

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ГОРЛІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ ІНОЗЕМНИХ МОВ
ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«ДОНБАСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
КАФЕДРА**



«Рекомендована до захисту»
Протокол № 4/1 від 17.11 2023 р.
В.о. завідувача кафедри
Борозенцева Т.В.

(підпис)

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ЖИТТЄВОЇ КРИЗИ
ЖЕРТВАМИ ВІЙСЬКОВОЇ АГРЕСІЇ
МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА**

зі спеціальності 014.03 Середня освіта (Історія). Додаткова спеціальність: 053

Психологія

Освітня програма: Історія. Психологія

Виконавець:

**Здобувач 602-а групи
факультету соціальної
та мовної комунікації**

Штагер Тетяна Миколаївна

к. психол. н., доцент

Дроздова Діана Сергіївна

Дніпро – 2023

АНОТАЦІЯ

Магістерська робота викладена на 96 сторінках, вона містить 3 розділи, 7 підрозділів, 6 таблиць, 5 рисунків, 4 додатка і 76 джерел в переліку посилань.

Об'єктом дослідження є психологічні особливості переживання життєвої кризи жертвами військової агресії.

Предметом розгляду є психологічні особливості – резильєнтність, у жертв військової агресії в період життєвої кризи як фактор розвитку здібностей до виживання, збереження психічного здоров'я і здатності до продуктивної життєдіяльності.

Метою роботи є вивчення впливу психологічної особливості – резильєнтності, на громадян України старше 18 років на розвиток їхніх здібностей опору стресу, збереження психічного здоров'я, ведення продуктивної життєдіяльності та виживання в цілому. Розробка психологічних рекомендацій та комплексу тренінгових занять щодо подолання стресу і розвитку психологічної резильєнтності у жертв військової агресії в період переживання життєвої кризи.

В першому розділі проведено теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми психологічної резильєнтності, життєвої кризи, стресу та поняття «жертви війни». В другому розділі було визначено діагностичний інструментарій для вивчення психологічної особливості – резильєнтності і проведені емпіричні дослідження. Третій розділ присвячено корекційній та профілактичній роботі – розроблено психологічні рекомендації та комплекс тренінгових занять щодо подолання стресу і розвитку психологічної резильєнтності у жертв військової агресії в період переживання життєвої кризи.

За результатами роботи зроблено висновки і запропоновано корекційні та профілактичні методи подолання стресу і розвитку психологічної резильєнтності у жертв військової агресії в період переживання життєвої кризи.

SUMMARY

The qualification work is laid out on 96 pages, it contains 3 chapters, 7 subsections, 6 tables, 5 figures, 4 appendices and 76 sources in the list of references.

The object of the study is psychological features of life crisis experienced by victims of military aggression.

The subject of consideration is the psychological feature - resilience, in victims of military aggression during a life crisis as a factor in the development of survival skills, preservation of mental health and the ability to lead a productive life.

The purpose of the work is to study the influence of the psychological feature - resilience, on the citizens of Ukraine over 18 years of age on the development of their abilities to resist stress, maintain mental health, lead a productive life and survive in general.

In the first chapter, a theoretical analysis of the scientific literature on the problem of psychological resilience, life crisis, stress and the concept of "victims of war" was carried out. In the second section, the diagnostic toolkit for the study of the psychological feature - resilience was determined and empirical research was carried out. The third section is devoted to corrective and preventive work - psychological recommendations and a set of training sessions have been developed to overcome stress and develop psychological resilience in victims of military aggression during a life crisis.

Based on the results of the work, conclusions were drawn and corrective and preventive methods for overcoming stress and developing psychological resilience in victims of military aggression during the period of experiencing a life crisis were proposed.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ЯК ПСИХОЛОГІЧНОЇ ОСОБЛИВОСТІ ЛЮДЕЙ.....	11
1.1. Аналіз дослідження психологічної резильєнтності у вітчизняній та іноземній психології.....	11
1.2. Поняття життєвої кризи, стресу та психологічної резильєнтності.....	19
1.3. Поняття «жертва війни».....	28
Висновки до розділу I	31
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ОСОБЛИВОСТІ – РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У ЖЕРТВ ВІЙСЬКОВОЇ АГРЕСІЇ В ПЕРІОД ПЕРЕЖИВАННЯ ЖИТТЄВОЇ КРИЗИ.....	34
2.1. Огляд діагностичного інструментарію спрямованого на вивчення психологічної особливості – резильєнтності у жертв військової агресії в період переживання життєвої кризи.....	34
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження психологічної особливості – резильєнтності у жертв військової агресії в період переживання життєвої кризи.....	39
Висновки до розділу II.....	47
РОЗДІЛ 3. КОРЕКЦІЯ І ПРОФІЛАКТИКА З УПРАВЛІННЯ СТРЕСОВИМ СТАНОМ ЖЕРТВ ВІЙСЬКОВОЇ АГРЕСІЇ.....	49
3.1. Психологічні рекомендації для жертв військової агресії щодо подолання стресу.....	49
3.2. Тренінгові вправи як засіб розвитку психологічної особливості – резильєнтності у жертв військової агресії в період переживання життєвої кризи.....	56
Висновки до розділу III.....	89
ВИСНОВКИ.....	91
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	96
ДОДАТКИ.....	104

ВСТУП

Актуальність проблеми. Сучасні умови в Україні на перше місце висувають проблему безпеки здоров'я та життя людей. Не лише фізичне, а й психічне здоров'я є одним з найбільш важливих факторів нормальної життєдіяльності і збереження життя як такого. В умовах постійно діючих стресогенних факторів, зростає психологічна напруженість життя, в результаті чого різко збільшується кількість негативних емоційних переживань. Накопичуючись, емоційні переживання можуть викликати тривалі стресові стани, які в свою чергу, знижують можливості індивіда до ефективних реакцій на стрес.

З початком повномасштабної військової агресії Російської Федерації проти України, рівень стресу у людей зазнав критично високих показників. Громадяни України почали щодня ставати жертвами або свідками ракетних ударів, які спричиняють не лише фізичну та матеріальну шкоду, а й серйозні психологічні травми. Крім названого, військові дії спровокували переміщення мільйонів людей, розлучення сімей, втрату майна, роботи, звичного ритму життя – життєву кризу, яка стала повсякденною нормою життя громадян всієї країни.

Після перших місяців життєвої кризи, спричиненої військовою агресією, населення України поступово почало повертатися до більш-менш усталеного в запропонованих обставинах життя. Функціонують підприємства, навчальні заклади, установи. При цьому рівень небезпеки не знизився, але зменшився рівень стресу, порівняно з початком війни. Досліджуючи цю проблему, виходимо з того, що здатність опору до стресу є найважливішою властивістю, яка забезпечує збереження психічного здоров'я у людей. У психологічній науці така здатність має назву – психологічна резильєнтність, високий рівень якої допомагає людині повноцінно виконувати свою соціальну роль, бути ефективною у ситуації стресу, вміти надати відповідну допомогу тим, хто її потребує, тим самим зберегти своє життя та здоров'я та інших людей. Формування та розвиток психологічної

особливості – резильєнтності є найважливішою умовою психічного здоров'я, соціальної стабільності та фізичного виживання в умовах війни.

Проблема психологічних особливостей переживання життєвої кризи жертвами військової агресії і факторів, які сприяють її подоланню, таких як психологічна резильєнтність залишається однією з найбільш цікавих, але не достатньо досліджених. Головною причиною цього є, передусім, відсутність військового конфлікту такого масштабу протягом майже 80 років. Теоретичною та методичною основою дослідження послужили роботи вітчизняних та іноземних науковців, як: С. А. Бобало, Є. Варбан, Т. М. Китаєв-Смик, О. М. Кокун, В. М. Корольчук, А. Ф. Косенко, В. М. Крайнюк, М. С. Кудінова, Б. П. Лазоренко, С. В. Суботін, О. М. Хамінич, І. О. Черезова, Г. М. Чернишук, О. А. Чеханцова, Ю. В. Шаран, О. В. Яцина, Г. А. Бонанно, Дж. Бойден, Е. Вернер, Т. Голмс, Е. Гретцель, Дж. Кларк, Є. Кюблер-Росс, Р. Лазарус, Г. Манн, Ф. З. Мейєрсон, Д. О'Доннелл, К. Г. Сельє, Р. Харлі, С. Хобфолл, М. В. Фрайзер, С. Х. Хешмат та інші.

Актуальним залишається проблема вивчення засобів опору стресу в умовах життєвої кризи жертвами військової агресії. На даний момент проблема психологічної особливості – резильєнтності широко представлена в науковій літературі, проте більшість дослідників вивчали питання у менш критичних обставинах, ніж війна. Дослідниками визначається складність психологічної резильєнтності та її концепцій, методологічних засобів. Маловивченим є питання корекції та формування психологічної резильєнтності у жертв військової агресії в період переживання життєвої кризи. Об'єктивна необхідність визначених питань, недостатня теоретико-методологічна розробленість теми профілактичного підвищення рівня психологічної особливості – резильєнтності у жертв військової агресії в період переживання життєвої кризи обумовлює наукову актуальність теми даного дослідження.

Об'єкт дослідження – психологічні особливості переживання життєвої кризи жертвами військової агресії.

Предмет дослідження – психологічні особливості – резильєнтність, у жертв військової агресії в період життєвої кризи як фактор розвитку здібностей до виживання, збереження психічного здоров'я і здатності до продуктивної життєдіяльності.

Метою дослідження є вивчити вплив психологічної особливості – резильєнтності, на громадян України старше 18 років на розвиток їхніх здібностей до опору стресу, збереження психічного здоров'я, ведення продуктивної життєдіяльності та виживання в цілому. В процесі дослідження було висунуте **припущення** про те, що психологічна резильєнтність у жертв військової агресії в період переживання життєвої кризи є особливим чинником, що визначає розвиток високих здібностей до опору стресу, продуктивної життєдіяльності людей, що живуть в умовах війни, збереження самоконтролю. Корекційна робота, спрямована на роботу з нервово-психічною напругою, психологічною резильєнтністю та соціальною адаптацією сприяє розвитку впевненості в своїх силах, комунікативних навичок і відчуттю корисності індивіда соціумі. Мета і гіпотеза роботи зумовили постановку і вирішення наступних **завдань**:

1. проаналізувати дослідження психологічної особливості – резильєнтності у вітчизняній та іноземній психології;
2. дослідити поняття стресу, психологічної резильєнтності, життєвої кризи і зв'язок між ними;
3. визначити особливості поняття «жертва війни»;
4. описати діагностичний інструментарій, спрямований на вивчення психологічної особливості – резильєнтності, у жертв військової агресії в період життєвої кризи;

5. надати аналіз та інтерпретацію результатів емпіричного дослідження психологічної резильєнтності у жертв військової агресії в період життєвої кризи;
6. надати психологічні рекомендації для жертв військової агресії в період життєвої кризи щодо подолання стресу;
7. розробити комплекс тренінгових занять як засіб формування психологічної особливості – резильєнтності, у жертв військової агресії в період життєвої кризи.

Для розв'язання дослідницької проблеми був застосований комплекс **методів**, вибір та поєднання яких зумовлено предметом та завданнями дослідження. До комплексу увійшли методи *теоретичного* аналізу, синтезу, узагальнення наукових даних з проблеми дослідження; методи збору емпіричних даних (тестування, опитування, спостереження). У роботі використовувалися психодіагностичні методики: тест на самооцінку стресостійкості особистості С. Коухена та Г. Вілліансона [43]; коротка шкала психологічної резильєнтності Коннора-Девідсона в адаптації З. О. Кіресвої, О. С. Односталко і Б. В. Бірон [20]; опитувальник на визначення ймовірності розвитку стресу Дж. Тейлора [44]; тест на діагностику стану стресу (ступеня самоконтролю та емоційної лабільності у стресових умовах) за методикою А. О. Прохорова [47].

Матеріал дослідження і його обсяг, використаний для досягнення поставленої в роботі мети. Дослідження включало в себе три основні етапи які були окреслені теоретичними та практичними завданнями.

На першому етапі було проведено теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми психологічної резильєнтності, життєвої кризи, стресу та поняття «жертви війни». Було окреслено мету, гіпотезу та завдання дослідження.

На другому етапі був проведений огляд діагностичного інструментарію спрямованого на вивчення психологічної особливості – резильєнтності, у жертв військової агресії в період переживання життєвої кризи. Організація емпіричного

дослідження полягала у визначенні часу та порядку його проведення, у відборі надійних та валідних психодіагностичних методик. Також були послідовно проведені задані емпіричні процедури. Емпірично вивчалися рівень психологічної резильєнтності у жертв військової агресії в період життєвої кризи.

На третьому етапі було представлено корекційні та профілактичні методи з управління стресовими станами у жертв військової агресії в період життєвої кризи. Розроблено комплекс психологічних рекомендацій щодо подолання стресу та тренінгових занять для розвитку психологічної резильєнтності у жертв військової агресії в період переживання життєвої кризи.

Дослідження було проведено в м. Добропілля Донецької області, цільова група – громадяни України (постійні і тимчасові мешканці міста Добропілля Донецької області) старше 18 років.

Надійність і вірогідність результатів дослідження забезпечені методологічним і теоретичним обґрунтуванням вихідних положень дослідження, відповідністю використаних методів меті та завданням дослідження; репрезентативністю вибірки; поєднанням кількісних та якісних методів аналізу отриманих емпіричних даних; використанням методів математичної статистики.

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що вперше було досліджено, визначено і описано особливості переживання життєвої кризи жертвами військової агресії, місце психологічної резильєнтності в цьому процесі; надані психологічні рекомендації для жертв військової агресії в період переживання життєвої кризи щодо подолання стресу; розробці комплексу психологічних рекомендацій і тренінгових занять для формування і розвитку психологічної резильєнтності у жертв військової агресії в період переживання життєвої кризи.

Теоретичне значення дослідження магістерської роботи полягає у комплексному дослідженні особливостей переживання життєвої кризи жертвами

військової агресії, місце психологічної резильєнтності в цьому процесі; надані психологічні рекомендації для жертв військової агресії в період переживання життєвої кризи щодо подолання стресу; розробці комплексу психологічних рекомендацій і тренінгових занять для формування і розвитку психологічної резильєнтності у жертв військової агресії в період переживання життєвої кризи.

Практичне значення дослідження полягає в можливості використання його основних положень і результатів у теоретичних курсах із психології, а також у використанні матеріалу студентами під час підготовки до науково-практичних конференцій, а також як методичні матеріали для підготовки до семінарських та практичних занять тощо. Психологічні рекомендації для жертв військової агресії в період переживання життєвої кризи щодо подолання стресових станів та комплекс тренінгових занять для формування стресостійкості у жертв військової агресії в період переживання життєвої кризи, розроблена в рамках даної роботи, надалі може бути використана для роботи з людьми з низьким рівнем здатності чинити опір стресу.

Апробація результатів дослідження.

- 1) Міжнародна науково-практична конференція «Стратегічні орієнтири освіти та реабілітації в умовах воєнного стану та повоєнного часу: проблеми, рішення, перспективи» (м. Запоріжжя 26-27. 10. 2023)
- 2) Міжнародна науково-практична конференція «Література, психологія, педагогіка у ракурсах взаємодії» (м. Дніпро 9-10. 11. 2023)

Структура й обсяг магістерської роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел із 85 найменувань. Загальний обсяг роботи викладено на 106 сторінках, із них 91 сторінок основного тексту. Робота містить 6 таблиць, 5 рисунків, 4 додатка.

РОЗДІЛ 1. ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ЯК ПСИХОЛОГІЧНОЇ ОСОБЛИВОСТІ ЛЮДЕЙ

1.1. Аналіз дослідження психологічної резильєнтності в вітчизняній та іноземній психології

Стресогенність сучасних подій у глобалізованому світі обумовлює наростання темпів життєдіяльності і розвитку особистості, перед якою постійно постають дедалі складніші завдання. Події, що розгорнулися на теренах України у лютому 2022 року і продовжуються дотепер, сприяють збільшенню рівня стресу у людей. Постійна загроза життю та здоров'ю в зоні бойових дій, чинить великий вплив на психологічний стан особистостей і суспільство в цілому. Збереження психічного здоров'я в таких обставинах стає якнайбільш актуальним завданням. В психології поняття психологічної резильєнтності – здатності опору до стресу, займає одне з провідних місць дослідження. Від здатності опору до стресу залежить психологічна стійкість особистості. Психологічна резильєнтність – це головна складова стресу. Як неспецифічна реакція організму, вона має свої закономірності, що не залежать від факторів самого стресу.

Дослідження наукової літератури показує, що не існує єдиного визначення психологічної резильєнтності, різні науковці трактують його по-різному. Сам термін «резильєнтність» широко застосовується психологами і розглядається у контексті впливу на людину несприятливих чи загрозливих умов і її здатності до нормального, здорового функціонування у майбутньому [71, с. 545]. Виникнення концепції резильєнтності пов'язують із працями Е. Werner та її колеги R. Smith. У 1955 році науковці розпочали основоположне дослідження феномена резильєнтності і запровадили цей термін у психології [36, с. 28]. Фразер М.В. визначає резильєнтність як здатність людини повертатися до нормального стану після або під час потрясінь [67, с.2].

У більшості наукових досліджень психологічної резильєнтності розглядають як проблему перешкоди психічної адаптації людини, стійкості до впливів деструктивних чинників, емоційної стійкості та контролю емоцій. В основу психологічної резильєнтності покладені наступні складові: саморегуляція особистості, копінг-стратегії і механізми психологічного захисту, які залежать від локус контролю, типу вищої нервової діяльності, соматичних і психічних захворювань, а також – етнічних факторів. Деякі наукові дослідження стверджують, що психологічна резильєнтність, як властивість психіки, демонструє здатність особистості здійснювати свою життєдіяльність в умовах життєвої кризи, стресу тощо.

Серед вітчизняних науковців-психологів поняття психологічної резильєнтності досліджували: С. А. Бобало, Є. Варбан, Т. М. Китаєв-Смик, О. М. Кокун, В. М. Корольчук, А. Ф. Косенко, В. М. Крайнюк, М. С. Кудінова, Б. П. Лазоренко, С. В. Суботін, О. М. Хамінич, І. О. Черезова, Г. М. Чернишук, О. А. Чеханцова, Ю. В. Шаран, О. В. Яцина. В іноземній психології питанням психологічної резильєнтності займалися: Г. А. Бонанно, Дж. Бойден, Е. Вернер, Т. Голмс, Е. Гретцель, Дж. Кларк, Є. Кюблер-Росс, Р. Лазарус, Г. Манн, Ф. З. Мейєрсон, Д. О'Доннелл, К. Г. Сельє, Р. Харлі, С. Хобфолл, М. В. Фрайзер, С. Х. Хешмат та інші.

Для кращого розуміння поняття психологічної резильєнтності необхідно дослідити тлумачення стресу як мультидисциплінарної категорії. На сьогоднішній день існує велика кількість теорій та моделей стресу. Розвиток цих теорій супроводжувався створенням нових підходів, концепцій, моделей та парадигм. У своїх дослідженнях вчені використовували біологічні, психологічні та фізіологічні аспекти, щоб розкрити різні погляди на механізми адаптації, саморегуляції, особливості прояву та подолання стресових ситуацій.

Однією з перших робіт з дослідження психологічної резильєнтності стало дослідження [76, с. 48]. У ньому було визначено, що, перебуваючи у подібних

несприятливих умовах, дві третини дітей демонстрували деструктивну поведінку, а одна третина не мала подібних проявів. Дослідження було присвячене пошукам захисних механізмів, які сприяють психологічній адаптації в умовах стресу. Згодом було виділено три групи фактів, що впливають на розвиток психологічної резильєнтності: атрибути піддослідних, аспекти їхнього близького оточення та характеристики соціального середовища [78, с. 48].

Основоположником вчення про стрес є Г. Сельє, який запропонував класичне визначення цього поняття. Дослідник характеризує стрес як неспецифічну реакцію організму на будь-яку вимогу, що висуває середовище [50 с. 43].

Психіатр Т. Голмс поняття стресу вважає ступенем, на якому люди змушені змінити та перебудувати свій спосіб життя у відповідь на події зовнішнього середовища, причому чим більше буде потрібно змін, тим більше буде стрес [12, с. 151].

Стандартною реакцією організму на будь-який новий фактор зовнішнього середовища, що супроводжується активацією певних систем організму і є необхідною ланкою більш складного процесу адаптації, розуміє під стресом Ф. З. Мейєрсон [48, с. 113].

З дослідження поняття «стрес», впливає поняття «психологічної резильєнтності» – здатності особистості чинити опір стресовим факторам, яка обумовлена комплексом вроджених, розвинутих і набутих психологічних властивостей [14, с. 40]. Психологічна резильєнтність має онтогенетичне походження, є одночасно засобом і результатом психічного розвитку людини. В ситуації стресу взаємодія особистості з зовнішнім середовищем відрізняється від звичної їй. Резильєнтність часто розглядають у контексті подолання психологічних травм [63, с.20]. Хешмат Ш. визначає резильєнтність як психологічну здатність адаптуватися до стресових обставин і відновлюватися після несприятливих подій [68].

Ставлення до ситуації заломлюється через особисті внутрішні установки, сформовані вихованням, принципами, переконаннями, звичками, розуміннями

добра і зла, власного «Я» тощо. Рухливість психологічної резильєнтності у тому, що реакція індивідуума на стрес є набутою характеристикою, сформованою розвитком особистих здібностей.

Психологічна резильєнтність складається з трьох складових [45 с. 258]:

- важливість власного існування;
- можливості керувати своїм життям;
- відкритість до змін

На думку багатьох вчених, психологічна стійкість, або ж психологічна резильєнтність — це психічний ресурс, який ми маємо, щоб долати життєві негаразди, будувати плани та втілювати їх в життя, налагоджувати та підтримувати стосунки. Дослідники вважають, що психологічну резильєнтність (стійкість) зміцнюють гнучке мислення, емоційна регуляція та розкриття власних сильних сторін.

С. А. Бобало задачу психологічної резильєнтності визначає у забезпеченні професійних обов'язків в екстремальних умовах, збереженні працездатності і здоров'я, незалежно від зовнішніх чинників [5, с. 35].

На думку А. А. Андрєєвої, психологічна резильєнтність – це складна риса особистості, яка характеризується необхідною адаптацією до впливу зовнішніх і внутрішніх факторів у процесі діяльності, що забезпечує успішне досягнення мети діяльності та реалізується з використанням засобів власної поведінки в емоційній, мотиваційній, пізнавальній та поведінковій сферах діяльності особистості [1].

Стійкість до стресу – психологічна резильєнтність, є несприятливістю до стресових факторів і одночасно – здатність контролювати емоції. Тим самим вона забезпечує успішне досягнення мети – вважає В. Н. Васильєва [7, с. 219]. Самореалізацію особистості можна проінтерпретувати як процес максимального «опредмечування» сутнісних інтенцій особистості в її життєдіяльності, в якому при

конструюванні певної життєвої або особистісної мети враховуються можливості людини щодо її досягнення [13 с. 20].

В. М. Корольчук розглядає психологічну резильєнтність як індивідуальну здатність організму зберігати нормальну працездатність і необхідний ступінь адаптації до впливу екстремальних факторів середовища і професійної діяльності [27, с. 184].

Психологічну стійкість – резильєнтність, як характеристику особистості, розглядала О. В. Лозгачова [38 с. 20]. Вважає її комплексною властивістю особистості, що характеризується ступенем пристосованості індивіда до екстремальних умов.

Існує група авторів, які розглядають психологічну резильєнтність, як сукупність емоційно-вольових аспектів. Наприклад, В. Б. Шапар розглядає це поняття як взаємодію емоційно-вольових якостей людини у їх відношенні до характеру діяльності та розділяє емоційну стійкість як емоційно-моторну, емоційно-сенсорну та емоційно-вольову [45, с. 68].

М. І. Дяченко під психологічною резильєнтністю розуміє готовність особистості до діяльності в стресових ситуаціях. За високого рівня стійкості людина правильно і швидко використовує вроджені і розвинені знання, навички, досвід, володіє навичками самоконтролю і адаптації під швидкі зміни [15, с. 107].

Розгляд явища психологічної резильєнтності у працях низки авторів проводиться із позицій системно-структурного підходу. Тобто, людина, як система від народження має механізми забезпечення стійкості і чинить опір зовнішнім впливам. Психологічна резильєнтність, як структура динамічна, ґрунтується на наступних складових: емоційний, вольовий, інтелектуальний. Багатоскладовість психологічної стійкості (резильєнтності) визначає Ю. О. Тептюк [3, с. 453]. Автор визначає наступні складові стійкості:

- психофізіологічний компонент – поєднує такі властивості нервової системи особистості, як тип і властивість нервової системи;
- мотиваційний компонент – демонструє зв'язок між мотивами та потребами людини;
- емоційний компонент – підкреслює важливість попереднього досвіду людини, набутий в процесі подолання складних життєвих ситуацій;
- вольовий компонент – включає свідому саморегуляцію особистості, яка активізувалася відповідно до умов певної життєвої ситуації;
- компонент професійної підготовки – передбачає високий рівень теоретичної та практичної підготовки особистості до вирішення складних завдань;
- інтелектуальний компонент – демонструє здатність особистості дати адекватну та логічну оцінку вимогам ситуації, обґрунтовано спрогнозувати розвиток її динаміки та спектр дій, які необхідно здійснити для її вирішення.

Блочна структура психологічної резильєнтності запропонована Г. М. Чернишук. Вона складається з:

- психодинамічних властивостей (активність, ригідність, емоційна збудливість, темп реакцій);
- вольових якостей (витримка, цілеспрямованість, наполегливість, самоконтроль, ініціативність, самостійність, відповідальність, енергійність);
- особливостей саморегуляції поведінки (планування, моделювання, оцінка результатів, гнучкість, загальний рівень саморегуляції поведінки);
- мотивація (мотивація прагнення успіху) [58, с. 93].

Спрямованість особистості, особиста тривожність, локус контролю рефлексія, самооцінка і когнітивний стиль – складові психологічної резильєнтності за Мартинюком С. Р. (18, с. 180).

Ю. В. Шаран визначає додаткову кількість структурних компонентів психологічної резильєнтності:

- мотиваційний, який відбиває спрямованість особистості виконання поставленої задачі;
- фізіологічний компонент, що визначає запас енергетичних можливостей організму;
- пізнавальний, що характеризує ступінь усвідомлення та розуміння службового завдання; операційний (моторний), що поєднує застосовувані способи та прийоми діяльності;
- комунікативний компонент, що характеризує соціально-психологічний аспект діяльності особистості, стан готовності взаємодії [60, с. 144].

«Життєстійкість (резильєнтність) є міждисциплінарним поняттям та надтеоретичним конструктом, який використовується в соціальних науках, фізиці матеріалів, біології, філософії, екології, медицині, економіці та ін. науках», – так визначив психологічну резильєнтність О. В. Махнач [47].

Дослідження наукової літератури дозволяє виділити внутрішні і зовнішні фактори психологічної резильєнтності. Внутрішні фактори включають: суб'єктивні особливості, індивідуально-психологічні якості, життєвий досвід. А до зовнішніх відносять: спосіб (стиль) життя, умови життя, рід зайнятості, коло спілкування тощо.

З психологічною резильєнтністю ототожнюють здатність до самоконтролю та емоційну стійкість М. С. Кудінова [33 с. 48]; здатність вирішувати складні задачі і переносити навантаження; властивість темпераменту, яка дозволяє виконувати

завдання за рахунок оптимального використання наявних ресурсів нервово-психічної енергії [24, с. 39].

Р. Лазарус до психологічної резильєнтності відносить когнітивні механізми подолання стресу [34].

Автор Д. А. Леонтьєв зводить поняття психологічної резильєнтності до «життєстійкості» – системи переконань людини про себе, про світ і свої відносини з ним. Система містить три складові: залученість, контроль, прийняття ризику. Назване сприяє оцінці стресових подій, як менш загрозливих і успішному подоланню стресу [37 с. 43].

Складова залученості визначається, як впевненість в тому, що залученість у події дає шанс на знаходження корисного для особистості. Контроль – це впевненість у тому, що опір дозволяє впливати на результат, а прийняття ризику – переконання індивідуума в тому, що події сприяють його розвитку через отриманий досвід.

Життєстійкість допомагає подоланню труднощів через стимулювання піклування про власне здоров'я. Останнє, в свою чергу, запобігає тому, щоб стрес призводив до психосоматичних захворювань [37 с. 55].

Теорія Голмса і Раге визначає чотири групи, на які можна поділити людей за рівнем психологічної резильєнтності: стресостійкі особистості, стресонестійкі, стресотреновані і стресогальмівні [12 с. 162].

Отже, науковий світ ще не визначився єдиним з поняттям «психологічної резильєнтності». Узагальнивши, прийдемо до висновку, що це сукупність особистих якостей індивідуума, яка сприяє подоланню емоційних, інтелектуальних, вольових навантажень, які можуть виникати в процесі життя людини, без критичних наслідків для її фізичного здоров'я і діяльності.

Психологічна резильєнтність характерна здоровим людям, стабільним емоційно, з адекватною самооцінкою і низьким рівнем тривожності. Вона сприяє здатності особистості до опору стресовим ситуаціям і сприяє здатності переносити стрес з мінімальними втратами.

1.2. Поняття життєвої кризи, стресу та психологічної резильєнтності

Енциклопедія сучасної України поняття «життєва криза» визначає, як складний період життя, під час якого різко змінюються ставлення до себе і світу, спосіб осмислення набутого досвіду та напрям життєвого шляху [32]. Невизначені життєві ситуації роблять неможливим задоволення значної частини потреб людей і суттєво впливають на їх психологічне благополуччя [51 с. 56]. Тривалий внутрішній конфлікт, що може виникнути через незадоволеність життям, нереалізовані прагнення, невирішені задачі, відсутність чітких цілей – це і є криза. Різні обставини життя, як то: сімейні, соціальні, професійні можуть сприяти кризі у тому випадку, коли існує основа у вигляді внутрішніх суперечностей. Ці суперечності набувають великого значення, розвиваються і прогресують, не надаючи часу і можливості для адаптації особистості. В момент життєвої кризи особистість втрачає рівновагу і стає більш чутливою для зовнішніх впливів.

На вході в систему сигнали викликають значні відгуки, що призводить до непередбачуваних ефектів. Система зазнає перебудовування – вимагає пояснення задачі для розуміння її змісту і рухає особистість до незалежності від зовнішнього впливу, сприяє чіткому усвідомленню реальності та відмови від фантазій. Спосіб виходу з життєвої кризи може мати конструктивний і деструктивний характер. Він залежить від етапу кризи (поверхова, середня або глибока) та ставлення до неї самого індивідуума.

Для продуктивного ставлення до життєвої кризи необхідні навички різних стратегій з самоконтролю, а непродуктивність обумовлюється лише однією стратегією. У життєвої кризи (кризового стану) існує декілька основних ознак, таких як:

- зниження адаптивності;
- зниження рівня самосприйняття;
- втрата сенсів;
- значне спрощення саморегуляції.

У переживання життєвої кризи є певні особливості, які залежать від складу нервової системи, досвіду, структури особистості, соціалізації тощо. В момент переживання глибокої життєвої кризи – екзистенціальній, особистість може бути впевнена, що сенс її життя втрачений повністю.

Передумовою життєвої кризи часто стають певні проблеми, які пов'язані з невідповідністю уявлень людини про саму себе і цілей, які вона перед собою ставить.

Певні масштабні події здатні провокувати життєву кризу, як то: війни, техногенні катастрофи, природні лиха – події, які супроводжуються значною кількістю загибелі і травматизації людей. Найбільш небезпечна життєва криза викликається загибеллю (смертю) близької людини. Цю проблему розглядала низка науковців-психологів, як то: Б. Дейтс, Е. Кюблер-Росс, Е. Ліндемманн та інші.

Найновіше досягнення психології в питаннях переживання життєвої кризи – вивчення копінгів. Це способи взаємодії особистості з життєвими кризами, відповідно до значущості обставин, наявних ресурсів і реальних можливостей. Питання копінгів досліджували: О. О. Байєр., В. Л. Зливков, С. Б. Кузікова, Р. Лазарус, Максименко та інші.

Українські психологи, які присвятили проблемі розв'язання проблеми подолання життєвої кризи: Т. Титаренко, Б. Лазоренко, О. Кляпець, Н. Родіна та інші.

Перебіг життєвої кризи залежить, крім іншого, від соціокультурного тла, створюючи асоціативні поля, що наводять особистість на можливості

структурувати значення кризи і віднайти способи порозуміння індивідуума з самим собою.

Поняття «стрес» досить широко використовується у низці наук, тому його по-різному трактують, в залежності від його походження, механізму розвитку, особливостей і наслідків. До цього поняття відносять широкий спектр питань, які виникають внаслідок небезпечних ситуацій.

Фундатором теорії стресу є Г. Сельє, він визначив поняття стресу, як «сукупність усіх неспецифічних змін, що виникають в організмі під впливом будь-яких сильних впливів чи подразників (стресорів) і супроводжуються перебудовою захисних систем організму» [50, с. 35]. У більш пізніх працях автор дещо спрощує поняття «стрес» до неспецифічної реакції організму на вимогу, яка до нього висунута.

Г. Сельє дає визначення поняттю «стресор». На думку вченого, стресор – це надзвичайний або патологічний подразник, значний за силою та тривалістю несприятливий вплив, що викликає стрес. Подразник стає стресором через когнітивну інтерпретацію, специфічну емоційну реакцію, через нижчі мозкові сенсорні механізми або через механізми фізіологічних функцій організму [50, с. 28]. Також він визначає три стадії розвитку стресу:

- 1) стадія тривоги – під час неї організм мобілізує наявні ресурси;
- 2) стадія адаптації – під час неї організм адаптується, проявляє найвищу психологічну резильєнтність (опір стресу);
- 3) стадія виснаження – характеризується зниженням адаптаційних можливостей і одночасно ризиком захворювань з причини приглушення активності імунної системи [50, с. 72];

Стрес як неспецифічна реакція напруги живого організму на будь-який сильний вплив на нього, визначається іншими дослідниками – У. Вейтеном і М. Ллойдом [66 с. 132]. Психологічна енциклопедія дає наступне визначення стресу:

«неспецифічна захисна реакція організму у відповідь на несприятливі зміни навколишнього середовища» [32].

Концепція Г. Сельє полягає у тому, що стресом можна вважати стан особистості, на який впливають зовнішні та внутрішні фактори, які викликають природну реакцію організму.

Стресом не можна назвати абсолютно всі впливи, а лише ті, які можна визначити загрозливими для індивідуума. Наприклад, О. В. Крюкова доводить, що стрес викликають лише ті впливи, які перевищують адаптативні можливості людини [10 с. 63].

Ступенем, на якій люди змушені змінити та перебудувати свій спосіб життя у відповідь на події зовнішнього середовища, називає стрес Т. Голмс. Він додає, що чим більше потрібних змін, тим більше буде стрес [12, с. 151].

О. О. Шльонська та Ф. З. Мейерсон під стресом розумють новий фактор зовнішнього середовища, який активує певну систему організму і є складовою процесу адаптації [42, с. 113].

Р. Лазарус представляє теорію емоційного стресу, в її основу покладено розділення стресу на фізіологічний та емоційний. Емоційний є реакцією на внутрішні та зовнішні процеси під час яких, фізіологічні та психологічні можливості доходять до пограничних рівнів або перевищують їх. Фізіологічний стрес відрізняється від емоційного тим, що він виникає від прямого впливу стресового фактору на організм, а емоційний – від опосередкованого. [34 с. 63].

Вважається, що фізіологічний стрес є реакцією на реальні подразники, які стосуються тіла людини. А емоційний полягає у тому, як сама людина інтерпретує подразник, який у неї попередній досвід. Він може з'являтися під час ризику безпеки індивідууму, при образі або стані, коли людина не має підтримки у своїх переживаннях. Під час такого стресу зростає тривога, вірогідні прояви депресії та

емоційні сплески. Наприклад, у жертв військової агресії, які знаходяться під постійною загрозою життю та здоров'ю. Ступінь виразності стресу визначається почуттям страху, минулого досвіду, установки. Події сприймаються під впливом наявних установок, наявності інформації і оцінки ситуації. Ситуація загрози життю та здоров'ю оцінюється як вкрай небезпечна, тому розвивається стрес [23, с. 12].

В залежності від того, як особистість сприймає стресор, такою і буде її реакція. Щоб створити оптимальний емоційний стан, важливо правильно оцінити ситуацію, її значущість, тому що на особистість більше впливає не яка ситуація сама по собі, а яка у неї індивідуальна цінність. У випадку, якщо у ситуації пріоритетна значущість, то навіть низькоінтенсивний фактор чинить дезадаптацію організму. Під час сильного емоційного збудження, людина найчастіше неправильно оцінює ситуацію. Зменшити стрес може інформованість, яка сприяє правильній оцінці події. Рівень опору до стресу визначає рівень психологічної витривалості індивідуума. Властивість психологічної резильєнтності є одним зі складових поведінки та визначає діяльність у стресових ситуаціях.

Через те, що поняття «стрес» різними вченими тлумачиться по-різному, в науковій літературі можна зустріти його «замінники», як то: «психо-емоційний стрес», «емоційне напруження» тощо. Класифікують стрес за різними принципами: за аналізом фактів і умов, за інтенсивністю впливу, за аналізом поведінки особистості в період стресу, за роллю в емоційного фактору та ін. Найбільш поширеними є класифікації за характером стресу – фізіологічний чи фізичний, емоційний чи психічний.

Крім цього, стрес розрізняють за емоційним забарвленням на позитивний і негативний. Позитивний стрес – еустрес, викликаний позитивними емоціями або незначущий стрес [17 с. 73] . І негативний – дистрес, який є патологічним, що негативно впливає на психічне і фізичне здоров'я людини [30 с. 111].

Також стрес класифікують за провідним фактором виникнення: сімейний, професійний, екологічний, фінансовий та інші. Професійні, в свою чергу, поділяються на організаційні, професійні і робочі. Виокремлюють аутогенний стрес, соціогенний, техногенний і професійний.

Від джерела стресу розрізняють внутрішньоособистісний і можособистісний. Стрес буває тривалим – хронічним або короткочасним – гострим.

За типом стресора розрізняють: стресори активної діяльності, якщо передбачена безпосередня участь у небезпечній ситуації, стресори неузгодженої діяльності, наприклад, хвороби. А також стресори оцінок і стресори природних факторів [24 с. 40].

Таким чином, можемо визначити, що психологічна резильєнтність є складовою стресу. Вона є неспецифічною реакцією організму, яка не залежить від причини стресу і має свою логіку розвитку. Психологічна наука докладно дослідила поняття і природу стресу, тому на сучасному етапі більше уваги приділяється вивченню здатності організму опору стресу – психологічній резильєнтності або стресостійкості. Можна навіть натрапити на різні його написання, наприклад, резильєнтність, резилентність, резелентність, резилієнс та ін [11 с. 64]. Психологічна резильєнтність визначається як набір рис особистості, які визначають здатність до опору різних видів стресу, і складається з трьох взаємопов'язаних складових:

- 1) відчуття самозначущості;
- 2) почуття незалежності, самостійності, керування власним життям;
- 3) відкритості до нового [55, с. 162].

Існує теорія ресурсозбереження, висунута С. Хобфоллом, яка визначає умови для розвитку резильєнтності:

- володіння знаннями про стрес, його природу і шляхи подолання;
- розвиток саморегуляції психофізіологічного стану особистості;

- досвід попередніх випадків подолання стресу;
- вибудовування моделей конструктивної поведінки під час стресу;
- розвиток раціонального мислення;
- усвідомлення особистістю своєї поведінки [78, с. 119].

Реакція індивідуума на стресор залежить від вроджених якостей і низки рис, розвинутих в процесі соціалізації. В однієї людини можуть виникнути симптоми депресії або тривоги після травматичної події, а інша може взагалі не повідомляти про жодні симптоми [70]. Це означає, що різні люди по-різному реагують на один і той самий стресор, ця відмінність полягає в різниці індивідуальних факторів. У ході дослідження було з'ясовано, що найбільше вразливі до стресу особистості, в характері яких переважають доброта, благодушне ставлення до інших, чуйність. Також до цієї групи вразливості відносять людей з високим рівнем інтелектуального розвитку. Люди, схильні до співчуття, мають розвинений емоційний інтелект, завдяки якому вони можуть надавати соціальну підтримку іншим. Але, водночас, вони схильні до високого рівня довіри до інших людей, тому є вразливими до різних стресорів. Люди з високим рівнем інтелектуального розвитку вміють адекватно оцінити ситуацію, але залишаються вразливими до своїх вражень про неї. Низький поріг психологічної резильєнтності може призвести до розвитку соматичних і психосоматичних хвороб [34, с. 117]. Найменш схильними до стресу є особистості з високим рівнем самоконтролю.

Саморегуляція, самоконтроль та емоційна стабільність відіграють важливу роль у здатності протистояти стресу. Самоконтроль – складова, яка виконує коригувальні функції у реалізації плану діяльності. Вона тісно пов'язана з такими поняттями, як: відповідальність, повага до іншої думки, вимогливість до себе. Як характеристика особистості, саморегуляція є особливою якістю, яка розвиває і підтримує вольові якості і допомагає контролювати свої емоції. Тому вона розвиває психологічну резильєнтність особистості і дає можливість ефективно і адекватно діяти у різних ситуаціях, в тому числі – ситуації життєвої кризи під час війни.

Здатність опиратися стресу – психологічну резильєнтність, можна розвивати. Встановлено психологічні фактори, які сприяють цьому:

- досвід;
- схвальне ставлення соціуму;
- емоційна стійкість, саморегуляція і впевненість в собі – особисті психічні якості;
- задоволення професійною діяльністю;
- позитивне тло;
- функціональні можливості.

Існують фактори, які чинять негативний вплив на розвиток психологічної резильєнтності. Серед них такі:

- емоційно-когнітивні – негативний прогноз, безпорадність, дефіцит інформації;
- високий рівень впливу стресорів, який перевищує адаптаційні можливості особистості (як то: війна, катаклізми);
- довготривалість стресового фактору, яка виснажує адаптаційні можливості особистості;
- індивідуально-психологічні – низький рівень емоційної стійкості, дратівливість, висока тривожність [19 с. 180].

Адекватне сприйняття інформації, аналіз, оцінка, прийняття рішень, послідовність дій виконання функціональних задач, поведінкові особливості, як то: гнучкість, швидкість, міміка, виразність мовлення – є показниками психологічної резильєнтності.

Стресостійкість, або психологічна резильєнтність є не сталою якістю, вона підлягає розвитку. Існує три етапи розвитку цієї якості. Перший – оцінка ситуації, другий – аналіз змін в організмі і третій – адаптаційний, який полягає у протидії, пристосуванні або униканні ситуації [19, с. 272].

«Життестійкість (резильєнтність) є міждисциплінарним поняттям та надтеоретичним конструктом, який використовується в соціальних науках, фізиці матеріалів, біології, філософії, екології, медицині, економіці та ін. науках», – стверджує О. В. Махнач [47].

Визначимо фактори, що впливають на психологічну резильєнтність:

- психологічна компетентність, яка дає можливість усвідомити особистісні і психофізіологічні якості;
- знання симптомів стресу;
- розуміння наслідків стресу;
- досвід;
- спосіб реагування;
- характеристики особистості, як то: саморегуляція, мотивація, готовність діяти;
- соціалізація.

Можемо згрупувати фактори розвитку психологічної резильєнтності за категоріями: фізіологічні, поведінкові, психологічні, суб'єктивні і соціально-психологічні.

Аналіз наукової літератури показав відсутність єдиної загальновизнаної класифікації понять: «життєва криза», «стрес» та «психологічна резильєнтність – стресостійкість». Незважаючи на певну дослідженість проблеми, не існує єдиного визначення життєвої кризи. Досліджуються окремі аспекти цієї проблеми, але немає цілісної картини. Не існує загальноприйнятої класифікації життєвих криз. Загалом, психологічна наука розглядає життєву кризу, як різновид важкої життєвої ситуації [6, с. 129]. Дослідники проблеми зосереджують увагу на копінгах – способах подолання криз, які є складовою психологічної резильєнтності [64, с. 5].

Узагальнюючи, можна визначити стрес – сукупністю неспецифічних змін, які можуть виникати в організмі під сильним впливом будь-чого і викликають

перебудову даного організму. Психологічна резильєнтність є невід'ємною складовою стресу, це неспецифічна реакція має свої етапи розвитку, незалежно від причини стресу. У стані психологічної резильєнтності (опору стресу) організм активізує ресурси, що забезпечують йому здатність переносити вольові, інтелектуальні та емоційні навантаження, продовжувати свою життєдіяльність в умовах стресу, зберігати емоційний баланс, уникати тяжких (або негативних) наслідків для життя та здоров'я, як фізіологічного, так і психічного. Визначено, що стрес, життєва криза та психологічна резильєнтність взаємопов'язані і взаємозалежні між собою.

1.3. Поняття «жертва війни»

Життя людини за своїм змістом докорінно відрізняється у мирний і воєнний час. Це проявляється у ставленні особистості до самої себе, до інших свого оточення, до інших людей та навколишнього світу. У мирний час люди вибудовують свої близьке та віддалене майбутнє, мають орієнтовні перспективи здійснення своїх планів. На відміну від мирного часу, в умовах війни стрімко зростає фактор невизначеності, а це чинить сильний вплив сферу розуміння сенсу життя особистості.

Війна становить загрозу життю та здоров'ю людей, обмежує їх в правах, чинить перешкоди для доступу до ліків, продуктів харчування, роботи і освіти, спілкування з іншими людьми, свободи пересування тощо.

Поняття «жертва війни» є узагальненою характеристикою людей, які потерпають від постійних екзистенціальних загроз в умовах війни. Аналіз наукової літератури показує інтерес різних галузей науки до даної теми.

Філософія К. Япсера, справжній зміст буття відкривається людині лише в природі глибоких потрясінь (хвороба, смерть та ін.). Саме в ці моменти відбувається «поразка шифру»: людина звільняється від вантажу своїх повсякденних турбот (від наявного буття в світі) і від своїх ідеальних інтересів і

наукових уявлень про дійсність [9, с. 221]. Страх смерті (загибелі) змушує особистість визначити найважливіше в своєму житті і відмовитися від буденного.

Християнська антропологія М. Бедеяєва розглядає сенс життя людини навколо трагічності буття, втрати себе, свободи, самостійності [9, с. 553]. Стан жертви війни тісно взаємопов'язаний із розумінням людиною сенсу життя – базовою цінністю.

Сучасні психологічні дослідження акцентують свою увагу на довготривалих наслідках війни для людей. Особистості стикаються з травматичними подіями, що часто є причиною непродуктивних стратегій поведінки. Не рідко люди, які переживають війну, страждають від стресу, депресії, тривожності, посттравматичного стресового розладу [71, с. 288].

Досліджуючи психологічний стан жертв війни, психологи С. Мурті та Р. Лакшмінараян встановили, що психологічні травми, отримані під час бойових дій, мають довготривалі наслідки, впливають на смисложиттєві орієнтири людей [74, с. 25-30]. Причиною таких травм, крім безпосередньо бойових дій, є:

- бомбардування;
- відсутність ресурсів для забезпечення базових потреб людей (ліки, продукти, житло, доступ до медичної допомоги тощо);
- розрив сімейних стосунків, як то: втрата, розлука, переміщення;
- дискримінація;
- насильство;
- окупація;
- песимістичний погляд на життя;

Разом з тим, жертви війни у таких надскладних умовах здатні вибудовувати власні стратегії виживання всупереч обставинам.

Якщо під «війною» ми розуміємо збройну боротьбу за території, ресурси та сфери впливу, що супроводжується насильницьким великими людськими жертвами і нав'язуванням чужої політики з метою примусити людей відмовитися від своїх прав, то логічно, що такі обставини викликають у жертв війни сильний стрес. За теорією Г. Сельє, стрес має три стадії розвитку:

- тривожність, коли мобілізуються всі ресурси організму, прискорюється серцебиття, відбувається загальна перебудова обміну речовин;
- адаптація, коли організм функціонує на енергетично надмірному рівні, відбувається інтенсивне витрачання життєвих резервів за рахунок посиленої доставки кисню та глюкози до головного мозку;
- виснаження виникає, коли ресурси організму виснажуються через неможливу адаптацію до екстремального чинника: це може призвести до порушення нормальних психічних функцій мозку [50, с. 72].

Неможливо уникнути стресу під час війни, він позначається на духовному, психологічному, а іноді – фізичному стані жертв війни.

Разом з цим, стрес має не тільки негативний вплив, а і позитивний. Під час стресу активізується психологічна резильєнтність, що допомагає вижити у несприятливих умовах і не втратити життєвий сенс.

Жертвам війни необхідно формувати і розвивати здатність опору стресу для вирішення буденних життєвих задач в умовах війни. Рівень здатності до опору стресу залежить від вміння адекватно оцінити ситуацію, свої ресурси і можливості, самоконтролю, мотивації, здатності знаходити рішення, не заглиблюючись в емоційний стан.

Здатність опиратися стресу період війни поєднує фізичні, моральні, психологічні характеристики. Психологічна резильєнтність жертв війни – це комплексна властивість, яка характеризується необхідною адаптацією до впливу внутрішніх та зовнішніх факторів у процесі виживання й складається з

самоконтролю, високої витривалості, низької ситуативної тривожності, низького рівня нервово-психічної напруги, емоційної стійкості, що забезпечує збереження ефективного функціонування в екстремальних умовах.

Таким чином, аналіз джерел показав, що війна є екзистенціальною загрозою для людей. Жертви війни психологічно можуть страждати на посттравматичний стресовий розлад, депресією, тривожність, стрес, втрату ідентичності і сенсу життя. Останнє є умовою виживання в ситуації війни і всіх її складових, що несуть безпосередню загрозу життю та здоров'ю людей, як фізіологічному, так і психічному. Саме наявність сенсу життя спонукає до планування та врахування досвіду виживання минулих поколінь в умовах війни, створення власного досвіду виживання. В умовах психологічної напруги людині надзвичайно важливо мати план відновлення як у складних життєвих ситуаціях, так і після вирішення проблем [61 с. 106]. Жертви війни вразливі до всіх трьох стадій стресу.

Визначено, що стрес, навіть в умовах військової агресії, може бути позитивним і допомагати жертвам війни адаптуватися в різних ситуаціях війни і вибудовувати стратегії виживання. Необхідна умова для цього – психологічна резильєнтність та її постійний розвиток. Інтенсивність адаптаційної реакції, що розвивається у жертв війни, як правило, залежить не стільки від характеристик стресора, скільки від особистісної значущості діючого фактора.

Висновки до розділу I

Було проведено теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми психологічної особливості – резильєнтності, життєвої кризи, стресу та поняття «жертви війни». Було окреслено мету, гіпотезу та завдання дослідження.

Узагальнюючи досліджене, дійшли до висновку, що науковий світ ще не визначився єдиним з поняттям «психологічної резильєнтності». Встановили, що психологічна резильєнтність – це сукупність особистих якостей індивідуума, яка сприяє подоланню емоційних, інтелектуальних, вольових навантажень, які можуть

виникати в процесі життя людини, без критичних наслідків для її фізичного здоров'я і діяльності. Також було визначено, що психологічна резильєнтність характерна здоровим людям, стабільним емоційно, з адекватною самооцінкою і низьким рівнем тривожності. Вона сприяє здатності особистості до опору стресовим ситуаціям і сприяє здатності переносити стрес з мінімальними втратами.

Досліджуючи зв'язок понять: життєва криза і стрес з психологічною резильєнтністю, дізналися, що стрес – це сукупність неспецифічних змін, які можуть виникати в організмі під сильним впливом будь-чого і викликають перебудову даного організму, яка характеризується, як життєва криза. А психологічна резильєнтність є невід'ємною складовою стресу і життєвої кризи відповідно. Як неспецифічна реакція вона має свої етапи розвитку, незалежно від причини стресу. У стані психологічної резильєнтності (опору стресу) організм активізує ресурси, що забезпечують йому здатність переносити вольові, інтелектуальні та емоційні навантаження, продовжувати свою життєдіяльність в умовах стресу, зберігати емоційний баланс, уникати тяжких (або негативних) наслідків для життя та здоров'я, як фізіологічного, так і психічного. Життєва криза є тривалим внутрішнім конфліктом, що може виникнути через незадоволеність життям, нереалізовані прагнення, невирішені задачі, відсутність чітких цілей. Певні масштабні події здатні провокувати життєву кризу, як то: війни, техногенні катастрофи, природні лиха – події, які супроводжуються значною кількістю загибелі і травматизації людей. Найбільш небезпечна життєва криза викликається загибеллю (смертю) близької людини. Одже, поняття: стрес, життєва криза та психологічна резильєнтність взаємопов'язані і взаємозалежні між собою.

Дослідження поняття «жертва війни» показало, що цей стан є узагальненою характеристикою людей, які потерпають від постійних екзистенціальних загроз в умовах війни. Аналізуючи наукові дані, дійшли висновку, що люди, які стикаються з травматичними подіями, переживаючи війну, страждають від стресу, депресії, тривожності, посттравматичного стресового розладу. Разом з тим, жертви війни у

таких надскладних умовах здатні вибудувати власні стратегії виживання всупереч обставинам. Визначаючи особливості поняття жертви війни, зауважимо, що стрес, від якого страждають жертви війни, має не тільки негативний вплив, а і позитивний. Доходимо висновку, що під час стресу активізується психологічна резильєнтність, що допомагає вижити у несприятливих умовах і не втратити життєвий сенс. Через те, що жертвам війни необхідно формувати і розвивати здатність опору стресу для вирішення буденних життєвих задач в умовах війни, формування та розвиток психологічної резильєнтності стає однією з першочергових задач.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ОСОБЛИВОСТІ – РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У ЖЕРТВ ВІЙСЬКОВОЇ АГРЕСІЇ В ПЕРІОД ПЕРЕЖИВАННЯ ЖИТТЄВОЇ КРИЗИ

2.1. Огляд діагностичного інструментарію спрямованого на вивчення психологічної особливості – резильєнтності у жертв військової агресії в період переживання життєвої кризи

Буденна життєдіяльність жертв агресивної війни – це один із найбільш емоційно, фізіологічно та психічно напружених видів діяльності та являється стресом для більшості людей. Для жертв війни стрес і життєва криза, викликана ним, може бути обумовлений різними несприятливими факторами, такими як: ракетні обстріли, реальна небезпека життя та здоров'я, вимушене переміщення, загроза матеріальних втрат, розлука, віддаленість від близьких, нестача сну та предметів першої необхідності. Настрій, самопочуття, психічний та психоемоційний стан людей в ситуації війни, нестійкі та нестабільні. Переживаючи подібну катастрофу, людина, як правило, вражена її негативними наслідками у соціальному житті. Зміни культурних норм змушують людину адаптуватися до них або залишитися чужинцем, інакше емоційний збиток поєднується з соціальною дезадаптацією [54 с. 11]. Саме уміння протистояти стресу та адаптуватися в різних ситуаціях війни допомагає людині впоратися зі стресовими факторами, що впливають на неї.

Мета нашого емпіричного дослідження полягає у визначенні рівня психологічної резильєнтності (стресостійкості) людей в період життєвої кризи, викликаної агресивною війною.

Основними завданнями емпіричної частини магістерської роботи є:

- 1) провести емпіричне дослідження на визначення рівня психологічної особливості – резильєнтності у заданої групи людей;
- 2) проаналізувати результати дослідження, зробити висновки та описати виявлені в ході емпіричного дослідження рівні психологічної резильєнтності жертв військової агресії у період війни;
- 3) на основі отриманих результатів розробити комплекс тренінгових занять для розвитку психологічної особливості – резильєнтності жертв військової агресії у період війни.

Дослідження проводилося у місті Добропіллі Донецької області на базі Пункту видачі гуманітарної допомоги. Так, для визначення рівня психологічної резильєнтності жертв військової агресії, що переживають життєву кризу, у період з 01. 05. 2023 року по 15. 05. 2023 року (період ведення бойових дій), нами було проведено діагностичне обстеження за участю 100 громадян України різних цивільних професій віком від 18-ти років.

Поставлені завдання визначили хід емпіричної частини роботи, в якій можна виділити такі етапи: підготовчий, діагностичний та аналітичний.

На підготовчому етапі була дібрана система методів і процедур отримання даних, що включає опитування та тестування. Таким чином, змістом підготовчого етапу стало створення комплексу психодіагностичних методик, необхідних для дослідження психологічної резильєнтності жертв військової агресії, що переживають життєву кризу.

Для діагностики нашого дослідження були підібрані наступні методики:

- 1) тест на самооцінку стресостійкості особистості С. Коухена та Г. Вілліансона [Додаток А];
- 2) коротка шкала психологічної резильєнтності Коннора-Девідсона в адаптації З. О. Кіреєвої, О. С. Односталко, Б. В. Бірон [Додаток Б];

- 3) опитувальник на визначення ймовірності розвитку стресу Дж. Тейлора [Додаток В];
- 4) тест на діагностику стану стресу (ступеня самоконтролю та емоційної лабільності у стресових умовах) за методикою А. О. Прохорова [Додаток Г];

Тест на самооцінку стресостійкості особистості С. Коухена та Г. Вілліансона складається з 10 питань, до кожного з яких запропоновано відповіді «ніколи», «майже ніколи», «іноді», «досить часто», «дуже часто».

Інструкція: прочитайте запитання та виберіть необхідну відповідь. Обробка одержаних результатів проводиться шляхом підрахунку балів відповідно до вибраних відповідей.

Інтерпретація результатів:

- «відмінно» – 0,5-6,7 бала;
- «добре» – 6,8-14,1 бала;
- «задовільно» – 14,2-24,1 бала;
- «погано» – 24,2-34,1 бала;
- «дуже погано» – 34,2-40 бала.

Зазначені бали діють у межах 18 і старше років, що відповідає віку досліджуваних людей.

Коротка шкала психологічної резильєнтності Коннора-Девідсона в адаптації З. О. Кіреєвої, О. С. Односталко і Б. В. Бірон. Шкала дозволяє визначити п'ять рівнів психологічної резильєнтності: дуже низький, низький, задовільний середній і високий. Містить 14 тверджень, на кожне з яких, респондент може надати одну з зазначених відповідей: «ніколи», «зрідка», «іноді», «часто», «завжди».

Інтерпретація результатів:

Кожен елемент шкали оцінюється так: 0 – «ніколи», 1 – «зрідка», 2 – «іноді», 3 – «часто», 4 – «завжди». Можливий результативний бал може бути в діапазоні від 0 до 56.

Обробка та інтерпретація результатів:

0 – 18 – балів – показник низького рівня психологічної резильєнтності;

19 – 37 балів – показник середнього рівня психологічної резильєнтності;

48 – 56 балів – показник високого рівня психологічної резильєнтності.

Зазначені бали діють у межах 18 і старше років, що відповідає віку досліджуваних людей.

Опитувальник на визначення ймовірності розвитку стресу Дж. Тейлора розроблений на основі багатофакторного Міннесотського (США) особистісного опитувальника та призначений для визначення схильності до розвитку стресу. Опитувальник дозволяє визначити три рівні стресостійкості: низький, середній й високий та містить 50 тверджень з відповідями «так» та «ні». Час тестування зазвичай становить 20-25 хвилин. Інструкція: у запропонованому тесті перераховується низка тверджень з варіантами відповіді «так» чи «ні». Виберіть ті твердження, з якими ви згодні. За кожен відповідь «так» чи «ні» на твердження, що збігаються із зазначеними в ключі нараховується один бал.

Ключ до опитувальника:

відповіді «ні» на твердження 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13;

відповіді «так» на твердження 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50.

Обробка та інтерпретація результатів:

40-50 балів – показник дуже низького рівня стресостійкості, людина перебуває у стані стресу, резерви його організму близькі до виснаження – висока ймовірність розвитку третьої стадії стресу;

25-40 балів – показник високого рівня тривожності та низької стресостійкості;

15-25 балів – показник середнього рівня тривожності (з тенденцією до високого рівня) за відсутності адекватних заходів (використання прийомів саморегуляції та інших антистресових технологій) існує ймовірність розвитку негативних наслідків стресу;

5-15 балів – показник середнього рівня тривожності (з тенденцією до низького рівня) досить висока стресостійкість;

0-5 балів – показник низького рівня тривожності з високою стресостійкістю.

Зазначені бали діють у межах 18 і старше років, що відповідає віку досліджуваних людей.

Тест на діагностику стану стресу (ступеня самоконтролю та емоційної лабільності у стресових умовах) за методикою А. О. Прохорова – методика, що дозволяє визначити рівні діагностики стану стресу: низький, середній й високий та містить 9 тверджень з відповідями «так» та «ні».

Обробка та інтерпретація результатів:

Кожна відповідь «так» оцінюється в 1 бал, відповідь «ні» оцінюється в 0 балів. Потім підраховується загальна кількість балів:

0-4 бали – високий рівень регуляції в стресових ситуаціях, людина поводить у стресових ситуаціях досить стримано та вміє регулювати свої емоції,

як правило, вони не схильні нервувати і звинувачувати себе й інших в подіях, що відбуваються;

5-7 балів – середній рівень регуляції в стресових ситуаціях, людина не завжди правильно та адекватно поводить себе у стресовій ситуації, часом вміє зберігати самоконтроль, але бувають також випадки, коли незначні події порушують емоційну рівновагу (людина «виходить із себе»);

8-9 балів – низький рівень регуляції в стресових ситуаціях, для них є характерним високий ступінь перетому та виснаження, часта втрата самоконтролю у стресових ситуаціях та невміння володіти собою, цим людям дуже важливо навчитися розвивати навички саморегуляції у стресових ситуаціях.

Зазначені бали діють у межах 18 і старше років, що відповідає віку досліджуваних людей.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження психологічної особливості – резильєнтності у жертв військової агресії в період переживання життєвої кризи

Всі з обраних нами методик дослідження психологічної резильєнтності (стресостійкості) мають свої шкали рівня прояву психологічної резильєнтності, відповідно до якої можна визначити високий, середній чи низький рівень. За тими даними, які ми отримали, був проведений кількісний аналіз, та були отримані наступні результати:

1) Під час оцінки рівня психологічної особливості – резильєнтності у жертв військової агресії в період переживання життєвої кризи за методикою С. Коухена та Г. Вілліансона визначили, що у 37% людей (37 людей) відмінний рівень психологічної резильєнтності, що складає більшу частину опитуваних, у 28% респондентів (28 людей) добрий рівень психологічної резильєнтності, у 23% респондентів (23 людини) задовільний рівень психологічної резильєнтності, у 8%

опитаних (8 людей) поганий рівень психологічної резильєнтності, та у 4% опитаних (4 людей) дуже поганий рівень психологічної резильєнтності (табл. 2.1 і рис. 2.1):

Таблиця 2.1

Оцінка рівня психологічної резильєнтності у жертв військової агресії в період переживання життєвої кризи за методикою

С. Коухена та Г. Вілліансона

Рівень/кількість	Рівень психологічної резильєнтності				
	Відмінний	Добрий	Задовільний	Поганий	Дуже поганий
Кількість респондентів	37	28	23	8	4
Кількість у %	37%	28%	23%	8%	4%

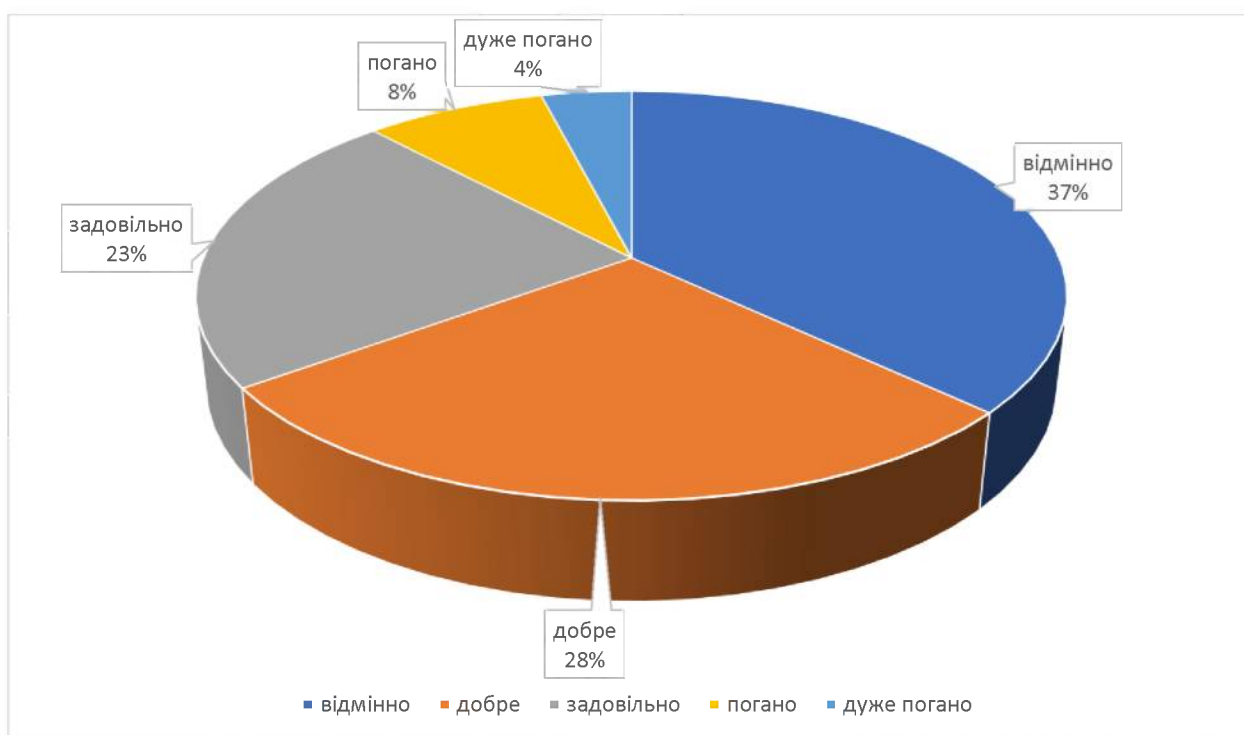


Рис. 2.1 Оцінка рівня психологічної резильєнтності у жертв військової агресії в період переживання життєвої кризи за методикою

С. Коухена та Г. Вілліансона

2) Під час оцінки рівня психологічної резильєнтності у жертв військової агресії в період переживання життєвої кризи за короткою шкалою психологічної резильєнтності Коннора-Девідсона в адаптації З. О. Кіреєвої, О. С. Односталко і Б. В. Бірон визначили: у 36% респондентів (36 людей) високий рівень психологічної резильєнтності, у 44% респондентів (людей) середній рівень психологічної резильєнтності і у 20% респондентів (людей) низький рівень психологічної резильєнтності (табл. 2.2 і рис. 2.2):

Таблиця 2.2

Оцінка рівня психологічної резильєнтності у жертв військової агресії в період переживання життєвої кризи за шкалою психологічної резильєнтності Коннора-Девідсона в адаптації З. О. Кіреєвої, О. С. Односталко і Б. В. Бірон

Рівень/кількість	Рівень психологічної резильєнтності		
	Високий	Середній	Низький
Кількість респондентів	36	44	20
Кількість у %	36%	44%	20%

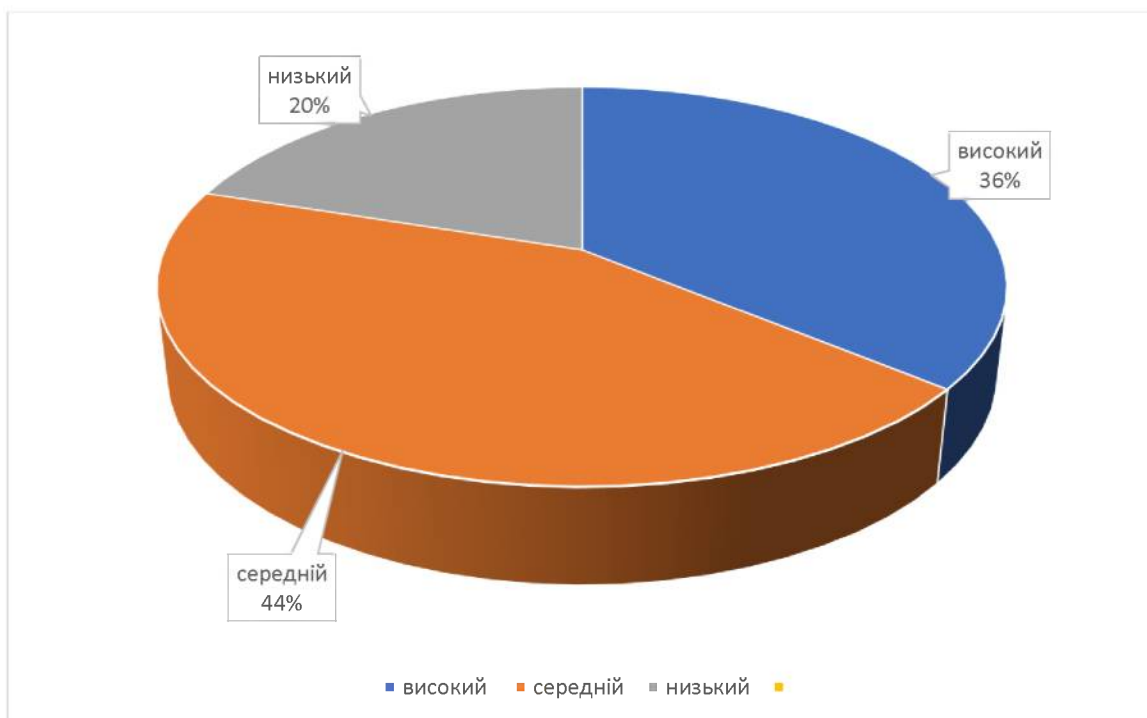


Рис. 2.2 Оцінка рівня психологічної резильєнтності у жертв військової агресії в період переживання життєвої кризи за шкалою психологічної резильєнтності Коннора-Девідсона в адаптації З. О. Кіреєвої, О. С. Односталко і Б. В. Бірон

3) Оцінка рівня визначення ймовірності розвитку стресу у жертв військової агресії в період переживання життєвої кризи за методикою Дж. Тейлора. Під час оцінки рівня психологічної резильєнтності у жертв військової агресії в період переживання життєвої кризи за методикою Дж. Тейлора, було встановлено, що високий рівень розвитку стресу мають 55% респондентів (55 людей), середній рівень – 30% респондентів (людей) і низький рівень – 15% респондентів (15 людей) (табл. 2.3 і рис. 2.3):

Оцінка рівня визначення ймовірності розвитку стресу у жертв військової агресії в період переживання життєвої кризи

за методикою Дж. Тейлора

Рівень/кількість	Рівень психологічної резильєнтності (стресостійкості)		
	Високий	Середній	Низький
Кількість у %	55%	30%	15%
Кількість респондентів	55	30	15

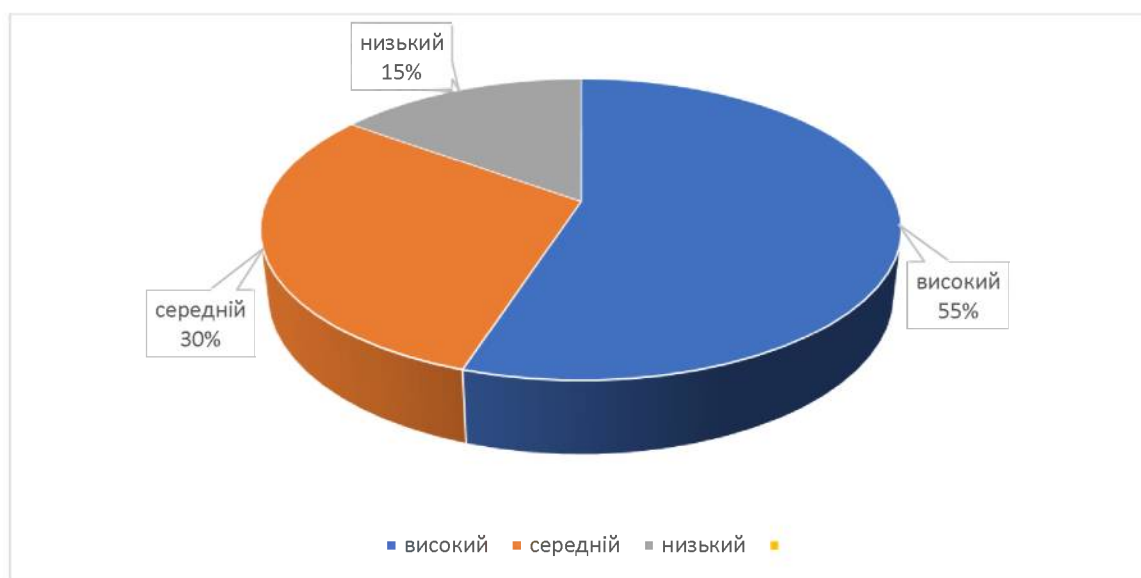


Рис. 2.3 Оцінка рівня визначення ймовірності розвитку стресу у жертв військової агресії в період переживання життєвої кризи за методикою Дж. Тейлора

4) Під час оцінки рівня діагностики стану стресу (ступеня самоконтролю та емоційної лабільності у стресових умовах) у жертв військової агресії в період переживання життєвої кризи за методикою А. О. Прохорова визначили, що у 36% респондентів (36 людей) високий рівень регуляції в стресових ситуаціях, вони поведуться у стресових ситуаціях досить стримано та вміють регулювати свої

емоції, як правило, вони не схильні нервуватися і звинувачувати себе та інших в подіях, що відбуваються; у 55% респондентів (55 людей) середній рівень регуляції в стресових ситуаціях, що складає більшу частину опитуваних, вони не завжди правильно та адекватно поведуться у стресових ситуаціях, іноді вміють зберігати самоконтроль, але бувають також ситуації, коли незначні події порушують їх емоційну рівновагу; у 9% респондентів (9 людей) низький рівень регуляції в стресових ситуаціях, для них характерний високий ступінь перевтоми та виснаження, втрата самоконтролю у стресових ситуаціях та нездатність до самоконтролю (табл. 2.4 і рис. 2.4):

Таблиця 2.4

Оцінка рівня діагностики стану стресу (ступеня самоконтролю та емоційної лабільності у стресових умовах) у жертв військової агресії в період переживання життєвої кризи за методикою А. О. Прохорова

Рівень/кількість	Рівень психологічної резильєнтності (стресостійкості)		
	Високий	Середній	Низький
Кількість у %	36%	55%	9%
Кількість респондентів	36	55	9

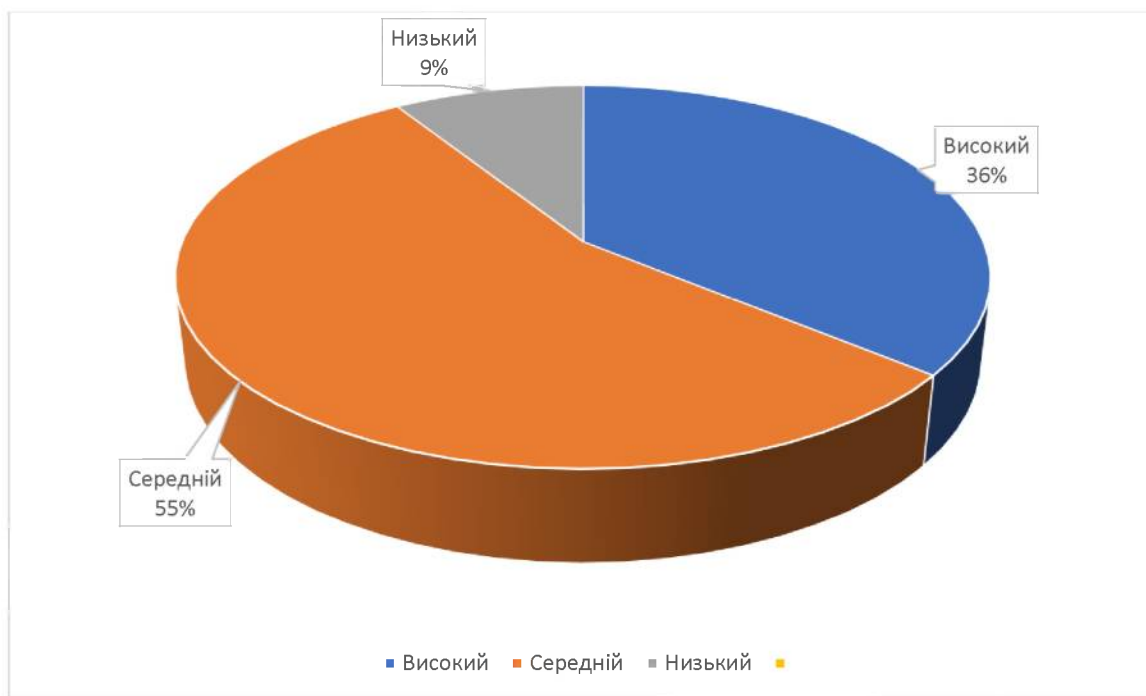


Рис. 2.4 Оцінка рівня діагностики стану стресу (ступеня самоконтролю та емоційної лабільності у стресових умовах) у жертв військової агресії в період переживання життєвої кризи за методикою А. О. Прохорова.

За результатами 4 використаних методик було визначено, що у 41% респондентів (41 людина) високий рівень психологічної резильєнтності, у стресових ситуаціях вони поведуться стримано, мають хороші здібності до опору стресу і його наслідків; у 45% респондентів (45 людей) середній рівень психологічної резильєнтності, вони не завжди можуть обрати правильну стратегію поведінки у ситуації стресу, досить емоційно переживають життєву кризу, значні події (як то: вибухи, обстріли, окупація) можуть порушити їхню емоційну рівновагу; 14% респондентів (14 людей) мають низький рівень психологічної резильєнтності, у них майже відсутній захист від негативного впливу стресорів, вони часто втрачають самоконтроль та емоційну рівновагу, не вміють обрати правильну стратегію поведінки у ситуації стресу і у викликаній ним, життєвій кризі (табл. 2.5 і рис. 2.5).

Оцінка рівня психологічної резильєнтності у жертв військової агресії в період переживання життєвої кризи за чотирма використаними методиками:

Таблиця 2.5

Оцінка рівня психологічної резильєнтності у жертв військової агресії в період переживання життєвої кризи за чотирма методиками:

Кількість	Рівень психологічної резильєнтності											
	Високий				Середній				Низький			
Кількість респондентів	№1	№2	№3	№4	№1	№2	№3	№4	№1	№2	№3	№4
	37	36	55	36	51	44	30	55	12	20	15	9
Кількість у %	№1	№2	№3	№4	№1	№2	№3	№4	№1	№2	№3	№4
	37	36	55	36	26	51	30	55	12	20	15	9
Середня кількість респондентів	41				45				14			
Середня кількість у %	41%				45%				14%			

Умовні позначення:

№1 – Тест на самооцінку стресостійкості особистості С. Коухена та Г. Вілліансона;

№2 – Коротка шкала психологічної резильєнтності Коннора-Девідсона в адаптації З. О. Кіреєвої, О. С. Односталко і Б. В. Бірон;

№3 – Опитувальник на визначення ймовірності розвитку стресу Дж. Тейлора;

№4 – Тест на діагностику стану стресу (ступеня самоконтролю та емоційної лабільності у стресових умовах) за методикою А. О. Прохорова.

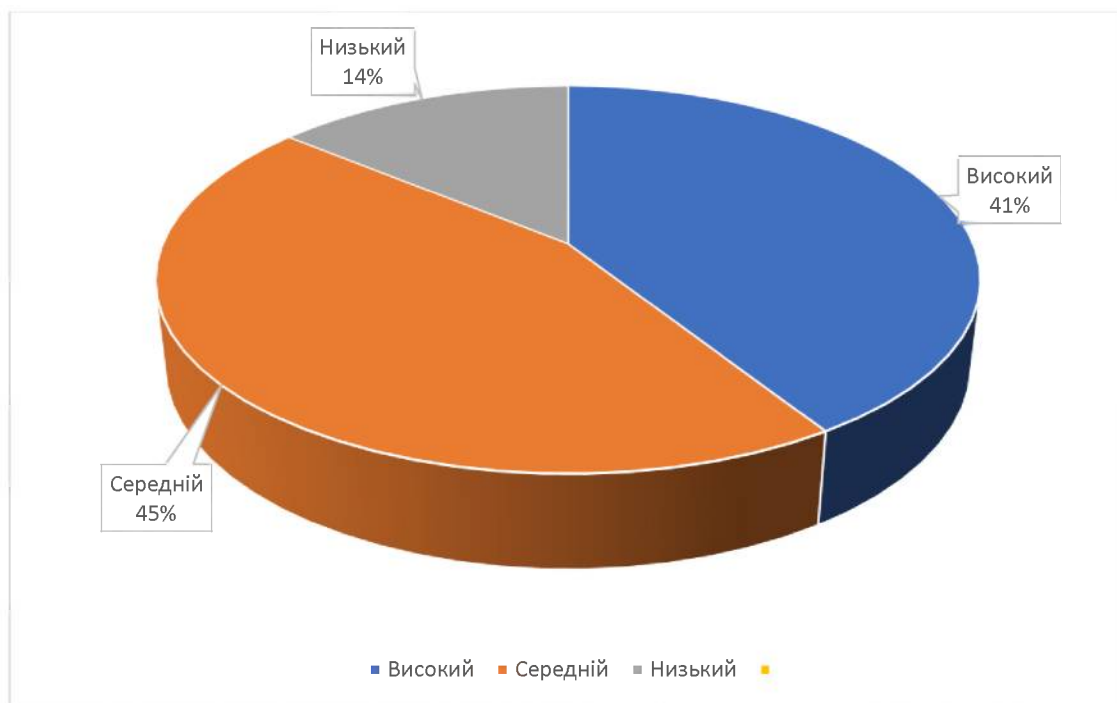


Рис. 2.5 Оцінка рівня психологічної резильєнтності у жертв військової агресії в період переживання життєвої кризи за чотирма методиками

Таким чином, під час проведення експериментального дослідження у визначенні рівня психологічної резильєнтності у жертв військової агресії в період переживання життєвої кризи за результатами чотирьох використаних методик, встановили, що зі 100 респондентів у 41 – високий рівень психологічної резильєнтності, у 45 – середній рівень психологічної резильєнтності і у 14 – низький рівень психологічної резильєнтності.

Зважаючи на данні умови та обставини, вважаємо за потрібне розробити та надати психологічні рекомендації для людей, які знаходяться в умовах військової агресії з управління стресовими станами та комплекс тренінгових занять для формування і розвитку психологічної резильєнтності.

Висновки до розділу II

Був проведений огляд і описано діагностичний інструментарій, спрямований на вивчення психологічної особливості – резильєнтності у жертв військової агресії в період переживання життєвої кризи. Організація емпіричного дослідження полягала у визначенні часу та порядку його проведення, у відборі надійних та

валідних психодіагностичних методик. Також були послідовно проведені задані емпіричні процедури. Емпірично вивчалися рівень психологічної резильєнтності у жертв військової агресії в період життєвої кризи. Була дібрана система методів і процедур отримання даних, що включає опитування та тестування, що включала:

- 1) тест на самооцінку стресостійкості особистості С. Коухена та Г. Вілліансона [Додаток А];
- 2) коротка шкала психологічної резильєнтності Коннора-Девідсона в адаптації З. О. Кіреєвої, О. С. Односталко, Б. В. Бірон [Додаток Б];
- 3) опитувальник на визначення ймовірності розвитку стресу Дж. Тейлора [Додаток В];
- 4) тест на діагностику стану стресу (ступеня самоконтролю та емоційної лабільності у стресових умовах) за методикою А. О. Прохорова [Додаток Г].

Під час аналізу та інтерпретації результатів емпіричного дослідження психологічної особливості – резильєнтності у жертв військової агресії в період переживання життєвої кризи, дійшли висновку, зі 100 респондентів у 41 – високий рівень психологічної резильєнтності, у 45 – середній рівень психологічної резильєнтності і у 14 – низький рівень психологічної резильєнтності. Визначено, що є потреба у розробці та наданні психологічних рекомендацій для людей, які знаходяться в умовах військової агресії з управління стресовими станами та комплексу тренінгових занять для формування і розвитку психологічної резильєнтності.

РОЗДІЛ 3. КОРЕКЦІЯ І ПРОФІЛАКТИКА З УПРАВЛІННЯ СТРЕСОВИМ СТАНОМ ЖЕРТВ ВІЙСЬКОВОЇ АГРЕСІЇ

3.1. Психологічні рекомендації для жертв військової агресії щодо подолання стресу

В умовах війни психологічна резильєнтність жертв, що переживають життєву кризу, надзвичайно важлива. Від її рівня може залежати життя та здоров'я індивіда і його оточення, доступ до необхідних ресурсів тощо. Тому, формування і розвиток цієї властивості є необхідним. Високий рівень психологічної резильєнтності допомагає утримувати самоконтроль, швидко приймати рішення, уникати наслідків стресу і надавати допомогу тим, хто цього потребує. Висока психологічна резильєнтність дає можливість зберегти внутрішню енергію, завдяки якій цьому люди адекватно реагують та протистоять стресу, швидко відновлюють стан емоційної рівноваги після надзвичайних подій, зберігають спокій. Ця якість є ефективним способом протидії негативним зовнішнім впливам і виконує захисну функцію в невизначених життєвих ситуаціях [59, с. 35].

Існує три основних напрями управління стресовими станами:

- профілактика стресогенних факторів;
- зменшення напруги від неминучих стресорів;
- організація системи подолання їх негативних наслідків.

На основі аналізу досліджень було розроблено модель та виокремлено чинники, що підвищують психологічну резильєнтність у жертв військової агресії в період життєвої кризи, а саме: оптимізм, соціальні контакти, самопроекування, самоствалення, цілі, смисли [59, с. 36]. Значення цих чинників: резильєнтні люди впевнено дивляться у майбутнє, вмiють створювати мережу соціальних зв'язків, рухатися до здійснення своїх цілей, мають уявлення про себе самих, регулюють міжособистісні відносини. Модель психологічної резильєнтності є системою

стійких позитивних якостей, тобто – являє собою ресурс. Цей ресурс допомагає індивіду швидко повернутися до нормального психічного і фізичного стану після важких травматичних ситуацій, пристосуватися до стресових факторів, особливо в умовах війни.

На основі проведеного теоретичного аналізу, отриманих емпіричних даних та у зв'язку з необхідністю розвивати і підвищувати рівень психологічної резильєнтності у жертв військової агресії в період життєвої кризи, розроблено план розвитку психологічної резильєнтності, незалежно від її поточного рівня:

1) Візуалізація успіху. Однією з головних характеристик людей з високим рівнем психологічної резильєнтності є їхня впевненість у тому, що вони можуть подолати всі труднощі. Це має базуватися на тому, що саме зараз можливо зробити. У ситуації війни частина процесу візуалізації може бути переформатована або змінені його параметри. Успіх розглядається як досягнення певних соціально прийнятних цілей, виробничих, кар'єрних, навчальних результатів тощо [56, с. 253].

2) Підвищення самооцінки. Важливим є визначити у чому особистість позитивна, чим у собі вона задоволена, що в ній цінують інші люди і який її власний внесок серед близьких людей і в суспільстві.

3) Підвищення самоефективності. Важливим є визначити, у чому людина може надати допомогу іншим, як контролює певні процеси. Для цього потрібно допомогти особистості оцінити свої сильні якості. Краще за все цьому сприяють схвальні відгуки про діяльність особистості, які надають інші люди.

4) Підвищення оптимізму. Оптимізм є дуже важливою якістю резильєнтних людей. Він допомагає переосмислювати певні ситуації під кутом не розчарування, а нових можливостей. Важливо навчитися дивитися на негативні події з позитивного боку. У ситуації війни це надзвичайно складно, але позитив в таких

обставинах може полягати у підтвердженні власних сил, вмінні допомогти слабшому [8].

5) Керування стресом. Психологічна резильєнтність допомагає жертвам військової агресії в умовах життєвої кризи продовжувати діяти, мотивувати до дій інших людей, зберігати впевненість, контроль. Така особистість відчуває стрес, але може впоратися з ним.

6) Оптимізація процесу прийняття рішень. Робота в цьому напрямі дає можливість подивитися на проблему інакше, ніж зазвичай, або просто інакше на неї реагувати. Психологічна резильєнтність характеризується проактивністю, такі люди не уникають прийняття рішень, тому що вірять в себе і свої сили.

7) Комунікація. Важливо вміти вибудувувати систему зв'язків і вміти вчасно і адресно просити про допомогу. Комуникативна компетентність поєднує в собі низку компетентностей, що забезпечують ефективність різномірної взаємодії людини в соціокультурному середовищі [25, с. 85].

8) Вирішення конфліктних ситуацій. Важливо знати, що до вирішення проблеми у ситуації конфлікту потрібно підходити ретельно, враховуючи контекст і бажаний результат.

9) Навчання. Для підвищення психологічної резильєнтності потрібно постійно навчатися. Науковці зазначають, що резильєнтність можна тренувати [75]. На своєму досвіді, на досвіді інших людей. Життєвий досвід підвищує здатність людини до резильєнтності: що більше в людини досвіду, то більша ймовірність, що вона почуватиметься впевнено в нових складних життєвих ситуаціях [66, с. 10]. Важливо аналізувати те, що відбувається і засвоювати «уроки». Тим самим розвивається здатність опиратися стресу.

10) Зберегти себе. Правильно бути самим собою, зберігати свою ідентичність, принципи, погляди, переконання і погляди. Не намагатися стати

кимось «новим я», щоб не узгоджувати потім свої переконання з новою ідентичністю, що само по собі збільшує стрес.

11) Тут і зараз. Необхідно прояснити та розбирати незрозумілу для себе інформацію для того, щоб полегшити контроль у ситуації постійної небезпеки.

12) Тримати себе в тонусі. Важливо дбати про свій емоційний та фізичний стан. Для цього потрібно частіше (за можливістю) бувати на свіжому повітрі, виконувати фізичні вправи, загартовуватися, слідкувати за харчуванням, відпочивати. Заняття спортом спрямовує увагу на нові подразники, активізує роботу серцево-судинної системи, нервової системи та підвищує активність імунної системи.

13) Релаксація. Для ефективного зниження стресу і підвищення психологічної резильєнтності корисно використовувати різні способи релаксації. Метою релаксаційних вправ є зняття м'язового тонусу, що безпосередньо пов'язані з різними формами негативного емоційного порушення: страх, тривожність, збентеження. Коли ми зменшуємо тонус м'язів, покращується сон, нормалізується артеріальний тиск, гармонізується внутрішній стан людини [16, с. 149].

14) Фізіологічне переключення. За наявності постійних (регулярних) стресорів, для підвищення рівня психологічної резильєнтності корисним буде прийняття сеансів розслаблюючого масажу, відвідування сауни, піші прогулянки на природі.

15) Соціальна підтримка. Спілкування з близьким людьми – рідними, друзями сприяє підвищенню психологічної резильєнтності. Контакти з близькими людьми полегшують переживання життєвої кризи, сприяють усвідомленню наявності підтримки і взаємодопомоги. Це підвищує впевненість особистості в своїх силах і сприяє загальному підвищенню психологічної резильєнтності у всіх учасників групи.

16) Емоційне перенесення. В разі виникнення стресової ситуації (наприклад – звук вибуху), можна застосувати прийом емоційного перенесення. Він полягає у створення стану відчуженості, уявного перенесення неприємних думок на сторонні предмети;

17) Медитація є класичним методом зосередження та концентрації. Медитуючи, особистість досягає зменшення емоційної напруги, фізичної та розумової втоми. За допомогою медитації можна досягти покращення фізіологічних показників, таких як: регуляція серцебиття, нормалізація артеріального тиску. Крім цього, медитуючи, можна зменшити загальну тривожність, покращити сон, знизити агресію. Досягнувши цих показників, збалансована нервова система готова позитивно сприймати інформацію, чинити опір стресу.

18) Ароматерапія. Є додатковим способом розслаблення. Це досить легкий і доступний прийом, який не потребує додаткових вмінь та знань. Ефірні масла, на яких засновані продукти ароматерапії, мають антистресову, заспокійливу та розслаблюючу властивості.

19) Точковий самомасаж. В основі точкового масажу лежить принцип, згідно якого кожен з органів людини має свій запас життєвої енергії [22, с. 15]. В момент стресу, життєвої кризи рівень енергії неспинно падає, постає ризик емоційного виснаження. Це призводить до підвищення нервового і м'язового напруження, як результат – до поганого загального самопочуття людини. Відновити запас енергії можна за допомогою точкового масажу. Виконується він через вплив на біологічно активні точки, які енергетично пов'язані з системами організму і конкретними органами. Техніка виконання:

- безперервним погладженням або легким дотиком;
- натисненням пальця;
- глибоким натисненням.

Залежно від тривалості та інтенсивності впливу точковий масаж може справляти тонізуючу або заспокійливу дію. Цим і пояснюється існування двох методів даного масажу: тонізуючого і заспокійливого [22, с. 16].

Існує низка визначених точок для масажу:

- шия – на відстані 2,5-3,7 см. від хребта;
- шия – нижче основи черепа на 1,5 см. по обох сторонах від хребта;
- голова – знайти її можна, якщо рухатися від вух прямо нагору до темені;
- руки – точка між великим і вказівним пальцем;
- зап'ястя.

На кожен конкретну точку можна впливати не більше 10 хвилин, а на ділянку в цілому – не більше 15 хвилин.

20) Дихальні вправи. Існує багато дихальних вправ, спрямованих на швидке розслаблення, нормалізацію серцебиття, повернення самоконтролю і подолання стресу. Наведемо декілька з найпростіших:

А) Вправа «Вільне дихання»: протягом 3 хвилин дихати поволі, спокійно і глибоко, можна закрити очі. Порахувати до 5 на вдоху і до 7 – на видохи. Зосередитися лише на цьому глибокому, неквапливому диханні. Виконується 10-12 хвилин.

Б) Вправа «Дихання за квадратом»: потрібно пальцем однієї руки водити по долоні іншої, утворюючи квадрат. На вертикальних ребрах уявного квадрату треба робити вдих-видих, а на горизонтальних паузи. Вдих – пауза – видих – пауза. Виконується 5-10 хвилин.

В) Вправа «Дихання животом»: потрібно лягти на спину, покласти долоні на живіт. Повільно дихати і спостерігати, як піднімаються і опускаються долоні на

животі. Зробити дуже повільний вдих і одночасно стримувати долонями живіт, повільно видихати і одночасно несильно притискати живіт вниз. Виконується 10-12 циклів.

21) Напряга-розслаблення. Вправи цього циклу для кожної групи м'язів займає приблизно 1 хвилину і повторюється 3-5 разів. М'язи напружуються під час затримки дихання після вдиху протягом 15-20 секунд, а розслаблюються – в процесі видиху. До кожної наступної вправи потрібно переходити тільки після засвоєння попередньої [22 с. 44]. Основні вправи цього циклу:

А) М'язи рук. Напруження і розслаблення м'язів кистей за схемою 1-2-3-4, де 1 – напруження, 2, 3 – фіксація, 4 – розслаблення; Повторення вправи для всіх інших м'язів рук. Виконується 5-10 циклів;

Б) М'язи ніг. Вправа виконується лежачі. Потрібно закрити очі, глибоко, рівномірно дихати. На вдиху напружити м'язи ніг, потім дихання затримати і зафіксувати положення до відчуття вібрації. Після чого, видихати і одночасно розслабити м'язи ніг. Виконується 5-10 циклів;

В) М'язи тулуба. Вправа виконується сидячі з закритими очима. Тулуб дещо нахилити вперед, руки зігнути в ліктях і притулити до тулуба, зробити вдих, дихання затримати на 15-20 секунд. М'язи живота і спини напружити, а лікті з силою притиснути. Зафіксувати положення до вібрації. Потім, на видиху м'язи живота та спини розслабити. Виконується 5-12 циклів.

Дотримуючись цих нескладних рекомендацій, жертви військової агресії можуть зняти емоційну напругу, фізичну та розумову втому, втому, стрес та супутні стани, абстрагуватися від життєвої кризи, досягти позитивного мислення і самоконтролю. Це допоможе людям адаптуватися до нової реальності в Україні, сформулювати нову концепцію світу, прийняти ризик буття й усвідомити, що життя продовжується, а гармонійний стан душі, спокій і врівноваженість – основа міцного імунітету і психологічної резильєнтності [59, с. 39].

3.2. Тренінгові вправи як засіб розвитку психологічної особливості – резильєнтності у жертв військової агресії в період переживання життєвої кризи

Метою проведення тренінгових занять є формування і розвиток механізмів психологічної резильєнтності у жертв військової агресії в період життєвої кризи. Програма тренінгового комплексу направлена на формування навичок і здібностей, необхідних для вирішення щоденних життєвих питань в запропонованих умовах, вибору індивідуальних способів управління стресом та долати його наслідки, володіти способами саморегуляції і рефлексії, що забезпечить ефективність діяльності людині і високу працездатність у період переживання життєвої кризи. Пропонується програма з трьох тренінгових занять для формування і розвитку психологічної резильєнтності у жертв військової агресії в період переживання життєвої кризи при тривалості від 2 годин до 4 тижнів.

Формування та розвиток психологічної резильєнтності здійснюється за наступними напрямками: оптимізація стресового впливу (вивчення стресорів та дослідження умов); розвиток особистих якостей психологічної резильєнтності.

Завдання:

- 1) усвідомлення системи цінностей, своїх психофізичних особливостей; характеристик стресорів та стресового стану; усвідомлення наслідків стресу у жертв військової агресії в період життєвої кризи; усвідомлення актуальних здатностей, які сприяють розвитку психологічної резильєнтності особистості у стресових ситуаціях;
- 2) формування і розвиток позитивного мислення; конструктивної комунікації з оточенням; впевненості в своїх силах.
- 3) розглянути життєву кризу як можливість набуття нового досвіду, визначення своїх особистісних якостей і можливостей для подолання стресу в умовах війни.

- 4) розширення досвіду подолання стресових ситуацій, неконструктивної поведінки та/або спілкування; набуття навичок ефективного реагування у надзвичайній ситуації; оволодіння засобами саморегуляції; зменшення тривожності;
- 5) розвиток мотивації, рефлексійних здібностей, самоконтролю і зворотного зв'язку;
- 6) підвищення нервово-психічної стійкості, розвиток якостей впевненості.

Механізм реалізації:

Розвиток психологічної резильєнтності через усвідомлення власних можливостей, розвиток навичок здійснення емоційної саморегуляції та рефлексії результатів діяльності.

Очікуваний результат:

Розвиток психологічної резильєнтності, при високому рівні якої, люди здатні краще контролювати свої емоції, розуміти та співпереживати з іншими людьми, ефективно спілкуватися та працювати в групі. Зміна поведінки такої якості, щоб учасники тренінгів вміли ставити перед собою адекватні цілі, здійснювати вибір способу подолання стресу, вміли знімати емоційну напругу.

Принципи проведення занять:

- 1) безпека, передусім, життя та здоров'я учасників, враховуючи постійну військово небезпечну ситуацію в Україні; доброзичлива атмосфера, участь на добровільній основі, конфіденційність і зворотній зв'язок;
- 2) комплектність різних підходів для подолання стресу;
- 3) рефлексія: виконання вправ передбачає подальше обговорення для того, щоб визначити причини стресу і шляхи його подолання;

- 4) поступове залучення членів групи до психокорекційного процесу, а також – поступовий вихід з нього;
- 5) сприятливий емоційний фон за рахунок використання під час занять ігор, вправ, які стимулюють позитивні емоції.

Сценарії тренінгових занять:

Заняття №1 «Стрес і його місце в житті людей»

Мета: ознайомлення з поняттям: «стрес» та його місцем в житті людей; формування мотивації до самопізнання та самовдосконалення.

Завдання:

- 1) сформувати когнітивної компетентності з питання стресу;
- 2) пояснити суть поняття стресу як неспецифічної реакції, значення його впливу на здоров'я людей;
- 3) осмислювання особливості кожного учасника;
- 4) формування ставлення до життя, як до цінності;
- 5) розвиток навичок спілкування.

1. Правила роботи в групі:

Для ефективної роботи під час тренінгу, були визначені основні правила, серед яких:

- 1) Дотримання правил безпеки.
- 2) Активність.
- 3) Конфіденційність.
- 4) Добровільність.
- 5) Безоцінність учасниками один одного.
- 6) Чесність.
- 7) Промови від свого імені.

8) Взаємоповага.

2. Мотиваційний блок, створення робочої атмосфери.

Тренер: «На цьому тренінгу ми розглянемо «стрес» як явище; визначимо, в чому полягає його значенні в житті людини; будемо вчитися керувати своїми емоціями у ситуації життєвої кризи під час війни; визначимо, від чого залежать наші відносини з оточуючими; підвищимо свої компетентності з подолання життєвої кризи; виконаємо вправи для набуття досвіду. Знаючи свої можливості, маючи навички застосовувати відповідні поведінкові моделі в різних ситуаціях ми зможемо ефективно діяти в стресовій ситуації.

Вправа №1 «Знайомство»

Тренер та всі учасники по черзі називають себе так, як їм хочеться, щоб до них зверталися протягом всього заняття. Це може бути справжнє ім'я, ім'я по-батькові, назва тварини, предмета, явища, або зменшено-пестлива форма імені.

Вправа №2 «Згуртування: у всіх – у декого – лише у мене»

Учасники займають виставлені колом стільці. Тренер залишається стояти посеред кола і називає певну ознаку, яка може бути у декількох учасників або у когось одного. Якщо власників ознаки декілька, то вони міняються місцями, тренер теж бере участь у виконанні вправи. Після назви ознаки, яка також є у тренера, відбувається обмін місцями, і тренер поспішає зайняти вільний стілець. Тоді, той, кому стільця не залишилося, стає тренером. Ознаки, що називаються, можуть бути притаманні багатьом учасникам одночасно – об'єднувати людей, а також лише одній людині – виявляти індивідуальності.

Вправа №3 «Спілкуємося!»

Група формується парами, в кожній парі визначають журналіста і респондента. Журналіст ставить питання респондентові, той, в свою чергу,

формулює відповіді таким чином, щоб вони стосувалися його особисто. Після інтерв'ю, вже журналіст розповідає респондентові будь-який випадок зі свого життя, задача респондента, ставити уточнюючі питання, які сприяють продовженню розмови якнайдовше. По закінченню розмови, пара обмінюється враженнями про інтерв'ю і розмову, обговорює труднощі, які виникли під час виконання вправи.

3. Інформаційно-практичний блок.

У цьому блоці тренер розповідає групі про поняття «стрес», його прояви. Основна задача – сформулювати розуміння того, що стрес – частина життя людей. У цьому блоці передбачена робота в зошитах. Перше завдання тренера звучить наступним чином: «Що таке стрес? Які образи постають у вашій уяві, коли ви думаєте про це слово?» Учасники тренінгу записують або малюють в зошиті те, що їм приходить на думку. Після чого по черзі зачитують написане, або демонструють намальоване. По ходу виконання цього завдання, тренер допомагає учасникам спільно скласти загальні прояви стресу:

- 1) як ми визначаємо того, хто знаходиться у стресі; як визначаємо, що ми самі у стресі (фізіологічні та поведінкові прояви);
- 2) як стрес впливає на наші думки;
- 3) які негативні і позитивні прояви стресу ми спостерігаємо.

Вправа №1 «Напруга-розслаблення»

Вправа виконується у будь-якому зручному положенні – стоячи, сидячі, лежачі. Тренер звертається до групи зі словами: «Подивіться на свою праву руку. Напружте м'язи якомога сильніше і зафіксуйте це напруження якнайдовше». Учасники виконують завдання. Тренер виконує завдання разом з групою і продовжує вправу: «Коли рівень напруження неможливо утримувати довше, розслабте руку, відчуйте як напруга спадає». Вправа виконується на обох руках по черзі, на обох ногах по черзі, м'язами шиї, попереку, сідниць, живота. Після

виконання вправи з напруження та розслаблення м'язів, група обговорює свої відчуття в тілі, ділиться враженнями.

Вправа №2 «Повільній зліт»

Вправа виконується стоячи або сидячі, залежно від стану здоров'я учасника. Тренер звертається до учасників: Закрийте очі, руки притисніть до тулуба. Думайте про свої руки, які вони у вас міцні, як щільно притиснуті до тіла. Повільно і синхронно піднімайте випрямлені руки в обидва боки (перпендикулярно тілу). Відчуйте силу своїх рук, зосередьтеся на тому, як ваші руки синхронно набираються силою з кожним вдихом повітря в груди. Зосередьтеся на моменті. Уявіть, що ви летите. Відчуйте розслаблення, затримайтеся в цьому моменті. Розплющте очі.

Після закінчення виконання вправи, група обговорює свої враження, відчуття.

Вправа №3 «Обмін думками»

Члени групи повертаються до своїх зошитів і записують по декілька висловів, які б максимально чітко передали розуміння учасниками поняття «стрес» як неспецифічної реакції організму на подразник; його вплив на організм (позитивний та негативний). Потім по черзі кожний учасник зачитує записане, кожний вислів починає зі слів: «Я відчув...», «Я зрозумів...», «Я думаю, що...».

4. Блок завершення.

Тренер роздає кожному учаснику по окремому аркушу паперу. Завдання: намалювати на аркуші сонце з променями (кількість променів дорівнює кількості учасників тренінгу) і своє ім'я, обране напочатку тренінгу. Після чого передає свій аркуш по колу. Кожний наступний учасник пише на аркуші іншого учасника вздовж променя своє побажання цьому члену групи. Аркуші передаються по колу,

аж поки не повертаються власникам. В кінці вправи кожний учасник отримує малюнок з персональними побажаннями.

Заняття №2 «Тренінг з подолання життєвої кризи»

Мета: навчання способам поведінки, що відповідають стратегіям психологічного подолання життєвих криз та кризових життєвих ситуацій.

Гостра необхідність подолання життєвої кризи та відповідної адаптації до запропонованих умов, спонукає особистість звертатися до свого внутрішнього «Я» як до ресурсу. Щоб краще пізнати саму себе з метою якнайбільш ефективного психологічного подолання кризових ситуацій.

Для того, щоб успішно долати життєву кризу, потрібно знати свої можливості, сильні і слабкі сторони. Процес самопізнання включає наступні прийоми:

- спостереження;
- усвідомлення;
- ставлення;
- аналіз;
- оцінка.

Характерними особливостями для учасників тренінгу є:

- актуальність процесу пізнання себе;
- цілеспрямованість на самореалізацію;
- прогнозування свого майбутнього як стратегії розвитку і реалізації;
- рефлексивно-оціночний підхід.

В тренінг включені техніки і методи активного навчання, які спрямовані на:

- оволодіння прийомами саморегуляції і самоконтролю емоцій;

- формування навичок, знань та умінь, що складають адекватний інструментарій для подолання життєвої кризи;
- визначення своїх помилок в попередньому досвіді під час подолання життєвої кризи, їх визнання.

Завдання:

- 1) ознайомлення учасників з прийомами, методами і техніками, які використовують для подолання життєвої кризи;
- 2) поглиблення знань про самосвідомість і її роль у поведінці людини в період життєвої кризи;
- 3) оволодіння учасниками тренінгу прийомами самовдосконалення, самоконтролю;
- 4) розвиток Я-концепції та самооцінки.

1. Правила роботи в групі:

Для ефективної роботи під час тренінгу, були визначені основні правила, серед яких:

- 1) безпека;
- 2) персоніфіковані висловлювання і відповіді;
- 3) відвертість;
- 4) довіра;
- 5) конфіденційність;
- 6) тут і зараз;
- 7) зворотній зв'язок;
- 8) безоцінність;
- 9) спільний пошук.

Структура тренінгу: вступна частина, основна частина і заключна.

2. Інформаційний блок.

Тренінгова робота на задану тему передбачає розгляд поняття: «Життєва криза».

Вправа №1

Лекція на тему: «Життєва криза або кризові ситуації в житті людей: поняття, підходи, проживання» [6]. Після лекції відбувається обговорення в групі учасників за наступною схемою:

- 1) передумови до життєвої кризи;
- 2) джерело життєвої кризи;
- 3) психологічна симптоматика життєвої кризи;
- 4) динаміка протікання життєвої кризи;
- 5) прийоми та стратегії подолання життєвої кризи;
- 6) критерії оцінювання подолання життєвої кризи;
- 7) умови, за яких ускладнюється подолання життєвої кризи.

Після складання схеми, відбувається загальне затвердження запропонованого варіанту, який був визначений і погоджений всіма учасниками групи.

3. Рефлексивно-діагностичний блок.

Вправа №1

Тренер пропонує для обговорення групі наступне завдання: спрогнозувати вірогідні кризові ситуації. Після загальновизначених прогнозів дати відповіді на низку запитань:

- 1) Яка може бути причина виникнення життєвої кризи?
- 2) Які ваші першочергові дії?
- 3) Яким чином можна було попередити кризову ситуацію?

Після цього учасникам пропонуються варіанти типів кризових ситуацій, і тренер пропонує до порівняння учасникам їхні власні варіанти кризових ситуацій з наданими. В ході порівняння, тренер ставить питання до групи:

- 1) Чи є відмінності між вашими варіантами і розданими вам мною?
- 2) Які з розданих мною кризових ситуацій не були у варіанті жодного учасника?
- 3) Наскільки згадані ситуації, з числа розданих, вірогідні в реальному житті?
- 4) Які кризи були у вашому житті?
- 5) Що її викликало на вашу думку?
- 6) Які з проявів життєвої кризи викликають стрес: втрата, травмування, тривога, небезпека, порушення звичного ритму життя, стид, раптовість, невизначеність.
- 7) На які сфери життя вплинула життєва криза?
- 8) Які ваші уявлення про себе змінилися з життєвою кризою?
- 9) Які стратегії подолання ви використовували: прийняття, придушення, уникання, соціальна підтримка, планування розв'язання проблеми, зміна образу життя тощо?

Відповіді на питання можуть пропонувати всі учасники тренінгу, доповнювати розповіді власними враженнями. В процесі обговорення відбувається рефлексія за прожитим досвідом.

Вправа №2

Тренер пропонує учасникам записати в зошити декілька метафор життєвих криз та варіантів подолання: «На краю», «Втрапив в халепу», «Відлягло», «Камінь на серці», «Рукою зняло», «Світло в кінці тунелю», «На світ знову народився». Після запису, розподілитися учасникам тренінгу на пари «журналіст-респондент» і «програти» ситуації у форматі інтерв'ю, використовуючи записані репліки.

Допускається «зайти» в образ художнього персонажу, відомої персони тощо. Таким чином відбудеться певний перехід на емоційно забарвлений, змістовний діалог. Після «прогривання» діалогу, учасники можуть помінятися ролями.

Вправа №3 «Лінія життя»

Тренер пропонує учасникам зобразити на аркуші паперу систему координат під назвою: «Лінію життя». Абсциса відображає життя за роками, ордината вище 0 – «позитивні» періоди життя, нижче 0 – «негативні». Під час виконання завдання, увага учасників тренінгу сконцентрована на аспекті інтенсивності життєвих криз, їх повторенні та подоланні.

Візуалізація власних життєвих криз та обговорення завдання в групі дозволяють відслідкувати схожість у ставленні до життєвих криз.

Головне завдання цієї вправи полягає в глибокому аналізі однієї з запропонованих учасниками життєвих криз для усвідомлення досвіду подолання. Запропонована назагал життєва криза детально оговорюється групою. Тренер актуалізує увагу на руйнівних емоціях і катастрофічних думках, які супроводжують кризу. Підводячи групу до складення висновків, тренер пропонує диференціювати реакції на стрес, викликаний кризою: фізичний, емоційний, інтелектуальний. На завершення вправи тренер пропонує учасникам виконати на аркуші паперу 3 малюнка, які б мали змістовне навантаження наступного характеру: 1 – я до кризи, 2 – я у кризі, 3 – я після кризи. Після чого відбувається обговорення змін, які відбуваються під впливом життєвої кризи.

Вправа №4

За допомогою бесіди, тренер пропонує обговорити в групі можливі стратегії подолання життєвої кризи. Проаналізувати зовнішні та внутрішні причини виникнення кризи і її подолання. Проаналізувати, наскільки повною мірою були

використані особистісні ресурси для подолання. Обговорюються питання, щодо того, які якості необхідні людині, що потрапила у життєву кризу.

У другій частині вправи, тренер пропонує учасникам навести приклади з власного життя на запропоновані твердження:

- «Зі мною таке траплялося, але завершилося добре»;
- «Це – тимчасові труднощі, все колись скінчиться»;
- «З іншими людьми траплялося ще гірше»;
- «Я пройду через це, щоб побачити, чим це завершиться».

Аналізуючи почуте, група визначає, які джерела допомоги були залучені у вирішенні життєвої кризи. Розподіляє їх за доменами: практичні, інформаційні, спеціальні.

Вправа №5 «Соціальна мережа»

Учасникам пропонується пограти в гру під назвою: «Соціальна мережа». Одним з ефективних способів подолання життєвої кризи є використання існуючої або створення нової соціальної мережі підтримки. Першим кроком до подолання є використання досвіду близьких людей, які стикалися з подібною ситуацією – етап збору інформації. Разом з отриманням інформації про попередній досвід, можна отримати корисні поради з подолання кризи. Загалом, соціальна мережа підтримки виконує наступні функції: сприяє формуванню мотивації до подолання; реабілітація; психологічна підтримка. Така мережа може бути існуючою, або її можна створити. До такої мережі можна включити близьких людей, друзів, колег, знайомих, спеціалістів. Така мережа має певну структуру і розмір. Важливим фактором у структурі мережі також є її щільність. Неблизькі знайомі можуть забезпечити практичну допомогу, але не проявляти емоційного зв'язку. Близькі люди можуть надати емоційну підтримку, але не мати відповідного запиту досвіду. Важливо також, як пов'язані між собою члени такої соціальної мережі. Наприклад:

коли члени однієї мережі знайомі між собою, то в разі необхідності вони можуть швидко мобілізувати свої зусилля на екстрене надання допомоги.

Як створити свою соціальну мережу підтримки? Для цього потрібно скласти список людей, які можуть вам допомогти у даному випадку; з'ясувати, чи мають зв'язок між собою люди зі списку; для кожної людини зі списку визначити, який варіант допомоги вона вам може надати. Варіанти підтримки визначити за категоріями:

- емоційна;
- практична;
- дружня;
- інформаційна.

Після чого на аркуші паперу обвести написані імені наступним чином: колом – родичів, трикутником – друзів, прямокутником – колег, знайомих. Перед вами зображення вашої соціальної мережі підтримки. Розглянувши свою соціальну мережу, варто подумати, чи можете ви отримати допомогу у подоланні кризи від всієї мережі чи від її частини. Роздуми над цими питаннями допомагають визначити ресурси, які ви не використовуєте повністю.

4. Навчальний блок.

Вправа №1 «Емоційне відреагування»

Тренер пропонує групі виконати вправу: «Емоційне відреагування». Для її виконання, потрібно, щоб група сіла на стільці в коло, кожний учасник зручно влаштувався і заплющив очі. Далі тренер пропонує візуалізувати уособлення життєвої кризи учасникам. Це може бути подія, явище, людина, тварина тощо. Головна вимога, щоб картинка візуалізувалася чітко. Після чого потрібно уявити, що ця картинка зменшується до такої міри, щоб мати безглуздий вигляд.

Після виконання вправи група спільно обговорює свої враження і відчуття.

Вправа №2 «Стратегія подолання»

Тренер пропонує групі до виконання вправу: «Стратегія подолання». Стратегія 1: нагадувати собі, що емоційна реакція на життєву кризу є природним компонентом поведінки і входить до процесу подолання; Стратегія 2: уявіть, що така ситуація сталася у відомої вам людини (бажано шанованої вами); подумайте, які рішення приймала б ця людина і яким шляхом додала б запропоновані обставини; Стратегія 3: підготувати список людських якостей (ресурсів), які можуть бути корисними в даній ситуації, це може бути почуття гумору, мужність, витримка, фізична сила, швидкість тощо; підготовуння такого списку спонукає вас пригадати, коли і в яких обставинах ви самі застосовували такі якості.

Після виконання вправи група спільно обговорює свої результати.

Вправа №3 «Планування»

Попереднє планування подій – дієвий спосіб подолання життєвої кризи. Тренер пропонує учасникам варіант кризової ситуації і дає завдання – скласти покроковий план подолання кризи.

Після виконання вправи група спільно обговорює свої результати.

Вправа №4 «Випереджувальне оцінювання»

Група залучається тренером до випереджувального оцінювання. Для цього тренер ставить групі питання:

- 1) що найгірше може статися зі мною?
- 2) чи мають для вас велике значення минулорічні події вашого життя?
- 3) чи слід змиритися з проблемою (небезпекою), прийняти її, як здійснений факт і зосередитися на зміненні свого ставлення до неї?

Після чого, пропонується зробити «перевизначення» ситуації. Цей прийом складається з наступних частин:

- 1) припинення самозвинувачення;
- 2) пошук позитивного;
- 3) знецінення того, що відбулося;
- 4) визначення ступеню залежності життєвої кризи від об'єктивних обставин.

5. Формування емоційно-ціннісного сприйняття.

Вправа №1 «Невпевнений»

Група розподіляється на пари. Один з пари учасників виконує роль невпевненого, який просить поради у кризовій ситуації. Інший учасник вислуховує і передає йому свою оцінку, висловлює претензію. Після чого, тренер пропонує «невпевненому» учаснику дати зворотній зв'язок про почуте, а також оцінює свою роль: що було позитивним, а що він хотів би робити більш впевнено. Після чого партнери міняються ролями і повторюють все завдання знову.

Після виконання вправи група спільно обговорює свої результати.

Вправа №2 «Дихання»

Ритмічне дихання сприяє формуванню навички до саморегулювання. Учасники займають зручні пози: сидячи, стоячи, лежачи і слухають тренера. Потрібно заплющити очі і дихати глибоко, видихаючи вдвічі довже, ніж вдихати. Вправа виконується 3 хвилини і забезпечує релаксацію.

Вправа №3 «Я»

Тренер пропонує вправу, направлену на тренування особистісного зростання для оволодіння прийомами саморегулювання і розвитку власного «Я».

Потрібно пригадати випадок з життя, у якому ви були вдячні і залишилися вдячними зараз. Це може бути одна людина або група людей. Подумайте, чому ви можете навчитися у неї (них).

Уявіть перед собою людину або ситуацію, яку ви прагнете уникати. Спостерігайте в моменті уяви за своїм тілом, які реакції ви фіксуєте, не намагайтеся їх зупинити. Прослідкуйте свою реакцію уникання на рівні мислення, тіла, емоцій.

Поверніться подумки до людини (людей), яким дякуєте. Усвідомте своє прийняття цієї людини (людей) мисленням, тілом, емоціями.

Знову поверніться до образу уникання. Відчуйте тимчасовість цієї неприємної ситуації. Згадайте, що те саме життя приносить нам і позитивні моменти. Допустіть до себе різні прояви життя, будьте до них готові.

Вправа №4 «Цінності»

Пропонується записати на окремих аркушах по 10 своїх життєвих цінностей. Обговоріть їх в групі. Під час обговорення, зверніть увагу на наступні проблеми:

- Які з цінностей є домінуючими в групі?
- Які сфери життя зустрічаються частіше?
- Чи змінювалися ваші життєві цінності протягом 1 року?
- Чи немає протиріч у цінностях?
- Чи завжди ви дієте, згідно своїх життєвих цінностей?
- Чим небезпечна неможливість задоволення життєвих цінностей?

6. Блок контролю.

Вправа №1 «Дружнє напуття»

Тренер пропонує групі пограти в гру під назвою: «Дружнє напуття». З групи обирається один учасник, який за легендою відправляється у важливу подорож. Всі інші учасники готують йому все, що на думку групи знадобиться йому для

особистісного зростання – позитивні характеристики, які допомагають долати життєві кризи. Також обов'язково додається все, що може заважати людині, над чим потрібно попрацювати. Після того, як все за переліком назване, група обирає асистента, який розділяє поле дошки на дві частини, позначає колонки знаками: «+» та «-» і розподіляє всі побажання, відповідно до їхніх характеристик. Групу можна продовжити з кожним членом групи.

Вправа №2 «Підбиття підсумків»

Тренер пропонує вправу: «Підбиття підсумків», яка передбачає спільне обговорення групою тренінгової роботи. Кожний учасник висловлюється щодо своїх вражень, побажань і результатів. Тренер координує бесіду питаннями:

- Які у вас враження від роботи в групі?
- Який новий досвід ви здобули?
- В чому полягає позитивний результат роботи саме для вас?
- Як змінилися ваші стосунки з оточенням?

Заняття №3 «Тренінг формування і розвитку психологічної резильєнтності»

Мета:

- 1) формування та розвиток психологічної резильєнтності через усвідомлення життєвої позиції;
- 2) формування навичок спілкування, самоконтролю та визначенню проявів негативних форм поведінки.

1. Правила роботи в групі:

Для ефективної роботи під час тренінгу, були визначені основні правила, серед яких:

- 1) Дотримання правил безпеки.
- 2) Активність.
- 3) Конфіденційність.
- 4) Добровільність.
- 5) Безоцінність учасниками один одного.
- 6) Чесність.
- 7) Промови від свого імені.
- 8) Взаємоповага.

Вправа №1 «Знайомство»

Тренер починає вправу з наступних слів: «Вітаю всіх, у кого хороший настрій!». Група хором відповідає на привітання. Після чого, тренер називає себе іменем, яким хоче, щоб до нього зверталися протягом тренінгу. І те саме роблять всі інші члени групи. Це може бути ім'я, прізвище, назва тварини, явища тощо.

Вправа №2 «Запам'ятовування»

Члени групи займають місця на своїх стільцях, виставлених колом, і повторюють обране у попередній вправі ім'я. Алгоритм дій: перший учасник називається, повернувшись до свого найближчого співбесідника ліворуч, і протягує руку для рукостискання – передає естафету. Приймаючи естафету, повторює ім'я передаючого, називає своє і передає рукостискання своєму найближчому сусіду ліворуч. І так далі по колу, аж поки низка імен не дійде до того учасника, з якого почалася вправа, він повторює імена всіх членів групи. Запам'ятовування вважається успішним.

Вправа №3 Лекція

Наше здоров'я, як фізичне, так і психічне, нерозривно пов'язане со світосприйняттям і способом життя, який ми ведемо. Психічне здоров'я є свідченням нормального функціонування психічних процесів, станів і властивостей [1]. Кожна людина несе відповідальність за своє життя і здоров'я

точно так само, як за життя і здоров'я своїх близьких. Збереження життя і здоров'я неможливе без рівноваги між вашими можливостями і потребами.

Ще не відомий у далекому 1936 році Г. Сельє написав у одному журналі: «Стрес – це синдром, який викликається різними пошкоджуючими агентами». Ним було досліджено той факт, що різні інфекційні хвороби мають схожий початок: загальна слабкість, втрата апетиту, жар, біль в суглобах. Ці симптоми дослідних характеризував як стрес. Пізніше Г. Сельє виокремлює три стадії розвитку стресу:

- 1) Тривога. Під час цієї стадії організм мобілізує свої сили і ресурси;
- 2) Опір. В цей період організм проявляє підвищений рівень опору стресу. Якщо на ця стадія затягується і вплив шкідливих факторів не вдається усунути, то настає третя стадія;
- 3) Виснаження. Період характеризується зниженням рівня опору стресу, натомість небезпека захворювання збільшується [50].

Стикаючись зі стресом, організм людини діє за природньою стратегією тварин: втекти або бити. Обидві стратегії вимагають великої витрати енергії, яка забезпечується одночасним великим викидом адреналіну. Спосіб життя людей давно не подібний до тварин, тому виплеснутий адреналін так і залишається невитраченим. Візуалізуйте наступну сцену: ви знаходитесь на вулиці, спрацьовує повітряна тривога, всі біжать в укриття. Але нічого не відбувається. І так 10-20 разів на день, що нам всім добре знайомо зараз. Разом з тим ви щодня бачите, що ракетні удари трапляються і безпекою нехтувати не треба. Удари з повітря тривають вже другий рік, всі бігають з укриття до укриття, часом кидаючи важливі справи, втрачаючи можливості заробити. І в якийсь час ви починаєте бігати через раз, потім через 2 рази, а потім просто знаходите купу «вагомих аргументів» для себе, щоб взагалі не бігати. Тому що не зручно, далеко, довго спускатися сходами, а потім підніматися тощо. Кожного разу ви мобілізували всі ресурси свого організму на те, щоб врятуватися, але вони не знадобилися. Це призвело до того, що кількість

ресурсів вичерпалася, і одного разу це може призвести до катастрофи. Коли варто було б побігти, а ви не стали цього робити.

Вправа №4 «Дій!»

Не помиляється той, хто нічого не робить. Це означає, що більш активні люди частіше роблять помилки. Але це краще, ніж взагалі нічого не робити. Не варто боятися помилитися, над ними потрібно працювати для досягнення успіху. Адже його досягають частіше теж – активні люди. Ставитися до помилок потрібно позитивно, це підтримує мотивацію.

Тренер пропонує групі записати власні висловлювання щодо помилок (дітей, колег, друзів, близьких), які б містили позитивне ставлення і окреслювали перспективу подолання помилки. Наприклад: «Ці помилки корисні для твого розвитку, адже ти тепер знаєш у якому напрямі слід іти, що необхідно вдосконалювати». Після чого, тренер пропонує згадати кожному свою власну помилку у недавньому минулому, і записати подібне висловлювання, звернене до себе. Після чого, потрібно скласти кілька гасел, подібних до наступного: «Помилки – це кроки на шляху до успіху!».

Після виконання вправи, учасники зачитують свої гасла, обмінюються думками про почуте.

Вправа № 5 Лекція «Як стрес впливає на мислення»

Негативні думки посилюють стрес. Виокремлюють два типи подібних думок:

- 1) Тривога і страх. Вони посилюють дію стресу до такої міри, що особистість не здатна раціонально мислити. Виникають думки наступного характеру: «Я не зможу», «Я не здатен». Це викликає реакцію звинувачення себе та інших людей;

- 2) Заперечення. Такі думки заперечують важливість джерела стресу. Виникають наступні міркування: «Мені байдуже», «Якось проскочу». Такі думки дещо приглушують дію стресу, але вони гальмують потяг до дій, що врешті-решт призводить до посилення стресу.

Існує притча про короля, що збудував великий палац. В одній кімнаті всі стіни були прикрашені дзеркалами. Одного вечора, до того, як у палаці з'явилися мешканці, туди потрапив пес. Він увійшов до кімнати з дзеркалами і зупинився, побачивши кілька собак навпроти себе. Оглянувшись довкола, він зрозумів, що вони оточили його з усіх боків. Щоб налякати їх, він виказав зуби. Однак собаки не налякалися, а також виказали зуби. Тоді він загарчав, і вони тут же загарчали у відповідь. Пес почав сердито гавкати. Але собаки не відступали і гавкали не менш сердито. Чим більше злився пес, тим більш лютими ставали його вороги. Наступного ранку у кімнаті з дзеркалами знайшли нещасного мертвого пса. Він був там сам. Ніхто не бив його, ніхто не загрожував. Він злякався свого відображення і загинув у боротьбі з самим собою.

Тренер пропонує групі записати в зошитах відповіді на три наступних питання:

- які думки уособлюють злі пси?
- чи потрібно на них зважати?
- навести приклади негативних думок, які демотивують перед відповідальним завданням.

Після виконання вправи група спільно ділиться враженнями, обговорює ефект від заняття.

Вправа №5 «Позитивне закріплення»

Учасники беруться за руки, стають в коло і висловлюють побажання один одному по черзі і посміхаються.

2. Блок формування навичок знаходження виходу із кризової ситуації.

Вправа №1 «Емоція»

Учасникам роздаються картки, на яких написані різні емоції: сум, щастя, страждання, радість, розпач тощо. Завдання полягає в тому, щоб продемонструвати групі задану емоцію, не проговорюючи нічого і не показуючи картку. Група повинна відгадати. Після чого, тренер запитує групу: які почуття виникали під час виконання вправи; які емоції було приємно показувати, а які – ні?

Вправа №2 Дискусія на тему: «Чи варто вчитися керувати емоціями».

Вправа №3 «Позитивне мислення»

Тренер пропонує групі заповнити праву колонку таблиці шляхом зміни негативної думки на позитивну за прикладом:

Таблиця 3.1

У мене нічого не вийде	Я зроблю все, що в моїх силах, а якщо не вийде, я це переживу
Все пропало	
Я – дурний	
Я неодмінно хочу цього	
Я повинен бути першим	
Це провал	
І починати не варто	
Я – безнадійний	

Після заповнення таблиці, тренер пропонує групі скласти формулу позитивного мислення. Наприклад: «Завжди добре, коли все вдається. Я докладаю до цього зусиль. Але, якщо бажане не здійснюється, я не впадаю у відчай».

Вправа №4 «Крок»

Учасники тренінгу сідають у коло, тримаються за руки і по черзі говорять: «Сьогодні я відчув.....», «Я навчився.....», «Я дізнався....».

3. Блок інформації.

Вправа №1 «Стресори»

Людина може потрапити у стресову ситуацію з багатьох причин. В подібних випадках ми відчуваємо багато різних емоцій: страх, тривогу, перевтому, зневіру. Саме страх є першим відчуттям, він включає стратегію: «бий або біжи». Він посилюється, якщо людина не має підтримки оточення. Головне завдання – не дати страху паралізувати вас і перевести у стан паніки.

Ознаками стресу є:

різка втома;

неможливість зосередитися;

пригніченість, агресивність;

поганий настрій;

проблеми зі сном;

головний біль.

Вправа №2 «Опір»

Тренер дає завдання групі – поділитися на підгрупи і напрацювати шляхи подолання стресу у різних кризових ситуаціях. Після чого, представник від кожної підгрупи презентує результати роботи.

Тренер узагальнює озвучене і формулює з групою перелік засобів, які допомагають знизити стрес:

- керування емоціями;
- позитивне мислення;
- релаксація;
- рухова активність, фізичні вправи;
- загартовування.

Якщо самотійно знизити рівень стресу неможливо, варто звернутися за допомогою до психолога. Разом з цим, важливо навчитися технікам релаксації.

Вправа №3 «Швидка допомога»

Дихальні вправи допомагають швидко взяти під контроль власні емоції.

Наприклад:

- 1) зробити 4-5 глибоких вдихів підряд;
- 2) дихати по квадрату (демонстрація);
- 3) глибоко вдихнути і затримати повітря, рахуючи від 10 до 1, потім видихнути і повторити декілька разів.

Це важливо при прийнятті відповідальних рішень, щоб уникнути «гарячих» дій, перед початком її, опанувати емоції.

Вправа №7 «Обмін думками»

Спільне обговорення групою опрацьованого у блоці інформації, обмін думками, враженнями, побажаннями.

4. Блок формування самооцінки.

Вправа №1 «Значимий»

Заняття спрямоване на формування власної значущості. Тренер пропонує учасникам скласти речення, яке за змістом буде подібне до наступного: «Я не вихваляюся, але». Зміст речення повинен відображати риси характеру, вчинки, які, на думку учасника, гідно того, щоб ними пишалися.

Група виконує завдання, потім учасники по черзі зачитують свої речення, обговорюють почуте, діляться думками.

Вправа №2 «Це чие?»

Для цієї вправи потрібна попередня підготовка. Полягає вона у особистому предметі, який на прохання тренера члени групи брали з собою на заняття і нікому не показували. В ході виконання вправи, тренер ставить коробку в дальній кут кімнати, кладе туди свою особисту річ і повертається до групи. Те саме повторюють всі учасники тренінгу – йдуть до коробки, не показуючи те, що вони туди покладуть, групі. Після того, як всі учасники складуть по 1 особистій речі, тренер повертає коробку на стіл. Предмети дістають по одній, група намагається вгадати, кому вона належить. Свої варіанти кожний учасник пояснює: «Я думаю, що це належить учаснику, тому що.....».

Вправа №3 «Опитування»

Тренер проводить попереднє опитування групи на тему: «Опір стресу».

Вправа №4 Лекція «Розуміння себе»

Психологічна рівновага – запорука щасливого життя людини. Кожній людині важливо розуміти власне «Я» і свої почуття. Для цього важливо проявляти і розуміти свої емоції. Придушення власних почуттів негативно впливає на людину,

це може призвести з часом до депресії або іншої хвороби. Важливо вміти прощати і просити вибачення, коли це потрібно, не заздрити, проявляти терпимість і не ображати інших.

Відсутність емоційного благополуччя порушує психологічну рівновагу, що негативно впливає на нашу здатність адаптуватися до стресу і застосовувати свої навички опору стресу. В критичній ситуації, наприклад, бойових дій, це може призвести до унеможливлення приймати правильні рішення, допомоги собі та іншим людям. Отже, психологічна рівновага, розуміння власного «Я», своєї значущості – все це елементи резильєнтності, які слугують для швидкого і ефективного подолання людиною стресу.

Вправа №5 «Яке місце психологічного благополуччя»

Врівноважена людина – це впевнена людина, що вміє конструктивно спілкуватися, вибудовувати соціальні зв'язки, вирішувати конфлікти і контролювати свої емоції. Психологічне благополуччя особистості фокусується на сенсі життя та самореалізації з позиції повноцінно функціонуючого індивіда [48, с. 152]. Тобто, чим більше врівноважена особистість, тим більше у неї можливостей до успішної самореалізації, впевненості у власних силах, а значить – можливостей допомогти іншим у ситуації гострої кризи. Щоб бути по-справжньому психологічно благополучною й здоровою, людина повинна навчитися відповідати на своєчасні екзистенційні «виклики» життя, знаходячи в собі сили боротися з труднощами, бути відповідальною за власний життєвий вибір, вірити в себе та свої сили [18, с. 136].

Вправа №6 «Мое майбутнє»

Тренер пропонує учасникам закрити очі, подумати і уявити себе, наприклад, через 5 років. Важливо звертати увагу на деталі: одяг, аксесуари, зачіску, рід занять, спосіб відпочинку, оточення, звички (нові або старі), цілі, мрії, бажання. Після чого, група поділяється порівну. Перша підгрупа описує себе через 5 років словами

в зошитах, друга підгрупа – зображає олівцями (малюнок). Після закінчення виконання завдання, кожний учасник презентує себе так, як описав/зобразив.

Група ділиться враженнями, обмінюється думками. Тренер додає до рефлексії глибокої конкретики питаннями:

- 1) Які почуття у вас виникали, коли уявляли себе?
- 2) Які почуття у вас виникали, коли ви розповідали про себе в майбутньому?
- 3) Чи сподобалися ви самі собі в уявленому майбутньому?

Тренер підсумовує тим, що радить учасникам добре запам'ятати той образ, який вони сьогодні уявили, щоб прагнути, досягнення конкретного образу через певний проміжок часу.

Вправа №7 «Дерево»

Група стає в коло на відстані 1 м один від одного. Тренер озвучує послідовність дій. Заплющить очі, відчуйте, як міцно ви стоїте на ногах. Стисніть кулаки, напружте всі м'язи, відчуйте свою силу. Ви – могутнє дерево, вам нічого не страшно. Ні вітри, ні дощі, ні мороз, ні холод. Уявіть, що ви корінням спускаєтеся глибоко у землю. Ви вдихаєте поживні речовини з землі та води з річки. Уявіть, що ви гілками розгалужуєтеся вгору, до сонця. Ви вдихаєте світло та тепло сонця. Зосередьтеся на своєму тілі, відчуйте яке воно міцне та стійке. Розведіть руки в сторони, відчуйте, як розпрямляється ваша грудна клітина, дихайте рівно, глибоко. Ві – дужі, ви красиві у своїй силі. Візьміться за руки. Нас багато, ми – ліс, який стоїть міцно, тримаючи землю своїм корінням. Разом – ми велика сила. Можна розслабитися, опустити руки.

Вправа №8 «Для мене є цінністю...».

Учасники тренінгу по черзі закінчують речення. Тренер заносить спільні відповіді на плакат «Мої і наші цінності»:

Важливе значення для мене мають такі люди...

- 1) Я є учасником групи людей...
- 2) Я вірю...
- 3) Найважливіші для мене місця, це...
- 4) Смысл і мету мого життя складають...
- 5) Я отримую задоволення від...
- 6) Я мрію про...
- 7) Найважливіші події з мого минулого, це...

Обговорення:

- Які почуття у вас виникали під час цієї вправи?
- Що вам дала ця вправа?

Вправа №9 «Перешкода»

Тренер пропонує вишикуватися групі в чергу. Ставить перед чергою стілець, що символізує перешкоду на шляху. Завдання: подолати перешкоду по черзі зручним способом.

Інтерпретація обраних способів тренером після завершення вправи, спільне обговорення.

5. Блок мотивації до інтелектуальної діяльності.

Вправа №1 «Колаж»

Тренер роздає всім учасникам тренінгу різнокольорові стікери і контрастні маркери. Завдання: намалювати на них головну мету в житті на даний момент. Після чого, на великому плакаті група створює колаж зі своїми прагненнями. Потрібно обговорити, чому саме ці прагнення мають члени групи та як вони відображають їхню особистість.

Вправа №2 Лекція «Стрес та інтелект»

Інтелект може впливати на стрес у різних аспектах. З одного боку, люди з вищим інтелектом можуть бути більш здатні до розв'язання проблем та управління стресом, оскільки вони можуть бути більш гнучкими та творчими у пошуку рішень. З іншого боку, люди з вищим інтелектом можуть бути більш чутливими до стресу, оскільки вони можуть мати більше знань та розуміння про складність ситуації. Також, люди з вищим інтелектом можуть мати вищі очікування щодо своєї продуктивності та успіху, що може призводити до більшого рівня стресу в ситуаціях, коли вони не досягають своїх цілей. Отже, інтелект може впливати на стрес як позитивно, так і негативно, і кожна людина повинна знаходити свої власні способи управління стресом, незалежно від рівня свого інтелекту.

Вправа №3 «Робота мозку»

Ця вправа допомагає зняти напругу з м'язів шиї та плечей, покращує кровообіг і насичує мозок киснем. Також вона сприяє розслабленню дихання, що може бути корисним при стресі. Регулярне виконання цієї вправи може допомогти зменшити рівень стресу та покращити загальний стан здоров'я.

Група сідає у коло, опускає руки на коліна. Потрібно на видиху опустити голову так, щоб підборіддя торкнулося грудей, розслабити плечі. На вдих повільно піднімати голову з відкиданням назад, одночасно наповнюючи легені повітрям якнайбільше. Повторювати тричі.

Вправа №4 «Саморегуляція»

Тренер пропонує групі виконати десятикрокову вправу саморегуляції:

- 1) Сідайте зручно на стілець або на підлогу, зігнувши ноги в колінах.
- 2) Закрийте праву ніздрю пальцем правої руки.
- 3) Вдихніть повільно через ліву ніздрю, рахуючи до чотирьох.
- 4) Затримайте подих на чотири секунди.
- 5) Видихніть повільно через праву ніздрю, рахуючи до чотирьох.
- 6) Затримайте подих на чотири секунди.
- 7) Повторюйте цю послідовність вдиху-затримки-видиху-затримки щонайменше п'ять разів або до почуття розслаблення.
- 8) Поступово збільшуйте тривалість кожної фази дихання до шести, семи або восьми секунд, якщо вам зручно.
- 9) Повторіть вправу, закривши ліву ніздрю пальцем лівої руки та дихаючи через праву ніздрю.
- 10) Завершіть вправу, повільно відкривши обидві ніздрі та знявши напругу з м'язів.

Вправа №5 «Мотивація»

Тренер дає завдання учасникам тренінгу сісти зручно за стіл або на підлогу, розслабивши м'язи тіла. Закрити очі та зосередитися на своєму диханні, вдихаючи та видихаючи повітря повільно та глибоко. Подумати про проблему або завдання, яке вам потрібно вирішити або виконати. Почати швидко писати або малювати у блокноті або на аркуші паперу всі ідеї, які приходять вам на думку щодо цього завдання. Не зупинятися, не коригувати свої записи, просто записати все, що приходить вам на думку. Продовжувати цей процес протягом 5-10 хвилин або до того моменту, коли ви відчуєте, що вичерпали всі свої ідеї. Переглянути свої записи та обрати найцікавіші та найпотужніші ідеї. Розглянути кожен з обраних ідей та

спробувати розвинути їх, додати деталі та визначити можливі шляхи реалізації. Завершіть вправу, знявши напругу з м'язів.

Після цього, учасники по черзі зачитують або пояснюють за малюнками, що у них вийшло. Триває обговорення, обмін думками.

6. Блок розвитку комунікативності.

Вправа №1 «Хто я?»

Тренер пропонує учасникам розказати про себе від імені знайомої людини. Починати потрібно так: «Мій друг (колега, сусід) сказав би про мене, що я...»

Вправа №2 «Гаряча лінія»

Тренер розбиває учасників на групи по двоє. Просить кожну пару придумати ситуацію, в якій потрібно швидко та ефективно спілкуватися, наприклад, конфлікт з клієнтом, невдалий виступ на публіці, необхідність швидкої допомоги тощо. Кожна пара обмінюється своєю ситуацією з іншими учасниками випадковим чином. Учасники мають 5-10 хвилин на те, щоб придумати та підготуватися до ролі в своїй новій ситуації. Після цього, учасники по черзі виконують свої ролі, спілкуючись з партнером в умовах стресу та обмеженого часу. Після кожної ситуації проводиться короткий дебрифінг, під час якого учасники обговорюють, що було добре, а що можна було б зробити краще. Вправа завершується загальним обговоренням того, які навички та стратегії комунікації допомагають ефективно спілкуватися в умовах стресу та як їх можна розвивати.

Вправа №3 «Хвилинка щастя»

Тренер розбиває учасників на групи по троє. Просить кожну групу згадати один позитивний досвід, який вони пережили в останній час (наприклад, приємна зустріч зі старим другом, успішно виконане завдання на роботі, подорож до цікавого місця тощо). Кожна група обмінюється своїми позитивними досвідами з іншими учасниками випадковим чином. Учасники мають 5 хвилин на те, щоб

розповісти про свій позитивний досвід та поділитися ним зі своїми партнерами. Потім, кожна група обирає найцікавіший та найпозитивніший досвід зі своєї групи та розповідає про нього всім учасникам тренінгу. Після кожної історії проводиться короткий дебрифінг, під час якого учасники обговорюють, які емоції вони відчули під час прослуховування позитивних історій та як можна зберегти ці емоції в повсякденному житті. Вправа завершується загальним обговоренням того, як можна створити позитивну атмосферу в колективі та підтримувати її протягом дня.

Вправа №4 Лекція «Саморозвиток після невдачі»

Як невдача й помилка можуть стати стимулом для саморозвитку? Багато людей бояться зізнаватися в своїх помилках, адже вони сприймають їх як ознаку слабкості. Але насправді, помилки та невдачі є необхідною складовою нашого життя, яка допомагає нам розвиватися та досягати нових вершин.

Перш за все, важливо розуміти, що невдача - це не кінець світу. Коли ми зазнаємо невдачі, ми можемо пережити стрес та розчарування, але це не означає, що ми повинні здаватися. Навпаки, невдача може бути поштовхом для нашого саморозвитку. Кожна помилка може стати для нас цінним досвідом, який допоможе уникнути подібної ситуації в майбутньому.

Друга важлива річ – це вміння взяти на себе відповідальність за свої помилки. Намагайтеся не шукати винних, а зосередитися на тому, що саме ви могли зробити інакше. Це дозволить вам зрозуміти, які кроки потрібно зробити, щоб уникнути подібної помилки у майбутньому.

Третє, що варто згадати – це вміння навчатися на своїх помилках. Кожна невдача може бути для нас цінним досвідом, який допоможе нам у майбутньому. Навчайтесь на своїх помилках, а не допускайте їх повторення.

Нарешті, важливо пам'ятати, що невдача може бути стимулом для саморозвитку. Кожна помилка може стати для нас цінним досвідом, який допоможе нам стати кращими. Не бійтеся зізнаватися в своїх помилках та невдачах, адже саме

вони допоможуть вам стати кращими та досягти нових вершин. Отже, невдача та помилка – це не щось страшне, а навпаки – це можливість для саморозвитку та досягнення нових вершин. Навчайтеся на своїх помилках, беріть на себе відповідальність та не бійтеся зізнаватися в своїх невдачах. Таким чином, ви зможете стати кращими та досягти нових вершин у своєму житті.

Вправа №5 «План дій»

Тренер пропонує учасникам скласти план дій для себе, якщо вони опиняться в стресовій ситуації. Вони мають записати, що саме вони зможуть зробити, щоб зменшити стрес та зберегти психологічну стійкість.

Після виконання вправи, група обговорює плани учасників, обмінюється порадами, вносить виправлення.

Вправа №6 «Завершення»

Тренер пропонує кожному учаснику записати на аркуші паперу три найважливіші речі, які вони вивчили на тренінгу. Потім просить їх поділитися цими відомостями з іншими учасниками. Завершується тренінг позитивними словами, що надихають і мотивують. Тренер нагадує учасникам, що вони можуть використовувати нові знання та навички, щоб досягти успіху і зберегти свою психологічну стійкість у житті.

Комплекс тренінгових вправ направлено на усвідомлення системи цінностей, своїх психофізичних особливостей; характеристик стресорів та стресового стану; усвідомлення наслідків стресу у жертв військової агресії в період життєвої кризи; усвідомлення актуальних здатностей, які сприяють розвитку психологічної резильєнтності особистості у стресових ситуаціях; формування і розвиток позитивного мислення; конструктивної комунікації з оточенням; впевненості в своїх силах. В ході тренінгових занять було розглянуто життєву кризу як можливість набуття нового досвіду, визначення своїх особистісних якостей і можливостей для подолання стресу в умовах війни. За допомогою тренінгових вправ було розширено досвід подолання стресових ситуацій, неконструктивної

поведінки та/або спілкування; набуття навичок ефективного реагування у надзвичайній ситуації; оволодіння засобами саморегуляції; зменшення тривожності; Було розвинуто мотивацію, рефлексійних здібностей, самоконтроль і навички зворотного зв'язку. Також тренінгові заняття сприяють підвищенню нервово-психічної стійкості, розвиток якостей впевненості.

Розроблена програма дозволить сформувати і розвинути механізми психологічної резильєнтності у жертв військової агресії в період життєвої кризи. Програма тренінгового комплексу направлена на формування навичок і здібностей, необхідних для вирішення щоденних життєвих питань в запропонованих умовах, вибору індивідуальних способів управління стресом та долати його наслідки, володіти способами саморегуляції і рефлексії, що забезпечить ефективність діяльності людині і високу працездатність у період переживання життєвої кризи. Складається програма з трьох тренінгових занять для формування і розвитку психологічної резильєнтності у жертв військової агресії в період переживання життєвої кризи. Тривалість програми від 2 годин до 4 тижнів.

Висновки до розділу III

На основі аналізу досліджень було розроблено модель та виокремлено чинники, що підвищують психологічну особливість – резильєнтність у жертв військової агресії в період життєвої кризи. У зв'язку з необхідністю розвивати і підвищувати рівень психологічної резильєнтності у жертв військової агресії в період життєвої кризи, розроблено план розвитку психологічної резильєнтності, незалежно від її поточного рівня, складається він з 21 пункту і є комплексом рекомендацій для адаптації до нової реальності в Україні. Рекомендації покликані сформулювати нову концепцію світу, прийняти ризик буття й усвідомити, що життя продовжується, а гармонійний стан душі, спокій і врівноваженість – основа міцного імунітету і психологічної резильєнтності.

Також було розроблено комплекс тренінгових занять для розвитку психологічної особливості – резильєнтності у жертв військової агресії в період

переживання життєвої кризи. Запропонована програма складається з трьох тренінгових занять для формування і розвитку психологічної резильєнтності у жертв військової агресії в період переживання життєвої кризи:

- 1) Заняття №1 «Стрес і його місце в житті людей»;
- 2) Заняття №2 «Тренінг з подолання життєвої кризи»;
- 3) Заняття №3 «Тренінг формування і розвитку психологічної резильєнтності».

До кожного тренінгового заняття були сформовані мета, задачі та принципи, що відповідають головним меті, задачам та принципам програми. Комплекс програм розроблений таким чином, щоб кожний наступний крок був узгодженим та пов'язаним з попереднім, самі тренінгові заняття викладені послідовно за від простіших завдань до більш складних. Тривалість програми від 2 годин до 4 тижнів.

Програма дозволить сформувати і розвинути механізми психологічної особливості – резильєнтності у жертв військової агресії в період життєвої кризи. Тренінговий комплекс направлений на формування навичок і здібностей, необхідних для вирішення щоденних життєвих питань в запропонованих умовах, вибору індивідуальних способів управління стресом та долати його наслідки, володіти способами саморегуляції і рефлексії, що забезпечить ефективність діяльності людині і високу працездатність у період переживання життєвої кризи.

Розроблена програма буде сприяти розвитку психологічної особливості – резильєнтності у жертв військової агресії в період життєвої кризи, при високому рівні якої, люди здатні краще контролювати свої емоції, розуміти та співпереживати з іншими людьми, ефективно спілкуватися та працювати. Учасники програми набудуть змін поведінки такої якості, щоб вміти ставити перед собою адекватні цілі, здійснювати вибір способу подолання стресу, мати навички знімати емоційну напругу.

ВИСНОВКИ

У магістерській роботі була досліджена проблема психологічних особливостей переживання життєвої кризи жертвами військової агресії.

В першому розділі було проведено теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми психологічної особливості – резильєнтності, життєвої кризи, стресу та поняття «жертви війни». Було окреслено мету, гіпотезу та завдання дослідження.

Узагальнюючи досліджене, дійшли до висновку, що науковий світ ще не визначився єдиним з поняттям «психологічної резильєнтності». Встановили, що психологічна резильєнтність – це сукупність особистих якостей індивідуума, яка сприяє подоланню емоційних, інтелектуальних, вольових навантажень, які можуть виникати в процесі життя людини, без критичних наслідків для її фізичного здоров'я і діяльності. Також було визначено, що психологічна резильєнтність характерна здоровим людям, стабільним емоційно, з адекватною самооцінкою і низьким рівнем тривожності. Вона сприяє здатності особистості до опору стресовим ситуаціям і сприяє здатності переносити стрес з мінімальними втратами.

Досліджуючи зв'язок понять: життєва криза і стрес з психологічною резильєнтністю, дізналися, що стрес – це сукупність неспецифічних змін, які можуть виникати в організмі під сильним впливом будь-чого і викликають перебудову даного організму, яка характеризується, як життєва криза. А психологічна резильєнтність є невід'ємною складовою стресу і життєвої кризи відповідно. Як неспецифічна реакція вона має свої етапи розвитку, незалежно від причини стресу. У стані психологічної резильєнтності (опору стресу) організм активізує ресурси, що забезпечують йому здатність переносити вольові, інтелектуальні та емоційні навантаження, продовжувати свою життєдіяльність в умовах стресу, зберігати емоційний баланс, уникати тяжких (або негативних) наслідків для життя та здоров'я, як фізіологічного, так і психічного. Життєва криза

є тривалим внутрішнім конфліктом, що може виникнути через незадоволеність життям, нереалізовані прагнення, невирішені задачі, відсутність чітких цілей. Певні масштабні події здатні провокувати життєву кризу, як то: війни, техногенні катастрофи, природні лиха – події, які супроводжуються значною кількістю загибелі і травматизації людей. Найбільш небезпечна життєва криза викликається загибеллю (смертю) близької людини. Одже, поняття: стрес, життєва криза та психологічна резильєнтність взаємопов'язані і взаємозалежні між собою.

Дослідження поняття «жертва війни» показало, що цей стан є узагальненою характеристикою людей, які потерпають від постійних екзистенціальних загроз в умовах війни. Аналізуючи наукові дані, дійшли висновку, що люди, які стикаються з травматичними подіями, переживаючи війну, страждають від стресу, депресії, тривожності, посттравматичного стресового розладу. Разом з тим, жертви війни у таких надскладних умовах здатні вибудувувати власні стратегії виживання всупереч обставинам. Визначаючи особливості поняття жертви війни, зауважимо, що стрес, від якого страждають жертви війни, має не тільки негативний вплив, а і позитивний. Доходимо висновку, що під час стресу активізується психологічна резильєнтність, що допомагає вижити у несприятливих умовах і не втратити життєвий сенс. Через те, що жертвам війни необхідно формувати і розвивати здатність опору стресу для вирішення буденних життєвих задач в умовах війни, формування та розвиток психологічної резильєнтності стає однією з першочергових задач.

У другій частині магістерської роботи був проведений огляд і описано діагностичний інструментарій, спрямований на вивчення психологічної особливості – резильєнтності у жертв військової агресії в період переживання життєвої кризи. Організація емпіричного дослідження полягала у визначенні часу та порядку його проведення, у відборі надійних та валідних психодіагностичних методик. Також були послідовно проведені задані емпіричні процедури. Емпірично вивчалися рівень психологічної резильєнтності у жертв військової агресії в період

життєвої кризи. Була дібрана система методів і процедур отримання даних, що включає опитування та тестування, що включала:

- 5) тест на самооцінку стресостійкості особистості С. Коухена та Г. Вілліансона [Додаток А];
- 6) коротка шкала психологічної резильєнтності Коннора-Девідсона в адаптації З. О. Кіреєвої, О. С. Односталко, Б. В. Бірон [Додаток Б];
- 7) опитувальник на визначення ймовірності розвитку стресу Дж. Тейлора [Додаток В];
- 8) тест на діагностику стану стресу (ступеня самоконтролю та емоційної лабільності у стресових умовах) за методикою А. О. Прохорова [Додаток Г].

Під час аналізу та інтерпретації результатів емпіричного дослідження психологічної особливості – резильєнтності у жертв військової агресії в період переживання життєвої кризи, дійшли висновку, зі 100 респондентів у 41 – високий рівень психологічної резильєнтності, у 45 – середній рівень психологічної резильєнтності і у 14 – низький рівень психологічної резильєнтності. Визначено, що є потреба у розробці та наданні психологічних рекомендацій для людей, які знаходяться в умовах військової агресії з управління стресовими станами та комплексу тренінгових занять для формування і розвитку психологічної резильєнтності.

Третя частина магістерської роботи присвячена корекційній та профілактичній роботі з управління стресовими станами у жертв військової агресії в період життєвої кризи. На основі аналізу досліджень було розроблено модель та виокремлено чинники, що підвищують психологічну особливість – резильєнтність у жертв військової агресії в період життєвої кризи. У зв'язку з необхідністю розвивати і підвищувати рівень психологічної резильєнтності у жертв військової агресії в період життєвої кризи, розроблено план розвитку психологічної резильєнтності, незалежно від її поточного рівня, складається він з 21 пункту і є

комплексом рекомендацій для адаптації до нової реальності в Україні. Рекомендації покликані сформулювати нову концепцію світу, прийняти ризик буття й усвідомити, що життя продовжується, а гармонійний стан душі, спокій і рівноваженість – основа міцного імунітету і психологічної резильєнтності.

Також було розроблено комплекс тренінгових занять для розвитку психологічної особливості – резильєнтності у жертв військової агресії в період переживання життєвої кризи. Запропонована програма складається з трьох тренінгових занять для формування і розвитку психологічної резильєнтності у жертв військової агресії в період переживання життєвої кризи:

- 4) Заняття №1 «Стрес і його місце в житті людей»;
- 5) Заняття №2 «Тренінг з подолання життєвої кризи»;
- 6) Заняття №3 «Тренінг формування і розвитку психологічної резильєнтності».

До кожного тренінгового заняття були сформовані мета, задачі та принципи, що відповідають головним меті, задачам та принципам програми. Комплекс програм розроблений таким чином, щоб кожний наступний крок був узгодженим та пов'язаним з попереднім, самі тренінгові заняття викладені послідовно за від простіших завдань до більш складних. Тривалість програми від 2 годин до 4 тижнів.

Програма дозволить сформувати і розвинути механізми психологічної особливості – резильєнтності у жертв військової агресії в період життєвої кризи. Тренінговий комплекс направлений на формування навичок і здібностей, необхідних для вирішення щоденних життєвих питань в запропонованих умовах, вибору індивідуальних способів управління стресом та долати його наслідки, володіти способами саморегуляції і рефлексії, що забезпечить ефективність діяльності людині і високу працездатність у період переживання життєвої кризи.

Розроблена програма буде сприяти розвитку психологічної особливості – резильєнтності у жертв військової агресії в період життєвої кризи, при високому

рівні якої, люди здатні краще контролювати свої емоції, розуміти та співпереживати з іншими людьми, ефективно спілкуватися та працювати. Учасники програми набудуть змін поведінки такої якості, щоб вміти ставити перед собою адекватні цілі, здійснювати вибір способу подолання стресу, мати навички знімати емоційну напругу.

Узагальнюючи, приходимо висновку, що психологічна резильєнтність у жертв військової агресії в період переживання життєвої кризи є особливим чинником, що визначає розвиток високих здібностей до опору стресу, продуктивної життєдіяльності людей, що живуть в умовах війни, збереження самоконтролю. Розроблена корекційна робота, спрямована на роботу з нервово-психічною напругою, психологічною резильєнтністю та соціальною адаптацією сприяє розвитку впевненості в своїх силах, комунікативних навичок і відчуттю корисності індивіда соціумі. Поставлена мета роботи досягнута, а всі визначені завдання – вирішені.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрушко. Я. Загальнопсихологічний дискурс проблеми психічного здоров'я особистості. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві* : матеріали збірника тез II Всеукраїнської наук.-практ. конф., 2017 р. С. 10–14.
2. Байєр О. О. Життєві кризи особистості : навч. посіб. Дніпропетровськ: ДНУ, 2010. 244 с.
3. Тептюк Ю. О. Психологічні умови розвитку у соціальних прцівників різних вікових категорій : автореф. дис. канд. псих. наук : 19.00.07. Київ, 2021. 26 с.
4. Берзін В.І. Основи психогігієни. Переяслав-Хмельницький. 1997. 85 с.
5. Бобало С. А. Психологічні особливості стресостійкості медичних працівників. *Магістерський науковий вісник*. 2021. № 37. С. 34–38.
6. Варбан, Є. Життєва криза: поняття, концепції та прояви. Збірник наукових праць : *Проблеми сучасної психології*. 2019.
7. Васильєва В.С. Особистісні характеристики і стан напруженості у трудовій діяльності : навч.посіб. Наука, 1989. С.217-224
8. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. Соціально-психологічні особливості адаптації особистості в умовах бойових дій. том № 33 (72). № 2 2022. С.43–49
9. Горлач М.І., Кремень В.Г., Ніколаєнко С.М., Требін М.П. та ін. Коментар до конституційних змін: *Підручник*. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 1028 с.
- 10.Крюкова О. В., Лефтеров В. О., Рогозіна М. Ю. Психологія в схемах, таблицях, коментарях : навч.посіб. Донецьк : ДонНУ, 2009. 199 с.
- 11.Грішин, Е. Резилієнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди «Психологія»*. 2021 р. 62–81.

12. Голмс Т., Рахе Р. Х. Шкала оцінки соціальної адаптації. *Журнал психосоматичних досліджень*. 1967. Т. 11, № 2. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/0022399967900104?via%3Dihub> .(дата звернення 04.07.2023).
13. Долинська, Л. В., Пенькова, О. І. Самореалізація особистості як соціально-психологічний феномен. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 12. Психологічні науки : зб. наукових праць. 2016. 3 (48), 18-25.
14. Дубчак Г. М. Розуміння стресостійкості у психологічній літературі. *Науковий вісник Чернівецького університету: Збірник наукових праць*. вип. № 649. *Педагогіка та психологія*. ЧНУ. Чернівці : 2014 р. С. 39–47.
15. Дяченко М. І. Про підходи до вивчення емоційної стійкості. *Питання психології*. 2010. №1. 106–113.
16. Ігумнова О. Б. Генеза негативних психічних станів та їх психокорекція : дис. канд. псих. наук : 19.00.07. ХНУ : Хмельницький. 2014 р. 275 с.
17. Калашнікова О. А. Особливості стресостійкості особистості. *Світ психології*. 2009. №8. С. 73–75.
18. Каргіна Н. Теоретичні аспекти психологічного благополуччя в екзистенційному розумінні. <https://psychoprospects.vnu.edu.ua/index.php/psychoprospects/article/view/553/482> (дата звернення: 10.08.2023).
19. Склетень О. І. Взаємозв'язок самооцінки особистості та типу її поведінки у стресовій ситуації : Проблеми екстремальної та кризової психології : мат. міжнар. наук.-практ. конф. м. Дніпро, 21 лют., 2022. С. 276–281.
20. Кіреєва О. С., Односталко Б. В., Бірон. Коротка шкала психологічної резильєнтності Коннора-Девідсона в адаптації <http://habitus.od.ua/journals/2020/14-2020/19.pdf> .(дата звернення: 06.07.2023).
21. Кляпець О.Я. Постановка життєвого завдання як чинник подолання сімейної кризи. *Соціальна психологія*. №6 (32). 2008. С.139–148.

22. Коkun О. М., Лозінська Н. С., Пішко І. О Практикум з формування стресостійкості військовослужбовців до раптових змін бойової обстановки : метод. посіб. за ред. В.М. Мороза. Київ. : НДЦ ГП ЗС України, 2020. 70 с.
23. Колесова Г. Діагностика стресів: методичне забезпечення. *Психолог. Шкільний світ*. 2010. №23–24. С. 3–18.
24. Конопкін О. А. Структурно-функціональний та змістовно-психологічний аспекти усвідомленої саморегуляції. *Психологія. Журнал Вищої школи економіки*. 2005. Т. 2. №1. С. 27–42.
25. Корніяка О. М. Комунікативна компетентність як визначальний чинник професійного самоздійснення викладача вищої школи. Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том. V : *Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія*. 2016 р. №16. С. 82–92.
26. Корніяка, О. М. Комунікативні чинники професійного самоздійснення викладача вищої школи. *Психолінгвістика*. 2018 р. 23(1). С. 139–159.
27. Корольчук В. М. Психологічні засади дослідження стресостійкості особистості. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2011. вип. № 26. С. 183–192.
28. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості : дис. д-ра психологічних наук 19.00.01. Корольчук В. М.; Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН Укр. – К. 2009. – 511 арк.: рис., табл. – Бібліографія: арк. 389 – 434.
29. Корольчук М. С., Крайнюк В. М., Косенко А. Ф., Кочергіна Т. І., Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я. Київ. : 2002. 272 с.
30. Кравцова О. К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. *Вісник післядипломної освіти : Соціальні та поведінкові науки*. 2019. № 7. С. 98–117.

- 31.Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості : монографія. Київ : Ніка-Центр. 2007. 432 с.
- 32.Криза життєва. *Енциклопедія сучасної України* URL: <https://esu.com.ua/article-963> .(дата звернення 02.07.2023).
- 33.Кудінова М. С. Концепт стресостійкості у сучасному психологічному дискурсі. *Науковий вісник ХДУ. Серія «Психологічні науки»*. 2016. № 6 (25). С. 48–54.
- 34.Лазарус Р. С. Теорія стресу URL: <https://uk.warbletoncouncil.org/teoria-estres-lazarus-6170> .(дата звернення 02.06.2023).
- 35.Лазоренко Б. П. Кризова практика особистісного життєконструювання проблемної молоді. *Психологічні науки : проблеми і здобутки*. зб. наук. праць. КМУ. Київ : 2013. С.133–144.
- 36.Лазос, Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології*. 2018. том №3. вип. 14. 26–64.
- 37.Осін Є. М. Тест життєстійкості URL: <https://onlinetestpad.com/ua/testview/153201-test-zhittest%D1%96jkost%D1%96-skrin%D1%96ngova-vers%D1%96ya-os%D1%96na>. (дата звернення 23.07.2023).
- 38.Пасічник В. І., Юр'єва Н. В. Мотиваційні ресурси стресостійкості військовослужбовців підрозділів Національної гвардії України з конвоювання, екстрадиції та охорони підсудних : монографія. Харків : НГУ, 2017. 227 с.
- 39.Максименко С. Д., Кузіков С. Б., Зливков В. Л. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія. Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка. 2017. 540 с.
- 40.Мартинюк С. Р. Аналіз зумовленості стресостійкості її первинними характеристиками. *Актуальні проблеми психології*: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. за ред. С. Д. Максименка. Київ : 2007. том №7. С. 178–183.

41. Титаренко Т. Ларіна Т. Життєстійкість особистості: необхідність та безпека. Київ. Марич, 2009. 76 с.
42. Шльонська О. О. Розгляд поняття «адаптація» з погляду системного підходу : О. О. Шльонська Актуальні проблеми психології. Т. III. : Консультативна психологія і психотерапія : Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / за ред. Максименка С. Д. Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Видавець Лисенко М. М., 2013. вип. №9.
43. Неурова А. Б., Капінус О. С., Грицевич Т. Л. Діагностика індивідуально-психологічних властивостей особистості: навч.-метод. посіб. Львів: НАСВ. 2016 р. 181 с.
44. Німчина Т. А. Опитувальник на визначення ймовірності розвитку стресу Дж. Тейлора у модифікації http://ni.biz.ua/11/11_15/11_154055_oprosnik-opredelyayushchiy-sklonnost-k-razvitiyu-stressa-po-t-a-nemchinu-i-teyloru.html (дата звернення: 05.07.2023).
45. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків : Прапор, 2007. 640 с.
46. Про психологічну стійкість (резильєнтність) URL: http://spstnpu.blogspot.com/2020/11/blog-post_9.html (дата звернення 05.06.2023).
47. Прохоров А. О. Методики диагностики и измерения психических состояний личности. М.: ПЕР СЭ. 2004.
48. Радько О. В. Феномен психологічного благополуччя особистості в сучасній психології та його компоненти: теоретична модель. Науковий вісник ХДУ. Херсон : психологічні науки. 2016. вип. 2 том №1. С. 174.
49. Родіна Н. В., Бірон Б. В. Роль проактивного копіngu в подоланні особистістю життєвої кризи. *Вісник ОНУ*. 2012. №7. том 16. С. 155–162.
50. Сельє Г. Стресс без дистресса. М.: 1979. 124 с.
51. Сердюк Л. З. Самодетермінація психологічного благополуччя особистості: монографія. Київ-Львів. 2021. 236 с.

- 52.Титаренко Т. Життєві кризи: технології консультування. Перша частина. *Психологічний інструментарій*. Київ : 2007. 144 с.
- 53.Титаренко Т. М. Психологія життєвої кризи. Київ : Агропромвидав України. 1998. 348 с.
- 54.Турініна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ: 2017. С. 149–159. 160 с.
- 55.Хамініч О. М. Резильєнтність: життєстійкість, стресостійкість чи життєздатність? *Науковий вісник ХДУ*. Херсон : 2016. вип. № 6. том № 2. С.160–165.
- 56.Чепелева, Н. В. Жизненный успех как нарратив. *Успішність особистості : потенціал та обмеження*. НПУ імені М. П. Драгоманова. Київ: 2010. 251–254.
- 57.Черезова І.О. Психологія життєвих криз особистості : навч. посіб. [для студентів вищих навчальних закладів]. БДПУ. Бердянськ : 2016. 193 с.
- 58.Чернишук Г. М. Особливості дослідження первинної стресостійкості особистості. *Проблеми емпіричних досліджень у психології*. Київ: 2008. вип № 1. С. 92–98.
- 59.Чеханцова О. А., Гуцол, К. В. Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії Covid-19. Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2022. 128 с.
- 60.Шаран Ю. В. Психофізіологічні детермінанти стресостійкості особистості. *Актуальні проблеми психології*. том V: *Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія*: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С.Д. Максименка. Київ : 2007. – вип. № 7. С. 143–148.
- 61.Яцина, О. В. Емоційна саморегуляція: огляд проблеми в досвіді переживання пандемії COVID-19. *Професійні компетентності фахівців фізичної терапії та ерготерапії: інноваційні підходи* : матеріали II науково-практична

- конференція з міжнародною участю. УжНЗ. Ужгород : 21 – 22 жовтня 2021 р. С. 105–107.
62. Anthony E.J. Risk, vulnerability, and resilience: An overview. *The invulnerable child*. Eds. E.J. Anthony, B.J. Cohler. N.Y.: Guilford Press, 1987. P. 3–48.
63. Bonanno G. A. Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*. 2004. № 59(1). P. 20-28.
64. Boyden J., Mann G. Children's risk, resilience, and coping in extreme situations. *Handbook for working with children and youth: Pathways to resilience across cultures and contexts*. Ed. M. Ungar. Thousand Oaks, CA: Sage, 2005. P. 3–26.
65. Buckle P., Marsh G., Smale S. *Assessing resilience and vulnerability: principles, strategies, and actions*. Canberra: Emergency Management Australia, 2001.
66. Clarke J., Nicholson J. *Resilience: Bounce Back from Whatever Life Throws at You*. UK: Crimson Publishing, 2010. 208 p.
67. Fraser, M. W. & Jenson, J. M. (2006). A risk and resilience framework for child, youth, and family policy. In J. M. Jenson & M. W. Fraser (Eds.), *Social policy for children & families: A risk and resilience perspective* (pp. 1-18). Thousand Aoks, CA: Sage Publications.
68. Heshmat Sh. The 8 Key Elements of Resilience. *Psychology Today*. 2020. URL: <https://www.psychology-today.com/us/blog/science-choice/202005/the-8-key-elements-resilience> (дата звернення: 04.07.2023)
69. Hobfoll S. Conservation of resources. A new attempt at conceptualizing stress /*American Psychologist*. 1989.
70. Hurley R. *What Is Resilience? Your Guide to Facing Life's Challenges, Adversities, and Crises*. *Everyday Health*. 2020. URL: <https://www.everydayhealth.com/wellness/resilience/> (дата звернення: 07.07.2023).
71. Joshi, P.& O'Donnell, D. (2003). Consequences of child exposure to war and terrorism. *Clinical Child and Family Psychology Review*. № 6 (4). Pp. 279–291

72. Kübler-Ross E. Live Now! Life lessons from people who have seen death URL: <https://libking.ru/books/psy-theraphy/1197372-elizabet-kyubler-ross-zhivi-sejchas-uroki-zhizni-ot-lyudej-kotorye-videli-smert.html> (дата звернення: 03.07.2023).
73. Luthar S. S., Cicchetti D., Becker B. The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*. 2000. № 71. P. 543–562.
74. Murthy, S. & Lakshminarayana R. (2006). Mental health consequences of war: a brief review of research findings. *World Psychiatry*. № 5 (1). Pp. 25–30.
75. Stricker K. Resilience Training and Why It Is Important in the Workplace. 2022. URL: <https://peakwellnessco.com/workplace-resiliencetraining/> (дата звернення: 09.07.2023).
76. Werner, EE Вразливі, але непереможні: діти високого ризику від народження до повноліття. *Європейська дитяча та підліткова психіатрія*. 1996. 5. дод 1. 47–51.

ДОДАТКИ

Додаток А

Тест на самооцінку стресостійкості особистості С. Коухена та

Г. Вілліансона

Ф. І. О. _____

Стать _____ Вік _____

1. Наскільки часто несподівані проблеми виводять вас з рівноваги? Ніколи – 0, Майже ніколи – 1, Іноді – 2, Досить часто – 3, Дуже часто – 4
2. Як часто вам здається, що найважливіші речі у вашому житті виходять з-під вашого контролю?
Ніколи – 0, Майже ніколи – 1, Іноді – 2, Досить часто – 3, Дуже часто – 4
3. Як часто ви відчуваєтеся «нервовим», пригніченим?
Ніколи – 0, Майже ніколи – 1, Іноді – 2, Досить часто – 3, Дуже часто – 4
4. Як часто ви відчуваєте впевненість у здатності впоратися з проблемами?
Ніколи – 4, Майже ніколи – 3, Іноді – 2, Досить часто – 1, Дуже часто – 0
5. Наскільки часто вам здається, що все йде саме так, як ви хочете? Ніколи – 4, Майже ніколи – 3, Іноді – 2, Досить часто – 1, Дуже часто – 0
6. Як часто ви можете контролювати роздратування?
Ніколи – 4, Майже ніколи – 3, Іноді – 2, Досить часто – 1, Дуже часто – 0
7. Наскільки часто у вас виникає почуття, що вам не впоратися з тим, чого вимагають?
Ніколи – 0, Майже ніколи – 1, Іноді – 2, Досить часто – 3, Дуже часто – 4
8. Чи часто ви відчуваєте, що вам супроводжує успіх?
Ніколи – 4, Майже ніколи – 3, Іноді – 2, Досить часто – 1, Дуже часто – 0
9. Як часто ви злитесь з приводу речей, які ви не можете контролювати?
Ніколи – 0, Майже ніколи – 1, Іноді – 2, Досить часто – 3, Дуже часто – 4

10. Чи часто ви думаєте, що накопичилося стільки труднощів, що їх неможливо подолати?

Ніколи – 0, Майже ніколи – 1, Іноді – 2, Досить часто – 3, Дуже часто – 4

Додаток Б**Коротка шкала психологічної резильєнтності Коннора-Девідсона в адаптації З. О. Кіреєвої, О. С. Односталко і Б. В. Бірон**

Ф. І. О. _____

Стать _____ Вік _____

1. Я можу пристосуватися до змін.
2. Я можу подолати все, що трапляється.
3. Я намагаюся бачити позитивну сторону речей, коли я стикаюся з проблемами.
4. Коли я справляюся зі стресом, відчуваю, що став сильнішим.
5. Я можу поновлюватися після хвороби чи інших негараздів
6. Я вірю, що можу досягти своєї мети попри перешкоди.
7. Під натиском я залишаюсь зосередженим і чітко думаю.
8. Я намагаюся бачити позитивну сторону речей, коли я стикаюся з проблемами.
9. Коли я справляюся зі стресом, відчуваю, що став сильнішим.
10. Я можу поновлюватися після хвороби чи інших негараздів
11. Я вірю, що можу досягти своєї мети попри перешкоди.
12. Під натиском я залишаюсь зосередженим і чітко думаю.
13. Я вважаю себе сильною людиною, коли вирішую життєві виклики та труднощі.
14. Я вмію впоратися з неприємними або болючими почуттями, такими як смуток, страх і гнів.

Відповіді: 0 – ніколи, 1 – рідко, 2 – іноді, 3 – часто, 4 – завжди.

Додаток В**Опитувальник на визначення ймовірності розвитку стресу****Дж. Тейлора у модифікації Т. А. Німчина**

Ф. І. О. _____

Статьь _____ Вік _____

Інструкція: на запитання слід дати відповідь «так» чи «ні».

1. Зазвичай я спокійний і вивести мене нелегко.
2. Мої нерви засмучені трохи більше, ніж в інших людей.
3. У мене рідко бувають запори.
4. У мене рідко бувають головні болі.
5. Я рідко втомлююся.
6. Я майже завжди відчуваюся цілком щасливим.
7. Я впевнений у собі.
8. Практично я ніколи не червонію.
9. У порівнянні зі своїми друзями я вважаю себе цілком сміливою людиною.
10. Я червонію не частіше, ніж інші.
11. У мене рідко буває серцебиття.
12. Зазвичай мої руки досить теплі.
13. Я сором'язливий не більше, ніж інші.
14. Мені не вистачає впевненості у собі.
15. Іноді мені здається, що я ні на що не придатний.
16. У мене бувають періоди такого занепокоєння, що я не можу всидіти на місці.
17. Мій шлунок сильно турбує мене.
18. У мене вистачає духу винести всі майбутні труднощі.

19. Я хотів би бути таким самим щасливим, як інші.
20. Мені здається часом, що переді мною нагромаджені такі труднощі, які мені не подолати.
21. Мені нерідко сняться кошмарні сни.
22. Я помічаю, що мої руки починають тремтіти, коли я намагаюся щось зробити.
23. У мене надзвичайно неспокійний і уривчастий сон.
24. Мене дуже турбують можливі невдачі.
25. Мені доводилося відчувати страх у тих випадках, коли я точно знав, що мені нічого не загрожує.
26. Мені важко зосередитися на роботі або на якомусь завданні.
27. Я працюю з великою напругою.
28. Я легко приходжу в замішання.
29. Майже весь час відчуваю тривогу через будь-кого або через щонебудь.
30. Я схильний приймати все дуже серйозно.
31. Я часто плачу.
32. Мене нерідко мучать напади блювоти та нудоти.
33. Раз на місяць чи частіше у мене буває розлад шлунка.
34. Я часто боюся, що ось-ось почервонію.
35. Мені дуже важко зосередитися на будь-чому.
36. Моє матеріальне становище дуже турбують мене.
37. Нерідко я думаю про такі речі, про які ні з ким не хотілося б говорити.
38. У мене бували періоди, коли тривога позбавляла мене сну.
39. Часом, коли я перебуваю в замішанні, у мене з'являється сильна пітливість, що дуже бентежить мене.
40. Навіть у холодні дні я легко потію.
41. Часом я стаю таким збудженим, що мені важко заснути.
42. Я – легко збудлива людина.
43. Часом я почуваюся абсолютно марним.

44. Іноді мені здається, що мої нерви сильно розхитані, і я ось-ось вийду з себе.
45. Я часто ловлю себе на тому, що мене щось турбує.
46. Я набагато чутливіший, ніж більшість інших людей.
47. Я майже весь час відчуваю голод.
48. Очікування мене нервує.
49. Життя для мене пов'язане з незвичайною напругою.
50. Очікування завжди нервує мене.

Додаток Г**Діагностика стану стресу (ступеня самоконтролю та емоційної
лабільності у стресових умовах) (А. О. Прохоров)**

Ф. І. О. _____

Стать _____ Вік _____

Інструкція: на запитання слід дати відповідь «так» чи «ні».

1. Я завжди прагну робити роботу до кінця, але часто не встигаю і змушений надолужувати втрачене.
2. Коли я дивлюся на себе в дзеркало, я помічаю сліди втоми на своєму обличчі.
3. На роботі та вдома суцільні неприємності.
4. Я вперто борюся зі своїми шкідливими звичками, але у мене не виходить.
5. Мене непокоїть майбутнє.
6. Мені часто потрібні алкоголь, сигарета чи снодійне, щоб розслабитися після напруженого дня.
7. Навколо відбуваються такі зміни, що голова йде кругом. Добре, якби все не так стрімко змінювалося.
8. Я люблю сім'ю та друзів, але часто разом з ними я відчуваю нудьгу та порожнечу.
9. У житті я нічого не досяг і часто відчуваю розчарування в самому собі.