


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МАРІУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

До захисту допустити:

В.о. завідувача кафедри

 Ірина ДЕСНОВА
(ПІБ завідувача кафедри)

«08» січня 2024р.

«Особливості психологічної життєстійкості студентів ЗВО в умовах повномасштабної війни»

Кваліфікаційна робота здобувача вищої освіти другого (магістерського) рівня освітньо-професійної програми «Практична психологія»
Фещук Тетяни Олександрівни

Науковий керівник:

Пучина Ольга Віталіївна, кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології

Рецензент: Губа Н.О.,
к. психол. н, доцент, кафедри психології,
Запорізького національного університету

Кваліфікаційна робота захищена

З оцінкою 98А

Секретар ЕК Анастасія ВАГАБОВА

«16» січня 2024 р.



Київ - 2023

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТТЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ.....	7
1.1 Визначення поняття життєстійкості у науковій літературі.....	7
1.2 Резильєнтність особистості та особливості її формування.....	18
1.3 Визначення поняття копінг-стратегія та її зв'язок з поняттям стійкість....	22
Висновки до 1 розділу.....	27
РОЗДІЛ 2. ОГЛЯД ДОСЛІДЖЕНЬ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ	28
2.1 Дослідження життєстійкості особистості в умовах війни в Україні.....	28
2.2 Резильєнтність студентів в умовах міжнародних конфліктів.....	32
2.3 Життєстійкість та пост-травматичне зростання.....	35
Висновки до 2 розділу.....	38
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ ЗВО В УМОВАХ ПОВНОМАСШТАБНОЇ ВІЙНИ.....	39
3.1 Планування та обґрунтування методів дослідження.....	39
3.2 Емпіричне дослідження та аналіз отриманих результатів.....	44
3.3 Механізми розвитку життєстійкості в умовах війни.....	52

		3
Висновки	до	3
розділу.....		56
ЗАГАЛЬНІ		
ВИСНОВКИ.....		58
СПИСОК	ВИКОРИСТАНИХ	
ДЖЕРЕЛ.....		61
ДОДАТКИ.....		71

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Сучасні умови воєнного конфлікту в Україні створюють виклики та загрози для всіх верств населення, включаючи студентську молодь. Збройна агресія Росії призвела до гуманітарної катастрофи, масового переселення, економічної кризи та соціально-психологічної напруженості в суспільстві. Студенти закладів вищої освіти (ЗВО) перебувають під значним тиском через загрозу своєму життю та життю близьких, вимушену зміну місця проживання, нестабільність навчального процесу, фінансові труднощі. Студенти вразлива категорія населення, адже саме в цьому віці людина формує власну життєстійкість і ця тема є особливо нагальною.

Життєстійкість визначає здатність особистості успішно долати критичні ситуації та адаптуватися до екстремальних умов без втрати психічного здоров'я і продуктивності. Від рівня життєстійкості студентів залежить не лише їхня академічна успішність, але й психологічне благополуччя та особистісне зростання в майбутньому. Крім того, в умовах переходу до дистанційного навчання та невизначеності з продовженням активних бойових дій, психологічне здоров'я та рівень життєстійкості студентів може значно погіршитися. Адже стрес від вимушеної зміни звичних умов навчання, переїзду в інше місце проживання, відсутність живого спілкування з викладачами та одногрупниками - все це додатковий стрес для студентів. Ситуація може ускладнюватися невизначеністю щодо отримання роботи після закінчення ЗВО через економічну кризу, спричинену війною. Все це може підірвати мотивацію студентів та поглибити їх переживання.

Тому актуальним є комплексне вивчення особливостей життєстійкості студентів в умовах воєнного конфлікту та розробка програм підвищення їх резильєнтності до кризової ситуації в країні.

Наукова новизна: комплексно досліджено життєстійкість студентів ЗВО в умовах воєнного конфлікту; емпірично перевірено гіпотезу щодо вищої життєстійкості студентів, котрі не змінювали місце проживання з початку війни; розроблено та створено програму розвитку життєстійкості досліджуваної категорії студентів.

Практична значущість полягає у можливості використання результатів дослідження та програми психологами для оптимізації роботи зі студентами в умовах воєнного стану. Це допоможе не лише розробити релевантні тренінгові та корекційні програми, а й визначити чинники, що підвищують життєстійкість молоді в екстремальних умовах війни і дозволить ефективніше підтримати студентів, зберегти їхнє психічне здоров'я, мотивацію до навчання та впевненість у майбутньому.

Об'єкт дослідження - життєстійкість студентів.

Предмет дослідження - життєстійкість студентів з ЗВО в умовах війни.

Мета дослідження - це визначення особливостей життєстійкості студентів ЗВО в умовах воєнного часу, та розробка програми для підвищення рівня життєстійкості.

Гіпотеза дослідження - особи що не змінювали місце проживання від початку повномасштабної війни є більш психологічно стійкими.

Відповідно до визначеної мети та гіпотези в роботі поставлено такі **завдання:**

- 1.Провести аналіз теоретичного поняття стійкість, життєстійкість, резильєнтність.
- 2.Розглянути наявні дослідження життєстійкості в умовах що загрожують життю.
- 3.Провести емпіричне дослідження для перевірки гіпотези, що особи, які не змінювали місце проживання з початку повномасштабної війни, виявляють більшу психологічну стійкість.

4. Розробити програму, спрямовану на підвищення рівня життєстійкості студентів у військових умовах, враховуючи виявлені особливості та потреби.

Методи дослідження - теоретичний аналіз літератури та результатів емпіричних досліджень, математично-статистичний метод, кореляція Пірсона, емпіричне дослідження, опитування, тест життєстійкості С. Мадді, Копінг-поведінка в стресових ситуаціях CISS.

Теоретично-методологічна основа дослідження. Дослідження базується на теоретичному аналізі актуальної літератури та результатів попередніх емпіричних досліджень у галузі вивчення життєстійкості студентів в умовах війни. Аналіз враховує ключові концепції, теоретичні підходи та практичні висновки, що визначають вплив воєнного конфлікту на студентське середовище та психосоціальний стан учасників навчального процесу. Застосований математично-статистичний метод спрямований на об'єктивний аналіз отриманих даних. За допомогою статистичних інструментів виявлено статистично значущі взаємозв'язки та закономірності між факторами, що впливають на життєстійкість студентів.

Метод емпіричного дослідження передбачає збір та аналіз первинних даних зазначеної групи студентів. В рамках дослідження буде ретельно описано методологію, включаючи критерії включення та виключення, інструментарій для збору даних, а також методи їх обробки та аналізу.

Використання тесту життєстійкості С.Мадді надає можливість об'єктивно вимірювати рівень життєстійкості учасників дослідження та здійснювати порівняльний аналіз в залежності від різних факторів.

Використання методики CISS дозволяє досліджувати стратегії копіngu студентів у стресових ситуаціях, а кореляція Пірсона визначає взаємозв'язки між показниками життєстійкості та використаними стратегіями копіngu.

Ця теоретично-методологічна основа дозволяє створити комплексний підхід до дослідження життєстійкості студентів в умовах війни, забезпечуючи наукову обґрунтованість та достовірність отриманих результатів.

Апробація та впровадження результатів емпіричного дослідження. Матеріали дослідження представлені в публікації «Особливості психологічної стійкості студентів в умовах повномасштабної війни» наукового журналу «Габітус» № 53 за 2023 рік сторінки 87-92, та опубліковані у збірнику наукових праць Маріупольського державного університету «Магістерські студії психолого-педагогічного факультету МДУ» стаття - «Життєстійкість студентів в умовах повномасштабної війни» Випуск №1 за 2023 рік сторінки 239-244.

Тези по даному дослідженні були опубліковані у збірнику конференції проведеної Національною психологічною асоціацією, дивізіоном «Психічне здоров'я» - «Психічне здоров'я під час війни. Шляхи збереження та відновлення» 13 жовтня 2023, сторінки 72-74.

Структура кваліфікаційної роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. Основний зміст роботи викладено на 60 сторінках. У роботі містяться 2 таблиці, 7 рисунків. Додатки викладено на 71 сторінці. У списку використаних джерел 81 найменування, що охоплює 10 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТТЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ

1.1 Визначення поняття життєстійкості у науковій літературі

Протягом багатьох років багато уваги приділялося природі стійкості та тому, як її найкраще досягти. Література висвітлює історичну та культурну еволюцію концепції, яка з часом набувала різних відтінків та значень. Ранні дослідження стійкості були зосереджені на розумінні того, чому лише деякі люди можуть реагувати на негаразди позитивно, перетворюючи їх на можливості для зростання та нової адаптації.

Після Другої світової війни, почали досліджувати, як люди долають травматичні події, які можуть спричинити психологічний стрес. Питання, що стосуються можливості трансформації дестабілізуючої події та здатність до інтеграції, ресурси та вразливість, або страждання та мужність почали ставати першочерговими предметами досліджень, спрямованих на краще розуміння процесів стійкості [8].

Зокрема, тематичні дослідження солдат з посттравматичним стресовим розладом, а також інші форми патології, які були діагностовані внаслідок травматичних подій, пережитих під час війни, кількість людей що змогли ефективно пережити травматичні події вражає.

Пізніше дослідження почали зосереджуватись на ризику та захисту психічного здоров'я і контексті психології розвитку з метою дослідження різних життєвих траєкторій осіб що пережили травму. Це призвело до думки, що стійкість - це набагато більше, ніж здатність продовжувати розвивати свої навички, незважаючи на труднощі, або протистояти травмі, захищаючи себе від впливу зовнішніх обставин. Вона виражає здатність реагувати позитивно, незважаючи на труднощі, перетворюючи їх на можливості для зростання. Тому психологічна стійкість відноситься до динамічної, процес, який набуває форми як зміна, що дозволяє знайти новий баланс і розвиватися позитивно. Під час цього процесу змін людина розвиває нові навички та оновлене відчуття особистості [22].

Ефективність і самовдосконалення. Цей круговий механізм допомагає реалізувати процес стійкості та весь його розвиток. Таким чином, зміна процесу є чимось необхідним для того, щоб пристосовуватися до змін, що викликаються навколишнім середовищем.

У своїй моделі стійкості Річардсон спробував об'єднати дві точки зору шляхом розгляду їх і як генетично детермінованих рис, і як процесів. На думку автора, ми всі маємо вроджену схильність до стійкості, яка може дозволити нам зіткнутися з труднощами та руйнуванням. Парадигма дестабілізації індивіда передбачає можливість для глибокої саморефлексії над собою та для перевизначення себе. Від досвіду інсайту та пошук власних внутрішніх ресурсів приходить ідентифікація та посилення характеристик стійкості. Отже, особа забезпечить стратегії, спрямовані на протистояння несприятливий стан і відновлення власної рівноваги. Ця модель припускає циклічність впливу себе та середовища, оскільки стійкість є водночас частиною процесу адаптації та його результатом [27].

Д.Руттер, спираючись на дослідження дітей, народжених від матерів-шизофреніків, і показав, що у багатьох із них не було аномалій поведінки дорослих, запропонував раннє визначення стійкості як позитивної реакції суб'єкта на стреси і несприятливі умови. Тут позитивний означає відсутність психопатологічних наслідків (тобто розлади поведінки, ефективність). Цьому дослідженню передувало дослідження Вернера і Сміта яке тривало 30 років і проводилось на вибірці 698 дітей, народжених на Гавайських островах. Ці особи були включені до дослідження, оскільки вони зазнали впливу різних факторів ризику (важкі пологи, бідність, сім'ї з проблемами алкоголізму, психічних захворювань, агресії) які могли вплинути на їхній розвиток у бік виникнення психічних захворювань. Дослідження дозволило авторам спостерігати за еволюцією емоційної та стосункової адаптивності вибірки через деякий час. Незважаючи на наявність численних факторів ризику та розвиток важких симптомів психопатологічної дезадаптації у багатьох із цих дітей, 28% випробовуваних досягли хорошого рівня адаптації, ставши

компетентними та впевненими в собі дорослими із задовільним рівнем ефективною та соціальною функціональністю. Спираючись на ці дані, Вернер визначив стійкість як закріплення навичок випробуваного в несприятливих ситуаціях [14].

Останнім часом, ті, хто розглядає стійкість як рису, відповідно до стійкості його стверджують, що особливості особистості є основними факторами захисту від стресу. Важаючи це ресурсом, на якому залежить успіх індивіда та його контексту. Відповідно до цього підходу, захисні та ризикові фактори діють одночасно та динамічно, і ефект є результатом їх взаємодії.

Тому бути стійким означає будувати та реконструювати зміни життєвого шляху шляхом відновлення рівноваги та створення змін у собі.

Протягом багатьох років було запропоновано багато визначень терміну «стійкість». Незважаючи на те, що вони відрізняються за своїми теоретичними посиланнями та за висвітленими факторами виділяється загальне бачення стійкості як складного явища та визначення багатьох взаємодіючих. На сьогоднішній день вчені погоджуються, що існує дві необхідні й адекватні умови для визначення динаміки процесу стійкості: вплив значного ризику та позитивна еволюція з точки зору психосоціального благополуччя, незважаючи на загрозу, якій людина «значний ризик» відноситься до будь-якого елемента ситуації, який сприймається як такий, що не має доступного рішення і який може призвести до дисфункціональної адаптації та стану психологічного дистресу. У цій перспективі, стійкі люди зможуть переробити своє індивідуальне існування завдяки «позитивній еволюції» свого життєвого проекту, незважаючи на навколишні умови. Вони розвивають здатність інтегрувати страждання і психічна вразливість з особистою, сімейною, та екзистенціальною це ресурси, управління які можна розширити їх відповідно до власних потреб [18].

У дослідженнях, що зосереджуються на процесі психологічної стійкості, ця концепція використовується в багатьох відношеннях залежно

від сфери застосування, з кількома наслідками з теоретичного та практичного боку. Отже, ці розбіжності перешкоджають спільному визначенню конструкції та межі порівняння результатів досліджень, що ускладнює об'єктивне вимірювання. Таким чином, важливим є рух до концептуальної уніфікації терміна.

Життєстійкість описується в літературі як особлива реакція особистості, ідентифікована через використання своїх особистісних характеристик для протидії складним умовам. Оскільки передбачається, що серйозні негаразди дестабілізують більшість людей, стійкість у таких ситуаціях вважається надзвичайною.

Вона проявляється в адаптивних установках і поведінці, які дозволяють психологічно бути здоровими або навіть передбачити особистісне зростання після стресових життєвих подій. Позитивна адаптація забезпечується особливими особистими установками та якостями, що сприяють рівновазі.

Багато авторів визначають психологічну стійкість як здатність відновлюватися одночасно з розвитком власних ресурсів і потенціалу перед обличчям труднощів або стресових подій [33].

Огляд літератури показує, що психологічна стійкість описується по-різному. Ця розбіжність у термінології може перешкодити спільному визначенню конструкції, яка обмежує порівняння між результатами досліджень і ускладнює об'єктивне вимірювання. На основі аналізу літератури, ми визначили п'ять макрокатегорій, які, з одного боку, узагальнюють елементи, що повторюються у визначенні стійкості в розглянутих роботах, а з іншого, вони підкреслюють багатовимірність конструкції [19]. Протягом багатьох років кілька авторів описували стійкість як «здатність до відновлення». Зокрема, деякі автори визначають еластичність з точки зору здатності до відновлення після травми або стресу, інші розуміють це як здатність залишатися окей незважаючи на труднощі або повністю та швидко одужати. Відновлення також визначається як повернення до стану рівноваги, як посттравматична здатність до росту, або

як навчання корисним навичкам для подолання майбутньої ризиків. Інші автори описують стійкість у термінах відновлення за допомогою захисних бар'єрів проти стресу. Підсумовуючи, здатність відновлення демонструє прагнення індивіда підтримувати свій внутрішній баланс, незважаючи на досвід травматичних подій або стресових станів. Функціонування стійкості визначається як здатність підтримувати належний рівень психологічного та фізичного здоров'я та повернення до стану рівноваги, незважаючи на труднощі. У цьому контексті посилення на стійкі якості з'являється в термінах індивідуальних особливостей або рис особистості таких як стійкість і винахідливість, при цьому деякі автори стверджують, що ці якості є вродженими [17].

Функціональна адаптація до несприятливих умов може сприяти або перешкоджати взаємодії між внутрішніми захисними факторами. У зв'язку з цим нещодавно звернулися до концепції стійкості, що розуміється як складне явище, в якому беруть участь кілька факторів, включаючи вроджені риси особистості, особисті цілі, а також зовнішній і психосоціальний контекст. Досліджуючи захисні фактори, які дозволяють реалізувати стійку поведінку, ми можемо визначити такі категорії: гнучкість, позитив і оптимізм, гумор, прийняття, активне подолання, релігія або духовність, альтруїзм, соціальна підтримка, зразки для наслідування, фізичні вправи, здатність відновлюватися після негативних подій. Підсумовуючи життєстійкість визначається особистими якостями, визначеними як захисні фактори, незважаючи на стресові чи травматичні події. Третя група визначень, хоч і невелика, відноситься до стійкості як до «здатності відновлюватися». Стійкість означає отримання хороших результатів, незважаючи на труднощі та ризики, і її можна описати термінами збереження того самого рівня результату або повернення до цього рівня після початкової невдачі. Зокрема, стійкість як «відновлення» може включати або відновлення після труднощів, або ефективну адаптацію до негараздів [20]. Деякі автори визначають стійкість як життєву мотивацію силу особистості, яка передбачає позицію

безперервної боротьби та схильність до відмови капітулювати перед труднощами або як силу, яка може коливатися з часом і спонукати людину до зростання через негаразди чи переривання їхньої життєвої траєкторії. Інші роблять акцент на здатності до просування процесів розвитку та ідентифікували стійкість із динамічним психічним станом, здатним адаптуватися до змін обставин. Стійкість також визначається як процес, завдяки якому люди виживають або навіть розвиваються перед лицем біди. Це включає в себе як набір якостей, так і внутрішні риси, такі як висока самооцінка і зовнішні фактори, такі як соціальна підтримка, які сприяють розвитку навичок подолання. Враховуючи велику увагу, яку література приділяє значенню життєстійкості як здатності до адаптації, ми вирішили включити це визначення в окрему категорію, а саме «позитивна адаптація». Описуючи стійкість цими термінами, автори наголошують на різних аспектах [21]. У такому розумінні стійкість передбачає використання емоційних ресурсів пристосовуватися до негараздів. Зокрема, деякі описують стійкість як тимчасове явище, що піддається коливанням в залежності від життєвих обставин і стадій розвитку, для інших це являє собою стабільну траєкторію роботи з часом. Аналіз літератури показує, що термін стійкість не має єдиного значення і набуває різних відтінків залежно від точки зору, з якої її аналізують. В області дослідження стійкості, між науковцями точиться гостра дискусія, зокрема між тими, хто вважає життєстійкість як рису особистості, яка є фіксованою та стабільною з плином часу, а тому її можна виміряти (тип функціонування, що характеризує індивіда) і тих, хто не вважає це рисою особистості, а скоріше як «динамічний процес, що розвивається з часом», що відноситься до взаємодії між захисними механізмами [34].

«Динамічний процес» описується як взаємодія сукупності змінних, що дозволяє зменшити вплив умов ризику і, таким чином, ефективно боротися з несприятливим станом. У категорії «відновлення» також можна визначити поступове повернення до початкового стану - збереження здоров'я та

підтримку ефективного функціонування - незважаючи на дестабілізацію, викликану несприятливою подією, яка має значний вплив на людину. Натомість підкреслюється «здатність відновитися» можливість особистісного зростання, незважаючи на труднощі, зміни або травматичні події, а не повернутися до початкового стану розуму [43].

Розглянемо категорію, «позитивне пристосування» до умов життя. Визначення в літературі зосереджуються на концепції позитивної адаптації для визначення стійкості свого життєвого шляху, відновити новий баланс і позитивно реагувати на труднощі, перетворюючи їх на можливості для зростання [24]. Перегляд визначень стійкості дозволив нам краще прояснити цей термін і запропонувати ширше визначення, що характеризується елементами, які ми маємо. Вважалося, що це більше свідчить про стійке ставлення. За результатами нашого дослідження, стійкість слід розглядати як «компетентність», наявну в кожній особі чи організації, завдяки чому можна не піддаватися несприятливим подіям, а дореагувати та досягати або повертатися до стану рівноваги. Крім того будучи динамічним процесом, стійкість може бути реалізована для сприяння безперервному зростанню людини і середовища. Ознайомлення більше з конструкцією стійкості також робить можливим структурування навчання шляхи, зосереджені на стійких людських якостях як інструментах, спрямованих на формування та виховання ставлення відкритості до змін [42].

Стійкість - це здатність зберігати свою орієнтацію на екзистенціальні цілі незважаючи на перенесені труднощі та стресові події. Це передбачає наполегливе ставлення до перешкод і відкритість до змін. Це поняття можна розуміти як здатність мати справу з труднощами, які відчуває людина в різних сферах життя з наполегливістю, підтримуючи усвідомленість себе та власної внутрішньої та паралельної злагодженості шляхом активації особистісного зростання [25]. Таке наполегливе ставлення дає можливість активізувати власні ресурси після пережитих несприятливих умов для відновлення стану особистості. Отже, через акти стійкості до часткових

цілей, індивід стає все більш і більш наполегливим в орієнтації на себе. Для цього необхідні специфічні навички та індивідуальні особливості орієнтація на екзистенціальні цілі, стане корисною відправною точкою для подальших досліджень, спрямованих на глибоке вивчення ресурсів стійкості та визначення ефективних стратегій навчання для їх підтримки [41].

Спочатку, як пише Н.Гармезі та інші видатні систематизатори, такі як Е.Джеймс та Е.Вернер, концептуалізували дітей, які зазнали великих труднощів, але продемонстрували нормальне чи супернормальне функціонування як невразливих. Згодом Н.Гармезі, М.Раттер та інші вчені провели поздовжні дослідження високого ризику, результати яких припустили, що термін «стійкість» найкраще охоплює феномен нормального функціонування в умовах серйозних труднощів [26]. Б.Егеланд і А.Сроуф, ґрунтуючись на результатах свого довгострокового дослідження між батьками та дітьми в Міннесоті, дійшли висновку, що стійкість є динамічним процесом розвитку. Стійкість є багатовимірною вона не є статичною або схожою на рису характеру. Хоча шляхи, що ведуть до стійких результатів, часто складні, А.Мастен описала це як різновид «звичайної магії» [46].

Дослідження стійкості ґрунтуються на психопатології розвитку. Вчені, які дотримуються концепції психопатології розвитку, наголошують на важливості включення багатьох рівнів аналізу в свої дослідження. Цей підхід стверджує, що різні системи сприяють розвитку і що ці системи двонаправлено впливають одна на одну, сприяючи досягненню результатів [50].

Роль біологічних факторів у стійкості підтверджується доказами нейробіологічної та нейроендокринної функції щодо регуляції стресу та реактивності, генетичними дослідженнями поведінки щодо неспільних впливів навколишнього середовища та молекулярними дослідженнями в галузі епігенетики. Один із механізмів, за допомогою якого люди можуть набути стійкого функціонування, відбувається на нейробіологічному рівні через процес нейронної пластичності. Нейронну пластичність можна описати

як процес, за допомогою якого досвід призводить до реорганізації нейронних шляхів у ході розвитку. Таким чином, досвід може призвести до фізіологічних і структурних змін у мозку. Відносини між мозком і досвідом є двосторонніми. Досвід допомагає формувати нейронні шляхи в мозку, а новостворений мозок шукає різні враження, які ще більше змінюють нервові шляхи. Отже, нервову пластичність слід концептуалізувати як процес, який охоплює динамічні та безперервні відносини між мозком і середовищем, які змінюються з часом [53].

Стійке функціонування є більш ніж продуктом біологічних систем. Психосоціальні системи однаково важливі. Біологія та психологія настільки взаємодіють, що важко розрізнити унікальний вплив кожної системи на стійкі результати. Приклади таких психосоціальних факторів, які, як було встановлено, пов'язані зі стійкими результатами, включають стосунки надійної прихильності, самостійність, близьку дружбу, підтримуюче батьківство, особливості сусідства та варіації типів особистості [28].

Деякі дослідники сумніваються, чому потрібен термін стійкість, коли ми вже маємо термін позитивна адаптація. Ми стверджуємо, що стійкість додає щось, чого не робить позитивна адаптація, а саме стійкість зарезервована для людей, які добре справляються з муками значних труднощів [29]. Стійкість була концептуалізована як здатність протистояти або відновлюватися після значних порушень, які загрожують її адаптивній функції, життєздатності або розвитку. Розвиток є результатом взаємодії багатьох систем на різних рівнях [56].

Найповніша оцінка впливу травматичних подій (що визначаються як загроза смерті, серйозні травми або сексуальне насильство), проведена на сьогоднішній день, показала, що в усьому світі понад 70% повідомили про вплив принаймні однієї травматичної події протягом свого життя, причому майже третина повідомляє про вплив чотирьох або більше травматичних подій. Цей надзвичайно високий рівень впливу травматичних подій стає ще більш глибоким, якщо взяти до уваги інші несприятливі випадки, включаючи

хронічне жорстоке поводження з дитинства, економічну кризу, а також зміни клімату [30].

Нейротоксичний вплив такого досвіду є далекосяжним і варіюється від порушення нейрокомпетентності, психопатології, включаючи пост-травматичний стресовий розлад, і депресії, несприятливих фізичних ефектів, що діють на молекулярному і системному рівнях [57].

Враховуючи високу ймовірність впливу травми в поєднанні з відомими токсичними наслідками для здоров'я та благополуччя, розуміння механізмів, які можуть пом'якшити ці наслідки, є важливою сферою дослідження, яка може стати основою для втручання, профілактики та стратегії громадського здоров'я. У цьому відношенні дослідження психологічної стійкості стали багатообіцяючим напрямком відкриття. Загальноприйняте спостереження про те, що не всі особи, які зазнали травми та несприятливих ситуацій, відчувають негативні наслідки, свідчить про наявність процесів, які можуть послабити або порушити несприятливі наслідки впливу травми. Дійсно, дивовижна здатність людей протистояти несприятливим наслідкам або демонструвати стійкість після дуже несприятливих впливів стала основною областю дослідження. Про зростання інтересу до стійкості за останні десятиліття свідчать результати пошуку в PubMed, які говорять про чотириразове збільшення досліджень із використанням ключового слова «стійкість» між 2008 і 2018 роками порівняно з лише 1,7-кратним збільшенням досліджень, зосереджених на «травмі та стрес» протягом того самого періоду часу [31]. Цей зростаючий обсяг досліджень обіцяє заповнити прогалину в профілактиці та свідчить про зміну парадигми від досліджень, зосереджених на захворюваннях, до досліджень, зосереджених на здоров'ї. Пропонуючи нове розуміння механізмів стійкості до стресу, що, ймовірно, призведе до нових терапевтичних і профілактичних стратегій [11].

У даному дослідженні здійснюється ототожнення понять життєстійкість та резиліентність особистості, що ґрунтується на наступних підставах [32].

Життєстійкість та резилієнтність обидва поняття відображають здатність особистості адаптуватися до стресових ситуацій та виживати під впливом негативних чинників. У обох випадках існує акцент на реакції особистості на виклики та труднощі у житті.

Обидва ці терміни визначають позитивні риси особистості, такі як самодисципліна, внутрішня мотивація, здатність до саморегуляції та розвиток. Це свідчить про те, що як життєстійкість, так і резилієнтність об'єднують у собі властивості, які сприяють позитивному розвитку особистості в умовах стресу та викликів.

У контексті наукових досліджень та психологічних вивчень, життєстійкість та резилієнтність часто розглядаються взаємозамінно, і обидва терміни можуть використовуватися для опису одних і тих самих якостей особистості. Ця взаємозамінність понять свідчить про їхню схожість та спільну спрямованість на вивчення особистісних реакцій на труднощі в житті [40].

Вказуючи на їхню взаємозамінність та спільну спрямованість на дослідження здатностей особистості адаптуватися до життєвих викликів та зберігати позитивний розвиток у важких умовах.

Аналіз наявних підходів до визначення резильєнтності дозволяє зробити декілька ключових висновків [15]. Існує відсутність чіткого узагальненого визначення резильєнтності, що призводить до різних підходів у вивченні цього феномену в різних наукових лабораторіях та інституціях. Це ускладнює як концептуалізацію понять, пов'язаних з резильєнтністю, так і порівняння результатів досліджень.

Дослідники досягли певного консенсусу стосовно розуміння резильєнтності як багатовимірної концепції, яка має біо-психо-соціальний характер. Резильєнтність розглядається як результат різних процесів розвитку протягом певного часу. Важливими характеристиками резильєнтності є здатність психіки відновлюватися після несприятливих умов, а також залежність рівня резильєнтності від внутрішніх і зовнішніх факторів, таких як

емоційний інтелект, позитивні стосунки з оточенням, самооцінка, індивідуальні характеристики та інші.

Науковці уточнили, що резильєнтність може бути розглянута як характеристика особистості, а також як динамічний процес. Резильєнтність відіграє важливу роль у здатності та формуванні посттравматичного зростання особистості [62].

1.2 Резильєнтність особистості та особливості її формування

Єдиної думки, щодо формування резильєнтності, як і її визначення немає. Розглянемо стратегії які пропонуються у науковій спільноті.

Модель резилієнтності, запропонована Дж.Кларко і Дж.Ніколсоном, включає п'ять компонентів: оптимізм, орієнтація на рішення, індивідуальна відповідальність, управління стресом і занепокоєння.

Оптимізм важливий для позитивного світогляду та віри у власні сили та подолання труднощів, що сприяє щастю й здоров'ю особистості. Згідно з теорією навченого оптимізму, слід розуміти проблеми та змінювати ставлення, усвідомлюючи наслідки переконань.

Орієнтація на розв'язання передбачає вміння передбачати негаразди, контролювати ситуацію та знаходити рішення - переосмислювати думки щодо проблем і рухатися від ситуації до результату.

Почуття відповідальності сприяє відчуттю контролю та подоланню труднощів, пов'язаному з внутрішнім локусом, коли людина відчуває, що керує власною долею.

Відкриті особистості здатні адаптуватися до невизначених обставин, змінювати погляди та дії за потреби, вчитися на помилках і виявляти співчуття. Управління стресом передбачає розуміння стресорів, прогнозування стресогенних подій та подолання їхніх проявів.

Модель С.Шталь також містить сім компонентів: оптимізм як позитивне бачення майбутнього, прийняття неминучого, орієнтація на

розв'язання проблем, відмова від пасивної ролі жертви, відповідальність за власне життя, планування досяжних цілей, налагодження стосунків.

Е.Морель виділяє сім схожих складових: оптимізм, уникнення стресогенних ситуацій та пошук рішень, відповідальність за дії й рішення, планування майбутнього, підтримка стосунків, розуміння власної гідності та відповідальності за власне життя, здатність приймати ситуацію та зосереджуватися на пошуку виходу.

За Ш.Хешматом, резильєнтні люди визначають значущу мету, ставлять під сумнів стереотипи, мислять гнучко, розвиваються через труднощі, діють мужньо, контролюють емоції, мають сильну волю, шукають соціальної підтримки.

А.Мастен, акцентує на багаторівневому аналізі нових уявлень про позитивну адаптацію, звертаючи увагу на різні рівні, включаючи як клітинний, так і нейронний рівні, які впливають на цей процес.

За дослідженнями А.Мастен, інтактні нейрокогнітивні функції, близькі стосунки, ефективне навчання, а також соціум, в якому перебуває особистість, представляють собою важливі фактори для розвитку резилієнтності. Крім цього, можливість досягнення успіху і розвиток здорових переконань, які формуються позитивним досвідом, також впливають на цей процес.

Основна ідея А.Мастен полягає в тому, що адаптація є вирішальним аспектом для виживання і успішності людей. Фактори ризику можуть включати в себе негативний досвід, тоді як фактори резилієнтності представляють собою особливі таланти або ресурси.

Навички когнітивного розвитку у дітей і якість догляду в сім'ї впливають на їхню адаптацію до труднощів. Діти, які стикаються з труднощами і мають можливості розвивати ці навички, стають компетентними дорослими з позитивною самооцінкою, різноманітними позитивними рисами характеру, кращою соціальною адаптацією і розумінням інших людей.

Дослідження А.Мастен показують, що особистісна компетентність, як важлива складова адаптаційних систем, може бути підвищена або розвинена. Також, прив'язаність, яка пов'язана з ранніми етапами дитячого розвитку, може бути підсилена за допомогою спеціально організованих психотехнічних процедур.

Наведемо порівняння адаптивних та резильєнтних факторів особистості та їх зв'язок за А.Мастен в Таблиця 1.2 [61].

Таблиця №1.2.

Перелік резильєнтних факторів за А.Мастен

Резильєнтні фактори особистості	Адаптивні системи особистості
Ефективний холдинг у дитинстві та якість виховання	Прив'язаність; сім'я
Тісні стосунки з іншими дорослими	Прив'язаність; соціальна мережа
Наявність близьких друзів і романтичних партнерів	Прив'язаність; родинні та партнерські системи
Інтелектуальний розвиток на навички вирішення проблем	Навчальна та мисленева системи ЦНС
Самоконтроль, регулювання емоцій, планування	Системи саморегуляції ЦНС
Мотивація до успіху	Мотивація компетентності та пов'язана з нею система винагород (та позитивного підкріплення)
Особистісна ефективність	Мотивація компетентності
Віра, надія, сенс життя	Духовні і культурні вірування
Ефективне навчання	Освітні системи
Ефективність у стосунках із сусідами, колегами	Громади

Згідно з дослідженнями, компетентні люди також мають більше зовнішніх ресурсів та соціального капіталу, які надають підтримку як всередині, так і поза сім'єю. Компетентні та резильєнтні особистості мають схожі адаптивні переваги та риси особистості [51].

Загалом, ці різні моделі резильєнтності вказують на різні аспекти і складові цього психологічного явища. Вони допомагають краще розуміти, як люди адаптуються до стресових ситуацій, виходять з них і розвиваються після них [52].

Зазначені чинники та особистісні якості, такі як оптимізм, самосвідомість, і саморегуляція, грають важливу роль у формуванні резиліентності особистості [54]. Оптимізм, зокрема, визнається одним із ключових чинників, який впливає на рівень резиліентності і зустрічається у більшості концепцій. Здатність бачити позитивні аспекти ситуацій і вірити у можливість успіху дійсно є важливими факторами в процесі розвитку стійкості [37].

Самосвідомість відіграє важливу роль, оскільки вона дозволяє особі краще розуміти власні потреби, цінності і реакції на стресори. Пізнання самого себе допомагає визначити, які саме аспекти потребують уваги і розвитку для підвищення резиліентності.

Самоефективність та віра в власні здібності також мають важливе значення для формування резиліентності. Віра у власну здатність впоратися з труднощами може підтримувати особу в найважчі моменти.

Саморегуляція, яка включає в себе здатність контролювати власні емоції і реакції на стресори, також є важливою якістю для досягнення резиліентності. Це включає в себе емоційний самоконтроль, здатність розуміти власні емоції і впливати на них у конструктивний спосіб.

Ця інформація підкреслює важливість розгляду цих аспектів для розвитку резиліентності та подолання стресу і втрат. При цьому важливо розуміти, що резиліентність - це навичка, яку можна розвивати, і для її формування необхідні практика і зусилля.

Серед факторів, що впливають на розвиток резиліентності особистості під час стресу, виділяються такі як оптимізм, соціальні контакти (оточення), самопроекування, самоствалення, цілі та сенси.

Попередні дослідження вказують на те, що резиліентність може бути розвинутою. Важливо почати зі зміни сприйняття ситуації, оскільки наше емоційне реагування залежить від того, як ми сприймаємо події. Також важливо приділяти увагу власному благополуччю, задовольняти потреби у русі, відпочинку та здоровому харчуванні. Розвиток резиліентності

передбачає вирішення проблем, а не їх уникнення, тому важливо приймати виклики і завдання як невід'ємну частину життя.

Гнучкість, адаптивність та наполегливість можуть допомогти людям використовувати свою стійкість, змінюючи свої думки та поведінку. Віра в те, що інтелектуальні здібності та соціальні якості можна розвинути, сприяє меншому стресу та покращенню результативності.

Загалом, для розвитку резиліентності важливо використовувати внутрішні та зовнішні ресурси, такі як толерантність до невизначеності, оптимізм, базисні переконання, почуття зв'язку, самоефективність, резиліентність, надія, особистісна гідність, самопроекування. Резиліентність - це складний особистісний процес, який вимагає поєднання різних факторів і ресурсів, і не існує універсальної формули для її розвитку.

Резильєнтність підсилюється через соціальні контакти. Соціальна підтримка не тільки забезпечує підтримку в важких ситуаціях, але й надає можливість самому надавати підтримку іншим. Наявність сильної соціальної мережі зменшує тривожність і стрес [69].

Наведений огляд свідчить про еволюцію досліджень резильєнтності від визначення окремих резильєнтних якостей до розуміння її як складного і багатовимірного явища. Важливим етапом стало включення біологічних факторів та нейробіологічних особливостей в дослідження резильєнтності. Подальші дослідження можуть спрямовуватися на виявлення соціокультурних особливостей резильєнтних якостей психологів і психотерапевтів, а також на створення психотехнологій для розвитку резильєнтних якостей в цих категоріях фахівців.

1.3 Визначення поняття копінг-стратегія та її зв'язок з поняттям стійкість

Копінг-поведінка визначається як цілеспрямовані дії та стратегії, що дозволяють людині долати складні життєві ситуації та стресори. Копінг-стратегії є певними інструментами управління стресом, реакціями на загрозу.

Вперше термін копінг описав Л.Мюрфі в контексті подолання вікових криз. Спочатку копінг аналізувався у рамках психоаналізу як психологічний захист. Р.Лазарус розглядав копінг як гнучкі думки та дії для вирішення проблем і зниження стресу.

Р.Лазарус визначив ключові принципи вивчення копінгу: аналіз стратегій незалежно від результату; динамічна природа копінгу; складність самоаналізу; копінг як процес зусиль адаптації до вимог.

Р.Лазарус виділив два типи стратегій: проблемно-орієнтовані та емоційно-орієнтовані. Перші спрямовані на ситуацію, другі - на регуляцію стану.

Протилежний підхід запропонував С.Хобфолл, розглядаючи копінг через призму збереження ресурсів. Люди прагнуть отримати і захистити те, що цінують [71].

Отже, копінг - це складний адаптивний процес. Він має динамічну природу і залежить від оцінки ситуації та наявних ресурсів. Різні теорії пропонують власні класифікації копінг-стратегій. Але усі вони спрямовані на аналіз способів, якими люди долають життєві труднощі та підтримують добробут.

Питання копінг-стратегій є важливим у контексті життєстійкості особистості. Адже саме способи подолання складних ситуацій визначають здатність людини протистояти стресу та зберігати емоційну рівновагу при виконанні повсякденних обов'язків, навчання [12].

Вкрай важливо розуміти, як саме людина реагує на складнощі - чи вона стійка до стресу і застосовує конструктивні копінг-стратегії, чи навпаки - є вразливою і схильною до деструктивних патернів.

Копінг-поведінка є комплексним явищем, що включає різноманітні стратегії та форми активності людини, спрямовані на подолання складних

життєвих ситуацій, стресу та дезадаптації. На відміну від психологічного захисту, копінг є усвідомленою поведінкою, яка адаптує людину до вимог ситуації.

В юнацькому віці актуальні просоціальні, асертивні стратегії та уникнення. Вибір копіngu пов'язаний із самоствалненням та залежить від культури та середовища [1].

Отже, копінг-поведінка є багатовимірним явищем, що включає свідомі стратегії адаптації до складних ситуацій. Вибір копінг-стратегій залежить від багатьох чинників та контексту. Дослідження копіngu дає розуміння адаптивних механізмів особистості [60].

Копінг розглядається як індивідуальний спосіб взаємодії з ситуацією відповідно до внутрішніх ресурсів і можливостей людини. Здійснення певних копінгів під час стресових ситуацій та навчання визначає рівень адаптованості та загальної стійкості особистості.

В юнацькому віці за А.Ліб актуальні просоціальні, асертивні стратегії та уникнення. Вибір копіngu пов'язаний з самоствалненням.

У студентів-медиків за К.Саттар поширена стратегія соціальної підтримки, менш - уникнення через алкоголь, хоча є дані про його вживання серед них [76].

Згідно з дослідженнями, вибір копіngu залежить від культури та середовища. Студенти США обирають уникнення, планування, соціальне залучення; студенти Великої Британії - активні стратегії та уникнення.

Експериментальне дослідження, проведене Е.Донко та її колегами, розкриває наявність певних конструктивних стратегій, які допомагають студентам подолати труднощі. Серед них виділяються позитивна пере оцінка та планування вирішення проблем, а також емоційно-орієнтований копінг [81].

Лонгітюдне дослідження, проведене Р.Такач, С.Такач, Т.Караш, З.Горват і А.Олах, зосереджене на студентах, які вступили на навчання протягом періоду з 2004 по 2020 рік [78]. Результати свідчать про те, що

обидва покоління Y і Z володіють високою здатністю до навчання та подолання стресу. Важливо відзначити, що різниця між ними полягає в підсистемі саморегуляції, де покоління Z виявляє меншу здатність контролювати свої почуття в стресових ситуаціях та має слабші навички саморегуляції під час навчання. Це дослідження підкреслює вплив внутрішніх чинників на розвиток особистості, ігноруючи зовнішні впливи, такі як швидкий розвиток технологій та стресові фактори, такі як пандемія Covid-2019 [66].

О.Юрасова, вивчаючи копінг-стратегії студентів-психологів та студентів-педагогів, виявляє, що на молодших курсах переважають стратегії співробітництва, пошуку поради, пошуку рішення проблеми та позитивної переоцінки. Додатково, вона зауважує, що ефективність використання конструктивних копінг-стратегій у студентів-психологів зростає на старших курсах порівняно із студентами інших спеціальностей, такими як педагогіка [5].

І.Андрущенко зосереджується на вивченні копінг-поведінки у юнацькому віці та визначає домінантність конструктивних стратегій, таких як позитивна переоцінка, орієнтація на проблему та самоконтроль. Серед деструктивних стратегій виділяється уникнення та пригнічення емоцій.

Г.Дубчак, вивчаючи копінг-стратегії студентів різних спеціальностей, вказує, що стратегії дистанціювання та уникнення є домінуючими, за винятком студентів психології, які частіше використовують стратегії планування вирішення проблеми та самоконтролю. Гендерні особливості вибору копінг-стратегій також визначаються, де дівчата виявляють більшу тенденцію до використання стратегій прийняття відповідальності та позитивної переоцінки.

В.Біленко, досліджуючи зв'язок між копінг-стратегіями та емоційним станом студентів під час пандемії, виявляє, що стратегія дистанціювання пов'язана із низькою активністю та поганим самопочуттям. Студенти, які випадають у депресивний стан, виявляють вищу тенденцію до використання

стратегії уникнення та менш часто застосовують стратегії прийняття відповідальності та позитивної переоцінки.

В.Пічурін, вивчаючи копінг-стратегії студентів у контексті їх психологічної готовності до професійної праці, визначає, що найпоширенішими стратегіями є збереження самовладання, оптимізм та уникнення-відволікання. Дослідження також розкриває різницю між дівчатами та хлопцями у використанні конструктивних та неадаптивних стратегій.

В.Шаповалова, аналізуючи страхи студентів під час навчання, визначає, що копінг-стратегія самоконтролю пов'язана зі страхом контролю відвідуваності, стратегія прийняття відповідальності зі страхом іспиту та страхом відповіді біля дошки, а стратегія планування вирішення проблеми стримує страхи контролю відвідуваності та іспиту.

За словами М.Дідух, процес адаптації є постійним, оскільки організм і середовище перебувають у динамічній рівновазі, змінюючи своє співвідношення. Це передбачає постійну адаптацію для забезпечення гомеостазу.

Дослідження психологічної стійкості вказує на різні аспекти, такі як стійкість особистості, поведінки, професійної діяльності, емоційна та моральна стійкість. Ці аспекти взаємодіють і визначають здатність людини адаптуватися до стресових ситуацій та вибрати оптимальні способи реагування [59].

Отже, підхід, який розглядає стійкість у контексті адаптації та копінг-стратегій, надає узагальнений погляд на важливі аспекти психічного здоров'я та ефективності діяльності в умовах стресу. Копінг-поведінка є багатовимірним явищем, що включає свідомі стратегії адаптації до складних ситуацій. Вибір копінгу залежить від багатьох чинників та контексту. Дослідження копінгу дає розуміння адаптивних механізмів особистості.

Вказані дослідження свідчать про різноманітність та індивідуальність копінг-стратегій студентів у різних вікових групах, спеціальностях та в

контексті пандемічних обставин. Урахування цих особливостей може бути важливим кроком у розробці індивідуалізованих підходів до психологічної підтримки та розвитку студентів.

Висновки до розділу 1

Резилієнтність особистості - це її здатність адаптуватися до стресових ситуацій, виправляти помилки та відновлювати психологічну стійкість після негативних подій. Ця якість дуже важлива в сучасному світі, оскільки допомагає людям ефективно реагувати на труднощі та рухатися вперед навіть після негативних досвідів.

Концепція резилієнтності означає досягнення позитивних результатів навіть у високоризикових ситуаціях, збереження основних особистісних якостей під час небезпеки і повне відновлення після травм або досягнення успіху в майбутньому. Існують різні підходи до визначення того, які особистісні характеристики роблять людину стійкою. Можна сказати, що розвиток резилієнтності залежить від внутрішніх ресурсів особистості, які відкривають нові можливості. Резилієнтні люди в умовах невизначеності розвивають гнучке мислення, емоційну стійкість та виявляють власні сильні сторони. Шляхи до досягнення цього стану різняться і є індивідуальними. Людина не може передбачити всі стресові чи невизначені ситуації, але може сформулювати в собі оптимальну реакцію на події.

РОЗДІЛ 2. ОГЛЯД ДОСЛІДЖЕНЬ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

2.1 Дослідження життєстійкості особистості в умовах війни в Україні

Активна фаза конфлікту прискорила процес трансформації українського суспільства і стала складним психологічним випробуванням. Це призвело до заглиблення життєвих криз, виникнення складних емоційних станів та вплинуло на психологічну якість життя та благополуччя громадян України. Відповідно до класифікації DSM-5, перебування в зоні конфлікту чи інших військових дій, особистий досвід перебування у зоні військового конфлікту, статус жертви тероризму чи катувань призводить до психологічних та психічних проблем, пов'язаних з психосоціальними, особистими обставинами та середовищем. Кількість громадян України, які страждатимуть від поглиблених психологічних наслідків у вигляді посттравматичних стресових розладів, ще потребує подальшого вивчення, так само, як і розроблення та використання ефективних інструментів для діагностики та психологічної підтримки подібних станів [6].

Для аналізу психоемоційних станів українських мешканців в умовах воєнного конфлікту використовувалися показники, які охоплюють емоційні стани, рівень життєстійкості та психологічне виснаження. Наведемо результати аналізу п'яти етапів дослідження, які було проведено групою Рейтинг у квітні, червні та жовтні 2022 року, а також у лютому та травні 2023 року. Загальна кількість учасників дослідження становила приблизно 4000 осіб, і вони були репрезентовані за статтю, віком, рівнем доходів та регіоном проживання [3].

Спочатку розглянемо динаміку емоційних станів та їх зміни протягом періоду дослідження. Зокрема, виявлено, що рівновага між позитивними та негативними емоціями виявляється досить нестійкою. Негативні емоції переважають над позитивними у вираженні.

Результати аналізу показують, що не відбулося суттєвих змін у емоційному фоні протягом періоду дослідження. Факторний аналіз підтверджує, що негативні емоції перебувають на трохи вищому рівні, ніж позитивні емоції. Зокрема, у сучасних умовах страх та розчарування переважають радість та натхнення, і цей баланс супроводжується певним рівнем тривоги. Спокій та байдужість рідко спостерігаються у повсякденному житті, особливо в умовах численних подій, стресів та інтенсивних вражень. Цей, хоч і відносний, баланс між позитивними та негативними емоціями, здавалося б, допомагає підтримувати стабільність рівня життєстійкості.

Поняття життєстійкості, як описано в роботах С.Сінгх, визначається як властивість, що включає енергію, ентузіазм, бадьорість, відсутність втоми та виснаження. Дослідження автора свідчать, що зі зниженням суб'єктивного рівня життєстійкості у людини розвиваються дратівливість, втома та труднощі в здійсненні повсякденних дій [72].

У подальшому аналізі було розглянуто психологічне виснаження, яке визначається рівнем емоційного напруження та додатковою шкалою. Такий підхід допоміг дослідникам краще зрозуміти психоемоційний стан українського населення в умовах війни і визначити можливі шляхи покращення їхнього психологічного благополуччя та стійкості.

З початку повномасштабного вторгнення та протягом тривалого періоду, українське суспільство продемонструвало високий рівень життєстійкості, який залишався майже незмінним. Однак, лише в останній хвилі спостерігається початок зниження цих показників.

Загалом, близько 8% опитаних вважають, що вони стикаються з серйозними розладами, які значно впливають на їхнє життя. Ще третина

опитаних мають помірні розлади, які іноді впливають на їхнє життя. Лише 22% не відчують жодних розладів.

Порівнюючи психологічну життєстійкість з фізичним станом у всіх категоріях опитаних, можна зазначити, що психологічна життєстійкість залишається вищою. Це підтверджує гіпотезу, що воєнні події фізично виснажують більше, але психологічна витривалість залишається відносно стійкою. Особливо помітними стали збільшення втоми, суму та зниження нормального харчування.

Продовжуючи дослідження, було проаналізовано динаміку цих показників і подальший вплив воєнних подій на психоемоційний стан населення.

Щодо рівня психологічного виснаження та пов'язаного з ним емоційного напруження, динаміка дослідження емоційних станів з березня 2022 по жовтень 2022 року показує, що зміни в оцінці власного емоційного напруження залишалися незначними. Пік напруження спостерігався на початку квітня 2022 року, а в червні рівень стресового стану почав поступово знижуватися, і у жовтні зафіксувався на тому ж рівні.

При цьому 24% українців перебувають у спокійному або дуже спокійному стані, тоді як 40% опитаних визнали себе в напруженому або дуже напруженому стані. Це, враховуючи воєнний контекст, можна вважати відносно низьким показником. Напруженість зазвичай зростає з віком, оскільки можливості дбати про себе, матеріальні та інші ресурси зазвичай звужуються. Також ця динаміка частіше спостерігається серед жінок, оскільки вони зазвичай більше чутливі та мають необхідність піклуватися не лише про себе, а й про дітей, а також серед осіб, які змінили місце проживання через потребу адаптації до нових умов життя, що супроводжується незвичністю ситуації [2].

Щодо індексу психологічного виснаження, він залишається вищим за рахунок відносно високого рівня недовіри до інших та сумного настрою. Однак більшість опитаних можуть покладатися на себе. З початку

спостерігається зменшення показників сумного настрою, але разом з тим збільшується недовіра до інших та віра у можливість покластися на себе.

Підсумовуючи, українці здатні стабілізувати свій психологічний та емоційний стан, набуваючи достатньої компетентності в подоланні стресів, пов'язаних з воєнним життям. Однак групою ризику є молоді люди, старші за віком, жінки, особи, які втратили роботу та змінили місце проживання.

В дослідженні також виділено саме окремі показники, які стосуються життєстійкості, такі як наявність роботи, наявність близької людини, яка служить, та втрати на війні, щоб краще зрозуміти вплив цих факторів на психоемоційний стан населення [35].

Ті, хто втратив роботу, зазнали труднощів у плануванні та адаптації до нових умов, оскільки робота може бути ресурсом для стабільності під час війни. Це може бути пов'язано з тим, що зайняті люди мали можливість краще адаптуватися до змін унаслідок тієї чи іншої зайнятості.

Наразі найгірша ситуація з рівнем стійкості, особливо фізичної, спостерігається серед пенсіонерів. Пенсіонери завжди були соціально та економічно вразливою групою, і ситуація з війною ще більше погіршила їх стан. Інші групи ризику включають молодь, осіб старшого віку, жінок та тих, хто не має роботи або змінив місце проживання.

Деякі інші життєві обставини, такі як наявність родичів на фронті та втрати через війну, також впливають на рівень. Ті, хто пережили втрати та особливо ті, у кого зараз є близькі на фронті, перебувають у постійному стресі та хвилюються за рідних. Проте більшість з них відчують вищий рівень психологічної стійкості, особливо на емоційному рівні. Спільні зусилля та підтримка близьких можуть бути важливими ресурсами для адаптації.

Важливо враховувати, що комунікація та взаємодія з іншими людьми можуть грати значну роль у процесі адаптації під час війни. Також горизонт планування та стосунки з близькими людьми можуть впливати на адаптацію до нових умов [36].

Дослідження рівнів соціально-психологічної адаптації українців під час війни вказує на різні стратегії та стани, з якими люди стикаються в умовах воєнного конфлікту. Кластерний аналіз показує, що деякі індивіди можуть бути в більш адаптованих станах, з високою життєстійкістю, низьким емоційним напруженням та психологічним виснаженням, здатними використовувати адекватні стратегії подолання стресових станів. Інші можуть переживати значне емоційне напруження, схильні до самообмеження та психологічного виснаження [73].

Описані можливості для подолання стресових станів та підвищення резильєнтності під час війни важливі і можуть бути важливими інструментами для зміцнення психологічного стану та адаптації. Індивіди можуть використовувати різні стратегії та ресурси для адаптації, і важливо розуміти цю різноманітність індивідуальних реакцій [4].

Кожна особа унікальна і однаково важлива, і це головний аспект в розвитку стратегій та програм для підтримки та реабілітації в умовах війни. Розуміння і врахування індивідуальних потреб та реакцій може допомогти створити більш ефективні та індивідуалізовані програми психологічної підтримки та реабілітації для тих, хто переживає війну та її наслідки.

2.2 Резильєнтність студентів в умовах міжнародних конфліктів

У сучасному світі конфлікти та кризи, на жаль, є звичайним явищем. Війни, революції, стихійні лиха, теракти - все це випробовує психологічну стійкість населення, зокрема молоді. Студенти опиняються в умовах хронічного стресу, невизначеності, страху за життя. Їхнє повсякдення, навчання, стосунки порушуються. Резильєнтні студенти краще справляються зі стресом, тривогою, депресією. Вони демонструють гнучкість, вміння мобілізуватися та знаходити вихід зі складних ситуацій.

Дослідження свідчать, що певні чинники сприяють формуванню резильєнтності в студентів. Це, зокрема, соціальна підтримка (сім'ї, друзів,

викладачів), почуття гумору, фізична активність, раціональне мислення, впевненість у собі, розвиток копінг-стратегій, духовні практики.

З іншого боку, стигма щодо психічного здоров'я, негативні копінг-стратегії (уникання, відсторонення), соціальна ізоляція можуть послабити психологічну стійкість.

Отже, підтримка резиліентності студентів під час криз є важливим завданням освітніх установ у всьому світі

Консультування, тренінги, групи підтримки, заохочення звертатися по допомогу - усе це необхідні інструменти зміцнення їхнього психічного здоров'я і благополуччя. Інвестиції в резиліентність - це інвестиції в майбутнє.

Дослідження університету Вітватерсранда (ПАР) показало, що соціальна підтримка, релігійність та раціональне мислення підвищують резиліентність чорношкірих студентів, які зазнають травми через расизм та дискримінацію.

Після терактів 11 вересня дослідники з Пенсильванського університету встановили, що соціальна підтримка і позитивне мислення допомогли американським студентам швидше оволодіти від травматичного стресу.

У постгеноцидній Руанді вчені з Гарварда виявили, що прощення та відчуття сенсу підвищили психологічну стійкість у студентів-сиріт, які пережили жахіття війни [49].

Важливою темою для дослідження є студенти-мігранти з країн де відбуваються або відбувались бойові дії. Оскільки їх стійкість також додатково піддається негативному впливу через зміну проживання, ментальності та додаткові складнощі адаптації. Ця проблема не є новою для світу, студенти досить часто переїздили в іншу країну для здобуття освіти у безпечних умовах, та отримання кваліфікаційних навичок.

Зміцнення доказової бази для професійного соціального втручання, яке сприяє наданню психосоціальної підтримки іноземним студентам, які постраждали від війни та конфлікту, є головним пріоритетом, оскільки ця

вразлива група молоді зростає. Одне із проведених досліджень у Туреччині мало на меті визначити рівень майбутньої тривожності, серед студентів які приїхали з територій, де відбуваються війни та конфлікти в даному випадку це були студенти мігранти з Ємену. У цьому дослідженні використовувався описовий корелятивний підхід, де шкала майбутньої тривожності була застосована до вибірки з 287 іноземних студентів, які постраждали від війни та конфліктів. Результати показали, що існують статистично значущі відмінності між чоловіками та жінками (на користь жінок) у рівні соціального виміру майбутньої тривоги. Результати поточного дослідження показали статистично значущий зв'язок між майбутньою тривогою та деякими змінними, пов'язаними з війною та конфліктом (життя у воєнному середовищі - прямий та непрямий вплив пошкоджень). Згідно аналізу відмінностей між тими, хто жив у Ємені під час воєн, і тими, хто не жив (на користь тих, хто жив у Ємені під час воєн), у рівні тривоги щодо майбутнього. Важлива різниця між показниками тих, хто постраждав особисто або має постраждалих серед близьких родичів, і тими, хто не зазнав шкоди (на користь тих, хто зазнав шкоди) у рівні майбутньої тривоги в цілому. Дослідження рекомендує розвивати служби психосоціальної підтримки для цієї вразливої групи, враховуючи культурний контекст, щоб заохочувати жінок навчатись та розвиватись і захищати їх від дискримінації в послугах, на які вони заслуговують, нарівні з чоловіками. Загалом можна сказати, що ці студенти мають проблеми, які вимагають прямого втручання соціального працівника, чи психолога які, по суті, відрізняються від проблем, з якими стикаються іноземні студенти з країн, що переживають стабільність, безпеку та мир. Тривога майбутнього змушує студентів відчувати страх і напругу через події, які можуть відбутися в майбутньому і становлять загрозу для них на освітньому, професійному, особистому, економічному та соціальному рівнях. Проблеми стійкості такі як тривога щодо майбутнього та песимізм серед студентів, пов'язують з появою та повторенням таких форм поведінки, як інтроверсія, коливання та сумніви, що впливає на почуття та

ставлення студентів і робить їх незадоволеними собою. З іншого боку, ми знаходимо багато проблем, з якими стикаються молоді люди, які прибули з зон війни та конфліктів, і потребують втручання на рівні громади, наприклад, расова дискримінація, яка чекає на них у громадах, куди вони втекли. Молоді люди з Близького Сходу та Північної Африки піддавалися переслідуванням і расизму, особливо після терактів 11 вересня [58].

Можемо додати що гендерна різниця у дослідженні стійкості в даних дослідження часто перепліталась з релігією та роллю жінки у суспільстві звідки прибули студентки-мігрантки. Як ми розуміємо становище жінок у патріархальних общинах часто не дозволяє розвиватись життестійкості внаслідок травматичних епізодів та дискримінації. Ранні шлюби та торгівля людьми теж є поширеною проблемою на шляху до стійкості.

Отже, конкретні приклади підтверджують, що певні психологічні чинники можуть посилити резилієнтність молоді в умовах травматичного стресу. Це важливі уроки для розробки програм підтримки [13].

2.3 Життестійкість та пост-травматичне зростання

Травматичний досвід часто асоціюється з негативними наслідками. Однак дедалі більше досліджень свідчать, що він може також призводити до позитивних змін в особистості - так званого посттравматичного зростання. Це феномен переосмислення життєвих цінностей, зміцнення стосунків, підвищеної вдячності за життя. Розглянемо як пов'язані між собою життестійкість та посттравматичне зростання.

Життестійкість, або резильєнтність, - це здатність особистості успішно адаптуватися та функціонувати в умовах стресу чи травми. Резильєнтні люди демонструють гнучкість, вміння відновлюватися та йти далі [10].

Посттравматичне зростання передбачає піднесення особистості на більш високий щабель функціонування завдяки переосмисленню травматичного досвіду. Людина ніби трансформує травму в мудрість і силу.

Отже, якщо життєстійкість дозволяє витримати удари долі, то посттравматичне зростання означає отримати з них уроки, які роблять нас сильнішими. Життєстійкі індивіди з більшою ймовірністю досягають посттравматичного зростання.

Проте останнє не є гарантованим результатом. Воно залежить від багатьох чинників - особистісних рис, копінг-стратегій, соціальної підтримки. Допомогти досягти посттравматичного зростання може психотерапія [68].

Отже, життєстійкість і посттравматичне зростання тісно взаємопов'язані. Разом вони дозволяють не лише вижити, а й розвинути після травми. Це дає надію, що навіть найважчі випробування можуть зробити нас мудрішими та сильнішими.

Одним із досліджень що проводились в цьому напрямку є дослідження стійкості та посттравматичного зростання онко-хворих пацієнтів.

Було ідентифіковано 17 досліджень, у яких взяли участь 4156 пацієнтів з раком молочної залози [80]. Виявлена висока позитивна кореляція між посттравматичним ростом і стійкістю. Хоча часто вважалось що сама стійкість не дає можливості для зростання. Діагноз раку молочної залози та пов'язане з ним лікування можуть сильно вплинути на психічне здоров'я людей, викликаючи стрес і пробуджуючи серію негативних психологічних реакцій, такі як тривога, депресія, стрес [77]. Однак дослідження показали, що онкологічні пацієнти часто відчувають позитивні психологічні зміни під час розвитку раку, відомі як посттравматичний ріст. Тим часом дослідження виявили, що стійкість є критичним фактором, який впливає на посттравматичне зростання у пацієнтів з раком. У групі онкохворих жінок ті, хто продемонстрував вищу резилієнтність, також відзначали глибокі позитивні зміни в результаті хвороби - переоцінку пріоритетів, духовне зростання [63].

Дослідження колумбійських жінок, які пережили насильство, показало, що високі показники життєстійкості корелювали з глибокими позитивними змінами в цінностях, стосунках та життєвій філософії після травми [75].

Ветерани війни в Іраку з високою життєстійкістю частіше повідомляли про посттравматичне зростання у вигляді більшої сили характеру, цінності життя та особистісного розвитку.

Дослідники з Бостонського університету вивчали групу медсестер, які пережили травматичний досвід під час пандемії COVID-19. Було виявлено, що медсестри з вищим рівнем резилієнтності частіше повідомляли про особистісне зростання, посилення духовності та цінності життя в результаті цього стресового досвіду [64].

Науковці з Університету Південної Кароліни проаналізували дані про поліцейських, які зазнали травматичного досвіду під час служби. Був виявлений позитивний зв'язок між життєстійкістю, оціненою за шкалою Коннора-Девідсона, та ймовірністю посттравматичного зростання [65].

Дослідження Гарвардської школи медицини показало, що серед людей з інвалідністю в результаті травм хребта більш життєстійкі особи схильні розвивати глибоку вдячність за життя, почуття власної сили та новий сенс існування [48].

Вчені з Університету Міссурі простежили, що серед осіб, які втратили дитину, особи з вищими показниками резилієнтності частіше досягали посттравматичного зростання у вигляді поліпшення стосунків, прагнення допомагати іншим та особистісних змін [7].

Аналіз даних щодо людей похилого віку після втрати партнера показав, що резилієнтні індивіди набагато частіше зазнавали посттравматичного зростання у вигляді підвищеної автономії та самодостатності [79].

Раніше в науковій літературі переважала думка, що висока психологічна стійкість і життєстійкість можуть завадити посттравматичному зростанню особистості. Вважалося, що здатність легко долати життєві удари не сприяє глибокому переосмисленню травматичного досвіду [70].

Однак останні дослідження спростовують цю гіпотезу. Вони демонструють, що високі показники резильєнтності, навпаки, тісно пов'язані з більшою ймовірністю досягнення посттравматичного зростання особистості [74]. Резилієнтні люди краще пристосовуються до екстремальних ситуацій і водночас здатні знайти в них позитивні уроки для особистісної трансформації [67].

Отже, сучасні дані заперечують попередні уявлення про антагонізм між життєстійкістю та посттравматичним зростанням. Навпаки, ці конструкти доповнюють один одного, дозволяючи не лише виживати, а й розвиватися завдяки складним життєвим обставинам.

Висновки до розділу 2

Дослідження резилієнтності в умовах війни та міжнародних конфліктів є надзвичайно актуальним. Аналіз емоційних станів, життєстійкості та виснаження дає розуміння того, як саме впливають екстремальні умови на психічне здоров'я людей, їхню здатність долати стрес та адаптуватися до нових обставин. Вивчення цих аспектів надає важливу інформацію для розробки стратегій психологічної допомоги та підтримки населення, яке перебуває в зоні бойових дій чи зазнало вимушеного переселення. Дослідження резилієнтності в умовах війни сприяє кращому розумінню механізмів посттравматичного зростання та чинників, що допомагають людям зберігати психічне здоров'я і життєстійкість в кризових ситуаціях. Студенти в зонах конфліктів, та ті які перемістились з країн де відбуваються військові дії потребують особливої уваги.

Життєстійкість тісно пов'язана з посттравматичним зростанням. Резилієнтні особи з більшою ймовірністю знаходять позитивний сенс у випробуваннях. Це важливий напрямок для подальшої розробки стратегій підтримки.

Загалом, дослідження резиліентності особистості в екстремальних умовах є перспективним напрямком сучасної психологічної науки.

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ ЗВО В УМОВАХ ПОВНОМАСШТАБНОЇ ВІЙНИ

3.1 Планування та обґрунтування методів дослідження

Досліджуючи проблему життєстійкості нами були проаналізовані теоретико-методологічні підходи визначення життєстійкості, та ресурсів що сприяють резильєнтності.

З метою виявлення рівня життєстійкості студентів закладів вищої освіти в умовах воєнного часу, та впливу зміни місця проживання на життєстійкість нами було проведено емпіричне дослідження. Експериментальну групу досліджуваних склали студенти закладів вищої освіти у кількості 100 осіб, віком від 18 до 40 років. (Рис 3.1). З яких вибірку склали 28 чоловіків та 72 жінки. Заклади освіти знаходяться у різних областях України та використовують очну і дистанційну форми навчання. Значне переважання студентів певного вузу чи спеціальності у ході опитування респондентів не виявлено [38].

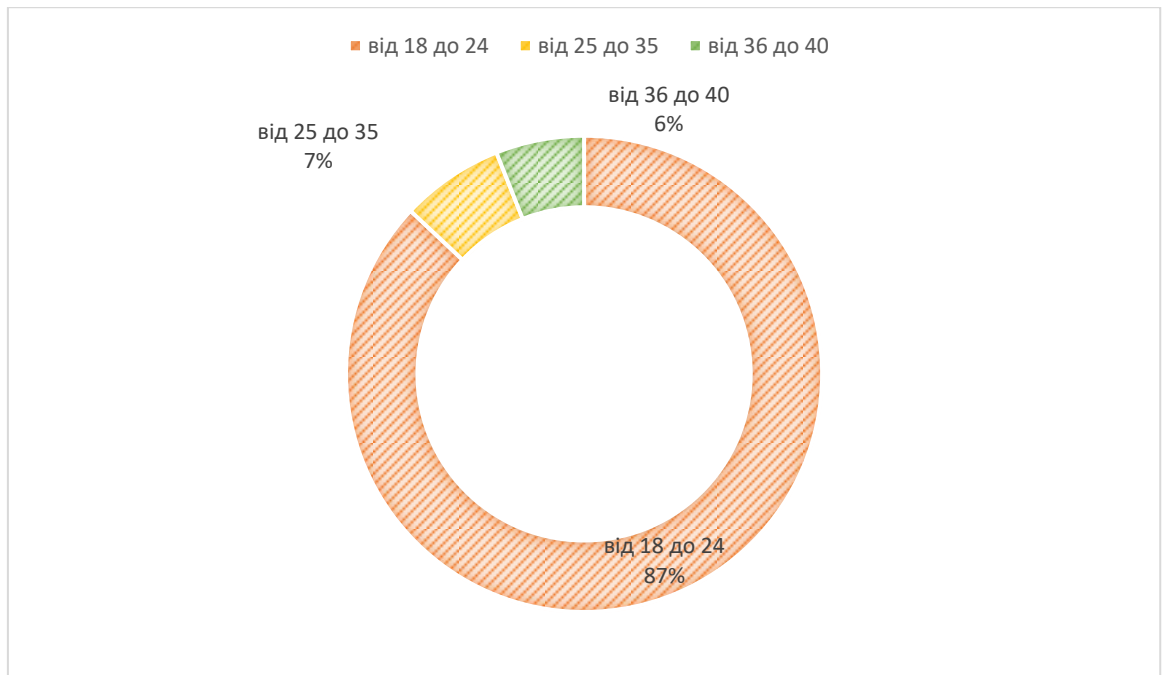


Рис.3.1. Віковий розподіл респондентів

За допомогою опитування було визначено віковий та гендерний розріз студентів, а також отримано інформацію про зміну місця проживання з початком повномасштабного вторгнення.

В процесі проведення дослідження використовувались такі методи: опитування, Тест життєстійкості С.Мадді, Опитувальник діагностики копінг-поведінки у стресових ситуаціях CISS С.Нормана, Д.Ендлер, Д.Джеймса, М.Паркера, для виявлення математичної статистики було використано Коефіцієнт кореляції Пірсона [39].

Тест життєстійкості С.Мадді був використаний, як основний метод дослідження. Мета даної діагностики полягає в оцінці здатності та готовності особистості ефективно та гнучко діяти в умовах стресу та труднощів, а також визначенні її рівня уразливості до стресових переживань.

Ця концепція включає систему переконань про себе, світ та відносини зі світом. «Життєстійкість» є диспозицією, яка має три незалежні компоненти: залученість, контроль і прийняття ризику. Виразність цих компонентів та загальної життєстійкості перешкоджає виникненню внутрішньої напруги у стресових ситуаціях. Для збереження здоров'я та

досягнення оптимального рівня працездатності і активності в умовах стресу, важливо мати високий рівень всіх трьох компонентів життєстійкості. Тест життєстійкості призначений для дорослих осіб віком 18 років і старше, незалежно від освіти, соціального статусу і професійних характеристик. Це опитувальник допомагає визначити рівень загального життєвого тону та його складові (залученість, контроль та прийняття ризику). Респондентам було запропоновано прочитати 45 тверджень і обрати найкращу відповідь («Ні», «швидше ні, ніж так», «Швидше так, ніж ні», «Так»), що найкраще відображають їхні погляди на себе. Для підрахунку балів відповідям, що отримують прямі бали, присвоюється оцінка від 0 до 3 («Ні»- 0 балів, «Швидше ні, ніж так» - 1 бал, «Швидше так, ніж ні» - 2 бали, «Так» - 3 бали), а протилежним відповідям ставиться зворотня кількість балів від 3 до 0 (де «Ні» - 3 бали, «Так» - 0 балів) [55]. У тестовому ключі відображаються прямі та зворотні бали для кожної шкали. Підсумовуються бали окремо за прямими та зворотними відповідями для кожної підшкали і обчислюється загальний бал життєстійкості, який визначається шляхом підсумовування даних за трьома підшкалами. До тесту додають середнє та стандартне відхилення загальних показників і субшкал, а отримані результати порівнюють з нормативними значеннями. Загальний бал 0-61 свідчить про низький рівень життєздатності, 62-99 балів - про середній, 100-135 балів - про високий. Показник «Залученість»: 0- 29 балів вказує на низький рівень вираженості, 30-46 балів - на помірний, 47-54 бали - на високий. Показник «Контроль»: 0-20 балів - низький рівень, 21-38 балів - помірний, 39-51 бал - високий. Індекс прийняття ризику: 0-8 балів - низький рівень, 9-18 балів - середній, 19-30 балів - високий [47].

Такий підхід дозволяє отримати комплексну оцінку рівня життєстійкості та характеристики різних аспектів особистості, які впливають на її відношення до стресових ситуацій.

Наступний метод «збору» даних для дослідження це одна з відомих моделей дослідження копінг-стратегій - чотирьохфакторна модель PAEI,

розроблена С.Норманом, Д.Ендлером, Д.Джеймсом та М.Паркером, на основі якої було створено опитувальник CISS. Цей підхід виділяє 3 виміри копінг-стратегій: орієнтація на емоції; орієнтація на задачу; уникнення, де останнє поділяється на: відволікання та соціальне уникнення [44]. Модель PAEI визначає:

Р: подолання, орієнтоване на задачу - основний стиль поведінки у мінливому середовищі: контроль емоцій та зосередженість.

А: подолання стресу, орієнтоване на емоції - «вторинний адаптивний стиль контролю» в умовах сталості.

Е: уникнення, орієнтоване на відволікання - короткочасна адаптивна поведінка до невизначених проблем: відволікання та зміна фокусу.

І: уникнення, орієнтоване на соціальне - звернення до інших за порадою чи відволікання. Адаптивне за умови короткочасного застосування [9].

Адаптований варіант методики копінг-поведінки містить перелік типових реакцій на стресові ситуації та спрямований на визначення домінуючих копінг-стратегій поведінки. Респондентам пропонується відповісти на 50 запитань, оцінивши кожен відповідь від 1 до 5 балів. При обробці підсумовуються бали з урахуванням ключа для інтерпретації. Студентам пропонується оцінити частоту власних реакцій на складні, критичні або стресові ситуації за наступною шкалою:

1 - ніколи; 2 - рідко; 3 - іноді; 4 - найчастіше; 5 - дуже часто.

Опитуваний має обрати відповідну цифру залежно від того, як часто він поводить вказаним чином у скрутних ситуаціях. Таким чином буде виявлено домінуючі копінг-стратегії поведінки особистості у стресових ситуаціях.

Методика аналізується за такими шкалами:

копінг, орієнтований на вирішення завдання;

копінг, орієнтований на емоції;

копінг, орієнтований на уникнення;

субшкала відволікання;

субшкала соціального відволікання.

Копінг, орієнтований на вирішення завдання (проблемно-орієнтований копінг): стратегія включає в себе спроби активно вирішити проблему або впоратися зі стресовою ситуацією. Люди, які використовують цей вид копінгу, зазвичай зосереджуються на пошуку рішень, раціональних дій і плануванні для подолання стресу [46].

Копінг, орієнтований на емоції (емоційно-орієнтований копінг): стратегія включає в себе спроби регулювати свої емоції і почуття у стресових ситуаціях. Люди, які використовують цей тип копінгу, можуть намагатися виразити свої емоції, шукати підтримку від інших або вчитися керувати своїми емоціями.

Копінг, орієнтований на уникнення (Уникнення): ця стратегія включає в себе спроби уникнути або ухилитися від стресової ситуації. Люди, які використовують цей вид копінгу, можуть шукати відволікання, уникати конфліктів або намагатися зменшити свою участь у стресових подіях.

Відволікання (Субшкала відволікання): ця субшкала вказує на те, наскільки люди намагаються відволіктися від стресових ситуацій, знаходячи інтереси або займаючись чимось іншим, що не пов'язано з проблемою або стресом.

Субшкала соціального відволікання (Соціальне відволікання): ця субшкала вказує на те, чи намагаються люди відволіктися від стресових ситуацій, шукаючи підтримку або взаємодію з іншими людьми.

Ці різні види копінгу вказують на те, як люди реагують на стрес і які стратегії вони використовують для подолання труднощів у житті. Розуміння цих стратегій може допомогти працювати з людьми, які стикаються зі стресом та допомагати їм ефективніше впоратися з ним [45].

Наступним методом використовувалась Кореляція Пірсона - це один з найпоширеніших способів вимірювання сили та напрямку зв'язку між двома змінними. Це статистичний метод, який використовується для вимірювання

ступеня статистичного взаємозв'язку або лінійної залежності між двома неперервними (кількісними) змінними. Кореляція Пірсона вимірює, наскільки схожі дві змінні, і визначає, чи існує статистичний зв'язок між ними. Результат кореляції виражається у величині, яка називається коефіцієнтом кореляції (r). Коефіцієнт кореляції може бути в діапазоні від -1 до $+1$.

Якщо $r = 1$, це означає ідеальну позитивну лінійну залежність між двома змінними. Іншими словами, коли одна змінна зростає, інша змінна також зростає.

Якщо $r = -1$, це означає ідеальну негативну лінійну залежність між двома змінними. Тобто, коли одна змінна зростає, інша змінна спадає.

Якщо $r = 0$, це означає, що між двома змінними немає лінійного зв'язку.

Результат кореляції також може бути інтерпретований як ступінь схожості між двома змінними, де значення близьке до $+1$ вказує на високу позитивну кореляцію, значення близьке до -1 на високу негативну кореляцію, а значення близьке до 0 - на відсутність кореляції.

Кореляцію Пірсона часто обирають для дослідження зв'язку між змінними. Ця формула для розрахунку коефіцієнта кореляції є досить простою та зручною у застосуванні. Тако ж цей метод можна застосувати як для аналізу кількісних, так і порядкових даних, тобто він є універсальним. Ще однією перевагою є наявність загальноприйнятих шкал для інтерпретації сили кореляційного зв'язку за значенням коефіцієнта [16].

3.2 Емпіричне дослідження та аналіз отриманих результатів

Гіпотезою нашого дослідження виступає припущення, що особи які не змінювали місце проживання з початком повномасштабної війни є більш психологічно стійкими.

Шляхом опитування було визначено чи змінювали особи місце проживання після початку повномасштабної війни. Результати наведено у вигляді діаграми (Рис 3.2).



Рис.3.2. Зміна місця проживання серед опитаних

Як ми бачимо серед 100 студентів що пройшли опитування 41 особа не змінювала місце проживання, 28 осіб змінили місце проживання, 21 особа змінювала місце проживання, але вже повернулася на місце постійного проживання, 10 осіб з опитаних респондентів виїхали закордон у зв'язку з повномасштабним вторгненням.

Загальна кількість респондентів становить 100 осіб, які підтвердили що є студентами закладів вищої освіти України.

На наступному етапі нашого дослідження респондентам було запропоновано пройти Опитувальник діагностики копінг-поведінки у стресових ситуаціях CISS С.Нормана, Д.Ендлера, Д.Джеймса та М.Паркера.

По кожному з опитаних було підраховано бали згідно ключа тесту для шкал та субшкал. За результатами підрахунку балів по кожному респонденту було виявлено, що у опитуваних осіб переважає стратегія копіngu, спрямована на вирішення завдань. А саме стратегія емоцій притаманна 25 респондентам, стратегія вирішення задач 67опитаним, та найменш

притаманною є стратегія уникнення - 8 опитаних студентів. Графічно це можна побачити на (Рис 3.3).

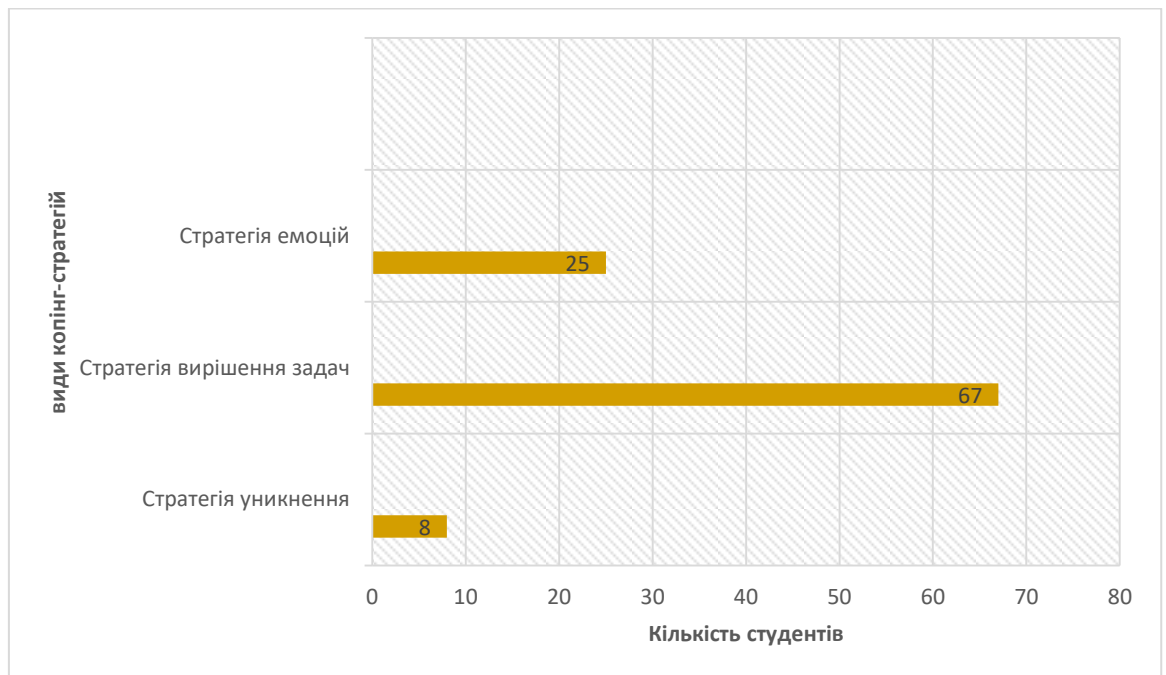


Рис.3.3. Копінг-стратегії притаманні респондентам

Це свідчить про те, що опитувані віддають перевагу активному підходу до подолання стресових ситуацій. Вони намагаються раціонально розв`язувати проблеми та ефективно справлятися з труднощами, що може вказувати на високий рівень розуміння та впевненості у власних здібностях.

На другому місці розташувалася стратегія копінгу, спрямована на емоції. Це свідчить про те, що опитувані також звертають увагу на свої емоції та намагаються їх регулювати в стресових ситуаціях. Вони можуть шукати підтримку від інших, виражати свої почуття або використовувати техніки релаксації для зменшення психологічного напруження. На останньому місці розташовується стратегія уникнення. Це свідчить про те, що опитувані намагаються уникати уникнення конфліктних або стресових ситуацій. Вони можуть ухилятися від проблем або намагатися не звертати на них увагу. Такий підхід може бути специфічним для деяких осіб, але важливо

розуміти, що уникнення не завжди є найбільш ефективною стратегією подолання стресу.

Загальним висновком з цих результатів є те, найбільш популярними у студентів є стратегії, спрямовані на раціональне вирішення завдань і регулювання емоцій. Наступним етапом є графічний аналіз копінг-стратегій та зміни місця проживання опитаних яку можемо бачити на (Рис.3.4).

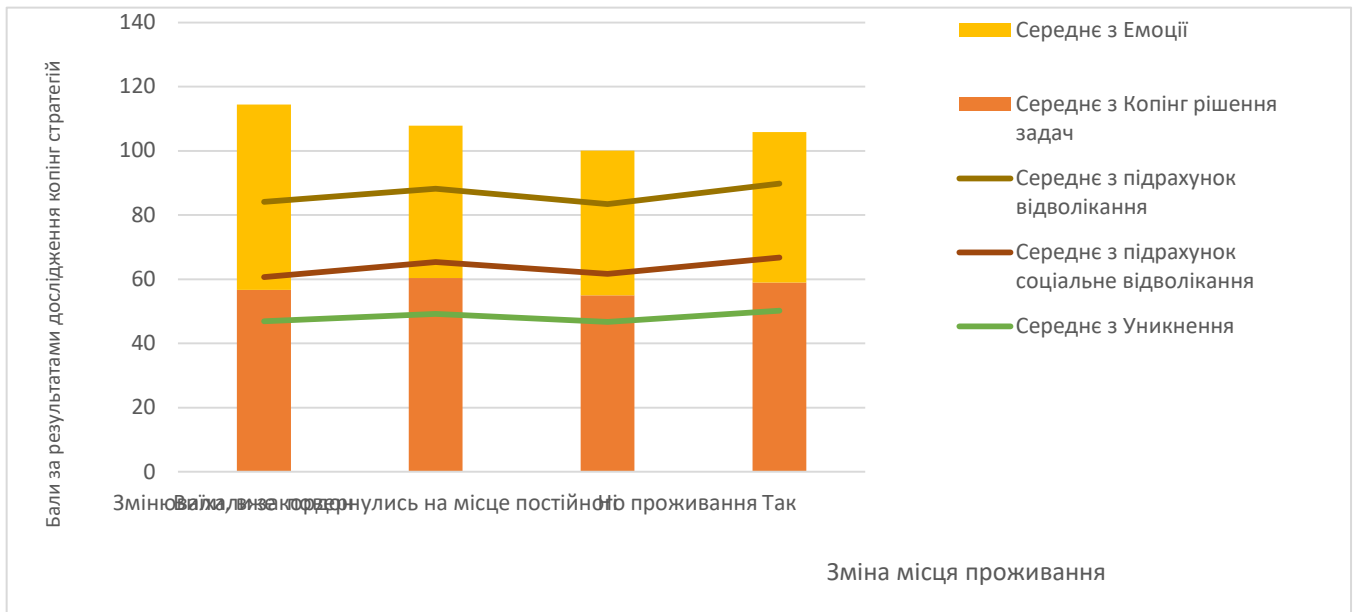


Рис.3.4. Аналіз зміни місця проживання та копінг-стратегій

Як бачимо візуально значного зв'язку копінг-стратегій та зміни місця проживання не виявлено. Для перевірки гіпотези використаємо Кореляцію Пірсона, порівняємо дані переважаючої стратегії та зміни місця проживання за формулою :

$$r = (n\sum(xy) - \sum x\sum y) / \sqrt{((n\sum x^2 - (\sum x)^2)(n\sum y^2 - (\sum y)^2))},$$

$r = -0,23$ ця кореляція свідчить про наявність слабого негативного зв'язку між змінними, але цей зв'язок не є дуже виразним чи значущим.

Переходимо до обробки даних опитаних осіб згідно тесту життєстійкості С.Мадді. Дані оброблялись за допомогою ключа, рівень показників вимірювався у відповідності до Таблиці 3.2.

Таблиця 3.2.

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

Згідно підрахованих даних було визначено середні показники життєстійкості, контролю, залучення та прийняття ризику для даної групи.

Як бачимо середній показник життєстійкості 35,47 бали це значно нижче за нормативний показник в 80,72 бали з урахуванням похибки. Це вказує на те, що учасники цієї групи в середньому мають значно менший рівень життєстійкості, ніж вказує норма. Велика різниця між середнім показником і нормою може свідчити про те, що ця група може бути більш вразливою до стресових ситуацій та труднощів. Середній показник залученості 25,04 бали значно відхиляється від нормативного значення, вказує на можливі виклики і слабкість у рівня залученості в цій групі. Водночас середні показники прийняття ризику та контролю у групі 12,75 бали та 21,89 бали відповідно знаходяться в межах норми. В нормі показник контролю вказує на здатність особистості контролювати і впливати на події, що відбуваються навколо неї. Особа з нормальним рівнем контролю відчуває, що вона може впливати на свою життєву ситуацію, приймати рішення та вирішувати завдання без надмірної тривожності чи втрати впевненості. Вона вірить у свої здатності до саморегуляції та впливу на результати своєї діяльності. У нормі показник прийняття ризику означає здатність особистості розглядати можливі ризики та не боятися їх, коли це виправдано. Особа з нормальним рівнем прийняття ризику може бути відкритою до нових досвідів, може приймати обґрунтовані ризики в ім'я досягнення цілей та

розвитку. Вона не боїться виходити зі зони комфорту, коли це може призвести до позитивних результатів. Графічно це відображено (Рис. 3.5).

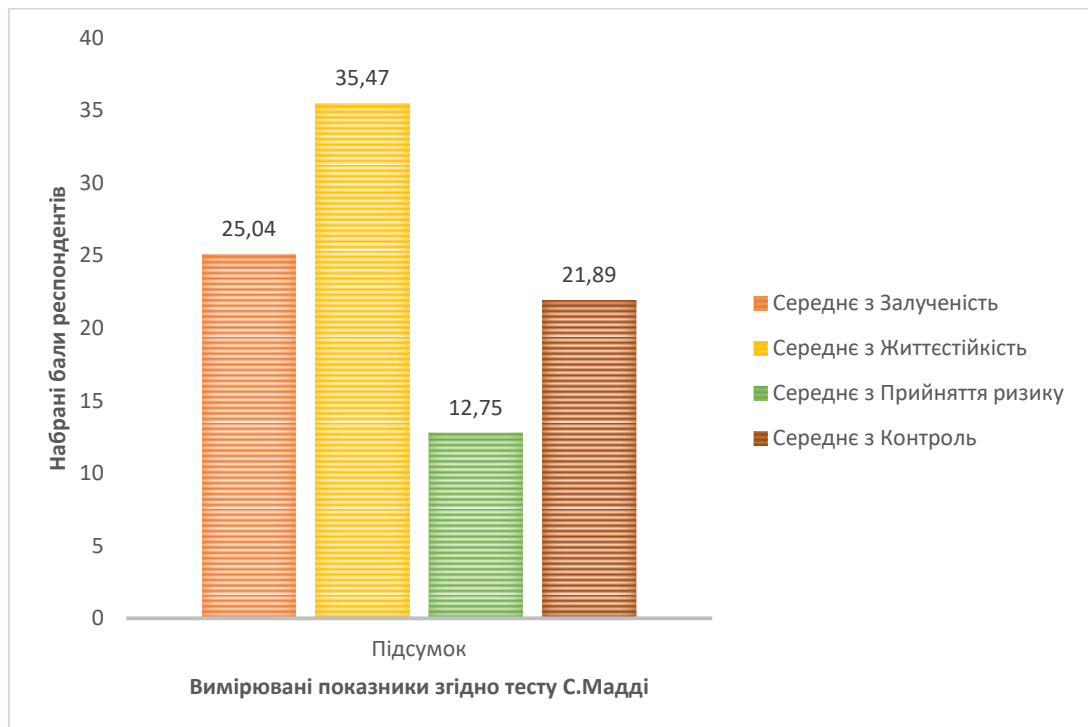


Рис.3.5. Середні показники групи згідно тесту життєстійкості С.Мадді.

Проаналізувавши показники кожного студента окремо, ми визначили, що життєстійкість у межах норми лише у 34 респондентів, залученість - у 26, контроль - у 58, прийняття ризику - у 75 осіб. Це свідчить про те, що більшість студентів мають середній рівень життєстійкості в цілому, проте окремі її складові виражені недостатньо. Зокрема, низькі показники за шкалою «залученість» можуть вказувати на обмежений інтерес до навколишнього світу та пасивну життєву позицію. Натомість відносно високі бали за шкалою «прийняття ризику» свідчать про готовність студентів діяти в умовах невизначеності та нести відповідальність за прийняті рішення.

Отримані дані дають підстави для поглибленого вивчення чинників, що впливають на окремі компоненти життєстійкості студентів, з метою розробки програм їх розвитку (Рис.3.6).

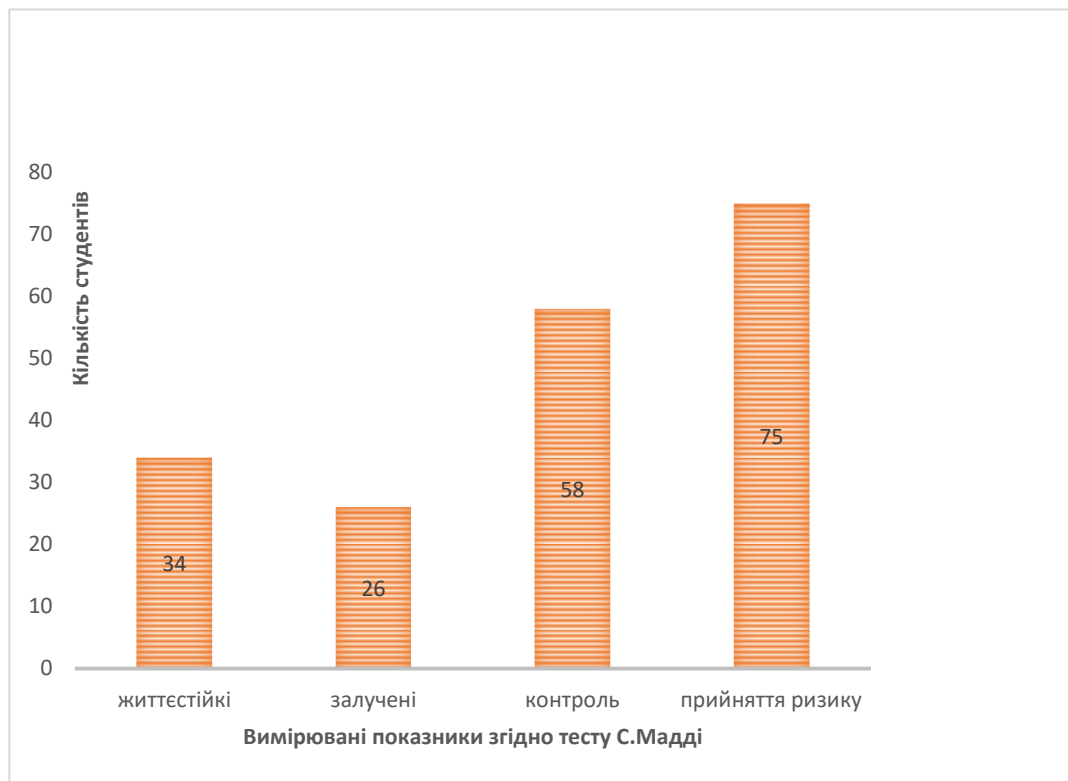


Рис.3.6. Респонденти з даними тесту життєстійкості показники яких в межах норми

Проведемо кореляційний аналіз за Пірсоном між показником життєстійкості та параметром зміни місця проживання, щоб кількісно оцінити силу та напрямок зв'язку між цими змінними. Кореляція Пірсона дозволить з'ясувати, чи існує статистично значуща лінійна залежність між рівнем життєстійкості студентів та фактом зміни ними місця проживання. За допомогою коефіцієнта кореляції можна буде встановити, чи впливає переїзд на підвищення або зниження життєстійкості, а також оцінити силу цього впливу. Кореляційний аналіз надасть об'єктивні статистичні дані для перевірки гіпотези про зв'язок між досліджуваними змінними.

$$r = 0,12$$

Кореляція 0,12 вказує на те, що змінні мають обмежений зв'язок і можуть взаємодіяти слабо або не взаємодіяти взагалі. Отже робимо висновок що гіпотеза згідно якої ми вважали що особи які не змінювали місце проживання більш життєстійкі не підтвердилась.

Розглянемо взаємозв'язок інших змінних дослідження щоб виявити залежність з життєстійкістю.

r Життєстійкість та Залученість = 0,914

r Життєстійкість та Контроль = 0,9

r Життєстійкість та Прийняття ризику = 0

Кореляція між показниками життєстійкості та прийняттям ризику дорівнює 0 це означає, що між двома змінними немає лінійного зв'язку чи статистичної взаємозалежності, і одна змінна не може передбачати або пояснити зміни в іншій змінній.

0,9 та 0,914 сильний позитивний зв'язок між двома змінними. Це означає, що, зазвичай, коли одна змінна збільшується, інша змінна також збільшується, і навпаки. Цей зв'язок є дуже стійким і має великий вплив на зміни в обох змінних.

Отримані результати кореляційного аналізу дають підстави для наступних висновків. Гіпотеза про вплив зміни місця проживання на рівень життєстійкості не підтвердилася, оскільки кореляція між цими змінними виявилася статистично незначущою. Встановлено сильний позитивний зв'язок життєстійкості з її складовими - залученістю та контролем. Це очікуваний результат, адже компоненти життєстійкості тісно взаємопов'язані і разом формують цю інтегральну якість особистості. Водночас кореляція життєстійкості з прийняттям ризику відсутня, що може свідчити про унікальний характер цієї складової та її незалежність від загального рівня життєстійкості. Дані результати потребують подальшої перевірки на більших вибірках та поглибленого аналізу взаємозв'язків між компонентами життєстійкості.

Проведемо аналіз показників опитувальника з даними осіб що змінювали місце проживання (Рис.3.7).

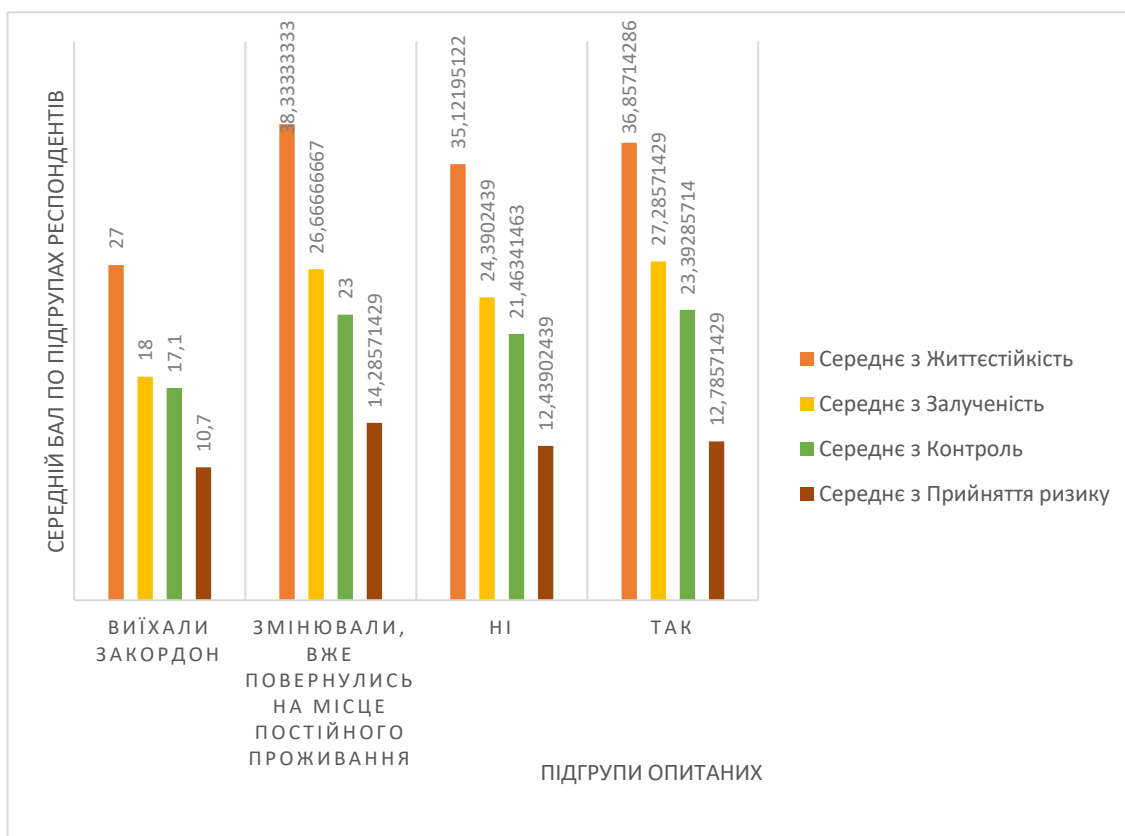


Рис.3.7. Середні значення показників у підгрупах поділених за критерієм зміни місця проживання

Можна побачити що на діаграмі виділяється показник життєстійкості та залученості, який значно нижчий у осіб що виїхали закордон. При цьому показники прийняття ризику та контролю не мають значної градації у жодній з підгруп. Найвищий показник життєстійкості показала група осіб, які переїжджали через військові дії та уже повернулись до місць постійного проживання.

Отримані результати свідчать, що зміна місця проживання по-різному впливає на окремі компоненти життєстійкості. Зокрема, найнижчі показники життєстійкості та залученості спостерігаються у осіб, які виїхали за кордон. Можливо, це пов'язано з вимушеною еміграцією та складнощами адаптації в новому соціокультурному середовищі. Водночас, показники прийняття ризику і контролю змінюються неістотно, що вказує на збереження цих якостей незалежно від зовнішніх обставин. Найвищі показники

життєстійкості демонструє група осіб, які повернулися додому після тимчасової евакуації. Це може свідчити про їхню здатність долати кризові ситуації та адаптуватися до змін. Дані висновки доцільно перевірити та уточнити в подальших дослідженнях.

3.3 Механізми розвитку життєстійкості в умовах війни

Оскільки дані нашого дослідження показали низький рівень життєстійкості серед респондентів, в даному розділі ми хочемо надати інформацію про ресурси що можуть допомогти покращити її.

Життєстійкість є важливою психологічною якістю особистості, яку можна розвивати на різних етапах життя за допомогою певних методів. Існують як цільові тренінги життєстійкості, так і широкі підходи, що опосередковано впливають на її формування.

Життєстійкість як здатність особистості подолати складні життєві ситуації та зберегти внутрішню рівновагу є набутою якістю, тому її можна розвивати за допомогою відповідних методів психологічного впливу. До ресурсів підвищення життєстійкості належать: тренінги особистісного зростання, методики розвитку стресостійкості, прийоми саморегуляції, техніки когнітивно-поведінкової терапії.

Ефективна робота з розвитку резилієнтності вимагає комплексного поєднання методів впливу з урахуванням індивідуальних особливостей. Важливу роль відіграє формування ресурсних станів, оптимістичного світогляду, пошук особистісних смислів. Таким чином, цілеспрямована психологічна допомога може суттєво посилити життєстійкість людей, які переживають складні життєві обставини.

Розвиток життєстійкості є важливим напрямком психологічної допомоги особистості в складних життєвих обставинах.

Підходи до розвитку життєстійкості можна умовно розділити на дві групи: тренінгові поняття, що спрямовані на розвиток життєстійкості та її

компонентів, і роботу над умовами професійної діяльності, здоровим способом життя, підвищення стресостійкості та саморегуляції.

Одним з ефективних підходів для підвищення життєстійкості є тренінги особистісного зростання. Вони дозволяють розвинути навички саморегуляції, рефлексії, комунікації, цілепокладання. Тренінги часто включають вправи на усвідомлення власних ресурсів, пошук конструктивних копінг-стратегій, формування стійкості до стресу.

Інший ефективний метод - техніки когнітивно-поведінкової терапії, спрямовані на трансформацію негативних думок та дисфункціональних патернів. Вони дозволяють змінити ставлення до проблем, побачити альтернативні рішення.

Важливо також формувати навички саморегуляції - дихальні техніки, медитація, релаксація. Вони оптимізують психоемоційний стан, знижують тривожність.

Перш за все, варто навчитися розпізнавати джерела стресу та аналізувати власні реакції, думки і почуття у відповідь на стресори. Це допоможе краще зрозуміти причини стресу та обрати оптимальні шляхи його подолання.

Далі важливо визначити конкретні стратегії управління стресом: уникнення стресорів, трансформація ситуації, адаптація чи прийняття обставин, яких не можна змінити.

Корисними є техніки релаксації - уявні подорожі, музикотерапія, масаж тощо. Вони допомагають швидко переключитися та зняти напругу. Регулярні фізичні вправи також ефективно знижують стрес.

Більшість дослідників вважає, що життєстійкість формується вже з дитинства, і в дорослому віці можна продовжувати її розвиток. Для формування життєстійкості вибирають різні психологічні методи та підходи, такі як бесіда, психологічне тестування, тренінги, арт-терапія, нарративні техніки, казкотерапія, психодрама та інші

Е.Симанюк та інші відзначають важливість створення позитивного соціально-професійного середовища в освітніх закладах, що включає формування сприятливого психологічного клімату, організацію приміщень для психологічного розвантаження та релаксації, а також покращення умов праці. Одним із способів профілактики стресу є інформація педагогічним працівникам щодо збереження здорового способу життя, розвитку навичок подолання стресових ситуацій, стресостійкості та емоційної саморегуляції.

А.Баранова пропонує, що тренінг життєстійкості повинен фокусуватися на двох аспектах: усвідомленні стресових ситуацій та розвитку трьох компонентів життєстійкості - залученості, контролю та прийнятті ризику.

Серед факторів, які впливають на життєстійкість, виділені життєстійкі практики здоров'я за класифікацією С.Мадді, такі як фізичні вправи, релаксація, правильне харчування і здоровий спосіб життя. Орієнтуючись на цей підхід, дослідники рекомендують включати в тренінги життєстійкості різні вправи та рекомендації, такі як розслаблюючі практики та правильне дихання роботи з м'язами, навчання розв'язанню проблем, дослідження емоційних якостей, фізичні вправи та зміни від шкідливих звичок.

Відповідно з підходом С.Мадді, життєстійкість можна вдосконалювати за допомогою трьох основних технік.

Реконструкція ситуацій: за допомогою уяви людина створює стресові ситуації, шукає способи їх вирішення та вирішення помилки.

Фокусування - техніка використовується в ситуаціях, коли прямо трансформація стресових особливостей неможлива. Фокусування відбувається в усвідомленні закритих та погано усвідомлюваних емоційних реакцій. Людина навчається визначати ці реакції та переформулювати їх. Це додатково змінювати ставку до стресової ситуації та використовувати її для власної користі.

Компенсаторне самовдосконалення - передбачає акцентування уваги на інших ситуаціях, якщо трансформація стресових обставин неможлива.

Знаходження і успішне вирішення іншої ситуації, пов'язаної з першою, дає стимул для звернення уваги на те, що можна скорегувати або покращити в контексті вихідної стресової ситуації. Це сприяє позитивному підходу до вирішення проблеми та підвищення рівня життєстійкості.

Брак життєстійкості може мати руйнівні наслідки для психічного благополуччя та успішності студентів. Тому розвиток життєстійкості є вкрай необхідною умовою повноцінного розвитку особистості та реалізації потенціалу молоді.

Метою нашої тренінгової корекційної програми з життєстійкості є розвиток у студентів навичок та стратегій, необхідних для успішної адаптації, подолання стресу і підтримання добробуту в складних життєвих обставинах. Зокрема, програма спрямована на:

підвищення стресостійкості та емоційного самоконтролю;

формування позитивного мислення, гнучкості та оптимізму;

зміцнення впевненості студентів у власних силах;

розширення навичок прийняття рішень та конструктивного подолання проблем;

поліпшення комунікації та налагодження соціальної підтримки.

Завдання корекційної роботи:

розробка навичок емоційної саморегуляції та подолання стресу;

формування позитивного мислення та оптимістичного погляду на життя;

зміцнення особистісних ресурсів та впевненості у власних силах;

розширення соціальної підтримки та налагодження комунікації з оточенням;

формування навичок прийняття рішень та вирішення проблем у складних ситуаціях.

Очікувані результати:

підвищення стресостійкості та емоційної стабільності студентів;

розвиток гнучкого та позитивного мислення;

зростання впевненості студентів у власних силах та можливостях;

розширення соціальних зв'язків та підтримки студентів;

формування здатності конструктивно долати труднощі та приймати рішення у складних ситуаціях.

У підсумку реалізація програми має сприяти підвищенню рівня життєстійкості студентів та їх особистісному зростанню, що забезпечить успішне подолання труднощів навчання та побутових проблем в сучасних кризових умовах.

У Додатку А ми пропонуємо ознайомитись з структурою тренінгової програми для підвищення життєстійкості. Програма тренінгового заняття представлена у Додатку Б.

Програма може включати індивідуальні та групові заняття із психологом, спрямовані на опанування конкретних навичок та стратегій подолання стресу, розв'язання проблем, налагодження комунікації тощо. Також можуть надаватися рекомендації для самостійних вправ та розвитку життєстійкості.

Отже, існує широкий спектр підходів до розвитку життєстійкості - від тренінгів до створення сприятливого середовища. Важливо комплексно впливати на особистість та стимулювати її внутрішній потенціал.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі емпіричного дослідження резильєнтності студентів під час війни ми перевірили гіпотезу про вищу психологічну стійкість осіб, які не змінювали місце проживання. Кореляційний аналіз методом Пірсона продемонстрував слабкий зв'язок між життєстійкістю і міграцією ($r=0,12$) та вибором копінг-стратегій і зміною місця проживання ($r=-0,23$).

Загалом, найпоширенішими стратегіями виявилися раціональне вирішення проблем та регулювання емоцій. Це вказує, що студенти прагнуть активно впливати на ситуацію та ефективно долати труднощі.

Аналіз інших змінних виявив дуже сильний позитивний кореляційний зв'язок життєстійкості із залученістю ($r=0,914$) та контролем ($r=0,9$). Тобто

високому рівню резильєнтності відповідає висока залученість і контроль. Натомість кореляція з прийняттям ризику відсутня ($r=0$).

Отже, гіпотеза щодо більшої стійкості тих, хто не мігрував, не підтвердилася. Водночас виявлено сильний позитивний зв'язок резильєнтності з іншими чинниками. Загальний низький рівень життєстійкості при нормальних контролі та ризику може вказувати на обмежену стресостійкість, самоконтроль і схильність досліджуваних до уникнення.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

У даній магістерській роботі було проведено комплексне дослідження проблеми життєстійкості особистості.

У першому теоретичному розділі проаналізовано основні підходи до вивчення феномену життєстійкості в психології. Розглянуто концепції життєстійкості та резиліентності, їх спільні та відмінні риси. Визначено структурні компоненти життєстійкості за С.Мадді: залученість, контроль, прийняття ризику. Досліджено чинники та механізми формування життєстійкості, а також її зв'язок з іншими характеристиками особистості.

У другому розділі проаналізовано особливості життєстійкості в екстремальних умовах, зокрема під час війни. Розглянуто поняття пост-травматичного зростання та його роль у розвитку резиліентності. Висвітлено пост-травматичне зростання осіб, що перебувають в умовах тривалого стресу, та роль у ньому поняття життєстійкості.

У третьому розділі роботи, який стосується емпіричного дослідження життєстійкості студентів у контексті повномасштабної війни, ми перевірили гіпотезу, що особи, які не змінювали місце проживання під час війни, мають більшу психологічну стійкість. Також визначили копінг-стратегії притаманні опитаним та їх індивідуальні і загальні рівні життєстійкості.

Проведений кореляційний аналіз за методом Пірсона показав, що коефіцієнт кореляції між показником життєстійкості та параметром зміни місця проживання дорівнює 0,12. Це значення кореляції свідчить про те, що зв'язок між цими двома змінними є обмеженим і слабким.

Також за методом Пірсона ми провели аналіз вибору копінг-стратегій і зміни місця проживання і отримали коефіцієнт кореляції $r = -0,23$. Ця кореляція свідчить про наявність слабого негативного зв'язку між змінними, але цей зв'язок не є дуже виразним чи значущим.

Загалом, можна зазначити, що найбільш популярними копінг-стратегіями серед студентів є стратегії, спрямовані на раціональне вирішення

завдань і регулювання емоцій. Це свідчить про те, що студенти намагаються активно впливати на ситуацію і ефективно вирішувати проблеми.

Далі, ми розглянули взаємозв'язок інших змінних дослідження з показником життєстійкості. Кореляція між життєстійкістю та залученістю становить 0,914, а між життєстійкістю та контролем - 0,9. Ці значення кореляції свідчать про дуже сильний позитивний зв'язок між цими змінними, тобто зміни в життєстійкості сильно пов'язані зі змінами в рівні залученості і контролю. Отже, студенти, які виявили високий рівень життєстійкості, також мають високий рівень залученості і контролю.

Нарешті, кореляція між життєстійкістю та прийняттям ризику дорівнює 0, що свідчить про відсутність лінійного зв'язку між цими змінними.

У підсумку, результати емпіричного дослідження свідчать про те, що гіпотеза щодо стійкості осіб, які не змінювали місце проживання, не підтвердилася. Проте, виявлено дуже сильний позитивний зв'язок між життєстійкістю та іншими аспектами, такими як залученість та контроль.

Загальний результат дослідження резильєнтності показав її низький рівень, при якому контроль та прийняття ризику знаходяться в межах норми за результатами тесту С.Мадді, що може вказувати на такі можливі характеристики.

1) Низька стресостійкість. Особи з низьким рівнем життєстійкості можуть відчувати значний стрес в різних життєвих ситуаціях. Вони можуть відчувати важкість в подоланні труднощів і стресових подій.

2) Обмежена здатність до самоконтролю: низький рівень життєстійкості може вказувати на обмежену здатність до саморегуляції та контролю над власними емоціями та реакціями в стресових ситуаціях.

3) Схильність до уникаючої стратегії: особи з низькою життєстійкістю можуть сильніше використовувати стратегії уникнення або ухилення від стресових ситуацій, замість активного подолання та прийняття викликів.

Збереження нормального рівня контролю та прийняття ризику. Важливою особливістю є те, що контроль та прийняття ризику знаходяться в межах норми. Це може свідчити про те, що, навіть при низькому рівні життєстійкості, особи все ще здатні до контролю ситуацій і прийняття обґрунтованих ризиків.

Отже, проведене дослідження розширило уявлення про психологічні детермінанти життєстійкості особистості та особливості її прояву в екстремальних умовах. Результати можуть бути використані для розробки програм психологічної підтримки молоді з метою розвитку життєстійкості та посттравматичного зростання. Перспективи подальших досліджень вбачаються у поглибленому вивченні чинників та механізмів формування резилієнтності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Асонов Д. Хаустова О. Розвиток концепції резилієнсу в науковій літературі протягом останніх років. Психосоматична медицина та загальна практика. URL:<https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/artice/view/219> (дата звернення: 05.12.2023).
2. Базалєєва А. Арсентьева О. Мобінг в умовах воєнного конфлікту: передумови та шляхи подолання. «Взаємодія норм міжнародного і національного права крізь призму процесів глобалізації та інтеграції»: Матеріали міжнар. науково-практ. конф., м. Київ, 9 листоп. 2022 р. Київ, 2022.С. 3-4.URL: <https://ndipzir.org.ua/wp-content/uploads/2023/01/conf09.11.2022.pdf> (дата звернення: 29.11.2023).
3. Васютинський В. Стиль життя як соціально-психологічна характеристика культури. Наукові студії із соціальної та політичної психології. Київ: Центр учб. літ.,2022 №. 30 с. 19-32
4. Варій М. Психологія. Навчальний посібник. Київ: Центр учб. літ., 2018. 288 с.
5. Гапон Н. Соціальна психологія: навчальний посібник. Львів: Вид. центр ЛНУ ім. Ів. Франка, 2008. 366 с.
6. Герасименко О. Скрипніков А. Ісаков Р. Реакція на важкий стрес та розлади адаптації. Посттравматичний стресовий розлад. Київ : Медицина, 2023. 200 с.
7. Герман Дж. Психологічна травма та шлях до видужання. Львів: Вид-во старого лева, 2021. 434 с.
8. Горностай П. Слюсаревський М. Татенко В. Титаренко Т. Харзратова Н. Основи соціальної психології: підручник для закладів вищої освіти. Київ: Талком, 2018. 326 с.

9. Грабовська С. Проблема копіngu в сучасних психологічних дослідженнях. URL: <http://dspace.nbuiv.gov.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/27423/19-Hrabowska.pdf?sequence=1> (дата звернення: 23.11.2023).
10. Джосеф С. Що нас не вбиває. Нова психологія посттравматичного зростання. Харків : Основи, 2019. 329 с.
11. Дуткевич Т. Психологія освіти: робоча програма і практикум. Київ: КНТ, 2023. 98 с.
12. Життестійкість молоді в умовах криз. Prometheus. URL: https://prometheus.org.ua/course/coursev1:Prometheus+RESILIENCE101+2022_T3 (дата звернення: 22.11.2023).
13. Коваленко А. Дослідження копінг-поведінки: тенденції та перспективи. Київ: Наука і освіта, 2011.
14. Кондратюк С. Життестійкість як ресурс подолання життєвих труднощів в умовах війни дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. С. 28-48. URL: <https://chasopys-ppp.dp.ua/index.php/chasopys/article/view/265> (дата звернення: 28.11.2023).
15. Кордунова Н., Мудрак І., Дмитріюк Н. Особливості життестійкості та адаптивності студентів у кризових ситуаціях. URL: <https://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/21806>.
16. Кореляція Пірсона. Pidru4niki. URL: https://pidru4niki.com/20080215/statistika/neliniyna_korelyatsiya (дата звернення: 22.11.2023).
17. Корсун С. Ткачук Т. Копінг-ресурси як складові копінг-поведінки особистості. Мислене древо - багатоцільовий український сайт. URL: <https://www.myslenedrevo.com.ua/uk/Sci/Philosophy/PsychologyTax/2/3/2.html> (дата звернення: 29.11.2023).
18. Кривопишина О. Копінг-ресурси як детермінанти розвитку адаптивних копінг-стратегій особистості в особливих умовах життєдіяльності. URL: <https://ena.lpnu.ua:8443/server/api/core/bitstreams/cc921f12-ae14-4a27-9a22-e89610d974c0/content> (дата звернення: 29.11.2023).

19. Литвиненко О. Соціально-психологічні засади розвитку адаптаційного потенціалу молоді в умовах сучасного соціуму: дис. ..д-ра психол. наук.: Київ : Східноукр. нац. ун-т ім. В. Даля. Сєвєродонецьк, 219. 487 с.
20. Лісова Поляна. Вебінар «Саморегуляція за методом соматичного переживання Пітера Левіна для професіоналів», 2023. YouTube. URL: https://www.youtube.com/watch?v=SMi6k_8BDGU (дата звернення: 28.11.2023).
21. Маннапова К. Життєстійкість в системі поняття життєздатності. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. ст.143. URL: <https://dspace.univd.edu.ua/items/f33eb0fb-90a4-42e7-9ca4-b08caad1a59c> (дата звернення: 29.11.2023).
22. Міроненко Т. Як не дати російському терору залякати себе та жити ефективно. Олександр Гершанов інструменти для розвитку стійкості від спеціаліста по роботі із травмою. URL: <https://forbes.ua/lifestyle/yak-ne-dati-rosiyskomu-terroru-zalyakati-sebe-ta-zhiti-efektivno-instrumenti-dlya-rozvitku-stiykosti-vid-spetsialista-po-roboti-iz-travmoyu-oleksandra-gershanova-03062023-13978> (дата звернення: 29.11.2023).
23. Норман С. Ендлер Д. Джеймс Д. Паркер М. Копінг-поведінка в стресових ситуаціях Тест. Stud. URL: https://stud.com.ua/125008/psi_hologiya/koping_povedinka_stresovih_situatsiyah.
24. Підтримка ментального здоров'я в часи війни. Національний інститут стратегічних досліджень. URL: <https://niss.gov.ua/news/komentari-ekspertiv/pidtrymka-mentalnoho-zdorovya-v-chasy-viyny> (дата звернення: 29.11. 2023).
25. Психічне здоров'я для України. Дозволити собі життя: як подолати стрес та бути стійким, 2023. YouTube. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=TWCClFBSb5s> (дата звернення: 29.11.2023).
26. Пшук Я. Пшук Н. Оцінка вираженості базисних копінг-стратегій. Український вісник психоневрології. URL: <https://uvnprn.com.ua/upload/iblock/bbb/bbb09501f926c951c3f056ee18e7bde2.pdf> (дата звернення: 28.11.2023).

27. Романчук О. Психологічна стійкість в умовах війни: індивідуальний та національний вимір. URL: https://i-cbt.org.ua/resilience_ukraine.
28. Романчук О. Psychological Resilience in a time of war. Український інститут когнітивно-поведінкової терапії. URL: <https://i-cbt.org.ua/psychological-resilience-in-a-time-of-war/> (дата звернення: 29.11.2023).
29. Сахарова К. Теоретичні контури поняття «життєстійкість». Видавничий дім «Інтернаука»Internauka.URL: <https://ww.internauka.com/uploads/public/13.pdf> (дата звернення: 29.11.2023).
30. Сердюк Л. З. Купрєєва О. І. Психологічні засади підвищення життєстійкості особистості. актуальні проблеми психології, 2017. С. 481-491. 15-те вид. Київ : Зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Том XI: Психологія особистості. Психол. допомога особистості. Вип. 15. Київ, 2015.
31. Сердюк Л. Купрєєва О.Особистісний ресурс життєстійкості студентів із соматичними захворюваннями. Актуальні проблеми психології: Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія. 9-те вид. Київ : Ін-т психології ім. Г.С. Костюка НАРН України, 2017.
32. Смольська Л. Стресостійкість та життєстійкість: креативна модель формування в сучасних умовах. Науковий вісник Ужгородського національного університету. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/42714/1/65-.pdf> (дата звернення: 29.11.2023).
33. Степаненко Л. Характеристика стилів життєстійкості емоційно-функціонального потенціалу особистості. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/1_2022/4.pdf (дата звернення: 29.11.2023).
34. Стівен М. Саутвік Денніс С. Чарні. Резилієнтність: мистецтво долати найбільші виклики життя. Львів : Гал. Вид. Спілка, 2022. 460 с.
35. Ткалич М. Вісімнадцяте загальнонаціональне опитування: психологічні маркери війни (8-9 жовтня 2022). URL: <https://ratinggroup.ua/research/ukraine/>

vosemnadcatyy_obschenacionalnyy_opros_psihologicheskie_markery_voyny_8-9_oktyabrya_2022.html (дата звернення: 13.09.2023).

36. Ткалич М. Життестійкість та психологічне виснаження під час війни: показники адаптації. Журнал сучасної психології. 2022. Вид. дім «Гельветика», № 4 (27). С. 71-76.

37. Ткалич М. Лекція «Життестійкість в умовах війни». Міжнародний інститут психології. URL: <https://www.psychologyed.org/recresilience>.

Феномен резилієнс та підходи, які впливають на підвищення резилієнс у особистості. DSpace Repository :: Electronic Kyiv-Mohyla Academy Institutional Repository. URL: <https://ekmair.ukma.edu.ua/server/api/core/bitstreams/7568f9c5-576c-47c0-a8db-5c9dcc85b40f/content> (дата звернення: 29.11.2023).

38. Фещук Т. Особливості психологічної стійкості студентів в умовах повномасштабної війни. Про видання. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2023/53-2023/14.pdf> (дата звернення: 15.11.2023).

39. Фещук Т. Особливості психологічної стійкості студентів в умовах повномасштабної війни. Психічне здоров'я в умовах війни. шляхи збереження та відновлення : Зб. тез конф. І Всеукр. науково-практ. конф. (з міжнар. участю), м. Київ, 13 жовт. 2023 р. Київ, 2023. С. 72-74.

40. Хаустова О. Стрес як проблема сьогодення. /Український НДІ соціальної і судової психіатрії та наркології МОЗ України, Київ/. URL: <https://www.health-medix.com/articles/misteztvo/2013-02-20/stress.pdf> (дата звернення: 29.11.2023).

41. Чиханцова О. Життестійкість як чинник збереження психічного здоров'я. Library NAES of Ukraine. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/708354/6/Chykhantsova.pdf> (дата звернення: 29.11.2023).

42. After abuse: building resilience for better emotional health. White Swan Foundation. URL: <https://www.whiteswanfoundation.org/lifestages/childhood/after-abuse-building-resilience-for-better-emotional-health?gclid> (дата звернення: 29.11.2023).

43. Building resilience helps people carry on during wartime. IOM Ukraine. URL: <https://ukraine.iom.int/stories/building-resilience-helps-people-carry-during-wartime> (дата звернення: 29.11.2023).
44. CISS, inventaire de coping pour situations stressantes : manuel | worldcat.org. WorldCat.org. URL: <https://search.worldcat.org/title/ciss-inventaire-de-coping-pour-situations-stressantemanuel/oclc/470895621> (дата звернення: 29.11.2023).
45. Community resilience and long-term impacts of mental health and psychosocial support in northern rwanda. PubMed Central (PMC). URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6313522/> (дата звернення: 29.11.2023).
46. Coping mechanisms during the war in ukraine: a cross-sectional assessment among romanian population. PubMed Central (PMC). URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10218351/> (дата звернення: 29.11.2023).
47. Coping tips for traumatic events and disasters. SAMHSA - Substance Abuse and Mental Health Services Administration. URL: <https://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline/coping-tips> (дата звернення: 29.11.2023).
48. Coping with stress: strategies adopted by students at the winneba campus of university of education, winneba, ghana. ERIC - Education Resources Information Center. URL: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED528318.pdf> (дата звернення: 29.11.2023).
49. Development of coping strategies from childhood to adolescence. European Journal of Health Psychology. URL: <https://econtent.hogrefe.com/doi/abs/10.1027/2512-8442/a000005?journalCode=zgpx> (дата звернення: 29.11.2023).
50. Endurance vs. resilience: balancing success with your well-being. The Most Comprehensive Coaching Platform BetterUp. URL: <https://www.betterup.com/blog/endurance-vs-resilience> (дата звернення: 29.11.2023).
51. Exploration of psychological resilience during a 25-day endurance challenge in an extreme environment. MDPI. URL: <https://www.mdpi.com/1660-4601/18/23/12707> (дата звернення: 29.11.2023).

52. Future anxiety among young people affected by war and armed conflict: indicators for social work practice. PubMed Central (PMC). URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8666412/> (дата звернення: 29.11.2023).
53. Gender and coping: The dual-axis model of coping - American Journal of Community Psychology. SpringerLink. URL: <https://link.springer.com/article/10.1007/BF02506817> (дата звернення: 29.11.2023).
54. Growth after trauma. Harvard Business Review. URL: <https://hbr.org/2020/07/growth-after-trauma> (дата звернення: 29.11.2023).
55. Hardiness: the courage to grow from stresses SALVATORE R. MADD. AEC 6905 Spring 2013 - Interpersonal Leadership | This WordPress.com site is the bee's knees. URL: <https://aec6905spring2013.files.wordpress.com/2013/01/maddi-2006-hardiness-the-courage-to-grow-from-stresses.pdf> (дата звернення: 29.11.2023).
56. How to manage stress - the new happy. The New Happy. URL: https://www.thenewhappy.com/article/how-to-managestress?gclid=KcM6k4aLw_wcB (дата звернення: 29.11.2023).
57. Jarrett C. New findings suggest post-traumatic growth may often be illusory |BPS. BPS.URL: <https://www.bps.org.uk/research-digest/new-findings-suggest-post-traumatic-growth-may-often-be-illusory> (дата звернення: 29.11.2023).
58. Krishnamurti on war krishnamurti foundation trust. Krishnamurti Foundation Trust.URL: https://kfoundation.org/krishnamurtionwar/?gclid=Hxvajgn6Jx_iRpqTR5f9UaAtv9EALw_wcB (дата звернення: 29.11.2023).
59. Larina T. Особливості копінг-стратегій у травматичній ситуації.pdf. Academia.eduShareresearch. URL: <https://www.academia.edu/38291399/OC%28>(дата звернення: 29.11.2023).
60. Lazarus R. Coping strategies. SpringerLink. URL: https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-1-4684-5257-0_21 (дата звернення: 29.11.2023).
61. Masten A. Ordinary magic. Resilience processes in development –
62. PubMed. PubMed .URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11315249/> (дата звернення: 29.11.2023).

63. Measure three types of coping styles to determine the preference of an individual. multi-health-systems-usd. URL: <https://storefront.mhs.com/collections/ciss> (дата звернення: 29.11.2023).
64. Psychological capabilities for resilience - war on the rocks. War on the Rocks. URL: <https://warontherocks.com/2022/12/psychological-capabilities-for-resilience/> (дата звернення: 29.11.2023).
65. Psychological resilience during wartime - ALLSTARSIT. ALLSTARSIT: All-in-one Solution to Recruit and Retain Top Tech Talent. URL: <https://www.allstarsit.com/blog/psychological-resilience-during-wartime> (дата звернення: 29.11.2023).
66. Research in stress, coping, and health: theoretical and methodological issues URL: <https://www.cambridge.org/core/journals/psychologicalmedicine/article/research-in-stress-coping-and-health-theoretical-and-methodological-issues1/1438B7534FBC3A2673F1E04060> (дата звернення: 29.11.2023).
67. Resilience. URL: <https://www.apa.org/topics/resilience> (дата звернення: 20.09.2023).
68. Resilience is more about being flexible than about staying positive | Behavioral and Brain Sciences Cambridge Core. Cambridge Core. URL: <https://www.cambridge.org/core/journals/behavioral-and-brain-sciences/article/abs/resilience-is-more-about-being-flexible-than-about-staying-positive/A4A2EC0826F082E911B9D95FE> (дата звернення: 29.11.2023).
69. RIMON Foundation. Освітня програма «Ментальні розлади та робота з психотравмою під час війни»_12.05.23, 2023. YouTube. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=e2S8Wpzthko> (дата звернення: 29.11.2023).
70. RIMON Foundation. Освітня програма «Ментальні розлади та робота з психотравмою під час війни»_14.06.2023, 2023. YouTube. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=6BQrkH4i8-A> (дата звернення: 29.11.2023).
71. The empirical research on stress coping styles psychological journal. PSYCHOLOGICAL JOURNAL. URL: <https://apsijournal.com/index.php/psyjournal/article/view/1185> (дата звернення: 29.11.2023).

72. The phenomenon of Ukrainian resilience: what helps the people of Ukraine to fight unbreakably. Visit Ukraine - RULES OF SAFE VISIT TO UKRAINE. URL: <https://visitukraine.today/blog/1841/the-phenomenon-of-ukrainian-resilience-what-helps-the-people-of-ukraine> (дата звернення: 29.11.2023).
73. Ukraine at war: resilience and normative agency. Central European Journal of International and Security Studies. URL: <https://www.cejiss.org/ukraine-at-war-resilience-and-normative-agency> (дата звернення: 29.11.2023).
74. Understanding posttraumatic growth (PTG) - boulder crest foundation. Boulder Crest Foundation. URL: <https://bouldercrest.org/research-resources/what-is-posttraumatic-growth-ptg/> (дата звернення: 29.11.2023).
75. Understanding resilience. Frontiers. URL: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnbeh.2013.00010/full> (дата звернення: 18.09.2023).
76. Understanding the coping strategies of international students: a qualitative approach | journal of psychologists and counsellors in schools cambridge core. Cambridge Core. URL: <https://www.cambridge.org/core/journals/journal-of-psychologists-and-counsellors-in-schools/article/abs/understanding-the-coping-strategies-of-international-students-a-qualitativeapproach> (дата звернення: 29.11.2023).
77. UNICEF Ukraine. Ти як? Історії стійкості, 2023. YouTube. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=fCejo> (дата звернення: 29.11.2023).
78. UNU-WIDER : blog : The war in Ukraine: civilian vulnerability, resilience, and resistance. UNU WIDER. URL: <https://www.wider.unu.edu/publication/war-ukraine-civilian-vulnerability> (дата звернення: 29.11.2023).
79. Using the science of positive psychology, proof positive provides evidence-informed tools and resources for the autism community that enhance wellbeing and develop resilience. ProofPositive. URL: https://proofpositivehDCARISw_wcB (дата звернення: 29.11.2023).
80. What is resilience? Definition, types, building resiliency, benefits, and resources. EverydayHealth.com. URL: <https://www.everydayhealth.com/wellness/resilience/> (дата звернення: 29.11.2023).

81. Zane D. Finding resilience: coping strategies during times of war and trauma. Therapycounselling. URL: <https://www.therapynorthlondon.com/pofinding-resilience-coping-strategies-during-times> (дата звернення: 29.11.2023).

ДОДАТОК А

Номер заняття	Трива лість	Мета	Структура
------------------	----------------	------	-----------

№1	15хв	Створити доброзичливу атмосферу у групі познайомитись. Налагодити контакт з психологом.	Знайомство з психологом. Визначення норм поведінки в групі, що допустимо що ні в який час проходять заняття
	15хв	Заземлення, відчуття моменту тут і зараз	Вправа1 «Зупинка на мить»
	15 хв	Пошук можливостей та ресурсів	Вправа 2 «Позитивне переформулювання»
	15хв	Використання можливостей які вже є	Вправа «Лавина»
	15хв	Зняття мязового напруження	Вправа 4 «Мокра собачка»,Обговорення,Прощання
№2	15хв	Вчимося виражати емоції	Привітання один з одним звертаючись на ім'я Вправа 1 «Вправа міміка і стан людини»
	15 хв	Стимулювання самовираження та вираження своїх думок та почуттів	Вправа 2 «Продовжити речення»
	15хв	Відреагувати на агресію через рухи	Вправа 3 «Подушка для биття»
	15хв	Зняти м'язове напруження на обличчі: розвивати вміння розслабляти м'язи у стані гніву, злості.	Вправа 4 «Теплий, як сонце, легкий, як подих вітру» Обговорення;Прощання
№3	20хв	Віднайти ресурси	Привітання, передають м'яч сусідові вітаються роблять комплімент Вправа 1«Абетка ресурсу»
	10хв	Зняти м'язове напруження	Вправа 2 «Піджак на вішалці»
	15хв	Відпрацювати навички самоконтролю у спілкуванні, усвідомленої поведінки; розвивати вміння розрізняти емоційні стани.	Вправа 3 Вправа «Одне і те саме по-різному»
	15 хв	Здійснювати саморегуляцію: знижувати рівень м'язової напруженості.	Вправа4 «Повітряна кулька» Обговорення;Прощання

ДОДАТОК Б

Тренінгове заняття №1

1. «Знайомство»

Хід роботи

Психолог: «Вітаю всіх присутніх! Сьогодні ми зосередимось на розвитку життєстійкості в умовах воєнного часу. У таких складних умовах, дуже важливо мати навички та стратегії, які допоможуть нам впоратися з труднощами та змінами, що виникають навколо нас. Під час тренінгу, я поділюся з вами практичними вправами та порадами, які допоможуть вам зміцнити вашу життєстійкість. Перед проведенням тренінгу з життєстійкості, хочу обговорити обов'язкові умови, що забезпечать безпеку, комфорт та конфіденційність учасників. Ось кілька таких умов.

Конфіденційність: що всі розмови, інформація та особисті дані, які розкриваються під час тренінгу, є конфіденційними.

Відсутність оцінки та суджень: На тренінгу немає місця оціночним судженням або критиці. Всі учасники мають бути уважними один до одного, створюючи безпечну та підтримуючу атмосферу.

Повага до інших учасників: Повага до думок, відчуттів та досвіду інших учасників. Заборонено будь-яке образливе мовлення, булінг або дискримінацію на основі будь-яких характеристик.

У будь-який момент якщо будь-яка вправа чи ситуація викликає у вас негативні відчуття ви можете зупинитися і не продовжувати.

Ці загальні обов'язкові умови допоможуть створити нам безпечну та підтримуючу атмосферу на тренінгу з життєстійкості.

Пропоную розпочати наше заняття зі знайомства, передавайте м'яч один одному та назвіться!»

2. «Зупинка на мить»

Хід роботи

Психолог: « Сідайте або станьте в зручній позиції. Закрийте очі або спрямуйте погляд вниз. Зосередьте увагу на своєму диханні. Вдихайте повільно через рот, рахуючи до 4. Затримайте дихання на секунду, а потім вдихайте носом, рахуючи до 4. Повторюйте цей процес кілька разів, зосереджуючись тільки на диханні».

3. «Позитивне переформулювання»

Хід роботи

Студентам пропонується скласти список негативних ситуацій або проблем, з якими вони зіткнулися в минулому або можуть зіткнутися в майбутньому.

Учасники мають переформулювати кожен негативну ситуацію в позитивний вислів або можливість для розвитку.

Спільно обговоріть, як таке переформулювання може змінити спосіб сприйняття ситуації та знизити рівень стресу.

4. «Лавина»

Хід роботи

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

Обговорення:

- Що ви зрозуміли для себе?
- Чи варто чекати поки ваш будинок занесе снігом?

5. «Мокра собачка»

Хід роботи

Психолог: «Уявіть, що ви вийшли з води і зараз необхідно стряхнути з себе всю воду, як це роблять собачки. Починайте струшувати з голови, потім переходьте на верхню частину тіла. Уявіть, що у вас є хвостик і його також треба потрусити. Далі спускайтесь вниз, до пальців ніг. І в кінці знову потрусити все тіло одночасно, як мокра собачка».

Тренінгове заняття №2

1. «Вправа міміка і стан людини»

Хід роботи

Психолог: «одному з учасників потрібно зобразити емоцію без слів виключно за допомогою міміки, інші члени групи мають вгадати емоцію, декілька разів повторюємо з різними головними героями».

2. «Продовжити речення»

Хід роботи

Психолог: «Основна мета вправи полягає в тому, щоб кожен учасник долучився до створення речень, початих певною фразою або словом»

Учасникам надається певне речення або фраза, і їм потрібно завершити її власними словами, виражаючи свої думки, почуття або думки на цю тему.

Ця вправа допомагає розвивати навички вираження емоцій. Учасники можуть вільно виражати свої емоції через слова.

Учасники можуть краще розуміти свої думки та почуття, коли вони виражають їх у письмовій формі.

Вправа дозволяє учасникам ділитися своїми думками та почуттями, що сприяє кращому взаєморозумінню в групі.

Приклади фраз для вправи «Продовжити речення» можуть бути такі:

«Коли я сумую, я...»

«Моє найбільше обурення викликає...»

«Я завжди хотів/хотіла бути...»

«У моєму житті найбільше важливе це...»

«Моя найважливіша мрія в майбутньому - це...»

Учасники мають вільно реагувати на обрану фразу або речення, завершуючи їх у власних словах.

3. «Подушка для биття»

Хід роботи

Двоє студентів тримають подушку за краї, а третій б`є щосили по подушці. Студентам дається установка, що під час биття рухатись потрібно не лише руками, а й тулубом, але так, щоб не вдарити дітей, які тримають подушку. Потім учасники міняються.

4. «Теплий, як сонце, легкий, як подих вітру»

Хід роботи

Студенти із заплющеними очима уявляють теплий чудовий день, над їхніми головами пропливає сіра хмаринка, на яку вони поклали всі свої біди та турботи. Яскраво-блакитне небо, легенький вітерець, м`які промені сонця допомагають розслабити м`язи обличчя, усього тіла.

Тренінгове заняття №3

1. «Абетка ресурсу»

Хід роботи

Психолог:

«1. Підготуйте аркуш паперу або відкрийте блокнот на своєму комп`ютері.

2. Запишіть літери алфавіту від А до З вертикально, залишаючи місце поруч з кожною літерою.

3. Ваше завдання полягає в тому, щоб пригадати і записати ресурси, які ви маєте на кожен літеру алфавіту. Ресурси можуть бути матеріальними (наприклад, гроші, автомобіль, комп`ютер) або нематеріальними (наприклад, знання, досвід, підтримка друзів).

4. Намагайтеся заповнити як можна більше літер алфавіту ресурсами. Необов`язково знаходити ресурси для всіх літер, але старайтеся бути творчими та розширювати свій спектр думок.

5. Після закінчення вправи прогляньте свій список ресурсів. Зауважте, як багато ресурсів у вас є, і подумайте, як ви можете їх використати для досягнення своїх цілей та покращення життя».

Студентам пропонується вдома продовжити список до кожної букви алфавіту, та повертатися до цього списку для пошуку ресурсів та їх візуалізації.

Приклад заповненого списку: А - Автомобіль, Активний стиль життя Б - Бюджет, Благополуччя С - Комп`ютер, Здоровий спосіб життя Д - Друзі, Досвід Е - Енергія, Емоційний інтелект ...

Бажаючим пропонується озвучити свій список.

2. «Піджак на вішалці»

Хід роботи

Психолог: « Студенти уявіть ніби ви піджак, що висить на вішалці: спина рівна, плечі розправлені, м`язи напружені. Потім піджак зняли з вішалки - уявіть, що ви без кісток, рухайте тілом, яке ніби вільно висить на хребті. Відчуйте, як вільно гойдаються руки, плечі, тазовий пояс, коли вони крутять хребтом. Повторюють вправу 2-3 рази».

3.«Одне і те саме по-різному»

Хід роботи

Кожному учаснику пропонується на власний вибір: привітатися, відмовитися, звинуватити когось. Зробити це потрібно різними способами: агресивно, невпевнено, радісно, стримано. Ведучий та інші учасники (якщо вправа проводиться з групою) відмічають, що виходить краще, а що гірше.

4. «Повітряна кулька»

Хід роботи

Студенти стають у коло на незначній відстані одне від одного. Психолог пропонує учасника утворити повітряну кульку: підняти руки вгору, уявити себе повітряною кулькою, наповнити її повітрям - зробити глибокий вдих і затримати дихання. Потім можна випустити з неї повітря - зробити видих, руки повільно опустити вниз, голову схилити до грудей. Кулька здулась - втому скинули. Вправа виконується 2-3 рази.

Обговорення:

Психолог дає рекомендації.

Введіть у свою щоденну рутину фізичну активність, таку як йога, прогулянки або короткі вправи, що допомагають зняти напругу та стрес.

Використовуйте техніки дихання для заспокоєння та відновлення емоційної рівноваги.

Залучайтесь до соціальних активностей, спілкуйтеся з друзями та близькими, діліться своїми думками та почуттями. Соціальна підтримка може бути важливою складовою життєстійкості.

Ведіть щоденник, де записуйте свої успіхи, гордості та завдання для саморозвитку. Це допоможе вам відстежувати свій прогрес та підтримувати позитивне ставлення.

Поділіться власними техніками для поновлення ресурсів.

Запитання.

Рекомендації та посилання на групи в соцмережах для отримання підтримки якщо вона необхідна.

Загалом, кожна сесія має тривати близько 60-90 хвилин, враховуючи час на вступну частину, вправи та обговорення. Тривалість сесій може бути адаптована в залежності від віку та концентраційної здатності учасників.