

Міністерство освіти і науки України
Таврійський національний університет
імені В.І. Вернадського
Навчально – науковий гуманітарний інститут
Кафедра психології, соціальної роботи та педагогіки

На правах рукопису

Кваліфікаційна робота на здобуття ступеня вищої освіти
_____магістр_____

ТЕМА РОБОТИ:

Формування стресостійкості в умовах воєнного стану

Студентки Потапенко Світлани Олександрівни

Освітня програма

(спеціальність, спеціалізація) 053 Психологія

Науковий керівник:

Мітіна Світлана Володимирівна,

кандидат психологічних наук, доцент

Національна шкала _____

Кількість балів : _____ Оцінка : ECTS _____

Київ – 2023

АНОТАЦІЯ

Потапенко С.О.. Формування стресостійкості в умовах воєнного стану.

У роботі розглядається проблема формування стресостійкості в умовах воєнного стану. Відображено підходи стосовно розкриття сутності поняття «стресостійкість», розглядаються моделі формування ресурсів стресостійкості, акцентується увага на особливостях стресостійкості жінок дорослого віку в умовах війни. Емпірично визначені психологічні чинники стресостійкості жінок дорослого віку. Розроблено і апробовано програму тренінгу формування стресостійкості жінок дорослого віку в умовах воєнного стану, яка має практичну значущість і дозволяє розкрити і розвинути всі ресурси стресостійкості особистості.

Ключові слова: стресостійкість, жінки, воєнний стан, ресурси стресостійкості, толерантність до невизначеності.

SUMMARY

Potapenko S.O. The formation of stress resistance in the conditions of martial law.

The paper analyzing the problem of stress resistance formation in the conditions of martial law. Approaches to uncovering the essence of the concept of "stress resistance" are reflected, models of the formation of stress resistance resources are considered, attention is focused on the features of stress resistance of adult women in war conditions. Empirically determined psychological factors of stress resistance of adult women. The procedure for conducting an empirical study is presented; sample, diagnostic toolkit, the obtained results are analyzed.

A training program for the formation of stress resistance of adult women under martial law has been developed and tested, which has practical significance and allows to reveal and develop all the resources of the individual's stress resistance.

Keywords: stress resistance, women, martial law, stress resistance resources, uncertainty tolerance, resilience.

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	9
1.1. Аналіз поняття стресу та види стресу	9
1.2 Поняття і ресурси стресостійкості особистості	18
1.3 Особливості розвитку стресостійкості жінок дорослого віку в умовах воєнного стану	24
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1	31
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ЖІНОК ДОРΟΣЛОГО ВІКУ В УМОВАХ ВІЙНИ..	32
2.1. Організація емпіричного дослідження.....	32
2.2 Опис психодіагностичних методів дослідження	34
2.3. Аналіз результатів констатуючого експерименту	37
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2	45
РОЗДІЛ 3. ЗАСОБИ АКТИВІЗАЦІЇ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ЖІНОК ДОРΟΣЛОГО ВІКУ В УМОВАХ ВІЙНИ	47
3.1. Розробка та апробація тренінгової програми формування стресостійкості у жінок дорослого віку в умовах воєнного стану	47
3.2. Оцінка ефективності тренінгової програми формування стресостійкості жінок дорослого віку в умовах воєнного стану	71
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3	80
ВИСНОВКИ.....	82
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	84
ДОДАТКИ.....	90

ВСТУП

Вже більше ніж півтора року Україна перебуває у стані війни і протистоянні російській агресії. Всі українці щодня живуть, долаючи катастрофічні наслідки війни на здоров'я, життя та добробут країни в цілому. Відповідно до висновків ВООЗ (Всесвітньої організації охорони здоров'я) переважна більшість людей, які постраждали від війни, катастрофи чи інших надзвичайних ситуацій, відчувають психологічний стрес, який для більшості з них має довгостроковий ефект і з часом зменшується дуже повільно. Під час гуманітарних криз захворюваність на такі психічні розлади, як депресія і тривожність зростає більш ніж вдвічі.

Серед населення, яке постраждало від конфлікту, особливо військових дій, тягар психічних розладів є надзвичайно високим. Фахівці ВООЗ здійснили 129 досліджень у 39 країнах світу. Аналіз цих досліджень показав, що серед осіб, які пережили збройний конфлікт за останні 10 років, кожний п'ятий (22%) відчуває той чи інший ступінь тривоги, депресії, посттравматичного стресового розладу, біполярного розладу або шизофренії.

Вплив на психічне здоров'я мирного населення є одним із найвагоміших негативних наслідків воєнних дій. Як ми вже зазначили, результати досліджень щодо стану психічного здоров'я населення під час воєн, загалом свідчать про певне збільшення психічних розладів. Жінки, як виявилось, є більш уразливими, ніж чоловіки. Найуразливіші групи також це: діти, люди похилого віку та інваліди. Частота виникнення психічних розладів також залежить від інтенсивності травмуючої події та наявності фізичної та емоційної підтримки.

Від регулярної дії негативних стресогенних чинників страждають усі верстви мирного населення України, навіть ті, хто перебуває у відносно безпечних місцях. Фізичні загрози життю та здоров'ю, відсутність визначеності та стабільності, часто повна відсутність розуміння майбутнього, особливо при втраті житла та близьких людей, різні рівні емоційного та фізіологічного стресу гальмують індивідуальну автономію, самовизначення та планування життя.

Для сімей військовослужбовців власний безпековий виклик посилюється постійним страхом за життя та здоров'я близьких, які захищають країну від ворогів на передовій. Негативні емоції спотворюють і деформують риси особистості, а в складніших випадках спричиняють психосоматичні захворювання.

71% опитаних під час дослідження, проведеного компанією «Gradus», відчували останнім часом сильний стрес або хвилювання; тривожність і напругу відчуває половина опитаних. Причому найбільша частка тих, хто останнім часом відчуває стрес або сильну знервованість, – серед жінок та людей віком 25-34. Експерти також зазначають, що згідно результатів дослідження понад 80% українців ніколи в житті не зверталися за професійною психологічною допомогою. Іноді респонденти вважають, що їм потрібна допомога, але все одно не звертаються за допомогою до психологів. 49% респондентів вважають, що психологічна допомога призначена лише людей з психічними захворюваннями.

В Україні, в умовах воєнного стану та соціально-економічної нестабільності, вирішення проблем, пов'язаних із зростом тривожності та стресу, а також механізмами формування індивідуальної стресостійкості з метою збереження психічного здоров'я в кризі, є необхідністю. Враховуючи, що в Україні практично відсутня культура турботи про своє психічне здоров'я, доцільно звернути увагу на впровадження у широкі верстви населення різних методів саморегуляції, які допоможуть особистості мати достатньо ресурсів для самопідтримки, долати складні ситуації, які існують в сучасному житті кожного українця.

Війна приносить багато труднощів у наше життя. Однак нам необхідно – не просто вистояти, а перемогти й відродитися. В ці сповнені викликів дні війни, всім громадянам нашої країни необхідний високий рівень психічної стійкості індивідуальної і колективної. Формування вміння протистояти стресу є неодмінною умовою соціальної стабільності, а та пост воєнного відродження і зростання нації.

Проблема стресостійкості особистості вивчалася в контексті дослідження психології стресу (Р. Лазарус, Г. Сельє, С. Фолкман, Ю. Щербатих та ін.), емоційної стійкості (Л. Аболін, І. Аршава, М. Дьяченко, Л. Котова, К. Пилипенко, В. Писаренко, О. Рева, О. Чебикін та ін.), психологічної стійкості (В. Бодров, Є. Крупник, В. Лебедев та ін.), толерантності до стресу (В. Крайнюк, Л. Собчик та ін.). Природа, психологічні механізми, структурні компоненти та психосоціальні фактори стресостійкості є предметом дослідження багатьох вітчизняних і зарубіжних вчених (О. Баранов, В. Бодров, Б. Величковський, Г. Дубчак, В. Крайнюк, М. Кудінова, В. Розов, Ю. Тептюк, Р. Шевченко та ін.).

Таким чином, актуальність проблеми стресостійкості особистості в умовах воєнного стану, її практична значущість, зумовлена соціальним запитом у зниженні емоційної напруги в сучасному українському суспільстві і підвищенні психологічного благополуччя кожної окремої людини, й зумовила спрямованість дослідження. Актуальність даної проблеми визначила тему нашого дослідження: «Формування стресостійкості в умовах воєнного стану»

Відповідно до обраної теми були визначенні: мета, завдання, об'єкт і предмет дослідження.

Мета дослідження - розробити та практично перевірити програму формування стресостійкості жінок дорослого віку під час воєнного стану.

Об'єкт дослідження - стресостійкість жінок дорослого віку

Предмет дослідження - формування стресостійкості у жінок дорослого віку в умовах воєнного стану.

Завдання дослідження:

1. На основі теоретичного аналізу літературних джерел розглянути поняття стресу та стресостійкості, теоретично обґрунтувати технології підвищення стресостійкості.

2. Підібрати та обґрунтувати психодіагностичний інструментарій для дослідження особливостей стресостійкості у жінок дорослого віку в умовах воєнного стану;

3. Провести емпіричне дослідження та здійснити аналіз результатів дослідження особливості стресостійкості жінок дорослого віку в умовах воєнного стану;

4. Розробити та апробувати тренінгову програму формування стресостійкості жінок дорослого віку в умовах воєнного стану.

З метою розв'язання визначених завдань нами було використано сукупність теоретичних, емпіричних та статистичних методів. Це:

- *теоретичні*: аналіз психологічної наукової літератури з проблеми дослідження, синтез, систематизація та узагальнення теоретичного матеріалу;

- *емпіричні* – психологічне тестування, констатувальний та формувальний експерименти;

- *методи обробки та інтерпретації даних*: якісний і кількісний аналіз з використанням математико- статистичні методів (коефіцієнта кореляції Спірмена та t-критерія Стьюдента)

У ході дослідження застосовано комплекс психодіагностичних методик:

- методика «Аналіз стиля життя» (Бостонський тест на стресостійкість):

- методика MSTAT-1 (шкала адаптирована Луковицькою Е. Г.) - для визначення рівня толерантності до невизначеності;

- тест життєстійкості Мадді (Personal Views Survey, PVS III-R):

- тест BASIC Ph

Виборка та експериментальна база: Дослідження проводилось на базі ГО Центр оздоровчих практик (м. Харків). У дослідженні брали участь 20 жінок дорослого віку (22 - 60 років)

Практичне значення отриманих результатів дослідження полягає в наступному: можливість використання розробленої тренінгової програми для формування стресостійкості жінок дорослого віку в умовах воєнного стану та ситуацій інших криз для психологів-практиків, психологів, які працюють в кризових ситуаціях. Результати та надана інформація можуть бути корисними

для керівників підприємств, установ, навчальних закладів, волонтерських організацій.

Апробація отриманих результатів. Основні ідеї запропонованої теми були представлені у матеріалах Міжнародної науково-практичної конференції, “Соціально-психологічні ресурси особистості в екстремальних умовах” 28 квітня 2023 року м. Київ – Львів – Торунь з темою «Проблема формування стресостійкості особистості в умовах воєнного стану», у міжнародній науково-практичній конференції «Психологія свідомості: теорія і практика наукових досліджень», 8 грудня 2023 р., м. Київ з темою «Формування стресостійкості жінок в умовах воєнного стану».

Структуру та обсяг кваліфікаційної роботи обумовлює і визначає специфіка обраної теми, її актуальність, поставлена мета та основні завдання емпіричного дослідження. Кваліфікаційна робота містить вступ, три розділи, висновки до розділів, загальні висновки, список літературних джерел, що налічує 60 найменувань, додатків на 7 сторінках. Основний зміст роботи викладений на 89 сторінках і містить 15 таблиць, 8 рисунків. Загальний обсяг роботи 96 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ В УМОВАХ ВОЄНОГО СТАНУ

1.1. Аналіз поняття стресу та види стресу

Неоднозначність у розумінні природи стресу призвела різних поглядів на його природу і сутність. Слово «стрес» дуже часто можна почути в повсякденному житті, бо серед психофізіологічних та біологічних процесів у житті людини стрес, як явище, посідає перше місце. Це механізм який рятує життя та працює протягом усієї еволюції людини, це також реакція організму на зовнішні обставини середовища, для мобілізації сил захисту для здолання або уникнення загроз [1, с 5]

Кожен, хто вживає цей термін, вкладає в нього власне значення, своє розуміння. У науковій літературі термін «стрес» теж є одним з найбільш відомих і водночас найбільш спірних.

Таке неоднозначне тлумачення цього терміну з'явилося майже одночасно з його введенням в лексикон науки. Термін «стрес» вперше був введений у фізіологію Волтером Бредфорд Кенноном в 1932 році. у його класичній праці з універсальної реакції боротьби чи втечі. Його теорія загрози-відповіді стверджує, що стрес виникає внаслідок фізіологічної реакції на загрозу або небезпеку. Коли людина стикається з потенційно небезпечною ситуацією, її організм активує реакцію боротьби-або-втечі, що включає виділення адреналіну та інших стресових гормонів.

Зазвичай авторство терміна передають Хансу Сельє, відомому канадському фізіологу. Використовувати поняття «стрес» він почав для пояснення загальної адаптаційної напруги у 1936 році, але тривалий час уникав використання цього поняття. Лише з 1946 році він зробив висновок, що існує загальний адаптаційний синдром, який забезпечує пристосування організму до мінливих умов навколишнього середовища. Разом з тим, він розглядав стрес як неспецифічну реакцію організму на будь-яку вимоги, що пред'являються до

нього. Сельє вважав, що цей загальний адаптаційний синдром складається кількох функціональних та морфологічних змін представлених як єдиний процес. [52]

Він виділив три стадії цього процесу: тривога, адаптація або резистентність та виснаження. На фазі тривоги, яка виникає при першій появі стресора, спочатку порушуються деякі соматичні та вегетативні функції, потім організм мобілізується, щоб протистояти загрози. Біологічні реакції що відбуваються, обумовлюють реакцію боротьби або втечі. У випадках, коли захисні реакції ефективні, рівень тривоги знижується і організм повертається до нормального функціонування. У більшості випадків на цій стадії стрес припиняється. Такі короткотривалі стреси Г. Сельє назвав гострими реакціями стресу.

У випадку тривалого впливу стресора, коли загрози не можливо уникнути і вона продовжує свою дію, настає фаза опору (резистентності, стабілізації, адаптації). Організм намагається справлятися з загрозою, підтримуючи свої захисні реакції. У цей період відбувається збалансована витрата адаптаційних резервів на тлі відповідного напруження функціональних систем організму у відповідь на зовнішні умови.

Якщо дія стресу продовжується і людина неспроможна адаптуватися, це викликає третю фазу — виснаження, яка відображає порушення захисних механізмів регуляції боротьби організму із занадто тривалим і інтенсивним впливом стресорів. Наслідком цього зниження опірності організму можуть стати як функціональні порушення так і морфологічні зміни, які можуть призвести до хвороб і навіть до летальних наслідків

Тому, у своїх основоположних роботах Сельє вважав визначальною для розвитку стресу роль сили. Він характеризує ці сили (будь якої –природи) такими термінами, як: пошкодження, інтоксикація, шкідливий, згубний агент. Такі впливи призводять до розвитку стресу. Сельє вважав, що не має значення, з точки зору стресової реакції, приємна чи неприємна ситуація. Лише інтенсивність потреби в перебудові або адаптації організму має вагу.

Наголошуючи на тому, що стрес сам по собі не шкідливий для організму, Сельє зробив ще один важливий внесок для подальшого вивчення феномена стресу. Він виокремив дві форми стресу: еустрес та дистрес. Дистрес – це негативний стан організму, коли стресор надзвичайно сильний і організм не здатний до нього пристосуватися. Тоді адаптаційна енергія виснажується, і виникають різноманітні розлади органів та систем організму. Еустрес — це форма позитивного стресу, яка активізує здатність людини мобілізувати захисні сили організму, включаючи імунну систему. Вона сприяє змінам у фізіологічних системах організму, стимулюючи волюву і когнітивну активність, що у комплексі призводить до активізації та готовності до фізичного й психічного напруження [30]

На даний час, серед психологів практиків, проте, термін «стрес» найчастіше вживається в значенні «дистресу», або «поганого стресу», як-от: «сильне фізичне, ментальне або емоційне напруження». [24]

З одного боку, презентована Сельє теорія була доведена експериментальним шляхом. Ця теорія підкреслює важливість балансу між навантаженням і можливістю адаптації. Попри це, Сельє приділяв увагу лише біологічним і фізіологічним аспектам проблеми, що не дозволяє дати повне визначення поняття «стресостійкість», оскільки внутрішні психологічні особливості кожної людини є різними і зовсім не були враховані.

Концепція Г. Сельє про загальний адаптаційний синдром має суттєве обмеження. У відповідь реакції організму на стрес-вплив, вона не включає нервову ланку регуляції. Надалі багатьма дослідженнями було показано, що механізми неспецифічної резистентності організму не можна звести до змін рівня «адаптивних гормонів» у крові, вони мають набагато набагато складніший характер. Нервова система відіграє провідну і вирішальну роль у регуляції явищ реактивності та адаптації організму. Емоційне напруження завжди супроводжується так званим фізичним стресом. К. Лішшак та Е. Ендреці підкреслюють, що емоційне збудження є єдиним фактором, який стимулює адаптаційні гормональні реакції. Гомеостатична відповідь

визначається у свою чергу поведінковою реакцією у підготовці організму до боротьби або втечі. Однак при такому підході, стрес спочатку слід розглядати як поведінкове, а не фізіологічне поняття, на що вказує П.Д. Горизонтов. Однак, критичні зауваження до теорії Г. Сельє не спростовували або поставили під сумнів основні її положення, а розширили рамки, підтвердили базову універсальність концепції та визначили потенціал і перспективи її розвитку [24]

Першим спробував розмежувати фізіологічне й психологічне розуміння стресу Р. Лазарус. Він запропонував концепцію, розрізнення фізіологічного стресу, пов'язаного з впливом реальних, безумовних подразників, і психічного (емоційного) стресу, пов'язаного з оцінкою людиною ситуації як загрозливої або складної. Згідно з цією теорією, стрес не тільки залежить від самої ситуації, але також від того, як людина оцінює цю ситуацію. Однак такий поділ теж є доволі умовним. Це пояснюється тим, що фізіологічний стрес завжди містить елементи психічного (емоційного) стресу, а психічний не може не супроводжуватися фізіологічними змінами. [17]

Психологічний стрес людини відрізняється від біологічного, який описав в своїх класичних роботах Г. Сельє, за низкою специфічних характеристик і має важливі особливості. По-перше, людина реагує не лише на реальну фізичну небезпеку, як тварини, а й на нагадування про загрозу чи уявлення про неї. Таким чином психологічний стрес може бути викликаний не тільки реальними подіями, але й уявними або ймовірними подіями, настання яких викликає у суб'єкта страх. Другою особливістю психологічного стресу є те, що оцінка людиною ступеня своєї участі у впливі на проблемну ситуацію має істотне значення. Як з'ясовано, активна життєва позиція, або принаймні усвідомлення можливості впливу на стресовий фактор, призводить до активації симпатичного відділу вегетативної нервової системи, в той час як пасивна роль суб'єкта в ситуації що склалася викликає парасимпатичну реакцію.

У своїх дослідженнях Р. Лазарус особливу увагу приділив оцінці людиною ситуації та також ролі загрози у виникненні стресу. Оцінка ситуації — це визначення особистісної значущості різних елементів ситуації та

індивідуальної здатності людини до подолання стресу. Загроза розглядається як стан, в якому суб'єкт очікує, що різні стимули матимуть небажані для нього наслідки. Шкідливий характер стимулу оцінюється за ступенем невизначеності, інтенсивністю та тривалістю його впливу, а також особистісними ресурсами, які необхідні для подолання негативних наслідків. Процес оцінки загрози, який пов'язан з аналізом важливості ситуації та ставленням людини до неї, включає в себе не тільки відносно прості перцептивні функції, але й процеси пам'яті, навички абстрактного мислення та минулий досвід. [17].

Теорія стресу в своєму подальшому розвитку супроводжувалася формуванням нових концепцій, теорій і моделей. Вони відображають фізіологічні, загально біологічні та психологічні погляди й уявлення про природу цього стану, його патогінез, механізми регуляції та особливість його прояву. Сутність феномена стресу було описано у цілій низці теоретичних моделей, які з одного боку суттєво відрізняються, а з другого, частково доповнюють та розвивають одна одну.

Серед основних теорій і моделей стресу можна виділити такі.

1. Генетично-конституціональна теорія Дж. Фуллера. Суть теорії полягає в наступному положенні. Здатність організму протистояти стресу залежить від певних захисних стратегій, які функціонують незалежно від поточних умов. Робота в даній області спрямовані на встановлення зв'язку між генотипом і певними фізичними характеристиками, що можуть знизити загальну особистісну стійкість до стресу. [24, 42]

2. Модель П. Парсона схильності до стресу. Модель базується на інтерактивному впливі спадкових факторів і зовнішніх факторів середовища. Це допускає взаємодію передумов і сильних, несподіваних, впливів у розвитку стресових реакцій. [24, 50]

3. Психодинамічна модель. Цю модель засновано на положеннях теорії З. Фрейда, який описав типи зародження та прояву занепокоєння і тривоги. Згідно з цією теорією, як реакція передчуття реальної зовнішньої небезпеки

виникає тривога сигналізуючи, а під впливом несвідомого, внутрішнього джерела розвивається травматична тривога. [41]

4. Модель Н. G. Wolff. Автор моделі встановив, що фізіологічні реакції на соціально-психологічні стимули залежать від природи відносин, мотивації поведінки індивіда, визначеності ситуації та його ставлення до неї. Таким чином дана модель розглядає стрес як фізіологічну реакцію на соціальні і психологічні фактори. [24, 59]

5. Міждисциплінарна модель стресу. На думку її авторів Х. Басович, Р. Грінкер, стрес викликається стимулами, які викликають тривогу у більшості або деяких представників, і призводить до певних фізіологічних змін, але можливо й до більш високих рівнів функціонування і нових можливостей реагування.[24]

6. Теорії конфліктів. Кілька теорій стресу (Л. Козер, Р. Дарендрофф, К. Болдуінг) відображають зв'язок між поведінкою суб'єктів у суспільстві та напруженістю у відносинах, які пов'язані з груповими процесами. Основне джерело напруги пов'язане з вимушеністю членів суспільства підкорятися соціальним нормативам. За однією з теорій конфлікту, попередження стресу полягає в наданні членам суспільства сприятливих умов для розвитку і більшої свободи в обранні життєвих установок і позицій. Як причини стресу, теорії конфліктів розглядають також такі фактори як стійкість соціальних відносин, розподіл економічних благ у суспільстві, міжособистісну взаємодію у структурах. Соціальні аспекти також лежать в основі і таких теорій стресу, як еволюційна теорія соціального розвитку суспільства, теорія ролі соціальних явищ у суспільстві (екологічна теорія), теорія життєвих змін. [24]

7. Модель Д.Механік. Поняття і механізми адаптації є центральним елементом цієї моделі. Механізм адаптації визначається як спосіб, у який індивіди справляються з ситуаціями та емоціями, які були викликані цією ситуацією, та має два прояви: боротьба з ситуацією та захист від почуттів, викликаних ситуацією. [24, 48, 49]

8. Модель стресу, як поведінкових реакцій на соціально-психологічні стимули. Автор Б.П. Дорентвендт модифікував модель фізіологічного стресу Г. Сельє і розглядає стрес як стан, в базі якого лежать адаптивні і не адаптивні реакції. Як стресори, ця модель передусім розглядає соціальні за своєю природою фактори. Це можуть бути сімейні або економічні невдачі, тобто об'єктивні події, які порушують, або загрожують руйнацією звичайному життю людини. [24, 39, 40]

9. Системна модель. Це модель, що відображає розуміння процесів управління поведінкою, адаптацією тощо на рівні саморегуляції системи і реалізується шляхом зіставлення поточного стану системи з її відносно стабільними нормативними значеннями.

10. Інтеграційна модель. У моделі центральне місце займає проблема, яка вимагає від людини прийняття рішення. Поняття такої проблеми визначається як вплив на людину стимулів або умов, що вимагають від неї перевищення звичайного рівня її діяльності або обмеження цього рівня. Стрес, на думку авторів цієї моделі, розвивається коли напруга, що виникла при намаганні вирішити ситуацію, зберігається або зростає завдяки тому, що проблема не вирішується. За цією моделлю, здатність вирішувати проблеми, з якими стикається людина, залежить від наступних факторів: ресурсів, як загальної здатності людини вирішувати різні проблеми; особистісного енергетичного потенціалу; ступеня раптовості виникнення проблеми та її походження; наявності і повноти психологічних і фізіологічних установок; типу реакції (захисна чи агресивна). [24, 53]

11. Біологічна концепція пошукової активності. Автор В. Роттенберга.. Суть цієї нової біологічної концепції полягає в тому, що пошукова діяльність у її широкому розумінні, підвищує стійкість організму до шкідливих впливів і стресу, а відмова від пошуку є важливою неспецифічною передумовою до розвитку багатьох захворювань. Тобто, активна поведінка в умовах невизначеності (пошукова поведінка) є найважливішим чинником соматичного здоров'я організму, запобігання психосоматичних захворювань і підвищення

опірності організму в умовах стресу. І навпаки, неспецифічною і універсальною передумовою до розвитку найрізноманітніших форм патології є відмова від активної поведінки. В цій концепції визнається роль швидкого сну і сновидінь для відновлення пошукової активності, запропоновано нові пояснення механізмів творчості, а також механізмів розвитку деяких захворювань. [24, 29]

12. Транзакційна теорія. Ця теорія припускає, що стрес є продуктом взаємодії між людиною та її оточенням, яка виснажує ресурси людини та, тим самим, загрожувати її благополуччя. Проте, більш пізніша версія цієї теоретичної моделі припускає, що саме ця транзакційна оцінка забезпечує причинно-наслідковий зв'язок, який може краще відображати природу основних психологічних і фізіологічних механізмів, які лежать в основі загального процесу і переживання стресу. У цьому сенсі всі аспекти робочого середовища можуть бути ідентифіковані як фактор стресу. Однак, на оцінку людиною вимог і можливостей може впливати ряд факторів, зокрема: особистість, ситуативні вимоги, навички подолання, минулий досвід, тривалість, вже наявні стресори. Отже, переживання стресу на робочому місці, згідно з теорією транзакцій, пов'язан з впливом певних сценаріїв на роботі та оцінкою людиною проблеми адаптації.

13. Системна теорія. Ресурсна модель стресу. Ця модель розглядає розвиток стресу в зв'язку з проблемою особистісних ресурсів. Найбільш розгорнуто її представив С. Гобфол. За ним, ресурсність індивіда включає особистісні характеристики, поведінкову активність (предметну сферу), ресурси наявного стану, енергетичні показники. Гобфол вважає, що особистість використовує компенсації втрат у різні способи: або пряме відшкодування витрат, або можлива переоцінка ситуації і перемикання уваги на виграшні моменти нової ситуації. [58]

Отже можна узагальнити те, що зарубіжні психологи, які досліджували і досліджують стрес, не дійшли згоди щодо остаточного визначення основної природи цього психологічного феномену. Багато з них, а саме Д. Меканік, Д. Мак Грат, Т. Кокс, акцентували увагу лише на негативному впливі стресу для

психіки та організму людини в цілому. Ч. Спілберг ототожнював поняття стресу зі стресором. Г. Вольф, Д. Меканік та Б. Доренвенд розглядали стрес як певну реакцію організму на зовнішні фактори. Ф.Александр та Д. Грінберг запропонували називати стресом і стресори, і одночасно реакцію індивіда на них. На нашу думку, найближче до визначення головної сутності цього явища підійшли Р. Лазарус та С. Фолкман. Вони звернули увагу на те, що стрес є складним та багатофакторним явищем, яке залежить від специфіки взаємодії індивіда з навколишнім світом, а тому потребує міждисциплінарних досліджень.

Також, вченими на сьогоднішній день було виокремлено травматичний та посттравматичний стрес (синдром), особливу форму стресу, яка з'являється як стан після переживання бойових дій, або природних та техногенних катастроф. [55]

Бессел ван дер Колк зробив значний внесок у розуміння того, як травматичні події можуть впливати на функціонування мозку, нервової системи та тіла в цілому. Його робота наголошує на важливості того, щоб звертати увагу на тілесні та фізіологічні аспекти стресу та травми, а також розвивати методики лікування, які враховують ці аспекти. [3]

Барбара Фредріксон (Barbara Fredrickson) розробила теорію "широти та стрункости" (broaden-and-build theory), яка описує, як позитивні емоції можуть розширювати мислення та поведінку людей, а також допомагати їм будувати ресурси для ефективної адаптації до стресу. Дослідження Барбари Фредріксон справили значний вплив на розуміння ролі позитивних емоцій у психічному здоров'ї та стресорах. Її роботи наголошують на важливості приділяти увагу і розвивати позитивні емоції як спосіб пом'якшення впливу стресу на психологічний добробут.

Роботи Рейчел Яхдац (Rachel Yehuda) дозволяють краще зрозуміти, як стрес та травма можуть впливати на експресію генів та змінювати біологічну функцію у різні моменти життя.

Більшість вчених визначають стрес як пов'язаний з впливом зовнішніх і внутрішніх факторів, стимулів і умов стан (реакцію), який супроводжується мобілізацією функцій всього організму та викликає фізіологічні та психологічні наслідки. О.І. Склень зазначив, що сучасні теорії та моделі стресу вивчають динамічну природу цього явища. У цих моделях підкреслюється ключова роль невідповідності між вимогами, пред'явленими до особистості та її здатності впоратися з ними [31].

На сьогодні існують різні класифікації видів стресу. Найбільш вживаною є класифікація Р. Лазаруса, яка містить два види стресу: фізіологічний, описаний Г. Сельє, та психологічний. Характеристика стресу як психологічного феномена на сьогодні чіткого опису не має, на відміну від фізіології, де стрес описується досить чітко.

1.2 Поняття і ресурси стресостійкості особистості

Проблема стресостійкості в психологічній науці розглядається як необхідна характеристика цілісного процесу адаптації. Її розвиток йшов відповідно до уявлень про природу стресу. Загально-психологічно проблема стресостійкості описана в рамках різних теорій, як то: теорії особистості, теорій стресу, теорій мотивації, теорій темпераменту і властивостей нервової системи та ін.

Так, у загально психологічному плані проблема стресостійкості представлена в рамках теорій особистості (G. Allport, H. Eysench, R. Cattell, C. Rogers та ін.), теорії мотивації досягнення (D. McClelland та ін.), теорії гомеостазу (W. B. Cannon) і стресу (H. Selye), теорії адаптаційно-трофічного значення симпатичної нервової системи (Л. А. Орбелі), теорії темпераменту і властивостей нервової системи (І. П. Павлов, В. Д. Небиліцин та ін.), теорії надійності діяльності (Б. Ф. Ломов та ін.), теорії інтегральної індивідуальності (В. С. Мерлін), концепції професійної самосвідомості (Л. М. Митіна)

Реакція на стрес завжди є дуже індивідуальною і залежить від сукупності факторів. Психологи приділяють пильну увагу тому, як люди переживають стрес і як реагують на стрес фактори. Цей інтерес спирається на загальне переконання, що одні люди більш схильні до стресу і більш вразливі, ніж інші. [24]

Стійкість до стресу або стресостійкість – один із важливих показників психічного здоров'я людини та важливий показник нормального функціонального стану організму людини в цілому. Ця психологічна властивість уможливорює реалізацію фізичних та духовних потенцій особистості, оберігає її від дезінтеграції, сприяє досягненню високого рівня працездатності.

Більшість вчених тлумачать стресостійкість як комплексну властивість особистості, що характеризується необхідною адаптацією до екстремальних умов, яка обумовлена рівнем активації ресурсів організму і проявляється в показниках його функціонального стану та здатності успішно здійснювати життєдіяльність. Всі вчені наголошують на багатокomпонентній структурі стресостійкості [16, с. 51].

Як і в випадку з терміном стрес, аналіз джерел науки показав, що в психології немає чіткого й однозначного розуміння змісту поняття «стресостійкість».

Науковцями висвітлено багато різних аспектів трактування та проблематики стресостійкості, як то: психофізіологічні аспекти стійкості особистості до стресів (Л. Гримаєв, К. Судаков), тлумачення з позицій системно-структурного підходу (В. Аршинова, В. Генковська, С. Іванова), з точки зору саморегуляції як системотворчого чинника стресостійкості (М. Боришевський, Б. Зейгарник, О. Конопкін, С. Максименко, В. Моросанова та ін.), розглядавсь зв'язок стресостійкості з індивідуально-психологічними властивостями особистості (Т. Kosowsky, Д. Грей, Ю. Коломийцев, Н. Наєнко та ін.), вивчались шляхи та засоби підвищення стресостійкості у різних категорій осіб (М. Амелеченко, Е. Декіна, А. Крутолевич, В. Сінішина, Ю. Тептюк, К.

Шалагінова, Е. Vachenina, L. Bigham, H. Bland, S. Ilin, L. Farkhutdinova, H. Graf, O. Kalimu Iina, R. Khairullin, B. Melton, V. Ragozinskaya, O. Salnicova).

За визначенням Р. Шевченко, стресостійкість є комплексною (інтегральною) властивістю особистості, що вирізняється необхідним ступенем адаптації до дій в екстремальних ситуаціях, сприяє перенесенню інтелектуальних, вольових й емоційних навантажень, зумовлених особливостями професійної діяльності, без відчуття несприятливих наслідків для роботи, свого здоров'я та здоров'я оточення [37].

За визначенням Г. Мигаль, О. Протасенко стійкість до стресу надає людині здатність протистояти несприятливому для неї впливу стресорів, завдяки комплексу вроджених та набутих психологічних і фізіологічних властивостей і процесів [23]

За Ю. Тептюк, стресостійкість особистості – це «інтегративне динамічне утворення, яке актуалізує її здатність осмислювати специфіку стресової ситуації та своїх можливостей її подолання, адекватно емоційно реагувати на різноманітні стресори, активно змінювати стресогенні умови та зберігати ефективність виконуваної діяльності» [34].

На нашу думку В. Крайнюк дає найбільш повне і всебічне трактування: «Стресостійкість – це структурно-функціональна, динамічна, інтегративна властивість особистості – результат трансактного процесу зіткнення індивіда зі стресогенним фактором, що включає процес саморегуляції, когнітивну репрезентацію, об'єктивну характеристику ситуації та вимоги до особистості. Адекватність оцінки ситуації та власних ресурсів визначає інтенсивність реакцій, спрямованих нею на зміну компонентів стресової ситуації, зміну когнітивної репрезентації, ставлення, мотиваційної, вольової орієнтації, копінгової поведінки, які здійснюються через провідну її функцію – когнітивно-феноменологічної перспективи та функції її окремих структурних компонентів, що зумовлюють рівень стресостійкості під час і після травматичних подій» [13]

Підсумовуючи розгляд результатів наукових досліджень стресостійкості, можемо стверджувати, що по суті феномен стресостійкості

розглядається вченими, як: риси особистості, які відображають характеристики, істотно пов'язані зі здатністю людини протистояти стресу; процес, визначення динамічних характеристик стійкості людини до стресу; стан, що відображає функціональні особливості людини в стресових ситуаціях.

В даний час активно впроваджується в психологічну науку поняття резильєнтності. Наразі в україномовній літературі термін «resilience» часто тлумачать як «стресостійкість», «життєздатність», «життєстійкість», «психологічна стійкість», «стійкість до травми», «психологічна пружність», що спричиняє термінологічну плутанину [51]

Резилієнтність і стресостійкість - це два поняття, пов'язані з здатністю людини адаптуватися до стресу і труднощів, але вони мають свої відмінності:

Відтак актуальною проблемою для психологічної науки в останні роки є розмежування між термінами: резилієнсу та стресостійкості, життєстійкості, посттравматичного зростання, які є близькими за змістом. Раніше поняття «стресостійкості» (stress-resistance) та «резилієнсу» (resilience) мали приблизно однакове значення через розуміння резилієнсу як особистісної риси, то в останні роки багато дослідників розділили їх, стверджуючи що стресостійкість – це механізми, які запобігають переходу від адаптивних реакцій на стрес до дезадаптивних, в той час як резилієнс – це механізми та процеси, які прискорюють повернення до початкового стану вже після певного періоду дезадаптації. Тобто, відмінність полягає в тому, що стресостійкість — це здатність зберігати стабільне функціонування в умовах стресу, а резилієнс — це швидке відновлення балансу після тимчасового переходу до дезадаптивного стану.

Наразі вчені виділяють три напрямки досліджень стресостійкості: традиційно-аналітичний, системно-регулятивний і системно-структурний [43]

Представники традиційно-аналітичного напрямку психологічні чинники, що впливають на стресостійкість, розкривають через оцінки стійкості окремо взятих психічних процесів і властивостей. І чим вище рівень розвитку цих характеристик, тим вище ймовірність успішної адаптації, тим значніше

діапазон факторів зовнішнього середовища, до яких індивід може пристосуватися [32].

Системно-регулятивний напрямок розглядає психічні процеси як функціональні ланки, кожна з яких має безпосередню функцію в регуляції психічної діяльності. Всі ці ланки утворюють систему психічної регуляції діяльності. Від ступеня досконалості процесів регуляції залежить кінцевий результат будь-якого акту довільної активності, його продуктивність, успішність, надійність.

Представники системно-структурного напряму розглядають наявність ознак стійкості як здатності зберігати себе, свою цілісність у мінливому середовищі.

Підтримання або підвищення рівня стресостійкості людини пов'язане з пошуком ресурсів, які можуть допомогти особистості подолати негативні наслідки переживання стресових ситуацій та запобігти їх виникненню у майбутньому. Це внутрішні та зовнішні змінні, які сприяють психологічній стійкості в ситуаціях стресу.

Щербатих Ю. з результатів, отриманих в ході дослідження щодо факторів, які мають вплив на опірність людини, надає такі: вроджені особливості, надбані в ранньому дитинстві навички, якості особистості, соціальний фактор (оточення), а також когнітивні чинники.

Е. Фромм вказує три психологічні ресурси, які допомагають людині вистояти у найважчих ситуаціях: надія, що сприяє життю і зростанню; раціональна віра, що дає переконання в існуванні реальних можливостей; душевна сила, що дає мужність, здатність чинити опір [5]

До ресурсів стресостійкості К. Матені відносив такі: фізіологічні властивості (сприятливі генетичні задатки, відсутність захворювань тощо); психологічні якості (упевненість, самоконтроль та адекватна самооцінка); когнітивні якості (загальна ерудованість та здатність до навчання, конструктивні переконання, навички тайм-менеджменту і т.д.); соціальна підтримка; матеріальне благополуччя. На думку вченого важливою є

превентивність заходів розвитку стресостійкості. Розвиток позитивного ставлення людини до себе та вміння конструктивно використовувати соціальну підтримку підвищують самооцінку та впевненість у собі, допомагають фокусувати увагу на подоланні впливу зовнішніх стресорів, тобто є ресурсами особистості для подолання стресу [54]

У сучасній психологічній науці проблемою ресурсів і функціональних резервів психіки в контексті теорії психологічного стресу займалися В. О. Бодров, S. Hobfoll, К. Муздибаєв, Н. Є. Водоп'янова, О. С. Старченкова, Л. В. Куліков, О. Б. Рогозян та деякі інші науковці.

Зокрема, В. О. Бодров під поняттям “ресурси” розуміє фізичні та духовні можливості людини, мобілізація яких забезпечує виконання її програми і способів (стратегій) поведінки для запобігання або купірування стресу.

У рамках ресурсної концепції стресу S. Hobfoll ресурс визначається як те, що є важливим для людини і допомагає їй адаптуватися до складних життєвих ситуацій. Автор розглядає різні види ресурсів, як середовища, так і особистості. S. Hobfoll визначає ресурси: матеріальні об'єкти (дохід, будинок, транспорт, одяг, об'єктні фетиші) та нематеріальні (прагнення, цілі); зовнішні (соціальна підтримка, сім'я, друзі, робота, соціальний статус) та внутрішні інтраперсональні змінні (самооцінка, самоконтроль, оптимізм, життєві цінності, система переконань та ін.); психічні та фізичні стани; вольові, емоційні та енергетичні характеристики, які є (прямо чи опосередковано) необхідними для виживання або збереження здоров'я у скланих життєвих ситуаціях, або слугують засобом досягнення цілей, що мають особисте значення. [44]

Можливість людини отримувати, зберігати, відновлювати, примножувати і перерозподіляти ресурси відповідно до власних цінностей передбачає основний принцип концепції “консервації” ресурсів (Conservation of Resources, COR-теорії) S. Hobfoll. Завдяки такому розподілу ресурсів особистість має можливість адаптуватися до змінного ряду умов життєвого середовища. Втрата ресурсів у цій концепції розглядається як первинний механізм для запуску стресових реакцій. [44].

Останнім часом проблематика психологічних ресурсів стресостійкості активно розглядається в психологічній науці, починаючи з механізмів психологічного захисту та копінг-поведінки і закінчуючи такими поняттями, як “особистісний адаптаційний потенціал”, “особистісний потенціал” тощо.

Узагальнюючи, компоненти стресостійкості можна представити наступним чином (Рисунок 1)

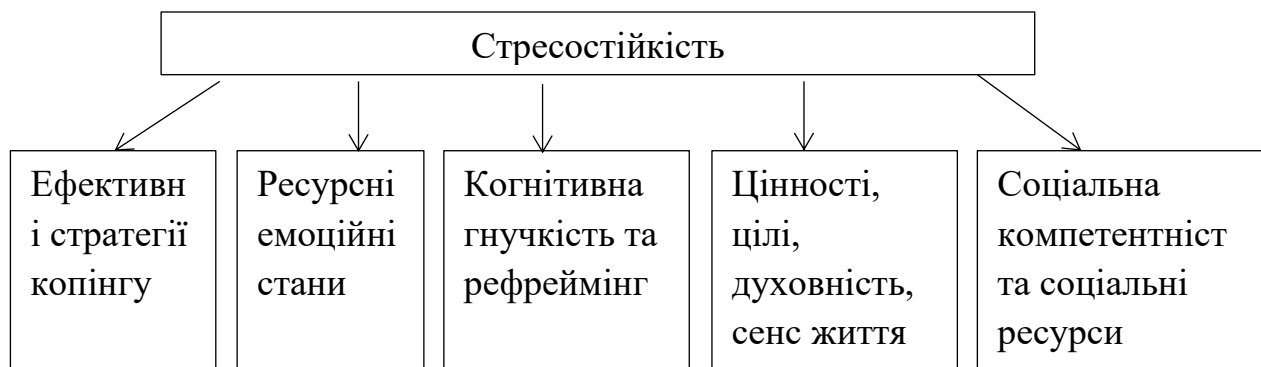


Рисунок 1.1 Компоненти стресостійкості

1.3 Особливості розвитку стресостійкості жінок дорослого віку в умовах війни

Стрес – це природна реакція на труднощі та загрози. Помірний, короткочасний стрес зазвичай не викликає проблем. Однак в умовах збройного конфлікту, люди піддаються серйозним потрясінням. Крім того, труднощі та загрози під час війни мають довготривалий вплив. Коли з’являється один стрес-фактор людина може мобілізувати зусилля для подолання стресової ситуації, і після фази активізації доволі швидко переходить до фази відновлення, функції організму повертаються до норми, стан заспокоюється. [1, с 13]

Однак, якщо два або більше стресори виникають одночасно або через короткий проміжок часу, період відновлення організму подовжується і людині потрібно більше часу, щоб повернутися до свого нормального функціонального стану. Якщо організм знову піддається новому стресу, коли період відновлення організму після пережитого ще не закінчився, організм не має можливості

повністю відновитися. В такому випадку організм перебуває у стан постійної тривоги, працює у стадії мобілізації та готовності до стресу, а фізичні та психічні сили поступово виснажуються, що має значний руйнівний вплив на загальний стан здоров'я. Саме такі процеси відбуваються під час воєнних дій, які наразі тривають в нашій країні вже 8 років. З них, в фазі повномасштабних бойових дій вже майже 2 роки.

Перманентна фізична загроза життю, життя в умовах повітряних тривог, обстрілів та ракетних атак, загибель близьких людей, хвилювання за близьких, зруйновані будинки, масова втеча в безпечні місця, нелюдські умови виживання, погіршення економічного стану, а в багатьох випадках повна відсутність заробітку через втрату роботи — далеко не повний перелік труднощів, з якими стикаються цивільні громадяни України. Неможливо точно оцінити економічні збитки, але війна вже стала гуманітарною катастрофою, принесла страждання і нужденність її громадянам.

Багато людей були вимушені покинути свої домівки, лишаючи все, що мали. При цьому, рішення приймалося швидко, під тиском небезпечних умов. У багатьох випадках переїзд буквально був питанням життя та смерті, від нього залежав добробут дітей, рідних і близьких людей. На даний час мешканці деяких, вже звільнених районів, мали змогу повернутися додому. І все ж, очевидно, що зовнішні ознаки відродження життя, на жаль, не звільнили від внутрішнього напруження, яке також стало повсякденністю кожного українця.

До всіх цих викликів, саме на жінок дорослого віку, лягло додаткове навантаження. В умовах війни однією з очікуваних ролей жінок стало піклування про близьких. На початку воєнного вторгнення жінки з дітьми та батьками похилого віку вимушені були їхати в повну невизначеність, не маючи ані якого уявлення про майбутнє, та заново влаштовувати своє життя та життя близьких.

Різно зросло навантаження на жінок, які виконують неоплачувану роботу з догляду (виховання дітей, піклування про хворих і старих, прибирання й приготування їжі та ін). Пошкодження або руйнування шкіл зробило

неможливим очне навчання в деяких місцевостях, через що у матерів збільшилася робота з догляду та навчання дітей. Матерям, які виїхали з небезпечних територій разом з дітьми було вкрай важко підготувати дітей до школи, оскільки під час від'їзду не було можливості забрати із собою всі необхідні речі, а примусове переміщення призвело до втрати роботи і, відповідно, до зменшення доходу, за який можна було б придбати дітям усе необхідне.

З кінця осені 2022 року, в більшості випадків, саме жінкам дорослого віку довелося продумувати і забезпечувати всім необхідним родину в умовах відсутності енергопостачання. Підлаштовувати свої плани і графіки під графік наявності електропостачання.

У зв'язку з економічною кризою або руйнацією підприємства, багато жінок втратили роботу та засоби до існування. При цьому працевлаштуватися жінкам за 40 років майже неможливо, а під категорію допомоги від недержавних організацій вони не підпадають.

При всьому цьому в сім'ї жінка має залишатися «острівцем» спокою для дітей, батьків та чоловіка. Особливо складною стає ситуація, в якій чоловік захищає країну на фронті. Тут додаються ще хвилювання за нього та потребу навчатися стосункам по новому: на відстані, з людиною, травмованою бойовим досвідом.

В цьому контексті доречно згадати дослідження від 1981 року на вплив життєвих подій групи вчених (Kanner A. D., Coyne J. C, Schaefer C, Lazarus R. S.). Вони висловили думку, що люди божеволіють не через великі примхи долі, а з вини безперервних, дрібних, щоденних «трагедій». Такі «щоденні трагедії» постійно присутні в житті кожної української жінки.

Та кожна жінка є творцем майбутнього України. Бо саме вона народжує і виховує майбутнє покоління. Психологічний стан жінок є дуже важливим не тільки для теперішнього часу, щоб ми могли вистояти, а й для майбутнього, бо країні треба відроджуватися. Тому формування стресостійкості у жінок дорослого віку є вкрай важливим для профілактики колективної травми та

формування щасливих майбутніх поколінь, і саме це стало предметом нашого дослідження

Існують різні підходи і моделі до розвитку стресостійкості.

Модель «щеплення від стресу» за Мейхенбауменом розроблена на основі когнітивної моделі стресу і передбачає раціональне усвідомлення природи виникнення та своєї реакції на стрес, розвиток прийомів самоконтролю, що допомагає переживати стрес, та напрацювання оптимальної поведінки у проблемних ситуаціях, які можуть викликати гнів, інші руйнівні емоції чи неприємні почуття. Підхід є орієнтованим на завдання і передбачає критичний внутрішній діалог. Вважається, якщо людина змінює погляди на ситуацію, на проблему, то може підготуватися до очікуваних чи наявних труднощів. (Рисунок 1.2)

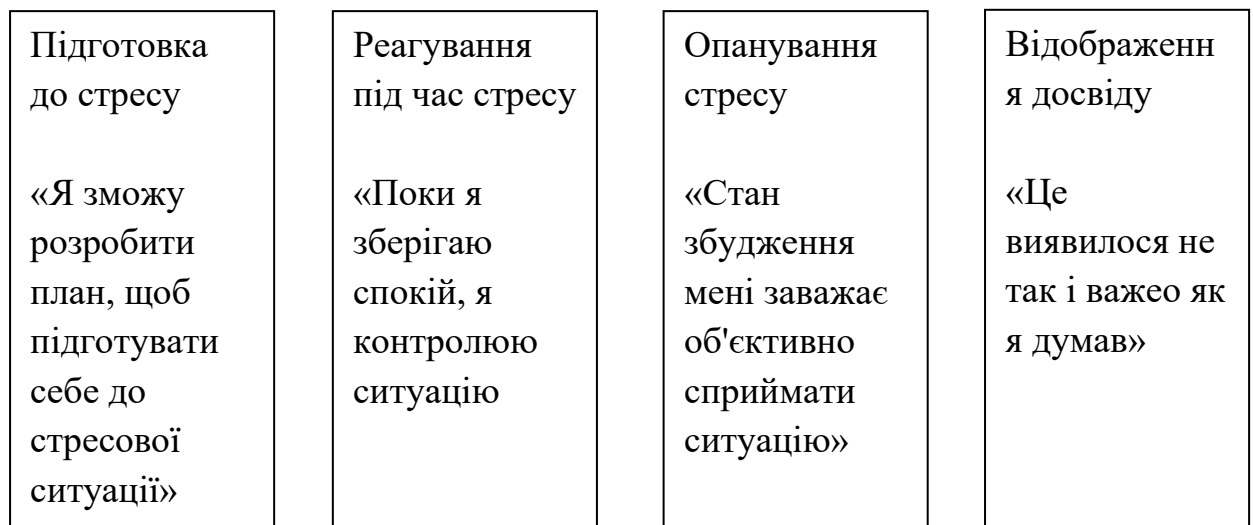


Рисунок 1.2 «Щеплення від стресу» (Дональд Мейхенбаумен)

С. Джозеф пропонує THRIVE-модель (thrive (англ.) – процвітання, добробут) — цілісний наративно-орієнтований підхід до сприяння зростанню [45]. Основні її елементи такі:

Taking stock (інвентаризація). Переконатися, в тому що клієнт у безпеці і допомогти йому навчитися справлятися із посттравматичним стресом, приміром, за допомогою технік експозиції.

Harvesting hope (збір врожаю надії). Навчити мати надію на майбутнє, приміром, через надихаючі історії людей, які пройшли через схожі ситуації.

Re-authoring (ре-авторизація). Переписати свій досвід через створення історій, техніки експресивного письма, щоб знайти нові перспективи.

Identifying change (ідентифікація змін). Помічати посттравматичне зростання, приміром, за допомогою шкал та опитувальників.

Valuing change (ціннісні зміни). Розвинути впевненість у нових пріоритетах.

Expressing change in action (дієві прояви змін): активно шукати способи перенести посттравматичне зростання у зовнішній світ, приміром, через складання тижневих планів конкретних дій.

Ресурсоорієнтована модель BASIC Ph — це модель подолання стресу та пошуку внутрішньої стабільності для людини. Вона запропонована ізраїльським психологом травма терапевтом, директором Ізраїльського Центру попередження стресу Мулі Лахадом (Mooli Lahad), який тривалий час досліджував способи поведінки людей у стресогенних ситуаціях. Він встановив, що у кожної людини є своя власна унікальна комбінація ресурсів боротьби з несприятливими обставинами. Ця модель ґрунтується на тому, що в кожного є своє власне унікальне поєднання ресурсів подолання стресу. [46]

Ядро моделі складається з шести основних параметрів індивідуального стилю поведінки під час перебування у несприятливих умовах (кожна літера в назві моделі BASIC Ph означає ресурс). При цьому домінуючими з них є лише кілька.

1. Belief (віра): філософія життя, віра, переконання та моральні цінності. Цей спосіб подолання кризи базується на вмінні вірити (в Бога, в диво, у свою місію, в людей, в свої сили). Це система цінностей та смислів, переконань, потреба в самореалізації та самовираженні. Вірування можуть бути не обов'язково релігійні, але й політичні або інші. Важливий сам факт наявності віри, з якого людина може почерпнути сили у складних ситуаціях.

2. Affect (афект): емоції та почуття. Ця стратегія проявляється через емоції: плач, сміх, розмову з кимось про свої переживання. Цей спосіб подолання кризи вимагає, перш за все, навчитися розуміти власні почуття та ідентифікувати їх. Далі з'являється можливість висловити розпізнані почуття прийнятними для людини способами: словесно в розмові, письмово (в оповіданні чи в листі); без слів – в танці, малюнку, в музиці, в драмі. Можна записувати в щоденник свої почуття чи малювати їх.

3. Social (соціум): соціальні зв'язки, соціальна підтримка, соціальна приналежність, спілкування, родина, друзі. Даному способу подолання кризи притаманне прагнення до спілкування. Можна звертатися за підтримкою до сім'ї, друзів чи психологів. Можна допомагати іншим потребуючим людям, занурюватися у громадську чи волонтерську роботу. Тобто, важлива соціальна включеність: прагнення бути серед людей, почувати себе частиною системи, організації і т.п. Отримати від інших людей підтвердження, що ти живий, чимось корисний, можеш на щось впливати.

4. Imagination (уява): спогади, уява, мрії, творчість, інтуїція. Цей спосіб подолання кризи базується на творчих здібностях. Завдяки уяві можна мріяти, імпровізувати, уявляти собі майбутнє, розвивати інтуїцію, змінюватися, шукати розраду у світі гри та фантазії. Фантазія допомагає відволіктися від жорстокої реальності, спогади про щасливі моменти здатні зменшити інтенсивність переживань у складних ситуаціях «тут і зараз». проявити почуття гумору; знайти креативне рішення актуальних проблем. Практикувати рукоділля, гончарство тощо. Сюди також відноситься почуття гумору, імпровізація, мистецтво та різного роду ремесла.

5. Cognition (когніція): пізнання, логіка, реальність, когнітивні стратегії. Спосіб подолання кризи через актуалізацію ментальних здібностей, оцінювати ситуацію, пізнавати нові ідеї, планувати, навчатися, збирати інформацію, аналізувати проблеми та раціонально вирішувати їх. Когнітивна стратегія передбачає аналітичну роботу, складання списків чи планів. Сюди ж належить пріоритетність, альтернатива, делегування та саморефлексія.

6. Physiology (фізіологія): фізична активність, тілесні ресурси. Спосіб подолання кризи через звернення до фізичної активності тіла. Цей спосіб пов'язаний зі здатністю відчувати себе завдяки органам чуття, орієнтації на місцевості, внутрішньої напруги чи розслаблення. Передбачає фізичну активність та тілесні практики.

Саме ця модель подолання стресу та пошуку внутрішньої стабільності для людини була обрана нами, як основа при розробці тренінгової програми для формування стресостійкості жінок дорослого віку в умовах війни.

Якщо в умовах кризи людина використовує лише одну або дві стратегії, вони, зрештою, стають неефективним і ресурси вичерпуються. Виходячи з того, що учасниці тренінгу мають травматичний досвід, та продовжують перебувати в складній життєвій ситуації важливо зосередитися на активізації всіх ресурсів, заохотити розширити репертуар стратегій, тим самим посилюючи і збагачуючи свої ресурси

Як вже зазначалося вище, в Україні дуже не розвинута культура звернення до спеціалістів психологів, до того ж у багатьох жінок просто не має на це коштів. А ось тренінги давно стали нормою і навіть трендом нашого життя. Необхідно озброїти українців знаннями і навичками самопомоги, забезпечуючи при цьому залучення до такого навчання якомога більше людей. Саме тому для формування стресостійкості особистості під час воєнного стану нами був обраний формат тренінгу.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Підсумовуючи результати теоретичного аналізу проблеми стресостійкості, можемо стверджувати, що по суті феномен стресостійкості розглядається вченими, як: риси особистості, які відображають характеристики, істотно пов'язані зі здатністю людини протистояти стресу; процес, визначення динамічних характеристик стійкості людини до стресу; стан, що відображає функціональні особливості людини в стресових ситуаціях.

Стрес – це природна реакція організму на загрози. Помірний короткочасний стрес зазвичай не спричиняє проблем. Та в умовах війни, люди зазнають серйозних потрясінь. При цьому, труднощі і загрози під час воєнного стану мають довготривалий вплив. Один стрес подразник постійно накладається на інший, виснажуючи ресурси людей. До того ж на жінок дорослого віку накладається додаткове навантаження з піклування про неповнолітніх дітей та батьків похилого віку. Що стає додатковими викликами в умовах, постійних обстрілів, відключення електрики та загальної несприятливої економічної ситуації. В таких умовах формування стресостійкості у жінок дорослого віку є вкрай важливим

Нами було розглянуто психологічні чинники та ресурси стресостійкості. Узагальнюючи різні підходи, компоненти стресостійкості можна представити як: ефективні стратегії допінгу, ресурсні емоційні стани, когнітивна гнучкість і рефреймінг, цінності, цілі, сенс життя, духовність, соціальні ресурси та соціальна компетентність.

Розглянуто також деякі моделі формування стресостійкості, а саме: модель «щеплення від стресу» за Мейхенбауменом, THRIVE-модель С. Джозефа, ресурсоорієнтована модель BASIC Ph

Для активізації ресурсів боротьби зі стресом, посилення і збагачення цих ресурсів, як основа при розробці тренінгової програми для формування стресостійкості жінок дорослого віку в умовах війни, була обрана ресурсоорієнтована модель BASIC Ph

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ЖІНОК ДОРΟΣЛОГО ВІКУ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1. Організація емпіричного дослідження

Оскільки теоретичний аналіз психологічних умов формування стресостійкості жінок дорослого віку в умовах воєнного стану довів свою актуальність та практичну значущість, то нами було організовано проведення емпіричного дослідження.

Метою дослідження є вивчення психологічних чинників стресостійкості та розробка програми формування стресостійкості жінок дорослого віку в умовах воєнного стану.

В процесі емпіричного дослідження нами були поставлені такі завдання:

- розробити діагностичний інструментарій для вивчення стресостійкості жінок дорослого віку;
- емпірично визначити психологічні чинники стресостійкості жінок дорослого віку;
- розробити та апробувати програму формування стресостійкості жінок в умовах воєнного стану;
- оцінити ефективність розробленої програми формування стресостійкості жінок в умовах воєнного стану.

У відповідності до цілей і завдань дослідження були визначені етапи.

Емпіричне дослідження проводилось з вересня по листопад 2023 року на базі ГО Центр оздоровчих практик місто Харків. Загальна кількість учасниць дослідження становила 20 осіб.

Емпіричне дослідження проходило у декілька етапів:

На першому етапі (вересень 2023 року) було визначена вибірка та здійснений підбір діагностичного інструментарію для визначення характеристик стресостійкості для їх майбутнього аналізу з використанням

методик: методика «Аналіз стиля життя» (Бостонський тест на стресостійкість); методика MSTAT-1 (адаптирована Луковицькою Е. Г.) - для визначення рівня толерантності до невизначеності; тест життєстійкості Мадді (в адаптації Д. Леонтьєва) та тест BASIC Ph (використовується під час формуючого експерименту)

Було також здійснене тестування на 3 учасниках, які в подальшому не були включені в основну вибірку, для визначення часу, необхідного для проходження тестування, оптимального порядку пред'явлення методик, виявлення труднощів та питань під час проведення методик.

Формування вибірки дослідження.

У вибірку увійшли 20 жінок віком від 22 до 60 років. З них:

- 7 місцеві жительки (харків'янки)
- 13 жінок (вимушених переселенок з інших міст, 9 з яких з прифронтових дуже небезпечних районів, які виїжджали з під обстрілів.

8 респонденток мають неповнолітніх дітей, 7 з яких є ВПО. 12 респонденток або не мають дітей або діти вже дорослі та мешкають окремо.

Другим етапом (жовтень 2023 року) стало проведення констатуючого експерименту методом групового анкетного опитування. Узагальнення та аналіз результатів констатуючого експерименту.

Третій етап дослідження (жовтень-листопад 2023 року) - формуючий експеримент. Розробка та апробація корекційної програми. Програма розроблена у вигляді тренінгу на основі ресурсорієнтованої моделі BASIC Ph, розрахована на 9 занять 3 рази на тиждень, тривалістю 60 хвилин.

Четвертий етап дослідження (листопад 2023 року). Узагальнення результатів формуючого експерименту. Повторне тестування учасників за допомогою того ж психодіагностичного інструментарію після проходження корекційної програми. Математико статистична обробка результатів за допомогою методів мат статистики, а саме t-критерія Стюдента.

2.2 Опис психодіагностичних методів дослідження

У ході дослідження було використано наступний комплекс психодіагностичних методик.

1. Опитувальник «Аналіз стилю життя (Бостонський тест на стресостійкість)» (Додаток А).

Діагностична мета: визначення рівня стресостійкості особистості.

Тест розроблений вченими Медичного центру університету в Бостоні та може служити суб'єктивною оцінкою опірності в структурі психологічної стійкості.

Методика надає можливість визначити рівень стресостійкості особистості. Вона складається з 20 стверджень на які необхідно відповісти, виходячи з того, наскільки часто ці твердження вірні для Вас. Відповісти слід на всі пункти.

За кожний варіант відповіді нараховується певний бал: «Завжди» — 1 бал; «Часто» — 2 бали; «Іноді» — 3 бали; «Майже ніколи» — 4; «Ніколи» — 5 балів. Необхідно скласти результати відповідей і з отриманого числа відняти 20. Кількість набраних балів визначає рівень прояву стресостійкості. Шкала має зворотній характер, стресостійкість особистості тим вище, чим менше набрано балів за тестом,.

Результат трактується наступним чином:

- менше 10 балів — висока стійкість до стресів;
- від 11 до 30 балів — середня;
- від 30 до 50 балів — стресостійкість нижче середнього рівня;
- понад 50 балів — вкрай низький рівень стресостійкості.

2. Методика MSTAT-1 (адаптована Луковицькою Е. Г.) (Додаток Б)

Для визначення рівня толерантності до невизначеності, нами було обрано методику MSTAT-1 (адаптована Луковицькою Е. Г.) [48], яка показує загальне ставлення до нових ситуацій в житті, відкритості чи закритості до невизначеності. Має шкали: ставлення до нових ситуацій, ставлення до

складних завдань, ставлення невизначених ситуацій, надання переваги невизначеності, прийняття/уникнення невизначеності.

Методика складається з 22 ситуацій, на які треба відповісти за семибальною шкалою. Методика є одновимірною. Відповіді на прямі та зворотні питання можуть набувати чисельних значень за принципом семантичного дефіренціалу - від -3 до 3, залежно від ступеня згоди або незгоди із запропонованими твердженнями. Щоб отримати індивідуальний бал толерантності до невизначеності підсумовуються чисельні значення відповідей на прямі пункти та з них віднімаються відповіді на зворотні пункти.

Інтолерантність до невизначеності може свідчити про прагнення особистості до максимальної чіткості і однозначності в житті, страх невідомості, дискомфорт у неоднозначних або невизначених ситуаціях, уникання складних проблем та спрощенню реальності.

Високий бал свідчить про наявність у особистості схильності обирати творчі способи вирішення складних ситуацій, усвідомлення і прийняття непередбачуванності і багатовимірності навколишнього світу, відсутність стереотипів.

3. Тест життєстійкості Мадді (в адаптації Д. Леонтьєва) (Додаток В)

Методика досліджує рівень життєстійкості, що являє собою міру здатності і готовності особистості активно і гнучко діяти при впливі стресогених факторів, при цьому зберігаючи внутрішній баланс та не знижуючи успішність власної діяльності, ступінь уразливості до переживань стресу і депресивності. [20, 47]

Включає в себе три порівняно автономних компонента, які є шкалами тесту: залученість, контроль, прийняття ризику. Окрім загального показника життєстійкості, кожен зі шкал можна проінтерпретувати окремо та отримати один із рівнів: високий, середній, низький. Виразність цих компонентів перешкоджає виникненню внутрішньої напруги при стресі, необхідна для збереження здоров'я і оптимального рівня життєдіяльності й активності в

стресогенних умовах. Опитувальник призначений для осіб старше 18 років, без обмежень.

Включає в себе 45 тверджень, на які треба відповісти. Вибирати треба один із запропонованих варіантів відповідей: «немає», «скоріше ні, ніж так», «скоріше так, ніж ні», «так». Оцінка здійснюється за чотирибальною шкалою Лайкерта від «повністю не вірно» до «повністю вірно»

Прямі та зворотні пункти для кожної шкали представлені нижче в таблиці 2.1

Таблиця 2.1

Прямі та зворотні пункти для кожної шкали Тесту життєстійкості

	прямі пункти	Зворотні пункти
Залученність	4, 12, 22, 23, 24, 29, 41	2, 3, 10, 11, 14, 28, 32, 37, 38, 40, 42
Контроль	9, 15, 17, 21, 25, 44	1, 5, 6, 8, 16, 20, 27, 31, 35, 39, 43
Прийняття ризику	34, 45	7, 13, 18, 19, 26, 30, 33, 36

Таблиці 2.2

Середні і стандартні відхилення загального показника і шкал
Тесту життєстійкості

Норми	життєстійкість	залученість	контроль	прийняття ризику
Середнє	80,72	37,64	29,17	13,91
Стандартне відхилення	18,53	8,08	8,43	4,39

Значення за шкалами, що відповідають середнім значенням і вище середнього свідчать про вираженість вимірюваних показників.

Залученість. Визначається як «переконаність в тому, що залученість до подій дає максимальний шанс знайти щось достойне і цікаве для особистості». Людина з розвиненим компонентом залученості отримує задоволення від власної діяльності. На противагу цьому, відсутність подібної переконаності породжує відчуття відкинутості, відчуття себе «поза» життя.

Контроль. Переконавання в тому, що боротьба дає змогу вплинути на результат того, що відбувається, навіть як що цей вплив не абсолютний і успіх не гарантований. Протилежність цьому - відчуття власної беспорядності. Людина з високо розвиненим компонентом контролю відчуває, що сам вибирає власну діяльність, свій шлях.

Прийняття ризику. Переконаність людини, що все, що з ним трапляється, сприяє його розвитку за рахунок нового досвіду, при цьому не важливо позитивний він або негативний. Людина, яка дивиться на життя як на спосіб набуття досвіду, готова діяти за відсутності надійних гарантій успіху, на свій страх і ризик, вважаючи, що прагнення тільки до простого комфорту і безпеки збіднює життя. В основі прийняття ризику покладена ідея розвитку через активне засвоєння знань з досвіду і їх використання.

Отримані в ході емпіричного дослідження результати нами було піддано якісній і кількісній обробці із застосуванням математичних методів. Для полегшення якісного аналізу та інтерпретації, отримані в дослідженні результати представлені в таблицях і графічно на рисунках.

2.3. Аналіз результатів констатуючого експерименту

Результати дослідження психологічних особливостей стресостійкості жінок дорослого віку в умовах війни нами було якісно та кількісно оброблено. Для виявлення кореляційних зв'язків між досліджуваними явищами було використано коефіцієнт кореляції Спірмена

З метою визначення особливостей прояву стресостійкості у жінок дорослого віку в умовах воєнного стану було використано методіку Бостонський тест на стресостійкість або «Аналіз стилю життя». Узагальнені результати за даною методикою представлено у вигляді таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Рівень стресостійкості жінок дорослого віку в умовах воєнного стану

Рівень стресостійкості	Число жінок (осіб) n=20	Число жінок (%)
Високий	0	0
Середній	9	45
Нижче середнього	7	35
Низький	4	20

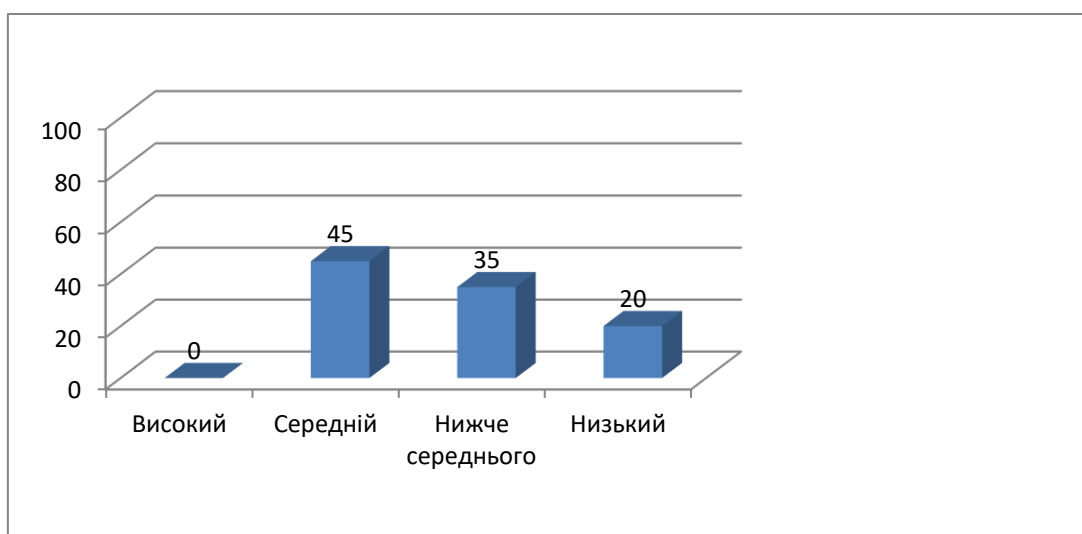


Рис. 2.1 Рівень стресостійкості жінок в умовах воєнного стану (в %)

Результати діагностики свідчать, що ні у кого з жінок не має високого рівня стресостійкості, у 45% жінок середній рівень стресостійкості, у 35 % — нижче середнього та низький рівень у 20% респондентів. Можемо зробити висновок, що більше половини опитуваних мають здатність спиратися стресу на рівні нижче середнього або взагалі низькому, переживають стан психічного напруження, що створює психологічний дискомфорт і потребу в зниженні рівня стресу..

Нами було розбито респондентів на дві групи: особи, які мають статус внутрішньопереміщених осіб, і ті, хто наразі живе вдома. Результати прояву стресостійкості представлені в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Рівень стресостійкості жінок дорослого віку в умовах воєнного стану
ВПО і не ВПО

Рівень стресостійкості	Число жінок ВПО (осіб) n=13	Жінки ВПО (%)	Число жінок не ВПО (осіб) n=7	Жінки не ВПО (%)
Високий	0	0	0	0
Середній	4	30,7	5	71,4
Нижче середнього	5	38,5	2	28,6
Низький	4	30,8	0	0

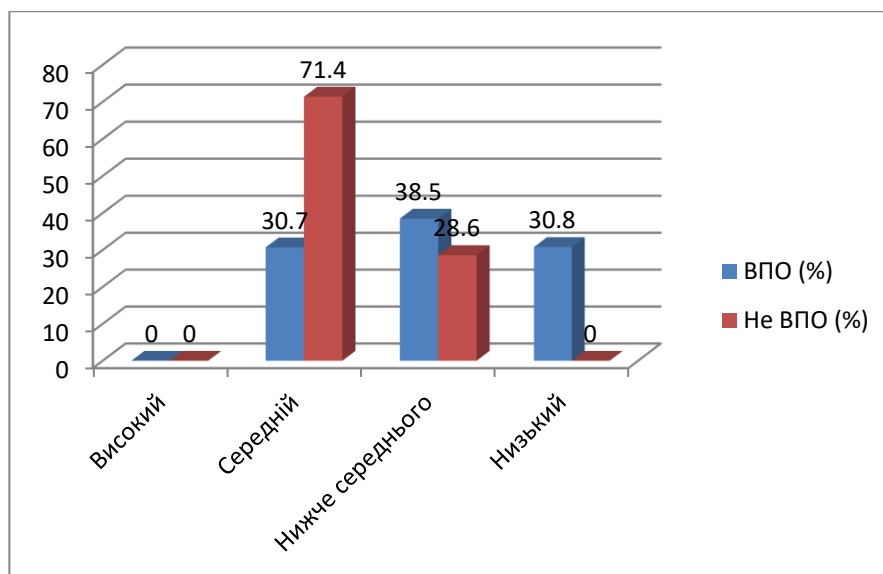


Рис. 2.2 Рівень стресостійкості жінок ВПО та не ВПО (в %)

Як видно на рисунку 2.2 рівень стресостійкості у жінок ВПО нижчий ніж у тих, хто мешкає вдома.

Далі було досліджене загальне ставлення жінок до нових ситуацій в житті, відкритості чи закритості до невизначеності, тобто рівень толерантності до невизначеності, за допомогою методики MSTAT-1 (шкала адаптована Луковицкой Е. Г.). Результати надані в таблиці 2.5

Таблиця 2.5

Рівень толерантності до невизначеності жінок дорослого віку

в умовах воєнного стану

Толерантність до невизначеності	Число жінок (осіб) n=20	Кількість жінок (%)
Високий	2	10
Середній	13	65
Низький	5	25

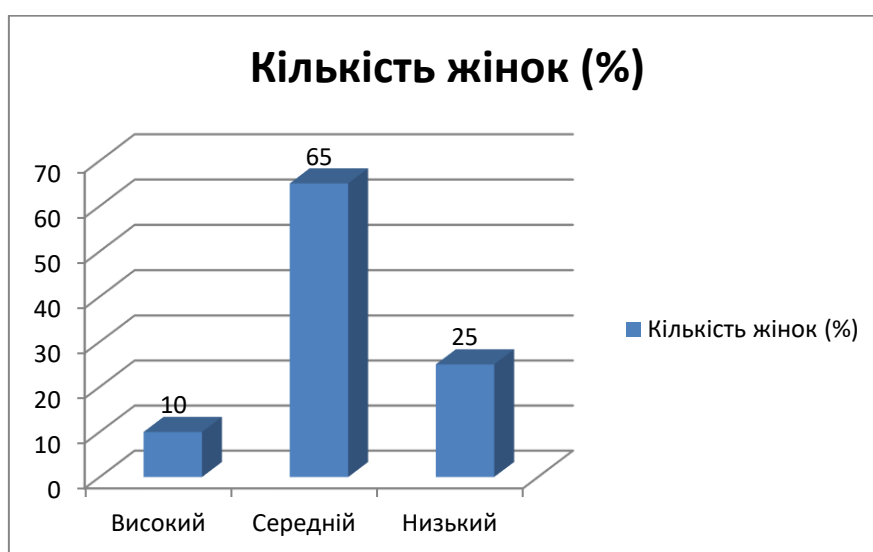


Рис. 2.3 Толерантність до невизначеності (%)

Військовий стан завжди передбачає умови майже повної невизначеності. Результати діагностики свідчать, що більше половини жінок вже адаптувалося до цих умов. 10 відсотків респондентів показали високий рівень толерантності до невизначеності та 65 відсотків — середній.

Таблиця 2.6

Рівень толерантності до невизначеності жінок дорослого віку
в умовах воєнного стану ВПО і не ВПО

Толерантність до невизначеності	Кількість жінок ВПО (осіб) n=13	Кількість жінок ВПО (%)	Кількість жінок не ВПО (осіб) n=7	Кількість жінок не ВПО (%)
Високий	1	7.7	1	14.3
Середній	8	61.5	5	71.4
Низький	4	30.8	1	14.3

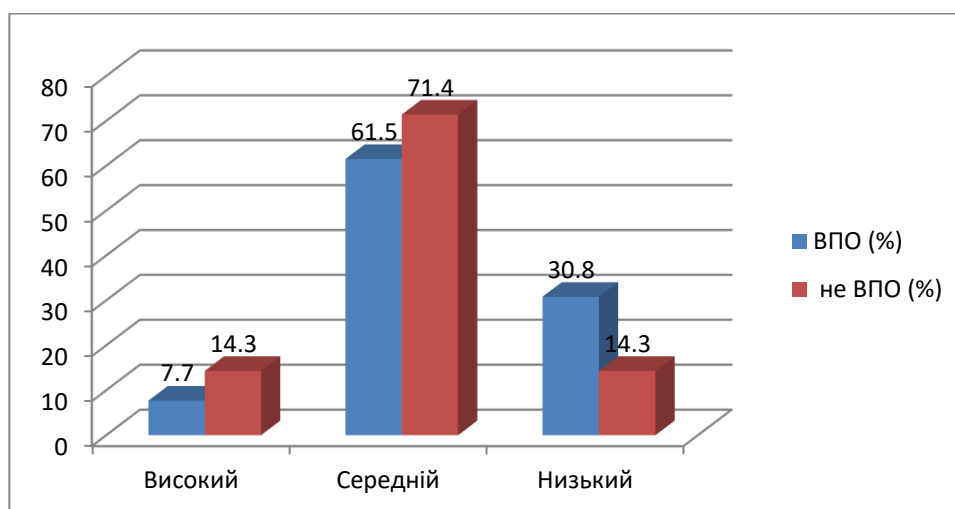


Рис. 2.4 Толерантність до невизначеності у жінок ВПО та не ВПО (в %)

Серед жінок, які мають статус ВПО, відсоток осіб з високим і низьким рівнем інтолерантності до невизначеності в два рази вищий ніж відсоток осіб, які мешкають вдома. Це свідчить про те, що внутрішньо переміщені особи мають додаткові виклики, пов'язані з пошуком житла, влаштуванням побутових умов та ін. Жінки ВПО більше втомлені постійною наявністю стрес подразників, втомилися від умов невизначеності.

Також було проведено порівняльний аналіз рівня толерантності до невизначеності серед жінок, які мають неповнолітніх дітей і тих, які не мають дітей (або діти вже самостійні), результати подано в таблиці 2.7 та на рис. 2.

Таблиця 2.7

Рівень толерантності до невизначеності
жінок, які мають дітей і жінок, які не мають дітей

Толерантність до невизначеності	Кількість жінок, які не мають дітей (осіб) n=12	Кількість жінок які не мають дітей (%)	Кількість жінок, які мають дітей (осіб) n=8	Кількість жінок, які мають дітей (%)
Високий	2	16.7	0	0
Середній	8	66.6	5	62.5
Низький	2	16.7	3	37.5

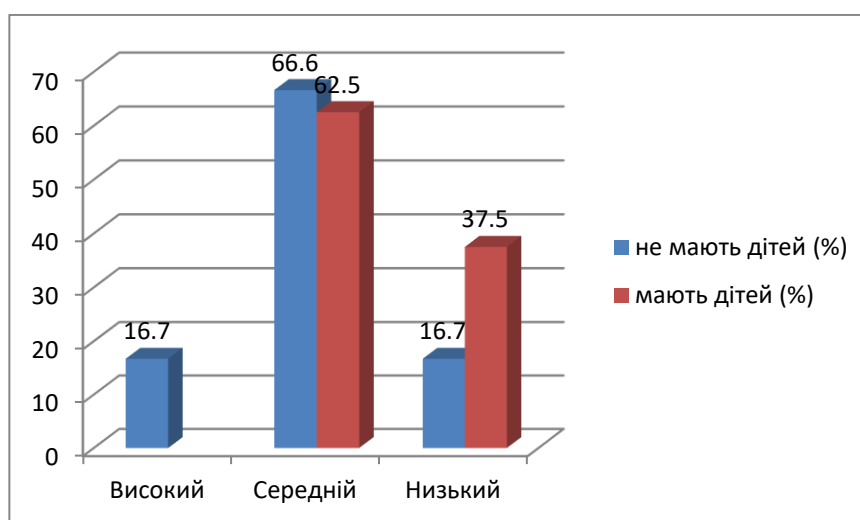


Рис.2.5 Толерантність до невизначеності жінок, які мають дітей і жінок, які не мають дітей

Рівень інтолерантності до невизначеності серед жінок, які мають під опікою неповнолітніх дітей, вищий ніж у жінок, які не мають дітей взагалі, або діти вже дорослі. Так низький рівень толерантності до невизначеності респонденти без дітей демонструють у 16,7 відсотках випадків, а с неповнолітніми дітьми їх у два рази більше — 37,5 відсотків. Слід зазначити, що високий рівень сприйняття нового показали тільки респонденти, які не

мають неповнолітніх дітей. Жінки, які мають неповнолітніх дітей, повинні зберегти не тільки своє життя, а й життя дітей, і надати належні умови для їх зростання. Тому вони більше ніж ті, хто не має дітей, шукають однозначності в житті та відчують більший страх невідомості і дискомфорт у невизначених ситуаціях.

Наявність зв'язку між рівнем толерантності до невизначеності та стресостійкістю було перевірено математично статистичним методом із застосуванням коефіцієнта кореляції Спірмена. Виявлено, що зв'язок між факторами помірний та зворотній. Коефіцієнт Спірмена дорівнює $r = -0,637$, $T_{kr} = 0,44$. Так як шкала Бостонського тесту на стресостійкість є зворотною, то визначаємо, що чим вища толерантність до невизначеності, тим вища стресостійкість. Оскільки $T_{kr} < r$, то можемо констатувати, що зв'язок є статистично значимим.

Наступна діагностика проводилась за методикою «Тест життєстійкості Мадді» (в адаптації Д. Леонт'єва) таблиця 2.8

Таблиця 2.8

Рівень життєстійкості жінок дорослого віку в умовах воєнного стану

	високі		середні		низькі	
	Число жінок осіб	Число жінок, %	Число жінок, осіб	Число жінок, %	Число жінок, осіб	Число жінок, %
Загальний рівень	2	10	14	70	4	20
Залученість	5	25	14	70	1	5
Контроль	3	15	13	65	4	20
Прийняття ризику	2	10	15	75	3	15

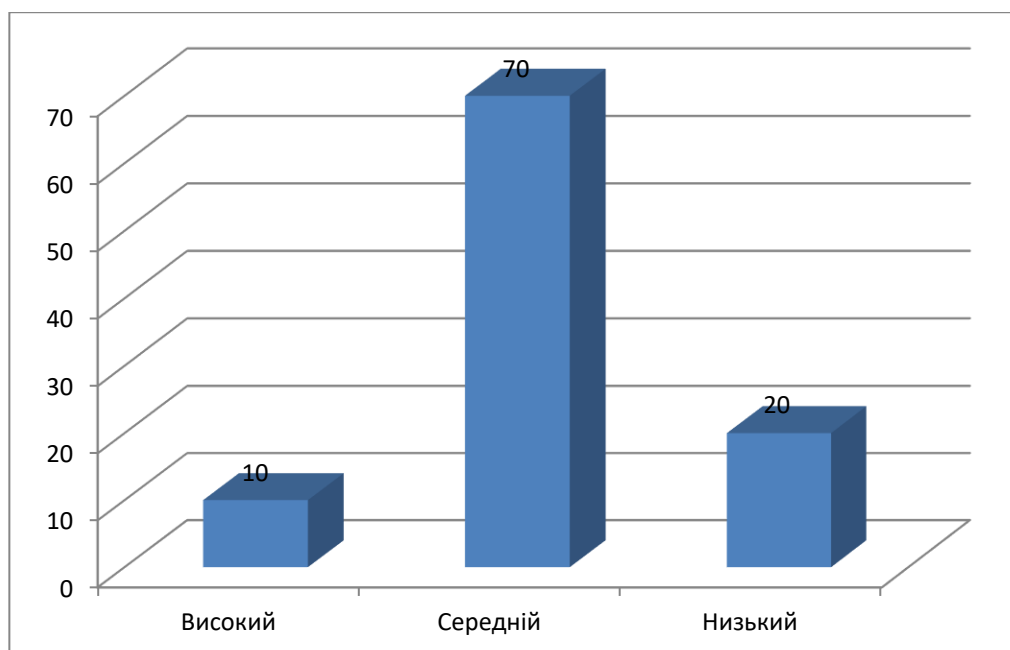


Рис.2.6 Життєстійкість жінок в умовах воєнного стану (%)

Результати дослідження показали, що високий рівень залученості мають 25% досліджуваних, у 15% високий рівень контролю та у 10% високе прийняття ризику. Оскільки середній результат за всіма трьома шкалами дорівнює 65-75%, то ми можемо говорити про те, що більше половини жінок дорослого віку готові долати перешкоди та впливати на своє життя, розуміють свою здатність успішно боротися зі стресом. Лише 5% жінок мають відчуття себе «поза» життя.

Ми скористувалися коефіцієнтом Спірмена для вивчення кореляції між шкалами методик, щоб вивчити, як здатність зберігати високий рівень життєстійкості впливає на стресостійкість. Виявлено, що зв'язок між факторами помірний та зворотній. Коефіцієнт Спірмена дорівнює $r = -0,532$, $T_{кр} = 0,49$. Так як шкала Бостонського тесту на стресостійкість є зворотною, то визначаємо, що чим вища життєстійкість, тим вищий рівень стресостійкості. Оскільки $T_{кр} < r$, то можемо констатувати, що зв'язок є статистично значимим.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

Психодіагностичне дослідження було проведене на базі ГО Центр оздоровчих практик місто Харків. Загальна кількість учасниць становила 20 осіб.

Для досягнення мети нашого емпіричного дослідження було проведено: підготовчий етап, підбір діагностичного інструментарію, визначена вибірка респондентів. констатуючий експеримент, узагальнення та аналіз результатів констатуючого експерименту, формуючий експеримент, узагальнення результатів формуючого експерименту.

У констатуючому експерименті було використано методики: методика «Аналіз стиля життя» (Бостонський тест на стресостійкість); методика MSTAT-1 (шкала адаптована Луковицкой Е. Г.); тест життєстійкості Мадді (в адаптації Д. Леонтєва). За допомогою цих методик було досліджено рівень стресостійкості респонденток, визначений рівень їх толерантності до невизначеності, та загальний рівень життєстійкості.

За результатами методики «Аналіз стиля життя» (Бостонський тест на стресостійкість) високого рівня стресостійкості не виявлено, 45% респонденток мають середній рівень стресостійкості, 35% — нижче середнього и 20% — низький.

Результат також показав, що рівень стресостійкості у жінок ВПО нижчий ніж у тих, хто мешкає вдома.

За результатами методики MSTAT-1 (адаптирована Луковицкой Е. Г.) виявлено, що 10 % респондентів показали високий рівень толерантності до невизначеності та 65 відсотків — середній. Тоб то більше половини жінок вже адаптувалося до умов невизначеності.

Серед жінок, які мають статус ВПО, відсоток осіб з високим і низьким рівнем інтолерантності до невизначеності в два рази вищий ніж відсоток осіб, які мешкають вдома. 7,7% (високий) та 30,8% (низький) рівні у жінок ВПО проти 14,3% (високий) та 14,3 (низький) рівнів жінок, які мешкають вдома.

Наявність під опікою неповнолітніх дітей теж сприяє зниженню рівня толерантності до невизначеності. Так низький рівень толерантності до невизначеності респонденти без дітей демонструють у 16,7 % випадків, а с неповнолітніми дітьми їх у два рази більше — 37,5 %.

Методом кореляційного аналізу із застосуванням коефіцієнта кореляції Спірмена, виявлено, що зв'язок між рівнем толерантності до невизначеності та стресостійкістю помірний та прямий.

За результатами методики «Тест життєстійкості Мадді (в адаптації Д. Леонтьєва) високий рівень залученості мають 25% досліджуваних, у 15% високий рівень контролю та у 10% по шкалі прийняття ризику.

Результати дослідження показали, що високий рівень залученості мають 25% досліджуваних, у 15% високий рівень контролю та у 10% по шкалі прийняття ризику. Більшість респондентів показали середні рівні 65-75% по всім трьом шкалам. Лише 5% жінок мають відчуття себе «поза» життя. Отримані дані свідчать про те, що жінки дорослого віку усвідомлюють свою здатність успішно долати стрес, перешкоди, боротися та впливати на своє життя.

Проаналізувавши результати констатуючого експерименту, був зроблен висновок, що вибір ресурсорієнтовної моделі BASIC Ph, як базової для тренінгу, був зроблений вірно. Оскільки більшість жінок мають достатній рівень життєстійкості, то для підвищення стресостійкості їм необхідно просто додати ресурсів.

РОЗДІЛ 3. ЗАСОБИ АКТИВІЗАЦІЇ РОВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ЖІНОК ДОРΟΣЛООГО ВІКУ В УМОВАХ ВІЙНИ

3.1. Розробка та апробація тренінгової програми формування стресостійкості у жінок дорослого віку в умовах воєнного стану

Нами було проаналізовано літературні джерела з обраної теми, результати констатуючого експерименту дослідження та враховано те, що українці не поспішають звертатися до психолога. Ми прийшли висновку, що найкращим способом формування стресостійкості жінок дорослого віку і умовах воєнного стану буде розроблення та проведення тренінгової програми.

В основу тренінгової програми формування стресостійкості у жінок дорослого віку в умовах воєнного стану (далі – Тренінг) покладена ресурсорієнтована модель BASIC Ph [46]. Ця модель ґрунтується на тому, що в кожного є своє власне унікальне поєднання ресурсів подолання стресу.

Для збереження психічного та соматичного здоров'я важливо з'ясувати наявні у особистості ресурси, що дозволяють зберігати адаптаційні можливості організму. Успішність подолання складних життєвих ситуацій безпосередньо залежить від розуміння власних ресурсів, вміння їх виявляти, від різноманітності, характеру і міри використання наявних і доступних ресурсів людини. За допомогою тренінга на базі моделі BASIC Ph ми зможемо допомогти жінкам відкрити весь спектр їх особистісних можливостей, побачити, розвинути та навчитися ефективно використовувати власні ресурси.

Ця модель широко адаптована у психологічній практиці, охоплює весь спектр ресурсів, які можуть допомогти людині впоратися зі стресом, та ґрунтується на глибоких теоретичних та емпіричних розвідках.

Тренінгова програма формування стресостійкості в умовах воєнного стану

Мета: формування стресостійкості жінок дорослого віку в умовах воєнного стану

Ціль: зниження рівня тривожності, підвищення та формування стресостійкості жінок дорослого віку в умовах воєнного стану, допомога в усвідомленні особистісних ресурсів подолання стресу, якими вони зазвичай користуються, ознайомлення зі всім спектром ресурсів та розвиток навичок ними користуватися

Структура тренінгової програми:

- розроблена для групових занять (20 осіб);
- 3-4 рази на тиждень;
- тривалість заняття 60 хвилин;
- 9 занять

Заняття №1 «Дискусія: як я розумію стрес і стресостійкість»

Мета: встановлення теплих і дружніх взаємовідносин в групі; надати допомогу учасникам групи в усвідомленні можливості вирішення складних стресових ситуацій.

Інвентар: олівці, папір, м'яка іграшка.

I. Ритуал створення групи (10 хв)

Мета: дати усвідомлення відповідальності кожного учасника групи за свою поведінку і результат тренінгу.

Встановити правила в групі:

1. Виконання всіх вимог ведучого
2. Конфіденційність;
3. Спілкування за принципом «тут і тепер» (ми не говоримо про інших людей, а обговорюємо тільки те, що відбувається в зараз в групі);
4. Толерантність (приймати всіх учасників групи такими, які вони є, не засуджувати зовнішній вигляд, чужі і свої думки та ін.)

5. Персоніфікація висловлювань (висловлювати судження тільки від свого імені);

6. Щирість в спілкуванні (говоримо те, що відчуваємо, правду або мовчимо);

7. Активність (взаємодія з учасниками групи та ведучим);

8. Правило «стоп» (якщо розмова зачіплює дуже особисті хвилюючі вас речі, можна не відповідати);

9. Дотримуватися відведеного часу

II. Вправа на групове згуртування «Ми схожі!»

Мета: допомогти учасникам краще пізнати один одного, а також дозволяє обговорити питання, пов'язані зі встановленням контакту із будь яким співрозмовником.

Завдання: створення позитивного емоційного настрою на працю; створення доброзичливої, комфортної атмосфери на занятті; усвідомлення, що спільні риси можна знайти завжди

Інвентар: папір, олівці

Тривалість: 20 хвилин.

Алгоритм роботи

1. Група розбивається на пари.

2. Кожна пара повинна якомога швидше знайти й записати 10 характеристик, вірних для них обох членів пари. Не можна писати загальнолюдські відомості, такі як «у мене дві ноги». Можна вказати, наприклад, рік народження, місце навчання, хобі, сімейний стан тощо.

3. Після того як 10 характеристик записані, кожен обирає іншого партнера й повторює те ж саме з ним.

4. Той, хто швидше за всіх знайде 10 якостей, які об'єднують його з трьома іншими учасниками, отримує приз.

5. Після вправи тренер йде обговорення, що спільні риси можна знайти будь із ким

III Групова дискусія на тему: «Стрес. Як Я розумію, що це? Як Я розумію, що таке, стресостійкість? Як Я вмію себе підтримувати?»

Мета: психоедукація

Тривалість: 20 хвилин

Інвентар: м'яка іграшка

Алгоритм роботи:

Учасникам задаються питання стосовно заданої теми: передається іграшка і кожен по черзі відповідає

- 1) Що таке стрес?
- 2) Що таке стресостійкість?
- 3) Що я роблю, коли відчуваю сильний стрес?

В ході роботи, можуть задаватися різні питання, як від ведучого, так і від учасників групи. Атмосфера доброзичлива і комфортна, схожа на приємну бесіду.

VI. Обговорення роботи у тренінгу

Мета: відпрацювання навичок рефлексії.

Тривалість: 10 хвилин

Інвентар: м'яка іграшка

Алгоритм роботи:

Висловлювання по колу, передаючи іграшку: «Сьогоднішнє заняття допомогло мені».

Заняття № 2 Стресові ситуації в житті та можливості їх вирішення

Мета: показати різноманітність способів подолання стресу, саморегуляції негативного стану, активації ресурсного стану.(за методом BASIC Ph)

Інвентар: папір, олівці

I Вступне слово

Мета: психоедукація

Завдання: пояснити, що таке стрес, природу стресу, позитивні і негативні наслідки стресу, важливість розвитку стресостійкості

Тривалість: 10 хвилин

II. Стресові ситуації в житті та можливості їх вирішення

Мета: допомогти учасникам групи зрозуміти, що будь-яку ситуацію можна проаналізувати без засудження, знаходячи у ній позитивні моменти.

Тривалість: 20 хвилин

Інвентар: папір, олівці

Алгоритм роботи:

Учасники утворюють пари. Протягом 1 хвилини перший член пари розповідає про свою проблемну ситуацію, яку він зміг вирішити, та про те, як він зміг це зробити. Другий аналізує описану ситуацію таким чином, щоб знайти сильні сторони у поведінці партнера та пропонує свої шляхи. Потім партнери міняються ролями

Для аналізу стресової ситуації учасники записують відповіді на наступні питання:

Що сталося? (де, коли, з ким?)

Як ви реагували?

Що ви думали? Що відчували? Що робили?

Як ви почувалися після цього?

Далі учасникам пропонується у парах дати відповіді на наступний блок:

У момент, коли я опиняюся в неприємній ситуації, я зазвичай говорю собі

У момент, коли я опиняюся в неприємній ситуації, я зазвичай роблю....

III. Як «вирости» з кризової ситуації 10 хвилин

Слово ведучого. що в кожного є своє власне унікальне поєднання ресурсів подолання кризової ситуації. Ідея моделі BASIC Ph (полягає в тому, що в людини існує свій потенціал, досвід у подоланні стресової події в шести модальностях)

IV. Тест BASIC Ph 10 хвилин

Тестування та обговорення результатів тесту

V. Обговорення роботи у тренінгу 10 хвилин

Призначення: відпрацювання навичок рефлексії. Висловлювання по колу: сьогоднішнє заняття допомогло мені..

Заняття № 3 «Тілесно-орієнтована терапія»

Мета: релаксація, підтримування легкої фізичної активності, зняття психоемоційного напруження, концентрація на відчуттях свого тіла.

Завдання: задіяти фізичну активність; зняти фізичне напруження; зняти емоційне напруження; навчити розслаблятися.

Інвентар: папір, кольорові олівці

Хід заняття:

I. Привітання. Вступне слово

Тривалість: 10 хвилин

II. Вправа на діагностику стану.

Інвентар: папір, кольорові олівці

Тривалість: 5-7 хвилин

Алгоритм роботи:

Намалювати себе так, як відчуваєте себе зараз і поставити поруч оцінку свого стану за шкалою від 1 до 10 (1 – дуже погано, 10 - чудово).

III. Вправа «Пральна машина» (автор Аребуш Бурштин)

Мета: зняти внутрішній стрес та напругу

Тривалість: 8 хвилин

Алгоритм роботи:

1. Протрушуємо, скидаємо все: кисті рук, лікті, плечі, спину, таз, ноги, шия, голова. Рухаємося всім тілом, звільняючись від зайвого

2. Потроху зупиняємося. І переходимо до простукування. Вибиваємо зайве, починаючи з голови, шия, руки і далі вниз по тілу. Дотики легкі, комфортні.

3. Переходимо до наступної фази — вижимання

4. Розгладжуємо

5. Сушимо білизну. Балансуємо, розкачуємося. Тіло повністю розслаблене

Як після цієї вправи для вас відчувається присутність у вашому тілі?

IV. Вправа на стабілізацію (балансування) "Барабанщик"

Тривалість: 10 хвилин

Алгоритм роботи:

1. Інструкція: Руки не схрещуємо, розміщуємо комфортно перед собою, чергуючи поплескування правою долонею по правому стегну, а лівою долонею по лівому стегну - згори по передній поверхні стегон. Руки рухаються вільно.

2. Тривалість і якість руху Обираємо комфортний ритм (швидко/повільно) та інтенсивність (легко/більш відчутно). приблизно 25 поплескувань, пауза і кілька вдихів-видихів, повторити ще 25 поплескувань (можна почати з іншого плеча/стегна), відпочити. Рахуємо про себе кожне поплескування. АБО протягом 1 хвилини чи стільки, скільки достатньо. Фокусуємося на русі і тілесних відчуттях. Спостерігаємо, як рухаються наші долоні, як відчувається дотик до плечей/стегон.

3. Метафори і ресурси: "Барабанщик": уявляємо себе музикантом, що грає на етнічних барабанах і тримає долонями ритм. Наприкінці вправи робимо жест руками догори, ніби вітаючи уявну публіку слухачів. Пригадуємо, чи є в нас 100% позитивні асоціації з барабанами, музикою, можливо, виступ улюбленого музиканта чи концерт/фестиваль, де були гарні емоції, радість, натхнення

V. Практика "Акордеон" (бокове згинання, рух тазу і плечей) (Катерина Вашталова)

Мета: вивільнення м'язової напруги шляхом соматичного навчання

Тривалість: 25 хвилин

Алгоритм роботи:

Наша мета - віднайти баланс і опору на скелет у стані спокою перед початком руху і повертатися до цього відчуття у паузах на відпочинок. Положення має відчуватися як стійке та стабільне без додаткових статичних м'язових зусиль, без відчуття підвішеності і хиткості в просторі. Також

з'являється здатність "здатися" гравітації, "довірити" вагу свого тіла поверхні опори.

Для цього розподіляємо рівномірно вагу тіла, у положенні лежачи на спині регулюємо відстань між стопами та від стоп до тазу, кут повороту стоп або підбираємо висоту підтримки під коліна (обгорнутий рушником рол чи подушка); у положенні лежачи на боці - кут згинання суглобів, розмір підтримки (подушки, згорнутого рушничка) між стопами і колінами

Якщо уповільнення дратує, хочеться рухатися активніше, швидше або робити щось інше, наприклад розтяжку, важливо помітити свої імпульси та реакції, прийняти їх та не засуджувати. Є дуже глибокі переконання, що уповільнення це про зволікання та неефективність, або давня рухова звичка робити щось швидко на автопілоті. Ми помічаємо такі внутрішні установки і налаштування та пропонуємо собі з цікавістю і без очікувань спробувати зараз і дослідити трохи інший спосіб мислення і руху. Обов'язково відслідковуємо позитивні результати вправи, визнаємо прогрес у порівнянні зі своїм попереднім станом, адже мозок радо буде інтегрувати нову інформацію, якщо вона виявилася корисною.

Також це може бути супротив і уникання контакту з тілом, адже під час уповільнення посилюються відчуття і можна зустрітися не лише з приємним досвідом, але й з болем. Варто нагадати собі, що ми рухаємося помалу і знаємо техніки безпеки і стабілізації, тому можемо спробувати. Водночас, якщо зараз нема готовності з цим працювати, це також ОК, нормально.

Ми не працюємо із соматичним навчанням і релаксацією у стані високої активації НС чи в небезпечних обставинах - для таких випадків застосовуємо вправи на стабілізацію.

Виконуємо вправу у положенні сидячи враховуючи положення тіла щодо гравітації. Шукаємо опору на таз і стопи під час сидіння, регулюємо висоту сидіння чи підкладаємо щось під стопи, аби кут згинання колін і кульових суглобів був приблизно прямим, під 90°. Шукаємо положення корпусу і голови, що дозволить спертися на хребет і весь скелет без

перенапруження, зокрема м'язів спини, плечей. Спочатку порівнюємо обидва боки, відчуття в них. Далі виконуємо плавний підйом на сидінні однієї половинки тазу, її опускання. З того ж боку працюємо з рухом плеча вгору до вуха, назад в нейтральне положення, вниз до тазу, назад в нейтральне положення. Далі одночасне зближення тазу і плеча, після чого їхнє витягування і видовження всієї сторони (при цьому інший бік скорочується). Робимо паузу, помічаємо різницю і результат, порівнюючи обидві сторони, далі повторюємо вправи для іншого боку. Знову порівнюємо результат з обох сторін

VI. Вправа на кордони

Тривалість: 5 хвилин

Алгоритм роботи:

Покласти руки на коліна з зовнішньої сторони. Тиснути руками на коліна, а колінами на руки.

Потім аналогічно з внутрішньої сторони.

Покласти праву руку на область серця під пахву. Ліву руку на праве плече. Заплющить очі. Поколісайте себе.

VII. Діагностика стану. Намалювати себе і оцінка по шкалі

VIII. Обговорення роботи у тренінгу 5 хвилин

Призначення: відпрацювання навичок рефлексії

Заняття № 4 «Вираження емоцій та почуттів».

Мета: вираження емоційний переживань, активізація позитивних емоцій, мобілізація творчого потенціалу, зняття емоційного напруження, саморегуляція негативного простору особистості, активація ресурсного стану.

Обладнання: аркуші паперу А4, фарби/олівці.

Хід заняття:

I. Привітання 5 хв

II. Вправа привітання на діагностику стану

Тривалість: 20 хвилин

Алгоритм

Намалювати свій портрет, не підписувати. Час 5-7 хв. Ведучий збирає малюнки. Всі сідають у коло. Ведучий випадковим чином роздає малюнки. Якщо вам потрапив ваш портрет, треба взяти інший малюнок.

Учасники по черзі показують портрет і намагаються вгадати чий він. Віддають власнику з фразою «Ти мені подобаєшся тим, що.....»

Ш. Вправа «Практика спільного звучання» (за Питером Левином)
(модифікація Олена Тараріна)

Мета: переробка та трансформація затиснутого, прихованого, непереробленого травматичного досвіду.

Завдання: вступити в контакт із тілом (помітити та відчутти, що відбувається всередині); дослідити як змінюється емоційний стан через звучання та вібрації.

Тривалість: 10 хвилин

Алгоритм работы

1. Учасники сідають зручно, за бажанням прикривають очі.

Ведучий пропонує наступне налаштування. «Відчуйте, як підлога підтримує ваші стопи. Відчуйте, як стілець, кресло чи диван, на якому ви сидите, підтримує ваше тіло. Відчуйте, як стілець підтримує ваш таз. Відчуйте, як таз підтримує органи черевної порожнини. Відчуйте, як органи черевної порожнини підтримують м'язи кора, торс ваш. Відчуйте, як район сонячного сплетення підтримує вашу діафрагму, відчуйте, як діафрагма підтримує легені. Повідчувайте, як ваша грудна клітка підтримує плечі. Вони вільно розміщуються у ньому. Відчуйте, як ваші плечі та плечовий пояс підтримує шию. Відчуйте, як шия підтримує голову. І як голова підтримує волосся. Це дуже тонке переживання».

2. Після цього учасники починають звучати із живота. Немов діставати подих із живота. На вдиху говоримо звук «Ву-у-у-у-у». Звук "ву", як би дістаємо з живота. Немов у вас є колодязь, у нього опущене цебро, ви кидаєте ручку і піднімаєте, піднімаєте з глибини колодязя це відерце. Резонанс має бути в ділянці живота. Це як вібрація, звук виходить як гортанний.

Рекомендується зробити 5-7 разів

Висновки: техніка допомагає дати вихід емоціям, почути себе та свій внутрішній стан.

IV. Вправа «Крижана глиба»

Мета: дати вихід прихованим емоціям.

Тривалість: 15 хвилин

Алгоритм роботи

Закриваємо очі. Робимо кілька повільних вдихів-видохів. Вся увага в центрі себе. Уявляємо ситуацію, яка трапилася з вами. Перед вами з'являється величезна крижана глиба або айсберг.

В ваших руках з'являється льодоруб або будь який гострий предмет. Все, що ви зараз відчуваєте по відношенню до цієї людини чи ситуації, ви можете написати, вибити на цій крижаній глибі. Не соромимося в висловлюваннях. Вирубуюмо так, як іде. В тих словах, в яких це хочеться написати.

Звільняємося від всіх негативних емоцій. Виписуємо, вирубуємо їх на кризі.

Пишимо, до того часу, поки не стане зовсім легко буде нема, що писати

Відчуваємо, як з'являється спокій та умиротворення

Відпускаємо льодоруб. Він розчиняється

Уявляємо, що над айсбергом з'являється світле яскраве пекуче сонце. Його лучи торкаються айсберга і він починає на ваших очах дуже швидко танути. Дуже швидко. Цілі лавини води швидко поглинаються землею.

Земля наповнена теплою водою. Тепле радісне сонечко гріє її. З'являється смарагдова травичка. З'являються бутони прекрасних квітів, вони поволі розпускаються. З'являються метелики. Навкруги і всередині вас повне умиротворення.

Робимо глибокий спокійний вдих і видох. Вдох і видох. Ще раз вдих і з видихом потроху повертаємося в реальність

V. Вправа «Моє ім'я»

Мета: ресурсна вправа

Тривалість: 10 хвилин

Алгоритм роботи.

Написати кольоровими олівцями своє ім'я. Додати до нього все, що зараз хочеться.

VI. Рефлексія 10 хв

Заняття № 5 «Соціальні зв'язки, соціальна підтримка, соціальна приналежність, спілкування».

Мета: відновити ресурс соціальної підтримки

Інвентар: вушні палички, рафінована соняшникова олія (можливо арома олія), аркуші паперу А 4, олівці

Хід заняття:

I. Привітання 5 хвилин

II. Вправа «Галерея цілющих образів» (Модифікація – Є. Тараріна)

Мета: активізації зв'язку з родом, зі своїм корінням.

Завдання: активація ресурсів клієнта через підключення до енергії роду; зміцнення внутрішніх опор клієнта; посилити почуття подяки до значних людей.

Інвентар: аркуш паперу А4, ручка або олівець.

Тривалість: 30 хвилин.

Алгоритм роботи

Запропонувати всім подумки здійснити подорож музеєм, у якому ви бачитиме портрети значних у житті людей.

Спочатку пропонуємо на аркуші намалювати лінію розвитку. Її необхідно провести по діагоналі з лівого нижнього кута в правий верхній кут. По обидва боки вздовж цієї лінії схематично намалювати від 7 до 12 слідів.

Далі виконується візуалізація: Уявіть, що ви йдете галереєю. На стінах висять портрети людей, які зробили внесок у вас. А це ваші сліди у цій галереї. І кожен слід це означає, що ви зупинилися біля образу якоїсь людини і розглядаєте її.

І зробіть перший крок, подумайте про людину, чий перший портрет міг би бути на стіні. Це можуть бути люди, які зараз присутні у вашому житті або були в ньому, коли ви були маленькими, або якийсь час тому. Зараз важливо подумати про те, що ця людина дала вам. Уявіть образ першої людини. Згадайте її. Який досвід вона вам дала, чому він або вона вас навчив. Уявіть фотографію цієї людини на стіні. Можливо, це портрет, намальований художником. Уявіть, що ви робите перший крок та зупиняєтеся біля цього портрета. Ваш стан дуже світлий. Можливо, різне було з цією людиною, але зараз ми саме проживаємо подяку за те, чого нас ця людина навчила.

М'яко розплющить очі. І поруч із першим кроком напишіть, наприклад, «мама» або ім'я цієї людини.

Знову закриваємо очі. Уявіть, що ви їдете далі. І ліворуч інший портрет. І щоразу представляючи образ цієї людини на картині думайте про те, що ця людина приділила час свого життя, передала вам свій досвід, передала те, що знала. Тому що вона відчувала до вас величезне почуття кохання. І час вашого навчання був дуже цікавим.

Знову розплющите очі і запишіть ім'я цієї людини. Далі ще прикрийте очі та побачте ще один образ. І так зробіть кілька разів.

Ідіть по вашій галереї подяки з почуттям м'якої посмішки. Відчуйте, вас оточують погляди людей, які передають вам свій досвід, своє благословення. Будьте зараз відкриті і приймайте те, що ці люди зараз передають для вас своїм поглядом.

І уявіть, що на цих стінах можуть бути маленькі вікна. І крізь ці вікна видно й інші коридори, інші галереї. І ви можете побачити, наприклад, галерею ваших дітей або друзів. І там у цих галереях на стіні висять і ваші фотографії, і ваші портрети. Тому що не лише вам віддавали кохання, знання. Але й ви у своєму житті допомогли багатьом людям. Відчуйте цей зв'язок, ці взаємини, ці переплетіння.

Подякуйте тим, хто вкладав і вкладає у вас. Подякуйте за те, що ви можете передавати іншим, бути корисними.

Цей світлий коридор, ця галерея знаходиться у вашому серці. І ви будь-якої миті можете до неї повертатися, щоб вам було комфортно. Ви можете насититись цією магією.

Наприкінці коридору дуже приємне-приємне світло. І одного разу ми наблизимося до цього світу. Це буде прекрасно. Це буде світло абсолютного кохання, миру, умиротворення. Відчуйте зв'язок між тими, хто дає і приймає. Відчуйте, що цінність людського життя полягає у турботі, у тому, щоб передати те найкраще, що передали нам. Щоб ми не стали тими, на кому ця мудрість, це знання, ця глибина, ці навички зупиняться.

Зробіть кілька видихів та вдихів. Знов відчуйте, як вас тримає підлога, вас тримає стілець. Посувайте плечима, головою та шиєю. Можливо, захочеться потягнутися.

Висновки: дана техніка допомагає нам приєднатися до тих людей, які є опорними стовпами для особи цієї людини, які навчили її чомусь, передали йому щось важливе. Наблизитися до тих, на якого можна спиратися.

III. ТЕХНІКА «30 ВАЖЛИВИХ ЛЮДЕЙ».

Мета: активація життєвих ресурсів.

Завдання: зрозуміти почуття спини, відчуття тилу.

Тривалість: 10 хвилин.

Інвентар: папір, олівці

Алгоритм роботи

Пропонуємо назвати 30 важливих людей. «Хто для мене важлива людина? Хто для мене може бути опорою?»

У кожній життєвій сфері (родина, фінанси, робота, друзі, здоров'я) має виявитися по 6-7 осіб. До цих людей можна звернутись, якщо щось піде не так.

І після цього виконується зворотня робота. «Для кого я можу бути безпечною людиною? Хто, як мені здається, мене може внести до списку. У яких питаннях я компетентна?» Цей список може бути не 30 осіб, трохи меншим.

Коли людина має розуміння, що в неї є зв'язки, що вона не один, а ця техніка як би актуалізує це усвідомлення, це дає людині дуже велике почуття спини, почуття тилу.

IV. Вправа «Мої опори»

Мета: відновлення та підтримка позитивної самооцінки, віри у свої сили.

Завдання: допомогти висловити емоції та почуття, пов'язані з переживаннями будь-яких проблем; активізувати пошук нових форм взаємодії зі світом; допомогти клієнту усвідомити свою неповторність, особливість, значимість; підвищення адаптивності (гнучкості) постійно змінююному світі.

Інвентар: вушні палички, рафінована соняшникова олія (можливо арома олія), аркуш паперу А 4.

Тривалість: 10 хвилин

Алгоритм роботи

Візьміть аркуш паперу А 4 . Вушну паличку вмочіть у масло та намалюйте «фотографію», де ви зі своїми друзями. Це можуть бути ваші близькі люди, ті, з ким вам добре.

Подумайте, кого ви намалюєте першим. Намалюйте його. Зараз намалюйте другу людину, того, з ким вам буває добре, того, кого вам зараз дуже хотілося б обійняти. Подумайте, з ким вам буває добре, з ким вам приємно спілкуватися. Намалюйте цю людину.

Тепер у цьому просторі намалюйте себе. Але не як людину, а як щось, що поєднує всіх цих людей. Наприклад, намалювати себе, як сонце, яке оточує всіх цих людей, зігріває їх, дає їм турботу, все що їм потрібно.

Зараз, коли ви намалювали трьох друзів, акуратно підніміть малюнок, який ви намалювали, ніби на світ. Подивіться, як скрізь цю картинку, якби ви могли крізь час зараз відчувати все, що вас поєднує з цими людьми.

Відчути ваше кохання, яке до них спрямоване. Подумайте про те, що якщо вам пощастить у житті, ви їх побачите, то ви будете дуже міцно обійматися. А якщо ви не побачите, то ви будете продовжувати шукати можливість діалогу в тій формі, яка є. Але це люди дуже особливі для вас.

Побачте, як ці людей, крізь час та простір дивляться на вас. Відчуйте тепло. Усвідомте дуже важливу думку: «Ви не одна (не один) у цьому світі».

Висновок: ця техніка для роботи з дітьми, і неймовірна техніка роботи з дорослими, вона допомагає людині підключитися до ресурсів дива, до своєї дуже великої сили, допомагає відновити віру у свої сили, через образи людей, з якими людину дуже багато пов'язує.

Техніка спирається на емоційні переживання близькості, зв'язку та активізацію цих станів

IV. Обговорення роботи у тренінгу 10 хвилин

Призначення: відпрацювання навичок рефлексії

Заняття № 6 «Уява, мрії, спогади, творчість».

Мета: активізація творчого ресурсу

Інструменти: папір, кольорові олівці

Хід заняття:

I. Привітання 5 хвилин

II. Ресурсна вправа «Безпечне місце»

Тривалість: 15 хвилин

III. Вправа «Картина світу» О.І. Копитін «Методи арт-терапії в подоланні посттравматичного стресу» (модифікація О. Тараріной)

Тривалість: 30 хвилин

Інвентар: папір А4, кольорові олівці

Більшість людей, які пережили травму сприймають картину світу та свою психологічну стійкість по іншому.

З аркуша А4 обірвати коло. Подумайте про те, як війна вплинула на ваше світосприйняття. Які характерні особливості цього світосприйняття виникли. Заповніть коло лініями, формами, словами тощо, які б відображали досвід, який ви пережили в цьому травматичному досвіді війни. Будьте дбайливі до себе. Не беріть образи, які можуть порушити ваші основи. Майлюйте з дбайливістю про себе.

Візьміть будь ласка те, що ви намалювали. Розмістіть його в будь якому місці чистого аркушу. Там де вам хочеться, там де вам зручно.

Подивіться як цей малюнок, який ви створили, передає ту картину світу, воєнного травматичного досвіду, який ви пережили. Просто подивіться. Як на факт, як даність. Це просто частина великого простору.

Візьміть другий аркуш. Зробіть ще одне коло. Воно може бути більшим. Це буде картина світу відновленого. Вона не буде колишнім. Вона буде іншою. Вона буде враховувати ті зміни, які з вами відбулися. Вона буде враховувати ті зміни, які відбулися з людьми, яких ви любите, зміни, які відбулися з вашою країною

Зобразіть будь ласка ту картину світу, яка буде у вас через деякий час. Ми називаємо це — картина світу через зміни, зцілена, відновлена, інша. Тут вже не буде боліти, але ви будете пам'ятати. Тут це буде сприйматися як досвід. Вся ця робота над собою, буде трансформована в практиках, в енергію для відновлення країни, для відновлення своєї родини, і дітям це буде передано у спадок.

2 хвилини. Інша реконструйована картина світу.

Будь ласка, розмістіть роботи поруч. Одне коло на цілому аркуші і інше коло на цілому аркуші. Таким чином перед вами опинилися дві картини світу.

Перша картина світу, це картина, де ми отримали травму. Інша, та, де ми цю травму інтегрували і трансформували. Що в цих картинах спільного? Які почуття ви відчували коли створювали першу роботу? Які почуття ви відчували коли створювали другу роботу? Які ваші сильні якості проявилися в першій роботі? Які ваші сильні якості проявилися в другій роботі? Що ви як спадок готові передати з першої та другої роботи? Що найбільш здалось найбільш цікавим при виконання цього завдання?

III. Обговорення роботи у тренінгу

Мета: відпрацювання навичок рефлексії.

Тривалість: 15 хвилин

Заняття № 7 «Розум, пізнання, когнітивні стратегії».

Мета: активізація когнітивних ресурсів

Обладнання: олівці, папір

Хід заняття:

I. Привітання

II. Ресурсна вправа

Мета: розвиток самосвідомості

Завдання: усвідомлення своєї здатності вирішувати ситуації, впливати на своє життя

Час: 5 хвилин.

Обладнання: папір, олівці

Алгоритм роботи:

Запропонувати написати, відповідь на питання

Скільки у вашому житті було ситуацій, з якими ви **ЗОВСІМ** не впоралися?

Якщо все ж таки знайдеться така ситуація, то спитайте себе: «А в ній взагалі можна було щось зробити?»

III. Вправа «Розпізнай переживання»

Мета: розвиток самосвідомості

Завдання: усвідомити переживання, відновити здатність впливати на ситуацію

Тривалість: 15 хвилин

Алгоритм роботи:

Пропонуємо уявити ситуацію, яка хвилює

Пропонуємо поставити до цієї ситуації наступні запитання:

- За що конкретно я зараз тривожуся?
- На скільки ймовірно те, що мене тривожить?
- Що конкретно я зараз можу зробити, щоб зменшити рівень тривоги?

Людина, найбільше тривожиться тоді, коли не знає, що робити. Усвідомленість повертає спроможність впливати на ситуацію та здатність вирішувати проблему.

IV. Вправа «Що для мене корисно»

Мета: розвиток самосвідомості

Завдання: підвищення рівня контролю за своїм життям; активізація досвіду; зміцнення почуття впевненості у собі.

Тривалість: 15 хвилин

Алгоритм роботи:

Записати і обговорити наступні дії і звички, які можуть бути корисними при стресі

1. Конкретизувати
2. Мати варіанти дій
3. Вести щоденник тривоги
4. Виговорюватися
5. Дихальні техніки
6. Час для переживань
7. Техніки EMDR

V. Вправа «Техніка для пошуку варіанту розв'язання проблеми»

Мета: розвиток самосвідомості

Завдання: підвищення рівня контролю за своїм життям; активізація досвіду; зміцнення почуття впевненості у собі.

Тривалість: 15 хвилин

Алгоритм роботи

1. Зупинись. Зробіть повільний вдих на три рахунки, а потім повільний видих на шість рахунків. Сконцентруйтеся на тому, що відбувається, що тривожить, що відчуваєте. Опишіть це
2. Подумай. Які варіанти дії є для розв'язання проблеми чи зменшення тривоги?

3. Зроби. Вибери 1-2 пункти за пріоритетністю та напиши план дій: те на що я можу вплинути в цій ситуації, а на що — ні. Почніть робити те, що залежить від вас

VI. Вправа техніка «вчора... сьогодні... завтра...» (Модифікація - Є. Тараріна)

Мета: розвиток самосвідомості

Завдання: структурування роботи лінії часу; підвищення рівня контролю за своїм життям; активізація досвіду минулого, сьогодення та майбутнього; підвищення свідомості поточного моменту; зміцнення почуття впевненості у собі.

Тривалість: 5 хвилин

Алгоритм роботи

Практика полягає в тому, що людина постійно тримає для себе речі, які вона здатна контролювати. Клієнт каже вголос: "Я зараз йду пити чай". Він попив чай, і він каже: «Щойно я попив чай». "Зараз я йду гуляти зі своїми дітьми", - говорить клієнт вголос. Він іде, гуляє, приходить і каже: "Я тільки, що закінчив прогулянку зі своїми дітьми".

Спочатку клієнт каже, що він робив учора, потім що сьогодні, а після цього що робитиме завтра. Виконується протягом 3-4 днів

Висновки: дана техніка підвищує ступінь усвідомленості, підсвічує нашій свідомості, що є початок і кінець. Її виконання створює відчуття, що людина щось контролює. Це дає почуття внутрішньої стабільності..

VII. Обговорення роботи у тренінгу

Мета: відпрацювання навичок рефлексії.

Тривалість: 5 хвилин

Заняття № 8 «Віра, переконання, цінності, філософія життя».

Мета: активізація ресурсу вірування

Обладнання:.

Хід заняття:

I. Привітання

II. Вправа на діагностику стану «Діафрагмальне дихання»

Тривалість: 15 хвилин

Алгоритм роботи

Кладемо одну руку на грудну клітину, іншу на живіт. Закриваємо очі. Дихаємо у своєму звичному режимі. Зверніть увагу на те, як рухається ваша грудна клітина, як рухається ваш живіт, які в вас відчуття в тілі. Дихаємо і спостерігаємо за собою протягом трьох хвилин.

Відкриваємо очі. Якщо немає ніяких порушень дихальних патернів, то на вдиху грудь трохи підіймається, живіт надувається.

Як рухався ваш живіт? Грудна клітина? Які відчуття були в тілі?

Робимо ще один цикл дихання.

І зараз ми дихаємо так, щоб при вдосі, наш живіт надувався, а грудна клітина лишалася на місці. Під час вдиху рухатися має тільки живіт, а грудний відділ і плечі залишатися нерухомими.

Виконувати вправу краще лежачи на спині або стоячи. Робимо 5-7 повторів.

Що ви зараз відчуваєте?

Це дихання називається діафрагмальним. Воно дуже добре знімає напруження і має ще багато корисних нам властивостей

III. Вправа медитація «Кришталева чистота» (автор Харпріт Сінгх Хіра)

Мета: заспокоєння, повернення в тут і зараз,

Інвентар: ні.

Тривалість: 10 хвилин

Алгоритм роботи

За допомогою дихання, образу та концентрації уваги в центрі грудей ми збиратимемо свідомість в центрі грудей.

Для зручності медитації візуалізуємо у центрі грудей прозору кулю кристальної чистоти. За допомогою вдоху ми уявляємо, як разом із диханням в центр грудей збирається вся розсіяна енергія свідомості. На вдиху ми

переводимо внутрішнім посилом і концентрацією уваги свідомість до серця, до центру грудей, в кристальную кулю.

Ставимо середній палець правої руки в центр грудей, уявляємо під пальцем кристально чисту прозору кулю, і з шести сторін по черзі збираємо під палець енергію.

IV. Вправа «10 цінностей»

Мета: заспокоєння, повернення в тут і зараз,

Інвентар: ні.

Тривалість: 25 хвилин

Алгоритм роботи

Напишіть 10 головних цінностей, ідей в твоєму житті. Все те, що для тебе є головним і важливим. Не можна писати людей або речі. Наприклад, не можна писати донька або мама. Але можна написати, що для мене цінні відносини з мамою. Не можна писати «гарна зарплата». Можна написати «відчуття достатку». Це може бути стан, якого ти прагнеш.

Важливо кожній цінності виділити свою окрему строку.

Подивіться, на те, що ти написала. Чи дійсно це дуже цінне і важливе.

Тепер ви повинні викреслити з цього списку дві строки. Уявляйте, що ось цього в вашому житті ніколи не буде.

Тепер в вашому списку 8 цінностей. І ви викреслюєте ще дві строки. Відчуйте, що в вашому житті лишаться тільки ті, що лишаться.

Тепер в вашому списку 6 цінностей. А тепер ви викреслюєте ще дві. Це не прокляття. Це просто вправа.

У вас лишилося 4 строки. І там написано те, що для вас дійсно важливе.

Наступним кроком буде — викреслити ще одну строку.

У вас три цінні для вас ідеї. Зверніть увагу, що це і є основа вашого щастя, основа вашої сутності. Це те, без чого жити вам буде не дуже легко, можна сказати важко.

Це ваші ключові моменти в житті. І все, що ви робите, ви робите, щоб отримати це.

Важливо пам'ятати про це. І коли ви починаєте щось робите, приймаєте рішення робити щось чи ні, згадуйте ті пункти, що лишилися. І спитайте себе: «Там (в цій дії), я зможу отримати доступ до тих станів, які для мене принципові і найголовніші?». Якщо ні, то треба добре подумати, чи варто воно того.

Подумайте також, я ви в своєму житті, на протязі наступного тижня або місяця, могли б вже зараз відчувати всі три стани чи хоча б декілька. Але важливо, що б це з'явилося в вашому житті.

Я би рекомендувала вам кожного тижня планувати те, що допоможе вам реалізувати ваші цінності, те, що лишилося в вашому списку. Це по суті вектор того, в якому напрямку вам потрібно розгортати своє життя

V. Обговорення роботи у тренінгу

Мета: відпрацювання навичок рефлексії.

Тривалість: 5 хвилин

Заняття №9 «Заклучна дискусія»

Мета: відпрацювання навичок рефлексії. Аналіз результатів та прогресу.

Завдання: здійснити аналіз своєї роботи протягом тренінгу; поділитися враженням

Інвентар: гуаш, папір А3, картинки приклади

I. Привітання

Мета: актуалізація всього матеріалу тренінга

Тривалість: 15 хвилин

II. Бесіда-дискусія «Як «Я» вмю і можу себе підтримувати».

Мета: відслідкувати зміни та прогрес учасників тренінгу

Завдання: здійснити аналіз своєї роботи протягом тренінгу

Інвентар: ні

Тривалість: 35 хвилин

Алгоритм роботи

Обговорюються питання, які були поставлені на початку тренінгу.

1) Як Ви вважаєте, що таке стрес, що таке стресостійкість?

- 2) Чи змінилась ваша думка?
- 3) Чи змінилися ваші стратегії подолання стресу?
- 4) Які вправи виявилися найбільш корисними для вас?
- 5) Як і де ви плануєте використовувати ці вправи?
- 6) Як ви плануєте далі розвивати свою стресостійкість?
- 7) Що викликало труднощі? Чи виправдалися Ваші очікування?

III. Вправа «Тепло моєї душі»

Мета: розслаблення, усвідомлення своєї самоцінності, прийняття відповідальності у відносинах з оточуючим світом

Завдання: навчитися відчувати свою відповідальність, бути щедрою

Тривалість: 10 хв

Інструментарій: свічка у вигляді квітки (або просто свічка), сірники

Алгоритм роботи

Подивіться на цю свічку - це чудова квітка. В неї прекрасні пелюстки. Віна ніби ви спокійна, врівноважена, квітуча, що відчуває свою самоцінність.

Чи є у вас бажання нести світло та тепло собі, своїй родині, у світ, людям? Без вашого бажання зігрівати, дарувати своє тепло – це лише красива квітка. Так, вона гарна, але чи залишиться віна у серцях тих людей, які зустрінуться з нею? Чи зігріє вона душу?

Давайте запалимо цю свічку як символ того, що Ви зараз відчуваєте. Візьміть її у свої долоні. Відчуйте своє світло, тепло. Це ви любляча, палаюча, що відчуває свою цінність і відповідальність одночасно, що зберігає своє тепло, тепло свого домашнього вогнища.

Я пропоную вам подути на свічку, ніби ви вчитеся виражати свої емоції, потреби та бажання. Будьте бережні та уважні, адже цей вогник легко загасити. Але наше завдання — зберегти його. Зробіть кілька видихів.

Передайте ваше тепло подумки собі, найближчим людям, якщо хочете всьому світу. Щедро обдаруйте та зігрійте себе і їх. Помістіть цей вогник в своє серце. Він тепер завжди з вами і буде зігрівати вас в будь яку хвилину.

3.2. Оцінка ефективності тренінгової програми формування стресостійкості жінок дорослого віку в умовах воєнного стану

Після проведення формуючого експерименту через два тижні після його закінчення, нами була проведена повторна діагностика респондентів за тими ж самими методиками, що і до Тренінгу

Результати виглядає наступним чином.

Результати контрольного етапу дослідження за методикою Бостонський тест на стресостійкість або «Аналіз стилю життя» подано в таблиця 3.1.

Таблиця 3.1.

Рівень стресостійкості жінок дорослого віку в умовах воєнного стану
після проходження Тренінгу

Рівень стресостійкості	До Тренінгу		Після Тренінгу	
	Число жінок (осіб) n=20	Число жінок (%)	Число жінок (осіб) n=20	Число жінок (%)
Високий	0	0	2	10
Середній	9	45	11	65
Нижче середнього	7	35	5	25
Низький	4	20	2	10

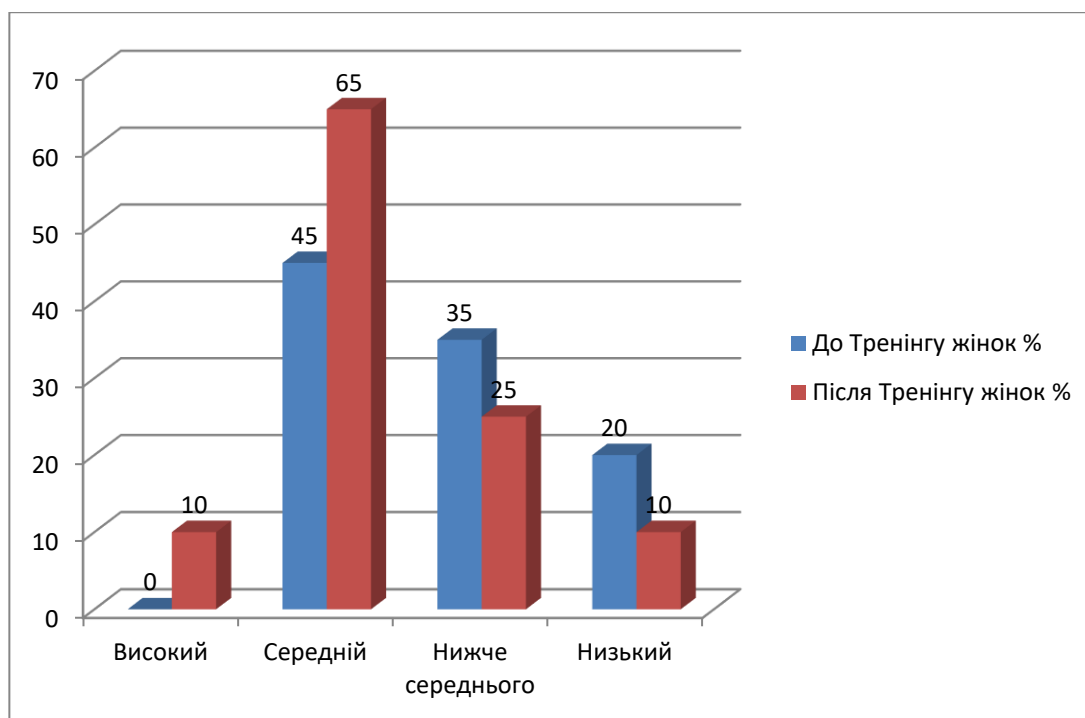


Рис. 2.4 Рівень стресостійкості жінок дорослого віку в умовах воєнного стану після проходження Тренінгу (в %)

Порівняльний аналіз результатів показує, що рівень стресостійкості жінок після формуючого експерименту став вищий. Так у двох респонденток він підвищився до високого рівня, до Тренінгу високий рівень не показала жодна з респонденток. Знизився також відсоток з низьким рівнем стресостійкості. Середній рівень стресостійкості зріс на 20% завдяки зменшенню рівнів низького та менше низького.

Застосування методів матстатистики, а саме t-критерія Стьюдента, засвідчує статистичну значимість отриманих результатів. Отримане емпіричне значення t-критерій Стьюдента 9.871 знаходиться в зоні значимості, що підтверджує результативність формуючого експерименту.

Таблиця 3.2.

Результати математико статистичної обробки емпіричних даних
(стресостійкості)

№	Вибірка 1 (В.1)	Вибірка 2 (В.2)	Відхилення (В.1 - В.2)	Квадрати відхилень (В.1 - В.2) ²
1	21	18	3	9
2	27	23	4	16
3	27	21	6	36
4	28	25	3	9
5	54	48	6	36
6	20	17	3	9
7	38	30	8	64
8	21	9	12	144
9	52	45	7	49
10	44	38	6	36
11	41	36	5	25
12	35	27	8	64
13	25	20	5	25
14	21	10	11	121
15	35	27	8	64
16	58	53	5	25
17	36	34	2	4
18	27	21	6	36
19	56	52	4	16
20	33	29	4	16
Середнє значення Мх	34,95	29,15	116	804

tКр	
p≤0.05	p≤0.01
2.09	2.86

Парний t-критерій Стьюдента дорівнює 9.871 Критичне значення t-критерію Стьюдента при даному числі ступенів свободи (f =19) становить 2.093, отже зміни після проведення тренінгу є статистично достовірними

За методикою MSTAT-1 (шкала адаптивована Луковицкой Е. Г.).
Результати надані в таблиці

Таблиця 3.3.

Рівень толерантності до невизначеності жінок дорослого віку в умовах
воєнного стану після проходження Тренінгу

Толерантність до невизначеності	До Тренінгу		Після Тренінгу	
	Кількість жінок (осіб) n=20	Кількість жінок (%)	Кількість жінок (осіб) n=20	Кількість жінок (%)
Високий	2	10	3	15
Середній	13	65	14	70
Низький	5	25	3	15

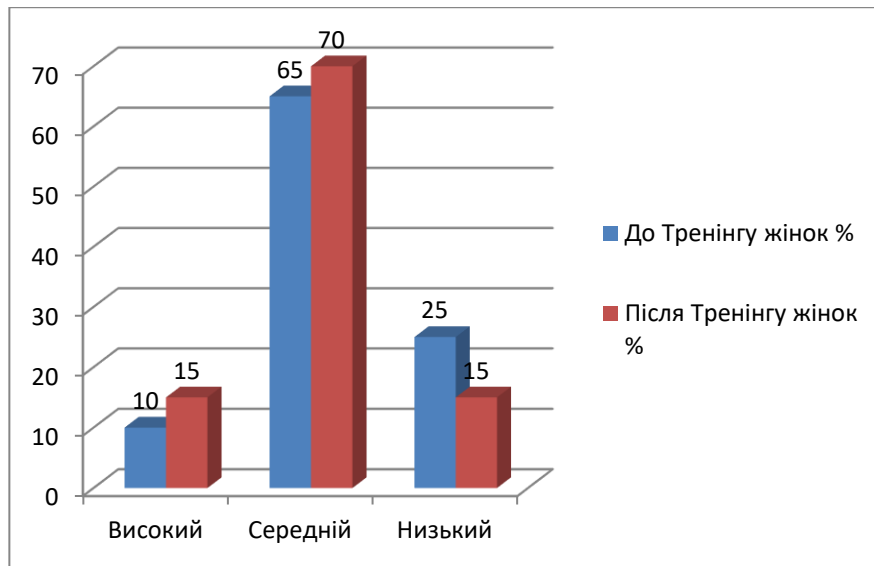


Рис. 3.2 Рівень толерантності до невизначеності жінок дорослого віку в умовах воєнного стану після проходження Тренінгу (в %)

Порівняльний аналіз результатів показує, що рівень толерантності до невизначеності жінок після формуючого експерименту підвищився. На 10% знизилась кількість респондентів з низьким рівнем толерантності. На 5 % зросла кількість жінок з високим і середнім рівнем.

Застосування методів матстатистики, а саме t-критерія Стьюдента, засвідчує статистичну значимість отриманих результатів. Отримане емпіричне значення t (4,7) знаходиться в зоні значимості, що підтверджує результативність формуючого експерименту.

Таблиця 3.5.

Результати математико статистичної обробки емпіричних даних
(толерантність до невизначеності)

№	Вибірка 1 (В.1)	Вибірка 2 (В.2)	Відхилення (В.1 - В.2)	Квадрати відхилень (В.1 - В.2) ²
1	80	84	-4	16
2	89	90	-1	1
3	87	87	0	0
4	93	93	0	0
5	92	93	-1	1
6	120	123	-3	9
7	86	93	-7	49
8	99	108	-9	81
9	68	72	-4	16
10	90	93	-3	9
11	63	68	-5	25
12	86	87	-1	1
13	106	109	-3	9
14	125	128	-3	9
15	72	83	-11	121
16	63	63	0	0
17	83	86	-3	9
18	108	120	-12	144
19	84	84	0	0
20	93	102	-9	81
Середні значення M_x	89,35	93,3	-79	581

Парний t-критерій Стьюдента дорівнює 4,7. Критичне значення t-критерію Стьюдента при даному числі ступенів свободи ($f = 19$) становить 2.093, отже зміни після проведення тренінгу є статистично достовірними.

Порівняльний аналіз результатів за методикою «Тест життєстійкості Мадді», виявив незначний рівень позитивних змін за загальною шкалою та шкалою прийняття ризику. Але застосування t-критерія Стьюдента не підтвердило статистичну значимість результатів. На нашу думку, це пов'язано з тим, що для більш значущих позитивних змін в життєстійкості повинно пройти більше часу, щоб учасниці Тренінгу запровадили в своє повсякденне життя нові ресурси.

Отже, апробована тренінгова програма, направлена на формування стресостійкості жінок дорослого віку в умовах воєнного стану, має позитивні результати. По кожній методиці було виявлено позитивні результати, підтвержені математично-статистичними методами, що говорить про ефективність програми.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3

Нами була розроблена і опробована тренінгова програма формування стресотійкості жінок-дорослого віку в умовах воєнного стану. Тренінгова програма включає в себе 9 занять тривалістю 60 хвилин кожне. Заняття

розроблені по загальній структурі: тема заняття, вступне слово, вправа на привітання, основні вправи, рефлексія після кожної вправи, загальна рефлексія.

Дана тренінгова програма була апробована на 20 жінках віком від 22 до 60 років. Ціллю програми є зниження рівня тривожності, підвищення та формування стресостійкості жінок дорослого віку в умовах воєнного стану, допомога в усвідомленні особистісних ресурсів подолання стресу, якими вони зазвичай користуються, ознайомлення зі всім спектром ресурсів та розвиток навичок ними користуватися

В рамках Тренінгу були використані: психоедукація, ресурсні вправи, вправи і техніки з різних напрямків. А саме: тілесно-орієнтованої терапії (Вправа «Пральна машина», "Барабанщик", Практика "Акордеон", «Практика спільного звучання»), медитації («Крижана глиба», «Діафрагмальне дихання», «Кришталева чистота»), арт-терапії («Мое ім'я», «Галерея цілющих образів», «Мої опори», «Картина світу»), когнітивно-поведінкової терапії («Розпізнай переживання», «Що для мене корисно»).

Перевірка ефективності запропонованої тренінгової програми була проведена за допомогою тих самих психодіагностичних методик, які було використано в констатуючому експерименті. Опробована тренінгова програма, направлена на формування стресостійкості жінок дорослого віку в умовах воєнного стану, має позитивні результати. По кожній методиці було виявлено позитивні результати, що говорить про ефективність програми.

Порівняльний аналіз результатів показує, що рівень стресостійкості жінок після формуючого експерименту став вищий. 10% респонденток він підвищився до високого рівня, до Тренінгу високий рівень не показала жодна з респонденток. На 10% знизився низький рівень стресостійкості.

Застосування математично- статистичних методів, а саме t-критерія Стьюдента, засвідчує статистичну значимість отриманих результатів. Отримане емпіричне значення t-критерій Стьюдента 9.871 знаходиться в зоні значимості, що підтверджує результативність формуючого експерименту.

Рівень толерантності до невизначеності жінок після формуючого експерименту підвищився. На 10% знизилась кількість респондентів з низьким рівнем толерантності. На 5 % зросла кількість жінок з високим і середнім рівнем.

Застосування t-критерія Стьюдента, засвідчує статистичну значимість отриманих результатів. Отримане емпіричне значення $t(4,7)$ знаходиться в зоні значимості, що підтверджує результативність формуючого експерименту.

Доведено, що запропоновану тренінгову програму можна рекомендувати для використання у роботі з жінками дорослого віку в умовах воєнного стану.

ВИСНОВКИ

На засадах теоретичного аналізу проблеми стресостійкості жінок дорослого віку в умовах воєного стану проаналізовано поняття та види стресу, визначено чинники виникнення стресу та психологічні наслідки його впливу, проаналізовано концепт стресостійкості особистості, визначено ресурси стресостійкості, а також особливості розвитку стресостійкості жінок дорослого віку в умовах війни.

Сьогодні проблема стресостійкості особистості все більше набуває міждисциплінарного характеру. Проаналізувавши наукові джерела з проблеми дослідження, можемо констатувати, що в психологічній науці немає чіткого й однозначного тлумачення змісту понять «стрес» та «стресостійкість». Підсумовуючи розгляд результатів наукових досліджень стресостійкості, можемо стверджувати, що по суті феномен стресостійкості розглядається вченими, як: риси особистості, які відображають характеристики, істотно пов'язані зі здатністю людини протистояти стресу; процес, визначення динамічних характеристик стійкості людини до стресу; стан, що відображає функціональні особливості людини в стресових ситуаціях.

Нами було розглянуто психологічні чинники та ресурси стресостійкості. Узагальнюючи різні підходи, компоненти стресостійкості можна представити як: ефективні стратегії допінгу, ресурсні емоційні стани, когнітивна гнучкість і рефреймінг, цінності, цілі, сенс життя, духовність, соціальні ресурси та соціальна компетентність.

Розглянуто також деякі моделі формування стресостійкості, а саме: модель «щеплення від стресу» за Мейхенбауменом, THRIVE-модель С. Джозефа, ресурсоорієнтована модель BASIC Ph

Для активізації ресурсів боротьби зі стресом, посилення і збагачення цих ресурсів, як основа при розробці тренінгової програми для формування стресостійкості жінок дорослого віку в умовах війни, була обрана ресурсоорієнтована модель BASIC Ph

Психодіагностичне дослідження було проведене на базі ГО Центр оздоровчих практик місто Харків. Загальна кількість учасниць становила 20 осіб.

Для досягнення мети нашого емпіричного дослідження було проведено: підготовчий етап, підбір діагностичного інструментарію, визначена вибірка респондентів. констатуючий експеримент, узагальнення та аналіз результатів констатуючого експерименту, формуючий експеримент, узагальнення результатів формуючого експерименту.

У констатуючому експерименті було використано методики: методика «Аналіз стиля життя» (Бостонський тест на стресостійкість); методика MSTAT-1 (адаптирована Луковицькою Е. Г.); тест життєстійкості Мадді (в адаптації Д. Леонтєва). За допомогою цих методик було досліджено рівень стресостійкості респонденток, визначений рівень їх толерантності до невизначеності, та загальний рівень життєстійкості.

За результатами методики «Аналіз стиля життя» (Бостонський тест на стресостійкість) показав, що рівень стресостійкості у жінок ВПО нижчий ніж у тих, хто мешкає вдома.

За результатами методики MSTAT-1 (адаптирована Луковицькою Е. Г.) виявлено, що більше половини жінок вже адаптувалося до умов невизначеності.

Серед жінок, які мають статус ВПО, відсоток осіб з високим і низьким рівнем інтолерантності до невизначеності в два рази вищий ніж відсоток осіб, які мешкають вдома.

Наявність під опікою неповнолітніх дітей теж сприяє зниженню рівня толерантності до невизначеності.

За допомогою програми SPSS методом кореляційного аналізу із застосуванням коефіцієнта кореляції Спірмена, виявлено, що зв'язок між рівнем толерантності до невизначеності та стресостійкістю помірний та прямий.

Результати методики «Тест життєстійкості Мадді (в адаптації Д. Леонтєва) свідчить про те, що жінки дорослого віку усвідомлюють свою

здатність успішно долати стрес, перешкоди, боротися та впливати на своє життя.

Проаналізувавши результати констатуючого експерименту, був зроблен висновок, що вибір ресурсорієнтовної моделі BASIC Ph, як базової для тренінгу, був зроблений вірно. Оскільки більшість жінок мають достатній рівень життєстійкості, то для підвищення стресостійкості їм необхідно просто додати ресурсів

Нами була розроблена і опробована тренінгова програма формування стресостійкості жінок-дорослого віку в умовах воєнного стану. Тренінгова програма включає в себе 9 занять тривалістю 60 хвилин кожне. Заняття розроблені по загальній структурі: тема заняття, вступне слово, обговорення правил групи, вправа на привітання, основні вправи, рефлексія після кожної вправи, загальна рефлексія.

Дана тренінгова програма була апробована на 20 жінках віком від 22 до 60 років. Ціллю програми є зниження рівня тривожності, підвищення та формування стресостійкості жінок дорослого віку в умовах воєнного стану, допомога в усвідомленні особистісних ресурсів подолання стресу, якими вони зазвичай користуються, ознайомлення зі всім спектром ресурсів та розвиток навичок ними користуватися

В рамках Тренінгу були використані: психоедукація, ресурсні вправи, вправи і техніки з різних напрямків. А саме: тілесно-орієнтованої терапії, медитації, арт-терапії, когнітивно-поведінкової терапії.

Перевірка ефективності запропонованої тренінгової програми була проведена за допомогою тих самих психодіагностичних методик, які було використано в констатуючому експерименті. Опробована тренінгова програма, направлена на формування стресостійкості жінок дорослого віку в умовах воєнного стану, має позитивні результати. По кожній методиці було виявлено позитивні результати, про що говорить ефективність програми.

Порівняльний аналіз результатів показує, що рівень стресостійкості жінок після формуючого експерименту став вищий. 10% респонденток він

підвищівся до високого рівня, до Тренінгу високий рівень не показала жодна з респонденток. На 10% знизився низький рівень стресостійкості.

Застосування методів матстатистики, а саме t-критерія Стьюдента, засвідчує статистичну значимість отриманих результатів. Отримане емпіричне значення t-критерій Стьюдента 9.871 знаходиться в зоні значимості, що підтверджує результативність формуючого експерименту.

Рівень толерантності до невизначеності жінок після формуючого експерименту підвищівся. На 10% знизилась кількість респондентів з низьким рівнем толерантності. На 5 % зросла кількість жінок з високим і середнім рівнем.

Застосування t-критерія Стьюдента, засвідчує статистичну значимість отриманих результатів. Отримане емпіричне значення t (4,7) знаходиться в зоні значимості, що підтверджує результативність формуючого експерименту.

Запропоновану і апробовану тренінгову програму можна рекомендувати для використання у роботі з жінками дорослого віку в умовах воєнного стану на підприємствах, установах, навчальних закладах, у волонтерських організаціях.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І. та ін. Стресостійкість: навчальний посібник / За ред. Я. М. Когута. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с
2. Беверли К., Копитин А. Environmental Art Therapy: Working with Found Objects. Зцілююче мистецтво, 2011. № 3. с. 15–21.
3. Бессел ван дер Колк Тіло веде лік. Як лишити психотравми в минулому Vivat, 2022, 624 с
4. Булах І. С. Життєва криза як імпульс до самоціннісної траєкторії особистісного зростання людини. *Проблеми сучасної психології*. 2016. Вип. 33. с. 58–68.
5. Вірна Ж. П. Мотиваційно-смилова регуляція у професіоналізації психолога: [монографія] / Ж. П. Вірна; Волин. держ. ун-т ім. Лесі Українки. – Луцьк : Вежа, 2003. 320 с., с. 29
6. Вознесенська О.Л., Сидоркіна М.Ю. Арт-терапія у подоланні психічної травми: Практичний посібник. Київ: Золоті ворота, 2015. 148 с.
7. Воропаєва Т.С., Авер'янова Н.М. Цивілізаційні аспекти російсько-української неоімперської війни: інтегративний підхід. Science and technology: problems, prospects and innovations. Proceedings of the 4th International scientific and practical conference. CPN Publishing Group. Osaka, Japan. 2023. Pp. 458–467. режим доступу: <https://sci-conf.com.ua/iv-mizhna-rodna-naukovo-praktichna-konferentsiya-science-and-technology-problems-prospects-and-innovations-18-20-01-2023-osaka-yaponiya-arhiv/>
8. Дембіцький С., Злобіна О, Костенко Н. Українське суспільство в умовах війни: колективна монографія./ За ред. член.-кор. НАН України, д. філос. н. Є. Головахи, д. соц. н. С. Макеєва. Київ: Інститут соціології НАН України, 2022. 410 с.

9. Козлов С.В. Стійкість до стресу як один із чинників адаптивності особистості. *Вісник національного університету оборони України*. 2011. №3(22). С. 126-129.
10. Кокун О.М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини у психофізіологічному забезпеченні діяльності: дис. д-ра психол. наук / О.М. Кокун. - К., - 2004. - 426 с.
11. Корольчук М. С., Крайнюк В. М., Косенко А. Ф., Кочергіна Т. І. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я: навч. посібник / Заг. ред. М. С. Корольчука. Київ: Фірма «ІНКОС», 2002. 272 с.
12. Копитін А. И. Методи арт-терапії у подоланні наслідків травматичного стресу. М. : Когіто-Центр, 2014. 208 с.
13. Крайнюк В. М. Аналіз зумовленості стресостійкості її первинними характеристиками. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України*. Київ: Логос, 2007. Т.7, № 10. С. 178-183.
14. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості: [монографія] Київ : Ніка-Центр. 2007. 432 с.
15. Кресан О.Д. Психологічні особливості переживання та усвідомлення особистістю життєвих подій: дис. канд. психол. наук. Київ. 2017. 199 с.
16. Кудінова М. С. Концепт стресостійкості у сучасному психологічному дискурсі. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»: збірник наукових праць*. Херсон: Херсонський державний університет. 2016. № 6 (25). С. 48-54.
17. Лазарус Р. Теорія стресу і психосоматичні дослідження. Емоційний стрес. М.: Медицина, 1970. - С. 178-209.
18. Лазарус Р. Емоції і міжособистісні відносини: людина в центрі концептуалізації емоцій і подолання / *Журнал особистості*. 2006. № 1. С. 9-43.
19. Лазарус Р., Фолкман С. Стрес, оцінка та подолання / *Журнал особистості*. 2011. № 2. С. 19-63

20. Леонтьєв Д.О., Расказова Е.І. Тест життєстійкості. М: Смысл, 2006. 63 с
21. Максименко С.Д., Зайчук В.О., Клименко В.В., Соловієнко В.В.. Загальна психологія: Підр. для студентів вищ. навч. закладів./ За заг. ред. акад. С.Д. Максименка. Київ: Форум, 2000. 543 с.
22. Мартинюк С.Р. Аналіз зумовленості стресостійкості її первинними характеристиками. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України*. Київ: Логос, 2007. Т.7. Вип. 10. С. 178–183.
23. Мигаль Г. В., Протасенко О. Ф. Стресостійкість людини-оператора. Методи підвищення стресостійкості. режим доступу: <https://docplayer.net/30299844-Stresostiykistlyudini-operatora-metodi-pidvishchennya-stresostiykosti.html>, с. 249
24. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник / Л. Б. Наугольник. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с
25. Олійник О.О. Психологічний аналіз понять емоційної, психологічної та стресостійкості/ О.О. Олійник // Вісник Харківського університету. - Харків, - 2004. - №617. С. 96–100
26. Психічне здоров'я та ставлення українців до психологічної допомоги під час війни. *Дослідження компанії «Gradus»*, вересень 2022, режим доступу:https://gradus.app/documents/307/Gradus_Research_Mental_Health_Report_full_version.pdf
27. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології: навч. посібник. Київ: Кондор, 2005. 278 с.
28. Ротенберг В.С. Пошукова активність та адаптація. / м.: наука, 1984. – 193 с.: режим досупу: <http://www.twirpx.com/file/363449/>
29. Сельє Г. Стрес без дистресу / Г. Сельє. М., 1992. 242 с
30. Склень О.І. Психологічні особливості поведінкових стратегій подолання стресу в професійній діяльності працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України: дис. канд. псих. Наук. Харків, 2008. 198 с.

31. Соколов С. В. Природа біологічних та соціальних потреб. Латвійський державний університет ім. П. Стучки. режим доступу: <https://core.ac.uk/download/pdf/71749375.pdf>

32. Статистичні дані МОЗ України від 27.10.2022. режим доступу <https://moz.gov.ua/article/news/ponad-70-ukrainciv-vidchuvajut-stres-abo-znervovanist-i-lishe-2-zvertajutsja-do-fahivcja>.

33. Тептюк Ю. О. Психологічні умови розвитку стресостійкості у соціальних працівників різних вікових категорій : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2021. 23 с., с. 18

34. Хамініч О. М. Резильєнтність: життєстійкість, стресостійкість чи життєздатність? Науковий вісник Херсонського державного університету. 2016. Випуск 6. Том 2. С.160-165.

35. Чернишук Г.М. Особливості дослідження первинної стресостійкості особистості. *Проблеми емпіричних досліджень у психології*. Київ: Гнозис, 2008. Вип 1. С. 92–98

36. Шевченко Р. М. Психологічні умови розвитку стресостійкості жінок – державних службовців: автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2020. 22 с., с. 6

37. Devid S. Oldstein and Irwin J. Kopin. Historical overview of stress concepts. Clinical Neurocardiology Section, National Institute of Neurological Disorders and Stroke, Bethesda, MD USA Stress, June 2007. 10 (2). С. 109–120. режим доступу: https://www.researchgate.net/publication/6317157_Evolution_of_concepts_of_stress

38. Dohrenwend B. S., Dohrenwend B. P. Class and Race as Status-Related Sources of Stress / Social Stress. S. Levine and A. Scotch (Eds.). Chicago: Aldine, 1970. P. 111 – 140.

39. Dohrenwend B. P. The Social Psychological Nature of Stress: A Framework for Causal Inquiry // Journal Abnormal Social Psychology, 1966. Vol. 62. P. 294 – 302.

40. Freud S. The psychopathology of everyday life (A. Tyson, Trans). New York: Norton, 1966.
41. Fuller J. L., Thompson W. R. Foundations of behavior genetics. St. Louis, Mo: C. V. Mosby, 1978.
42. Han S., Ma Y. Cultural differences in human brain activity: a quantitative meta-analysis. *NeuroImage*. 2014. Vol. 99. p. 293–300.
43. Hobfoll, S. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress / S. Hobfoll // *American Psychologist*, 1988. – Vol. 44. – P. 513-524
44. Joseph S. What Doesn't Kill Us: A guide to overcoming adversity and moving forward / S. Joseph. – Piatkus, 2013. – 336 p
45. Lahad M., Shacham M., Ayalon O. The “BASIC Ph” model of coping and resiliency: Theory, research and cross-cultural application. London, England: Jessica Kingsley. 2013.
46. Maddi S. Hardiness: The courage to grow from stress / S. Maddi // *The Journal of Positive Psychology*. - 2006. - № 1(3). - P. 160-168.
47. Mclain D. L. The MSTAT-I: A new measure of an individual's tolerance for ambiguity / D. L. Mclain // *Journal of Educational & Psychological Measurement*. – 1993. – № 53/1
48. Mechanic D. *Medical Sociology*. New York: Free Press, 1968
Mechanic D. *Students under Stress*. New York: Free Press, 1962.
49. Parsons P. A. Behavior, stress and variability // *Behavior Genetics*, 1988 Vol 8. P. 293 – 308.
50. Romanchuk O, Klymchuk V, Netliukh H, Horbunova V, Karachevskiy A. *Sotsialno-Psykholohichna Pidtrymka Adaptatsii Veteraniv ATO: Posibnyk Dlia Veduchykh Hrup*. Lviv:Instytut psykhichnoho zdorovia Ukrainskoho katolytskoho universytetu; 2016
51. Selye H. Syndrome produced by diverse nocuous agents / H. Selye. - *Nature*. - 1936. – 138 p.
52. Scott R., Howard A. Models of Stress // S. Levine, N. A. Scotch (Eds.). *Social Stress*. Chicago: Aldine, 1970. P. 270-273.

53. Stress coping: A qualitative and quantitative synthesis with implications for treatment / K. Matheny, D.W. Aycock, J.L. Hung, W.L. Cutlette, K.A. Silva-Cannella // *Counseling Psychologist*. - 1986. - Vol.14. - P. 499-549.

54. Wise M.G. Posttraumatic stress disorder, human reaction to catastrophe / M.G. Wise. - *Drug Ter.* - 1983. - P. 121-123.

55. Walker M. S., Kaimal G., Koffman R., DeGraba T. J. Art therapy for PTSD and TBI: A senior active duty military service member's therapeutic journey. *The Arts in Psychotherapy*. 2016. № 49. Pp. 10–18.

56. Welle P. D., Graf H. M. Effective lifestyle habits and coping strategies for stress tolerance among college students. *American journal of health education*. 2011. Vol. 42. № 2. P. 96–105.

57. Witkin H. A., Goodenough, D. R., Oltman, P. Psychological differentiation: current status. *Journal of personality and social psychology*. 1979. Vol.37. № 7. P. 1127-1145. режим доступа: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1002/j.23338504.1977.tb01142.x>, с. 51

58. Wolff H. G. *Stress and Disease*. 2nd ed. Springfield, III: Charles C Tomas 1968.

59. *Women and Stress*. Cleveland Clinic режим доступа: <https://my.clevelandclinic.org/health/articles/5545-women-and-stress>

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

**Опитувальник «Аналіз стилю життя
(Бостонський тест на стресостійкість)»**

Інструкція: Вам необхідно відповісти на питання, виходячи з того, наскільки часто ці твердження вірні для Вас. Відповідати слід на всі пункти, навіть якщо дане твердження до Вас взагалі не відноситься.

		Завжди	Часто	Іноді	Майже ніколи	Ніколи
1.	Ви їсте, принаймні, одне гаряче блюдо в день					
2.	Ви спите 7-8 годин, принаймні, чотири рази на тиждень					
3.	Ви постійно відчуваєте любов інших людей і віддаєте свою любов натомість					
4.	У межах 50 кілометрів у Вас є хоча б одна людина, на яку Ви можете покластися					
5.	Ви виконуєте фізичні вправи до поту хоча б два рази на тиждень.					
6.	Ви викурюєте менше половини пачки сигарет на день					
7.	За тиждень Ви споживаєте не більше п'яти чарок алкогольних напоїв					
8.	Ваша вага відповідає Вашому зросту: зріст (см) — вага (кг) = 100+10 (кг)					
9.	Ваш дохід повністю задовольняє Ваші основні потреби					
10.	Вас підтримує Ваша віра					
11.	Ви регулярно займаєтеся клубною або громадською діяльністю					
12.	У Вас багато друзів і знайомих					
13.	У Вас є один або двоє друзів, яким Ви повністю довіряєте					
14.	Ви здорові					
15.	Ви можете відкрито заявити про свої почуття, коли Ви злі або					

	стурбовані чимось					
16.	Ви регулярно обговорюєте з людьми, з якими живете, Ваші домашні проблеми					
17.	Ви робите щось тільки заради жарту хоча б раз на тиждень					
18.	Ви можете організувати Ваш час ефективно					
19.	За день Ви споживаєте не більше трьох чашок кави, чаю або інших напоїв, що містять кофеїн					
20.	У Вас є трохи часу для себе протягом кожного дня					

Методика MSTAT-1 (адаптована Луковицькою Е. Г.)

Інструкція: оцініть, наскільки ви вважаєте наступні висловлювання вірними по відношенню до себе

1 _____ 4 _____ 7
 зовсім не згоден || щось середнє || повністю згоден

Твердження	1	2	3	4	5	6	7
1. Я погано виношу невизначені ситуації							
2. Мені буває важко реагувати на невизначені події							
3. Вважаю, що нові ситуації більш небезпечні, ніж ті, до яких звик							
4. Мене приваблюють ситуації, які можна тлумачити по різному							
5. Я хотів би уникнути вирішення проблем, які необхідно розглядати з різних точок зору							
6. Я намагаюся уникнути невизначених подій							
7. Я добре можу впоратися з невизначеними ситуаціями							
8. Я надаю перевагу звичним ситуаціям (ніж новим)							
9. Питання, які не можна розглядати тільки з однієї точки зору, децю лякають мене							
10. Я уникаю ситуацій, які надто важкі для мого розуміння							

11. Я терпимо ставлюся до невизначених ситуацій							
12. Мені приносить задоволення вирішення проблем, які досить складні і невизначені							
13. Я намагаюся уникати проблем, які не мають єдиного «кращого» рішення							
14. Я часто шукаю щось нове і не намагаюся зберігати все по-старому у своєму житті							
15. Я зазвичай віддаю перевагу новизні, ніж звичному							
16. Мені не подобаються невизначені ситуації							
17. Деякі проблеми такі складні, що спроба зрозуміти їх приносить задоволення							
18. Я зовсім не хвилююся, коли доводиться шукати вихід у несподіваній ситуації							
19. Мені подобається займатися проблемними ситуаціями, які своєю складністю ставлять у глухий кут деяких людей							
20. Мені важко робити вибір, коли результат не зрозумілий							
21. Мені приносить задоволення дивуватися час від часу							
22. Я віддаю перевагу ситуації, в якій є певна невизначеність							

ДОДАТОК В

Тест життєстійкості Мадді (в адаптації Д. Леонтєва)

Інструкція: дайте відповідь, будь ласка, на кілька питань про себе. Вибирайте ту відповідь, яка найкраще відображає Вашу думку. Тут немає правильних чи неправильних відповідей, оскільки важлива тільки Ваша думка. Прохання працювати в темпі, довго не замислюючись над відповідями. Працюйте послідовно, не пропускаючи запитань.

Твердження	Ні	Скоріше ні	Скоріше так	Так
1. Я часто не впевнений у власних рішеннях				
2. Іноді мені здається, що нікому немає до мене справи				
3. Часто, навіть добре виспавшись, я насилу змушую себе встати з ліжка				
4. Я постійно зайнятий, і мені це подобається				
5. Часто я волю «плисти за течією»				
6. Я змінюю свої плани залежно від обставин				
7. Мене дратують події, через які я змушений змінювати свій розпорядок дня				
8. Непередбачені труднощі часом сильно втомлюють мене				
9. Я завжди контролюю ситуацію настільки, наскільки це необхідно				
10. Часом я так втомлююся, що вже ніщо не може мене зацікавити.				
11. Деколи все, що я роблю, здається мені марним.				
12. Я намагаюся бути в курсі всього, що відбувається навколо мене				
13. Краще синиця в руках, ніж журавель у небі				

Твердження	Ні	Скоріше ні	Скоріше так	Так
14. Увечері я часто відчуваю себе розбитим.				
15. Я вважаю за краще ставити перед собою важко досяжні цілі і досягати їх				
16. Іноді мене лякають думки про майбутнє				
17. Я завжди впевнений, що зможу втілити у життя те, що задумав				
18. Мені здається, що я не живу повним життям, а лише граю роль				
19. Мені здається, якби в минулому в мене було менше розчарувань та негараздів, мені було б зараз легше жити на світі				
20. Проблеми, що виникають, часто здаються мені нерозв'язними				
21. Зазнавши поразки, я намагатимусь взяти реванш				
22. Я люблю знайомитися з новими людьми				
23. Коли хтось скаржиться, що життя нудне, це означає, що він просто не вміє бачити цікаве.				
24. Мені завжди є чим зайнятися				
25. Я завжди можу вплинути на результат того, що відбувається навколо				
26. Я часто шкодую про те, що вже зроблено				
27. Якщо проблема потребує великих зусиль, я волію відкласти її до кращих часів				
28. Мені важко зближуватись з іншими людьми				
29. Як правило, оточуючі слухають мене уважно				

Твердження	Ні	Скоріше ні	Скоріше так	Так
30. Якби я міг, я багато чого змінив би в минулому				
31. Я досить часто відкладаю на завтра те, що важко здійснити, або те, в чому я не впевнений				
32. Мені здається, життя проходить повз мене				
33. Мої мрії рідко справджуються				
34. Несподіванки дарують мені інтерес до життя				
35. Іноді мені здається, що всі мої зусилля марні				
36. Часом я мрію про спокійне розмірене життя				
37. Мені не вистачає завзятості закінчити розпочате				
38. Буває, життя здається мені нудним і безбарвним				
39. У мене немає можливості впливати на несподівані проблеми				
40. Навколишні мене недооцінюють				
41. Як правило, я працюю із задоволенням				
42. Іноді я почувуюся зайвим навіть у колі друзів				
43. Буває, на мене навалюється стільки проблем, що просто руки опускаються				
44. Друзі поважають мене за завзятість і непохитність				
45. Я охоче беруся втілювати нові ідеї				