні, наприклад, розрив стосунків або втрата звичайного ходу життя через воєнні дії. Він виникає від незвичної, непередбачуваної або неочікуваної ситуації, що вимагає від організму адаптації та зміни поведінки.

Вчені, які вивчають проблеми психологічного відновлення у дітей після стресових подій, попереджають, що не можна розглядати резильєнтність як персональну властивість «невразливих» осіб, які добре відчують себе навіть у кризових стресових умовах. Замість цього, доцільніше говорити про умови та результати адаптації та відновлення у осіб, які зазнали стресового впливу. У такому розумінні резильєнтність є динамічним процесом досягнення позитивної адаптації в стресових умовах.

Воєнний конфлікт призводить до постійного стресу та травмування для всіх його учасників, будь то військові, цивільні, прямі або опосередковані. Зокрема, це стосується соціально вразливих категорій, таких як жінки, діти та

підлітки, люди похилого віку. Гібридний характер воєнного стану також має додатковий стресогенний вплив, який втрачає звичні орієнтири сприйняття навколишньої дійсності, відчуття стабільності та прогнозованості життя та деформує цінності.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ МОЛОДІ

2.1 Організація і методи дослідження особливостей впливу стресу на життєстійкість молоді в умовах воєнного часу

Результатами теоретичного аналізу проблеми дослідження ми визначаємо життєстійкість особистості як ступінь сформованості здатності протистояти ситуаціям гострого або хронічного стресу, зберігаючи внутрішню рівновагу без зниження успішності діяльності. Життєстійкість є основою особистісних якостей людини і одним з ключових параметрів його індивідуальної здатності до зрілих форм саморегуляції. Ми також відмічаємо, що на життєстійкість молоді людини може впливати стресостійкість особистості.

Щоб перевірити теоретичне положення, ми використовували ряд методів, зміст і порядок застосування яких визначалися логікою нашої роботи.

Основними завданнями емпіричної частини магістерського дослідження стали:

- 1) створити комплекс дослідницьких методів і процедур для вивчення впливу хронічного стресу на показники життєстійкості молоді в умовах воєнного часу;
- 2) підібрати надійний психологічний діагностичний інструментарій;
- 3) провести емпіричне дослідження цих показників у досліджуваних;
- 4) визначити основні причини впливу хронічного стресу на показники життєстійкості молоді в умовах воєнного часу.

У дослідженні взяли участь 50 осіб, з них 25 чоловіків та 25 жінок віком 18-25 років. Базою дослідження став Чорноморський Національний Університет міста Миколаєва. Студенти були обрані випадковим чином: тобто їм було надано методики в електронному вигляді, а потім запропоновано пройти по

посиланню, що давало змогу дати відповіді на анкетування в обраний нами спосіб. Усі студенти погодилися з тим, що їхні дані будуть використані в дослідженні.

Аналіз психологічної літератури показує, що на організацію емпіричного дослідження впливає сукупність принципів, що відображають загальні вимоги до організації та проведення дослідження. Наше дослідження спиралося на такі принципи:

- принципи системного підходу;
- принципи особистісного підходу;
- принципи діяльнісного підходу [55].

Поставлені завдання визначають перебіг емпіричної роботи, яка включає такі етапи: підготовчий, діагностичний та аналітичний. На підготовчому етапі було обрано систему методів і процедур отримання даних, включно з анкетами і тестами.

Таким чином, зміст підготовчого етапу полягав у виборі та аналізі наявних психодіагностичних методик, що необхідні для дослідження особливостей впливу стресу на життєстійкість молоді в умовах воєнного часу.

У процесі наукового дослідження використовувалися наступні загальнонаукові та спеціальні методи дослідження:

Теоретичні: методи аналізу і синтезу психолого-педагогічних підходів до розуміння життєстійкості особистості і особливостей її формування;

Емпіричні: методи анкетування, використання спеціальних психодіагностичних методик, контент-аналіз.

Дані були оброблені відповідно до мети дослідження, яке передбачало використання як одновимірних, так і багатовимірних методів статистичного аналізу.

Описова статистика (середні значення у відсотках) була використана для загальних характеристик вибірки. Для перевірки гіпотез про зв'язки між змінними використовували параметричний коефіцієнт кореляції r Пірсона. Для

виявлення відмінностей різних показників досліджуваних груп застосовували t-критерій Стьюдента.

Для здійснення збору первинних даних був використаний метод психологічного тестування. Для реалізації дослідження нами було підбрано такі психодіагностичні методики:

- 1) Методика «Стресонаповнюваність життя» Т. Холмса та Р. Райха;
- 2) Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (Тест Спілбергера-Ханіна);
- 3) Тест фрустраційної толерантності Розенцвейгу;
- 4) Методика «Життестійкість» С. Маді.

1. Автори першої методики Холмс і Райх (США), вивчали залежність захворювання від різних стресових життєвих подій. У їх дослідженні, в якому взяли участь понад 5000 пацієнтів, вони прийшли до висновку, що психічним і фізичним захворюванням зазвичай передують значні зміни в житті.

Грунтуючись на своїх дослідженнях, вони відредагували шкалу, так званий «рейтинг стресу», за якою кожній життєвій події відповідає певна кількість балів, в залежності від ступеня цього стресу. Згідно з проведеними дослідженнями, набрані 150 балів означали 50%-ву ймовірність будь-якого захворювання, а при 300 балах вона, як виявилось, збільшувалася до 90%.

Суть методики полягає у виборі із запропонованого списку подій, ситуацій і життєвоважливих ситуацій, що викликають стрес, які відбулися в житті респондента за останні 2 роки (всього 43 ситуації від 11 до 100 балів). Кожна ситуація має свою власну оцінку, тому, якщо ситуація або подія відбуваються більше одного разу протягом періоду дослідження, кількість балів («вага» ситуації або події) повторюється.

Кілька балів - це тривожне попередження про небезпеку. Розрахована величина має ще одне важливе значення - вона висловлює (в цифрах) ступінь стресового навантаження на випробуваного. Наприклад, якщо сума становить 300 балів, то цей показник відноситься до стадії нервової перевтоми, необхідно

вжити заходів щодо саморегуляції свого стану або звернутися за допомогою до психотерапевта [33].

2. Наступний тест Спілбергера-Ханіна відноситься до методу дослідження психологічних феноменів тривоги. Опитувальник складається з 20 тверджень, що відносяться до тривоги як стану (стан тривожності, реактивної або ситуативної тривожності) і 20 тверджень про визначення тривожності як темпераменту, риси особистості (риса тривожності). Що Спілбергер розуміє під обома показниками тривожності, зрозуміло з його робіт, що відзначають, що тривога характеризується суб'єктивними, свідомо сприйнятими загрозами і нервозністю, пов'язаними з активацією або збудженням вегетативної нервової системи. «Тривога як риса особистості явно має на увазі мотиваційну або набуту поведінкову природу, яка зобов'язує індивіда сприймати широкий спектр об'єктивно безпечних ситуацій які представляють загрозу, сила якої спонукає їх реагувати в стані тривоги, що не відповідає величині реальної небезпеки».

Шкала реактивної та особистісної тривожності Спілбергера - єдиний спосіб диференційованого вимірювання тривожності як риси особистості, так і стану. У нашій країні для визначення Ханіна використовуються тести У. Л. (1976).

Реактивна (ситуаційна) тривожність - це стан суб'єкта в певний момент часу, що характеризується емоціями, які людина відчуває суб'єктивно, такими як нервозність, тривога, упереджені уявлення та нервозність у даній конкретній ситуації. Цей стан виникає як емоційна реакція на екстремальну або стресову ситуацію, яка може змінюватися за інтенсивністю та динамікою з часом.

Мета роботи: визначити рівень ситуаційної тривожності; провести тести, проаналізувати результати і порівняти їх з критеріями літературних даних.

Показник ситуативної (реактивної) тривожності розраховується за формулою: $PT = \sum 1 - \sum 2 + 35$, де $\sum 1$ – сума закреслених цифр по пунктах 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

$\sum 2$ – сума закреслених цифр по пунктах 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20.

Якщо значення РТ не перевищує 30, опитувана людина не відчуває особливої тривоги, тобто в даний час у неї низька тривожність.

Якщо значення знаходиться в діапазоні 31-45, це означає помірну тривожність. Люди старше 46 років мають високу тривожність.

Дуже висока тривожність (>46) безпосередньо корелює з наявністю невротичних конфліктів, емоційних і невротизуючих зривів і психосоматичних розладів.

І навпаки, низька тривожність (<12) характеризує стан як депресивний, активний і менш мотивований. Однак дуже низька тривожність за результатами тесту може бути результатом агресивного витіснення людиною з високою тривожністю бажання показати себе в «кращому світлі» [22].

3. Тест на реакцію фрустрації Розенцвейга призначений для діагностики поведінкових моделей у ситуаціях фрустрації. Він дозволяє виявити індивідуальні способи подолання перешкод і емоційне ставлення до них, визначити характер вербальних реакцій на труднощі і оцінити поведінку випробуваного по конститутивним параметрам.

У роботах А.Клімової представлена транзакційна версія тесту фрустрації Розенцвейга. Зміна в тесті полягає в тому, що дорослому надається захоплюючий матеріал «для дитини», і тому усвідомлюється його дитячий его-стан, виявляються приховані внутрішні конфлікти [65]. Слід підкреслити, що тест Розенцвейга є досить суворою методикою, спрямованою на конкретну область діяльності, яка має відносно об'єктивну процедуру оцінки і більш легкодоступна для статистичного аналізу, ніж більшість проєктивних методів. І. С. Булах і С. М. Морозов, ґрунтуючись на даних зарубіжної літератури, наводять високі показники надійності: коефіцієнт (0,6-0,8) і валідність повторних тестів (особливо з точки зору зовнішніх параметрів – 0,747) [81].

Методика складається з 24 малюнків. Всі ситуації, зображені на кресленні умовно можна розділити на 2 основні групи:

1) ситуації «перешкоди» («егоблокінгові», за термінологією С.Розенцвейга). У таких випадках перешкоди, персонажі або предмети будуть якимось чином засмучувати персонажа на малюнку праворуч.

2) ситуація «звинувачень» («суперблокування»). У цій ситуації персонаж, зображений праворуч, звинувачується в чомусь або притягується до відповідальності. Експериментальна процедура організована відповідно до інструкцій, що додаються до набору креслень S. Оцінка результатів, отриманих відповідно до теорії Розенцвейга, проводиться відповідно до напрямку реакції (агресії) і її типом.

Для позначення описаних реакцій використовуються літери E, I, M відповідно. Крім цього, існує поділ за типом реакцій: а) перешкоджаюче доміантні (E, I, M); б) самозахисні (E, I, M); в) «дозволяючі» (потребово настійливі) (e, i, m). Крім кількісної та якісної оцінок спрямованості і типу реакцій, у фруструючих ситуаціях на основі стандартних відповідей розраховується «показник групової конформності» (GCR), який дозволяє визначати ступінь соціальної адаптації індивіда.

Оцінка тесту дозволяє звести кожен відповідь до певної кількості символів, що відповідає теоретичній концепції. Кожна відповідь оцінюється з 2-х точок зору щодо вираженого напрямку реакції і типу реакції.

Кожен коефіцієнт записується у відповідну колонку навпроти номера відповіді, і значення підрахунку в цьому випадку (1 фіксований показник за 2 відповіді) більше відповідає неповному 1 балу, як при використанні одного показника відповіді, а 0,5 бала. У всіх випадках сума всіх коефіцієнтів підрахунку при повністю заповненому протоколі становить 24 бали - по 1 балу за кожен пункт. Всі відповіді випробовуваних, закодовані у вигляді коефіцієнтів підрахунку, записуються в форматі протоколу стовпця, відповідного типу навпроти точки підрахунку.

4. Тест на життєстійкість – розроблений американським психологом Сальваторе Мадді в 1984 році. Він спрямований на діагностику психологічних стресорів, зниження і запобігання внутрішньої напруги в стресових ситуаціях.

Остаточна версія опитування на даний момент містить найбільш ефективні і достовірні питання і складається з 3 підсистем: залученість, контроль і виклик. Відповідно до теорії Мадді, життестійкість - це система переконань в собі, світі і взаєминах з ним. Виразність і стійкість цих компонентів, як правило, можуть запобігти виникненню внутрішньої напруги в стресових ситуаціях завдяки стійкому управлінню стресом і усвідомлення того, що менш важливо.

Тест на життестійкість включає наступні 3 підшкали:

- Залучення визначається як «переконання, що залучення до того, що відбувається, дає вам найбільшу можливість знайти щось цінне та цікаве для людини». Людина з розвиненим елементом залученості насолоджується своєю діяльністю, і, навпаки, така відсутність впевненості в собі створює відчуття відкидання, відчуття себе «поза» життям;

- Контроль – це переконання, що якщо людина активно намагається вирішити ситуацію, вона може вплинути на наслідки того, що відбувається. Протилежністю цьому є безпорадність. Людина з високорозвиненим елементом контролю відчуває, що вона сама обирає свою діяльність, свій власний шлях. Людина з нерозвиненим компонентом контролю мало залежить від себе особисто в житті, відчуває себе безпорадною і легко здається на милість долі;

- Виклик полягає у вірі в те, що все, що відбувається, будь то позитивне чи негативне, сприяє розвитку завдяки знанням, отриманим з досвіду.

Досліджуваним пропонується відповісти на 45 запитань-тверджень, використовуючи такі варіанти відповіді, як «ні», «скоріше ні, ніж так», «скоріше так, ніж ні», «так». Для підрахунку балів відповідей на прямі пункти відповідають бали від 0 до 3 («ні» – 0 балів, «скоріше ні, ніж так» – 1 бал, «скоріше так, ніж ні» – 2 бали, «так» – 3 бали), відповідям на зворотні пункти присвоюють бали від 3 до 0 («ні» – 3 бали, «так» – 0 балів). Потім підсумовується загальний бал життестійкості та показники для кожної із трьох субшкал.

Людина з високим балом за шкалою прийняття ризику готова сприймати життя як спосіб набуття досвіду, діяти без надійної гарантії успіху, діяти на свій страх і ризик, враховуючи просте прагнення до комфорту і безпеки, яке збіднює життя індивіда. Через низький бал за шкалою схильності до ризику людина прагне до сталості, стабільності життя, простому комфорту і безпеки. Вона не готова ризикувати: ціна помилок для неї вище, ніж можливість досягти результатів. Дана технологія була апробована і стандартизована. Дана методика є надійним і ефективним інструментом, її можна використовувати як при вивченні мотиваційно-вольової сфери особистості, так і в психодіагностиці [73].

2.2 Аналіз результатів констатуючого експерименту

Отже, представимо результати досліджуваних.

Аналіз результатів Методики «Стресонаповнюваність життя» Т. Холмса та Р. Райха дав змогу отримати наступні результати (рис. 2.1.):

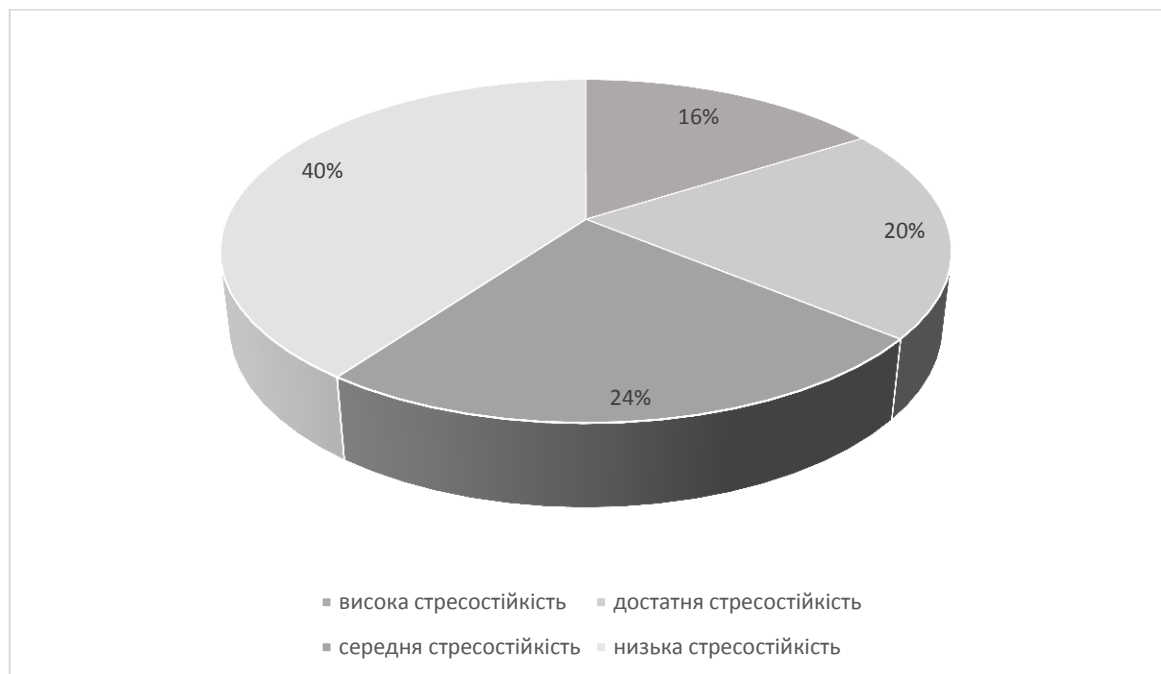


Рис. 2.1. Аналіз результатів дослідження за методикою «Стресонаповнюваність життя» Т. Холмса та Р. Райха

Для 16% опитаних студентів характерна висока стресостійкість. Це означає мінімальний ступінь стресу. Для цих людей будь-яка діяльність людини, незалежно від її спрямованості та характеру, тим ефективніша, чим вищий рівень стресостійкості. Тому можна сказати, що діяльність студентів має високостресовий характер. Тому рівень стресостійкості має безпосереднє значення і безпосередньо пов'язаний з адаптацією у воєнний час.

У 20% опитаних молодих людей бачимо достатній рівень стресостійкості. Характерною особливістю цих молодих людей є те, що їхня енергія та ресурси не витрачаються на боротьбу з негативними психологічними станами, які виникають у процесі стресу. Тому жодна їхня діяльність, незалежно від її спрямованості чи характеру, не є більш ефективною. Це дає можливість говорити про їхню діяльність як про стресову. Підвищення стресостійкості особистості пов'язане з успіхом у житті в умовах воєнного часу.

А 24% продіагностованих студентів мають середній рівень стресу. Стресостійкість знижується зі збільшенням кількості стресових ситуацій у житті. Це призводить до того, що особистість змушена левову частку своєї енергії та ресурсів взагалі витратити на боротьбу з негативними психологічними станами, що виникають в умовах воєнного часу. Це дає можливість говорити про діяльність як таку, яка мало носить стресогенний характер.

Майже половина (40%) студентів за результатами методики мають низький рівень стресостійкості. Ці особи характеризуються високим рівнем стресу, а тому вони можуть демонструвати високий рівень вразливості. Це призводить до того, що особистість постійно змушена боротися зі стресовими факторами, які виникають у воєнний час. Це дає змогу говорити про їхній стресовий характер як про мінімально стресову діяльність.

За допомогою методики оцінки рівня ситуативної (реактивної) тривожності (тест Спілбергера-Ханіна) були зроблені висновки щодо дослідження тривожності респондентів:

У 16 респондентів на першому етапі тестування показник ситуативної (реактивної) тривожності не перевищував 30 балів, що свідчить про те, що досліджувані не дуже тривожні, тобто їхня тривожність є низькою.

Однак у шести з цих 16 досліджуваних були виявлені показники, що характеризують стан, такі як депресія, реактивність і низька мотивація. Втім, дуже низький рівень тривожності в тестових балах може також бути результатом того, що людина активно зміщує високу тривожність, щоб показати себе в «кращому світлі», що є неконтрольованою змінною, яка може впливати на результати тесту.

Помірна тривожність була діагностована у 14 досліджуваних. Високий рівень тривожності був діагностований у 20 осіб. З цих 10 досліджуваних шестеро мали високу тривожність, що, згідно з методикою, прямо корелює з наявністю невротичного конфлікту, емоційно-невротичного зриву та можливих психосоматичних захворювань.

Як видно з рисунку 2.2 (аналіз результатів за методикою оцінки рівня ситуативної тривожності), найбільший відсоток (40%) притаманний респондентам з високими показниками тривожності. Висока важливість зовнішніх вимог, категоризації та постановки завдань, а також впевненості та відчуття успіху для цих людей свідчить про необхідність зміщення фокусу на осмислення значущої діяльності та конкретне планування через підзадачі.

Для 28% респондентів середній рівень тривожності є адекватним. Для цих людей цей стан є мінливим і змінюється за інтенсивністю залежно від ситуації.

Водночас 32% респондентів мають низький рівень тривожності. І навпаки, тим, хто має низький рівень тривожності, потрібно бути більш проактивними, акцентуючи увагу на мотивуючих факторах їхньої роботи, стимулюючи зацікавленість та підкреслюючи відповідальність за вирішення конкретних завдань.



Рис. 2.2. Аналіз результатів за методикою оцінки рівня ситуативної (реактивної) тривожності

Після аналізу даних, отриманих за допомогою тесту фрустраційної толерантності Розенцвейга, було визначено частоту виділених факторів, що оцінюють реакції досліджуваних на кожну тестову ситуацію.

Аналіз відносних частот факторів, виявлених у відповідях досліджуваних на конкретні тестові ситуації, дозволяє зробити наступні висновки.

Найвищі відсотки відповідей на фактор Е зустрічаються в ситуаціях 6 (40%), 9 (47%), 10 (40%), 12 (36%), 14 (42%), 16 (34%), 21 (48%) і 23 (49%). Це відповіді, що вказують на зовнішню каральну реакцію, переважно самозахист;

Найбільша частка відповідей респондентів на Фактор І припадає на Ситуації 2 (38%), 16 (38%), 19 (42%) та 20 (38%). Це відповіді, які вказують на інтроспективну реакцію, зосереджену на самозахисті;

Фактор Е отримав більшу частку відповідей у ситуаціях 7 (42%), 15 (32%) та 18 (32%). Це відповіді, що вказують на зовнішню каральну реакцію, яка пов'язана з перешкодою;

За фактором М (некаральні реакції, пов'язані з фіксацією на перешкоді) найбільший відсоток відповідей спостерігається в ситуації 1 (36%), 12 (34%), 22 (44%) та 24 (42%);

Щодо факторів, то найвищий відсоток відповідей спостерігався для ситуації 1 (34%), 13 (38%) та 18 (38%). Це відповіді, що вказують на екстравертну реакцію, орієнтовану на вирішення проблеми;

Ситуації 5 (42%) і 14 (34%) мають більшу частку відповідей за фактором І (інтроспективні відповіді, спрямовані на вирішення проблеми);

У цій експериментальній групі переважання факторів М (імпульсивні реакції, спрямовані на самозахист), m (імпульсивні реакції, спрямовані на вирішення проблеми) та Г (інтроспективні реакції, спрямовані на перешкоди) не було виявлено в жодній з тестових ситуацій.

У відповідях досліджуваних на ситуації 3, 4, 8, 11 та 17 не було виявлено домінуючих факторів.

Таким чином, після первинної обробки даних, отриманих на стандартизованій вибірці, було виявлено основні тенденції у відповідях на кожну тестову ситуацію. Для подальшого дослідження було використано біноміальний критерій. Цей критерій використовується для виявлення статистично значущих відмінностей у співвідношенні кількості факторів у кожній тестовій ситуації.

У нашому дослідженні було застосовано критерій χ^2 -Пірсона, тобто критерій згоди (емпіричної та теоретичної), з урахуванням того, що кількість градацій була більшою за дві. Цей критерій використовувався для статистичної перевірки припущення про домінування виділених факторів для кожної тестової ситуації.

Результати статистичного аналізу кожної тестової ситуації виявили статистично значущі відмінності у відповідях досліджуваних (на рівні $p < 0,05$ та $p < 0,01$).

Слід зазначити, що в даному дослідженні було виявлено наявність парних факторів у ситуаціях 1 (M'; e), 12 (M'; E), 14 (E; i) та 16 (E; I).

За допомогою критерію χ^2 -Пірсона було перевірено припущення про те, що ці фактори однаково домінують в оцінці цих ситуацій в експериментальній групі (стандартизована вибірка). Статистично значуща (на рівні $p < 0,01$)

ймовірність появи факторів визначала характерну реакцію на ту чи іншу ситуацію.

Аналіз методики «Життєстійкість» С. Маді показав, що в процесі дослідження рівня життєстійкості особистості було виявлено, що рівень життєстійкості особистості в цілому знаходиться в межах статистичної норми. Після визначення рівня життєстійкості в балах було розраховано частку досліджуваних з високим, середнім та низьким рівнем життєстійкості за шкалами (залученість, контроль та виклик), а також загальний рівень життєстійкості.

Результати показали, що 46% респондентів мали низький рівень життєстійкості, 24% – середній рівень життєстійкості та 30% - високий рівень життєстійкості.

Іншими словами, як показано на рисунку 2.3, майже половина респондентів характеризуються низьким рівнем життєстійкості, вони неактивні, нестабільні, часто відчують стрес і не можуть з ним впоратися, що призводить до зниження продуктивності та втрати психічної рівноваги.

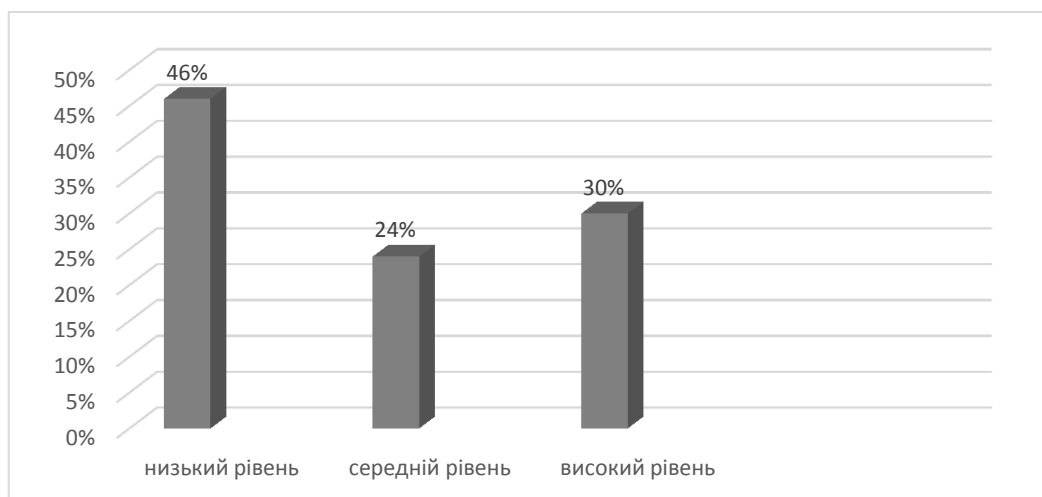


Рис. 2.3. Рівні життєстійкості досліджуваних, %.

Висока життєстійкість характеризується комунікабельністю, відкритістю до зовнішнього світу, емоційною свободою, оригінальністю, унікальністю для себе та інших, здатністю приймати себе такою людиною, якою вона є, відсутністю самозвинувачення та відчуттям того, що життя має сенс.

Життєстійкі люди контролюють своє життя і несуть відповідальність за власні вчинки, життя в цілому і все, що з ними відбувається. Вони впевнені та незалежні, керуються власними поглядами та цінностями. Такі люди здатні контролювати та прогнозувати власну поведінку, моделюючи ситуації та заздалегідь оцінюючи результати.

Однак, як зазначалося вище, 46% респондентів мають низький рівень життєстійкості. Це означає, що респонденти зазвичай не отримують задоволення від того, чим займаються, не знаходять цікавих справ, часто не опрацьовують проблеми, коли з ними стикаються, і не намагаються шукати нові шляхи вирішення проблем. Люди з низьким рівнем життєстійкості характеризуються низькою комунікабельністю, часто високою тривожністю, живуть сьогоденням або вчорашнім днем, часто відчують незадоволеність своїм життям і не вірять у власні сили та здатність контролювати події свого життя. Часто притаманний фаталізм, тобто віра в те, що життя – це те, над чим людина не має свідомого контролю, що свобода вибору – це ілюзія, і що немає сенсу робити прогнози щодо майбутнього. Вони вважають за краще не думати про своє майбутнє, ставлять цілі відповідно до обставин і зазвичай не є незалежними. Люди з низькою життєстійкістю більш залежні від ситуації та думки оточуючих.

Серед учасників дослідження 24% мали середній рівень життєстійкості. До середнього континууму належать люди з середнім рівнем життєстійкості, які характеризуються значним інтересом до своєї діяльності та достатніми особистими ресурсами для подолання певних життєвих проблем і труднощів. Ці люди намагаються знаходити шляхи вирішення проблем і брати під контроль різні життєві ситуації.

Щодо структурних відмінностей життєстійкості даної вибірки, то можна припустити, що досліджувані з різним рівнем життєстійкості матимуть певні особливості та відмінності в характері взаємозв'язків з іншими показниками методики. Результати аналізу наведено в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Специфіка рівнів компонентів життєстійкості досліджуваних за методикою «Життєстійкість» (n=50)

Рівні життєстійкості	Рівень	%	Складові компоненти	Середнє значення	Середнє відхилення
	Низький (n=23)	46	загальна життєстійкість	5,62	0,33
			залученість	2,29	0,42
			контроль	1,71	0,26
			виклик	1,18	0,51
	Середній (n=12)	24	загальна життєстійкість	8,07	0,91
			залученість	4,32	0,60
			контроль	2,24	0,15
			виклик	2,61	0,59
	Високий (n=15)	30	загальна життєстійкість	10,7	1,07
			залученість	5,13	0,16
			контроль	3,29	0,77
			виклик	2,31	0,90

Тепер розглянемо конкретно рівень кожного компонента життєстійкості серед респондентів. Як видно з рисунку 2.4, компонент залученості домінує в групі респондентів з низьким та середнім рівнем життєстійкості. Це свідчить про те, що залученість є найбільшою можливістю знайти цікаву справу в житті, джерелом сили та мотивації до самореалізації, здорового способу мислення та дій. Навіть у складних життєвих ситуаціях люди з низьким рівнем життєстійкості намагаються отримувати задоволення від своєї діяльності та своїх досягнень, а також від відчуття власної значущості та цінності, що

дозволяє їм брати участь у вирішенні життєвих проблем, незважаючи на негативні фактори та зміни.

У групах з високим рівнем життєстійкості домінує елемент контролю. Це здатність продумувати способи своєї діяльності та дії для досягнення цілей, розробляти детальні плани дій, гнучко вносити зміни при виникненні нових непередбачуваних обставин, зберігати стійкість перед обличчям перешкод, а також коригувати свою поведінку та дії для досягнення прийнятних результатів, коли отримані результати не відповідають поставленим цілям.

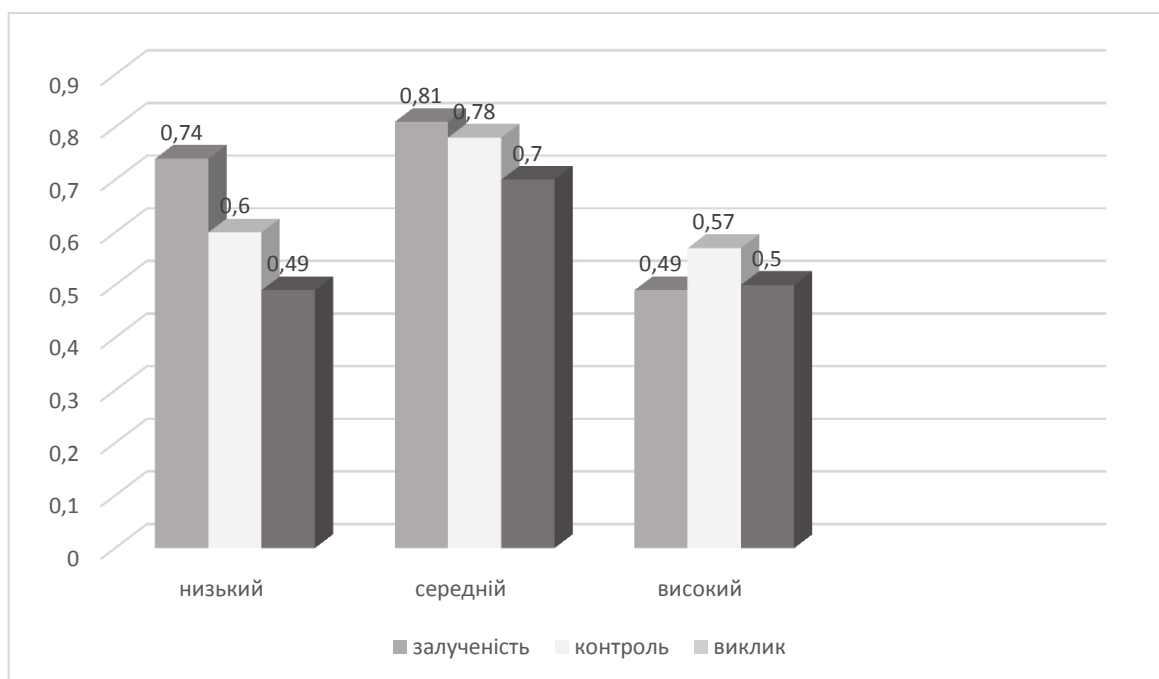


Рис. 2.4. Результати вираженості ключових компонентів за методикою «Життєстійкість»

Зупинимося детальніше на характеристиці кожного з компонентів за результатами даної методики представлені у % на рис. 2.5.

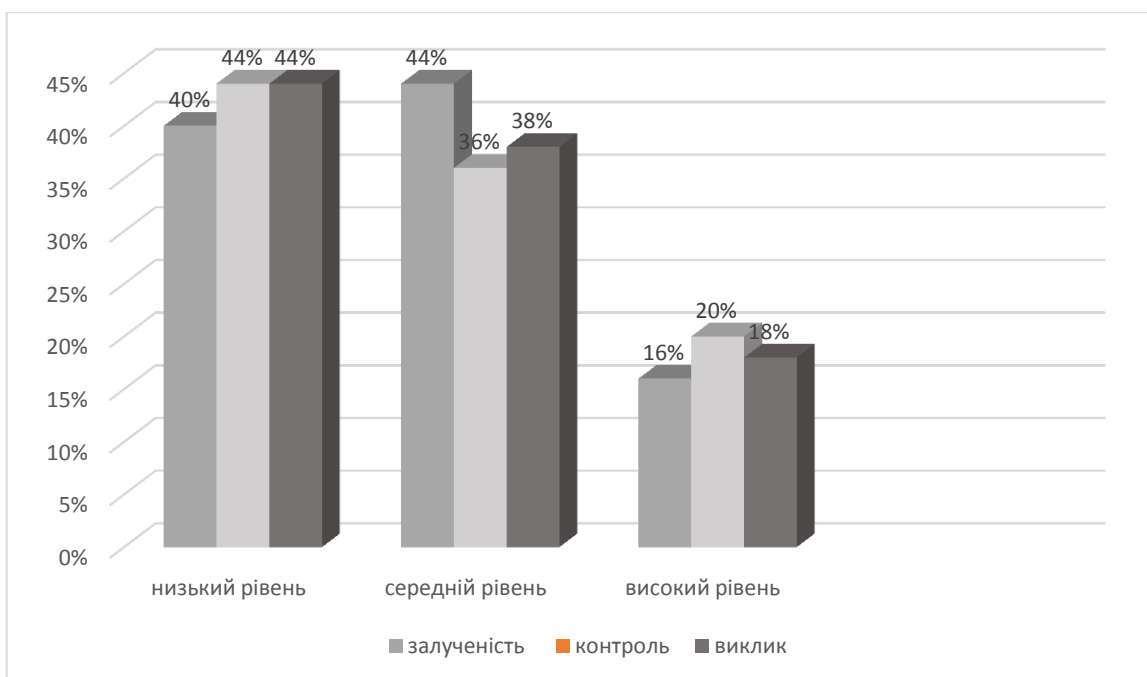


Рис. 2.5. Результати у % по ключовим компонентам за методикою «Життестійкість»

За субшкалою «Залученість» низький показник склав 40% по всій вибірці, а середній показник – 44%. Тому слід зазначити, що респонденти з низькими або помірними показниками за цією субшкалою можуть відчувати себе неважливими у спільній діяльності, вороже ставитися до інших і відчувати, що життя проходить повз них, тобто, що вони не «залучені» у власне життя. На це слід звернути увагу. Ми повинні прагнути до високого рівня залученості, який визначається вірою в те, що участь у подіях є найкращим шансом для людини знайти щось корисне та цікаве. 16% респондентів з високим рівнем залученості отримують задоволення від роботи та життя.

Респонденти з низькими показниками «контролю» відчують себе безсилими та бездіяльними і не бажають докладати зусиль, щоб впливати на результати своєї роботи та життя, тоді як високі показники свідчать про те, що вони переконані, що можуть впливати на результати того, що відбувається, через боротьбу, навіть якщо їхній вплив не є абсолютним і успіх не гарантований. Високі бали свідчать про те, що респонденти переконані в тому, що вони можуть вплинути на результат того, що відбувається, через боротьбу,

навіть якщо їхній вплив не є абсолютним і успіх не гарантований, в даному випадку, ми отримали середній показник контролю.

Респонденти показали помірні та низькі показники за субшкалами прийняття ризику. Для респондентів ці показники можуть проявлятися в тому, що базова ідея зростання через активне навчання та досвід лежить в основі переконання, що все, що відбувається з людиною, сприяє набуттю нового досвіду та життєвих знань.

Слід ще раз зазначити, що життєстійкість розглядається як цілісне системне утворення, що поєднує в собі важливі для особистості цінності, які визначаються ставленням і переконаннями про світ, соціальне середовище і своє місце в ньому. Крім того, розвиток таких компонентів життєстійкості, як залученість, контроль і виклик, сприяє формуванню позитивного мислення, самоствалення та позитивного світогляду. Індивідуальна життєстійкість є результатом самовизначення. Тому дослідження цього феномену необхідне для глибшого розуміння природи самовизначеної особистості.

Для подальшого дослідження перевіримо нашу гіпотезу про те, що хронічний стрес має прямий кореляційний взаємозв'язок зі зниженим рівнем життєстійкості особистості, а саме: високий рівень стресу – низький рівень життєстійкості, а низький рівень стресу – високий рівень життєстійкості.

Відповідно до теоретичного дослідження описаного нами в першому розділі, та результатів кореляційного аналізу розглянемо ті властивості (стресу, тривожності та фрустрації), які зумовлюють життєстійкість молодій людині.

Із даних представлених в таблиці 2.2 простежується наявність значущих зв'язків між життєстійкістю та стресостійкістю.

Таблиця 2.2

Кореляційні зв'язки складових життєстійкості та автономії (n=50)

Шкали	Залуче ність	Контр оль	Викл ик	Загальна життєстійкість
Стресостійкість	0,49**	0,48**	0,46* *	0,53**

Примітка: **. Кореляція значуща на рівні 0,01.

Отже, відповідно до результатів, можемо припустити, що досліджувані з високим рівнем стресостійкості мають значно вищий рівень життєстійкості. І навпаки, якщо людина має низький рівень життєстійкості, то знижується її стресостійкість.

Результати аналізу кореляційних зв'язків життєстійкості та стресу, тривожності, фрустрації смислових орієнтацій наведено в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Особливості кореляційних зв'язків між складовими життєстійкості та стресостійкістю, фрустрацією, тривожністю.

Шкали	Стресостійкість	Фрустрація	Тривожність
Загальна життєстійкість	0,50**	0,46**	0,41**
Залученість	0,48**	0,48**	0,46**
Контроль	0,39**	0,37**	0,33**
Виклик	0,48**	0,45**	0,49**

Примітка: ** Кореляція значуща на рівні 0,01; * Кореляція значуща на рівні 0,05.

Аналізуючи отримані дані, можна зробити висновок, що для досліджуваних нашої вибірки характерний середній рівень фрустрації та нездатність контролювати свою стресостійкість, що підтверджується кореляціями між життєстійкістю та іншими особистісними показниками. Водночас, досліджувані характеризуються середнім рівнем тривожності, надаючи своєму життю більшої цілеспрямованості та часової перспективи з метою підвищення життєстійкості.

Це означає, що в цілому аналіз показників життєстійкості свідчить про розуміння респондентами життя і є результатом багатьох світоглядних переконань щодо їхнього життя в цілому, включаючи їхнє сприйняття та досвід у житті, а також самореалізацію у взаємозв'язку з ситуацією, в якій вони опинилися в умовах воєнного часу.

Отже, відповідно до результатів кореляційних зв'язків життєстійкості та стресостійкості, можемо зрозуміти, що досліджувані з високим рівнем стресостійкості мають значно вищий рівень життєстійкості. І навпаки, якщо людина має низький рівень життєстійкості, то знижується її стресостійкість, що доводить нашу гіпотезу.

Висновки до другого розділу

Метою емпіричного дослідження було визначення рівня стресостійкості молоді. Дослідження було проведено серед людей віком від 18 до 25 років міста Миколаєва. Участь у дослідженні взяли – 50 людей, з них – 25 жінки, 25 – чоловіки.

Проведене нами дослідження складалося з трьох етапів: констатувальний, формувальний та контрольний етапи експерименту. Кожен із цих етапів мав свої цілі.

Констатуючий етап: вивчення психологічної літератури на тему дослідження, підбір діагностичних методик, проведення первинної діагностики щодо визначення рівня життєстійкості молоді.

Формуючий етап: створення психотерапевтичної програми з метою підвищення показників рівня життєстійкості молоді та її реалізація.

Контрольний етап: проведення повторної діагностики щодо визначення рівня життєстійкості молоді, аналіз результатів та ефективності психотерапевтичної програми та розроблення рекомендацій щодо підвищення рівня життєстійкості в умовах воєнного часу.

Здійснений аналіз результатів Методики «Стресонаповнюваність життя» показав, що лише 16% опитаних студентів характерна висока стресостійкість тобто, означає мінімальний ступінь стресу. Для 20% опитаних молодих людей виявлено достатній рівень стресостійкості. 24% продіагностованої молоді виражає стресостійкість на середньому рівні. Але, найбільший відсоток (40%)

мають понижений рівень стресостійкості. Для цих осіб характерний високий рівень стресу.

За допомогою методики оцінки рівня ситуативної (реактивної) тривожності зафіксували наступні результати щодо дослідження тривожності респондентів: найбільший відсоток (40%) притаманний респондентам з високими показниками тривожності. Для 28% респондентів середній рівень тривожності є адекватним. Водночас 32% респондентів мають низький рівень тривожності. І навпаки, тим, хто має низький рівень тривожності, потрібно бути більш проактивними, акцентуючи увагу на мотивуючих факторах їхньої роботи, стимулюючи зацікавленість та підкреслюючи відповідальність за вирішення конкретних завдань.

Після аналізу даних, отриманих за допомогою тесту фрустраційної толерантності Розенцвейга, було визначено частоту виділених факторів, що оцінюють реакції досліджуваних на кожну тестову ситуацію. Найбільша частка відповідей респондентів на Фактор І припадає на Ситуації 2 (38%), 16 (38%), 19 (42%) та 20 (38%). Це відповіді, які вказують на інтроспективну реакцію, зосереджену на самозахисті; фактор Е отримав більшу частку відповідей у ситуаціях 7 (42%), 15 (32%) та 18 (32%). Це відповіді, що вказують на зовнішню каральну реакцію, яка пов'язана з перешкодою; за фактором М (некаральні реакції, пов'язані з фіксацією на перешкоді) найбільший відсоток відповідей спостерігається в ситуації 1 (36%), 12 (34%), 22 (44%) та 24 (42%); щодо факторів, то найвищий відсоток відповідей спостерігався для ситуації 1 (34%), 13 (38%) та 18 (38%). Це відповіді, що вказують на екстравертну реакцію, орієнтовану на вирішення проблеми; ситуації 5 (42%) і 14 (34%) мають більшу частку відповідей за фактором І (інтроспективні відповіді, спрямовані на вирішення проблеми); у досліджених відбулось переважання факторів М (імпульсивні реакції, спрямовані на самозахист), m (імпульсивні реакції, спрямовані на вирішення проблеми) та І' (інтроспективні реакції, спрямовані на перешкоди) не було виявлено в жодній з тестових ситуацій; у відповідях досліджуваних на ситуації 3, 4, 8, 11 та 17 не було виявлено домінуючих

факторів. Таким чином, обробки даних, отриманих на стандартизованій вибірці, було виявлено основні тенденції у відповідях на кожну тестову ситуацію.

Аналіз результатів методики «Життєстійкість» показав, що в процесі дослідження рівня життєстійкості було виявлено, що він в цілому знаходиться в межах статистичної норми. Результати показали, що 46% респондентів мали низький рівень життєстійкості, 24% - середній рівень життєстійкості та 30% - високий рівень життєстійкості.

Відповідно до результатів теоретичного дослідження та кореляційного аналізу, описаного в розділі 1, розглянемо характеристики (стрес, тривожність та фрустрація), які визначають життєстійкість у молоді. Аналізуючи отримані дані, можна зробити висновок, що досліджувані нашої вибірки характеризуються середнім рівнем фрустрації та нездатністю контролювати стресостійкість, що підтверджується кореляційним зв'язком між життєстійкістю та іншими особистісними показниками. Водночас досліджувані характеризуються середнім рівнем тривожності, що дає їм змогу визначити мету та часову перспективу в житті для підвищення життєстійкості. Це означає, що в цілому аналіз показників життєстійкості та міри життєстійкості показує, що між усіма показниками існує сильний кореляційний зв'язок.

Таким чином, за результатами кореляції між життєстійкістю та стресостійкістю, досліджувані з високим рівнем стресостійкості мають достовірно вищий рівень життєстійкості. І навпаки, ті, хто має низький рівень життєстійкості, мають нижчий рівень стресостійкості, що підтверджує висунену нами гіпотезу.

РОЗДІЛ 3

РОЗВИТОК ЖИТТЄСТІЙКОСТІ МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

3.1 Тренінгова програма «Розвиток життєстійкості молоді в умовах воєнного часу»

У процесі планування, розробки та впровадження комплексної програми сприяння розвитку життєстійкості особистості, загального дизайну та побудови тренінгових занять, умов, вимог, заборон, принципів, специфіки поведінки, підходів до формування груп взаємодії за віком, статтю тощо, особливостей групової динаміки, групової динаміки, групового розвитку, розподілу ролей та функціонування в тренінгових групах були використані методики з широкого кола психолого-педагогічної літератури, присвяченої цим питанням.

На основі результатів комплексного емпіричного дослідження було описано комплексну програму психологічного супроводу розвитку життєстійкості особистості, яка складається з трьох блоків і є розвивальною психологічною та терапевтичною програмою.

При побудові тренінгової програми були використані принципи групової роботи, сформульовані в практичній психології:

1) принцип максимальної індивідуальної активності. Цей принцип реалізується в тренінговій програмі через програвання ігрових ситуацій, тренінгових методик та вправ, спостереження за поведінкою інших учасників та обговорення власної поведінки, почуттів, переживань, думок та установок; цей принцип дозволяє учасникам засвоїти максимальну кількість інформації та досвіду;

2) принцип об'єктивації (усвідомлення) власної поведінки. Дотримання цього принципу дозволяє досягти одного з найважливіших результатів

тренінгу – усвідомлення учасником мотивів власної поведінки та перехід від імпульсивної поведінки до свідомої саморегуляції;

3) принцип залежності від особистих досягнень учасників. Кожна людина має власні досягнення, які знаходяться в логіці її прогресивного розвитку і виступають своєрідним «фільтром» у сприйнятті нової інформації, розвитку навичок та підвищенні самооцінки; опора на особистісні досягнення та пов'язані з ними емоційні позитивні переживання, які виникають у процесі тренінгу забезпечується ефективність тренінгу;

4) відкритість до нової інформації, розширення сфери власного досвіду;

5) принцип створення максимально безпечного простору для особистісних змін. Дотримання цього принципу сприяє розвитку механізмів особистісної рефлексії, самоаналізу, самопізнання та самопрезентації;

6) принцип системності, цілісності «Я» особистості. Дотримання цього принципу при побудові та реалізації особистісно-орієнтованого тренінгу дає можливість досягти системних особистісних змін шляхом досягнення змін у конкретних підсистемах особистості;

7) принцип безперервності у поступовому розвитку, самоусвідомленні та самовдосконаленні групи; кожне наступне заняття є логічним продовженням попереднього і за змістом є основою для наступного заняття [56].

Комплексна програма складалась з трьох блоків:

1. інформаційний блок у формі дискусійного клубу. Цей блок проходив перед початком тренінгу у формі лекцій, дискусій та дебатів. Була представлена важлива інформація, що стосується майбутньої роботи, а також обговорювалися питання, пов'язані з темою;

2. особистісно-орієнтований тренінг. Він був спрямований на пошук шляхів проактивного вирішення проблем через розуміння та розвиток особистісного ресурсу життєстійкості;

3. рефлексія результатів навчання. Цей блок спрямований на посилення навичок самоаналізу та включає етап апробації та закріплення нових способів коригування свого життя.

У тренінгу ми орієнтувалися на такі норми взаємодії в групі:

- Використовуйте персоніфіковані висловлювання, наприклад, «Я думаю це, я відчуваю це...». Це дозволяє учасникам краще усвідомити себе, взяти на себе відповідальність за свої думки, почуття, цінності, переконання та дії, а також відкинути необґрунтовані твердження.
- Забезпечення конструктивного зворотного зв'язку та підтримки - це означає, що кожен учасник має право безпосередньо реагувати на подію та ділитися своїми думками і почуттями. Зворотний зв'язок у тренінгу є розвивальним і підтримуючим, якщо дотримані умови його надання. Це означає, що зворотний зв'язок має стосуватися поведінки, а не особистісних рис, зворотний зв'язок має стосуватися поточних подій, а не подій, які відбулися в минулому, тощо.
- Структурування та оцінка часу. Дотримання часу, відведеного на виконання тренінгових вправ і завдань, дозволяє учасникам зосередити увагу і раціонально висловлювати свої думки, досягаючи таким чином бажаних результатів.
- Взаємодія «тут і зараз» означає усвідомлення того, що відбувається під час тренінгу – власних почуттів, переживань, думок і дій. Бути «тут і зараз» означає бути присутнім у якісному сенсі, уважно слухати, не перебивати співрозмовника, намагатися зрозуміти його і тим самим розширити власний досвід.
- Бути «тут і зараз» означає усвідомлювати те, що відбувається під час тренінгу, тобто власні почуття, переживання, думки і дії.
- Конфіденційність – не розголошувати особисту інформацію за межами тренінгу. Це сприяє виникненню довіри та відчуття безпеки в групі, саморозкриттю учасників та згуртованості групи, а також підвищує відповідальність учасників за власні дії [27].

Ми визначили дві основні мети тренінгу:

- 1) Знайти шляхи проактивного вирішення проблем через розуміння особистих ресурсів;

2) Сприяти розвитку особистої життєстійкості шляхом використання особистих ресурсів і здібностей через груповий психотренінг.

Іншими словами, тренінг спрямований на мобілізацію здатності особистості приймати позитивні рішення в будь-якій, навіть найскладнішій життєвій ситуації з метою максимального розкриття особистісних ресурсів та розвитку рівня життєстійкості.

Завдання тренінгу:

- визначити актуальні компетенції, які розкривають психологічні механізми життєстійкості;
- розвиток здатності діяти адекватно та ефективно в різних життєвих ситуаціях
- навчити розпізнавати та вербалізувати особистісні ресурси, які розкривають психологічні механізми життєстійкості;
- навчитися емоційній регуляції свого стану та психологічним технікам, що сприяють розвитку життєстійкості.

Програми психологічної підтримки розвитку життєстійкості особистості ґрунтуються на позитивному підході, який включає два принципи: позитивної психології та позитивної психотерапії:

1) Принципи позитивної психології (М. Селігман та М. Чіксентміхайі). Позитивна психологія визначає позитивні риси людської особистості та досліджує позитивні явища в суспільстві, які сприяють формуванню хороших людських якостей, такі як демократія та сім'я.

2) Принципи позитивної психотерапії (Н. Пезешкяна). Позитивна психотерапія наголошує на цілісному погляді на людське життя (холістичний підхід) та оптимістичному сприйнятті людської природи (позитивна концепція людини), враховуючи всі її практичні складові [47].

Підготовка до тренінгу включає вибір та підготовку приміщення, в якому учасники можуть залишатися в межах тренінгового кола, вільно пересуватися по кімнаті або працювати в підгрупах, парах, трійках тощо.

Підтримка тренінгової програми. Для підтримки тренінгу з підвищення стійкості використовувалися такі методичні інструменти та методи:

- міні-інформаційні блоки (до 15 хвилин), в яких ведучий коротко представляє теоретичні положення питання, що розглядається на занятті. Цим блокам може передувати практична робота, що відповідає конкретному контексту, або ж вони можуть підсумовувати взаємодію, групову чи індивідуальну діяльність;

- групова дискусія - структуроване обговорення конкретного питання або теми, яка виникає спонтанно, але пов'язана з темою заняття. Групова дискусія дозволяє членам групи обмінюватися та порівнювати думки, судження, різні точки зору та власний досвід, таким чином розширюючи власну сферу досвіду;

- зворотний зв'язок – через самоспостереження та спостереження за поведінкою інших учасників розвивати усвідомлення включеності, контролю, прийняття ризику та відповідальності, особливо у складних та стресових ситуаціях;

- поступове формування рефлексії як характеристики психіки, міжособистісної перцепції, комунікативної взаємодії, позитивного самосприйняття та сприйняття інших, саморозкриття та самопрезентації, розвиток навичок самоефективності, активізація особистісного самовизначення, цілепокладання та усвідомлення і шляхів та засобів досягнення цілей тощо. Вправи на розвиток психологічних навичок;

- рольові та ділові ігри для розвитку навичок реконструкції ситуацій, цілепокладання, смисло-життєвих установок, наявних цінностей, стратегій поведінки та рефлексії конфліктних зон;

- психодраматичні ігри та завдання для розширення власного досвіду та поведінки через рольову гру та набуття інтроспективного досвіду;

- арт-терапевтичні методи (проективне малювання, створення колажів, проективних зображень, робота з психологічними казками). Ці арт-терапевтичні методи є формою самовираження і надають діагностичний матеріал для ведучого тренінгу та самих учасників. Цей метод дозволяє працювати з

неусвідомленими почуттями, бажаннями, цілями, установками, смислами, конфліктними сторонами та особистісним потенціалом учасників;

– використання метафор і притч. Притчі та метафори є засобом пояснення аспектів духовного розвитку, формування смислового контексту в групі та регулювання емоційної атмосфери тренінгу. Виконуючи певні функції: «дзеркала» внутрішнього «я», збереження досвіду, функцію медіації, притчі та метафори відображають конфліктні ситуації та пропонують можливі шляхи їх вирішення, слугують своєрідним буфером, який дозволяє учасникам висловлювати свої думки, почуття, життєві принципи, духовні цінності;

– методи мозкового штурму: забезпечують генерування ідей у групі. Більше ідей (і ширший спектр використання) генерується, коли ті самі люди працюють у групі, ніж коли вони працюють індивідуально. Можна отримати нові та креативні рішення при обговоренні ситуації, вирішенні проблеми, пошуку виходу зі складної ситуації або розширенні рамок стереотипної поведінки. Може використовуватися як самостійний метод або як частина групових дискусій, наприклад, у вправах, спрямованих на розвиток навичок групової взаємодії;

– техніки релаксації, медитації та візуалізації спрямовані на розвиток навичок зрілої саморегуляції емоційного стану особистості [51].

Структура групи.

Під час набору учасників у тренінгові групи ми керувалися двома основними принципами відбору учасників. Це принцип добровільності участі в групі (якщо людина приєднується до групи, то це її власний вибір і вона знає, навіщо це потрібно) та принцип поінформованої участі (учасники мають право об'єктивно знати все, що з ними може статися, а також процедури, які відбуватимуться під час тренінгу), заздалегідь.

Відповідно до отриманих емпіричних даних у вибірці студентів спостерігаємо значне зниження показника життєстійкості, виходячи з цих результатів було запропоновано студентам пройти тренінг, на тренінг погодились 25 учасників, тобто половина респондентів. Ці учасники були

поділені на 2 групи для проведення тренінгу 12 осіб та 13 відповідно. Отже, у нас створились експериментальна та контрольна групи.

У структурі тренінгу було виділено три етапи:

Перший етап передбачає розпізнавання мотиваційних особливостей, які сприяють або перешкоджають збереженню цілеспрямованості у стресових ситуаціях. Цей етап включає в себе вправи, спрямовані на зосередження уваги учасників тренінгу на власній особистості, почуттях, думках, звичних способах поведінки та уявленнях про себе. Рівень усвідомлення значно підвищується завдяки спостереженню, зіставленню та інтерпретації перспектив, позицій, методів і технік сприйняття та дій, що обговорюються в тренінговій групі. У міру того, як інформація стає доступною, учасники тренінгу усвідомлюють і починають оцінювати свої варіанти небажаних способів управління власним життям.

На другому етапі учасники дізнаються про специфіку мотиваційної сфери, яка є ресурсом життєстійкості, та способи її набуття. Особлива увага приділяється системі технік самовизначення та оптимізації мотиваційної сфери. На цьому етапі під час виконання тренінгових вправ учасники тренінгу мають відчувати свою самостійність і здатність змінювати принципи, на яких вони будують своє життя. Вибір і прийняття рішення про те, як управляти своїм життям по-новому, є головним результатом цього етапу.

Третій етап – перевірка стійкості сформованих моделей та їхньої здатності до самовизначення. На цьому етапі основна увага приділяється закріпленню нових способів управління своїм життям, розвитку навичок самоаналізу та розкриттю творчого потенціалу. На цьому етапі також відбувається апробація та закріплення нових способів регуляції власної життєдіяльності. Головним результатом цього етапу є заохочення себе до використання нових методів самовизначення та саморозвитку. Під час занять кожен учасник дізнається про ефективні способи управління (наприклад, планування, виконання та координації) своєю життєвою діяльністю.

Загалом, ця структура є типовою для кожного дня тренінгу, а також для всієї тренінгової програми. Кожне заняття починається з метафоричного опису проблеми, визначається проблемна зона і починається навчання новому стилю поведінки. Матеріал закріплюється домашніми завданнями, які обговорюються для забезпечення плавного переходу між окремими тренінговими сесіями. У ході тренінгу (за результатами зворотного зв'язку) зміст окремих вправ може змінюватися. Відповідно, у тренера мають бути в – запасі тренінгові вправи за темою кожного тренінгового заняття.

Для підвищення ефективності тренінгу рекомендовано протягом усього періоду участі в ньому вести психологічний щоденник (регулярно виконувати, так зване, – домашнє завдання), що робить навчання у певному розумінні безперервним, спрямованим, насамперед, на розвиток рефлексії (здатності до самоаналізу, контролюванню ментальної сфери).

Програма тренінгу побудована за принципом поступовості та прогресивності. Таким чином, учасники тренінгу поступово вступають у процес усвідомлення особливостей своєї життєвої адаптації та експериментують з новими формами самовизначення. Центральні вправи кожної сесії базуються не лише на проблемних ситуаціях, але й на ситуаціях, які були б стресовими у звичайному житті (поза тренінгом). Фінальна вправа навчає ефективним методам саморегуляції (мотивація, контроль своїх почуттів, коригування цілей у разі невдачі), які залишаються незмінними у стресових ситуаціях.

Тренер повинен мати можливість відстежувати динаміку стану учасників, постійно контролюючи їхній стан і порівнюючи його на початку та наприкінці кожного заняття, використовуючи як вербальні звіти, так і проєктивні методи (кольорові асоціації стану). Таке управління дозволяє вчасно підтримати учасників тренінгу, для яких завдання може бути суб'єктивно складним, і, за необхідності, скоригувати вибір вправ на цей і наступний тренінговий день [39].

Таким чином, використовувані мотиваційні вправи спрямовані на розвиток загальних навичок самовизначення, але їх виконання пов'язане зі стресовими ситуаціями.

Тривалість тренінгу: тренінг проводився протягом 10 тижнів, тобто 2,5 місяця. Тренінг складається з 10 занять, тому зустрічі відбувались раз в тиждень. Кожне заняття тривало 2 години.

Отже, коротко розглянемо кожне проведене заняття тренунгу, всі вправи до тренінгу в додатку А.

Заняття 1. Мета: усвідомлення складності мотивації вчинків людини, здійснення вчинку, вибору.

Традиційно перший день починається зі знайомства і встановлення правил відносин під час тренінгу. Також були проговорено правила (які були роздані на картках) та визначення мотивації учасників до роботи в тренінгу.

Обов'язковою умовою було здійснення оцінки стану студентів. Учасники за допомогою карток Люшера і словесних висловлювань описують свій стан до тренінгу. Учасників також просять висловитися про свої очікування від тренінгу в цілому і від першого тренінгового дня зокрема (використання карток Люшера дозволяє тренеру стежити за динамікою станів учасників, вносити необхідні коригування у програму, організовувати надання емоційної підтримки групою учаснику, якщо того вимагає його стан). У тренінгу використано вправи, які можуть викликати сильні емоції, контроль за якими є необхідний під час групового заняття.

Далі проводилась підготовча вправа – Бульдозер і Пеньки. Після якої були ряд основних вправ: Притча «Вирішення проблем», Рятувальна шлюпка. Та в заключні частині тренінгу була використана вправа «Неоднозначність життя», також проведена загальна рефлексія, підведення підсумків. Та дано домашнє завдання.

Заняття 2. Мета: усвідомлення ієрархії своїх цінностей, реакції на фрустрацію, досягнення їх виправданості ризику та набуття комфортного стану для саморозвитку.

На початку заняття здійснили оцінку стану. Після чого обговорення домашнього завдання. Звернути увагу на те, які труднощі виникли під час виконання поставленого завдання. Сфокусувались на тому, що за кожною діяльністю стоїть кілька мотивів, звернули увагу на те, що люди у групі мають різну ефективність, проаналізували, як це співвідноситься з їх життєвою успішністю.

В занятті були включені наступні вправи: «Падіння», «Бідність, багатство і Господь Бог», «Змах». В кінці заняття рефлексія та повідомлення домашнього завдання. Учасникам пропонувалось продовжувати вести щоденник, вносити корективи. Ще одним завдання цього дня - був аналіз свого минулого: які глобальні цілі ви ставили протягом минулих 3-4 роки. Фрустрація досягнення яких цілей кардинально змінила ваше життя, як ви реагували на крах ваших сподівань. Що допомогло вам пережити труднощі які виникли ? Як набутий досвід вплинув на формулювання ваших життєвих планів тепер ? Можливо, виникли якісь страхи ? Ви почали уникати якихось дій або складати запасний план ?

Заняття 3. Мета: ознайомлення з актуальними здібностями: первинними та вторинними, ознайомлення з видами конфліктів, формування здібності задовольняти та захищати свої потреби.

Завдання: визначити баланс між потребами та здібностями, дослідження власних потреб, дослідження напрямів сприйняття, рішення, поведінки і відносин; закладання основи свого психодинамічного мислення; навчитись підтримувати свій життєвий баланс; сприяти розвитку життєстійкості.

В занятті були включені наступні вправи: «Тепле коло», «Не хочу хвалитись але...», групові вправи та в парах.

Заняття 4. Мета: навчання гнучкому плануванню як важливому моменту досягнення цілей у складних життєвих обставинах. На початку тренінгу здійснили оцінку стану кожного учасника. Відбулось обговорення домашнього завдання. Звернули увагу на те, які труднощі виникли під час виконання поставленого завдання. Важливо фокусувати увагу на тому, що набувати досвід

можна з будь-яких, у тому числі й негативних ситуацій (це один із принципів життестійкості).

Серія вправ, що використовувалась на даному занятті: «Кульки у повітрі», «Розуміння цілей», «Пошук найкращої альтернативи», «Лавина». В кінці заняття повторно здійснили оцінку стану учасників та доповнили домашнє завдання, а саме продовжувати вести щоденник. Перенести акцент з визначення мотивів своєї поведінки на планування своєї життєдіяльності. При цьому плани необхідно складати на різні проміжки часу: плани на робочий день, на тиждень, місяць, рік і т. д., аж до найбільш глобальних життєвих планів. Тому студентам було запропоновано скласти план на рік, місяць, тиждень і написати окремо план на кожен день.

Заняття 5. Мета: усвідомлення динаміки (вікового та професійного розвитку) мотиваційної сфери. На початку тренінгу здійснили оцінку стану студентів, після чого провели обговорення домашнього завдання. Звернули увагу на те, які труднощі виникли під час виконання поставленого завдання. Зробили акцент на здійсненні зворотного зв'язку та ефективності корегувань, що вносяться на основі результатів уже завершених дій, а також набутого досвіду та знань щодо планування дій на майбутнє.

В занятті були використані наступні вправи: «Внутрішнє виправдання», «Пори року моєї душі», «Комплімент по колу». Домашнє завдання: продовжувати вести щоденник, роблячи акцент на плануванні. Планувати на найближчий тиждень і кожен день цього тижня, дотримуючись закону примусової ефективності, який говорить про те, що на все часу ніколи не вистачає, але його завжди достатньо для найважливішого. Тому варто зібратися і змусити себе зробити в першу чергу те, що принесе найбільшу вигоду і результат, обговорення домашнього завдання.

Заняття 6. Мета: навчання використанню ресурсу переоцінки ситуації, а також перерозподілу відповідальності (уникненню надконтролю у своєму житті).

У тренінгу використано вправи: «Хороше у поганому», «Автобіографія», «Утримати рівновагу». Також проведена загальна рефлексія, підведення підсумків. Та дано домашнє завдання.

Заняття 7. Мета: аналізувати основні стадії процесу надання психологічної допомоги у позитивній психотерапії.

Завдання: навчитися застосовувати п'ятикрокову модель самодопомоги як стратегію гармонізації, адаптації та розвитку особистості. Набути навички самодопомоги згідно з девізом: «Якщо тобі потрібна рука допомоги, то згадай, що у тебе є дві власні!». Сприяти розвитку життєстійкості особистості через формування навичок ефективного використання п'ятикрокової моделі самодопомоги.

Тренінгове заняття наповнене такими вправами: «Тепле коло», «Торговий центр», «Використання п'ятикрокової моделі самодопомоги», «4 сфери життя» та вкінці підведення підсумків тренінгово заняття де учасники ділились своїми думками, враженнями. Домашнім завданням стало заповнити щоденник самоспостереження.

Заняття 8. Мета: створення ментально безпечного місця у своїй свідомості, релаксація. На заняття було використано такі вправи: медитаційна релаксація під розповідь ведучої, техніка «Я – троянда», вправи «Вигадай своє фантазійне безпечне місце у Всесвіті».

Заняття 9. Мета: навчання прийомам подолання власних негативних очікувань, страхів, песимізму. На занятті були застосовані наступні вправи: «Очікування», «Сцена смертного ложа», «Мати-Земля». В кінці заняття рефлексія та повідомлення домашнього завдання.

Заняття 10. Мета: складання перспективного життєвого плану з урахуванням обставин і цілей соціального оточення. Перед заняттям провели оцінку стану досліджуваних та обговорили домашнє завдання. Звернули увагу на те, які труднощі виникли під час виконання поставленого завдання. Акцентували увагу на ірраціональності багатьох страхів, на ролі гумору та оптимізму в подоланні життєвих проблем. По можливості, довести до учасників

думку про те, що людина з легким, гнучким характером може більше розраховувати на допомогу оточення і адаптивність. На занятті були використані наступні вправи: «Спільне малювання карти майбутнього», «Карта майбутнього», «Берлінська стіна».

В кінці заняття повторно здійснили оцінку стану учасників та ще раз переглянули щоденник і проаналізували, які зміни відбулися з учасниками протягом тренінгу. Визначали за цими змінами: наскільки доцільною, була для кожного участь у такому тренінгу; наскільки корисним було для досліджених ведення психологічного щоденника.

У висновку зазначимо, що перші заняття тренінгу були не легкими, студенти не завжди були включені в роботу, або відносились опосередковано. Але кілька учасників з першого заняття вели щоденник брали активну участь у вправах, і вже коли були перші результати зниження їх стресу всі інші активно включились. Також в процесі проведення тренінгових занять виникали деякі технічні проблеми, оскільки тренінг проводився онлайн.

3.2 Результати апробації програми розвитку рівня життєстійкості молоді констатуючого експерименту

Для оцінки ефективності даної психологічної тренінгової програми, всім учасникам (експериментальній та контрольній групам) було запропоновано пройти опитування за методиками «Стресонаповнюваність життя» Т. Холмса і Р. Райха та «Життєстійкість» С. Маді.

Під час впровадження програми досліджувані студенти були поділені навпіл, та створені 2 групи: експериментальна (яка брала участь в тренінгу) та контрольна.

Отже, представимо порівняльні результати експериментальної та контрольної груп досліджуваних.

Розглянемо загальний аналіз результатів методики «Стресонаповнюваність життя» Т. Холмса та Р. Райха представлені в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Загальний аналіз результатів методики «Стресонаповнюваність життя» Т. Холмса та Р. Райха

	Експериментальна група		Контрольна група	
	До тренінгу	Після тренінгу	До тренінгу	Після тренінгу
Високий рівень	16%	32%	16%	16%
Достатній рівень	20%	28%	20%	24%
Середній рівень	24%	24%	25%	28%
Низький рівень	40%	16%	40%	32%

Як бачимо в експериментальній групі є значне підвищення рівня стресостійкості, на відміну від контрольної групи, яка не брала участь в тренінгу. Як бачимо в контрольній групі змін практично не відбулось. Тому розглянемо більш детально важливі зміни в експериментальній групі (рис. 3.1).

Отже, як бачимо з рисунка 3.1. в експериментальній групі відбулись значні зміни, от як наприклад високий рівень стресостійкості підвищився на 16%, середній піднявся на 8%, в той же час низький рівень стресостійкості знизився на 24%, що свідчить про успішність проведеного тренінгу.

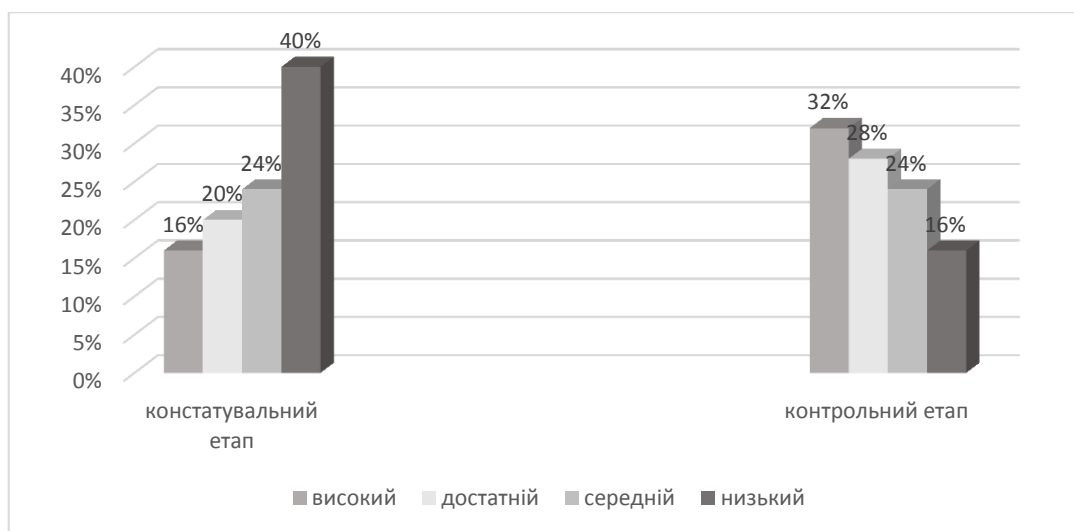


Рис. 3.1. Порівняльні результати експериментальної групи на констатувальному та контрольному етапах експерименту

Також ми здійснили порівняння результатів експериментальної та контрольної груп після формувального етапу експерименту (рис. 3.2) де бачимо, що у контрольної групи, яка не приймала участь в тренінгу, значних змін не відбулось. Так, високий рівень в експериментальній групі виріс до 32%, в той час коли в контрольній лише 16%. Достатній рівень в обох групах однаковий 28%. Середній та низькі рівні також однакові 24%. При цьому також спостерігаємо позитивну динаміку на низькому рівні, в експериментальній групі лише 16%, а в контрольній 32%.

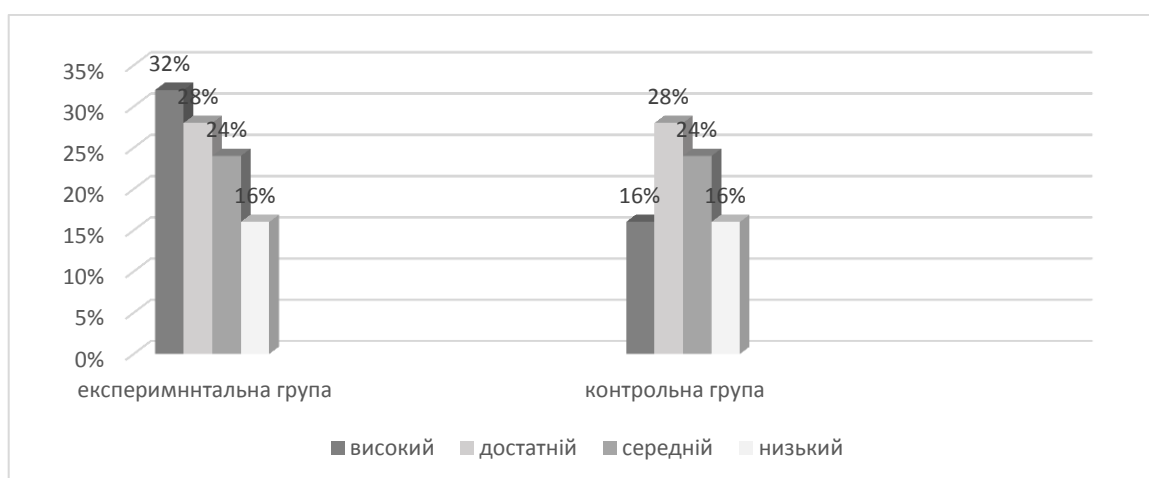


Рис. 3.2. Порівняльні результати експериментальної та контрольної груп після формувального етапу експерименту

Повторний загальний аналіз методики «Життєстійкості» також зазнав значних змін (таблиця 3.2).

Таблиця 3.2

Повторний аналіз результатів методики «Життєстійкість» С. Маді

Показники життєстійкості	Група	Експериментальна		Контрольна	
	Рівні	До тренінгу	Після тренінгу	До тренінгу	Після тренінгу
Залученість	Високий	16%	44%	16%	20%
	Середній	44%	40%	44%	48%
	Низький	40%	16%	40%	32%
Контроль	Високий	20%	40%	20%	24%
	Середній	36%	40%	36%	40%
	Низький	44%	20%	44%	36%
Виклик	Високий	16%	40%	20%	20%
	Середній	40%	40%	36%	40%
	Низький	44%	20%	44%	40%
Загальна життєстійкість	Високий	32%	50%	28%	32%
	Середній	24%	28%	24%	28%
	Низький	48%	22%	44%	40%

Так як бачимо з рисунка 3.3 на констатувальному етапі експерименту найнижчі показники були притаманні низькому рівню – 48%, тоді як після впровадження тренінгової програми цей відсоток знизився до 22%, при цьому середній рівень підвищився на 4%, а високий рівень отримали 50% опитаних після проходження тренінгу, тоді, як до було лише 32%.

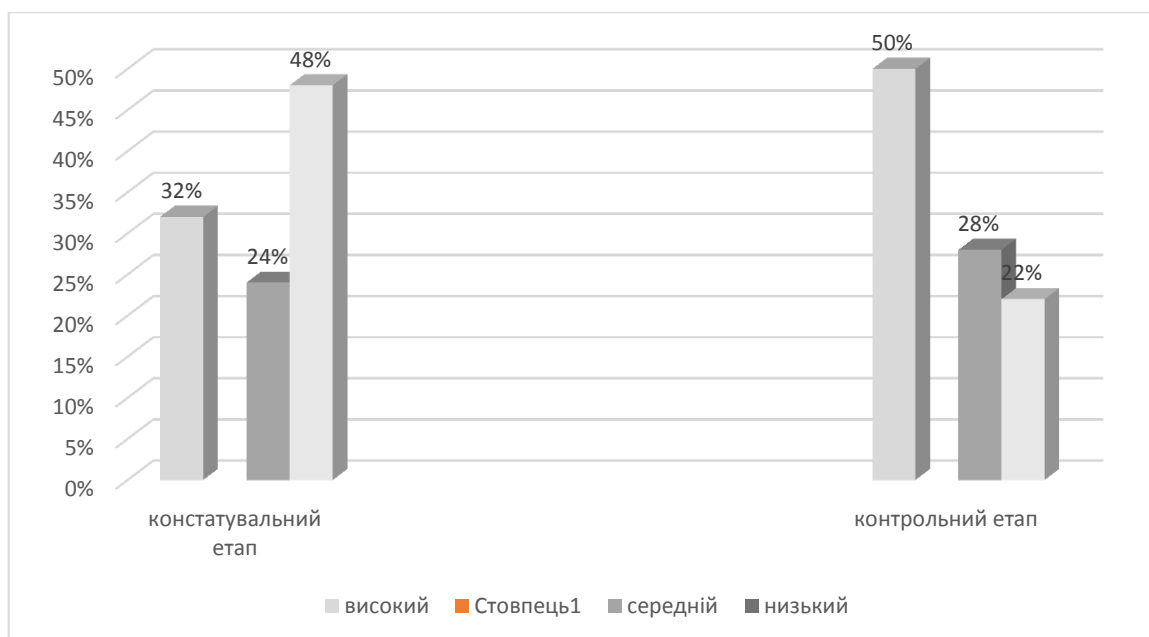


Рис. 3.3. Порівняльні результати життєтійкості експериментальної групи до та після відвідування тренінгової програми

Якщо порівнювати результати контрольної та експериментальної групи (рис. 3.4) бачимо значні відмінності між ними. Так низький рівень переважає в контрольній групі – 40%, коли в експериментальній лише 22%. Середній рівень в обох групах однаковий – 28%. Також є позитивна різниця у високому рівні, в контрольній групі 32%, а в експериментальній 50%, що доводить ефективність проведеної тренінгової програми.

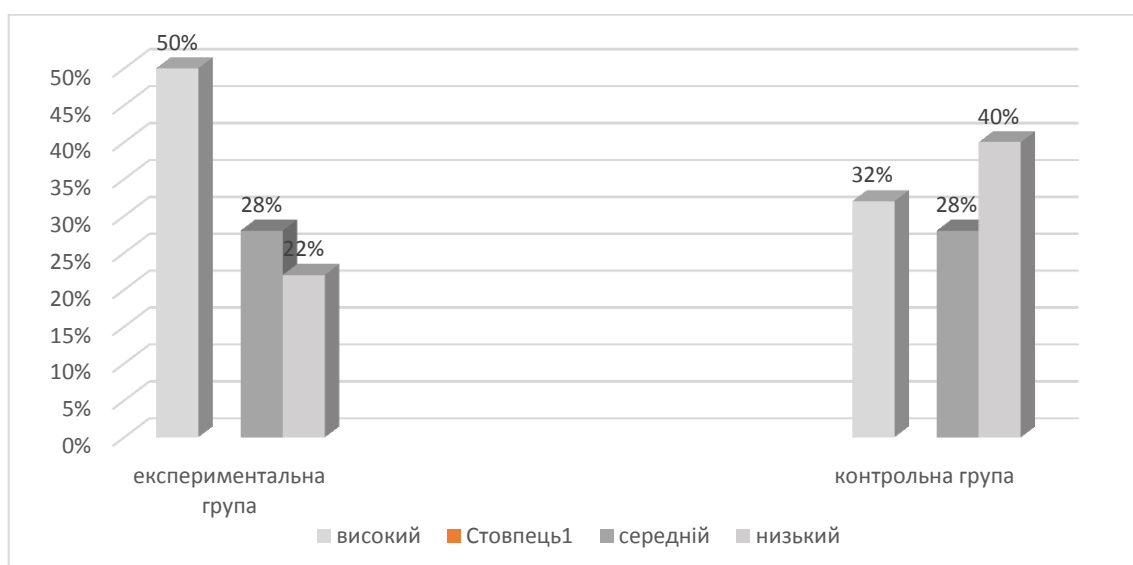


Рис. 3.4. Порівняльні результати експериментальної та контрольної груп етапі контрольного експерименту

Щоб перевірити ефективність проведеної програми психологічного сприяння розвитку життєстійкості особистості та з'ясувати співвідношення показників, отриманих до та після проведення тренінгу в контрольній та експериментальній групах, ми здійснили також порівняльний аналіз результатів вихідного дослідження (до тренінгу) та підсумкового (після тренінгу), результати представлені в таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

Порівняння показників за методикою життєстійкості в експериментальній та контрольній групах до та після проведення тренінгу

Показники життєстійкості	Експериментальна група		Контрольна група		t	
	До тренінгу	Після тренінгу	До тренінгу	Після тренінгу	До	Після
Контроль	6,61	7,90	6,31	6,41	0,78	5,12**
Залученість	1,24	5,61	0,88	0,75	0,25	4,33**
Виклик	5,80	7,07	5,75	5,80	0,69	3,78**
Життєстійкість	7,65	8,60	7,95	7,69	0,28	4,78**

Примітки : ** зв'язок значущий на рівні $p \leq 0,01$

Аналізуючи результати, ми можемо сказати, що тренінг розвитку життєстійкості засобами позитивної психотерапії сприяє збільшенню всіх показників життєстійкості.

Результати свідчать про те, що існують відмінності в показниках життєстійкості між двома групами досліджуваних (експериментальна й контрольна групи) до та після проведення тренінгу. Ці дві групи відрізняються за показниками залученості ($t=4,25$ при $p \leq 0,03$), виклику ($t=2,17$ при $p \leq 0,05$), контролем ($t=3,893$ при $p \leq 0,04$) та загальною життєстійкістю ($t=4,52$ при $p \leq 0,02$).

Нами була висунута гіпотеза про те, що стрес має взаємозв'язок зі знизеним рівнем життєстійкості молоді (високий рівень стресу сприяє низькій життєстійкості та навпаки низький рівень стресу передбачає високу життєстійкість). Для цього ми порівнюємо загальні результати (у %) в експериментальній групі після пройденого психологічного тренінгу. Результати представлені на рисунку 3.5.

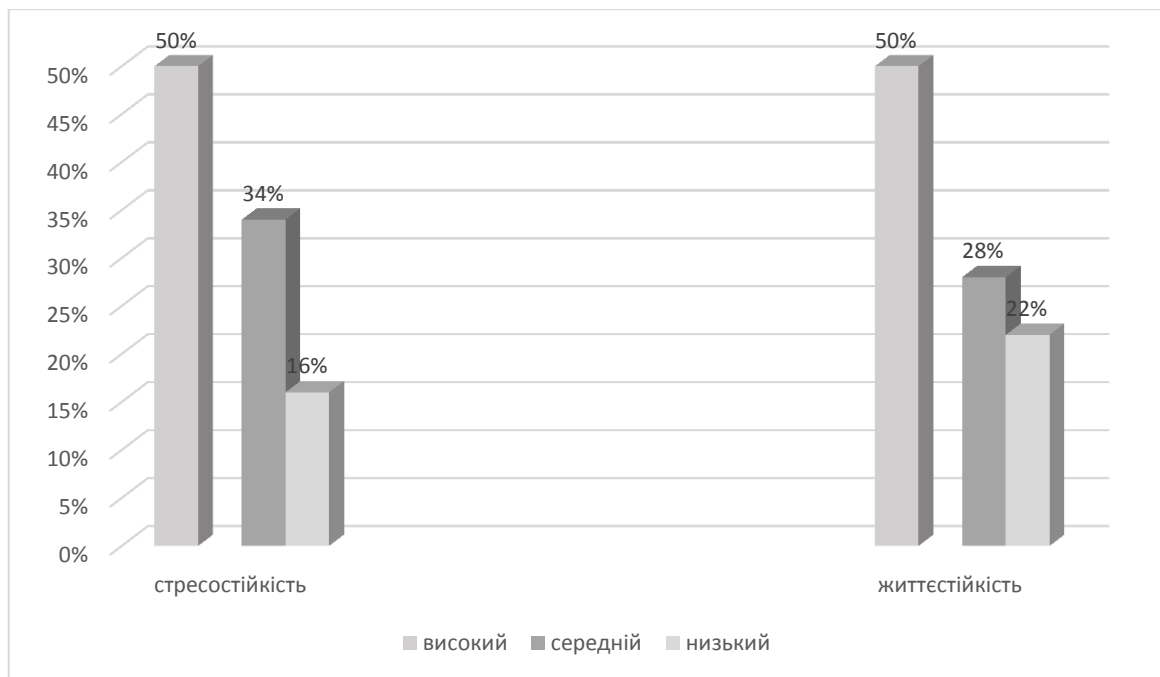


Рис. 3.5. Визначення взаємозв'язку стресостійкості та життєстійкості досліджуваних експериментальної групи

Можемо зазначити, що при високій стресостійкості (50%) підвищується життєстійкість (50%).

Отже, враховуючи результати експериментального дослідження висунута нами гіпотеза підтверджена.

3.3 Рекомендації щодо підвищення рівня життєстійкості в умовах воєнного часу

Війна – це трагічна реальність для українців сьогодні, яка несе значні виклики та стреси для суспільства в цілому. Військові загрози супроводжуються підвищеним рівнем стресу, тривоги та незахищеності, що може негативно впливати на життєстійкість та розвиток молоді. Саме тому ми пропонуємо наступні практичні кроки, які допоможуть зменшити стрес.

По-перше, важливо забезпечити безпеку та стабільність у просторі, де перебувають люди. Цього можна досягти шляхом створення сприятливого середовища, як фізичного, так і емоційного. Необхідно підтримувати звичний розпорядок дня, забезпечувати комфорт і надавати можливості для розвитку здорових звичок, таких як правильне харчування, фізична активність і достатній сон. Також важливо давати собі можливість ділитися своїми почуттями та думками, створюючи безпечне місце, де можна висловити свої емоції.

По-друге, необхідно навчитися ефективним стратегіям подолання стресу. Війна може призвести до підвищення тривожності та відчуття безпорадності. Поінформовані люди можуть забезпечити себе та інших навичками релаксації та медитації, щоб заспокоїтися і зняти напругу. Також важливо навчитися планувати свій час, визначати пріоритети і розвивати навички прийняття рішень, що допоможе відчувати контроль над своїм життям.

По-третє, важливо шукати підтримки та прийняття. Кожна людина пережила війну і може відчувати себе вразливою та самотньою. Надання можливості брати участь у групових заходах, які сприяють співпраці та співчуттю, створює середовище, що сприяє формуванню почуття приналежності. Також важливо підтримувати позитивну самооцінку, підкреслюючи досягнення людини та позитивні характеристики.

По-четверте, потрібно вчитися навичкам ефективної комунікації. У стосунках з іншими людьми вони можуть стикатися зі стресом і конфліктами. Психологічні тренінги з вирішення конфліктів можуть допомогти навчити людей слухати інших, висловлювати свої почуття і думки та будувати здорові стосунки з іншими [66].

Важливо пам'ятати, що всі ми є вразливою групою загалом, а у воєнний час – особливо. Усім слід пропонувати практичні поради та підтримку, спрямовані на формування стійкості та зменшення стресу. Створення безпечного середовища, навчання ефективним стратегіям управління стресом, надання підтримки та інформування, розвиток комунікативних навичок – це лише деякі з способів, за допомогою яких психологи можуть допомогти покращити психологічне благополуччя та адаптацію до військового конфлікту.

У 2014 році Американська психологічна асоціація перерахувала десять способів розвитку життестійкості:

1. розвивати міцні стосунки з родиною, друзями та іншими значущими людьми, які надають соціальну підтримку;
2. не сприймати кризу як нездоланну проблему (змінити подію вже неможливо, але можна змінити своє ставлення до неї і прийняти її як спосіб набуття досвіду, виклик для саморозвитку та особистісного вдосконалення);
3. прийняття змін як невід'ємної частини життя;
4. ставити перед собою реалістичні цілі та прагнути до їх досягнення;
5. готовність до рішучих дій у разі виникнення несприятливих обставин;
6. шукати можливості для самовдосконалення;
7. розвивати впевненість у собі та самоповагу;
8. зберігати довгострокову перспективу і розглядати негаразди в контексті свого життя в цілому;
9. розвивати оптимістичний погляд на майбутнє;
10. використовувати додаткові способи розвитку резильєнтності: медитації та духовні практики, йога, заняття спортом, написання віршів, музичних творів, малювання, рукоділля тощо [87].

Результати емпіричного дослідження засвідчили необхідність проведення роботи щодо збільшення рівня стресостійкості серед молоді у воєнний час.

Одним із видів зменшення стресостійкості під час військового стану є і волонтерська діяльність. Психоемоційний стан волонтерів відрізняється передусім наявністю кількох рівнів внутрішньої мотивації, яка у свою черга

несе у собі певні рівні саморозвитку. Існує наукове обґрунтування того, чому людина може випробувати приплив щастя, коли робить щось добре для інших людей: виконання дій, спрямованих на допомогу іншим, спонукає організм виділяти дофамін, який відповідає за позитивні емоції та гарний настрій.

Люди, залучені до волонтерських організацій, неусвідомлено навчаються розвивати дані рівні, цей розвиток можна віднести до одного з факторів, що впливають на позитивну боротьбу з різними стресорами. Формування особистісного сприйняття, необхідності допомоги іншим людям та альтруїстичної спрямованості, в ході добровольчої діяльності, також є фактором підвищення стресостійкості, результати чого можна віднести до позитивних. Допомога іншим може полегшити вплив, який щоденний стрес спричиняє на фізичне та психологічне здоров'я людей.

Очевидно, що допомагаючи іншим, можна збільшити задоволеність власним життям.

Психоемоційний стан безпосередньо пов'язаний з фізичним станом і способом життя, частою проблемою під час воєнного положення є порушення режиму сну, неповноцінне харчування, недостатня фізична активність, відсутність правильного планування навчально-трудового дня, все це, у свою чергу, стає сприятливим середовищем для розвитку стресу [75].

Волонтерство, організації подібного напрямку, є інклюзивними методами боротьби зі стресом, а також відмінно запобігають його виникненню шляхом відволікання від тривожних думок, обміну позитивними емоціями та досвідом.

Участь у добровольчих рухах здатна впливати на свідомість, поведінкові установки, ціннісні смисли людей: «використання маніпуляції свідомістю в суспільних рухах, що призводить до кількісних та якісних змін суспільного руху, трансформація його функцій, а також підвищення результативності діяльності громадського руху доводять відповідність ознакам соціального розвитку та, отже, ознак соціальної зміни, явища найбільш загального характеру» [44, С. 54].

Значна роль у програмі рекомендацій щодо підвищення стресостійкості відводиться залученню молоді у різній діяльності. Наприклад, студенти можуть залучатися до участі у проведенні масових заходів. Організація активістських спільнот, а також співпраця з іншими громадськими рухами, що позитивно позначається на зниженні стресу, підвищенні стресостійкості і загального психологічного стану. Створення та підтримка громадських організацій сприяють розширенню соціального нетворкінгу, а також стимулює молодь набувати досвід трудової діяльності. Крім методів боротьби зі стресом, пов'язаних з емоційною складовою не варто забувати і про фізичний спектр здоров'я, а саме заняття спортом.

Основні засади профілактики стресу:

- відсутність шкідливих звичок;
- систематичні заняття фізичними вправами;
- щоденна релаксація різними засобами та методами;
- раціональне чергування праці та відпочинку;
- раціональне харчування;
- правильне планування навчально-трудового дня [20].

Для загального підвищення рівня стресостійкості ми пропонуємо виконувати семиденну програму «Як підвищити мій рівень стресостійкості». Завдяки даній програмі людина впроваджує в своє життя корисні звички, які впливають на психічний стан. Тому дана програма допоможе не тільки стати більш стресостійкими, а й знизити тривожність, приділити більше часу самому собі.

Мета: підвищення рівня стресостійкості у молоді.

Очікувані результати:

- зниження ймовірності потужного реагування на стресові ситуації;
- сформованість навичок регуляції психоемоційного стану;

День 1. Протягом дня звертайте увагу на всі фактори, які можуть викликати у вас стресові ситуації .

Кожна людина по-різному реагує на стресові ситуації, тому ваше завдання протягом дня аналізувати фактори стресу. Дайте відповідні самому собі на такі запитання: «Яка ситуація стала причиною для виникнення тривожності?», «В яких ситуація я відчуваю себе на межі?», «Чи можу приймати невдалі рішення в зв'язку зі станом стресу чи пригніченості?». Проаналізуйте відповіді на перелічені питання та встановіть, які повторювані дії чи ситуації викликають у вас емоційний дисбаланс і втрату рівноваги.

День 2. Заміна стрес-факторів, якщо це можливо.

Деякий стрес неможливо оминати, тому необхідно вчитися з ним справлятися, а деякі події чи ситуації ви можете повністю контролювати. Тому, якщо ви бачите, що ваш стрес провокують певні речі, то спробуйте їх замінити або ж уникнути. Тому що зміна зовсім простих речей в зоні власного контролю можуть значно знизити рівень стресу.

День 3. Практикуйте здоровий сон.

Присвятіть день собі. Займіться тим, чим вам подобається.

Завантажте додаток для використання телефону за таймінгом та обмежте себе двома годинами на день. Якщо ви ніколи не чули про додаток для використання телефону, не хвилюйтеся, це не складно. Це просто програма, яка відстежує, як часто ви користуєтесь своїм телефоном, і показує вам, скільки часу ви його використовуєте насправді. На сьогодні просто спробуйте обмежити використання телефону в цілому двома годинами в день. А саме, електронну пошту, інстаграм, фейсбук, новини, телеграм канали. Це не так складно, як здається.

До головних правил здорового сну належить правильний режим, лягати та прокидатися в один і той же час. Для того, щоб обрати найоптимальніший час сну для себе протягом декількох днів встановіть будильник на різний час з коливанням 10-15 хвилин. При цьому лягайте в один і той же час та простежте, коли вам найлегше прокидатися. Лягайте спати не пізніше 22.00, спіть не менше 8 годин на добу. Проведіть день для себе, займіться тим, що вам приносить найбільше задоволення (спілкування з друзями, шопінг, читання книг тощо).

День 4. Залучайте інших людей

Відверто поговоріть з найближчими для вас людьми. Скажіть їм, що в даний час ви працюєте над собою і хочете знизити рівень стресових факторів та просіть їх про допомогу, коли вам це потрібно, у відповідь і ви допомааайте близькій людині. Будьте відкритими до порад та отримання допомоги, не треба боятися власних почуттів та емоцій.

День 5. Будьте активними

Оберіть будь-який активний вид спорту та займайтеся, особливо коли знаходитесь в стресовій ситуації. Регулярні заняття нададуть великий заряд впевненості, який допоможе протягом дня, сприятиме кращому сну. Тому 20-30 хвилин щоденних занять допоможуть знати та стрес та сприяти розслабленню тіла. Оберіть свій спосіб відпочинку: медитація; масаж; йога; вправи для глибокого дихання тощо.

День 6. Встановлення «здорових обмежень»

Необхідно правдиво оцінити власне навантаження, не переоцінюючи власних сил, адже це може призвести до постійного стресу. Поєднувати багато справ та оточуючих людей у своєму житті інколи є дуже важким. Тому необхідно навчитися в деяких ситуаціях говорити «ні», якщо ви цього не хочете. Спочатку може бути досить складно, але цим ви зможете зберегти власну енергію та залишити час й сили для себе. Завдяки цьому можна бути більш відпочивши та менш дратівливим. Це дасть можливість отримувати задоволення від дій і спілкування з тими людьми, з якими ви цього дійсно хочете.

День 7. Будьте оптимістом, але і проживайте важкі почуття.

В той час, коли у вас підвищується рівень переживань або ж ви про щось дуже турбуєтесь, дайте собі час на проживання цих переживань, а потім оточуйте себе позитивом: думками про щось хороше, спогадами про щасливі моменти життя або ж мріями на майбутнє. Послухайте улюблену музику, подивіться кумедне відео або зателефонуйте другові, який змушує вас сміятися. Зустрічайте негатив із позитивною реакцією. Позитивне ставлення не дасть вам

поринути у почуття пригніченості. Помічайте свої успіхи, навіть якщо вони здаються вам маленькими та незначними, та хваліть себе за них. Заведіть щоденник успіхів і щодня відзначайте свої маленькі перемоги [52].

Таким чином, зазначені нами рекомендації, на нашу думку, сприятимуть підвищенню рівня стресостійкості у молоді.

Висновки до третього розділу

На основі результатів емпіричного дослідження було розроблено комплексну програму психологічного супроводу для розвитку індивідуальної життєстійкості. Програма складається з трьох блоків і є розвивальною психологічною та терапевтичною програмою. Для побудови тренінгової програми були використані принципи групової роботи, сформульовані в практичній психології. Комплексна програма складалася з трьох блоків: інформаційного блоку у формі дискусійного клубу, особистісно-орієнтованого тренінгу та рефлексії результатів тренінгу. Дві основні цілі тренінгу полягали у визначенні шляхів проактивного вирішення проблем через усвідомлення особистих ресурсів, а також у використанні особистих ресурсів і компетенцій через груповий психотренінг для сприяння розвитку особистісної життєстійкості.

Тренінг спрямований на мобілізацію здатності особистості приймати виклики навіть у найскладніших життєвих ситуаціях з метою максимального розкриття особистісних ресурсів та розвитку життєстійкості.

Завдання тренінгу: визначити відповідні компетенції, які розкривають психологічні механізми життєстійкості; розвинути здатність діяти адекватно та ефективно в різних життєвих ситуаціях; навчитися розпізнавати та вербалізувати особистісні ресурси, які розкривають психологічні механізми життєстійкості; навчитися емоційно емоційної регуляції та оволодіти психологічними техніками, що сприяють розвитку життєстійкості. Програми психологічної підтримки розвитку життєстійкості особистості базуються на

позитивному підході, що включає два принципи: позитивну психологію та позитивну психотерапію.

Згідно з отриманими емпіричними даними, у вибірці студентів спостерігалось значне зниження показників життєстійкості. На основі цих результатів студентам було запропоновано пройти тренінг, на який погодились 25 осіб, або половина респондентів. Ці учасники були розділені на дві групи, в яких пройшли навчання 12 і 13 студентів відповідно. Таким чином, було створено експериментальну та контрольну групи. Тривалість тренінгу: тренінг тривав 10 тижнів, тобто два з половиною місяці. Тренінг складався з 10 сесій, зустрічі відбувалися один раз на тиждень. Кожна сесія тривала дві години.

Для оцінки ефективності програми психологічного тренінгу всім учасникам (експериментальної та контрольної груп) було запропоновано заповнити опитувальник на основі методик «Стресонаповнюваність життя» Т. Холмса та Р. Райхата «Життєстійкості» С. Маді. Результати показали значні зміни в експериментальній групі: висока стресостійкість зросла на 16%, середня стресостійкість – на 8%, а низька стресостійкість – на 24%, що свідчить про те, що тренінг був успішним. Так, високий рівень збільшився до 32% в експериментальній групі, порівняно з лише 16% у контрольній групі. Достатній рівень залишився однаковим в обох групах – 28%. Середній та низький рівні також однакові – 24%. Водночас позитивна динаміка спостерігається і на низькому рівні – 16% в експериментальній групі і лише 32% у контрольній групі.

Щоб перевірити ефективність проведеної програми психологічного сприяння розвитку життєстійкості особистості та з'ясувати співвідношення показників, отриманих до та після проведення тренінгу в контрольній та експериментальній групах, ми здійснили також порівняльний аналіз результатів вихідного дослідження (до тренінгу) та підсумкового (після тренінгу), аналізуючи результати, ми можемо сказати, що тренінг розвитку життєстійкості сприяє збільшенню всіх показників життєстійкості.

Результати свідчать про те, що існують відмінності в показниках життєстійкості між двома групами досліджуваних (експериментальна й контрольна групи) до та після проведення тренінгу. Ці дві групи відрізняються за показниками залученості ($t=4,25$ при $p\leq 0,03$), виклику ($t=2,17$ при $p\leq 0,05$), контролем ($t=3,893$ при $p\leq 0,04$) та загальною життєстійкістю ($t=4,52$ при $p\leq 0,02$). Можемо зазначити, що при високій стресостійкості (50%) підвищується життєстійкість (50%).

Отже, нами було запропоновано практичні кроки, які допоможуть зменшити стрес: важливо забезпечити безпеку та стабільність у просторі, де перебувають люди; необхідно навчитися ефективним стратегіям подолання стресу; важливо шукати підтримки та прийняття; потрібно вчитися навичкам ефективної комунікації, а для загального підвищення рівня стресостійкості ми пропонуємо практикувати семиденну програму «Як підвищити мій рівень стресостійкості».

ВИСНОВКИ

Узагальнення отриманих у магістерському дослідженні результатів дало змогу сформулювати наступні висновки:

1. Розкрили психологічну сутність поняття життєстійкості особистості. Життєстійкість можна вважати аналогом життєздатності людини. Ця життєздатність відображає ступінь подолання людиною самої себе або певної життєвої ситуації, а також ступінь зусиль, які вона докладає для подолання самої себе або життєвої ситуації. Життєстійкість дозволяє людині досягти певного оптимуму у визначенні своїх поглядів на життя, зберігати баланс між потребами особистості та її прагненнями і устремліннями, розвиватися як особистісний конструкт і бути пов'язаною із засвоєнням і включенням в особистісний простір соціальних смислів, цінностей, культурних форм і образів. Отже, вона є соціальною за своєю природою. За результатами теоретичного аналізу питання дослідження ми визначаємо життєстійкість особистості як ступінь сформованості здатності зберігати внутрішню рівновагу та протистояти гострим або хронічним стресовим ситуаціям без зниження успішності діяльності. Життєстійкість є основою особистісних якостей людини та одним із ключових параметрів сформованості навичок саморегуляції.

2. Проаналізували вплив хронічного стресу на особистість. Отже, у стані хронічного стресу людина переживає сильні негативні емоції, такі як пригніченість, смуток, відчай. Вона може відчувати відповідальність за труднощі, що виникли в її житті або у житті її близьких, і почувати провину за події минулого. Також можуть виникати почуття безнадії та відсутності перспектив. У стані переживання надзвичайно потужного воєнного стресу людина може відчувати втому та безініціативність, а її продуктивність значно може знизитися. Таким чином, основними стресогенними чинниками за умов воєнного часу є: ризик для життя та здоров'я; дефіцит часу для аналізу обстановки і прийняття рішення; висока ціна можливих помилок; усвідомлена відповідальність за рідних та близьких; великі фізичні навантаження;

конфліктні ситуації у процесі евакуації; інтенсивний вплив несприятливих факторів навколишнього середовища (холод, нестача води, продуктів, ліків) тощо.

3. Емпірично дослідили взаємозв'язок рівня життєстійкості з рівнем стресу та тривожністю. Метою емпіричного дослідження було визначення рівня стресостійкості молоді. Дослідження було проведено серед людей віком від 18 до 25 років міста Миколаєва. Участь у дослідженні взяли – 50 людей, з них – 25 жінки, 25 – чоловіки. Проведене нами дослідження складалося з трьох етапів: констатувальний, формувальний та контрольний етапи експерименту. Кожен із цих етапів мав свої цілі. Відповідно до результатів теоретичного дослідження та кореляційного аналізу, описаного в розділі 1, розглянемо характеристики (стрес, тривожність та фрустрація), які визначають життєстійкість у молоді. Аналізуючи отримані дані, можна зробити висновок, що досліджувані нашої вибірки характеризуються середнім рівнем фрустрації та нездатністю контролювати стресостійкість, що підтверджується кореляційним зв'язком між життєстійкістю та іншими особистісними показниками. Водночас досліджувані характеризуються середнім рівнем тривожності, що дає їм змогу визначити мету та часову перспективу в житті для підвищення життєстійкості. Це означає, що в цілому аналіз показників життєстійкості та міри життєстійкості показує, що між усіма показниками існує сильний кореляційний зв'язок. Таким чином, за результатами кореляції між життєстійкістю та стресостійкістю, досліджувані з високим рівнем стресостійкості мають достовірно вищий рівень життєстійкості. І навпаки, ті, хто має низький рівень життєстійкості, мають нижчий рівень стресостійкості, що підтверджує висунену нами гіпотезу.

4. Створили тренінгову програму з метою підвищення показників рівня життєстійкості молоді. На основі результатів комплексного емпіричного дослідження розроблено комплексну програму психологічного супроводу розвитку життєстійкості особистості. Комплексна програма складається з трьох блоків і є розвивальною психотерапевтичною програмою: пошук шляхів проактивного вирішення проблем через розуміння ресурсів особистості;

використання ресурсів і здібностей особистості через групові психологічні тренінги; сприяння розвитку життєстійкості особистості шляхом Це може бути зроблено шляхом розуміння ресурсів особистості та пошуку шляхів проактивного вирішення проблем. Таким чином, використаний мотиваційний тренінг спрямований на розвиток загальних навичок самовизначення, але його проведення пов'язане зі стресовими ситуаціями. Тривалість тренінгу: тренінг проводився протягом 10 тижнів, тобто два з половиною місяці. Тренінг складався з 10 сесій, зустрічі відбувалися раз на тиждень. Кожна сесія тривала дві години.

5. Апробували та експериментально перевірили ефективність розробленої тренінгової програми. Для оцінки ефективності програми психологічного тренінгу всім учасникам (експериментальної та контрольної груп) було запропоновано заповнити опитувальник на основі методики «Стресонаповнюваність життя» Т. Холмса та Р. Райха та методики «Життєстійкість» С. Маді. Під час реалізації програми студенти, які брали участь у дослідженні, були розділені навпіл, утворивши дві групи: експериментальну (яка брала участь у тренінгу) та контрольну. Результати експериментальної групи показали значні зміни, наприклад, високий рівень стресостійкості зріс на 16%, середній рівень зріс на 8%, а низький рівень стресостійкості знизився на 24%. На констатувальному етапі експерименту найнижчі показники були притаманні низькому рівню, який становив 48%, але після проведення тренінгової програми цей відсоток зменшився до 22%, а середній рівень збільшився на 4%. Крім того, 50% респондентів досягли високого рівня після тренінгу, тоді як до тренінгу таких було лише 32%. Аналізуючи результати, можна сказати, що тренінг з розвитку життєстійкості через позитивну психотерапію сприяв підвищенню всіх показників життєстійкості. Результати також показали, що існують відмінності в показниках життєстійкості між двома групами (експериментальною та контрольною) до і після тренінгу. Ці дві групи відрізняються за показниками залученості ($t=4,25$ при $p\leq 0,03$), виклику ($t=2,17$ при $p\leq 0,05$), контролю ($t=3,893$

при $p \leq 0,04$) та загальної життєстійкості ($t=4,52$ при $p \leq 0,02$). Стає зрозуміло, що вища стресостійкість (на 50%) підвищує життєстійкість (на 50%). Таким чином, враховуючи результати експериментального дослідження, наша гіпотеза підтверджується.

6. Виокремили психологічні рекомендації, спрямовані на подолання наслідків стресу задля підсилення життєстійкості молоді в сучасних умовах проживання. Емпіричні дослідження показали необхідність зусиль, спрямованих на підвищення стресостійкості серед молоді у воєнний час. Для зменшення стресу пропонуються наступні практичні кроки. По-перше, важливо забезпечити безпеку та стабільність у місцях, де перебувають люди. По-друге, необхідно навчитися ефективним стратегіям подолання стресу. По-третє, важливо шукати підтримки та прийняття. По-четверте, слід засвоїти навички ефективної комунікації. Основними принципами профілактики стресу є відсутність шкідливих звичок, планові фізичні вправи, щоденна релаксація з використанням різних засобів і методів, розумне чергування роботи і відпочинку, раціональне харчування і правильне планування робочого дня. Тому, на нашу думку, ці рекомендації допоможуть підвищити стресостійкість у молодих людей.

Апробація програми показала її високу ефективність. Критерієм перевірки ефективності програми стали показники життєстійкості досліджуваних, що є достовірними індикаторами особистісних змін.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агаєв Н. А. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: [метод. посібн.] / Н. А. Агаєв, О. М. Коқун, І. О. Пішко, Н. С. Лозінська. К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234с.
2. Аймедов К.В. Вплив психічного стану людини на реактивність імунної системи. Вісник морської медицини. 2013. № 3. С. 13-17.
3. Аландаренко, Ю. Духовний розвиток особистості: семінар-тренінг для педагогів. Психолог. 2015. № 1. С. 34–36.
4. Алентова, А. П. Горе втрати та її переживання. Педагогічна діагностика. 2010. № 2. С. 7–15.
5. Астремська І.В., Жайворонок Ю.Г. Теоретичні аспекти проблеми дослідження агресивної поведінки особистості. Наукові праці: науково-методичний журнал. Соціологія. 2013. Вип.213.Т.225: С. 111-116.
6. Басенко О. М, Психологічні особливості прояву стресу та життєстійкості у дітей і підлітків в умовах воєнного конфлікту. Теорія і практика сучасної психології. С. 15-19.
URL: http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/5_2019/part_2/5.pdf
7. Бастун Н.А. Передумови духовного розвитку у дитячому віці: можливі перешкоди. Проблеми загальної і педагогічної психології. 2010., ч. 4. С. 32–40.
8. Блінов О. А. Бойова психічна травма: монографія О. А. Блінов. Київ: Талком, 2019. 700 с.
9. Богданов С. О., Гірник А. М., Лазоренко Б. П., Савінов В. В., Соловійова В. В. Соціально-психологічні чинники порушення стресостійкості дітей, що проживають у буферній зоні воєнного конфлікту на Сході України. Проблеми політичної психології. № 4(18). 2016. С. 40-61.
10. Борисенко Л. Л., Корват Л. В. Психологічні особливості депресивних станів осіб в умовах воєнного стану в Україні. «Перспективи та

інновації науки» (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»). № 9(14). 2022. С. 53-65.

11. Боярчук О. Д. Біохімія стресу: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Луганськ: Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2013. 177 с.

12. Варіна Г. Б. Життєстійкість особистості як чинник психологічного благополуччя майбутніх психологів.

URL: <http://eprints.mdpu.org.ua/id/eprint/3398/1/2-tmp8FEE-Сучасна%20нвука-ВАБ.pdf>

13. Васьківська С.В. Основи психологічного консультування: підручник. Київ, 2011. 240 с. <https://www.twirpx.com/file/394644/>

14. Герасіна С. В., Гуріна З. В. Практичний досвід психологічної реабілітації учасників АТО у рекреаційно-оздоровчому центрі міста Хирів. Актуальні проблеми психології: [зб. наук. пр. Ін-ту психології імені Г.С. Костюка НАПН України]. Том. XI: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. 2017. Вип. 15. С.90-102.

15. Гічун В. С., Кириченко А. Г., Мясников Г. В., Корнацький В. М. та співавт. Стрес-асоційовані розлади здоров'я в умовах збройного конфлікту. Монографія. Дніпро. 2019 р. «Акцент ПП» 323 с.

16. Гринів О. Конструктивне подолання життєвих криз як детермінанта психологічного благополуччя особистості в ранній дорослості. Аксіологічна психопедагогіка: проблеми, здобутки, перспективи. С. 173–179.

17. Допомога дітям, постраждалим внаслідок воєнного конфлікту: довідник/ Н. Пророк, С. Гончаренко, Л. Кондратенко та ін. Слов'янськ: ПП «Канцлер», 2015. 84 с.

18. Євсюков О.П., Куфлієвський А.С., Лебедев Д.В. Екстремальна психологія / за ред. О.В. Тімченка. Київ: ТОВ «Август трейд», 2007. 502 с.

19. Інсайт: зб. наук. праць студентів, аспірантів та молодих вчених / ред. кол. І. С. Попович, С. І. Бабатіна, І. Р. Крупник та ін. Херсон: ВД «Гельветика», 2018. 296с.

20. Калошин, В. Ф. Філософське ставлення до стресу: психологічний практикум / В. Ф. Калошин // Управління школою. 2017. № 46. С. 90–94.
21. Китаєв-Смик Л. Організм та стрес: стрес життя та стрес смерті. [Б.М]: НФП Сенс, 2013. 491с.
22. Коваленко А. Б. Дослідження копінг-поведінки: тенденції та перспективи / А. Б. Коваленко, Н. В. Родіна // Науково-практичний журнал Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К.Д. Ушинського «Наука і освіта». 2011. С. 110
23. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності. Монографія. Київ: Міленіум, 2004. 265 с.
24. Корекційно-розвиткова програма формування стійкості до стресу у дітей дошкільного віку та школярів «Безпечний простір»: навчально-методичний посібник. Київ: НаУКМА, ГЛІФ Медіа, 2017. 208 с.
25. Корнацький В. М., Дяченко Л. О., Манойленко Т. С. та співавт. Актуальні проблеми здоров'я та мінімізація їх в умовах збройного конфлікту в Україні (посібник) / Під ред. В. М. Коваленка, В. М. Корнацького. Київ, 2018 р. 214 с.
26. Корнацький В., Кириченко А., Дорогой А., Манойленко Т. та співавт. Стрес і хвороби системи кровообігу (посібник) / Під ред. В. М. Коваленка, В.М. Корнацького. Київ, 2015 р. 354 с.
27. Корнацький В. М., Манойленко Т. С., Дорохіна А. М. та співавт. Стан здоров'я народу України в умовах війни (посібник) / Під ред. В. М. Коваленка, В.М. Корнацького. Київ. 2022 р. СПД ФО «Коломіцин В. Ю.» – 219 с.
28. Корольчук, М. С. Психологічні особливості віддалених наслідків стресогенних впливів: [монографія] / М. С. Корольчук, В. М. Корольчук, А.І.Кулаженко, т ін. ; Київ. нац. торг.-екон. ун-т ; ред. : М. С. Корольчук. Київ : КНТЕУ, 2014. 275 с.

29. Корольчук М.С., Крайнюк В.М. Соціальнопсихологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ: Ніка-Центр, 2006. 580с.
30. Корольчук В.М. Психологія стресостійкості особистості. Київ, 2009. 511с.
31. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини. За ред. І. Я. Коцана. Луцьк, 2011. 430 с.
32. Кравець, Г. В. Стрес-менеджмент як складова формування резильєнтності особистості / Г. В. Кравець // Актуальні проблеми психології стрес-менеджменту : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (26–27 квіт. 2019 р.). Черкаси: ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2019. С. 53–57.
33. Кравцова, О. К. До проблеми психотравматичного стресу в умовах збройного конфлікту / О. К. Кравцова // Актуальні проблеми психології стрес-менеджменту: матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (26–27 квіт. 2019 р.). Черкаси: ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2019. С. 58–60.
34. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. К.: Ніка-Центр, 2007. 432 с.
35. Кризова психологія: Навчальний посібник /За заг. ред. проф. О. В. Тімченка. Х.: НУЦЗУ, 2010. 401 с.
36. Кудінова М. Теоретичні підходи до визначення сутності поняття «стресостійкість». Молодий вчений. 2019. № 3 (67). С. 137-143. URL: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2019-3-67-28>
37. Кузікова С.Б. Теорія і практика вікової психокорекції: навч. посібн. Київ, 2012, 384 с.
38. Куліш, О. В. Особливості стресостійкості у осіб різної статі / О. В. Куліш // Актуальні проблеми психології стрес-менеджменту: матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (26-27 квіт. 2019 р.). Черкаси: ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2019. С. 60–63.

39. Ларіна Т.О. Життєстійкість як життєве завдання особистості. Актуальні проблеми психології: Психологічна герменевтика. За ред. Н.В. Чепелевої. К.: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2007. Том 2. Вип. 5. С. 131-138.
40. Ломакін, Г. І. Психологічні особливості перебігу кризи середнього віку в учасників бойових дій : автореф. дис. на здоб. наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07 – пед. та вік. психол. / Г. І. Ломакін ; ХНПУ ім. Г. С. Сковороди. Харків: [б. в.], 2019. 20 с.
41. Максименко С.Д. Психологія особистості: підручник. Київ: КММ, 2007. 296с.
42. Максименко, С.Д. Адаптація психодіагностичних методик. Шкала професійної стресованості та Шкала професійної завантаженості/ С. Д. Максименко, О. М. Кокун, Є. В. Тополов // Практична психологія та соціальна робота. 2012. № 5. С. 34–37.
43. Максименко, С.Д. Горизонти психологічної науки ХХІ століття / С. Д. Максименко // Педагогіка і психологія. 2019. № 1 (102). С. 44–54.
44. Марута Н. О., Панько Т. В., Федченко В. Ю. Особливості діагностики тривоги при невротичних розладах. Експериментальна і клінічна медицина. Київ, 2015. № 3 (68). С. 101 – 106.
45. Мартинюк, С. Р. Аналіз зумовленості стресостійкості її первинними характеристиками / С. Р. Мартинюк // Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць / АПН України, Ін-т психології ім. Г.С. Костюка ; за ред. С. Д. Максименка. Київ : Логос, 2007. Т. 7, вип. 10. С. 178–183.
46. Мельник А. П. Психологічні особливості депресивних станів у пацієнтів із ВІЛ- позитивним статусом. Психологічні перспективи. Київ. 2006. 234с.
47. Мозговий, В. І. Особливості структурної організації симптомокомплексу стресостійкості/стресоуразливості у військослужбовців контрактної служби / В.І. Мозговий // Вісник Харківського національного педагогічного університету ім. Г. С. Сковороди. Психологія / ХНПУ ім. Г. С.

Сковороди ; [редкол.: В. І. Євдокимов (голов. ред.) та ін.]. Харків : ХНПУ, 2005. Вип. 14. С. 131–136.

48. Москалець В.П. Психологія особистості : навч.посіб. Київ, 2013. 416с.

49. Мостовий, І. Психотравматичні ситуації / І. Мостовий // Психолог. 2010. № 41. С. 3–6.

50. Назаренко, К. Стрес і стресостійка поведінка / К. Назаренко // Психолог. 2012. № 6. С. 43–47.

51. Овсяннікова, Я. О. Теоретико-методологічні підходи до аналізу понять емоційної, психологічної стресостійкості / Я. О. Овсяннікова // Проблеми екстремальної та кризової психології. 2009. Вип. 6. С. 85–94.

52. Олійник, О. О. Психологічний аналіз понять емоційної, психологічної та стресостійкості. Вісник Харківського національного університету ім. В. Н. Каразіна/ ред. Г. Задорожний. Харків, 2004. № 617, вип. 8: Медицина. С. 96-100.

53. Основи практичної психології: Підручник для студентів ВЗО / Керівник авт. кол-ву В. Г. Панок, автори Н. В. Чепелева, В. В. Рибалка, Т. М. Титаренко та ін. К.: Либідь, 1999. 536 с.

54. Психологія стресостійкості студентської молоді/ за заг. ред. В. Шмаргуна. Київ: Видавничий центр НУБіП України, 2018. 198 с.

55. Падун, М. А. Когнітивно-особистісні аспекти переживання посттравматичного стресу / М. А. Падун, Н. В. Тарабаріна // Психологічний журнал. 2004. Т. 25, № 5. С. 5–16.

56. Петрова, Л. Психологічна компетентність як ресурс стресостійкості: заняття з елементами тренінгу. Психолог. 2016. № 9–10. С. 29–34.

57. Потапчук Є. М. Самоконтроль особистості в екстремальних та кризових ситуаціях як важлива умова самозбереження / Є. М. Потапчук, Н. Д. Потапчук // Проблеми екстремальної та кризової психології. 2015. Вип. 17. С. 231–240.

58. Предко В., Бондар М. Психологічні особливості взаємозв'язку життєстійкості та поведінкових копінг-стратегій особистості підлітка. Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Серія: Психологія. 2022. № 2 (55). С. 5-14.

59. Предко В., Сомова О. / Вплив війни на зміну рівня стресу та стратегій збереження життєстійкості українців / Психологія національної безпеки та безпеки життєдіяльності. URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/4_2022/16.pdf

60. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник /З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос, Л.І. Литвиненко, Л. Г. Царенко; за ред. З. Г. Кісарчук. К.: ТОВ «Видавництво «Логос». 207 с.

61. Психологічні технології самодетермінації розвитку особистості: монографія / Л. З. Сердюк та ін.; Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ. 2018. 192 с. URL: http://lib.iitta.gov.ua/712878/1_2018.pdf.

62. Родіна Н. В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання: монографія / Н. В. Родіна. Одеса: Видавець Букаєв В. В., 2011. – 364 с.

63. Розов, В. І. Методи оцінки та самооцінки стресових станів / В. І. Розов // Практична психологія та соціальна робота. 2007. № 5. С. 41–52.

64. Розов, В. І. Психологічна діагностика адаптивних здібностей до стресу / В. І. Розов // Практична психологія та соціальна робота. 2006. № 11. С. 41–48.

65. Розов, В. І. Психотехнології адаптивної саморегуляції стресу / В. І. Розов// Практична психологія та соціальна робота. 2007. № 10. С. 14–19.

66. Сабо Ш., Сабо К., Заячківська О., Стрес: від Ганса Сельє до сьогодні. Львів: Львівський національний медичний університет імені Ланила Галицького, Наукове Товариство ім. Шевченка, 2019. 120 с. URL: https://www.researchgate.net/publication/335687075_Stres_vid_Gansa_Sele_do_sogodni

67. Слухенська Р. Вплив фізичної культури на подолання стресу у студентів вищих навчальних закладів/ Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова/ Випуск 7

URL: <https://archer.chnu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/5346/Slukhenska.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

68. Соціально-педагогічна та психологічна допомога сім'ям з дітьми в період військового конфлікту: навч.-метод. посіб. / Заг. ред.: К. Б. Левченко, В. Г.Панка, І. М. Трубавіної. К.: Агентство «Україна», 2015. 176 с.

69. Сурм'як Ю. Р., Кудрик Л. Г. Поняття і критерії психічного здоров'я особистості. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві: збірник тез Всеукраїнської науково-практичної конференції (21 жовтня 2016 року) / упор. Н. М. Бамбурак. Львів: ЛьвДУВС, 2016. С.263-267.

70. Сорока А.В. Дистрес, як різновид стресу. Наука про цивільний захист як шлях становлення молодих вчених: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції курсантів і студентів. Черкаси: ЧПБ ім. Героїв Чорнобиля НУЦЗ України, 2019. с. 265-266. URL: <http://surl.li/fpnea> (дата звернення: 19.03.2023).

71. Соціально-педагогічна та психологічна робота з дітьми у конфліктний та постконфліктний період : методичні рекомендації / Н.П. Бочкор, Є.В. Дубровська, О.В. Залеська та ін. Київ : МЖПЦ «Ла-Страда Україна», 2014. 84 с.

72. Твердохлєбова Н.Є. Актуальні питання у сучасній науці. Випуск 1. С.421-427. URL: <http://perspectives.pp.ua/index.php/sn/article/download/2147/2148>.

73. Терлецька Л. Г. Психічне здоров'я особистості. Технологія самоаналізу : [монографія]. К.: Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет», 2003. 150 с.

74. Теслюк П. В. Комунікативні аспекти психопрофілактики посттравматичних стресових розладів у дорослих та дітей в умовах воєнного стану. Педагогічний вісник. 2022. №1-2. С. 15-18.

75. Титаренко Т.М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації. Кропивницький, 2018. 160 с.
76. Тимченко О.В. Синдром посттравматичних стресових порушень: концептуалізація, діагностика, корекція та прогнозування. Харків: Вид-во Університету внутрішніх справ, 2000. 268 с.
77. Ушакова І.В. Регулятивна функція афективної сфери особистості/ І.В.Ушакова// Вісник Одеського національного університету // м. Одеса: ОНУ імені І.І. Мечникова, 2010. Том 15.Випуск 11: Психологія. С.148-154.
78. Федорова Я.В. Стрес та його роль в навчальній діяльності студента. Проблеми сучасної педагогічної освіти. Педагогіка і психологія. 2013. Вип. 39(4). С.290-294.
79. Філіппова, І. Ю. Індивідуальне соціальне здоров'я як важливий соціокультурний компонент щастя та життєвого благополуччя / І. Ю. Філіппова // Практична психологія та соціальна робота. 2013. № 8. С. 48–56.
80. Харченко, А. О. Структурні особливості емоційної сфери учасників бойових дій з постстресовою психологічною дезадаптацією. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія / ХНПУ ім. Г. С. Сковороди; [редкол.: Т. Б. Хомуленко (голов. ред.) та ін.]. Харків : ХНПУ, 2018. Вип. 58. С. 67–79.
81. Хижняк, С. Психосоціальний стрес: прояв та реалізація / С. Хижняк, М. Капля// Біологія і хімія в школі. 2009. № 5. – С. 3–4.
82. Хімеон, Н. Стрес та його особливості. Відкрите заняття для педагогів, заступників директорів / Н. Хімеон // Психолог. 2008. № 2. С. 3–6.
83. Цимбалюк М., Жигайло Н. Формування стресостійкості студентів в умовах війни для правового та євроінтеграційних процесів / Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2022. Спецвипуск. С. 128–136
84. Цихоня В. Людина перед обличчям смерті. Мистецтво лікування: Искусство врачевания. Журнал практикуючого лікаря. 2013. № 8. С. 54-56.

85. Чиханцова О. А. Життестійкість само детермінованої особистості. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. С.368-375. <http://appsychology.org.ua/data/jrn/v6/i15/41.pdf>

86. Шевяков, О. В. Психологічне забезпечення розвитку соціотехнічних систем діяльності: теорія і практика / О. В. Шевяков // Актуальні проблеми сучасної психології: зб. наук. пр. / Ін-т психол. ім. Г. С. Костюка АПН України, Дніпропетр. гуманіт. ун-т; [редкол.: П. Я. Мінка (голов. ред.) та ін.]. Дніпропетровськ: [б. в.], 2012. Вип. 4. С. 87–97.

87. Backé EM, Seidler A, Latza U, Rossnagel K, Schumann B. The role of psychosocial stress at work for the development of cardiovascular diseases: a systematic review. *Int Arch Occup Environ Health*. 2012; 85:67–79. doi: 10.1007/s00420-011-0643-6

88. Bernberg E, Ulleryd MA, Johansson ME, Bergström GM. Social disruption stress increases IL-6 levels and accelerates atherosclerosis in ApoE/mice. *Atherosclerosis*. 2012; 221:359–365. doi: 10.1016/j.atherosclerosis.2011.11.041

89. Lazarus R.S. From psychological stress to the emotions: a history of changing outlook. *Annual Review of Psychology*. 1993. № 4. С. 1-21. 12.

90. Maddi S. Hardiness: An operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology*. 2004. Apr. 4. P. 279-298

ДОДАТКИ

Додаток А

Заняття 1

Мета: усвідомлення складності мотивації вчинків людини, здійснення вчинку, вибору.

Традиційно перший день починається зі знайомства і встановлення правил відносин під час тренінгу. Тривалість 10хв.

Оцінка стану. Учасники тренінгу за допомогою карток Люшера і словесних висловлювань описують свій стан до тренінгу. Учасників також просять висловитися про свої очікування від тренінгу в цілому і від першого тренінгового дня зокрема. (Використання карток Люшера дозволяє тренеру стежити за динамікою станів учасників, вносити необхідні коригування у програму, організувати надання емоційної підтримки групою учаснику, якщо того вимагає його стан. У тренінгу використано вправи, які можуть викликати сильні емоції, контроль за якими є необхідний під час групового заняття). Тривалість 10 хв.

Підготовча вправа — Бульдозер і Пеньки тривалість 20хв.

Цю вправу можна виконувати як у парному, так і груповому варіантах. Група розбивається на 2 частини. Одна частина учасників виконує роль Бульдозерів, що повинні викорчувати Пеньки, роль яких виконує інша частина групи. Той, хто є Пенька, повинен, —закоренившись!, стояти на місці і не сходити з нього. Той, хто грає роль Бульдозером, намагається стягнути партнера з цього місця всіма способами – хапаючи за руки, штовхаючи тощо.

Через якийсь час партнери міняються ролями. Ця вправа дає можливість скинути зайву енергію і готує учасників до основної частини тренінгу, в якій треба зробити непростий вибір, а під час подальшого аналізу зрозуміти, як обставини та особисті відносини (наприклад, організований розподіл на групи, протистояння, груповий фаворитизм, особиста дружба і конкуренція) могли вплинути на цей вибір.

Основні вправи:

Притча «Вирішення проблем» тривалість 20 хв

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

В аудиторії жваво зашепотіли.

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

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

- Нічого!

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

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

- Ваша рука почне боліти.

- А якщо цілий день?

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

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

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

- Ні! – розгублено відповіли студенти.

- А що потрібно робити, щоб все це виправити?

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

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

труднощами.

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

чого не призводить, її вага не зменшиться. Впоратися з проблемою дозволяє тільки дія. Вирішуй її або відклади в бік!

Вправа —Рятувальна шлюпка тривалість 30 хв

Затонув корабель, і шлюпку, повну вцілілих людей, носить по океану. Ведучий просить п'ять або сім осіб сісти посеред кімнати в уявний човен. Потім їм каже: —Ви провели у човні довгих сім днів. Ви дуже втомилися, голодні, вас обпало сонце. Ваш запас їжі і води зовсім малий і, якщо ви не позбудетеся принаймні двох людей, то ви помрете всі. За весь тиждень на обрії не з'явилося жодного корабля. Я хочу, щоб ви вибрали двох людей, яких треба буде викинути в море. Але до того нехай кожен із вас переконає групу в тому, що саме до нього треба змилосердиться. А ви будете вирішувати. Деякі групи намагаються позбутися від хворобливого процесу шляхом прийняття рішення —разом у житті й у смерті. Ведучий повинен одразу встановити, чи – дозволяється приймати таке рішення.

Існує декілька варіацій з темцю техніки —рятувальна шлюпка. Їх основна риса – зобразити людей у надзвичайних обставинах, що загрожують життю, коли їм необхідно вирішувати, хто виживе, а хто ні. Серед відомих варіацій – стрибок з літака, що зламався, за обмеженої кількості парашутів; рятування з підводного човна, що затонув на великій глибині, а дихальних апаратів менше, ніж членів команди; покинуті люди у пустелі і лише один верблюд; перебування в атомному бомбосховищі із запасами їжі і води, що закінчуються тощо.

Заклучна вправа —Неоднозначність життя тривалість 15 хв

1. Ваше завдання полягає у тому, щоб побачити гарне у найнеприємнішій для вас людині. Будь ласка, коротко опишіть цю людину, а потім розкажіть, що в ній є хорошого.

2. Розгляньте якомога більше своїх характерних рис: мова, одяг, поведінка у цілому тощо. Задайте собі запитання: наслідуючи кого ви їх набули? Друзів? Ворогів? Якщо ви схвалюєте у собі певну особливість, чи відчуваєте ви подяку до її джерела?

3. Які якості вас дратують в інших людях? Подивіться на них з іншої позиції. З точки зору того, які ваші особисті якості сприяють тому, що вас дратує в інших людях. Наприклад, мене дратують люди, які брешуть. Моїми якостями, що сприяють цьому є моя непроникливість, є недалекоглядність, нездатність розбиратися у людях.

4. Згадайте, у відношенні до кого ви відчуваєте провину чи образу. Якби ті ж дії зробив хтось інший, чи викликали б вони те ж почуття? Тепер згадайте свої стосунки з цією людиною у цілому. Якою мірою ви приймаєте як само собою зрозуміле те, що, можливо, вона зовсім не сприймає як само собою зрозуміле? Чи хочете ви змінити статус-кво? Тоді замість того, щоб мучити себе відчуттями провини чи образи, пошукайте шляхи розширення області контакту!

Обговорення:

- Чи можна знайти щось хороше у мерзенних людях?
- Що в цьому може нам завадити?

Оцінка стану. Після тренінгу учасники оцінюють свій стан за допомогою карток Люшера і словесних висловлювань. Учасників по колу просять описати свої враження від проведеного тренінгового заняття, а також оцінити, наскільки вони відповідали очікуванням. 10 хв.

Рефлексія. Під час обговорення вправ необхідно звертати увагу на полімотивованість діяльності людини, вплив зовнішніх обставин, особисте ставлення до іншої людини, систему відносин, в які включена людина, що приймає рішення.

Домашнє завдання Спробуйте протягом тижня вести щоденник. 10 хв.

Упродовж тижня щовечора описуйте свої дії і визначайте їх мотиви. Робіть у щоденнику кольорові позначки. Одним кольором позначайте заплановані справи, другим – коли ви займаєтесь начебто корисною і важливою, але не запланованою справою, третім – коли ви марнуєте час.

Наприкінці тижня порівняйте кількість годин, яку отримали у цих трьох групах. Подумайте про те, які можна зробити висновки.

Поекспериментуйте з комфортним для вас форматом ведення щоденника. Можливо, це буде не щодня, а припустімо, один раз на тиждень. Підберіть найбільш комфортний формат ведення щоденника і працюйте у такому режимі. Після того як введення щоденника стане у звичкою, ви самі будете вражені своєю ефективністю.

Заняття 2.

Мета: усвідомлення ієрархії своїх цінностей, реакції на фрустрацію, досягнення їх виправданості ризику та набуття комфортного стану для саморозвитку.

Оцінка стану. Тривалість 10 хв.

Учасники тренінгу за допомогою карток Люшера і словесних висловлювань описують свій стан до тренінгу. Учасників також просять висловитися про свої очікування від цього тренінгового дня.

Обговорення домашнього завдання. Тривалість 15 хв.

Звернути увагу на те, які труднощі виникли під час виконання поставленого завдання. Необхідно сфокусуватися на тому, що за кожною діяльністю можуть стояти кілька мотивів, звернути увагу на те, що люди у групі мають різну —ефективність, проаналізувати, як це співвідноситься з їх життєвою (професійною) успішністю.

Підготовча вправа —Падіння тривалість 20 хв

Ставлення людини до фізичного падіння відображує її сприйняття життєвих —падінь — невдач: наскільки вона боїться їх і наскільки важко з них виходить. Важливо зрозуміти, що травму викликає не саме падіння, а опір йому, що обмежує природну тілесно-психологічну пристосованість людини до ситуації. Здатність бачити у —падінні необхідні компоненти розвитку зміцнює впевненість людини у собі.

Вправа виконується у кілька етапів з поступовим ускладненням. Кожний варіант вправи виконується по кілька разів. Коли освоєно більш простий варіант, можна переходити до наступного, складнішого. Для безпеки можна постелити на підлогу кілька спортивних матів.

1. Стоячи на повний зріст, кружляти на місці так, щоб розслаблені руки —відлетіли по боках, а кисті налилися вагою. Потім різко зупинитися і впасти, куди —поведе тіло. Як правило, падіння буде із закручуванням, по спіралі. Вправа дуже схожа на те, як грають (кружляють) діти.
2. Встати на повний зріст. Повністю розслабивши тіло, впасти на підлогу м'яко, із закручуванням (так, як це виходило після кружляння у попередньому варіанті вправи).
3. Встати на повний зріст. Підстрибнути вгору і м'яко впасти на підлогу, приземлившись на ноги з наступним перекатом на бік і спину.
4. Встати на повний зріст на опорі, підняти над землею. Відштовхнувшись від неї, підстрибнути вгору і з висоти впасти на підлогу, м'яко приземлившись на ноги з наступним перекатом на бік і спину.
5. Для виконання вправи знадобиться міцний стілець, бажано з м'якою спинкою. Ведучий сідає на нього, починає розгойдуватися на задніх ніжках, відхиляється назад і ... падає на спину. Добровольцям з числа учасників пропонується повторити цей трюк. Необхідно дотримуватися лише двох правил, під час виконання яких ця вправа цілком безпечна:

- не відхиляти головуназад, а падати, нахиливши її вперед, притиснувши підборіддя до грудей;
- не виставляти назад долоні або лікті; краще за все скласти руки хрест-навхрест на грудях.

Обговорюються такі питання:

1. Як змінився емоційний стан учасників у різні моменти: коли вони дивилися, як вправи виконують інші, самі сіли на стілець і почали готуватися впасти, уже впали, спостерігали після цього за іншими учасниками?

2. Якщо хтось не став виконувати вправу, то чим це викликано – об'єктивними сумнівами у його безпеці або емоцією страху?

3. У яких життєвих ситуаціях це виправдано, а у яких ні?

Основні вправи

Бідність, багатство і Господь Бог 40 хв.

Іноді цілі усвідомлюються нами для нас завдяки екстремальним обставинам. Часом ми несвідомо влаштуємо собі кризи для того, щоб пережити і зрозуміти щось важливе. Ця вправа дає можливість учасникам віртуально пережити екстремальні ситуації та уявити собі, до чого насправді можуть привести зміни, до яких вони неусвідомлено прагнуть. Навіть коли наше життя протікає цілком благополучно, ми часом відчуваємо неприємне почуття. Іноді це пов'язано з тим, що ми прагнемо реалізувати давно поставлені цілі і забуваємо скоригувати їх відповідно до змін, які відбуваються, всередині нас. Життя змушує нас більш докладно замислюватися над тим, що відбувається, і переглядати наші цілі. Спробуйте пережити в уяві декілька незвичайних ситуацій. Уявіть собі, що ви раптово зазнали крайніх матеріальних труднощів. Що ви будете робити? Що з вашого майна ви захочете, нехай навіть ціною величезних зусиль, зберегти? Які елементи вашого життєвого укладу ви захочете залишити незмінними і якою ціною? Які нові можливості відкриє для вас бідність? У чому може полягати ваш шанс? Опишіть, як ви будете діяти у такій ситуації, як будете себе почувати, про що думати. У вас є на це 10 хвилин.

А тепер уявіть собі, що вам дісталось чимало грошей. Що це означатиме для вас? Що ви зробите насамперед? Які можливості це для вас відкриє? Напишіть, що ви будете у цій ситуації робити, які будете будувати плани. Для цього у вас є ще 10 хвилин.

І, нарешті, уявіть себе у ролі Бога. Що ви зміните, що нового створите, щоб зробити цей світ кращим. Протягом 10 хвилин записуйте всі будь-які ваші думки з цього приводу. Тепер замисліться на час про те, що вам хочеться (можливо, вже давно, а може бути, лише віднедавна) змінити у своєму житті. Які цілі ви вважаєте важливими? Як ви могли б змінити свої життєві плани? Запишіть свої міркування.

Обговорення:

– У якій ситуації було складніше за все перебувати? – Чому?

Заключна вправа —Змах 20 хв.

1. Визначте свою небажану реакцію (поведінку), наприклад, відчуття тривоги, серцебиття тощо, на цей час.

2. З'ясуйте картину-тригер:

а) визначте, які саме стани передують небажаній реакції, наприклад: виникнення почуття тривоги або страху – що ви такого бачите (чуєте, відчуваєте), що змушує вас хвилюватися? Якщо ви можете визначити тільки аудіальні або кінестетичні ключі (тригери), то зробіть накладення на візуальний ключ: —Якби цей звук або відчуття було б картинкою, який би вигляд вона мала?!

б) створіть великий яскравий асоційований образ того, що ви бачите якраз перед початком небажаної поведінки. Відкалібруйте свою —зовнішню поведінку! (мають проявитися небажані почуття чи поведінка!) І подумки відкладіть цю картинку в бік.

3. Створіть нову картину – бажаний стан. Уявіть картину себе – яким би ви були, якби у вас більше не було цієї проблеми. Якою іншою людиною ви б бачили себе, якби звільнилися від цієї небажаної поведінки? Переконайтеся у тому, що ви уявляєте собі дисоційовану картину себе як іншу людину – спроможнішу і таку, яка має більшу свободу вибору. Переконайтеся у тому, що картина: а) відображує вашу нову якість, а не яку-небудь конкретну поведінку; б) дисоційована і залишається такою; в) подобається вам; г) не має вузького контексту (зробіть фон навколо образу якомога більш розмитим).

4. Проведіть екологічну перевірку. Дивлячись на це зображення самого себе як такого, яким ви хочете бути, подумайте, чи є у вас які-небудь сумніви стосовно того, щоб стати саме такою людиною? Використовуйте будь-які можливості змінити цю картинку так, щоб повністю погодитися з новим образом себе.

5. Підготуйтеся до змаху. Створіть великий яскравий асоційований образ тригера (крок 2) і помістіть невелику темну картинку бажаного образу себе (крок 3) всередину цього образу.

6. Зробіть змах. Уявіть, як картинка бажаного образу швидко стає більшою і яскравішою, а картина тригера водночас зменшується у розмірах і стає тьмяною і не такою яскравою. Потім розплющте очі або зітріть зображення зі свого візуального —екранал, уявивши собі що завгодно інше.

7. Повторіть цю процедуру п'ять разів, щоразу прискорюючи процес. Не забудьте робити перерву після кожного змаху для того, щоб послідовність змахів була в одному напрямку.

8. Перевірте успішність вправ. Уявіть собі ту саму ситуацію. Якщо техніка —змаху вдалася, то втримати картинку тригера (крок 2) буде нелегко; природним шляхом її замінить новий бажаний образ себе (крок 3). Якщо образ (крок 2) все зберігається, то треба знову кілька разів повторити крок 6, після чого провести ще одну перевірку.

Оцінка стану. Після тренінгу учасники оцінюють свій стан за допомогою карток Люшера і словесних висловлювань. Учасників по колу просять описати свої враження від проведеного тренінгового заняття, а також оцінити, наскільки вони відповідали очікуванням.

Рефлексія. Тривалість 10 хв.

Під час обговорення вправ необхідно спонукати учасників до усвідомлення різної суб'єктивної значущості існуючих у людини цінностей. Усвідомлення моменту жорсткості ієрархії цінностей у разі перебування у складних життєвих обставинах.

Домашнє завдання тривалість 5 хв.

Продовжуйте вести щоденник. Вносьте корективи з урахуванням набутого досвіду визначення свого —марнотратсвал. Ще одним завдання цього дня буде аналіз свого минулого. Які глобальні цілі ви ставили протягом минулих 3-4 років (з часу вступу до Академії)? Фрустрація досягнення яких цілей кардинально змінила ваше життя, як ви реагували на крах ваших сподівань. Що допомогло вам пережити труднощі які виникли? Як набутий досвід вплинув на формулювання ваших життєвих планів тепер? Можливо, виникли якісь страхи? Ви почали уникати якихось дій або складати запасний план?

Заняття 3

Мета: ознайомлення з актуальними здібностями: первинними та вторинними, ознайомлення з видами конфліктів, формування здібності задовольняти та захищати свої отребі.

Завдання:

1. Визначити баланс між потребами та здібностями, дослідження власних потреб, дослідження напрямів сприйняття, рішення, поведінки і відносин.
2. Закладання основи свого психодинамічного мислення.
3. Діагностування й усвідомлення базових актуальних здібностей та відносин.
4. Навчитись підтримувати свій життєвий баланс.
5. Сприяти розвитку життєстійкості через актуалізацію актуальних здібностей.

Підготовча вправа Вправа «тепле коло» тривалість 15 хв. Мета – активізація учасників на роботу в групі, визначення емоційного стану. Питання для обговорення. З яким настроєм починаєте роботу в групі? Що цікавого відбулося від часуостанньої тренінгової зустрічі?

Вправа- розминка «Не хочу хвалитися, але...» 15 хв. Мета – формування навичок рефлексії власних досягнень. Учасники продовжують запропоновану фразу, презентуючи свої досягнення. Питання для обговорення. Учасники відповідають по черзі. Що відчували, коли продовжували фразу? Чому похвалилися саме цим досягненням? Хто з учасників запам'ятався своїм досягненням?

Основні вправи

Групова робота 30 хв.

Мета – діагностика базових актуальних здібностей та підтримання свого життєвого балансу.

Тренер пояснює, що в ППТ існують такі поняття, як макроподії - значні події в житті (хвороба, одруження, втрата близьких, зміна роботи та ін.), які можуть бути як позитивними так і негативними, та мікроподії - дрібні життєві неприємності, які відбуваються відносно часто (несумлінність колег, конфлікти, невдачі, різні перешкоди).

Як макро-, так і мікроподії впливають на психіку особистості, змінюють її, загартовують чи ослаблюють. Травматичність таких подій здебільшого заснована на їх тривалості й повторюваності.

Завдання: визначити свої базові актуальні здібності, які проявляються у різних життєвих подіях.

Робота в парах тривалість 30 хв.

Мета – охарактеризувати найважливіші властивості у становленні свого характеру, у змісті та мотивах поведінки та у міжособистісній взаємодії.

Тренер пропонує проаналізувати свої відчуття, згадати, як почувалися, коли та чи інша подія відбувалася. Питання для обговорення. За допомогою чого я зміг подолати негативні події у своєму житті? Які висновки я зробив після таких подій? Як я нині ставлюся до минулих подій? Які почуття виникають, коли дивлюсь у майбутнє?

Робота в парах тривалість 20 хв.

Мета – аналіз своїх актуальних здібностей та бачення їх у різних життєвих ситуаціях. Тренер пропонує об'єднатися у групи з двох осіб і проаналізувати кожному по черзі свої актуальні здібності та силу їх прояву. Питання для обговорення. Яка актуальна здібність переважає? Вона належить до вторинних чи первинних здібностей? У яких ситуаціях проявляється?

Підведення підсумків тренінгового дня. 15 хв.

Мета Підведення підсумків робочого тренінгового дня. Учасники аналізують власні думки, діляться враженнями та відчуттями, озвучують свої «інсайти» по черзі (по колу).

Тренер запитує кожного учасника, що було нового в його саморозкритті, які здатності є актуальними.

Домашнє завдання 5 хв.

Мета – навчитися виявляти небажані реакції та конфлікти й знаходити ресурси на їх вирішення чи подолання. Перелічіть п'ять своїх небажаних реакцій, слабкостей чи симптомів і дайте кожному із них позитивне трактування.

Небажана реакція, Позитивне
слабкість, симптом трактування

1

2

3

4

5

Заняття 4

Мета: навчання гнучкому плануванню як важливому моменту досягнення цілей у складних життєвих обставинах.

Оцінка стану. Тривалість 10 хв.

Учасники тренінгу за допомогою карток Люшера і словесних висловлювань описують свій стан до тренінгу. Учасників також просять висловитися про свої очікування від цього тренінгового дня.

Обговорення домашнього завдання. Тривалість 10 хв.

Звернути увагу на те, які труднощі виникли під час виконання поставленого завдання. Фокусувати увагу на тому, що набувати досвід можна з будь-яких, у тому числі й негативних ситуацій (це один із принципів життєстійкості).

Підготовча вправа —Кульки у повітрі тривалість 20 хв.

Учасники об'єднуються у команди по 3-4 людини і стають в коло, тримаючись за руки. Кожна команда отримує по 5 надутих гумових кульок. Необхідно утримати їх у повітрі протягом 5 хв. не відпускаючи рук. При цьому не можна просто покласти їх на що-небудь або затиснути між тілами, вони повинні постійно саме літати у повітрі. Кульки, що впали на підлогу, підіймати не можна. Перемагає команда, яка зможе утримати більше кульок.

По закінченні вправи обговорюється: які якості необхідно проявляти учасникам, щоб успішно виконувати такі завдання?

Вправа Розуміння цілей. Тривалість 30 хв.

Сядьте, візьміть 4 аркуші паперу, олівець чи ручку. Напишіть угорі на першому аркуші: —Які мої цілі у житті?! Витратьте 2 хвилини, щоб відповісти на це запитання. Пишіть усе, що приходить вам у голову, яким би загальним, абстрактним або тривіальним написане не здавалося. Ви можете записати сюди особисті, сімейні, кар'єрні, соціальні, громадські чи духовні цілі. Надайте собі ще 2 хвилини, щоб переглянути весь список і зробити доповнення та виправлення. Відкладіть перший аркуш убік.

Візьміть другий аркуш і напишіть угорі: —Як би я хотів провести наступні три роки?! Витратьте 2 хвилини, щоб відповісти на це запитання, а потім – ще 2 хвилини на те, щоб переглянути список. Відповідь на це запитання має допомогти вам виявити ваші цілі більш чітко, ніж за першою спробою. Відкладіть убік і цей список.

Щоб побачити свої цілі з іншої точки зору, напишіть на третьому аркуші: —Якби я знав, що мені залишилося жити 6 місяців, починаючи від сьогоднішнього дня, як би я їх прожив?! Це запитання потрібне, для виявлення важливого для вас, але цьому ви досі навіть не приділяли уваги. Знову витратьте на відповіді 2 хвилини і ще 2 хвилини на те, щоб перевірити список, і відкладіть аркуш убік.

На четвертому аркуші випишіть три цілі, які вважаєте найбільш важливими з усіх перерахованих. Порівняйте всі чотири списки.

Обговорення:

- Чи є теми, які проходять червоною ниткою через усю різноманітність ваших бажань?
- Чи не належать усі ваші цілі до однієї категорії, наприклад соціальної чи особистої?
- Чи з'являються якісь цілі у всіх трьох перших списках?
- Чи не відрізняються цілі, які ви вибрали як найважливіші, від інших перерахованих вами цілей?

Доцільно, щоб тренер почав з розповіді про свої власні цілі.

Хоча цей метод і не розкриває цілком не усвідомлені життєві цілі, він може допомогти вам зрозуміти співвідношення між вашими цілями і вашою повсякденною діяльністю. Варто повторювати цю вправу кожні 6 місяців, щоб побачити, які зміни відбулися за цей час.

Вправа «Лавина»

Уявіть, що ваш будинок замело снігом під час вихідних. Ви не можете ні вибратись, ні зв'язатись з ким-небудь, ні отримати допомогу раніше понеділка. Ви самі, у вас немає ніяких обов'язків, ніякої домашньої роботи. Придумайте, як ви використаєте цю критичну ситуацію для того, щоб весело провести час. У вас є хороша їжа, вино, музика, книжки, гаряча вода, папір та олівці, але немає телевізора та сучасних гаджетів, інтернет також відсутній.

Обговорення:

Що ви зрозуміли для себе?

Чи варто чекати поки ваш будинок занесе снігом?

Заклучна вправа —Пошук найкращої альтернативи тривалість 20 хв.

подумайте про подію, яка може трапитися у найближчому майбутньому і якої б ви не хотіли. Не варто думати про трагічні події, виберемо просто неприємні.

Розкажіть, будь ласка, про ваші побоювання групі і запропонуйте 4-5 найкращих альтернатив неприємним почуттям, які можуть бути пов'язані із цією подією. Членів групи я попрошу допомагати один одному в пошуку найкращих альтернатив.

Обговорення:

- Що ви відчували, обдумуючи найкращі альтернативи?

Оцінка стану. Після тренінгу учасники оцінюють свій стан за допомогою карток Люшера і словесних висловлювань. Учасників по колу просять описати свої враження від проведеного тренінгового заняття, а також оцінити, наскільки вони відповідали очікуванням.

Рефлексія. Під час проведення вправ цього тренінгового дня необхідно продовжувати звертати увагу на неоднакову значимість цілей (їх ієрархічність), на наявність альтернативності у способах їх досягнення (різну цінність способів, схильність до макіавеллізму). У разі можливості звернути увагу на перспективність використання соціальної взаємодії як такого способу. Під час групового обговорення необхідно стимулювати усвідомлення використовуваних учасниками тренінгу способів пошуку альтернатив (погляд здаля, вихід з емоційно забарвленої ситуації тощо).

Домашнє завдання

Продовжуйте вести щоденник. Перенесіть акцент з визначення мотивів своєї поведінки на планування своєї життєдіяльності.

При цьому плани необхідно складати на різні проміжки часу: плани на робочий день, на тиждень, місяць, рік і т. д., аж до найбільш глобальних життєвих планів на багато десятиліть. Звичайно ж, жодна людина не у змозі чітко дотримуватися раз і назавжди складеного плану на все життя, однак це не означає безглуздості такого довгострокового планування. Швидше, тут діє принцип зворотного зв'язку і постійних корегувань, що вносяться на основі результатів уже завершених дій, а також новонабутих досвіду та знань щодо планування дій на майбутнє.

У зв'язку з цим важливу роль відіграє побудова ієрархії цілей, знову ж таки, починаючи з невеликих, яких можна досягти протягом одного або кількох днів (наприклад, виконати конкретні завдання керівництва, завершити невеликий проект тощо), і закінчуючи найбільш життєвими цілями. Для боротьби з прокрастинацією психологи пропонують поділити всі справи на чотири категорії, залежно від того, важливі вони чи не важливі, а також термінові чи не термінові. До важливих, але не термінових справ відносять ті, які спрямовані на досягнення найбільш довготривалих результатів і які пов'язані із найглобальнішими життєвими цілями. Незважаючи на те, що на цю хвилину вони можуть не становити великого інтересу, їх, однак, необхідно враховувати під час планування та виконання більш менш значущих завдань, завжди ставлячи собі запитання: як те, що я роблю саме зараз, допоможе мені досягти певних цілей у житті? Бажано, щоб відповідь —ніяк! виникла якомога рідше. Складіть план на рік, місяць, тиждень і напишіть окремо план на кожен день.

Заняття 5

Мета: усвідомлення динаміки (вікового та професійного розвитку) мотиваційної сфери.

Оцінка стану. Учасники тренінгу за допомогою карток Люшера і словесних висловлювань описують свій стан до тренінгу. Учасників також просять висловитися про свої очікування від цього тренінгового дня.

Обговорення домашнього завдання. Звернути увагу на те, які труднощі виникли під час виконання поставленого завдання. Зробити акцент на здійсненні зворотного

зв'язку та ефективності корегувань, що вносяться на основі результатів уже завершених дій, а також новонабутих досвіду та знань щодо планування дій на майбутнє.

Підготовча вправа — Внутрішнє виправдання

Учасникам пропонується низка завдань.

Пройтися, як ходить:

- дитина двох років;
- дуже стара людина;
- п'яний чоловік;
- упевнена у собі людина;
- закохана людина;
- артистка балету. Сидіти на стільці, як:
- касир на робочому місці;
- наречений на весіллі;
- наїзник на коні;
- вагітна жінка;
- стомлена людина;
- підсудний і т.ін. Посміхнутися, як:
- для обкладинки журналу;
- після великого виграшу у лотерею;
- щоб дати надію товаришу, підтримати його.

Учасникам необхідно запропонувати цілу серію таких вправ.

Вправа оцінюється позитивно за виразність міміки і пластики, цікаві знахідки, відповідність стимулові, рухливості переключення нервових процесів. Ця вправа виявляє характер творчого уявлення, стимулює розвиток креативності і фантазії, здатність до емоційного (імпульсивного) сприйняття, імпровізації, спостережливості, розвитку почуття гумору тощо. Особливо потрібно звернути увагу на те, що якісне виконання завдання можливе лише у

разі усвідомлення того, що відчуває — заданий герой, його переживань, цінностей, досвіду тощо (у випадку певної ідентифікації з ним).

Пори року моєї душі

Не всі свої цілі ми ставимо усвідомлено. Іноді наші цілі формуються несвідомо, і тільки після того, як ми щось зробимо, починаємо розуміти, чого ж нам хотілося насправді.

Ми можемо багато чого навчатися у природі. Зокрема, саме у природі спостерігаємо втішну сталість змін. Усі рослини і тварини проходять через цикл пір року. Зима дарує всім спокій, а комусь дає можливість померти. Навесні життя знову прокидається. Влітку воно досягає свого повного розквіту, дозрівають плоди. Осінь дозволяє зібрати врожай, а потім природа бере наступний цикл становлення, зникнення і нового народження.

Якщо ми хочемо збирати урожай, то сталість зміни пір року повинна нас заспокоювати. Якщо ж ми прив'язуємося лише до мрій про цвітіння, то круговорот пір року буде нас засмучувати. Так само і в нашому власному житті ми можемо досягати зрілості і пожинати плоди лише у тому випадку, якщо зрозуміємо і приймемо для себе, що багато чого відбувається і змінюється, тим самим створюючи передумови виникнення нового.

Нехай ця думка стане вам відправною точкою для роздумів. Візьміть аркуш паперу і складіть список приблизно з п'яти пунктів – перелік того, що у вашому житті відмирає, стає слабкішим, втрачає свою значимість, відступає на другий план. Можливо, закінчуються і відходять у минуле дружба, робота, шлюб. Може бути, змінюються внутрішня позиція чи якийсь почуття, ваша життєва філософія чи політичні погляди. Зосередьтеся на тому, що змінюється, але при цьому не зникає зовсім.

Складіть ще один список (теж приблизно з п'яти пунктів) – перелік того, що знаходиться на самому початку, в стадії становлення, що поки ще не стало повноцінною частиною вашого життя. Це може бути те, що тільки з'являється, або те, що знову повертається, стає дедалі більш важливим і бажаним. Можливо, це нова дружба, або

зароджується інтерес до кулінарії, або зростаюче бажання подорожувати. Намагайтеся писати якомога конкретніше, але вкластися у 15 хвилин.

А тепер виберіть із другого списку той пункт, який вам особливо цікавий. Напишіть до нього невелике пояснення. Яка його передісторія, що саме зароджується? Що допомагає і що заважає його появи? Чи може це стати для вас важливою життєвою метою? Як ви можете на це налаштуватися? У вас є ще 15 хвилин на роздуми.

Обговорення:

– Які почуття викликають у вас ті явища, які втрачають свою значимість?

– Яким буде ваше життя, якщо те, що виникло, розвиватиметься далі?

Заклучна вправа — Сон про майбутнє

За допомогою спрямованого уявлення учасники можуть інтуїтивно прояснити для себе свої цілі, очікування і бажання.

Ми маємо дивовижну здатність по-різному сприймати час. Іноді нам здається, що рік пролітає як одна секунда, а буває й так, що секунди тривають неначе роки. Крім того, можемо подумки повертатися у минуле або, навпаки, заглядати у майбутнє. Цю вражаючу здатність можна використовувати для того, щоб усвідомити свої глибоко приховані бажання.

Сядьте зручніше і заплющте очі. Кілька разів удихайте глибше, і з кожним видихом нехай вас залишають всі турботи, думки, все накопичене напруження.

Тепер уявіть собі годинник – будь-який годинник з циферблатом і трьома стрілками: годинною, хвилинною та секундною. Тримайте їх перед своїм внутрішнім поглядом, і нехай вони показують який-небудь час. Спостерігайте за тим, як годинник починає йти вперед. Уявляйте собі у всіх деталях, як рухається секундна стрілка, що у цей час відбувається з хвилинною, як переміщується годинна. Дивіться на них уважно і спостерігайте за всіма трьома стрілками одночасно (30 секунд).

Далі уявіть собі, що годинник поступово починає згасати, ви засинаєте. Ви знаходитеся саме там, де вам буває легко заснути. Сон переносить вас у бажане майбутнє.

У цьому сні з'являються різні образи: одні з них видно цілком виразно, інші лише ледь намічені. Дехто з вас почує звуки, шарудіння, слова ... Уважно подивіться, яку картину майбутнього надало вам ваше несвідоме. Зв'яжіть виниклі образи з вашими усвідомленими бажаннями.

Якщо цей сон про майбутнє раптом розтане або перерветься, то ви можете повернутися до картинки з годинником і знову поспостерігати за стрілками. Це дозволить вам знову зосередитися. За ці кілька хвилин ви зможете пережити ті важливі події, на які сподіваєтеся у майбутньому (3-5 хвилин).

А тепер повертайтеся назад. Не кваплячись, розплющте очі, випрямтеся, потягніться.

Обговорення:

– Опишіть свій сон про майбутнє. При цьому ви можете доповнити його новими деталями, які прийдуть вам у голову.

Оцінка стану.

Після тренінгу учасники оцінюють свій стан за допомогою карток Люшера і словесних висловлювань. Учасників по колу просять описати свої враження від проведеного тренінгового заняття, а також оцінити, наскільки вони відповідали очікуванням.

Рефлексія.

Під час обговорення звертати увагу на те, що цінність мети може змінюватися залежно від зміни обставин, розвитку наших особистостей, вони не є тим, що дається раз і назавжди, і треба вміти коригувати свої цілі.

Спрямуйте увагу учасників на те, що розвиток не можливий без криз. Криза означає, що існуючий порядок руйнується, а новий, можливо, більш досконалий, займає своє місце. У період між старим і новим порядком виникають тимчасова дезінтегрованість і переживання, біль. Але це є природний процес, тому що життя – це школа, а кризові ситуації – найбільш

важливі уроки. Тому прийняття криз, є найпрактичнішим способом бути вільним і у важкій ситуації.

Домашнє завдання

Продовжуйте вести щоденник, роблячи акцент на плануванні. Плануйте на найближчий тиждень і кожен день цього тижня, дотримуючись закону примусової ефективності, який говорить про те, що на все часу ніколи не вистачає, але його завжди достатньо для найважливішого. Тому варто зібратися і змусити себе зробити в першу чергу те, що принесе найбільшу вигоду і результат.

Усі справи можна поділити на 4 групи: термінові і важливі; важливі, але не термінові; термінові, але не важливі; не термінові і не важливі.

Першорядні завдання – це справи термінові і важливі. Спроба відкласти такі справи на потім створить вам непотрібні проблеми – за них самому і негайно.

Далі йдуть справи важливі, але не термінові. Такі завдання можна відкласти, проте, вони можуть здійснити сильний вплив у довгостроковій перспективі. Не термінові і важливі справи мають тенденцію ставати терміновими і важливими, якщо їх постійно відкладати. Для того щоб такого не сталося, заздалегідь передбачте для них часовий резерв.

Термінові, але не важливі завдання мало позначаються на вашому успіху. Заняття терміновими, але не важливими справами не дає результату і може сильно позначитися на вашій ефективності. Такі справи забирають більшу частину вашого тимчасового резерву. Це саме ті завдання, які по можливості потрібно передоручати або зменшувати їх кількість.

Логічно припустити, що не термінові і не важливі справи не мають ніякого значення в принципі і не несуть ніяких наслідків у разі їх невиконання. Такі справи можна сміливо викреслювати з вашого списку.

Ще одним важливим для планування правилом є правило —З'їж жабу вранці. Що значить —з'їсти жабу?

Стара притча говорить: якщо насамперед з ранку ви повинні з'їсти живу жабу, втіхою може бути те, що це найгірше, що може трапитися з вами за весь день.

Жаба – це найнеприємніша і важлива справа, яку слід зробити сьогодні. Відкладаючи її, ви створюєте непотрібне емоційне напруження і викликаєте небажані наслідки. Потрібно діяти без зайвих роздумів і зволікань – просто взяти і зробити. Це дасть вам заряд бадьорості на цілий день.

Заняття 6.

Мета: навчання використанню ресурсу переоцінки ситуації, а також перерозподілу відповідальності (уникненню надконтролю у своєму житті).

Оцінка стану. Учасники тренінгу за допомогою карток Люшера і словесних висловлювань описують свій стан до тренінгу. Учасників також просять висловитися про свої очікування від цього тренінгового дня.

Обговорення домашнього завдання. Звернути увагу на те, які труднощі виникли під час виконання поставленого завдання. Проаналізувати, як введення правил впливає на реалізацію планування, наскільки складним є перехід від планів до дій. Чи допомагають введені правила у здійсненні цього переходу? Які способи здійснення цього переходу ви ще використовуєте у своєму житті?

Підготовча вправа —Утримати рівновагу

Про те, як людина утримує рівновагу тіла за малої площі опори, можна судити, наскільки вона внутрішньо урівноважена, впевнена у собі і самостійна у ситуаціях, коли немає на що (або ні на кого) спертися. Вправа спрямована на виявлення та розвиток рівноваги. Рухайтеся повільно, плавно, без ривків і зупинок, немов —перетікаючи з однієї пози в іншу.

Станьте вільно. Зосередьтеся на своїх внутрішніх відчуттях і відчуйте у тілі свою внутрішню опору, центр ваги (на рівні пупка); відчуйте себе, як птахом, що літає над землею і спирається розгорнутими крилами на повітряний потік.

Після цього підніміть зігнуту в коліні праву ногу (стегно паралельно підлозі), заплющте очі і відчуйте, як вона спирається на землю. Розплющте очі і повторіть те ж з лівою ногою.

Вправу можна ускладнити, якщо під час її виконання стати навшпиньки. Поміркуйте, чому із заплющеними очима вас починає —відводити з опори? На якій нозі стояти було легше: на правій чи лівій? (Лівий бік тіла – соціальні відносини, правий – особисті стосунки з близькими людьми).

Основна вправа — Автобіографія

Ця вправа складається з двох частин: перша частина – —Переписана біографія, друга – —Проект біографії.

—Переписана біографія

У минулому багатьох учасників групи нерідко були події, у яких за всього бажання важко знайти позитив, щоб йому порадіти. Часто погляд,

—спрямований у минуле, затьмарює радості дня сьогоднішнього. Простою і для багатьох ефективною порадою є жити зараз, отримуючи з минулого уроки і плануючи завтрашнє щасливе життя, нерідко виявляється заскладною.

Допомогти додержуватися цього правила повинні вправи, спрямовані на

—примирення з минулим. Завдання цих вправ полягає у тому, щоб перерозподілити відповідальність за минулі нещастя між собою і обставинами життя і взяти на себе відповідальність за нинішній день і своє власне майбутнє. При цьому, звичайно, доведеться на деякий час заглибитися у минуле. Але загальна мета під час роботи з біографічним матеріалом все ж полягає у тому, щоб виявити і реконструювати позитивні аспекти біографії, немов переписати її заново.

За винятком рідкісних екстремальних випадків, у біографії кожної людини позначаються як труднощі і нещастя, так і удачі, радості і щастя. Наше завдання тепер полягає у тому, щоб розповісти власну біографію, залишивши у ній тільки позитивні моменти, тобто такі події та обставини, які вам принесли задоволення, радість або інші приємні почуття.

Будь ласка, опишіть ці почуття якомога детальніше, використовуючи відчуття різних модальностей.

Учасники групи по черзі розповідають підготовлені позитивні автобіографії.

Обговорення:

– Як вам здалося, що у почутих нами біографіях було найприємнішим?

– Який момент особисто для вас був найщасливішим?

—Проект біографії

Тепер, коли ми упорядкували минуле, спробуємо пофантазувати і заглянемо у наше позитивне майбутнє. Ми будемо повністю вільні у наших фантазіях і складемо кожен сам собі біографію на найближчі 5-10 років, включивши в неї всі наші мрії та плани, а також події та обставини, які напевно, принесуть задоволення і радість.

Будь ласка, опишіть ці почуття якомога детальніше, використовуючи відчуття різних модальностей.

Учасники групи по черзі розповідають підготовлені —проекти біографій.

Обговорення:

– Як вам здалося, що у почутих нами —проектах біографій було найприємнішим?

– Який момент особисто для вас став би найщасливішим?

Заклучна вправа —Хороше у поганому

Як ми вчиняємо з усілякими неприємностями, які неминуче зустрічаються у нашому житті? Наші реакції можуть бути різними. Можна повністю сконцентруватися на помилках і невдачах, образливих словах, несправедливості і злості, які, безумовно, є у сучасному світі. Цей спосіб поведінки з негативним дуже поширений. Більш того, деякі люди до такої міри концентруються на негативному, що самі починають створювати негатив навколо себе.

Але досвід переконує, що у будь-якій негативній події або явищі завжди є щось позитивне. Залишивши без уваги банальний —наполовину порожній – наполовину повний стакан, сконцентруємося на простому прийомі, який не дозволяє псувати нам задоволення від минулих і майбутніх неприємностей.

Приємно полягає у тому, що у трагедії або в очікуваній неприємній події ми шукаємо позитивні моменти, образно уявляємо собі цей позитив і вживаємося в нього.

Ця вправа має кілька складників.

1. Згадавши про одну свою невдачу (байдуже, коли вона трапилася, – нещодавно або ж дуже давно). Необхідно спробувати розповісти про неї групі в оптимістичній манері.

Завдання учасників групи – після завершення розповіді зробити спробу скоригувати невдачу у бік більшого оптимізму.

Обговорення:

- Що заважає нам міркувати в оптимістичному стилі?
- Які переваги і які недоліки має оптимізм?

2. Зіткнувшись з неприємними подіями або припускаючи, що вони можуть відбутися, треба подумати про те, що у цих подіях може бути хорошого, приємного, позитивного.

Згадавши про неприємну подію, що сталася з вами у минулому або яку можна очікувати у майбутньому, слід подумати, що в цій події може бути хорошого, і розказати про це. Члени групи мають допомагати один одному в пошуках позитиву.

Обговорення:

- Чи існують ситуації, у яких неможливо знайти позитивне в небажаних подіях?
- Що заважає звертати увагу на позитивне?

Оцінка стану. Після тренінгу учасники оцінюють свій стан за допомогою карток Люшера і словесних висловлювань. Учасників по колу просять описати свої враження від проведеного тренінгового заняття, а також оцінити, наскільки вони відповідали очікуванням.

Рефлексія. Під час обговорення звертати увагу на те, що ситуація рідко коли буває однозначною, і зміна погляду на ситуації – це досить суттєвий ресурс. Крім того, набуття досвіду з будь-якої ситуації, використання цього досвіду для коригування своїх планів (зворотний зв'язок у діяльності) – це важливе вміння життєстійкої людини.

Домашнє завдання

Продовжуйте вести щоденник. Плануйте і звіряйте досягнення поставлених цілей. Зверніть увагу на те, які наслідки мають для вас недосягнення поставлених на цьому тижні цілей. Згадайте значущі для вас негативні події вашого минулого життя. Як вони позначилися на вашому подальшому житті? Можливо, вони допомогли вам усвідомити деякі цінності вашого життя, пізнати справжнє ставлення до вас оточуючих людей, змінити життєві пріоритети.

Заняття 7

Мета: аналізувати основні стадії процесу надання психологічної допомоги у позитивній психотерапії.

Завдання:

1. Навчитися застосовувати п'ятикрокову модель самопомоги як стратегію гармонізації, адаптації та розвитку особистості.

2. Набути навички самопомоги згідно з девізом: «Якщо тобі потрібна рука допомоги, то згадай, що у тебе є дві власні!».

3. Сприти розвитку життєстійкості особистості через формування навичок ефективного використання п'ятикрокової моделі самопомоги.

4. Сприти усвідомленню учасниками особистісних ресурсів через формування здатності виділяти етапи моделі самопомоги: спостереження/дистанціювання; інвентаризація; ситуативна підтримка; вербалізація; розширення системи цілей.

Вправа «тепле коло» Мета – активізація учасників на роботу в групі, визначення емоційного стану. Питання для обговорення. З яким настроєм починаєте роботу в групі? Що цікавого відбулося від часу останньої тренінгової зустрічі?

Вправа «Торговий центр»

Мета – формування навичок самоаналізу, самопізнання, поглиблення знань про себе через розкриття якостей кожного учасника.

Тренер розповідає учасникам, що вони знаходяться в торговельному центрі, де можна купити й продати риси характеру. Потім він роздає усім по два папірці, білому й жовтому. На білому папірці учасники пишуть рису характеру, яку хотіли б продати, а на жовтому – яку купити. Відбувається обговорення в парах, чому саме ці риси хобіли б купити й продати. Далі учасники зачитують уголос те, що написали, й кидають у загальний кошик.

Тренер перемішує папірці й не дивлячись витягує по два папірці (один білий і один жовтий) для кожного учасника. Відбувається обговорення кожним учасником. Питання для обговорення. Які риси характеру Вам дісталися? Чи подобаються Вам такі риси характеру? Чи готові Ви їх прийняти? Для чого, на Вашу думку, Ви виконували цю вправу?

Вправа «Використання п'ятикрокової моделі самопомоги»

Мета – розвиток навичок використання п'ятикрокової моделі самопомоги; застосування моделі як стратегії гармонізації, адаптації та розвитку особистості. Тренер ознайомлює учасників із п'ятикроковою моделлю самопомоги, яка має такі компоненти:

- спостереження/дистанціювання (надається опис проблеми);
- інвентаризація (використовується модель балансу);
- ситуативна підтримка (виявляються ресурсні можливості, які можуть стати основою розв'язання ситуації);
- вербалізація (моделюється альтернативна поведінка, розподіляється відповідальність за досягнення змін);
- розширення системи цілей (вихід за межі наявності ситуації в нові мікро- і макроцілі, побудова контрконцепції; гармонізація життя за 4-ма сферами, здібностями, робота над майбутнім). У рамках тренінгу учасник поступово набуває навички самопомоги згідно з девізом: «Якщо тобі потрібна рука допомоги, то згадай, що у тебе є дві власні!».

Вправа «4 сфери життя» (Пезешкиан, 2006) (робота в парах) Мета – формування навичок самоаналізу чотирьох сфер власного життя: фізичної, діяльнісної, контактної, смислової та аналіз їх єдності. Тренер пропонує модель балансу (ромб) для аналізу складної (стресової) життєвої ситуації, яка трапилася нещодавно. Учасники озвучують один одному думки «тут і тепер», фіксуючи їх у зошиті. Обговорення після вправи. Рефлексія думок, обговорення ситуацій за моделлю самопомоги. По 15 хв. на кожного учасника

Потрібно звернути увагу на порушення балансу, якщо є: запитати себе, чого насправді бажаємо від життя в кожній із чотирьох сфер, оцінити можливість змінити обставини й діяти відповідно. Своєчасна самопомога дасть змогу через невелике зусилля відновити баланс і продовжити жити наповнено й гармонійно.

Підведення підсумків тренінгового дня Мета – Підведення підсумків робочого тренінгового дня. Учасники діляться по черзі думками, враженнями й відчуттями від тренінгу, озвучують свої «інсайти».

Домашнє завдання. Заповнити щоденник самоспостереження .

Заняття 9

Мета: навчання прийомам подолання власних негативних очікувань, страхів, песимізму.

Оцінка стану. Учасники тренінгу за допомогою карток Люшера і словесних висловлювань описують свій стан до тренінгу. Учасників також просять висловитися про свої очікування від цього тренінгового дня.

Обговорення домашнього завдання. Звернути увагу на те, які труднощі виникли під час виконання поставленого завдання. Проаналізувати, наскільки складно мислити метафорично. Який вид планування дається легше – раціональний або ірраціональний?

Підготовча вправа —Мати-Земля

Ритмічне тупання по колу під африканські ритми протягом 7-10 хвилин. При цьому крок виконується на напівзігнутих ногах, стопа ставиться на підлогу всією поверхнею, з тупанням. Важливо, щоб було відчуття щільного зіткнення стопи із землею. Ритуали древніх племен, присвячені Землі, виконувалися на відкритому твердому ґрунті. Коли виконавці танцювали, гупаючи ногами об землю, піднімався пил. З боку це виглядало так, ніби вихлюпується земна сила; танцюристи неначе купаються у ній і вбирають її. Чим сильніше удари ніг об землю, тим вище піднімається пил, тим більше сили віддає земля. Чим нижче присідають танцюристи, тим ближче вони до Матері-землі, тим раніше зустрічають вони силу земну і тим сильнішими стають.

Образ Матері-Землі, яка дає сили, є і в слов'янській міфології. Пригадайте образи землі, що дає сили, та протилежні висловлювання: —Земля йде з-під ніг!. Образ Матері-Землі – це образ того, що ресурс для подолання труднощів завжди з нами. Можна подивитися на цей образ, як на існуючий в нашій ментальності —якір! (за принципом НЛП), який можна у будь-який момент використати (Земля завжди з нами). По можливості, кінець обговорення цієї вправи можна спрямувати на гумористичну тему, пригадавши сюжет сучасного мультика, у якому богатир втратив мішечок із землею. Це стане гарною основою для наступних вправ тренінгового дня.

Основна вправа —Очікування

Учасникам надається хороша можливість поглянути не тільки на позитивні, але й на негативні припущення щодо себе та свого життя і видозмінити їх так, щоб вони стали продуктивними. Наші думки про майбутнє нерідко дуже хаотичні. Ми сповнені надій і побоювань. Іноді наші страхи нас дисциплінують, але нерідко вони підштовхують нас до таких дій, які сприяють втіленню у життя наших таємних побоювань.

Зосередьтеся зараз на своїх усвідомлених і не зовсім усвідомлених очікуваннях та уявленнях про майбутнє. Зверніть увагу як на позитивні, так і негативні очікування. У цьому випадку ви зможете краще відчутти можливість контролю над своїми діями. Складіть список найважливіших припущень щодо свого майбутнього життя. Що ви будете робити? Що буде з вами відбуватися? Записуйте все, що буде приходити вам у голову в будь-якому порядку. У вас є

10 хвилин. А тепер зосередьте свою увагу на негативних припущеннях. Перетворіть їх у позитивні очікування, щоб вони не збулися у своїй негативній формі. Наприклад, припущення —Я буду хворіти! ви можете замінити на —Я зможу навчитися краще стежити за своїм здоров'ям!. Запишіть ці нові позитивні очікування.

Обговорення:

– У двох-трьох реченнях висловіть ті думки, які виникають у вас при погляді на ці переформульовані очікування.

– Що ви про них думаєте?

– Що ви відчуваєте?

Заключна вправа —Сцена смертного ложа

Найбільшим страхом у житті звичайних людей є страх смерті. Зазвичай люди уникають розмов про смерть, хоча є культури, де смерть не така вже й страшна (наприклад, свято —Хеллоуїн!, мультсеріал —Монстр Хай!). Обговорення теми смерті може мати і свої плюси. Так, розмови про смерть можуть знижувати напруженість цієї теми у людей з актуальними суїцидальними думками. Іншим позитивним моментом є те, що сама ідея —кінцевості життя робить необхідним її осмислення, виділення і розставлення пріоритетів, щоб встигнути зробити важливе у своєму житті.

Отже, почнемо вправу. Уявіть, що ви вже стара людина і підбиваєте підсумки прожитого. Ваше життя подумки проходить перед вами. Заплющі очі. Спроектуйте вашу

життєву драму на уявний екран перед вами. Слідкуйте за нею із самого її початку до нинішнього моменту. Не поспішайте.

Після цього розгляньте такі питання:

- Які спогади були для вас найболючішими?
- Найприємнішими?
- Які зобов'язання, переживання і досягнення надають сенсу вашому життю?
- Чи жалкуєте ви про що-небудь?
- Якщо так, що б ви могли зробити інакше?
- Що зараз ви можете зробити інакше?
- Чи не хочете ви проводити з ким-небудь більше або менше часу?
- Чи усвідомлювали ви вибір сценарію вашого життя (можливо, ви просто боялися зробити цей вибір)?
- Ви знайшли те, що цінуєте?
- Ваші цінності виявилися такими, якими б ви хотіли?
- Чи виявили ви що-небудь, що хотіли б тепер змінити?

Оцінка стану. Після тренінгу учасники оцінюють свій стан за допомогою карток Люшера і словесних висловлювань. Учасників по колу просять описати свої враження від проведеного тренінгового заняття, а також оцінити, наскільки вони відповідали очікуванням.

Рефлексія. Під час обговорення вправ цього тренінгового дня необхідно звернути увагу на те, як песимізм впливає на постановку (відмову) і досягнення (пасивність) цілей, на те, який мотивуючий (стимулюючий і коригувальний) ефект має усвідомлення кінцевості життя. Під час обговорення вправ необхідно приділяти увагу пошуку у досвіді учасників способів подолання життєвого песимізму, апатії, депресії.

Домашнє завдання

Продовжуйте вести щоденник, планувати і вносити корективи, зумовлені новими поглядами на себе і свої можливості, а також використовувати той спосіб планування (раціональний або ірраціональний), який найбільш підходить. Додаткове завдання цього тренінгового дня – написати —страшну пристрашнючу історію! (казку-страшилку), в основу якої покласти існуючі в учасника негативні очікування (їх метафори). За допомогою метафор, гумору, гіперболи та інших засобів довести ситуацію до абсурду, —нейтралізувати! страх. Фінал обов'язково має бути гумористичним.

Заняття 10

Мета: складання перспективного життєвого плану з урахуванням обставин і цілей соціального оточення.

Оцінка стану. Учасники тренінгу за допомогою карток Люшера і словесних висловлювань описують свій стан до тренінгу. Учасників також просять висловитися про свої очікування від цього тренінгового дня.

Обговорення домашнього завдання. Звернути увагу на те, які труднощі виникли під час виконання поставленого завдання. Акцентувати увагу на ірраціональності багатьох страхів, на ролі гумору та оптимізму в подоланні життєвих проблем. По можливості, дійти думки про те, що людина з —хорошим! (—легким!) характером може більше розраховувати на допомогу оточення.

Підготовча вправа —Берлінська стіна

Кімната перегороджується посередині стільцями або мотузкою. Групі пропонується перейти на інший бік перешкоди. Якщо хоч одна людина не встигає або перешкоду зачіпають, то всі учасники повертаються назад. Ускладнений варіант – учасники долають перешкоду, взявшись за руки і не відпускаючи їх ні за яких умов.

Основна вправа —Карта майбутнього

Подання свого майбутнього у вигляді карти місцевості дозволить учасникам більш чітко усвідомити свої цілі. Метафоричне вираження цілей у вигляді пунктів на карті, а

шляхів їх досягнення – у вигляді вулиць і доріг допомагає учасникам створити в уяві наочну картину свого майбутнього.

Після створення такої карти кожен зможе співвіднести цілі між собою і зрозуміти, наскільки вони поєднуються одна з одною, які перешкоди зустрічаються на шляху до них, які нові можливості відкриваються.

Накресліть карту свого майбутнього. Ваші глобальні цілі позначте як пункти місцевості, в яких ви хотіли б опинитися. Позначте також проміжні великі і маленькі цілі на шляху до них. Придумайте і напишіть назви для —пунктів-цілей», до яких ви прагнете у своєму особистому і професійному житті. Намалюйте також вулиці і дороги, якими ви будете йти. Як ви будете досягати своїх цілей? Найкоротшим або обхідним шляхом? Які перешкоди вам треба подолати? На яку допомогу ви можете розраховувати? Які місцевості вам доведеться перетнути на своєму шляху: квітучі і родючі краї, пустелі, глухі і занедбані місця? Чи будете ви прокладати дороги і стежки на самоті або з ким-небудь? У вас є 30 хвилин.

Обговорення:

- Де знаходяться найважливіші цілі?
- Наскільки вони поєднуються одна з одною?
- Де на вас підстерігають небезпеки?
- Звідки ви будете набирати сили для того, щоб досягти бажаного?
- Які почуття викликає у вас ця картина?

Заклучна вправа —Спільне малювання карти майбутнього

Ця вправа є логічним продовженням попередньої, але вимагає від учасників внесення коригувань та узгодження своїх цілей із цілями своїх товаришів по службі. По суті, спільне малювання-планування – це модель поведінки у суспільстві, оскільки досягнення своїх цілей людиною відбувається не у вакуумі.

Обговорення:

- Наскільки цілі учасників збігаються?
- Наскільки важко скоригувати свої цілі і враховувати під час їх планування цілі інших людей?
- Наскільки необхідним і можливим є тимчасове об'єднання для досягнення цілей?
- Чи є дружба ресурсом для подолання складних життєвих ситуацій?
- Наскільки ефективним є використання маніпуляцій людьми, який зворотний ефект може мати —використання» людей?

Оцінка стану. Після тренінгу учасники оцінюють свій стан за допомогою карток Люшера і словесних висловлювань. Учасників по колу просять описати свої враження від проведеного тренінгового заняття, а також оцінити наскільки вони відповідали очікуванням.

Необхідно обговорити враження від усього пройденого тренінгу, оцінити, наскільки він відповідав очікуванням, наскільки був корисним і як набуті знання можна використовувати у подальшій професійній діяльності.

Рефлексія. Під час обговорення вправ цього тренінгового дня варто звертати увагу на роль спільних дій у досягненні поставлених цілей, на роль життєвого плану, підводити до усвідомлення ресурсності дружби і планів на майбутнє для подолання життєвих труднощів, відчаю, а можливо, й суїцидальних думок.

Домашнє завдання

Ще раз перегляньте щоденник і проаналізуйте, які зміни відбулися з вами протягом тренінгу. Визначте за цими змінами: наскільки доцільною, була для вас участь у такому тренінгу; наскільки корисним було для вас ведення психологічного щоденника; наскільки можливим для вас є використання у своєму подальшому житті елементів раціонального і ірраціонального планування.