

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**ВОДНОГО ГОСПОДАРСТВА ТА ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ**  
**НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ЕКОНОМІКИ ТА**  
**МЕНЕДЖМЕНТУ**

кафедра суспільних дисциплін

**Лук'янчук Оксана Валентинівна**

**ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ЖІНОК-  
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВИЦЬ У СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ  
ОБСТАВИНАХ ВІЙНИ**

робота на здобуття І (бакалаврського) рівня вищої освіти  
за спеціальністю 053 «Психологія»

Науковий керівник

кандидат психологічних наук,  
доцент

Смольська Людмила Миколаївна

Роботу допущено до захисту:

Протокол № \_\_ від \_\_\_\_\_ 2025 р.

В.о. завідувача кафедри суспільних дисциплін

\_\_\_\_\_ В.А.Сокаль

Рівне - 2025

## Звіт подібності

### метадані

Назва організації

**National University of Water and Environmental Engineering**

Заголовок

**Лукаччук\_Бакалаврська\_антиплагіат.docx**

Автор

Науковий керівник / Експерт

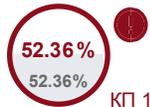
**Лук'ячук Оксана Валентинівна**  
**Лук'ячук Оксана Валентинівна**

підрозділ

**National University of Water and Environmental Engineering**

### Обсяг знайдених подібностей

Коефіцієнт подібності визначає, який відсоток тексту по відношенню до загального обсягу тексту було знайдено в різних джерелах. Зверніть увагу, що високі значення коефіцієнта не автоматично означають плагіат. Звіт має аналізувати компетентна / уповноважена особа.

**25**

Довжина фрази для коефіцієнта подібності 2

**16026**

Кількість слів

**124150**

Кількість символів

У цьому розділі ви знайдете інформацію щодо текстових спотворень. Ці спотворення в тексті можуть говорити про МОЖЛИВІ маніпуляції в тексті. Спотворення в тексті можуть мати навмисний характер, але частіше характер технічних помилок при конвертації документа та його збереженні, тому ми рекомендуємо вам підходити до аналізу цього модуля відповідально. У разі виникнення запитань, просимо звертатися до нашої служби підтримки.

Заміна букв		25
Інтервали		259
Мікропробіли		0
Білі знаки		0
Парафрази (SmartMarks)		321

### Подібності за списком джерел

Нижче наведений список джерел. В цьому списку є джерела із різних баз даних. Колір тексту означає в якому джерелі він був знайдений. Ці джерела і значення Коефіцієнту Подібності не відображають прямого плагіату. Необхідно відкрити кожне джерело і проаналізувати зміст і правильність оформлення джерела.

#### 10 найдовших фраз

Колір тексту

ПОРЯДКОВИЙ НОМЕР	НАЗВА ТА АДРЕСА ДЖЕРЕЛА URL (НАЗВА БАЗИ)	КІЛЬКІСТЬ ІДЕНТИЧНИХ СЛІВ (ФРАГМЕНТІВ)
1	<a href="https://otherreferats.allbest.ru/psychology/01071727_0.html">https://otherreferats.allbest.ru/psychology/01071727_0.html</a>	526 3.28 %
2	ФЛСК_2020_231_Кучер 7/11/2024 Ukrainian national aviation university (Ukrainian national aviation university)	415 2.59 %
3	ФЛСК_2020_231_Кучер 7/11/2024 Ukrainian national aviation university (Ukrainian national aviation university)	312 1.95 %

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВОДНОГО ГОСПОДАРСТВА ТА  
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ  
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ  
ЕКОНОМІКИ ТА МЕНЕДЖМЕНТУ

Кафедра суспільних дисциплін  
Ступінь вищої освіти - Бакалавр  
Спеціальність – 053 «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

В.о. зав. кафедри

В.А. Сокаль

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2025 р.

**ЗАВДАННЯ  
ДЛЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ ЗДОБУВАЧА  
ВИЩОЇ ОСВІТИ**

**ЛУК'ЯНЧУК ОКСАНИ ВАЛЕНТИНІВНИ**

(прізвище, ім'я, по батькові)

1. Тема проекту (роботи) ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ЖІНОК-ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВИЦЬ У СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИНАХ ВІЙНИ

керівник проекту (роботи) кандидат психологічних наук, доцент Смольська Л.М. затверджені наказом С№277 від 03.02.2025 р. для заочної форми.

2. Термін подання студентом проекту (роботи) 20.05.2025-15.06.2025 р.

3. Структура роботи

**ВСТУП**

**РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У ПЕРІОД ВІЙНИ**

**РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ**

# ОСОБЛИВОСТЕЙ ЖІНОК, ЯКІ ПОТРАПИЛИ У СКЛАДНУ ЖИТТЄВУ СИТУАЦІЮ

## РОЗДІЛ 3. КОРЕКЦІЙНО-ПРОФІЛАКТИЧНА ПРОГРАМА ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ЖІНОК ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВИЦЬ У СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИНАХ ВІЙНИ

### ВИСНОВКИ

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

### ДОДАТКИ

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, що їх належить розробити):

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових джерел відповідно до теми.
2. Підібрати діагностичні методики та провести емпіричне дослідження.
3. Розробити корекційно-профілактичну програму в контексті психологічної підтримки жінок-військовослужбовиць у СЖС війни.
4. Оцінити ефективність запропонованої програми та розробити відповідні рекомендації по роботі з жінками даної категорії.
5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень)
6. Консультанти розділів проекту (роботи)

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завданн я видав	Завданн я прийняв
вступ	Смольська Л.М. доцент	10.10.24	21.10.24
1 розділ	Смольська Л.М. доцент	10.10.24	20.11.24
2 розділ	Смольська Л.М. доцент	20.11.24	20.12.24
3 розділ	Смольська Л.М. доцент	01.01.25	14.03.25
висновки	Смольська Л.М. доцент	05.05.25	30.05.25
додатки	Смольська Л.М. доцент	05.05.25	30.05.25

## КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назви етапів проекту (роботи)	Термін виконання	Примітка
1	Опрацювання та реферування літератури з теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження	10.10.24-21.10.2024	Виконано
2	Формулювання мети, завдання досліджень. Складання попереднього плану роботи.	10.10.24-21.10.2024	Виконано
3	Узгодження з керівником	10.10.24-14.10.2024	Виконано
4	Написання основної частини.	10.10.24-12.05.2025	Виконано
5	Перше читання керівника	20.02.2025	Виконано
6	Написання вступу, висновків. Уточнення плану дипломної роботи	10.10.24-20.11.2024	Виконано
7	Оформлення роботи. Подання керівникові	16.05.2025	Виконано
8	Захист роботи	25.06.2025	Виконано

7. Дата видачі завдання «10» жовтня 2024р.

Студент  
Лук'янчук О.В.

\_\_\_\_\_

Керівник проекту (роботи)  
Смольська Л.М.

\_\_\_\_\_

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	2
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У ПЕРІОД ВІЙНИ.....	5
1.1 Теоретичний огляд питань, пов'язаних зі складними життєвими ситуаціями.....	5
1.2 Класифікація складних життєвих ситуації та їх чинники.....	23
1.3 Жінки-військовослужбовиці у складних життєвих обставинах війни: погляд із сьогодення.....	30
Висновки до першого розділу.....	32
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЖІНОК, ЯКІ ПОТРАПИЛИ У СКЛАДНУ ЖИТТЄВУ СИТУАЦІЮ.....	33
2.1. Організація та методика емпіричного дослідження психологічних особливостей та внутрішніх обставин жінок, які потрапили у складну життєву ситуацію.....	33
2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів первинного скринінгу..	43
2.3 Результати змін показників за діагностичними методиками після корекційно-профілактичної програми.....	57
Висновки до другого розділу.....	60
РОЗДІЛ 3. КОРЕКЦІЙНО-ПРОФІЛАКТИЧНА ПРОГРАМА ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ЖІНОК ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВИЦЬ У СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИНАХ ВІЙНИ.....	60
3.1 Корекційно-профілактична програма для жінок-військовослужбовиць: «Шлях до внутрішньої стійкості».....	60
3.2 Система рекомендацій по роботі з жінками-військовослужбовицями, які стикаються зі СЖС у період війни.....	68
Висновки до третього розділу.....	72
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....	73
Список використаних джерел.....	76
ДОДАТКИ.....	82

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Сьогодні частка військовослужбовиць в Україні є однією з найбільших серед армій світу. Станом на січень 2024 року в українській армії служить більше 45 тисяч військовослужбовиць. Серед жінок, які зараз є військовими, 13 487 мають статус учасника бойових дій. Також понад 4 тисячі захисниць перебувають в районі проведення бойових дій [4].

Стикаючись із складними обставинами, жінки-військовослужбовиці відчують подвійний тягар, оскільки, на відміну від чоловіків, самі обирали цей шлях. У війську вони опиняються перед різними складними ситуаціями, що порушують звичний перебіг життя. Переживання таких ситуацій впливає на фізичне та психічне здоров'я особи, а також змінює її сприйняття навколишнього світу й свого місця в ньому. Складні життєві ситуації (СЖС) вимагають використання внутрішніх ресурсів людини, висувають вимоги до її здатності опиратися стресам та адаптуватися. У зв'язку з цим особливої актуальності набувають питання, пов'язані з функціонуванням, адаптацією і виробленням ефективних стратегій подолання обставин, які особистість суб'єктивно переживає як складні. Уміння справлятися з ними, завдяки чому виробляється широкий набір конструктивних способів подолання стресу і зведення до мінімуму його негативного впливу, є важливим показником рівня військового професіоналізму, водночас і важливою особистісною навичкою життєвостійкості.

Низка зарубіжних та вітчизняних вчених досліджували складні життєві ситуації, життєві кризи та її похідні (К. Левін, Е. Еріксон, Х. Томе, Д. Маттесон, Р. Лазарус і С. Фолкман, К. Олдвін, Л. Пельцман, Т. Шабутані, Є.П. Крупник, С.К. Нартова-Бочавер, Л.І. Анциферова, О.О. Кронік, К.Н. Василевська, О.В. Куфтяк, Т.Л. Крюкова, О.Р. Ісаєва, К.О. Трифонова, Н.Г. Осухова, Н.Б. Парфьонова, К.В. Битюцька, М.Ш. Магомед-Емінов, К.Н. Артемова, Ф.Ю. Василюк, Л.В. Сохань,

Т.М. Титаренко та ін.), водночас залишається чимало недостатньо вивчених аспектів, що стосуються специфіки переживання СЖС різними соціальними категоріями в кризових ситуаціях. Сучасні особливості соціально-економічної, політичної та соціально-побутової реальності жінок-військовослужбовиць демонструють зростання запиту на їх психологічну підтримку. Цьому факту сприяють не лише сучасні проблеми, пов'язані з війною, а й застарілі стереотипи щодо позиції та ролі жінки у суспільному житті. Завдячуючи зростанню феміністичного та ветеранського жіночого руху, соціальні інституції почали висвітлювати наявність певних проблем у житті жінок, а наука отримала запит на їхнє дослідження. Необхідність надання допомоги жінкам-військовослужбовицям, які переживають/пережили СЖС, є нагальною. Все сказане є аргументами на користь визнання теми дипломного дослідження актуальною.

**Об'єктом** дослідження є складні життєві обставини (ситуації) жінок-військовослужбовиць.

**Предметом** є психологічна підтримка жінок-військовослужбовиць у складних життєвих обставинах війни.

**Мета:** здійснити теоретичне та емпіричне дослідження проблематики складних життєвих ситуацій жінок-військовослужбовиць, запропонувати дієві підходи до психологічної їх підтримки.

Для досягнення мети потрібно вирішити такі **завдання:**

1. Здійснити теоретичне дослідження проблеми складної життєвої ситуації.
2. Проаналізувати діагностичний арсенал та сформувати інструментарій, відповідний темі та меті дослідження.
3. Емпірично дослідити психологічні особливості жінок, які переживають складні життєві обставини (ситуації).
4. Розробити програму соціально-психологічної підтримки жінок, що потрапили у складні життєві ситуації та перевірити її ефективність.

5. Узагальнити результати дослідження та намітити подальші його напрямки.

**Методологічну основу дослідження** склали положення філософії про соціальну сутність жінки, комплексний та особистісний підходи до формування її особистості, що склалися у сучасній психології, а також теорії, що визначають дослідження ціннісно-сислової сфери (В. Франкл, А. Ленглі, Д.О. Леонтьєв, О.М. Єрмакова); психологію важких життєвих ситуацій (Р. Лазарус і С. Фолкман, К. Олдвін, Т. Шабутані, Д. Магнуссон, Л.І. Анциферова, Л.Ф. Бурлачук, Н.О. Белорукова, О.В. Куфтяк, Т.Л. Крюкова, К.О. Трифонова, Н.Г. Осухова, Н.Б. Парфьонова, К.В. Битюцька та ін.); психологію переживання (В.Ф. Василюк, О.С. Нікольська, Н.В. Гришина, О.Ю. Коржова та ін.).

**Методи дослідження:** Для досягнення мети та реалізації визначених завдань використовувалися такі методи наукового дослідження: *теоретичні* - аналіз, синтез, порівняння, узагальнення наукової літератури, класифікація і систематизація теоретичних та емпіричних даних, що стосуються сутності складних життєвих ситуацій та їхнього подолання, а також соціально-психологічної підтримки жінок; *емпіричні* – авторська анкета для встановлення виду СЖС та рівня суб'єктивного сприйняття її важкості; тест смисложиттєвих орієнтацій (СЖО) для оцінки «джерела» сенсу життя (в майбутньому (цілі), в сьогоденні (процес), в минулому (результат) або у всіх складових життя); тест життєстійкості С.Мадді для оцінки відповідної диспозиції особистості; опитувальник РОКО для діагностики автономії і самодетермінації особистості (Е. Десі, Р. Райан); *статистичні* – методи первинної статистики, t-критерій Стьюдента.

**Наукова новизна одержаних результатів дослідження** полягає у розробці системи методів соціально-психологічної підтримки жінок-військовослужбовиць, що перебувають / перебували у складних життєвих ситуаціях.

**Практичне значення отриманих результатів** – у поглибленому

вивченні засобів соціально-психологічної підтримки жінок, які переживають / пережили важку життєву ситуацію та їхнє системне застосування у практиці соціально-психологічної роботи з жінками-ветеранами та жінками-військовослужбовицями.

**Структура роботи:** кваліфікаційне дослідження складається зі вступу, трьох розділів з підрозділами, висновків, списку використаних джерел, додатків. Основна частина роботи складає обсяг – 73 сторінки, загальна – 98 сторінок.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У ПЕРІОД ВІЙНИ

#### 1.1 Теоретичний огляд питань, пов'язаних зі складними життєвими ситуаціями

Життя в сучасному суспільстві, позначене постійними змінами та суспільними потрясіннями, вимагає від людини здатності долати складні ситуації. Це зумовлює необхідність підвищення психологічного адаптаційного потенціалу, розвитку та правильного використання внутрішніх ресурсів. У зв'язку з цим, формування ефективних стратегій і способів подолання стресових ситуацій набуває особливої актуальності.

Людина не завжди має можливість звернутися за допомогою до психолога. Часто вона самотійно намагається впоратися зі складною ситуацією, подолати труднощі та запобігти порушенням, використовуючи власні резерви, досвід та ситуативний розсуд. Хоча цих ресурсів не завжди достатньо, сам намір впоратися самотійно свідчить про життєствердні потенції людини.

Уміння ефективно справлятися зі складними ситуаціями, застосовуючи власні психологічні ресурси та набуті за ситуативним запитом знання, тобто практично змінена звична поведінка, є запорукою збереження психологічного здоров'я та успішного виходу зі складних життєвих ситуацій, з готовністю гідно зустріти їх у майбутньому.

#### *Класифікація складних життєвих ситуацій у психології*

Розробка окресленої проблематики знайшла своє відображення у працях вітчизняних психологів радянського періоду, таких як Т. Василенко, Ф. Василюк, О. Коржова, Г. Семенова та інші. Розуміючи життєву ситуацію як

об'єктивний простір прояву суб'єктивного, сукупність життєвих обставин конкретної особистості, науковці запропонували класифікацію складних життєвих ситуацій за такими критеріями:

- Інтенсивність, ступінь втрати або загрози.
- Тривалість (хронічні, короткострокові).
- Ступінь керованості подіями (контрольовані, неконтрольовані).
- Рівень впливу.

У сфері психології, Ф. Василюк виділяє ключові типи складних життєвих ситуацій, до яких належать стрес, фрустрація, конфлікт і криза. Ця класифікація тісно пов'язана з психофізіологічними можливостями людського організму. У повсякденних стресових обставинах наше тіло та психіка активують свої резерви для адаптації. Однак, в екстремальних умовах, коли існує пряма загроза життю чи здоров'ю, організм мобілізує всі свої сили, працюючи на межі можливостей.

Згідно з дослідженнями Ф. Василюка, на які посилається Мусатов С.О. [30], сутність критичної ситуації визначається виникненням «стану неможливості» — своєрідного блоку, що перешкоджає суб'єкту самостійно впоратися зі складними життєвими обставинами. Кризова ситуація може мати для особистості як позитивні, так і негативні наслідки. Часто складність ситуації посилюється психологічними особливостями людини, зокрема її здатністю управляти розбіжностями між «хочу» і «можу», толерантністю до невизначеності та ставленням до власних «помилочок» у життєдіяльності.

*Вплив низької толерантності до невизначеності та фрустрації.*

Низька толерантність до фрустрації та невизначеності може призвести до виникнення стійких негативних емоцій та до відмови від гнучкої життєвої стратегії. Замість відкритого сценарію, орієнтованого на досягнення цілей через ризиковані інновації, людина схиляється до стабілізації життєвої стратегії уникнення ініціативи, нових спроб та залученості. Це може сформувати комплекс пасивної безпорадності, який сам себе підкріплює

новими загрозами, створюючи хибне коло: чим більше неприємних станів, тим пасивнішою стає людина, і тим більше негативних переживань вона притягує. Як наслідок, знижується чутливість, відбувається затухання життєвого заряду, що забезпечує відчуття сенсу та екзистенційного смаку.

*Криза як каталізатор особистісного зростання.*

Проте, важливо пам'ятати, що кризова ситуація — це не лише виклик, а й потужна можливість для змін. Це шанс для переходу на вищий щабель особистісного розвитку, джерело набуття нової наснаги, інтересу та навіть здорового азарту. Це справедливо навіть тоді, коли результати не завжди відповідають первісним очікуванням людини. Криза може стати рушійною силою для переосмислення цінностей та виявлення прихованих ресурсів. Саме труднощі залучають людину, вмикають її ресурсні стани, що суб'єктивно дає відчуття повноти життя безвідносно до гарантованості позитивних результатів у всіх випадках.

Методологічно можна складні життєві ситуації вивірити за трьома рівнями [9;10]: ситуація як умова життя; ситуація як етап життя; ситуація як об'єкт та інструмент ставлення, формування копінгових стратегій особистості.

Проблемну життєву ситуацію можна визначити як єдність зовнішніх умов виклику та їх суб'єктивної інтерпретації, що спонукає людину до пошуку способів її подолання. Така активність детермінована не тільки і не стільки вимогами актуальної ситуації, скільки Я-концепцією, що відображує досвід досягнення успіху і подолання невдач особистістю.

У сучасній психологічній науці дослідження питань щодо можливості людини розвивати психологічні здатності справлятися у важких ситуаціях і тим самим особистісно розвиватися навіть за несприятливих обставин життя пов'язано з вивченням стресостійкості та життєстійкості в радянський період вітчизняної психології. Цим займалися вчені К. Абульханова-Славська, А. Анциферова, Р. Грановська, І. Никольська, М. Логінова, А. Фомінова та ін. Ще в стародавніх філософських підходах стоїків обґрунтовувалась думка про необхідність гідно переносити важкі події в житті людини, особливо ті, що не

залежать від її волі та бажання. Підкреслювалось значення емоційних переживань, викликаних ставленням до події, а також значення індивідуального вибору ставлення до тієї чи іншої події – так вважали стоїки Сенека, Епіктет, Марк Аврелій. Здатність людини протистояти труднощам життя розглядається у межах екзистенціалізму, представники якого акцентують увагу на феноменах свободи, усвідомленого вибору, відповідальності, віднаходження сенсу в життєвих подіях. Останнім часом у психологічній науці все більшого значення набуває ресурсний підхід. Він коренями сягає гуманістичної психології, де центральне місце посідає вивчення конструктивного потенціалу особистості — її здатності знаходити внутрішні сили для подолання найскладніших життєвих обставин. Важливо усвідомити, що будь-яка складна ситуація завжди має суб'єктивний характер сприйняття. Це означає, що її особистісна оцінка, інтерпретація та суб'єктивна значущість безпосередньо впливають на вибір стратегій подолання. Від цього залежить, чи вирішить людина докласти зусиль, чи, навпаки, відмовиться від них, або ж візьме на себе індивідуальну відповідальність за подолання виклику.

Процес сприйняття ситуації суб'єктом, її інтерпретація та формування ставлення до неї тісно пов'язані з когнітивним оцінюванням. Згідно з моделлю Р. Лазаруса та його послідовників, зокрема Бірон Б.В. [5], цей процес розгортається у два ключові етапи.

На етапі «Первинна оцінка» індивід визначає, чи є ситуація стресовою, і оцінює масштаб потенційної загрози власному благополуччю. Це може стосуватися фізичного стану, психологічної рівноваги, фінансової стабільності чи інших важливих аспектів життя.

Етап «Вторинна оцінка» в тому, що після усвідомлення загрози, людина переходить до оцінки своїх власних ресурсів. Вона аналізує наявні внутрішні та зовнішні можливості та визначає найбільш ефективні шляхи впливу на негативні події.

Загалом, когнітивне оцінювання сприяє встановленню чіткого зв'язку між вимогами, які ставить ситуація, та наявними у людини засобами для її успішного подолання. Результатом цього складного процесу є оцінка події як такої, що несе загрозу, втрату або виклик.

Загрозлива ситуація сприймається тоді, коли існує реальна небезпека втратити вже існуюче благополуччя. Це може бути загроза втрати роботи, стабільного доходу, здоров'я чи репутації.

Оцінка втрати виникає, коли людина зіштовхується з фактом втрати чогось цінною для неї. Прикладами можуть бути розрив стосунків з близькою людиною, значні матеріальні збитки, фізичне ушкодження або втрата ідеалів.

Оцінювання ситуації як виклику відбувається в умовах, коли особа відчуває, що володіє значними ресурсами для досягнення бажаного результату, однак розуміє, що цей шлях буде непростим і вимагатиме значних зусиль. Це може бути успішна здача складного іспиту, реалізація амбітного професійного проєкту чи тривала праця задля досягнення довгострокової мети, як зазначає Герасіна С. В. [11].

На думку Грішина Е. та інших дослідників [13], за кожним проявом особистості криються потенційні стани, невикористані ресурси та нереалізовані установки. Це також стосується зразків поведінки та міжособистісної взаємодії, які готові до актуалізації. Проте, ці можливості можуть так і не стати дійсністю, якщо не будуть усвідомлені та використані.

Нерідко під час життєвого або консультативного спілкування, коли людина розповідає про минуле, вона не просто констатує факти. Вона також згадує можливі варіанти поведінки, які, хоча й можуть здаватися складними чи навіть нереалістичними, проте містять у собі шляхи подолання складних життєвих ситуацій. Це свідчить про внутрішній резерв особистості, яка навіть ретроспективно здатна бачити альтернативні рішення.

У складних життєвих ситуаціях психологічне самовідчуття людини зазнає значних змін за кількома ключовими характеристиками. Суб'єктивне відчуття себе у світі та в системі існуючих відносин: людина може переживати

емоційну збіднілість або самодепривацію внаслідок відчуження від зовнішнього світу. Вона може відчувати себе відірваною від звичного оточення та соціальних зв'язків.

Характер власної активності: організація життєдіяльності часто перетворюється на дезорганізованість. Звичні дії та плани стають нечіткими або зовсім втрачають сенс, що ускладнює повсякденне функціонування.

Відчуття плину часу та його суб'єктивна характеристика: час може сприйматися спотворено. Це може бути відчуття зупинки часу, коли події здаються нескінченними, або ж, навпаки, гостра нестача часу, що посилює відчуття поспіху та неконтрольованості.

Фізичний стан: відбувається згортання адаптаційних функцій організму. Людина відчуває постійне напруження, що проявляється у м'язових затисках, підвищеній втомі. Зростає рівень тривоги, що може проявлятися як на психологічному, так і на фізіологічному рівні.

Самозаглибленість: характерним є постійне занурення у світ власних переживань. Це виявляється в емоційно забарвленому уявному програванні ситуацій, які вже відбулися, або тих, які можуть статися. Може виникати внутрішній діалог, що є своєрідним «з'ясуванням стосунків» подумки з уявним опонентом, що ще більше поглиблює самозаглибленість та віддаляє від реальності.

Нерідко реагування на важкі життєві ситуації має ознаки увімкнення захисної системи психіки: раціоналізація, покірність обставинам, смирення, депресія, уникнення, придушення думок та емоцій тощо. Індивідуальні способи подолання важких життєвих ситуацій визначаються таким чином: психологічний захист, подолання і пристосування, переживання. Також людина може вдатися до самодеструктивної поведінки – самозвинувачення, нанесення собі фізичної шкоди (шкідливі звички, провокування нещасних випадків, травматизм), самодепривація (відмова від бажаного, відмова від повноти життя), соціальне самоізолювання (тенденція замикатися у собі, в своєму світі, руйнувати стосунки), схильність будувати співзалежні стосунки

і виступати у ролі жертви людей, обставин; тенденції до суїцидальної поведінки (як крайня форма самодеструкції). Відбувається актуалізація егозахисних тенденцій, що деформують або приховують загрозливі імпульси кризової ситуації від людини.

Про застосування психологічних ресурсів ідеться тоді, коли людина свідомо актуалізує свій психологічний потенціал і застосовує конструктивні способи подолання важкої ситуації. Сучасна біофізика дійшла висновку, що в організмі людини є механізми самовідновлення, здатні «повернути до норми» ушкоджений орган. У межах теорії єдиного поля дослідник О. Бондаренко наголошує, що поняття «виживати, долати важку ситуацію» – означає здійснювати певні дії, тобто проявляти активність, щоб рух (у цьому випадку – просування від небуття до робочого стану) став реально можливим і неминучим. Тобто, «виживати, долати» – це проявляти активність. Здатність до змінювання й подолання ригідності пов'язана із застосуванням певних зусиль, мобілізацією прихованих ресурсів, умінням знайти нову «точку відліку», що, як правило, виявляється досить складним процесом. Необхідно усвідомлювати певні життєві обставини, пов'язані з невдачами реалізації в них стереотипів, що склалися за інших обставин, як зазначає Грубі Т.В. у своїй праці, призначеній темі резильєнтності [14].

Термін «ресурс» походить від французького *ressource*, що означає «допоміжний засіб», і є багатогранним, міждисциплінарним поняттям. У широкому сенсі, ресурси — це ті засоби та умови, які дозволяють досягти бажаного результату через певні перетворення. Це не просто запас чогось, а скоріше стан або можливість, якою можна скористатися за потреби, додаткове джерело психологічної та фізичної сили й енергії. Спираючись на власні ресурси, людина здатна наважитися на дію та рухатися в напрямі досягнення бажаних цілей.

Поняття «ресурс» тісно пов'язане, але не повністю збігається зі змістом поняття «потенціал». Потенціал, у широкому розумінні, розглядається як

«запасні» можливості, тоді як ресурс — це вже більш активний, доступний для використання інструмент.

Ресурси особистості можна визначити як життєві опори, що є в розпорядженні людини і дають змогу забезпечувати її основні потреби:

1. Вживання: базові фізіологічні потреби.
2. Фізичний комфорт: забезпечення зручності та відсутності дискомфорту.
3. Безпека: відчуття захищеності від загроз.
4. Залученість у соціум: потреба у приналежності та взаємодії з іншими.
5. Повага з боку соціуму: визнання та схвалення з боку оточення.
6. Самореалізація в соціумі: можливість розкривати свій потенціал та досягати особистісних цілей у суспільстві.

Людина звертається до свого психологічного ресурсу у випадках нерішучості, коли відчуває відсутність життєвих сил, гармонії, або ж втрачає опору у житті. Крім того, ресурси є ключовими для подолання важких життєвих ситуацій. Дослідженню особистісних ресурсів присвячено численні роботи як зарубіжних, так і вітчизняних авторів, серед яких S. Hobfoll, B. Matheny, R. Moos, Л. Дементій, Т. Крюкова, М. Сапоровська та інші [51]. Їхні праці підкреслюють важливість вивчення та розвитку внутрішніх механізмів, які допомагають людині адаптуватися до викликів та зберігати психічне здоров'я.

Ресурсами вважаються когнітивні здібності; особистісні риси, соціальні групи, до яких належить особистість, і відносини в них; образ значимого Іншого також є психологічним ресурсом, актуалізація якого у важкій життєвій ситуації знижує ступінь суб'єктивної загрози, розширює використання стратегій. Ресурси дають змогу зробити більш цілісним і оптимальним для особистості процес подолання кризової ситуації. Психологічні ресурси

людини включають в себе мотиваційно-ціннісні та емоційно-регулятивні компоненти.

У психології традиційно виділяють широкий спектр ресурсів, які допомагають людині долати життєві труднощі. До них належать: фізіологічні особливості організму, індивідуальні типологічні характеристики особистості, ефективність когнітивних процесів (мислення, пам'ять, увага), різноманітні особистісні якості, наявність соціальної підтримки, фінансове благополуччя, а також набуті знання, навички та досвід. Особливо цінним є позитивний досвід успішного застосування цих ресурсів у попередніх важких життєвих ситуаціях, як зазначають Кузікова С.Б., Щербак Т.І. [23].

Психологічні ресурси є надзвичайно важливими засобами адаптації до складних життєвих обставин. Їх можна класифікувати наступним чином, згідно Литвиненко О.Д. [26]:

*Матеріальні та нематеріальні об'єкти.* До матеріальних належать дохід, житло, одяг та інші матеріальні блага, що забезпечують комфорт і стабільність. Нематеріальні ресурси включають особисті бажання, цілі та мрії, які надають сенс і мотивацію.

*Зовнішні та внутрішні ресурси.* Зовнішні охоплюють соціальну підтримку від сім'ї, друзів та колег, а також соціальний статус і стабільну роботу. Внутрішні ресурси включають самоповагу, професійні вміння, навички, здібності, інтереси, захоплення, риси характеру (наприклад, оптимізм, самоконтроль), а також життєві цінності та систему вірувань, що формують внутрішню опору.

*Психічні та фізичні стани.* Це загальний рівень психічного здоров'я, здатність до емоційної регуляції, а також фізична витривалість та енергія організму.

*Вольові та емоційні характеристики, високий рівень енергії.* Ці ресурси відображають здатність до саморегуляції, цілеспрямованість, емоційну стійкість та життєву енергію, необхідну для активної діяльності та подолання перешкод.

*Відповідальність як каталізатор особистісних ресурсів.* Розвиток особистісних ресурсів тісно пов'язаний зі сформованим почуттям відповідальності. Це почуття особливо актуалізується у складних життєвих ситуаціях і виявляється в усвідомленні та прийнятті особистістю своєї участі в цих обставинах. Воно передбачає «своє авторство» щодо почуттів, думок та поведінки, що виникають у конкретній ситуації, як зазначає Олефір В.О. [33].

Актуалізація потенціалу ситуаційної відповідальності в особливих життєвих умовах є надзвичайно важливою для формування стійкої та адаптивної особистості. Саме вона веде до позитивного сприйняття себе, сприяє формуванню самоповаги та допомагає віднайти нові життєві орієнтири. Відповідальність виступає ключовим особистісним потенціалом, що надає суб'єкту необхідну підтримку саме тоді, коли він найбільше її потребує [27]. Це дозволяє людині не лише ефективно адаптуватися до викликів, а й активно впливати на власне життя, перетворюючи труднощі на значні можливості для зростання та розвитку.

Окремим, але не менш важливим, особистісним ресурсом є життєстійкість. Це здатність особистості в життєво важливих ситуаціях ефективно скористатися зовнішніми ресурсами, і ця здатність розвивається протягом усього життя людини [16]. Суть полягає в тому, що людина може виявляти життєстійкість у певних ситуаціях незалежно від того, наскільки глибоко вона розуміє цю свою внутрішню якість. Це інтуїтивна чи набута здатність використовувати доступні засоби для підтримки свого функціонування.

Щодо зовнішніх ресурсів, для нас особливий інтерес становить думка, що життя — це процес, а не структура. Це процес збереження неврівноваженого стану системи завдяки постійній енергії, яка черпається із зовнішнього середовища [20]. Тобто, зовнішні ресурси (як матеріальні, так і нематеріальні, включаючи соціальну підтримку, інформацію, можливості) є невід'ємною частиною динамічного балансу, необхідного для існування та розвитку людини, особливо в умовах постійних змін та криз. Поняття

особистісного ресурсу не тотожне поняттю оволодіваючої поведінки. Стратегія подолання – це стереотипний алгоритм поведінки, стабілізований у процесі життєдіяльності людини на основі її досвіду, тоді як ресурс – прогресивна особистісна установка на подолання складної ситуації. Основу для формування психологічного ресурсу створюють психофізіологічні особливості людини, що визначають можливості інтелектуальної переробки інформації і саморегуляції. В. Мясіщев, класик вітчизняної теорії неврогенного походження багатьох відхилень ментального та фізичного благополуччя, стверджував, що вразливі сторони особистості є джерелами психогенії, а сильні – джерелами збереження здоров'я і здатності до компенсації. Особливості темпераменту й характеру впливають на формування ресурсів: наприклад, вроджена вразливість меланхоліка викликає бажання усамітнюватись, а холерик як сильний тип реагує емоційною збудливістю; флегматичний характер впливає на виникнення ригідності, «завмирання» -- ці тенденції можуть бути як захистами та адаптуючими механізмами, так і обмежуючими чинниками розвитку ресурсів особистості [17].

Психологічний ресурс являє собою сукупність внутрішніх і зовнішніх змінних, які активно сприяють психологічній стійкості у стресогенних ситуаціях [21]. Це складні конструкції, що охоплюють емоційні, мотиваційно-вольові, когнітивні та поведінкові аспекти, які людина актуалізує для ефективної адаптації до стресових та складних життєвих обставин. По суті, це інструменти, які використовуються для трансформації взаємодії зі стресогенною ситуацією, дозволяючи змінити її вплив на особистість.

Способи адаптації до важких життєвих ситуацій: конструктивні та неконструктивні

Вчені [22] виділяють два основні типи способів адаптації до важких життєвих ситуацій:

1. Неконструктивні способи – ці підходи, як правило, не сприяють ефективному вирішенню проблеми, а часто поглиблюють її:

\* Захисна, уникаюча поведінк полягає в тому, що людина свідомо чи підсвідомо намагається не помічати або ігнорувати життєві труднощі, що призводить до накопичення невирішених проблем.

\* Хаотичний пошук виражається у виборі стратегії поведінки, яка здійснюється без достатнього осмислення її потенційних наслідків, що часто призводить до непередбачуваних і негативних результатів.

\* Пошук в умовах обмеженої інформованості, коли людина намагається знайти рішення, але джерела інформації про різні шляхи вирішення проблеми є недоступними або їхня якість є низькою, що обмежує можливості для адекватного вибору.

\* Продуктивне утриманство, коли індивід покладається виключно на ресурси свого оточення, не розвиваючи власних адаптивних механізмів і не беручи на себе відповідальність за вирішення ситуації.

2. Конструктивні способи виражаються у підходах, що сприяють ефективній адаптації та особистісному зростанню. Серед них виділяють перераховані нижче.

\* Використання ресурсів міжособистісних взаємин – стратегія поведінки формується на основі створення референтного кола спілкування, де людина може отримати підтримку, поради та обмінятися досвідом.

\* Конкретизація образу «Я», коли індивід прагне усвідомити, ідентифікувати та надалі активно використовувати свої особистісні сильні сторони, таланти, цінності.

\* Накопичення досвіду поведінки в соціальній сфері з формуванням «репутаційної» стратегії діяльності, коли людина вчиться ефективно взаємодіяти в соціумі, формуючи позитивний імідж і репутацію, що відкриває нові можливості для подолання труднощів.

\* Ставлення до важкої життєвої ситуації як до сукупності шансів, тобто людина замість того, щоб бачити проблему як непереборну перешкоду, «добудовує» контекст ситуації, виявляючи її альтернативні варіанти та приховані можливості для розвитку.

Психологічні ресурси та життєстійкість в узагальненому вигляді представляють собою здатність протистояти викликам. Окремі науковці пов'язують психологічні ресурси особистості з її психологічною стійкістю. Цей термін визначається як здатність протистояти життєвим труднощам, несприятливому тиску обставин, зберігати здоров'я та працездатність під час різних випробувань. У цьому контексті і з'являється поняття «життєздатність» [37]. Воно описує прагнення людини вижити, не деградуючи, у дедалі гірших умовах соціального та культурного середовища. Це активне прагнення стати індивідуальністю, сформуванати власні життєві установки, самоствердитися, знайти себе, реалізувати свої задатки та творчі можливості, а також творчо перетворити середовище проживання на більш сприятливе для життя. Життєздатність відображає активну, трансформаційну позицію особистості по відношенню до викликів.

Особистісний адаптаційний потенціал є сукупністю психологічних особливостей людини та її здатності долати несприятливі умови власного розвитку. Він розглядається як підґрунтя для формування психологічних ресурсів. Цей потенціал охоплює такі ключові характеристики:

А) нервово-психічна стійкість (толерантність до стресу) як здатність організму та психіки витримувати значні навантаження без деструктивних наслідків;

Б) самооцінка особистості як адекватне сприйняття умов діяльності та власних можливостей, що дозволяє реалістично оцінювати ситуацію і свої сили;

В) відчуття соціальної підтримки як усвідомлення наявності підтримки з боку оточення, що значно підвищує почуття власної значущості та безпеки;

Г) соціальне спілкування: ефективна взаємодія з іншими людьми, що є джерелом обміну інформацією, емоціями та ресурсами [32].

Далі розглянемо поняття життєстійкості, її компоненти та значення для психічного здоров'я.

Життєстійкість є загальною мірою психічного здоров'я людини. Вона відображає життєві установки особистості та визначає формування конструктивних психологічних ресурсів. Важливо звернути увагу на компоненти життєстійкості, визначені С. Мадді:

- 1) Залученість як «переконаність у тому, що залученість у те, що відбувається, дає максимальний шанс знайти щось гідне і цікаве особистості» [42]. Ця здатність сприяє отриманню задоволення від власної діяльності та формуванню відчуття значущості й цінності свого внеску.
- 2) Контроль, який означає прийняття відповідальності та переконаність у можливості власними зусиллями вплинути на результат, навіть якщо успіх не гарантований. Це протилежність відчуттю безпорадності, яка часто паралізує дії.
- 3) Прийняття ризику як переконаність у тому, що складна ситуація, яка трапилася, сприяє особистісному розвитку, оскільки надає можливість отримання знань з досвіду. Це готовність діяти за відсутності гарантій успіху, на свій страх і ризик, приймаючи події, що відбуваються, як виклик і випробування на якість. Готовність ризикувати виражається толерантним ставленні до можливих втрат надалі.

У важкій життєвій ситуації часто постає проблема пошуку сенсу свого існування та визначення життєвих цілей. Це важливо не лише для подолання самої ситуації, а й для збереження психологічного здоров'я особистості. З цього приводу відомий психотерапевт І. Ялом зауважував, що відсутність сенсу життя майже напряду вказує на психопатологію [35]. Таким чином, наявність життєвого сенсу є потужним ресурсом, що підтримує психічну стабільність та допомагає пройти крізь найскладніші випробування.

В. Франкл зазначав, що той, хто знає, наскільки тісний зв'язок душевного стану людини зі станом її тілесного імунітету, зрозуміє, що раптова

втрата надії й мужності може мати смертельну дію. Адже ідея власної нікчемності, що базується на почутті меншовартості й низькій самооцінці, призводить до деструктивних переконань, що у цьому світі не варто нічого домагатися, відбувається звернення у світ ілюзій та відступи від реальності. Відсутня загальна мета, яка формувала б сенс життя, життєві цінності (сім'я, любов, дружба, благоустрій, повага оточення тощо) втрачають для особи сенс. Натомість вона перетворюється на фахівця з руйнування власного життя й дестабілізації власного розуму і здорового глузду.

Однак дослідники приділяють мало уваги аналізу і вивченню особистісних ресурсів жінок та чоловіків, які опинилися у важких життєвих ситуаціях. У психологічній літературі частіше йдеться про зовнішнє втручання – надання психологічної допомоги людям. Для формування внутрішніх ресурсів людині необхідні узагальнені орієнтири особистісного розвитку і зростання. Адже неможливо легко подолати складну ситуацію – необхідно змінити ставлення до неї, повірити у власні сили і можливості, добре вивчити себе й свої особливості, травми, закладені в минулому, щоб змінити одні та сформувати інші, конструктивні, життєві установки. А тому потрібні методи психологічної корекції, терапії, які сприятимуть набуттю ресурсів, проводячи особу крізь тернистий шлях спогадів, розкриваючи в них місця «залипання», створюючи в уяві можливості вийти з нього.

Теорія психосинтезу Р. Ассаджолі [34] розкриває важливий шлях розвитку психологічних ресурсів. Засвоєні у дитинстві мислеобрази (фантазми) імперативно керують поведінкою суб'єкта, виявляючись у динаміці енергетично спустошливих страхів, внутрішніх конфліктів, зневір'я у власних силах. При цьому резерви та потенційні можливості психіки входять у суперечність із недиференційованою психічною енергією (пластичною частиною несвідомого). «Я» людини стає поневоленням унаслідок ототожнення зі слабкістю, провинною, страхом. Щоб набутти внутрішньої динамічності та розкрити власні ресурси, потрібно створити новий об'єднувальний центр «Я», тобто досягти інтеграції психіки на більш

високому рівні. Слід синтезувати нову, прогресивнішу «внутрішню програму», яка б ґрунтувалася на саморефлексії та самоусвідомленні. Для цього на певний час знадобиться «ідеальна модель», що містить у собі динамічну творчу силу. Тут необхідна динаміка, трансформація, здатність до внутрішнього перетворення. Це стає можливим завдяки властивій людям природній пластичності й мінливості, що постійно притаманна психіці людини.

Е. Фромм описав три психологічні категорії, що позначаються як ресурси людини для подолання важких життєвих ситуацій [34]:

- ✓ надія (готовність до зустрічі з майбутнім, саморозвиток і бачення його перспектив, що сприяє особистісному зростанню);
- ✓ раціональна віра (усвідомлення існування безлічі можливостей і необхідності вчасно ці можливості виявити і використовувати);
- ✓ душевна сила або мужність (здатність чинити опір спробам поставити під загрозу надію і віру, здатність сказати «ні»).

Особистісним ресурсом є прагнення до самоактуалізації. На цьому акцентує увагу А. Маслоу, який зазначав, що риси самоактуалізованої особистості слугують своєрідним орієнтиром у розвитку особистісного ресурсу в подоланні складних життєвих ситуацій. Це передусім:

- упевненість у собі й ініціативність (упевненість у можливості досягнення поставлених цілей, здатність розширювати власні здібності й можливості в різних сферах життєдіяльності, здатність цінувати, насамперед, себе і свої здібності, можливість їх розвитку, а не добробут, гроші, зв'язки, соціальний статус тощо);
- позитивні конструктивні відносини з іншими (вміння встановлювати сприятливі й глибокі відносини з оточенням, прийняття людей такими, якими вони є, без осуду і повчання, відсутність авторитаризму й нав'язування власної волі іншим, здатність досягати мети шляхом гнучкості, зміни власної поведінки, відсутність

шаблонів у стосунках із людьми);

- прийняття особистої відповідальності (усвідомлення того, що все у житті залежить тільки від самої людини; не слід шукати в інших схвалення або несхвалення, стандартів, за якими треба жити, готових рішень, порад);
- активна життєва позиція, нестандартне мислення, незалежність, здатність створювати й отримувати те, що їй потрібно);
- зосередженість на соціально значущій справі (праця заради інтересу до якоїсь справи, концентрація уваги на справі, а не на собі, прагнення до самовдосконалення, критичність оцінки);
- спонтанність, природність, відкрите вираження почуттів (відкрите й об'єктивне представлення своїх почуттів, чесність перед самим собою, перед іншими, визнання істинного сенсу власних почуттів, довіра до своїх глибинних почуттів, свого організму, життєрадісність, ініціативність, чутливість до власних відчуттів і станів, життя в ситуації «тут і тепер», опір маніпуляціям, відсутність кумирів, індивідуалізм, неординарність, творче начало, вільний прояв власної індивідуальності, потреба в усамітненні, свіжість оцінки і прагнення вникати в суть речей, готовність дізнаватися щось нове, до можливої зміни своїх поглядів і позицій);
- розмежування прийнятного і неприйнятного, безумовна життєрадісність, здорове почуття гумору;
- вершинні переживання – майже містичні стани, які носять характер інсайту, екстазу, осяяння і можуть бути пов'язані з творчим процесом, із процесом пізнання, з вираженням почуттів.

З точки зору глибинної психології такими критеріями є:

- бажання пізнавати власну несвідому сферу, мотиви, особистісні характеристики; прийняття істинних потреб та можливостей, розуміння природи «Я»;

- прийняття світу й інших людей такими, якими вони є, здатність децентрувати увагу і враховувати інтереси інших;
- система гуманістичних цінностей, що не суперечить індивідуальній неповторності власної психіки та сприяє творчій реалізації в соціумі;
- досягнення стану психологічної зрілості, що передбачає здатність брати на себе відповідальність;
- інтеграція та гармонізація раціонального й емоційного аспектів особистості, відкритість до набуття нового досвіду і пізнавального його опрацювання;
- уміння поєднувати психічну й об'єктивну реальність, мінімізація відступів від реальності та викривлень;
- уміння абстрагуватися від емоцій і почуття психологічної слабкості, перетворити себе на об'єкт самопізнання та самокорекції;
- здатність сублімувати психічну енергію в суспільно корисну працю та відчувати задоволення від процесу самореалізації;
- здатність до конструктивної співпраці та партнерських стосунків із людьми за збереження особистої незалежності та самоповаги;
- комфортне самовідчуття в ситуаціях спілкування й професійної взаємодії у межах психологічної захищеності;
- розуміння власного внеску в спілкування; сформоване почуття вдячності [18].

Узагальнюючи, можна стверджувати, що застосування особистісних ресурсів у подоланні складних ситуацій передбачає певні кроки. Найперший крок – це усвідомлення наявності та змісту складної ситуації як реальної проблеми. Пізнаючи власне ставлення до ситуації з його суперечностями, страхами, суб'єкт має змогу досліджувати себе, позбутися страхів, слабкості, провини і, здобувши контроль над собою, відчути контроль і над ситуацією. Високий ступінь самоосягнення, уявлення про справжню сутність, шлях до якої ще потрібно прокласти, долаючи труднощі самостановлення, сприяє

оновленню особистості, розвитку почуття внутрішньої незалежності, стійкості, довіри до себе, самостійності.

Другий крок – рішучість до самозміни, формування здатності до пошукової поведінки – здатності вирішувати складні життєві ситуації, займати активну позицію щодо мінливих і складних життєвих ситуацій.

Формування вміння замінювати патогенного мислення на саногенне потребує окремої порівняльної уваги. Патогенне мислення характеризується безконтрольністю уяви, повною відсутністю рефлексії, неможливістю поглянути на себе «стороннім поглядом», тенденцією плекати в собі, зберігати і примножувати негативні образи. Саногенне мислення характеризується відокремленням «Я» від негативних образів, поглядом на власні почуття і поведінку ніби збоку, довільним контролем за внутрішніми образами і здатністю до концентрації уваги. Третій крок – відмова від боротьби з тими аспектами складної ситуації, які змінити неможливо, і переорієтація уваги на трансформацію негативу ситуації у конструктивний потенціал власними зусиллями, що дає змогу відчувати контроль над ситуацією та успіх у подоланні життєвих труднощів.

Зумівши пережити важку життєву ситуацію і віднайшовши новий сенс життя, людина не тільки позбавляється від негативних емоційних переживань, але також відкриває нові можливості для самореалізації й нові перспективи життя. Набутий досвід дає розуміння того, що важкі життєві обставини не лише позбавляють чогось і несуть біль, але й відкривають духовні цінності, допомагають переглянути власне життя та віднайти новий його сенс.

## **1.2 Класифікація та чинники складних життєвих ситуацій**

Залежно від змістовної специфіки ситуацій (характеру та співвідношення об'єктивних і суб'єктивних її елементів), вони можуть кваліфікуватися як критичні, надзвичайні, несприятливі, екстремальні, проблемні тощо. При цьому термін «складна (важка) життєва ситуація»

(СЖС) залишається родовим для всіх цих видів ситуацій. Як бачимо, у науковій літературі застосовується певний набір понять, що позначають різні аспекти СЖС, іноді використовуються як синоніми. Така термінологічна насиченість потребує упорядкування з метою забезпечення наукової точності. Група науковців [38] провели ґрунтовне дослідження явища складної життєвої ситуації, розглядаючи її як обумовлений внутрішніми та зовнішніми факторами фрагмент дійсності, що на суб'єктивному рівні сприймається в якості психологічного утруднення. Авторки проаналізували сім категорії утруднених ситуацій, які є різновидами СЖС, та охарактеризували їхні відмінні особливості. Результати цього аналізу подано у табл.1.1.

Таблиця 1.1.

#### Різновиди складних ситуацій та основні параметри їх категоризації

<i>Категорії СЖС</i>	<i>Параметри категоризації СЖС</i>		
	<i>фактори, що обумовлюють виникнення ситуації</i>	<i>основний параметр категоризації ситуації</i>	<i>специфічні особливості прояву ситуації на індивідуальному рівні</i>
1	2	3	4
<i>стресова</i>	вплив стресових факторів та стресорів	наявність специфічної психофізіологічної реакції людини на стресовий фактор	стан зростаючої тривоги, що обумовлює активізацію психофізіологічно і стресової реакції
<i>конфліктна</i>	вплив несприятливих (небажаних) факторів, що обумовлюють активізацію захисних реакцій людини	наявність внутрішнього або зовнішнього конфлікту, що обумовлює активацію у людини психологічного захисту	активізація у людини психологічного захисту

<b>фрустрації</b>	вплив на людину суперечливих факторів	амбівалентні почуття, думки та вчинки людини	амбівалентність почуттів людини, а також її поведінкова та когнітивна дезорієнтація
<b>травматична</b>	вплив травматичних факторів	наявність сильного емоційного переживання або психічного стресу, що обумовлені травмою та чинять негативний вплив на стан здоров'я людини	ризик для виникнення посттравматичного стресового розладу
<b>екстремальна</b>	вплив екстремальних факторів, що є на межі людських можливостей та перевищують її внутрішні ресурси	інтенсивні внутрішні затрати людини	екстремальна мобілізація сил та можливостей людини
<b>надзвичайна</b>	виникнення крайніх та шкідливих для людини умов	наявність факторів ризику, що є загрозою життю людини	загроза безпечному існуванню людини у зв'язку із виникненням умов, загрозливих для життя
<b>напруги</b>	зміни звичних умов життя та діяльності людини	наявність нервово-психічного напруження	відчуття нервово-психічної напруги, від якого людина прагне звільнитися або ж навпаки, підсилити

У проведених психологами дослідженнях визначались складові елементи важкої життєвої ситуації, встановлювались їхні характерні

особливості та визначалась система взаємозв'язків. Як зазначалось вище, СЖС характеризується певною взаємодією зовнішніх та внутрішніх чинників, які сприяють або перешкоджають спроможності особистості подолати її.

*Зовнішні чинники* можна вважати об'єктивним показниками, незалежними від людини, які визначаються самою ситуацією. Їхніми характерними змінними є:

- обмежений термін подолання ситуації – йдеться або про брак часу, необхідного для застосування всіх можливостей людини (потенційних / резервних) для подолання ситуаційних перешкод, або недосконалість самих можливостей, що перешкоджають застосуванню їх у короткий термін;
- зовнішні обставини, які виявляються надміру складними для їхнього подолання, що характеризуються неможливістю або небажанням протистояти і боротися з ними;
- ризик для здоров'я та життя;
- небажання оточення розуміти людину – справа може погіршуватися, оскільки в певні моменти такій людині буває важко впоратися із зовнішнім протистоянням;
- зміна ситуації (виникнення інших / нових проблем коли ще наявні старі, а також швидкоплинність обставин, а в деяких випадках неможливість швидкої зміни способу дії);
- позитивний збіг обставин, які дають можливість людині здолати ситуацію з докладанням найменших зусиль (це може допомогти людині досягти бажаної мети навіть тоді, коли їй здавалося, що вона є недосяжною; повна відсутність будь-якої підтримки).

Вочевидь, що несприятливі умови різного ступеню складності не можуть завадити досягненню певного очікуваного результату. Але якщо особі необхідно напружувати власні сили на межі можливого, тоді можуть виникати фрустраційні стани, які (за певних умов) призводять до

депресій, а згодом і до психічних травм, зводячи нанівець усі зусилля будь-якої людини.

*Внутрішній* чинник розглядається вченими на двох рівнях: психологічному та соціально-психологічному.

Психологічний рівень характеризується такими змінними:

- усвідомлення (визнання) власного безсилля щось змінити для подолання СЖС;
- усвідомлення ризику для власного здоров'я, тобто кардинальних змін. Цю складову було використано і для характеристики зовнішнього чинника, але сам факт усвідомлення ризику може загальмувати цілеспрямовані дії особистості;
- невизначеність ситуації для людини, яка знаходиться у процесі пошуку найкращого рішення;
- боротьба мотивів між «хочу і можу» та «бажане і можливе».

Безсумнівно, певна невизначеність між означеними положеннями може звести нанівець будь-які оптимальні дії в тих ситуаціях, коли вони стають не лише не є оптимальними, а й недоречними. Якщо у свідомості людини відсутнє певне співвідношення власних бажань та можливостей, тоді утворюється певний дисонанс, який перешкоджає ефективності її дій;

- боротьба з «самим собою» (вибір альтернативи у парі «моральне- матеріальне», невпевненість у власних силах та можливостях, нервовість, самоусунення від боротьби);
- усвідомлення перебування у стресовій ситуації (перша зустріч із проблемою; важко наважитися зробити перший крок; розгубленість у разі виникнення непередбачених обставин);
- психічне перевантаження, усвідомлення власної тривожності, необхідність подолання ситуації;
- психічні стани (їхня динаміка), невпевненість у собі, психічна неготовність до подолання ситуації, прояв емоцій, почуттів, концентрація

зусиль.

А зміні, які характеризують соціально-психологічний рівень внутрішнього фактору є такими:

- прийом та обробка великої кількості інформації;
- нерозуміння вимог оточення; недостатність необхідної інформації для обізнаності в ситуації;
- наявність певного досвіду дій людини в подоланні СЖС;
- усвідомлення зробленого (вчиненого) та відповідальність за кінцевий результат;
- певна обмеженість можливостей (інтелектуальних, фізичних) та засобів (інструментів, приладів, машин); власна спроможність термінового прийняття рішення (за короткий термін прийняття єдиного правильного рішення [38]). Логічним завершенням розгляду феномену життєвої ситуації на думку Т.П. Рисинець, І.С. Потоцької та Л.С. Лойко може стати встановлений алгоритм аналізу перебування особистості в складних ситуаціях, а саме:

- 1) вивчення подій повсякденного життя;
- 2) визначення ситуації в якості одиниці виміру життєвого континууму;
- 3) аналіз проблемних ситуацій в якості суб'єктивного (феномена, що сприймається);
- 4) визначення суб'єктивного відчуття ускладнення, як відправної точки категоризації СЖС;
- 5) вивчення психологічних причин та стимулів, що обумовлюють взаємодію особистості із зовнішнім та внутрішнім світом;
- 6) визначення сильних та слабких сторін особистості, що сприяють або перешкоджають реалізації мети;
- 7) виявлення характерних помилок та неправильних дій особистості при виконанні певних завдань;
- 8) зсув акценту з аналізу фізіологічних реакцій у стресових,

травматичних та надзвичайних ситуаціях, обумовлених несприятливими обставинами або умовами життя особистості, на виявлення причин або джерел психологічного утруднення, які він відчуває;

9) розрізнення захисних способів та копінг-стратегій вирішення утруднень, що зустрічаються на життєвому шляху;

10) створення багатофакторної моделі дій особистості в складних ситуаціях (із урахуванням динамічних особливостей ситуації та особистості) [38].

Складні життєві ситуації виникають або в разі неврівноваженості системи відносин особистості та її оточення, або невідповідності між цілями, прагненнями та можливостями їхньої реалізації якостям особистості. Подібні ситуації пред'являють підвищені вимоги до здібностей та можливостей людини, до її особистісного потенціалу, а також стимулюють її активність. Безперечно, СЖС викликають необхідність їхнього подолання.

Нам видається слушною думка А.І. Прихидько про те, що представленість будь-якої ситуації в свідомості людини визначається формуванням та розвитком конструкту ситуації і його функціонуванням, оскільки він відображає ситуацію в якості елемента цілісної системи, якою є картину світу особистості. Авторка описує три основні форми конструювання складної життєвої ситуації. Коротко розглянемо їх.

По-перше, коли людина сприймає ситуацію як «таку, яку важко перебороти», вона відтворює «модель неконструктивного переживання» та визначає ситуацію у якості «неприємної події», «удару», яка викликає «шок», «почуття образи» тощо. Саме тому особа не переходить до конструктивних способів поведінки, націлених на успішне подолання ситуації, що склалася.

По-друге, важка ситуація сприймається як «така, яку легко перебороти». У такому випадку людина відтворює «модель конструктивного переживання», вона й тут згадує про «шок», «почуття образи», але їй вдається подолати важкий стан і зрештою перейти до здійснення конструктивних способів поведінки.

По-третє, важку життєву ситуацію людина сприймає як «таку, що легко долається» і тоді вона відтворює «модель конструктивного ставлення». У разі, коли життєва ситуація є об'єктивно важкою, але для людини суб'єктивно такою не є, тоді особа не відчуває гострих неприємних відчуттів та за короткий час після її виникнення переходить до конструктивних способів поведінки [36].

Здійснений нами аналіз дає підстави розглянути складні ситуації, до яких потрапляють жінки-військовослужбовиці в Україні у сучасних умовах.

### **1.3 Жінки-військовослужбовиці у складних життєвих обставинах війни: погляд із сьогодення**

Одним із найбільш відчутних наслідків повномасштабної військової агресії для жінок, які обрали військову службу, є вимушена сепарація з дітьми та іншими членами родини, а також постійна загроза життю та здоров'ю. За даними Міністерства оборони України протягом періоду повномасштабного вторгнення загинуло понад сто військовослужбовиць, причому летальні випадки фіксувалися і до ескалації конфлікту.

Окрім очевидних ризиків, жінки-військовослужбовиці стикаються зі специфічними викликами, що часто залишаються поза увагою широкої громадськості [4]. До таких належать сексуальне насильство та гендерна дискримінація в умовах військової служби. Зазначена проблема не є унікальною для України. Так, резонансним став випадок вбивства американської військовослужбовиці Ванесси Гілен, яка стала жертвою сексуального насильства. Після цього інциденту в Збройних Силах США було розроблено та впроваджено офіційну процедуру повідомлення про випадки сексуального насильства та домагань [40].

В Україні подібний комплексний механізм наразі відсутній, хоча згідно даних соціологічного дослідження в рамках проекту «Невидимий батальйон 3.0», кожна десята жінка у війську стикається з сексуальними домаганнями [31]. При цьому, як свідчать наші спостереження, після початку

повномасштабного вторгнення публічне обговорення подібних випадків в українському суспільстві суттєво зменшилося.

Іншою проблемою, зумовленою домінуванням маскулінної культури в мілітарному секторі, є дискримінація представниць нетрадиційної сексуальної орієнтації у війську. За період з 24 лютого по 31 жовтня 2022 року мережею моніторингу Центру «Наш світ» було задокументовано 74 випадки порушень прав людини за ознаками сексуальної орієнтації та гендерної ідентичності, значна частина з яких була пов'язана з воєнними діями [40].

Окремої уваги в контексті наслідків війни заслуговує становище жінок, які здійснюють догляд за іншими. Це стосується, зокрема, жінок, які стали матерями під час війни та змушені народжувати й виховувати дітей у надзвичайно складних умовах.

Також це жінки, які піклуються про своїх чоловіків з пораненнями або інвалідністю у військових госпіталях чи прямо на лінії фронту, а потім і в тилу. Незважаючи на романтизацію образу таких пар, жінки часто змушені жертвувати своїм здоров'ям, режимом сну і відпочинку, власною самореалізацією, кар'єрою та особистими ресурсами через недостатню державну підтримку ветеранів [40].

Проблема забезпечення військовослужбовиць належним обмундируванням є ще одним аспектом, що потребує детальнішого розгляду. Хоча у 2023 році Міністерством оборони України було затверджено еталон літнього польового костюму для жінок, тривалий час існувала значна невідповідність між потребами жіночого організму та стандартами військової форми, розробленими переважно для чоловіків. Це призводило до дискомфорту, обмеження рухливості, а в окремих випадках і до проблем зі здоров'ям. Недостатнє забезпечення якісним та адаптованим до жіночої фізіології одягом, взуттям та засобами індивідуальної гігієни й захисту може мати негативний вплив на боєздатність та психологічний стан військовослужбовиць, посилюючи відчуття нерівності та другорядності в армійському середовищі.

Психологічна підтримка жінок, які опинились у складних життєвих обставинах через військові дії, є стратегічною задачею психологів та представників права не лише у війську, а і в суспільстві в цілому. Боротьба з насильством, домаганнями та дискримінацією, розробка комплексних стратегій підтримки, протидія системній економічній нерівності потребують консолідованої суспільної уваги та конкретних дій, спрямованих на покращення становища жінок та прогресивний розвиток суспільства.

Найбільша підтримка ветеранкам, як виявляється в ході війни, надходить від посестер, які пройшли подібний досвід і витримали всі труднощі. Тому, жіноче представництво у ветеранських організаціях є вкрай важливим, як важливою є і співпраця ветеранок з психологами, які хочуть надавати підтримку жінкам, але не мають достатньо досвіду. Це перешкоджає створенню довірливого альянсу між ветеранками та психологами, які не були у місцях бойових дій чи поблизу них.

Партнерство досвідчених військовослужбовиць, ветеранок та цивільних психологів є беззаперечною перевагою у створенні умов реінтеграції та ресоціалізації фахівців військових професій, учасниць бойових дій, в період війни та після неї.

### **Висновки до першого розділу**

Аналіз феномену СЖС показав, що вона обумовлена внутрішніми та зовнішніми факторами фрагментами дійсності, які на суб'єктивному рівні сприймається як психологічні утруднення. СЖС характеризується певною взаємодією зовнішніх та внутрішніх чинників, що сприяють або перешкоджають спроможності особистості подолати її. Сукупність суб'єктивних параметрів ситуації у свідомості людини складаються в смислові одиниці та перетворюються на елементи суб'єктивного образу ситуації, який зумовлює способи реагування, які обирає людина.

Аналіз інформаційних джерел про жінок-військовослужбовиць в період війни дозволяє констатувати, що дедалі частіше висуваються вагомі виклики, які змінюють звичні умови їх довоєнної життєдіяльності, до яких вони адаптувалися. Кожна військовослужбовиця потребує нової поведінкової стратегії в період війни, спрямованої на те, щоб впоратися з новими викликами – складними життєвими ситуаціями. Та далеко не кожна жінка має відповідний психологічний ресурс для такої стратегічної поведінки.

Серед факторів, які допомагають справлятися з СЖС, а також сприяти знаходженню внутрішніх резервів, які забезпечують жінці-військовослужбовиці життєстійкість та самоефективність, спрямування власного саморозвитку та самореалізації в умовах професійної та воєнної обмеженості, вважаємо вагомими такі чинники: осмисленість життя (самодетермінація), смисложиттєві орієнтації та життєстійкість особистості. Саме вони є ресурсом особистості, який дозволяє жінці-військовослужбовиці долати СЖС, у які вона потрапляє в період війни.

Найперша та найповніша інформація про складні життєві ситуації надходить від журналістів, які спілкуються на лінії фронту та в тилу з пораненими, а також з комісованими з військової служби ветеранками. Волонтери-психологи набувають досвід у наданні допомоги цим категоріям у складі проектних команд ГО. Тут важливо діагностувати ступінь ураженості психіки та тіла, психотип, життєву історію з умовами сім'ї та освіти, ставлення до власного здоров'я, нагальні потреби тощо. З цією метою ми проаналізували та відібрали діагностичний інструментарій.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЖІНОК, ЯКІ ПОТРАПИЛИ У СКЛАДНУ ЖИТТЄВУ СИТУАЦІЮ

#### 2.1. Організація та методики емпіричного дослідження психологічних особливостей та внутрішніх обставин жінок, які потрапили у складну життєву ситуацію

Для вирішення поставлених дослідницьких завдань було розроблено методику емпіричного дослідження. Як зазначалось у першому розділі сучасні жінки переживають велику кількість життєвих ситуацій, які можна віднести до категорії складних. Ними стають і нові життєві ситуації, і звичні, що набули певного ускладнення.

Характер СЖС визначається її змістом, а також рівнем психічного реагування особистості на неї. Зміст життєвої ситуації визначає своєрідність її об'єктивних чинників, а спосіб та інтенсивність її переживання - своєрідність суб'єктивних чинників. Причому, одні й ті ж об'єктивні умови різними жінками можуть сприйматися як складні, а для інших вони є достатньо звичними. Визначальним у кваліфікації ситуації у якості складної є її суб'єктивна оцінка самою жінкою.

На *першому етапі* дослідження увага була звернена на те, щоб сформувані дослідницьку вибірку, а також встановити різновид та рівень суб'єктивної оцінки важкості життєвої ситуації у жінок-військовослужбовиць. З цією метою було створено анкету, яка представлена у Додатку А. При аналізі анкет враховуються змістові якісні та кількісні показники відповідей як у індивідуальному, так і груповому зрізі. Анкети можуть бути анонімними, якщо немає персонального звернення до психолога та не встановлена довіра.

Зважаючи на особливості поточних обставин соціального буття, зумовлених обмеженнями соціальної взаємодії внаслідок пандемії Covid-19,

для проведення онолайн-анкетування було створено Google-форму. До неї було включено розділи, які містили посилання на он-лайн діагностику за допомогою обраних нами діагностичних інструментів, а також розроблена нами анкета для вивчення ставлення жінок до поточної життєвої ситуації та їхнього досвіду подолання СЖС, до яких вони потрапляли впродовж свого життя (див. Додаток А).

З метою диференціації вибірки за ознакою особистісної зрілості, що забезпечує можливість самостійного виходу зі СЖС і не потребувати сторонньої допомоги, здійснювалась на основі вияву такої властивості особистості її як самодетермінація (суб'єктність, автономія особистості). Високий рівень прояву особистісної автономії давно визнаний одним з критеріїв психологічної успішності та психічного здоров'я людини, а дефіцит цієї якості - сигналом про можливе неблагополуччя та потребу в психологічній допомозі.

Теоретичним підґрунтям діагностичного інструменту, призначеного для вимірювання самодетермінації (автономії), яка розглядається у якості відчуття та реалізації свободи вибору людиною способу поведінки і існування в світі незалежно від сил зовнішнього оточення та внутрішньо особистісних процесів, які впливають на неї, є концепція Е. Десі та Р. Райана (див. Додаток Б). Дослідники для вимірювання самодетермінації вводять і описують теоретичний конструкт «каузальна орієнтація» (*надалі - КО*), зміст якого визначається як тип мотиваційної підсистеми в поєднанні з відповідними когнітивними, афективними та іншими психологічними характеристиками. Каузальна орієнтація може бути внутрішньою (інтернальною), зовнішньою (екстернальною) або безособовою. Розглянемо їх прояви детальніше.

Люди з *автономною каузальною орієнтацією* оперують внутрішньою мотиваційною системою – вони виявляють тенденції сприймати локус каузальності як внутрішній і відчувати почуття самодетермінації та компетентності. Також вони демонструють високий ступінь усвідомлення

власних базових потреб та чітке використання інформації для прийняття рішень щодо своєї поведінки, внаслідок чого мають гарно розвинене почуття компетентності та високий рівень самодетермінації. Така людина здатна трансформувати автоматизовану поведінку в самодетерміновану, перепрограмувати її або керувати нею на свій розсуд. Таким особам не властиве самозвинувачення в разі невдачі - вони володіють гнучкою поведінкою та чутливими до змін середовища.

Натомість особи з домінуючою *зовнішньої каузальної орієнтацією* характеризуються наявністю прагнення над досягнень. Вони вірять, що отримані результати залежать від поведінкових реакцій і, прагнучи досягти успіху, знаходяться в пошуку його зовнішніх ознак. В основі цієї особистісної орієнтації лежить недостатність самодетермінації. Така людина зазвичай оперує зовнішніми мотиваційними системами, що веде до негнучкості в поведінці та в обробці інформації. У разі здійснення вибору її рішення базуються не на внутрішніх потребах, а на зовнішніх спонукках і критеріях. Мотиви її поведінки надмірно визначаються зовнішніми обставинами. Ми вважаємо, що такі люди втратили зв'язок з собою через травмівний досвід. Втрату почуття самодетермінації вони компенсують наявною сильно вираженою потребою в зовнішньому контролі, що легко реалізується в умовах армійської служби.

I, нарешті, *безособова каузальна орієнтація*. Її наявність у структурі особистості слугує основою виникнення феномену «вивченої безпорадності», оскільки такі особи навчаються на своєму досвіді тому, що середовище не реагує на їхні дії - тому вони демонструють мінімум самодетермінації. У осіб з безособовою КО домінує автоматична безпорадна поведінка.

Досліджено, що на практиці у більшості людей присутні орієнтації всіх трьох типів, а індивідуальні відмінності виражаються в їхніх пропорціях [86]. Описана теорія і лягла в основу створеного вченими діагностичного інструменту. У нашому дослідженні було використано україномовний переклад адаптованої версії методики (РОКО), здійсненої О.Є.

Дергачовою, Л.Я. Дорфманом, Д.О. Леонтьєвим ( Додаток В). Змістом методики РОКО є опис різних життєвих ситуацій, оскільки каузальні орієнтації проявляються в реакціях на події, що відбуваються в повсякденному житті людини. Ситуації підібрані у такий спосіб, що кожна з них передбачає кілька можливих варіантів реакцій (поведінкових, вербальних або здійснених, на рівні думок або почуттів). Для кожної ситуації запропоновано три варіанти реакцій, опис яких включає в себе психологічні прояви всіх трьох типів КО. Обстежуваному необхідно оцінити, наскільки ймовірно для нього реагувати в подібній ситуації кожним з трьох описаних способів. Оцінка проводиться за семибальною шкалою Лайкерта. Здійснивши обробку первинних даних, можна отримати показник за кожною з трьох КО. Результатом оцінювання за даною методикою слугує співвідношення трьох типів КО, які продукує особистість, що виражається певною пропорцією сумарних балів за трьома шкалам.

На *другому етапі* дослідження нашим завданням було проведення діагностики такої психологічної властивості особистості як її *життєстійкість*, яка визначає готовність особи використовувати власний ресурс для вирішення життєвої ситуації, яку вона кваліфікує як складну. У багатьох дослідженнях, присвячених проблемі ресурсів особистості, які допомагають їй адекватно функціонувати у СЖС, було виділено шість основних чинників, які могли б допомогти послабити вплив негативних ситуацій на людину. Серед них – гарна адаптація у дитячому віці, висока життєстійкість особистості, підготовленість до стресів (опірність), розчленовування стресів (управління стресами), соціальна підтримка та навколишнє середовище. Теоретичне підґрунтя діагностичного інструменту закладено дослідженнями С. Мадді та Д. Хошаба, які доводили, що життєстійкість – це особистісна характеристика, яка є загальною мірою психічного здоров'я людини. Вони ж описали структуру цієї властивості. Йдеться про три життєві настанови:

- залученість (характеристика ставлення людини до самої себе,

оточуючого світу та характеру взаємодії з ним, яка надає сили та мотивує її до самореалізації; надає можливість відчувати себе значущою та достатньо цінною); контроль над подіями (активізує пошук шляхів впливу на результати стресових змін, на противагу впаданню в стан безпорадності та пасивності)

- готовність до ризику (допомагає людині бути відкритою до оточуючого світу, інших людей та суспільства) [39].

Життєстійкість особистості є певним ресурсом, потенціалом, який може бути затребуваний ситуацією; інтегральною психологічною властивістю особистості, яка розвивається на основі настановлень активної взаємодії з життєвими ситуаціями; інтегральною здатністю до соціально- психологічної адаптації за рахунок динаміки смислової саморегуляції. «Тест життєстійкості» дає можливість оцінити діагностовану властивість у такий спосіб: чотири показники методики характеризують загальний рівень життєстійкості (визначається за сумарним балом), а парціальні характеристики визначаються балами за трьома шкалами: *залученість* (настановлення на участь у подіях, що відбуваються), *контроль* (настановлення на активність стосовно подій життя) і *прийняття ризику* (настановлення стосовно важких або нових ситуацій у разі, коли останні розглядаються у якості викликів, а також стосовно можливості отримати новий досвід) [41]. Текст опитувальника подано у Додатку В.

Якісна оцінка отриманих кількісних показників дає можливість виокремити прояв низького, середнього та високого рівнів показників життєстійкості та її складових. Для цього ми, спираючись на таблицю середніх значень та показників стандартного відхилення, виокремили діапазон норми, що представлено в табл.2.1.

**Показники норми для оцінки проявів життєстійкості за «Тестом життєстійкості»**

<i>Норма</i>	<i>Показники життєстійкості</i>			
	<i>загальний</i>	<i>залученість</i>	<i>Контроль</i>	<i>прийняття ризику</i>
<i>Середнє</i>	80,72	37,64	29,17	13,91
<i>стандартне відхилення</i>	18,53	8,08	8,43	4,39
<i>інтервал середніх значень</i>	63-99	29-46	20-38	10-18

Послугуючись встановленим інтервалом середніх значень, власне, і будемо диференціювати прояв життєстійкості обстежуваних жінок за рівнями.

Логічним продовженням дослідження психологічних особливостей людей, які зіткнулися зі складними життєвими ситуаціями (СЖС), є вимірювання того, як вони наповнюють своє життя сенсом, а також визначення «джерел» цього сенсу. Діагностичним інструментом для реалізації цього завдання став «Тест смисложиттєвих орієнтацій» (методика СЖО), що є адаптованою версією відомого тесту «Мета в житті» (Purpose-in-Life Test, PIL) Дж. Крамб та Л. Маголіка. Опитувальник детально представлено у Додатку Г.

Теоретичним підґрунтям цієї методики виступили концепції прагнення до набуття сенсу життя та логотерапії, розроблені видатним психотерапевтом В. Франклом. Методика СЖО дозволяє не лише оцінити загальний рівень осмисленості життя, але й ідентифікувати «джерело» сенсу. Сенс життя може бути знайдений людиною в майбутньому (через наявність цілей), у сьогоденні (через процес і переживання) або у минулому (через досягнуті результати та пережитий досвід), або ж у поєднанні всіх трьох цих складових життя.

*Результати психодіагностики та їх інтерпретація*

За результатами психодіагностики за методикою СЖО можна отримати загальний показник осмисленості життя, а також парціальні оцінки за п'ятьма шкалами. Ці шкали відображають три змістовні орієнтації та два аспекти локусу контролю:

- ✓ Цілі в житті: відображають наявність і чіткість життєвих цілей, що орієнтовані на майбутнє.
- ✓ Насиченість життя: показує емоційну наповненість сьогодення, відчуття повноти та цікавості життя в теперішньому моменті.
- ✓ Задоволеність самореалізацією: оцінює ступінь задоволеності досягнутими результатами та реалізацією власного потенціалу, що пов'язано з минулим досвідом.
- ✓ Локус контролю-Я: відображає переконаність людини у власній здатності керувати своїм життям та приймати рішення.
- ✓ Локус контролю-життя: характеризує ступінь віри в те, що життя в цілому є керованим і піддається впливу особистості.
- ✓ Осмисленість життя та вибір у теперішньому.

На думку автора методики, життя вважається осмисленим за наявності чітких цілей, отримання задоволення від їхнього досягнення та впевненості у власній здатності ставити перед собою цілі, обирати завдання з наявного життєвого ресурсу та успішно домагатися результатів. Важливим аспектом є чітке співвіднесення цих компонентів з часовими перспективами: наявні цілі пов'язуються з майбутнім, емоційна насиченість – з теперішнім, а переживання задоволення – з досягнутим результатом, тобто з минулим.

Кожна життєва ситуація надає людині можливість зробити у сьогоденні певний вибір — вчинити конкретну дію або ж залишитись у бездіяльності. Основою такого вибору є сформоване уявлення про сенс життя або його відсутність. «Минуле», яке є незмінним і вже відбулося, формується певною сукупністю здійснених та актуалізованих виборів. Щодо варіацій минулого, то вони можуть стосуватися лише його інтерпретації, оскільки самі події вже не підлягають зміні. Це підкреслює важливість осмислення минулого для

формування майбутнього та осмисленої поведінки в теперішньому.

«Майбутнє» виступає сукупністю потенційних, очікуваних результатів тих зусиль, які людина докладає сьогодні. Тому майбутнє слід вважати принципово відкритим, а різні варіанти очікуваного майбутнього мають різну мотивуючу привабливість.

Осмисленість особистого життя обстежуваного оцінюється за допомогою параметрів, які описані нижче (власне, йдеться про сутність діагностичних шкал та ступінь прояву психічної реалії, яка складає їхнє змістове наповнення).

*Цілі в житті:* шкала характеризує наявність або відсутність в житті людини цілей на майбутнє, які надають її життю осмисленість, спрямованість та часову перспективу. Низькі бали за цією шкалою (навіть за умови високого рівня загального показника ОЖ) матимуть люди, які живуть сьогоднішнім або вчорашнім днем. Водночас, високі бали за цією шкалою можуть характеризувати не лише цілеспрямовану людину, але й прожектера, плани якого не мають реальної опори в сьогоденні і не підкріплюються особистою відповідальністю за їхню реалізацію.

*Процес життя, або інтерес та емоційна насиченість життя:* зміст цієї шкали збігається з відомою теорією про те, що єдиний сенс життя полягає в тому, щоб жити. Цей показник говорить саме про те, чи сприймає людина процес свого життя у якості цікавого, емоційно насиченим і наповненим змістом. Високі бали за цією шкалою (у поєднанні з низькими за іншими) будуть характеризувати гедоніста, що живе сьогоднішнім днем. Низькі бали за цією шкалою є ознакою незадоволеності своїм життям у сьогоденні; однак при цьому, їй можуть надавати повноцінний сенс спогади про минуле або націляння в майбутнє.

*Результативність життя, або задоволеність самореалізацією:* шкала відображає оцінку пройденого відрізка життєвого шляху, відчуття того, наскільки продуктивною і осмисленою була частина життя, яку вже людина прожила. Високі бали за цією шкалою (у поєднанні з низькими за іншими)

будуть характеризувати людину, яка доживає своє життя, у якої все в минулому, але минуле здатне надати сенс залишку життя. Низькі бали - незадоволеність прожитою частиною життя.

*Локус контролю-Я* (Я - є хазяїном свого життя): шкала призначена вимірювати те, наскільки людина вірить у свою здатність брати на себе відповідальність за своє життя. Високі бали відповідають уявленню про себе як про сильну особистість, яка має достатню свободу вибору, щоб збудувати своє життя у відповідності зі своїми цілями та уявленням про її сенс. Низькі бали – зневіра у своїх силах контролювати події власного життя.

*Локус контролю-життя*, або *керованість життя*: шкала дає можливість оцінити як людина покладає відповідальність за те, що відбувається у її житті (власне, йдеться про настановлення на інтернальність чи екстернальність). За умови високих балів мова йде про наявність переконання в тому, що людині дано контролювати своє життя, вільно приймати рішення і втілювати їх у життя. Низькі бали є свідченням фаталізму, переконання в тому, що життя людини непідвладне свідомому контролю, що свобода вибору є ілюзорною і безглуздо що-небудь загадувати на майбутнє.

Спираючись на статистичні показники нормування результату, встановлених для чоловіків та жінок у процесі адаптації методики Д.О. Леонтьєвим, ми виокремили інтервал середніх значень (таблиця 2.2) для загального показника та окремих шкал опитувальника, за допомогою яких здійснюватимемо оцінку отриманих результатів.

**Показники норми для оцінки проявів життєсмислових орієнтацій  
(Методика визначення СЖО)**

<i>Назва субшкали</i>	<i>Середній бал та стандартне відхилення</i>	<i>Інтервал середньо статистичної норми</i>
цілі життя	29,38±6,24	23-36
процес життя	28,80±6,14	23-35
результативність життя	23,30±4,95	18-28
локус контролю-Я	18,58±4,30	14-23
локус контролю-життя	28,70±6,10	23-35
загальний показник	95,76±16,54	79-112

Таким чином, ми використали методику для вивчення психологічних особливостей жінок, які потрапили у СЖС та подолали / долають її.

Загалом логіка побудови нашого емпіричного дослідження виглядає такими чином:

1) до вибірки відбираються жінки, які потратили у СЖС (пережили її чи переживають у теперішній час та суб'єктивно оцінюють як таку), встановити різновид цієї ситуації та суб'єктивну оцінку її важкості (анкетування);

2) диференціювати вибірку за ознакою особистісної зрілості, яка дозволяє особистості власними силами вирішувати СЖС (вимірювання такої психологічної властивості особистості як самодетермінація);

3) визначити психологічні особливості обстежуваних, які характеризують наявний у обстежуваних ресурс, потенціал, що може бути затребуваний ситуацією та визначає здатність до соціально-психологічної адаптації (вимірювання властивості «життєстійкість особистості»);

4) визначити психологічні особливості обстежуваних, які свідчать про осмисленість їхнього життя та встановити «джерело» сенсу їхнього життя: в майбутньому (цілі), в сьогоденні (процес), минулому (результат) або у всіх трьох складових життя (діагностика СЖО особистості).

Таке діагностичне дослідження дасть підстави краще зрозуміти

психологічні особливості жінок, які потрапити у СЖС, і зрештою більш виважено організовувати та надавати їм соціально-психологічну допомогу.

## **2.2 Аналіз та інтерпретація отриманих результатів первинного скринінгу**

Дослідницьку вибірку склали 63 особи – це жінки у віці від 24 до 36 років (середній вік – 30,6 років), які взяли участь у нашому опитуванні та заявили, що потрапили у складну життєву ситуацію (переживають її і дають різну суб'єктивну оцінку ступеню її важкості). Загалом на опитування відгукнулось 82 особи, однак лише 63 з них заявили, що мають або нещодавно пережили життєву ситуацію, яку кваліфікували як складну.

Аналіз результатів анкетування дозволило встановити, що жінки переживають СЖС у родині (47%, з них 62% мають труднощі у подружніх взаєминах та 38% у стосунках з дітьми), соціальній сфері (73%), професійній сфері (35%). Загальний показник є відмінним від 100% внаслідок того, що СЖС у певної кількості жінок носить синтетичний характер (зазначали наявність труднощів одночасно у декількох сферах). Серед опитаних жінок 39% засвідчили, що мають зовнішню підтримку і 26% вказали, що мають певний внутрішній ресурс для подолання СЖС.

Щодо рівня емоційного насичення переживання життєвих труднощів, то він загалом досить високий – середня оцінка сили прояву СЖС -7,6 балів за 10-бальною шкалою. Середній прояв активності в ситуації життєвих труднощів – 4,3. 41% жінок зазначили, що вже пережили складну ситуацію та оцінюють успішність її розв'язання на середньому рівні (4,9 балів). 59% опитаних жінок констатували, що СЖС є для них актуальною (37% вважають, що долають її достатньо успішно, 49% визнають наявність надмірних труднощів, а 14% називають її вкрай важкою).

Жінки, які здолати СЖС, у якості здобутків називають більшу впевненість у собі, зниження рівня тривоги, кращу саморегуляцію, готовність

зустрічі з несприятливими ситуаціями, готовністю звертатись по допомогу. Серед втрат називаються нервові розлади, порушення здоров'я, матеріальні втрати, зіпсовані стосунки, зміну соціального статусу, втрату кар'єрних позицій тощо. Більша половина опитаних жінок визнали необхідність отримання допомоги (хоча готовність попросити її виявили менше четверті), зокрема соціально-психологічної підтримки. Отримані дані слугуватимуть орієнтирами при розробці програми соціально-психологічної допомоги жінкам, які потрапили у СЖС.

Як було нами встановлено в теоретичному дослідженні, серед факторів, що допомагають людині протидіяти негативному впливові середовища, сприяють знаходженню нею власних внутрішніх резервів, які їй забезпечують самостійність вибору, спрямування саморозвитку та самореалізації, важливе місце посідає здатність і готовність особистості до ініціації власного розвитку, є джерелом і причиною її само детермінованої поведінки.

За допомогою методики РОКО (адаптована методика С. Мадді – українська версія на стадії розробки) діагностувались особливості прояву каузальних орієнтацій, що є виявом типу мотиваційної підсистеми в поєднанні з відповідними когнітивними, афективними та іншими психологічними характеристиками особистості та визначає її готовність до самостійного вибору найбільш адекватного способу опанування СЖС. Як вже зазначалось, каузальна орієнтація може бути внутрішньою (інтернальною), зовнішньою (екстернальною) або безособовою, а її рівень визначатися співвідношенням вияву всіх трьох тенденцій.

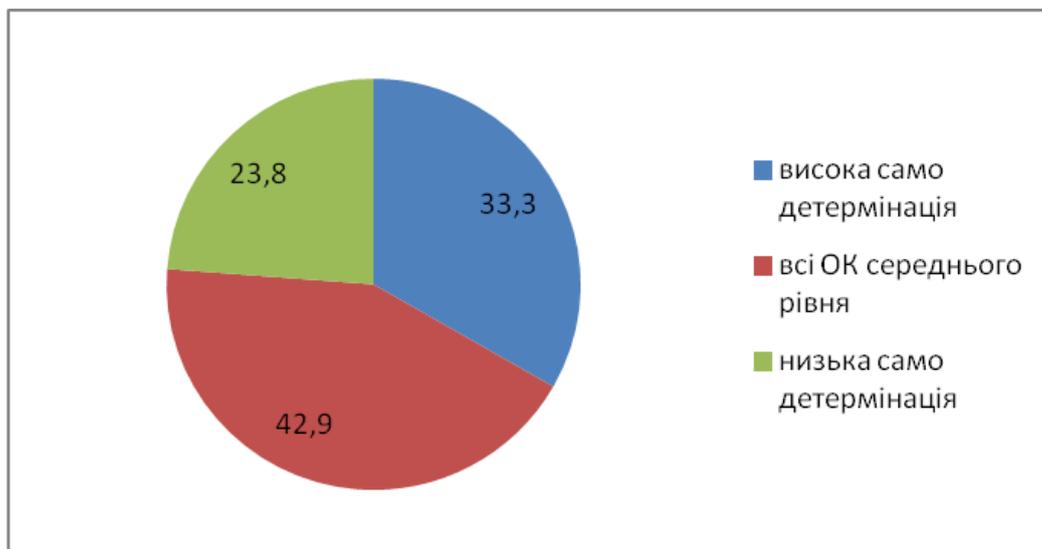
Оскільки проявом самодетермінації у поведінці можна вважати лише автономну КО, тому ми вважаємо, що високим рівнем прояву цієї властивості буде випадок домінування в індивідуальному профілі КО (казуальні, тобто, спонукальні орієнтації) саме цієї тенденції (дві інші можуть знаходитися у різних співвідношеннях між собою, головне, що їхній прояв є меншим).

Профілі, у яких автономна КО виражена слабше, ніж дві інші тенденції,

свідчитимуть про низький рівень самодетермінації. У випадок, коли всі три тенденції матимуть приблизно однаковий вираз, йтиметься про середній рівень вказаної властивості, коли поведінка особистості лише ситуативно носить суб'єктний характер і не свідчить про яскраво виявлену тенденцію приймати на себе відповідальність за поведінку, спрямовану на опанування СЖС. Здійснивши обробку первинних даних, ми отримали показники за кожною з трьох діагностичних шкал та створили індивідуальні профілі прояву КО.

Результатом оцінювання за даною методикою стала диференціація учасників дослідження за рівнем прояву їхньої самодетермінації (автономності), яка визначає характер поведінки у складних життєвих ситуаціях (активний, суб'єктний або пасивний, зовнішньо залежний).

У 21 особи (33,3%) виявлені профілі КО, у яких яскраво домінує її інтернальна орієнтація, у 15 (23,8%) – така каузальна орієнтація мала значно нижчий рівень прояву у порівнянні з екстернальною та безособовою, і у 27 (42,9%) жінок всі три різновиди КО мали приблизно однаковий ступінь прояву. На рис. 2.1. унаочнено отримані дані.



**Рис. 2.1. Результати прояву самодетермінації у дослідницький виборці, % (за методикою РОКО С.Мадді)**

Ми виявили, що третина жінок дослідницької вибірки має високу

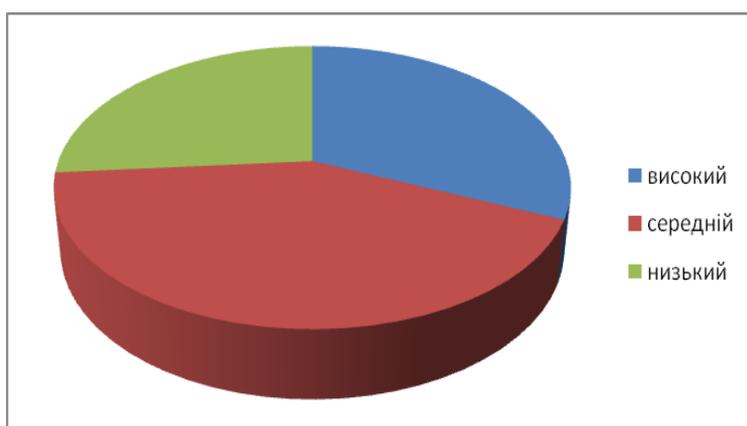
самодетермінацію власної поведінки, а, отже, виявляє автономію у зовнішній соціальній поведінці. Їхня здатність до самодетермінації демонструє достатньо високу особистісну зрілість та ґрунтується на власних ціннісно-сміслових орієнтаціях. Як було встановлено у теоретичному дослідженні, здатність до самодетермінації виникає на тлі свободи й відповідальності в процесі індивідуального розвитку особистості, що виражається в усвідомленні себе у якості причини змін в самій собі і в оточенні, а також здатності ініціювати, припиняти або змінювати напрям діяльності у будь-який момент. Психологічним критерієм самодетермінації є гнучкість в управлінні власною взаємодією з внутрішнім соціальним середовищем (внутрішні частини, субперсони) та ефективно комунікувати з зовнішнім. Будучи самодетермінованими, такі жінки діють на основі власного вибору, а не на основі зобов'язань, примусів. Роблячи цей вибір, вони керуються усвідомленими власними потребами, які зіставляють із зовнішніми умовами військової необхідності.

Самодетермінація дає жінкам-військовослужбовицям можливість управляти власними діями, спрямованими на результат, але вона ж може проявлятися як внутрішня відмова від напружуючого контролю, який запускає та підтримує внутрішній конфлікт. Інша частина вибірки – це жінки, у яких автономність поведінки не виявлена (мають середній рівень прояву всіх трьох каузальних орієнтацій (42,9%) або значне переважання прояву екстернальної та безособової над інтернальною (23,8%)). Практично кожна четверта жінка, яка взяла участь у дослідженні, виявила низький рівень самодетермінації, що свідчить про її нездатність у даний період життя управляти своїм життям та собою при вирішенні складних життєвих ситуацій. Такі жінки часто потребують допомоги найближчого оточення для вирішення ситуацій, які викликають різноманітні труднощі. Саме вони є тими, хто потребує соціальної допомоги та соціально-психологічної підтримки.

Оскільки самодетермінацію особистості загалом визначають як

відчуття свободи особистості по відношенню як до сил зовнішнього оточення, так і до її внутрішніх сил, для нас важливим для вирішення було питання про те, якими ж є ці внутрішні сили особистості. Вдосконалення поведінки особистості, яка слугує підґрунтям її соціально-психологічної адаптації до змінних умов життєдіяльності, пов'язане з особистісним зростанням людини.

Як модель відносин і стратегій, що разом сприяють зростанню особистості, у психологічних дослідженнях виник конструкт «життєстійкість» [41]. Саме життєстійкість, на нашу думку, є вагомим внутрішнім ресурсом, використовуючи який жінки можуть достатньо успішно долати СЖС у своєму житті. Далі проаналізуємо результати, отримані за допомогою «Тесту життєстійкості» (адаптація Д.О. Леонтєва, О.І. Рассказової). Оцінка загального показника життєстійкості дає підстави говорити, що переважають показники середнього рівня (проявляються у 43,3% жінок (n=29)), дещо у меншій кількості виявляється прояв життєстійкості високого рівня (31,3% (n=19)) та найменше – життєстійкість низького рівня (у 25,4% (n=16)). Унаочнення отриманих результатів подано і пропорційному зображенні кольорів діаграми на рис. 2.2.



**Рис. 2.2. Результати прояву життєстійкості у дослідницький виборці, % (за методикою «Тест життєстійкості»).**

Отримані нами результати свідчать про те, що кожна третя жінка готова до подолання життєвих труднощів і в ситуації підвищеного емоційного

напруження схильна приймати усвідомлені рішення та продовжувати активну діяльність. Такі жінки опановують СЖС, обираючи той спосіб поведінки, який вважають за найкращий. У своєму виборі вони орієнтуються на власні потреби та мотивуються ними. Тобто, у поведінці вони виявляють суб'єктну позицію. Достатньо розвинена властивість життестійкості дає можливість українським жінкам долати складні ситуації, які все частіше та інтенсивніше стають реаліями сучасного життя. Українці мають тривалу історію життя у стресогенних умовах, а останні роки сповнені великою кількістю таких об'єктивних факторів (Революція гідності, військові дії на Сході, соціально-економічні реформи та їхні наслідки, пандемія Covid-19 тощо) і вони постійно створюють і запит на вироблення адекватних форм адаптивної поведінки, і умови їхнього формування.

Низькі показники вказують, що практично кожна четверта жінка не готова бути активною в подоланні стресових ситуацій, долати труднощі, управляти емоціями та виявляти стабільність реагування на несприятливі умови. Саме вони мають найгіршу адаптацію до СЖС і потребують соціальної допомоги, зокрема соціально-психологічної підтримки.

Особи, які виявляють високий рівень розвитку життестійкості, обирають такі стратегії, які відповідають життестійкому стилю подолання СЖС. У їхній поведінці виявляються сміливість і мужність, які стимулюють людину, сприяють її постійному самооновленню, розвитку, розширенню власних уявлень про світ, а також кращому розумінню своїх взаємин із ним. Життестійкі стратегії поведінки стимулюють здатність особистості до життєвої творчості, що сприяє виробленню індивідуально-своєрідних способів поведінки у СЖС для їхнього подолання.

У разі, коли особа постійно вибирає звичні способи реагування у складних життєвих ситуаціях, зумовлений прагненням до комфорту і безпеки, тоді через деякий час формується певна однозначність її відносин зі світом, що зумовлює ставлення до життєвого застою, відчуття власного безсилля, перетворення на жертву. А, отже, йдеться про втрату суб'єктності

у поведінці і вона стає залежною. В цьому контексті слушно нагадати думку науковців про те, що життєстійкість характеризує ступінь сформованості здатності особистості витримувати стресову ситуацію, зберігати внутрішню збалансованість, не знижуючи при цьому успішності діяльності. Вона виступає одним із ключових параметрів індивідуальної здатності особистості до вияву зрілих форм саморегуляції.

У стресових умовах життєстійкість стримує розвиток різних психічних відхилень і знижує ефективність діяльності, оскільки сприяє оцінці життєвих подій як ризикованих і мотивує людину на пошуки ефективних стратегій подолання пригнічення та психічної напруги [41]. Таке розуміння значення життєстійкості для подолання особистістю СЖС дає підстави вважати, що формування цієї властивості повинно стати важливим елементом програми соціально-психологічної підтримки жінок, які потрапили у складну життєву ситуацію та потребують соціальної допомоги. Цю тезу ми розвиватимемо у наступному розділі.

Низка вчених вважає, що життєстійкість особистості є результуючою стороною самодетермінації [42]. Життєстійкість самодетермінованої особистості проявляється у якості її ставлення до себе, оточуючого світу та характеру взаємодії з ним. Вона дає сили людині та мотивує її до самореалізації та певного спрямування думок й відповідного способу поведінки. Саме завдяки життєздатності людина має можливість відчувати себе значущою і достатньо цінною для того, щоб повністю включитися в розв'язання життєвих завдань, не зважаючи на наявність несприятливих факторів та змін. Несприятливі обставини та зміни для жінок, які склали вибірку дослідження, є ознаками СЖС, у яку вони потрапили і долають / здолали її.

Наступним кроком емпіричного дослідження є встановлення своєрідності прояву життєстійкості у осіб, що мають різний ступінь автономності при вирішенні складних життєвих ситуацій. Для цього ми проаналізуємо те, яким чином виявляються основні складники

життєстійкості у осіб з високим та низьким рівнем самодетермінації. У табл. 2.3 подані середні значення прояву життєстійкості та її складників у підгрупах жінок, які виявили високі та низькі показники самодетермінації.

Таблиця 2.3

**Середні значення компонентів життєстійкості у досліджуваних з різним рівнем самодетермінації поведінки**

<i>Показники життєстійкості</i>	<i>Рівень самодетермінації</i>	
	<i>Низький</i>	<i>Високий</i>
<i>Загальний</i>	69,2	99,3
<i>Залученість</i>	27,1	48,2
<i>Контроль</i>	17,2	38,7
<i>Прийняття ризику</i>	9,6	20,1

У підгрупі жінок з високим рівнем самодетермінації (n=21) отримано показники високого рівня прояву життєстійкості та її окремих складників. А у підгрупі жінок з низьким рівнем самодетермінації (n=15) отримано показники середнього рівня прояву життєстійкості та середнього й низького рівнів її окремих складників. Висока самодетермінація дає жінкам можливість краще долати життєві труднощі. Натомість, жінкам з низькою самодетермінацією, у яких життєстійкість не достатньо розвинена, панує відчуття своєї малої значимості, не виявляється готовність контролювати своє життя, життя сприймається надто складним, тому є намагання виявляти менше активності.

Самодетерміновані жінки характеризуються високою залученістю до того, що з ними відбувається. Вони відчувають тонус від власної діяльності, оскільки відчувають себе причетними до процесу отримання творення спільного бойового результату та сприймають себе співджерелом цього результату. Такі жінки-військовослужбовиці виявляють схильність контролювати обставини власного життя, який активізує пошук шляхів впливу на результати стресових внутрішніх змін, що виникають у разі переживання СЖС. Їхня висока готовність до прийняття ризику забезпечує

налаштування на отримання нового досвіду, який може бути корисним для кращої адаптації до змінюваних умов, а також подолання життєвих ситуації, які характеризуються наявністю різноманітних труднощів.

Натомість жінки-військовослужбовиці, що мають низький рівень самодетермінації, здебільшого переживають почуття «відкинутості», неминучості, вони не готові щось змінювати, бо не вірять, що від них щось залежить. Саме тому, коли такі жінки потрапляють у СЖС, вони не можуть вибирати стратегію поведінки, губляться, тобто не відчують внутрішньої та зовнішньої опори. Також вони не виявляють здатності контролювати перебіг свого життя загалом та у складних життєвих ситуаціях зокрема – вони мають схильність впадати в стан безпорадності, пасивності. І, насамкінець, йдеться про низьку готовність до прийняття ризику, що гальмує засвоєння нового досвіду, за допомогою якого поведінка подолання складної життєвої ситуації могла б бути більш ефективною. Припускаємо, що ця обставина може зумовлювати певні труднощі у залученні таких жінок до навчання на добровільній основі з метою посилення їхнього психологічного ресурсу для кращого подолання СЖС.

Отримані результати дають розуміння того, що життєстійкі переконання захищають жінок від тяжких переживань щодо ситуацій, які не пов'язані з їх безпосередніми ризиками для життя. Також, життєстійкість впливає на оцінку ситуації, стимулює прийняття правильних рішень, що, зрештою, визначає прояв адекватної поведінки та позначається та здатності особи долати труднощі.

Для того, щоб зрозуміти, чи є отримані прояви життєстійкості відмінними / схожими у осіб з різними рівнями самодетермінації, ми провели статистичний аналіз отриманих даних за допомогою t-критерію Стьюдента (він був обраний, оскільки наші дані відповідають вимогам його застосування: тип даних – кількісні, розподіл – нормальний, кількість груп порівняння – 2 незалежні). Для розрахунку були використані дані, наведені у Додатку Д.

В результаті проведення розрахунків емпіричних значень t-критерію Стьюдента при порівнянні загальних показників життєстійкості та її складових у жінок з різними рівнями самодетермінації та порівняння їх з табличними значеннями отримано такі дані:

- для загального показника:  $t_{\text{крит}} = 2,032$ ,  $t_{\text{емп}} = 2,347$  (прояви відмінні на рівні значущості  $p \leq 0,05$ );
- для показника залученості:  $t_{\text{крит}} = 2,032$ ,  $t_{\text{емп}} = 2,001$  (прояви не можемо вважати відмінними, оскільки йдеться про рівень значущості  $p \geq 0,05$ );
- для показника контролю:  $t_{\text{крит}} = 2,728$ ,  $t_{\text{емп}} = 2,124$  (прояви відмінні на рівні значущості  $p \leq 0,05$ );
- для показника прийняття ризику:  $t_{\text{крит}} = 2,728$ ,  $t_{\text{емп}} = 1,998$  (прояви не можемо вважати відмінними, оскільки йдеться про рівень значущості  $p \geq 0,05$ ).

Отже, нами встановлено, що жінки, які потрапили у СЖС і мають різні рівні самодетермінації, мають певні відмінності у прояві своєї життєстійкості. Жінки з високо розвинутою самодетермінацією мають краще розвинену життєстійкість загалом, що дає їм можливість краще долати життєві труднощі. Натомість, у жінок з низькою самодетермінацією життєстійкість не достатньо розвинена, внаслідок чого вони не відчувають свою значимість, не готові контролювати своє життя, сприймають його надто складним і намагаються виявляти менше активності. Аналіз відмінностей у прояві різних компонентів життєстійкості дає підстави констатувати, що жінки з високим рівнем самодетермінації здатні контролювати перебіг подій у своєму житті, що посилює їхню життєстійкість. Особи з високим рівнем самодетермінації виявляють більшу залученість у своє життя та більш схильні до прийняття ризику в процесі подолання СЖС.

Кожна життєва ситуація ставить людину в цілком конкретні умови, до яких вона повинна адаптуватися, в яких вона повинна вижити, самореалізуватися тощо. Для цього особистість робить певний вибір

діяльності, що визначається вчинком. Опорою для такого вибору є власні особистісні смисли, цінності, значущі настановлення, які дають можливість осмислити ту ситуацію, яка створює для людини виклик.

Особливості розвитку особистості обумовлюються її життєвим самовизначенням, яке пов'язане з пошуком сенсу власного існування та вибором життєвої стратегії. Власне, самовизначення пов'язане з потребою формування смислів, серед яких чільне місце посідає орієнтація на майбутнє.

Зрозуміти те, якими смислами наповнюється життя жінок, що потрапили в СЖС, у чому вони вбачають «джерело» сенсу свого життя, можна на підставі вимірювання їхніх смисложиттєвих орієнтацій.

Результати здійсненої діагностики подаємо далі у табл. 2.4.

*Таблиця 2.4*

**Результати вимірювання прояву осмисленості життя у жінок, що потрапили у СЖС, % (Тест СЖО)**

<i>Категорія осіб</i>	<i>Рівні осмисленості життя</i>		
	<i>Високий</i>	<i>Середній</i>	<i>Низький</i>
Жінки у СЖС	23 (35,0%)	22 (35,0%)	18 (28,5%)

Як бачимо, лише третина вибірки це ті жінки, осмисленість життя яких є недостатньою, що може свідчити про їхню неспроможність адекватно поводитися у складних життєвих ситуаціях та долати їх. Припускаємо, що саме ці жінки потребуватимуть соціальної допомоги, зокрема і соціально-психологічної підтримки.

Для більш змістовного аналізу встановимо яким чином виявляються різні смисложиттєві орієнтації у жінок з різними рівнями самодетермінації. Для такого аналізу згрупуємо дані в таблиці 2.5.

**Середні значення смисложиттєвих орієнтацій у досліджуваних з різним рівнем самодетермінації поведінки**

<i>Смисложиттєві орієнтації</i>	<i>Рівень самодетермінації</i>	
	<i>Низький</i>	<i>Високий</i>
цілі життя	20,6	38,9
процес життя	17,1	34,1
результативність життя	18,2	29,3
локус контролю-Я	10,3	28,4
локус контролю-життя	16,3	40,2

Для того, щоб зрозуміти, чи є отримані прояви смисложиттєвих орієнтацій відмінними / схожими у осіб з різними рівнями само детермінації, ми провели статистичний аналіз отриманих даних за допомогою t-критерію Стьюдента (критерії вибору аналогічні).

В результаті проведення процедури порівняння проявів показників життєсмислових орієнтацій у жінок з різними рівнями самодетермінації за допомогою t-критерію Стьюдента отримано такі дані:

- для показника «цілі життя»:  $t_{\text{крит}} = 2,032$ ,  $t_{\text{емп}} = 2,463$  (прояви відмінні на рівні значущості  $p \leq 0,05$ );
- для показника «процес життя»:  $t_{\text{крит}} = 2,032$ ,  $t_{\text{емп}} = 2,249$  (прояви відмінні на рівні значущості  $p \leq 0,05$ );
- для показника «результативність життя»:  $t_{\text{крит}} = 2,728$ ,  $t_{\text{емп}} = 2,261$  (прояви прояви не можемо вважати відмінними, оскільки йдеться про рівень значущості  $p \geq 0,05$ );
- для показника «локус контролю-Я»:  $t_{\text{крит}} = 2,728$ ,  $t_{\text{емп}} = 2,851$  (прояви відмінні на рівні значущості  $p \leq 0,01$ );
- для показника «локус контролю-життя»:  $t_{\text{крит}} = 2,728$ ,  $t_{\text{емп}} = 2,656$  (прояви відмінні на рівні значущості  $p \leq 0,05$ ).

Жінки, які потрапили у СЖС і характеризуються різними рівнями самодетермінації, виявляють суттєві відмінності у прояві своїх смисложиттєвих орієнтацій. Жінки, які мають високо розвинену само

детермінацію, виявляють такі особливості власних смисложиттєвих орієнтацій: висока представленість у свідомості особистості цілей на майбутнє, що роблять її життя осмисленим; середній рівень орієнтації на процес життя, що зумовлює певну емоційну насиченість життя; високий рівень результативності життя і задоволеність своїми попередніми здобутками; прояв інтернальності, що свідчить про усвідомлення власної відповідальності та факту того, що життям особистість може управляти.

Дещо відмінними виявились смисложиттєві орієнтації у жінок, що мають низький рівень самодетермінації. Йдеться про їхню схильність жити сьогоднішнім і вирішувати неприємності, коли вони виникають безпосередньо за принципом «тут і зараз». Вони не планують свого майбутнього ні глобально, ні з огляду на ситуацію, в яку вони потрапили в даний момент. Такі жінки здебільшого не задоволені своїм життям у сьогоднішні, а позитивні емоції частіше за все переживають тоді, коли пригадують «старі добрі часи» - періодом життя, коли вони не переживали життєвих труднощів (їх або вирішував хтось інший, або життя так складалось, що вони зникали самі собою). Цим можна частково пояснити і їхню невисоку задоволеність самореалізацією, оскільки всі життєві виклики, які могли б привести до появи вагомих результатів у їхньому житті, нівелювались і сходили нанівець внаслідок дій інших людей або об'єктивного перебігу конкретної ситуації їхнього життя. Також жінки виявляють екстернальність щодо власної можливості контролювати своє життя, свої досягнення у ньому та результати власних дій. Така позиція перегукується і з виявом екстернальності щодо можливості взагалі керувати життям. Для них така можливість видається сумнівною і тому власні дії у цьому напрямку втрачають сенс.

Серед отриманих результатів статистичного аналізу за допомогою t-критерію Стюдента бачимо той, який свідчить про відсутність статистично значимих відмінностей у прояві орієнтації на процес життя у жінок з різними рівнями само детермінації. Середній рівень орієнтації на процес життя (ближче до низького) осіб з високим рівнем автономії свідчить про

сприйняття власного життя в певною зацікавленістю, певною мірою насиченого емоційними переживаннями та сповненого змісту. Жінки з низьким рівнем автономії виявили низький рівень (ближче до середнього) за цим показником. Можливо, у майбутній дослідженнях доцільно змінити умови (збільшення обсягу вибірки, диференціація аналізу на типом СЖС, віком, професією та соціальним статусом жінок).

Здійснене нами емпіричне дослідження особистісного ресурсу жінок, який допомагає їм долати складні життєві ситуації, зберігаючи при цьому власне психічне здоров'я, засвідчує, що такими ресурсними властивостями особистості є автономність (виявляється різними рівнями само детермінації), життєстійкість особистості (особливо рівень контролю подій власного життя), а також її смисложиттєві орієнтації (особливо наявність життєвих цілей, орієнтації на контроль власного життя та екстернальний локус контролю). Це дало нам підстави сформулювати аргументи для розробки корекційно-профілактичної програми для жінок, які потрапили у складну життєву ситуацію, та умовно виміряти її ефективність. Вибірка та час застосування, пауза після нього обмежують робити масштабні висновки у форматі даного дослідження.

### **2.3 Результати змін показників за діагностичними методиками після корекційно-профілактичної програми**

*Згідно повторного анкетування* рівень емоційного насичення переживання життєвих труднощів знизився незначним чином – середня оцінка сили прояву СЖС змінилась з 7,6 балів за 10-бальною шкалою до 7,2, тобто всього на 0,4%. Середній прояв активності в ситуації життєвих труднощів збільшився з 4,3 до 7,2. 44% жінок проти 41% за первинним вимірюванням вказали, що вже пережили складну ситуацію та оцінюють успішність її розв'язання на середньому рівні (5,6 балів проти 4,9 за первинним обстеженням). 56% проти 59% опитаних жінок констатували, що СЖС є для них актуальною (40% проти 37% вважають, що долають її достатньо успішно,

44% проти 49% визнають наявність надмірних труднощів).

За допомогою методики РОКО було виявлено, що найбільше змін спостерігалось у групах з екстернальним локусом (прямо пропорційне зростання кількісних показників) та з пропорційною рівновагою усіх трьох видів локусу (обернено пропорційні зміни кількості в цій групі). Ті, в кого домінує інтернальний локус представили після Програми групу у складі не 21-ї людини, а 25 (39,7%), куди потрапило ще четверо з групи рівномірних розподілів усіх трьох локусів. Якщо до Програми представниць третьої групи було 27, то після програми їх стало 20 (36,5%). Троє перешли в цю групу з попередньої, де домінував екстернальний локус. Відповідно змінилась і самодетермінація за показниками життєстійкості.

Таблиця 2.6

Середні значення компонентів життєстійкості у досліджуваних з різним рівнем самодетермінації поведінки (методика РОКО)

Показники життєстійкості	Рівень самодетермінації			
	Низький		Високий	
	До програми	Після програми	До програми	Після програми
Загальний	69,2	68,5	99,3	100
Залученість	27,1	23	48,2	52,3
Контроль	17,2	10,1	38,7	41,8
Прийняття ризику	9,6	7,5	20,1	22,2

У підгрупі жінок з високим рівнем самодетермінації отримано показники високого рівня прояву життєстійкості та її окремих складників. А у підгрупі жінок з низьким рівнем самодетермінації отримано показники середнього рівня прояву життєстійкості та середнього й низького рівнів її окремих складників. Пропорції в усіх трьох групах змінились вбік покращення – збільшились показники, які забезпечують високу життєстійкість та знизилися показники низької життєстійкості. Найбільша різниця після Програми виявилась за шкалою «Залученість».

Таблиця 2.7

Результати порівняльного вимірювання прояву осмисленості життя у жінок, що потрапили у СЖС, % (Тест СЖО) до Програми та після неї

<i>Категорія осіб</i>	<i>Рівні осмисленості життя</i>					
	<i>Високий</i>		<i>середній</i>		<i>Низький</i>	
	<i>до програми</i>	<i>після програми</i>	<i>до програми</i>	<i>після програми</i>	<i>до програми</i>	<i>після програми</i>
Жінки у СЖС	23 (36,6%)	26 (41,3%)	22 (34,9%)	21 (33,3%)	18 (28,5%)	16 (25,4%)

Група з рівнем осмисленості життя у жінок з високими показниками збільшилась. Середні показники змінились – троє жінок перейшли в категорію з вищим рівнем осмисленості, але сюди ж, у групу з середнім рівнем потрапили після Програми двоє жінок з групи з низьким рівнем осмисленості. Відповідно, кількість жінок з низьким рівнем осмисленості зменшилась на 3,1%, а група з високим збільшилась на 3%. Мінімальних змін в кількісних показниках зазнала група з середнім рівнем. Однак саме ця група якісно змінилась найбільше: звідси вибуло у шупу з вищими показниками троє (13,6%) і прибуло двоє (9%). Модуль якісних змін у складі групи становить [22,6%], що більше, як у 7 разів перевищує зміни у двох сусідніх групах.

Таблиця 2.8

Порівняння середніх значень смисложиттєвих орієнтацій у досліджуваних з різним рівнем самодетермінації поведінки (Методика визначення СЖО) до Програми та після неї

<i>Смисложиттєві орієнтації</i>	<i>Рівень самодетермінації</i>			
	<i>Низький</i>		<i>Високий</i>	
	<i>до програми</i>	<i>після програми</i>	<i>до програми</i>	<i>після програми</i>
цілі життя	20,6	17,1	38,9	42,4
процес життя	17,1	15,4	34,1	35,8
результативність життя	18,2	17,4	29,3	30,1
локус контролю-Я	10,3	7,3	28,4	31,4
локус контролю-життя	16,3	13,3	40,2	37,2

З наведеного порівняння видно, що в найбільшій мірі змінились життєві цілі та локус контролю-Я. Найменше – результативність життя та процес життя. Це пояснюється тим, що стан війни триває і життєва стратегія дозволяє уможливно будувати плани, але саме життя сприймається як невідконтрольне в умовах війни, що врівноважує напруження. Таким чином, осмисленість життєвих процесів з їх складними ситуаціями у період війни допомагає не переобтяжуватись намаганням контролювати те, що не можливо і, в той же час, планувати майбутнє, ставити цілі, що додає життєвого тону та енергії.

На психологічні характеристики, які формувались протягом життя вплинути за короткий час нереально. Але зміни можливі, якщо зовнішні умови та детермінанти особливостей виникли відносно недавно, в межах кількох років для дорослих жінок і пов'язані зі спільними для інших представників професії та/або членів суспільства. Отже результати свідчать, що зміни таки відбулись, хоча і не рівномірно. Та, як виявилось у дослідженні, на зміни можна вплинути спеціально організованими умовами та на основі них та додаткових інтелектуальних пошуків сформувавши рекомендації.

### **Висновки до другого розділу**

Отже, методики виявились валідними – взаємодоповнюючими та взаємоуточнюючими щодо чинників реагування та поведінки під час проживання складних життєвих ситуацій жінок-військовослужбовиць у період війни.

Вимірювання та інтерпретація дозволили виявити ті зони потенційного впливу, які були враховані під час складання корекційно-профілактичної програми.

У другому розділі наведено результати діагностичного вимірювання після Програми, що свідчить про її ефективність за даних умов. Покращення відбулись, хоча і незначною кількістю.

Про якісні зміни можна буде робити висновки після подальших спостережень за учасницями експериментальної групи. Ефект проступає не в

усіх однаково: одні демонструють одразу зміни, але з часом піддаються іншим стихійним впливам; інші одразу не демонструють змін, але зазначають переосмислення та поступові зміни пізніше. Ця категорія повільніше піддається впливу, але вплив виявляється стійким. Формат нашої роботи не передбачав таких детальних пролонгованих досліджень.

Сама корекційно-профілактична програма та рекомендації будуть представлені в останньому розділі роботи.

## РОЗДІЛ 3

### КОРЕКЦІЙНО-ПРОФІЛАКТИЧНА ПРОГРАМА ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ЖІНОК ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВИЦЬ У СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИНАХ ВІЙНИ

#### 3.1 Корекційно-профілактична програма для жінок-військовослужбовиць: «Шлях до внутрішньої стійкості»

##### *Загальна мета програми:*

Психологічна підтримка жінок-військовослужбовиць у проживанні складних життєвих ситуацій під час війни, формування життєстійкості, автономності, самодетермінації, ефективних копінг-стратегій, життєвого смислоутворення та відновлення ресурсів.

##### *Принципи програми:*

*Безпека та конфіденційність:* створення довірливого середовища, де кожна учасниця почувається в безпеці, може вільно висловлювати свої думки та почуття.

*Групова підтримка:* заохочення взаємодії та взаємодопомоги між учасницями.

*Індивідуальний підхід:* можливість для кожної жінки отримати індивідуальну підтримку та поради психолога.

*Активність та включеність:* залучення учасниць до виконання практичних вправ та дискусій.

*Ресурсоорієнтованість:* фокус на сильних сторонах та внутрішніх ресурсах учасниць.

##### *Структура кожного заняття :*

*Привітання та перевірка емоційного стану (10-15 хв):* «Коло настрою», обмін короткими враженнями. *Теоретичний блок (15-20 хв):* Коротке висвітлення теми заняття.

*Практичні вправи та обговорення (40-60 хв):* Основна частина заняття, робота з темою через вправи, дискусії.

*Тілесні енергетичні практики (15-20 хв):* Вправи для відновлення ресурсу, заземлення.

*Підбиття підсумків та домашнє завдання (10-15 хв):* Рефлексія, закріплення матеріалу.

### ***Детальний план занять:***

#### **Заняття 1: Мій безпечний простір. Заземлення та усвідомлення.**

**Мета:** Створити безпечний простір для групи, познайомити учасниць, допомогти їм заземлитися та усвідомити свій поточний стан.

#### **Зміст:**

*Знайомство: Вправа «Мій герб»* (учасниці малюють свій особистий герб, який відображає їхні сильні сторони та цінності).

*Правила групи:* Спільне обговорення та прийняття правил конфіденційності, поваги, активного слухання.

*Дискусія:* «Що таке СЖС для мене зараз?» (Обмін особистим досвідом, акцент на почуттях, а не на деталях подій).

*Тілесна практика:* «Заземлення» (фокус на відчуттях тіла, диханні, контакті з опорою: «Коріння дерева», «Дотик до землі»).

*Запит на підтримку:* Психолог проговорює, що будь-яка учасниця може попросити про підтримку під час заняття або після нього, якщо відчуває сильні емоції або потребу.

**Заняття 2: «Емоційний термометр: Розуміння та прийняття почуттів»**

**Мета:** Навчитися розпізнавати, називати та приймати свої емоції, а також розуміти їх функцію.

### **Зміст:**

*Теоретичний блок:* «Що таке емоції? Функції емоцій (сигнал, мотивація, комунікація)».

*Вправа:* «Емоційний термометр» (намалювати шкалу від 0 до 10 і відзначити на ній інтенсивність різних емоцій, які вони відчували останнім часом; обговорення, що викликає ці емоції та як вони проявляються в тілі).

*Техніка:* «Називання емоцій» (вправа на розширення емоційного словника).

*Дискусія:* «Як я дозволяю собі відчувати емоції?» (Обговорення стереотипів щодо вираження емоцій).

*Тілесна практика:* «Вільне дихання» (дихальні вправи для зняття напруги, пов'язаної з емоціями).

### **Заняття 3: «Мої ресурси: внутрішні опори та зовнішні джерела»**

**Мета:** Визначити особисті ресурси (внутрішні та зовнішні) та навчитися їх активно використовувати.

### **Зміст:**

*Теоретичний блок:* «Поняття ресурсу. Види ресурсів (фізичні, емоційні, інтелектуальні, соціальні, духовні)».

*Вправа:* «Карта ресурсів» (учасниці створюють індивідуальну карту, де позначають свої ресурси: люди, діяльність, місця, спогади, навички).

*Вправа:* «Пошук скарбів» (обмін історіями про те, як вони використовували свої ресурси для подолання труднощів).

*Дискусія:* «Як я можу поповнювати свої ресурси?»

*Тілесна практика:* «Джерело сили» (візуалізація місця сили або стану повного ресурсу з наступним відчуттям його в тілі).

#### **Заняття 4: «Відновлення автономності: межі та вибір»**

**Мета:** Дослідити поняття автономності, навчитися встановлювати особисті межі та робити свідомий вибір у складних обставинах.

##### **Зміст:**

*Теоретичний блок:* «Автономність як здатність керувати своїм життям. Поняття особистих меж».

*Вправа:* «Мої кордони» (рольові ігри на встановлення та захист особистих кордонів у різних ситуаціях).

*Дискусія:* «Де закінчуюся я і починається інша людина/ситуація?» (Обговорення відчуття контролю та безпорадності).

*Вправа:* «Вибір у моїх руках» (аналіз ситуацій, де учасниці відчували відсутність вибору, і пошук альтернативних варіантів дій).

*Тілесна практика:* «Особистий простір» (вправа на відчуття своїх фізичних меж та комфортного простору навколо себе).

#### **Заняття 5: «Формування самодетермінації: мої цінності та цілі»**

**Мета:** Визначити особисті цінності, що є рушійною силою у житті, та сформулювати відчуття самодетермінації.

##### **Зміст:**

*Теоретичний блок:* «Самодетермінація – свобода бути собою. Зв'язок цінностей та цілей».

*Вправа:* «Мій компас цінностей» (учасниці визначають 3-5 найважливіших для них цінностей і пояснюють, чому вони важливі).

*Дискусія:* «Як мої цінності допомагають мені у складних ситуаціях?» (Обговорення, як цінності можуть бути опорою).

*Вправа:* «Цілі, що надихають» (формулювання невеликих, реалістичних цілей, що відповідають їхнім цінностям).

*Тілесна практика:* «Потік енергії» (динамічні вправи, що символізують рух до мети, відчуття внутрішньої сили).

### **Заняття 6: «Копінг-стратегії: ефективне подолання стресу»**

**Мета:** Ознайомитися з різними копінг-стратегіями та навчитися обирати найбільш ефективні для конкретних ситуацій.

#### **Зміст:**

*Теоретичний блок:* «Види копінг-стратегій (проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані, уникнення). Адаптивні та дезадаптивні стратегії».

*Вправа:* «Мої копінг-стратегії» (учасниці діляться своїми звичними способами подолання стресу, обговорюють їх ефективність).

*Мозковий штурм:* «Нові стратегії для старих проблем» (спільний пошук нових, більш адаптивних стратегій). *Вправа:* «Сценарна гра» (розбір конкретних СЖС та застосування до них різних копінг-стратегій).

*Тілесна практика:* «Розслаблення через напругу» (вправи для зняття м'язового напруження, яке накопичується під час стресу).

### **Заняття 7: «Життєве смислоутворення: Пошук сенсу в випробуваннях»**

**Мета:** Дослідити поняття смислу життя, навчитися знаходити сенс у складних ситуаціях та випробуваннях.

#### **Зміст:**

*Теоретичний блок:* «Смисл життя як рушійна сила. Смисл у випробуваннях (Віктор Франкл)».

*Вправа:* «Моя історія сенсу» (учасниці діляться історіями, коливони знаходили сенс у складних подіях).

*Дискусія:* «Чи можна знайти сенс у війні?» (Обговорення складних питань, пошук позитивних аспектів або цінностей, які виникають у цих умовах: єдність, героїзм, стійкість).

*Вправа:* «Смислові опорні точки» (визначення особистих смислових опор, які допомагають триматися).

*Тілесна практика:* «Медитація на подяку» (фокус на тому, за що можна бути вдячним, навіть у складний час).

## **Заняття 8: «Підтримка ззовні: як просити та приймати допомогу»**

**Мета:** Навчитися ефективно просити про допомогу, приймати її та надавати підтримку іншим.

### **Зміст:**

*Теоретичний блок:* «Бар'єри у проханні про допомогу. Важливість взаємопідтримки».

*Вправа:* «Моя потреба в підтримці» (учасниці ідентифікують ситуації, коли їм потрібна підтримка, і визначають, хто може її надати).

*Рольова гра:* «Я прошу про допомогу» (відпрацювання навичок прохання про допомогу та відмови).

*Дискусія:* «Як я підтримую інших? Як я приймаю підтримку?» (Обговорення досвіду взаємодії).

*Тілесна практика:* «Коло підтримки» (групова вправа на відчуття єднання та взаємної підтримки). Підтримка від групи та психолога: Заохочення до

активного слухання, емпатії, пропозиції допомоги. Психолог активно реагує на запити, надає індивідуальну підтримку, якщо потрібно.

### **Заняття 9: «Життєстійкість: моя внутрішня сила»**

**Мета:** Інтегрувати отримані знання та навички для формування цілісного поняття життєстійкості.

#### **Зміст:**

*Теоретичний блок:* «Життєстійкість як інтегративна якість особистості. Компоненти життєстійкості (залученість, контроль, прийняття виклику)».

*Вправа:* «Мій профіль життєстійкості» (самооцінка за компонентами життєстійкості).

*Обговорення:* «Як я можу розвивати свою життєстійкість щодня?» Кейс-стаді: Аналіз складних ситуацій з точки зору життєстійкості, пошук шляхів їх подолання.

*Тілесна практика:* «Пози та рухи сили» (стати в позу, яка символізує силу, впевненість, відчувати цю енергію в тілі).

### **Заняття 10: «Моє майбутнє: ресурсний стан та планування»**

**Мета:** Закріпити отримані навички, створити план подальшої підтримки себе та візуалізувати ресурсне майбутнє.

#### **Зміст:**

*Рефлексія:* «Що я взяла з цієї програми? Що для мене було найціннішим?»

*Вправа:* «Моя ресурсна капсула» (кожна учасниця створює уявну або реальну «капсулу», куди поміщає все, що допомагає їй відчувати себе ресурсною: слова, образи, спогади, навички).

*Планування:* «Мій план підтримки себе» (створення індивідуального плану самопомоги на майбутнє, включаючи звернення по допомогу, використання копінг-стратегій, ресурсних практик).

*Церемонія прощання:* Обмін словами підтримки, побажаннями.

*Тілесна практика:* «Потік життя» (візуалізація себе у потоці життя, відчуття єдності та гармонії, з акцентом на відновлення енергії та оптимізму).

### ***Правила індивідуальної підтримки жінок, яким складно справлятися з СЖС:***

*Активне слухання та емпатія:* Психолог уважно слухає кожну учасницю, виявляє емпатію до її переживань.

*Створення безпечного простору:* Забезпечення атмосфери, де кожна жінка відчуває себе достатньо безпечно, щоб поділитися своїми труднощами.

*Заохочення до запиту:* Постійне наголошення на тому, що просити про допомогу – це нормально і важливо. Психолог може сам ініціювати запит: «Бачу, що тобі зараз непросто. Можливо, ти хочеш поділитися або отримати підтримку?»

*Індивідуальна підтримка:* Якщо психолог помічає, що комусь особливо важко, він може запропонувати індивідуальну бесіду після заняття або направити до інших фахівців за потреби.

*Групова динаміка:* Заохочення учасниць до взаємної підтримки, прояву турботи одна до одної. Вправи, що сприяють формуванню емпатії та спільності.

*Використання метафор та образів:* Для тих, кому складно висловити словами, можна запропонувати метафоричні карти, малюнки, або інші творчі методи.

*Повторення та закріплення:* Важливі елементи (наприклад, дихальні практики, техніки заземлення) повторюються протягом програми, щоб вони стали більш доступними для використання в СЖС.

### **3.2 Система рекомендацій по роботі з жінками-військовослужбовицями, які стикаються зі СЖС у період війни**

Робота з жінками-військовослужбовицями, які переживають складні життєві ситуації під час війни, вимагає від психолога особливої чутливості, професіоналізму та розуміння специфіки їхнього досвіду. Ці рекомендації розроблені для того, щоб допомогти психологам ефективно підтримувати цю вразливу групу.

1. *Створення безпечного та довіреного простору – необхідна перша умова психологічної підтримки.* Необхідна конфіденційність: жінки-військовослужбовиці часто стикаються зі стигматизацією або упередженнями. Треба забезпечити чітке розуміння правил конфіденційності, щоб вони почувалися в безпеці та могли ділитися своїми переживаннями без страху осуду. Емпатія та безумовне прийняття є необхідністю: важливо демонструвати щире емпатію та не засуджувати досвід чи емоції військовослужбовиць. Слід пам'ятати, що їхній досвід унікальний і часто травматичний таким є не лише через війну – він ускладнюється особистими проблемами, причини яких походять з травмивного досвіду дитинства. Це не означає, що ви будете намагатися проникнути в їхні «таємниці», руйнувати їх захисти, оскільки у вас немає можливості реконструювати цей досвід, на що потрібен тривалий час і спеціальні умови. Враховуйте активне слухання як інструмент допомоги: приділяйте повну увагу, дозволяйте жінкам говорити без перебивань, використовуйте техніки перефразування, уточнення, віддзеркалення почуттів.

Фізична та психологічна безпека також необхідна. Переконайтеся, що місце проведення сесій є комфортним та безпечним. Уникайте будь-яких дій, що можуть викликати відчуття загрози або незручності.

2. *Специфіка диференціації роботи з травматичним досвідом має враховуватись по мірі запиту від жінок та по мірі проявів симптоматики гострої травми, пролонгованого латентного травмування, ПТСР.* Важлива обізнаність щодо різних видів травми: глибоке розуміння симптомів ПТСР,

гострих стресових реакцій, а також довгострокових наслідків травми. Будьте готові до можливих флешбеків, дисоціації або інтенсивних емоційних реакцій.

*Проводьте стабілізацію станів та заземлення:* навчіть учасниць ефективним технікам стабілізації та заземлення (наприклад, дихальні вправи, усвідомленість, сенсорні техніки). Пояснюйте, що панічні атаки виникають від страху самих атак – відбувається вторинне стимулювання.

*Враховуйте терапевтичність темпу роботи:* дозвольте учасницям визначати самим темп роботи – чи то медитація, чи вправи, чи бесіди. Не форсуйте розкриття травматичних подій, якщо вони не готові. Фокусуйтеся на ресурсах та стабілізації, перш ніж працювати з травмою безпосередньо.

Використання ресурсно-орієнтованого підходу є вкрай важливим: замість того, щоб зосереджуватися лише на проблемах. Акцентуйте увагу на сильних сторонах, внутрішніх ресурсах та адаптивних стратегіях, які вже допомагають їм справлятися.

3. *Потрібно розуміти гендерну специфіку та роль жінки у війні та обговорювати це з учасницями.* Хай вони розповідають про унікальність жіночого досвіду. Жінки-військовослужбовиці стикаються не лише з бойовим стресом, але й з гендерними викликами (можлива дискримінація, подвійні стандарти, ризик сексуального насильства, конфлікт ролей «жінки» та «військовослужбовиці»).

Дуже важливою є підтримка ідентичності: допоможіть їм інтегрувати свій військовий досвід у свою особистість, зберігаючи при цьому відчуття жіночності та індивідуальності, даючи простір своїй внутрішній «дівчинці». Тема проблематики материнства та сімейних стосунків теж нехай піднімається: багато жінок-військовослужбовиць є матерями дітей різного віку і статі. Обговорюйте виклики, пов'язані з розлукою з дітьми, комунікацією з ними, поверненням до сім'ї, адаптацією до мирного життя та можливими змінами у сімейних стосунках.

4. *Фокусуйте та фокусуйтеся на життєстійкості та самодетермінації.* Для цього розвивайте копінг-стратегії: активно навчайте та

заохочуйте використання різноманітних адаптивних підходів та прийомів (проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані, стратегії соціальної підтримки у внутрішньому та зовнішньому світах). Сприяйте формуванню автономності та самодетермінації: допоможіть військовослужбовцям відновити відчуття контролю над власним життям, робити свідомий вибір та встановлювати особисті межі у тих ситуаціях, де це доречно. Важливо вчитися переключати себе з режиму беззаперечної виконавиці в умовах військової служби та професійних завдань у режим автономності, самодетермінованості, самодостатності – режим турботливої господині власного тіла, власного життєвого простору. Фокусуйтеся на життєвому смислоутворенні: сприяйте пошуку сенсу у досвіді, навіть якщо він травматичний. Це може бути складним процесом, але знаходження смислу навіть у найскладніших життєвих втратах може бути потужним джерелом стійкості не тільки для виживання, а для процвітання.

5. *Підтримка та самопідтримка мають стати соціальною навичкою:* слід навчатись жінкам за сприяння психолога технікам самопомоги, які вони зможуть використовувати самостійно після завершення програми (наприклад, ведення щоденника, медитація, фізичні вправи). Вкрай необхідною є комунікація з внутрішньою дитиною та іншими частинами свого мікросоціального простору. Цьому сприяють елементи таких модальностей, як транзактний аналіз, юнгіанський аналіз, психосинтез, внутрішні сімейні системи, емоційно-образний процесінг.

6. *Тілесні та енергетичні практики мають входити до щоденних ритуалів.* Інтеграція тіла та психіки дозволяє переробляти травматичний досвід в екологічний спосіб, адже травматичні переживання часто застрягають. Слід використовувати тілесні практики для зняття напруги, відновлення контакту з тілом та заземлення. Ресурси та енергія не приходять самі по собі в період війни: варто включати вправи, спрямовані на відновлення енергії та внутрішніх ресурсів (наприклад, дихальні практики, йога, стретчинг, медитації на ресурсний стан) в групові та індивідуальні види роботи. Увага до фізичних

відчуттів має приділятися наступним чином: заохочуйте учасниць прислухатися до сигналів свого тіла, розпізнавати ознаки стресу та реагувати на них діями.

7. *Взаємодія у групі та підтримка – спеціальна задача*, якщо ви працюєте з військвслужбовицями так само, як з іншими категоріями. Стимулювання взаємопідтримки здійснюйте наступним чином: створюйте умови, де учасниці можуть підтримувати одна одну, ділитися досвідом та надавати емоційну допомогу. Це потужний ресурс для подолання відчуття ізоляції. Фасилітуйте відкритого спілкування -- заохочуйте до відкритого висловлення почуттів та потреб. Навчайте навичкам активного слухання та емпатичного реагування всередині групи, відпрацьовуйте в парах та трійках. Вчіть жінок просити про допомогу, коли це можливо, адже це давно соціальна норма, тим паче у період війни. Пояснюйте, що запит на психологічну підтримку -- це не ознака слабкості, а навпаки, сила та відповідальність за своє ментальне та фізичне здоров'я.

8. *Не забувайте про свої професійні та особистісні ресурси*. Регулярно проходите супервізію та відвідуйте групи інтервізії, адже робота з травмованими військовослужбовицями -- емоційно виснажлива. Супервізія та якісний відпочинок запобігають емоційному вигоранню психолога. Самодопомога та турбота про себе як норма спонукають мати власні стратегії, які апробуються, закріплюються, використовуються та заміняються, коли стають неефективними. Арсенал стратегій має бути розширеним.

Безперервне навчання допомагає справлятися із стресами. Військовий досвід та наслідки війни постійно змінюються, тому варто бути в курсі новітніх досліджень та терапевтичних підходів по роботі з травмою.

Корекційно-профілактична програма для роботи по СЖС у період війни є гнучкою і може адаптуватися до потреб конкретної групи жінок-військовослужбовиць. Важливо, щоб психолог був чутливим до їхніх запитів, готовим надавати підтримку та створювати атмосферу довіри та взаєморозуміння. Специфіка для тих, хто далеко за межами фронту і тими, хто

на «нулю», а також між тими, хто комісований, демобілізований і тими, хто продовжує службу з ризиками для життя і здоров'я – величезна. Так само великою є різниця між тими, хто зазнав помірних втрат і тими, хто стикнувся з кількома дуже значущими втратами. Ці види диференційованої специфіки потрібно враховувати в групових та індивідуальних видах роботи психологів.

### **Висновки до третього розділу**

Жінки-військовослужбовиці в Україні стикаються з унікальними викликами під час війни. Відповідно, Програма спрямована на їх психологічну підтримку, допомогу у проживанні складних життєвих ситуацій (СЖС), а також на формування внутрішніх ресурсів для подолання труднощів. Програма, розроблена на 10 занять, з акцентом на групову взаємодію, індивідуальну підтримку та розвиток самостійних стратегій, є компактною та місткою. Її ефективність, наведена в емпіричній частині другого розділу, забезпечується збалансованим змістом і роллю психолога, який сприяє набуттю внутрішніх ресурсів та способів ефективних життєвих стратегій у складних життєвих обставинах.

## ВИСНОВКИ

1.Огляд теоретичних джерел дозволив звернути увагу на ресурси, які не лише потрібні, а які потенційно з'являються у складних життєвих ситуаціях, якщо вдаватись до усвідомлених стратегій. Стрес та СЖС можуть бути розглянуті і як проблема, і як стимул для набуття нових здатностей, практикування нової ефективної поведінки.

Жінки-військовослужбовиці у період війни зазнають ускладнених стресів через проблеми в особистому житті та особливості професійного обов'язку в період війни. Коли під впливом зовнішніх обставин жінка-військовослужбовиця часто втрачає можливість вибору або навіть відмовляється його здійснювати, особливої актуальності набуває розуміння того, якою мірою можливо виявляти її опірність до внутрішнього тиску, як вона може обирати та направляти власну активність, вдаватись до свідомих стратегій в обмеженнях професійного обов'язку та поза ним, тобто в особистому житті під час відпустки чи відпочинку.

2.Аналіз методичного інструментарію діагностування проблематики ставлень до СЖС, життєвих стратегій у зв'язку з ними показав, що можна підібрати кілька валідних методик, які були розроблені ще в класичній вітчизняній психології, коли Україна була у складі попередньої держави.

Найдоцільнішими виявились: «Анкета індивідуальної оцінки СЖС»; «Опитувальник каузальних орієнтацій (РОКО) Е. Десі, Р. Райана (адапція О.Є.Дергачової, Л.Я. Дорфмана, Д.О. Леонтьєва)», «Опитувальник життєстійкості (С.Мадді в адаптації Д. Леонтьєва)»; «Тест смисложиттєвих орієнтацій СЖО (Д.О. Леонтьєв)».

3.Анкетування показало, що жінки-військовослужбовиці стикаються зі складними життєвими ситуаціями трохи менше половини в сімейних особистих стосунках та більше половини – в соціально-професійній сфері, пов'язаній з їх військовою діяльністю. Усі відмітили підвищення складності життя в період війни. Деяко більше третини свідчать, що мають достатньо зовнішньої

підтримки і менше третини, що мають достатню внутрішню самопідтримку та ресурсність справлятися із складними ситуаціями. Відповідно, третина не має ані того, ані іншого в достатній мірі.

Емоційна насиченість переживаннями стресів – 7,6, а рівень дієвої активності – 4,3 бали за 10-ти бальною шкалою. 2/3 учасниць стикаються з важкими життєвими ситуаціями, з якими не можуть впоратись. У респонденток відмічається нервове перенапруження без можливості проживати його через активні рухи та дії, що викликає ризик ментальних та психосоматичних ускладнень. Навіть ті, які вказали на те, що справляються із складними ситуаціями, мають внутрішній ресурс та зовнішню підтримку, зазначають наявність накопичених пережитих втрат.

За методикою РОКО, у 33,3% домінує інтернальна орієнтація на себе, свої потреби, рішення, відчуття, мотиви, зокрема, у складних життєвих ситуаціях, у 23,8% – екстернальна орієнтація на інших, на зовнішні детермінанти, вимоги, оцінки, у 42,9% жінок всі три різновиди КО, включно з третім видом – безособовою, мали приблизно однаковий ступінь прояву. Ці дані корелюють з результатами діагностування за методикою «Тест життєстійкості».

Середній рівень життєстійкості – 43,3%, високий – 31,3%, низький – 25,4%. Парадокс життєстійкості в тому, що високий мотив збереження цілісності організму та життя корелює з високими показниками життєстійкості, але вступає у протиріччя з військовими умовами дій військовослужбовців під час війни. Тому, внутрішній конфлікт неминучий як при високому рівні життєстійкості, так і при низькому – коли ведуться бойові дії, і щодня є бойові втрати. Саме через це військова служба стає суцільною складною життєвою ситуацією, тим паче для жінок з їх емоційною відгукуваністю.

Парадокс життєстійкості для військовослужбовиць знімається характеристикою самодетермінації та автономності, що вказує на здатність керувати собою відповідно до вищих цінностей та обов'язку, безвідносно до контексту загрози життю. На жаль, ця характеристика обертається іншим боком

– ризиком до сміливості «вмерти за справу (в бою)», або в результаті власного автономного рішення «краще не жити, ніж жити в таких умовах».

Характеристика «осмисленість життя», при її вираженості дозволяє врівноважити всі ризики виділених попередніх характеристик. Серед експериментальної вибірки низький рівень усвідомлення сенсів власного життя -- трохи менше, ніж у третини (28,5%). Смислжиттєві орієнтації та самодетермінація жінок цієї групи низькі по всіх параметрах. Вони живуть сьогоднішнім днем; незадоволені, нічого не чекають і не створюють. Тут ми вбачаємо не так моральний рівень, як енергетичний – такий їх стан вказує на тотальне психоемоційне виснаження через накопичення складних життєвих обставин, які є різними для різних осіб. Формат діагностики не дозволяв глибоко йти у заархівовані втрати, оскільки і серйозна тривала терапія на передбачалась.

4. Була застосована корекційно-профілактична програма, яка за даних умов проведення ( віддалено від лінії фронту) виявилась ефективною – покращення, які спостерігались за всіма повторно проведеними методиками, відображені в порівняльних таблицях.

Роль психолога у корекційно-профілактичній програмі – не вилікувати, не врятувати, а допомогти жінкам-військовослужбовицям знайти власні внутрішні ресурси та адаптуватися до складних життєвих обставин в умовах служби й пауз між нею. Підтримка психолога може стати вирішальною на шляху до відновлення та життєстійкості, якщо вона поліфункціональна: сприяюча, фокусуюча, орієнтуюча, примиряюча, стимулююча, турботлива, присутня, розширююча горизонти.

5. Дані узагальнюючі висновки підводять до перспективи подальших досліджень. Доцільно з'ясувати яка диференціація має бути в програмах психологічного формування стресостійкості та життєстійкості у жінок різних вікових груп; на якому етапі професійного становлення, а можливо і здобуття освіти варто її пропонувати.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агапова Світлана, Яремко Роман. Психологічні особливості переживання самотності. Видатні постаті психології: історія, сучасність і перспективи: матеріали І всеукраїнської науково-практичної конференції до дня психолога (21 квітня 2023 р., м. Львів). Львів, 2023. 70 – 73 с.
2. Айвазян Л. Ю.. Взаємозв'язок переживання самотності та психологічної безпеки особистості // Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. серія психологічна. 2012. Вип. 2(1). С. 3-11. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvldu\\_2012\\_2\(1\)](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvldu_2012_2(1))
3. Апанасюк В.. Теоретичний аналіз жіночої самотності [електронний ресурс] Режим доступу <https://naub.oa.edu.ua/2013/teoretychnyh-analizfenomenu-zhinochojisamotnositi/>
4. Барсукова О. У Міноборони розповіли, скільки жінок служать у ЗСУ станом на 2024 рік. Українська правда. Життя <https://life.pravda.com.ua/society/skilki-zhinok-sluzhit-u-zsu-statistika-minoboroni-2024-300413/>
5. Бірон Б.В. Проактивне подолання стресових ситуацій особистістю [Текст]: дис. ... канд. псих. наук: 19.00.01. Одеса, 2015. 197 с.
6. Бондарчук С. С., Гонтар Т. А., Пилипенко Н. М. Особливості переживання самотності та копінг-стратегії у жінок. Теорія і практика сучасної психології. 2019. № 1, т. 1. С. 20 –25.
7. Брюховецька О.В.. Психологічні особливості переживання самотності у юнацькому віці. Збірник наукових праць «Вісник післядипломної освіти». Серія «Соціальні та поведінкові науки», «Управління та адміністрування» Випуск 25(54), 2023, С. 44-55, [електронний ресурс] [http://umo.edu.ua/images/content/nashi\\_vydanya/visnyk\\_PO/25\\_54\\_2023/Social/Bulletin\\_25\\_54\\_Social\\_and\\_behavioral\\_sciences\\_Brukhovetska.pdf](http://umo.edu.ua/images/content/nashi_vydanya/visnyk_PO/25_54_2023/Social/Bulletin_25_54_Social_and_behavioral_sciences_Brukhovetska.pdf)
8. Бьюкенен Д., Бьюкенен Д. Праця жінок: дискримінація по відношенню до жінок на українському ринку праці: звіт Human Rights Watch.

2003. 53 с. Режим доступу: <https://www.helsinki.org.ua/files/docs/1157723430.pdf> (дата звернення 05.10.2020).

9. Ващенко В., Іваненко Б. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій / Проблеми сучасної психології. 2018. Вип. 40. С. 33-49. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl\\_2018\\_40\\_5](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2018_40_5)

10. Ващенко І. В. Ретроспектива сутності поняття життєва ситуація / Психологічна освіта в Україні: традиції, сучасність та перспективи (до 50-річчя від початку фахової підготовки психологів у КНУ імені Тараса Шевченка) (РЕУТМР): Тези Всеукр. науково-практ. конф. з міжнар. участю, 21–22 квітня 2017 р., м. Київ. Логос, 2017. С. 42–44.

11. Герасіна С. В. Методи підтримки працездатності і стресостійкості ділової людини. Наука і освіта. 2016. № 2–3. С. 115–119.

12. Горностаї П. П. Гендерний розвиток та гендерна ідентичність особистості, особливості чоловічої та жіночої соціалізації / Гендерні студії: освітні перспективи (навч.-метод. матеріали). Київ: ПЦ «Фоліант» 2003. С. 5 - 21

13. Грішин Е. Резильєнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія. 2021. Вип. 64. С. 62–81.

14. Грубі Т.В. Резильєнтність як запорука збереження психічного здоров'я особистості. Освіта України в умовах воєнного стану: управління, цифровізація, євроінтеграційні аспекти: збірник тез доповідей IV Міжнародної науковопрактичної конференції (наукове електронне видання), 25 жовт. 2022 р. Київ: ДНУ «Інститут освітньої аналітики», 2022. 360 с. С. 227-229.

15. Дослідження ООН «Жінки в Україні: covid-19 посилює вразливість жінок і дівчат» (21.03-12.14.2020). Режим доступу: <https://internews.ua/opportunity/covid-19-pidvishchuye-zagrozi-dlya-zhinok> (дата звернення 04.11.2020).

16. Єрмакова Н.О. Психологічні особливості проявів стресостійкості у сучасної молоді. Молодий вчений. 2020. № 11(1). С. 59–63.

17. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К.: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
18. Іваненко Б. Б. Пізнай себе, психологу! / Соціальна психологія. 2003. № 1. С. 143–147.
19. Карпенко Є.В. Психологія емоційного інтелекту в дискурсі життєздійснення особистості. дисс.... докт. психол. наук: 19.00.07. ДВНЗ «Прикарпатський нац. ун-т ім. В. Стефаника». Івано-Франківськ, 2020. 497 с.
20. Когут О. Стресостійкість особистості в екстремальних умовах праці. *Psychological journal*. 2020. Том. 6 Вип. 3. С. 65–73.
21. Кравцова, О.К. (2019). Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. *Вісник післядипломної освіти. Серія: Соціальні та поведінкові науки*, 7, 98–117.
22. Кудінова М.С. Концепт стресостійкості у сучасному психологічному дискурсі. *Науковий вісник Харківського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2016. Випуск 6. Том 2. С. 48-53.
23. Кузікова С.Б., Щербак Т.І. Копінг-стратегії та збереження продуктивності у стресових ситуаціях. *Психологія і особистість*. 2022. № 2 (22).
24. Кулаєва Т. В. Психологічна програма сприяння конструктивному переживанню самотності в дорослому віці. *Збірник наукових праць «Вісник післядипломної освіти» серія «Соціальні та поведінкові науки»; серія «Управління та адміністрування» № 25(54), 2023 р., С. 70–83. [Електронний ресурс] [https://doi.org/10.58442/2522-9931-2023-25\(54\)-70-83](https://doi.org/10.58442/2522-9931-2023-25(54)-70-83)*
25. Кулаєва Т. В. Теоретична модель переживання самотності в дорослому віці. *Київський журнал сучасної психології та психотерапії*, №4, 2022. С. 56–65. [Електронний ресурс] <https://doi.org/10.48020/mppj.2022.02.05>
26. Литвиненко О.Д. Теоретичні предиктори створення моделі адаптаційного потенціалу особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. Херсон: Гельветика, 2017. Т.1, Вип. 5. 83-88.

27. Мальцев О.В. Концепція емпіричного вивчення копінгу як чинника суб'єктивної безпеки особистості в сучасному соціальному просторі /Освіта та розвиток обдарованої особистості. 2015. № 12. С. 9-12
28. Маннапова К.Р. Роль життєстійкості у подоланні складних життєвих ситуацій /Теорія і практика сучасної психології. Запоріжжя : Класичний приватний університет, 2019. № 1. Т. 2. С.75-78.
29. Мінігалієва М. Р. Гендерні проблеми дорослості: цінності, способи розуміння себе і світу, моделі спілкування / Психологія зрілості і старіння. Київ: Просвіта, 2001. С. 142
30. Мусатов С.О. Особистість: комунікативно-психологічна концепція. Монографія. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2015. 176 с.
31. Невидимий батальйон 3.0. Сексуальні домагання у військовій сфері в Україні: соціологічне дослідження. eKMAIR. Електронний архів Національного університету «Києво-Могилянська академія» URL: <https://ekmair.ukma.edu.ua/items/f7fdf340-01af-42a0-9395-72b6d87e3cc2>
32. Односталко О.С. (2020). Ресурси стійкості особистості в умовах складних та нетипових ситуацій життя (Doctoral dissertation, Одеський нац. ун-т ім. П Мечникова. Одеса. 2020. 183 с.
33. Олефір В.О. Взаємозв'язок життєстійкості, копінг-стратегій та психологічного благополуччя. Вісник Харківського національного університету ім. В.Н. Каразіна. Серія «Психологія». 2011. № 47. С. 168–172.
34. Осика О., Осика К. Теорія і практика психокорекційної роботи: навч. посіб. Слов'янськ, 2016. 112 с.
35. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія за ред.С.Д. Максименка, С.Б. Кузікової, В.Л. Зливкова. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. 540 с.
36. Прихидько А.І. Когнітивні фактори совладаючої поведінки безробітних /Психологічний журнал. 2001. № 2. С. 109–112.

37. Психологічні технології самодетермінації розвитку особистості: монографія / Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2018. 192 с. Режим доступу: URL: [http://lib.iitta.gov.ua/712878/1\\_2018.pdf](http://lib.iitta.gov.ua/712878/1_2018.pdf) (дата звернення: 01.09.2020).

38. Рисинець Т.П. Психологічний аналіз категорії життєвої ситуації та складної життєвої ситуації /Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. 2016. Вип. 1(2). С. 69-73. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp\\_2016\\_1%282%29\\_14](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2016_1%282%29_14) (дата звернення: 15.10.2020)

39. Савченко Олена, Калюк Олександра. Методика діагностики когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя особистості. Організаційна психологія. Економічна психологія. No 1 (25), 2022. [Електронний ресурс] <https://doi.org/10.31108/2.2022.1.25.10>

40. Сало Д. Ціна війни для жінок: нові ролі, загострені проблеми. 07.12.2023. Commons. URL: <https://commons.com.ua/ru/cina-vijni-dlya-zhinok/>

41. Сердюк Л. та ін. Психологічні технології самодетермінації розвитку особистості: монографія. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2018, 192 с. Режим доступу: URL: [http://lib.iitta.gov.ua/712878/1\\_2018.pdf](http://lib.iitta.gov.ua/712878/1_2018.pdf)

42. Смольська Л.М. Стресостійкість та життєстійкість: креативна модель формування в сучасних умовах/Науковий вісник Ужгородського Національного університету. Серія: Психологія. Випуск 4. Ужгород, 2021. С. 113-117.

43. Ставлення громадян до гендерно зумовленого та домашнього насильства (результати соціологічного дослідження). Info Sapiens, 2019. Режим доступу: <https://ukraine.unfra.org/sites/default/files/pub-pdf> (дата звернення - 03.11.2020).

44. Усамітнення та самотність в житті особистості. Збірник тези за матеріалами круглого столу (on-line, 24 квітня 2020 р.), Київ : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2020, 100 с.

45. Шевченко Л. О. Види переживання самотності жінками різного віку /Особистість, суспільство, закон : тези доп. учасників міжнар. наук.-практ. конф., присвяч. пам'яті проф. С. П. Бочарової (м. Харків, 24 квіт. 2020 р.). Харків, 2020. С. 115 - 118.
46. Buecker, S., Ebert, T., Götz, F. M., Entringer, T. M., & Luhmann, M. (2021). In a Lonely Place: Investigating Regional Differences in Loneliness. *Social Psychological and Personality*, [електронний ресурс] doi.org/10.1177/1948550620912881
47. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). Self-determination and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68–78.
48. Deci E.L., Ryan R.M. Self-determination theory and basic need satisfaction: Understanding human development in positive psychology / *Ricerche di Psicologia*. 2005. Vol. 27. P. 17–34.
49. Folkman S., Lazarus R. S. Coping as a mediator of emotion / *Journal of Personality and Social Psychology*. 1988a. Vol. 54. P. 466–475.
50. Frankl V. *The unheard cry for meaning*. N. Y., 1978.
51. Hobfoll S.E. *The Ecology of Stress*. Washington, DC: Hemisphere, 1988.
53. Khoshaba D., Maddi S. Early Antecedents of Hardiness. *Consulting Psychology Journal*, 1999. № 51, 2. P. 106–117.
55. Ryan R.M. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being / R.M. Ryan and E.L. Deci. /*American psychologist*. 2000. vol. 55. № 1. P. 68-78.

## ДОДАТКИ

### ДОДАТОК А

#### Анкета індивідуальної оцінки СЖС (авторська розробка, на основі анкети А.О. Баканової)

1. Чи переживали / переживаєте Ви життєву ситуацію крім війни, яку можете назвати складною?

так \_\_\_\_\_ ні \_\_\_\_\_

2. Продовжте думку: складна життєва ситуація для мене - це ситуація, яка

\_\_\_\_\_

3. Назвіть, будь ласка, Ваші перші 5 асоціацій до вислову «складна життєва для жінки-військовослужбовиці ситуація в період війни»:

А) \_\_\_\_\_

Б) \_\_\_\_\_

В) \_\_\_\_\_

Г) \_\_\_\_\_ Д) \_\_\_\_\_.

4. Яких сфер Вашого життя стосувалися минулі складні життєві ситуації до війни?

5. З чим були пов'язані труднощі подолання цих ситуацій?

6. Якої сфери Вашого життя стосується складна життєва ситуація зараз, у період війни?

7. В чому вбачаєте трудність подолання цієї ситуації?

---

---

8. Оцініть за 10-бальною шкалою силу прояву СЖС (наскільки емоційно її переживаєте): від – «відчуваю легкий дискомфорт» до «невтішно горюю».

1 \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_ 3 \_\_\_\_\_ 4 \_\_\_\_\_ 5 \_\_\_\_\_ 6 \_\_\_\_\_ 7 \_\_\_\_\_ 8 \_\_\_\_\_ 9 \_\_\_\_\_ 10

9. Оцініть за 10-бальною шкалою ступінь Вашої активності у цій складній життєвій ситуації: напр., від «нічого не зробила для того, щоб її подолати» до «зробила все, що могла, для її подолання».

1 \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_ 3 \_\_\_\_\_ 4 \_\_\_\_\_ 5 \_\_\_\_\_ 6 \_\_\_\_\_ 7 \_\_\_\_\_ 8 \_\_\_\_\_ 9 \_\_\_\_\_ 10

10. Оцініть за допомогою 10-бальної шкали ступінь подоланості ситуації: напр., від

«вона ще не вирішена» до «повністю вирішена».

1 \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_ 3 \_\_\_\_\_ 4 \_\_\_\_\_ 5 \_\_\_\_\_ 6 \_\_\_\_\_ 7 \_\_\_\_\_ 8 \_\_\_\_\_ 9 \_\_\_\_\_ 10

11. Оцініть за допомогою 10-бальної шкали наскільки успішно подолано ситуацію: напр., від «вирішена вкрай не успішно» до «вирішена настільки успішно, наскільки це було можливо».

1 \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_ 3 \_\_\_\_\_ 4 \_\_\_\_\_ 5 \_\_\_\_\_ 6 \_\_\_\_\_ 7 \_\_\_\_\_ 8 \_\_\_\_\_ 9 \_\_\_\_\_ 10

12. Оцініть ступінь використання Вами зовнішніх ресурсів (підтримки друзів, родичів, фахівців) для подолання складної життєвої ситуації:

---

---

---

---

13. Оцініть ступінь використання Вами внутрішніх ресурсів (особистісного потенціалу, різних способів самопомоги) для подолання складної СЖС: \_\_\_\_\_

14. Запишіть, що, на Ваш погляд, Ви придбали, отримали в результаті подолання складної життєвої ситуації:

---

---

15. Запишіть, чим, на Ваш погляд, Ви заплатили за подолання СЖС, що втратили при виході з неї:

---

---

---

16. Чи потребуєте Ви допомоги для подолання складної життєвої ситуації?

так \_\_\_\_\_ ні \_\_\_\_\_

17. Якщо допомога була б бажаною, то якою саме вона повинна бути?

---

---

---

При аналізі анкет враховуються змістові якісні та кількісні показники відповідей як у індивідуальному, так і груповому зрізі. Анкети можуть бути анонімними, якщо немає персонального звернення до психолога та не встановлена довіра.

**Опитувальник каузальних орієнтацій (РОКО) Е. Десі, Р. Райана  
(адаптація О.Є.Дергачової, Л.Я. Дорфмана, Д.О. Леонтьєва)**

*Інструкція:* Нижче описано декілька ситуацій. Кожна з них включає опис певного випадку та три можливих способи реакції на нього. Почергово розгляньте ці три варіанти та оцініть, наскільки кожен з них відповідає Вашій реакції у подібних випадках. Всі ми реагуємо в різних ситуаціях по-різному, і, ймовірно, всі реакції будуть певною мірою можливими для Вас. У разі, якщо Ви мало ймовірно будете реагувати у певний спосіб, тоді на оцінній шкалі обведіть цифру 1 або 2 (в залежності від Вашого бачення). У разі збільшення ймовірності того, що діятимете певним чином, обведіть цифру 3, 4 або 5. Коли ймовірність діяти у певний спосіб є високою ймовірною, обведіть 6 або 7.

Увага! Обведіть лише одну цифру ДЛЯ КАЖДОЇ З ТРЬОХ ВІДПОВІДЕЙ для кожної ситуації.

Ситуації

1. Вас оштрафував контролер за ухилення від оплати проїзду в транспорті.

У зв'язку з цим першою думкою буде:

- Я знала, на що йду 1234567
- Справедливості немає, він все одно кладе ці штрафи в кишеню 1234567
- Мені завжди не щастить 1234567

2. Ваша дитина вередує і відмовляється слухатися. Ваші дії:

- Нічого не робити, сподіваючись, що дитина заспокоїться самостійно 1234567
- Постарайтеся зрозуміти, чим викликана його поведінка і постарайтеся усунути причину 12340567
- Карайте дитину так, щоб наступного разу він слухався 1234567

3. Прийшовши на залізничну платформу, ви дізнаєтеся, що поїзд, на який ви

збиралися їхати, скасований, і наступний буде ще не скоро. Найімовірніше, ваші дії будуть такими:

- З'ясування у диспетчера, чому не попередили заздалегідь 1234567
- Спроба з'ясувати, чи можна дістатися іншим видом транспорту 1234567
- В очікуванні наступного поїзда 1234567

4. Ви збираєтеся купити собі новий костюм. Найважливішим критерієм для вас при виборі будуть:

- Щоб ваш вибір був схвалений іншими 1234567
- Зробити стиль сучасним 1234567
- Щоб костюм був зручним і сидів на вас 1234567

5. Перед вами лізе людина без черги. У відповідь ви:

- Ви почнете обурюватися і говорити, що не відпустите його вперед 1234567
- Вирішіть не втручатися і дозволяйте йому йти вперед 1234567
- Поясніть йому, що він встав не в тому місці і йому краще встати по черзі 1234567

6. У вас є можливість зробити ремонт у домашніх умовах. Дизайн квартири буде:

- Оригінально і незвично, за вашим індивідуальним смаком 1234567
- Не гірше, ніж у всіх інших 1234567
- Дорогі і сучасні, відповідно до новітніх розробок 1234567

7. На роботі стався збій, і начальник зробив вам зауваження, хоча ви не були винні. Вашою реакцією буде:

- Поясніть, як це було після того, як начальник «охолов» 1234567
- Вивести зло на справжнього винуватця провалу 1234567
- Поскаржитися колезі 1234567

8. Ви вибираєте подарунок другу на день народження. Що ти будеш робити:

- Вибирайте подарунок, виходячи з власних уподобань 1234567
- Постарайтеся побічно з'ясувати, що б він хотів отримати 1234567
- Купуйте те, що вам попадеться 1234567

9. Ви складаєте важливий для вас іспит. Ви добре відповідаєте на білет, потім

екзаменатор задає питання, якого не було в програмі - у вас нічого не виходить. Після цього ви:

- Засмучуватися, знаючи, що «екзаменатор завжди правий» 1234567
- Знаючи високий рівень власної підготовленості, подавати апеляцію у зв'язку з виходом екзаменаційного питання за межі програми 1234567
- Обурюватися несправедливістю, пояснюючи те, що відбувається тим, що у вас немає можливості платити хабарі 1234567

10. Ви хочете змінити імідж і зробити нову стрижку. Найголовнішим критерієм вибору зачіски будуть:

- Щоб стрижка вам підходила 1234567
- Сучасний стиль 1234567
- Поради від перукаря 1234567

11. Розмовляючи по телефону з другом, ви посварилися з ним через дрібницю. Після цього ви:

- Ви ніколи не зателефонуєте першим, за принципом 1234567
- Чи будете ви засмучені через таку дурну ситуацію 1234567
- Розуміючи всю банальність причини сварки, відразу ж передзвонюйте, пропонуючи не псувати відносини через дрібниці 1234567

12. Це перший раз, коли ви прийшли в незнайомий бар або клуб. Тип вашої поведінки в цій ситуації, швидше за все, буде наступним:

- Я буду вести себе так, щоб мені було найбільш комфортно 1234567
- Я буду вести себе так само, як і більшість оточуючих мене людей 1234567
- "Я не знатиму, що робити, і мені буде дуже некомфортно 1234567

13. В організації, де ви працюєте, почалися скорочення, а також вас скоротили. Найімовірніше, ви:

- Ви будете сидіти без діла, чекаючи, коли ситуація якось налагодиться 1234567
- Негайно приступити до збору інформації про вакансії 1234567
- Намагатися довести незаконність дій організації 1234567

14. У дружній бесіді ви виявляєте, що у вас не сформувалася думка

про книгу, яку я прочитав нещодавно і про яку зараз йде мова. Після цього ви:

- Подивіться ще раз на цю книгу, а також на щось у ній, щоб зрозуміти, яке враження вона справила на вас 1234567

- Чи будете ви дотримуватися думки більшості своїх друзів 1234567

- Вражень від цієї книги у вас не залишиться 1234567

15. Ви стоїте перед вибором, куди поїхати у відпустку. Ваше рішення, швидше за все, буде таким:

- Не приймайте жодних рішень, чекаючи, коли ситуацію визначить 1234567

- Ідіть туди, де вам порадили друзі 1234567

- Вирушайте в те місце, куди давно хотіли потрапити 1234567

16. Ви стояли в черзі на прийом до стоматолога, а талон вам не дісталися.

Швидше за все, ви:

-Вирішіть прийти раніше наступного разу 1234567

- Ви будете страждати від думки про те, що вам доведеться пережити ще один день з хворим зубом 1234567

- Чи будете ви критикувати вітчизняну медичну систему 1234567

17. У п'ятницю у вас вільний вечір і ви хотіли б кудись поїхати відпочити. Ви поїдете:

- Де вам буде найкомфортніше 1234567

- Куди, за відгуками знайомих, варто піти і це модно 1234567

- Якщо ви не вирішите, куди їхати, то, швидше за все, залишитесь вдома 1234567

18. У вашій квартирі без попередження відключили гарячу та холодну воду.

Найімовірніше, ви:

- Будете лаяти ЖЕКу 1234567

- Постарайтеся з'ясувати, коли буде включена вода, а також де її можна взяти в разі необхідності 123456 7

- Ви неактивні, тому що від вас нічого не залежить 1234567

19. Ви б хотіли піти в кіно. Якому фільму ви віддасте перевагу?

-Один з тих, що показують в найближчому кінотеатрі 1234567

- Ваш улюблений режисер 1234567

- Той, про який останнім часом багато говорять 1234567

20. У транспорті, в тисняві, вас штовхнули і в той же час нагрубили. Ваші дії:

- «Поставити правопорушника на місце» 1234567

- Ви будете страждати від несправедливості 1234567

- Висловлювати невдоволення ситуацією 1234567

21. У вас накопичилася досить велика сума грошей і тепер ви думаєте, на що їх витратити. Ви вкложите гроші:

- У тому, що вам зараз найбільше потрібно 1234567

- У якійсь новизні 1234567

- У чому ваші близькі порекомендують 1234567

22. Обіцяли виплатити премію, але грошей не дали. У відповідь ви:

- Ви почнете замислюватися про те, від яких покупок заплановані на ці кошти вам доведеться відмовитися 1234567

- Спробуйте з'ясувати, чому 1234567

- Чи будете ви обурені таким станом речей 1234567

23. Ви вирішили зайнятися спортом і думаєте, в яку секцію вступити.

Швидше за все, ви зробите вибір, виходячи з міркувань:

- Якість коучингу 1234567

- Ваші інтереси та фізичні можливості 1234567

- Близькість до будинку 1234567

24. Даішник оштрафував вас за порушення правил дорожнього руху, хоча ви правил не порушували. Ви подумаєте, що:

- Навіть тут вам не пощастить 1234567

- Корумпованість нашої поліції не знає кордонів 1234567

- Наступного разу необхідно буде вибрати маршрут з меншою кількістю постів 1234567

25. Ви шукаєте роботу і вакансій вже кілька. Ви віддасте перевагу:

- Найцікавіші і перспективні роботи 1234567

- Більш високооплачувані з можливістю кар'єрного росту 1 2 3 4 5 6 7
  - Той, який 1234567 порадять знаючі люди
26. Батьки в черговий раз доводять вам неправильність вашого способу життя і вчать «як це робити». Вашою реакцією буде:
- Будьте терплячі, поки розмова не перейде до чогось іншого 1234567
  - Слухайте їх, можливо, в їхніх словах буде щось розумне  
1234567 Доведіть, що вони помиляються |1234567
27. Ви потрапили в незнайому компанію. Які кроки ви зробите, щоб звикнути:
- Ви постараетесь знайти в цій компанії однодумців або тих, з ким було б цікаво 1234567
  - Ви будете намагатися стати «одним з нас» в цьому суспільстві 1234567
  - Зачекайте, поки хтось із цієї компанії захоче поговорити з вами 1234567
28. Коли заходиш в кафе перекусити, дивишся на меню і не знаєш, що замовити. Для того, щоб визначитися з вибором, ви:
- Замовляйте так само, як і ваші сусіди за столом 1234567
  - Виберіть 1234567 випадковим чином
  - Поцікавтеся у офіціанта, з яких тих чи інших страв роблять 1234567
29. Ви дуже хотіли піти в театр на цікаву виставу, але не змогли купити квиток. Вашою реакцією на це буде:
- Зіпсований настрій, тому що ваші плани порушені, а дозвілля не вдалося 1234567
  - Легкий жаль і пошук в афіші, коли цей спектакль або щось подібне ще йде 1234567
  - Горе і розгубленість 1234567
30. Ви вирішили купити пральну машину. Щоб визначити, яку саме модель, ви придбаєте, ви будете:
- Дізнайтеся, якими взагалі можуть бути додаткові функції у автомобіля, визначте, які функції вам потрібні, і виходячи з цього, вибирайте модель 1234567
  - Швидше за все, купуйте найбільш розрекламовану або найбільш продавану

модель 1234567

- Залучіть до процесу вибору когось із знайомих друзів і дозвольте йому прийняти рішення 1234567.

Шкали Опитувальника Каузальних Орієнтацій (РОКО) Опитувальник РОКО вимірює три основні каузальні орієнтації:

*Автономна орієнтація (АО):* Ця шкала відображає ступінь, до якого людина відчуває себе ініціатором власних дій, свідомо робить вибір і керується власними цінностями та інтересами. Високі бали свідчать про самостійність, відповідальність, внутрішній локус контролю та прагнення до саморозвитку.

*Контрольована орієнтація (КО):* Ця шкала вказує на те, наскільки людина схильна керуватися зовнішніми факторами, такими як соціальні норми, очікування інших людей, нагороди чи покарання. Високі бали можуть свідчити про залежність від зовнішньої оцінки, конформність, а також про схильність до маніпулювання іншими.

*Безособова орієнтація (БО):* Ця шкала характеризує відчуття безпорадності, пасивності та переконання, що результати власної діяльності залежать від випадку або непередбачуваних зовнішніх обставин. Високі бали можуть вказувати на низьку самооцінку, апатію, відчуття безсилля та зовнішній локус контролю.

Загальні принципи підрахунку балів та інтерпретації

Оцінка відповідей: Кожне питання опитувальника оцінюється за певною шкалою (зазвичай це шкала Лікерта, наприклад, від 1 до 7 балів, де 1 – "зовсім не відповідає", 7 – "повністю відповідає").

Підрахунок балів по шкалах відбувається на основі співвіднесення питань до певних шкал.

## ДОДАТОК В

### Опитувальник життєстійкості (С.Мадді в адаптації Д. Леонтєва)

**Інструкція:** Дайте, будь ласка, відповідь на питання, що подаються далі. Для цього позначте у будь який спосіб ту відповідь, яка найкращим чином відображає Вашу думку.

№	Питання	Варіанти відповіді			
		ні	скоріше ні, чим так	скоріше так, чим ні	Так
1.	Я часто не впевнений у власних рішеннях				
2.	Іноді мені здається, що я нікому не потрібна,				
3.	Часто, навіть після хорошого нічного сну, я насилу можу змусити себе встати з ліжка				
4.	Я постійно зайнятий і мені це подобається				
5.	Часто я вважаю за краще «плисти за течією»				
6.	Я змінюю свої плани в залежності від обставин				
7.	Мене дратують події, які змушують мене змінити розпорядок дня				
8.	Непередбачені труднощі іноді сильно втомлюють мене				
9.	Я завжди контролюю ситуацію настільки, наскільки це необхідно				
10.	Іноді я так втомлююся, що мене вже ніщо не може цікавити				
11.	Іноді все, що я роблю, здається мені марним				
12.	Я намагаюся бути в курсі всього, що відбувається навколо мене				
13.	Краще синиця в руці, ніж журавель у небі				
14.	Увечері я часто відчуваю себе абсолютно пригніченою				
15.	Я вважаю за краще ставити цілі, яких важко досягти, і досягати їх				
16.	Іноді мене лякають думки про майбутнє				
17.	Я завжди впевнена, що зможу втілити в життя все, що задумала.				

18.	Мені здається, що я не живу повноцінним життям, а лише граю роль				
19.	Мені здається, що якби в минулому у мене було менше розчарувань і негараздів, мені було б легше жити в цьому світі зараз				
20.	Проблеми, що виникають, часто здаються мені нерозв'язними				
21.	Переживши поразку, я спробую взяти реванш				
22.	Я люблю знайомитися з новими людьми				
23.	Коли хтось скаржиться на те, що життя нудне, це означає, що він просто не вміє бачити цікаві речі				
24.	Мені завжди є чим зайнятися				
25.	Я завжди можу вплинути на результат того, що відбувається навколо мене				
26.	Я часто шкодую про те, що вже було зроблено				
27.	Якщо проблема вимагає великих зусиль, я вважаю за краще відкласти її до кращих часів				
28.	Мені важко зближатися з іншими людьми				
29.	Як правило, оточуючі слухають мене уважно				
30.	Якби я міг, то дуже змінився б у минулому				
31.	Досить часто я відкладаю на завтра справи, які важко виконати або в яких я не впевнений				
32.	Мені здається, що життя проходить повз мене				
33.	Мої мрії рідко сбываються				
34.	Сюрпризи викликають у мене інтерес до життя				
35.	Іноді мені здається, що всі мої зусилля марні				
36.	Іноді я мрію про спокійне, розмірене життя				
37.	Мені не вистачає завзятості, щоб довести розпочате до кінця				
38.	Іноді життя здається мені нудним і безбарвним				
39.	Я не маю можливості вплинути на				
	несподівані проблеми				

40.	Люди навколо мене недооцінюють				
41.	Як правило, я працюю із задоволенням				
42.	Іноді я відчуваю себе зайвою навіть в колі друзів				
43.	Буває, що на мене звалюється стільки проблем, що я просто опускаю руки				
44.	Мої друзі поважають мене за завзятість і наполегливість				
45.	Охоче беруся втілювати в життя нові ідеї				

### Обробка результатів

Для підрахунку результатів відповідей на прямі пункти присвоюються бали від 0 до 3 («ні» - 0 балів, «скоріше ні, ніж так» - 1 бал, «скоріше так, ніж ні» - 2 бали, «так» - 3 бали), відповідям на зворотні пункти присвоюються бали від 3 до 0 («ні» - 3 бали, «так» - 0 балів). Потім підсумовується загальний бал життєстійкості і показники для кожної з 3 субшкал (залученості, контролю і прийняття ризику). Прямі та зворотні пункти для кожної шкали представлені нижче.

	прямі пункти	Зворотні пункти
Залученість	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

### 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

### Інтерпретація результатів

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

*Залученість* (Commitment) визначається як «переконаність в тому, що залученість в події дає максимальний шанс знайти щось достойне і цікаве для особистості». Людина з розвиненим компонентом залученості отримує задоволення від власної діяльності. На протизагу цьому, відсутність подібної переконаності породжує відчуття отвергнутості, відчуття себе «поза» життя. «Якщо ви відчуваєте впевненість в собі і в тому, що світ великодушний, вам властива залученість».

*Контроль (Control)* є переконаність в тому, що боротьба дозволяє вплинути на результат того, що відбувається, нехай навіть цей вплив не абсолютно і успіх не гарантований. Протилежність цьому - відчуття власної безпорадності. Людина з сильно розвиненим компонентом контролю відчуває, що сам вибирає власну діяльність, свій шлях.

*Прийняття ризику (Challenge)* - переконаність людини в тому, що все те, що з ним трапляється, сприяє його розвитку за рахунок знань, які з досвіду, - неважливо, позитивного або негативного. Людина, який розглядає життя як спосіб набуття досвіду, готовий діяти за відсутності надійних гарантій успіху, на свій страх і ризик, вважаючи прагнення до простого комфорту і безпеки збіднює життя особистості. В основі прийняття ризику лежить ідея розвитку через активне засвоєння знань з досвіду і використовувались.

## Тест смисложиттєвих орієнтацій (Д.О. Леонтєв)

**Інструкція:** Вам будуть запропоновані пари протилежних тверджень. Ваше завдання - вибрати одне з двох тверджень, яке, на Вашу думку, більше відповідає дійсності, і відзначити одну з цифр 1,2,3, в залежності від того, наскільки Ви впевнені у виборі (або 0, якщо обидва твердження, на Ваш погляд, однаково вірні).

№	Твердження	Оцінка	Твердження
1.	Зазвичай мені дуже нудно.	321 0 123	Зазвичай я сповнений енергії.
2.	Життя здається мені завжди захоплюючим і хвилюючим.	321 0 123	Життя здається мені абсолютно спокійним і рутинним.
3.	У житті я не маю конкретних цілей і намірів.	321 0 123	У житті я маю дуже чіткі цілі та наміри.
4.	Моє життя представлене вкрай безглуздо і безцільно.	321 0 123	Моє життя представлене Я досить осмислена і цілеспрямована людина.
5.	Кожен день завжди здається мені новим і різним до інших.	321 0 123	Кожен день здається мені всім іншим інший.
6.	Коли я піду на пенсію, буду займатися цікавими справами, які завжди Я мріяла це зробити.	321 0 123	Коли вийду на пенсію, то намагатимусь не обтяжувати себе ніякими турботами.
7.	Моє життя склалося саме так, як я мріяла.	321 0 123	Моє життя склалося зовсім Не так, як я мріяла.
8.	Мені не вдалося реалізувати свої життєві плани.	321 0 123	Я багато чого досяг з того, що було заплановано мною.
9.	Моє життя порожнє і нецікаве.	321 0 123	Моє життя насичене цікавими заняттями.
10.	Якби мені довелося підбивати підсумки свого сьогоденного життя, я б сказав, що воно було досить осмисленим.	321 0 123	Якби мені довелося підбивати підсумки свого сьогоденного життя, я б сказав, що воно не має жодного сенсу.

11.	Якби я міг вибирати, то я я би будував своє життя інакше	321 0 123	Якби я міг вибирати, то я б знову так само прожив своє життя, як і зараз.
12.	Коли я дивлюся на навколишній світ, мене часто бентежить і тривога.	321 0 123	Коли я дивлюся на навколишній світ, він не викликає у мене ніякого занепокоєння і плутанини.
13.	Я дуже як людська істота є обов'язковою людиною.	321 0 123	Я необов'язкова людина.
14.	Я вважаю, що людина має можливість зробити свій життєвий вибір по-своєму бажанню.	321 0 123	Я вважаю, що людина позбавлена можливості вибору через вплив природних здібностей, та Обставин
15.	Я точно можу назвати себе цілеспрямованою людиною.	321 0 123	Я не можу назвати себе цілеспрямованою людиною.
16.	У своєму житті я ще не знайшов своє покликання та чіткі цілі.	321 0 123	У житті я знайшов своє покликання і цілі.
17.	Мої життєві погляди все ще залишаються невизначеними.	321 0 123	Мої життєві погляди цілком визначилися.
18.	Я вважаю, що мені вдалося знайти покликання та цікаві цілі в житті.	321 0 123	Я ледве можу знайти покликання та цікаві цілі в житті.
19.	Моє життя в моїх руках, і я сам ним керую.	321 0 123	Моє життя поза моїм контролем і вона регулюється зовнішніми подіями.
20.	Мої повсякденні справи приносять задоволення.	321 0 123	Мої повсякденні справи приносять мені безперервні неприємності і турботи.

Обробка результатів:

Для підрахунку балів необхідно перевести зазначених позицій на симетричній шкалою -3 -2 -1 0 1 2 3 в оцінки по висхідній або низхідній асиметричною шкалою за таким правилом:

В висхідну шкалу 1 2 3 4 5 6 7 переводяться пункти 1, 3, 4, 8, 9, 11, 12, 16, 17.

В спадну шкалу 7 6 5 4 3 2 1 переводяться пункти 2, 5, 6, 7, 10, 13, 14, 15,

18, 19, 20. Наприклад: в пункті першому 2 «сирих» бали буде дорівнювати 6 «стандартним» балам; в пункті другому 2 «сирих» бали буде дорівнювати 2 «стандартним» балам.

Висхідна послідовність градацій (від 1 до 7) чергується у випадковому порядку з низхідній (від 7 до 1), причому максимальний бал завжди відповідає полюсу наявності мети в житті, а мінімальний бал (1) - полюсу її відсутності.

Після переведення всіх «сирих» балів у «стандартні» ми будемо працювати тільки зі «стандартними».

Тест смисложиттєвих орієнтацій включає, поряд із загальним показником свідомості життя, також п'ять субшкал, що відображають три конкретних змістовних орієнтацій і два аспекти локусу контролю. У субшкалам бали підсумовуються вибірково за деякими Пункто.

**Загальний показник ОЖ** - сума балів у всіх пункти тесту;

**Субшкала 1. (Цілі)** - пп. 3, 4, 10, 16, 17, 18.

**Субшкала 2. (Процес)** - пп. 1, 2, 4, 5, 7, 9.

**Субшкала 3. (Результат)** - пп. 8, 9, 10, 12, 20.

**Субшкала 4. (Локус контролю - Я)** - пп.1, 15, 16, 19.

**Субшкала 5. (Локус контролю - життя)** - пп. 7, 10, 11, 14, 18, 19.

Норми, необхідні для оцінки результатів, наведені в таблиці.

Шкала	X (Чол)	S (Чол)	X (Жін)	S (Жін)
1-Цілі в житті	32,90	5,92	29,38	6,24
2-Процес життя	31,09	4,44	28,80	6,14
3-Результат	25,46	4,30	23,30	4,95
4-ЛК-Я	21,13	3,85	18,58	4,30
5-ЛК-життя	30,14	5,80	28,70	6,10
Загальний показник ОЖ	103,10	15,03	95,76	16,54

У таблиці наведені середні і стандартні відхилення за загальним показником ОЖ і всім п'яти субшкалам окремо для чоловіків і жінок, отримані на вибірці 200 чоловік у віці від 18 до 29 років:

Результат вважається нормальним, якщо він потрапляє в нормальний проміжок, вказаний в таблиці.

## **Інтерпретація субшкал:**

**1. Цілі в житті.** Бали за цією шкалою характеризують наявність чи відсутність в житті випробуваного цілей у майбутньому, які надають життю осмисленість, спрямованість і тимчасову перспективу. Низькі бали за цією шкалою навіть при загальному високому рівні ОЖ будуть притаманні людині, яка живе сьогоднішнім або вчорашнім днем. Відносно високі бали за цією шкалою можуть характеризувати не тільки цілеспрямованої людини, але і прожектера, плани якого не мають реальної опори в сьогоденні і не підкріплюються особистою відповідальністю за їх реалізацію. Ці два випадки нескладно розрізнити, враховуючи показники по інших шкалах СЖО.

**2. Процес життя або інтерес та емоційна насиченість життя.** Зміст цієї шкали збігається з відомою теорією про те, що єдиний сенс життя полягає в тому, щоб жити. Цей показник говорить про те, сприймає чи випробовуваний сам процес свого життя як цікавий, емоційно насичений і наповнений змістом. Високі бали за цією шкалою і низькі по іншим будуть характеризувати гедоніста, що живе сьогоднішнім днем. Низькі бали за цією шкалою - ознака незадоволеності своїм життям у сьогоденні; при цьому, однак їй можуть надавати повноцінний сенс спогади про минуле або націленість в майбутнє.

**3. Результативність життя або задоволеність самореалізацією.** Бали за цією шкалою відображають оцінку пройденого відрізка життя, відчуття того, наскільки продуктивна і осмислена була прожита її частина. Високі бали за цією шкалою і низькі по іншим будуть характеризувати людину, яка доживає своє життя, у якого все в минулому, але минуле здатне надати сенс залишку життя. Низькі бали - незадоволеність прожитого частиною життя.

**4. Локус контролю - Я (Я - хазяїн життя).** Високі бали відповідають уявленню про себе як про сильну особистість, яка має достатню свободу вибору, щоб побудувати своє життя відповідно до своїх цілей і уявленнями про його сенс. Низькі бали - невіра в свої сили контролювати події власного життя.

**5. Локус контролю - життя або керованість життя.** При високих балах - переконання в тому, що людині дано контролювати своє життя, вільно приймати рішення і втілювати їх у життя. Низькі бали - фаталізм, переконаність в тому, що життя людини не підвладна свідомому контролю, що свобода вибору ілюзорна, і безглуздо що-небудь загадувати на майбутнє.