

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА

МОСТОВА АЛЬОНА СТЕПАНІВНА

Допускається до захисту:  
завідувач кафедри психології,  
д.екон.н., к.психол.н., професор  
В.А. Оверчук

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ р.

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПІДВИЩЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ  
ДРУЖИН УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ В УМОВАХ ВОЄННОЇ КРИЗИ**

Спеціальність 053 Психологія

Кваліфікаційна (магістерська) робота

Науковий керівник:  
Ж. В. Сидоренко,  
доцент кафедри психології,  
к. психол.н., доцент

\_\_\_\_\_  
(підпис)

Оцінка \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

(бали/ за шкалою ЄКТС/ за національною шкалою)

Голова ЕК: \_\_\_\_\_  
(підпис)

Вінниця 2024

## АНОТАЦІЯ

**Мостова А. С.** Психологічні особливості підвищення стресостійкості дружин учасників бойових дій в умовах воєнної кризи Спеціальність 053 «Психологія», освітня програма «Психологічна реабілітація». Донецький національний університет імені Василя Стуса, Вінниця, 2024.

Кваліфікаційне (магістерське) дослідження присвячено дослідженню психологічних особливостей стресостійкості дружин учасників бойових дій в умовах воєнної кризи. Здійснено теоретичне та експериментальне вивчення стресостійкості дружин учасників бойових дій, визначено особливості її вияву на різних вікових етапах, психологічні умови розвитку стресостійкості. Дослідження вікової специфіки вияву психологічних умов розвитку стресостійкості дружин учасників бойових дій надало можливість виявити що найефективнішим застосуванням копінг-стратегій характеризуються дружини учасників бойових дій в період середньої дорослості. Розроблено корекційну програму, спрямовану на підвищення стресостійкості дружин учасників бойових дій.

**Ключові слова:** стресостійкість, емоційний стан, воєнна криза, копінг-стратегії

Табл. 7. Бібліограф.: 77 найм.

### ABSTRACT

**Mostova A.S.** Psychological features of increasing the stress resistance of wives of combatants in the conditions of a military crisis Specialty 053 "Psychology", educational program «Psychological rehabilitation». Vasyl Stus Donetsk National University, Vinnytsia, 2024.

The qualification (master's) study is devoted to the study of the psychological features of stress resistance of the wives of combatants in the conditions of a military crisis. A theoretical and experimental study of the stress resistance of the wives of combatants was carried out, the features of its manifestation at different age stages, and the psychological conditions for the development of stress resistance were determined. The study of the age specificity of the manifestation of psychological conditions for the development of stress resistance of the wives of combatants provided an opportunity to reveal that the wives of combatants in middle adulthood are characterized by the most effective application of coping strategies. A corrective program aimed at increasing the stress resistance of wives of combatants has been developed.

**Key words:** stress resistance, emotional state, military crisis, coping strategies

Table 7. Bibliographer: 78 items.

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ДРУЖИН УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ В УМОВАХ ВОЄННОЇ КРИЗИ</b> ...7	
1.1. Стрес як психологічний феномен. Теоретичні моделі стресу.....	7
1.2. Дослідження специфіки розвитку стресостійкості особистості.....	18
1.3. Особливості проявів стресостійкості у дружин учасників бойових дій.....	34
<b>Висновки до розділу 1</b> .....	<b>36</b>
<b>РОЗДІЛ 2. Емпіричне дослідження стресостійкості дружин учасників бойових дій в умовах воєнної кризи</b> .....	<b>38</b>
2. 1. Організація та методики дослідження.....	38
2.2. Емпіричне дослідження особливостей стресостійкості дружин учасників бойових дій в умовах воєнної кризи.....	42
2.3. Особливості взаємозв'язку психологічних властивостей та стресостійкості у дружин учасників бойових дій.....	54
<b>Висновки до розділу 2</b> .....	<b>59</b>
<b>РОЗДІЛ 3. Психологічна програма розвитку стресостійкості дружин учасників бойових дій</b> .....	<b>61</b>
3.1. Програма психологічної підтримки дружин учасників бойових дій з метою розвитку їх стресостійкості.....	61
3.2. Ефективність програми розвитку стресостійкості у дружин учасників бойових дій.....	68
<b>Висновки до розділу 3</b> .....	<b>72</b>
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	<b>74</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	<b>77</b>
<b>ДОДАТКИ</b> .....	<b>84</b>

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Війна є однією з найпотужніших причин травматичного досвіду. В останні роки наші суспільства зіткнулися зі схожими проблемами. Унаслідок збройного конфлікту на Сході України поширеним став посттравматичний синдром серед учасників антитерористичної операції як наслідок травматичного військового досвіду. Дослідження, проведені в різних країнах, показують, що у значної кількості військовослужбовців та членів їхніх сімей через деякий час після війни з'являються симптоми різних психічних розладів.

Родина та її члени несуть посилене емоційне навантаження під час очікування чоловіків із зони бойових дій та після їхньої демобілізації, нерідко стикаються зі складними психоемоційними станами, психологічними реакціями учасників бойових дій на етапі їхнього повернення до мирного життя. Виражене емоційне і фізичне напруження відчувають дружини військових, як найближчі люди, що повсякденно спостерігають наслідки бойового травмування, турбуються за відновлення демобілізованих та часто беруть на себе відповідальність за забезпечення життєдіяльності родини.

Тому через потенційні ускладнення життя в сім'ї військового, особливо проблеми дружин, фахівці розглядають цю категорію жінок як окрему групу, яка потребує професійної психологічної допомоги, особливо в підвищенні стресостійкості.

У психологічній науці інтерес вчених до вивчення проблеми стресостійкості стрімко зростає. Хоча феномен стійкості до стресу в різних його формах вивчався розрізнено, проте в умовах сучасності він досліджується комплексно. Науковці вивчали стресостійкість як складну інтегративну властивість особистості (А.Я. Боднар, Н.Г. Макаренко); описували вікові особливості її становлення (Л. Картенсен, В.І. Мозговий, О.Н. Полякова); обґрунтовували, що завдяки активізації внутрішнього потенціалу, реалізується здатність особистості до саморегуляції стресу, яка забезпечує конструктивне подолання складних життєвих ситуацій (Н.М. Бамбурак); визначали копінг як

сукупність когнітивних, емоційних і поведінкових стратегій особистості, спрямованих на досягнення нею адаптації до стресових ситуацій (Є.В. Кузнєцова, Н.В. Родіна, Т.А. Ткачук).

Отже, актуальність зазначеної проблеми, її практична значущість та недостатній рівень розробленості зумовили вибір теми магістерського дослідження: «Психологічні особливості підвищення стресостійкості дружин учасників бойових дій в умовах воєнної кризи»

**Об'єкт дослідження** – стресостійкість дружин учасників бойових вій

**Предмет дослідження** – психологічні особливості підвищення стресостійкості дружин учасників бойових дій в умовах воєнної кризи.

**Мета** дослідження - теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості підвищення стресостійкості дружин учасників бойових дій в умовах воєнної кризи.

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

1. Здійснити аналіз наукових підходів до вивчення проблеми стресу у психологічній теорії та практиці.
2. Сформуванати комплекс методів та методик спрямованих на вивчення особливостей стресостійкості дружин учасників бойових дій в умовах воєнної кризи.
3. Емпірично дослідити особливості стресостійкості дружин учасників бойових дій в умовах воєнної кризи.
4. Розробити та експериментально апробувати програму формування психологічних ресурсів стресостійкості дружин учасників бойових дій.

**Гіпотеза** дослідження: існує зв'язок між психологічними властивостями особистості дружини учасника бойових дій та її стресостійкістю; розвиток внутрішніх та зовнішніх ресурсів дружин учасників бойових дій сприятиме формуванню їх стресостійкості.

**Методи дослідження.** Для досягнення мети дослідження були застосовані такі методи дослідження:

- *теоретичні*: теоретико-методологічний аналіз дослідження,

узагальнення наукових підходів у психологічній теорії та практиці.

- *емпіричні*: констатувальний експеримент з використанням психодіагностичного комплексу методик, спрямованих на вивчення стресостійкості у дружин учасників бойових дій; «методика самооцінки стресостійкості» (авт. С. Коухен і Г. Вілліансон, адапт. Ю.В. Щербатих), методика «Шкала активності та оптимізму» (авт. І. Шулер та А. Комуніані, адапт. Н.С. Водоп'яною); методика «Діагностика рівня самооцінки особистості» (авт. Г.М. Казанцева); Методику діагностики локус-контролю (авт. Д. Роттер, адапт. С.Р. Пантелєєвим та В.В. Століним); методика «Емоційна збудливість - врівноваженість» (авт. Б.Н. Смірнов); методика «Індикатор копінг-стратегій» (авт. Д.Арміхан, адапт. Н.А. Сиротою та В.М. Ялтонським);

- *методи математичної обробки даних*: кількісний та якісний аналіз результатів дослідження, кореляційний аналіз Спірмана.

**Експериментальна база дослідження.** Наше дослідження проводилося на базі Військово-медичного клінічного центру Центрального регіону м. Вінниці. У дослідженні взяли участь 60 дружин військових учасників бойових дій, які проживають у Вінниці та Вінницькій області.

**Наукова новизна дослідження.** *Вперше* досліджено особливості стресостійкості у дружин учасників бойових дій; *розширено* уявлення про особливості взаємозв'язку психологічних властивостей та стресостійкості у дружин учасників бойових дій; *дістали подальшого розвитку* психологічна підтримка дружин учасників бойових дій з метою розвитку їх стресостійкості.

**Практичне значення отриманих результатів** полягає в тому, що роботи полягає у тому, що обґрунтовані та впроваджені комплекс психодіагностичних методів і розвивальна програма можуть бути використані практичними психологами з метою прогнозування, профілактики та корекції стресу у жінок, зокрема у дружин учасників бойових дій; у системі післядипломної, професійної освіти, практиці психологічної служби при розробці та проведенні антистресових тренінгів, семінарів, вебінарів, круглих столів та можуть бути рекомендовані для включення до силябусів навчальних дисциплін студентам

спеціальностей «Психологія» та «Соціальна робота» з дисциплін «Психологія стресу», «Психологія індивідуальних відмінностей», «Психологія кризового консультування» та ін.

**Апробація результатів дослідження.** Апробація результатів дослідження. Основні положення та результати магістерського дослідження обговорено та схвалено на науково-практичних конференціях:

II Міжнародна науково-практична конференція «Research work in the system of training teachers in technological fields», 15-17 січня 2024 р., Берлін, Німеччина: Особливості взаємозв'язку психологічних властивостей та стресостійкості у дружин учасників бойових дій;

-науково-практична конференція «Актуальні питання сучасної науки: історія, теорія, практика» м. Харків, 12 січня 2024 р.: Ресурси як фактори розвитку стресостійкості у дружин учасників бойових дій.

**Структура роботи.** Дослідження складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (77 найменування, з них 15 - іноземними мовами) і додатків. Загальний обсяг роботи становить 103 сторінки.



## РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ДРУЖИН УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ В УМОВАХ ВОЄННОЇ КРИЗИ

### 1.1. Стрес як психологічний феномен. Теоретичні моделі стресу

На сучасному етапі розвитку суспільства проблема стресу турбує не тільки психологів, фізіологів і медиків, а й широкі верстви населення. Проблема стресу хвилює не тільки психологів, фізіологів і медиків, а й широкі верстви населення. Це пов'язано з тим, що стрес - це явище, з яким кожна людина в тій чи іншій мірі стикається щодня. Ще більший інтерес викликає визначення умов, за яких виникає стрес.

Існує інтерес до визначення умов розвитку стресостійкості особистості - одного з основних показників психічного здоров'я. Це один з основних показників психічного здоров'я і працездатності людини [8]. Стрес вивчається в багатьох наукових галузях протягом 80 років. Хоча стрес вивчається в багатьох наукових дисциплінах протягом 80 років, досі не існує єдиної наукової теорії стресу.

Досі немає наукової теорії стресу, немає загальноприйнятого понятійного апарату, а природа стресу, тобто чи є стрес основним показником психічного здоров'я і працездатності людини, все ще залишається предметом суперечок.

Досі залишається дискусійним питання про природу цього явища, тобто чи є стрес суто негативним феноменом [3; 26; 36; 70]. Тому дослідження феномену стресу є актуальним щоразу, коли відкриваються нові наукові факти, які дають розуміння того, наскільки складним і багатокomпонентним є це явище [11; 16; 49]. Тому погляди на природу та сутність стресу змінюватимуть і наше розуміння психологічної властивості стресостійкості як риси особистості.

Необхідно розуміти той факт, що фізіологи виявили неспецифічність стресу і активно його вивчають. Стрес був відкритий і активно вивчався як неспецифічна відповідь організму на специфічні зовнішні впливи. Стрес у фізіології тепер краще зрозумілий і детально описаний. Вперше У 1936 році

поняття «стрес» вперше ввів у науковий обіг Г. Сельє. Він визначив його так: «Стрес - це стан неспецифічної напруги в організмі. Стрес - це неспецифічний стан напруги в організмі, що проявляється в актуальних морфологічних змінах в різних органах, особливо в залозах внутрішньої секреції. Зокрема, він проявляється в актуальних морфологічних змінах в ендокринних залозах, які контролюються гіпофізом» [28, с. 32].

Спочатку вчені використовували іншу назву для тлумачення цього явища, а саме «загальний адаптаційний синдром». Вивчаючи цей феномен протягом 40 років, Дж. Г. Сельє сформулював більш лаконічне визначення стресу: «Стрес - неспецифічна відповідь організму на будь-яку висунуту до нього вимогу» [36, с. 9].

Експерименти Г. Сельє, спрямовані на визначення реакції організму щурів на різні несприятливі хімічні впливи, виявили наявність низки загальних симптомів (таких як втрата ваги та анорексія, збільшення кори надниркових залоз, виразки шлунка та кишечника), тобто певних неспецифічних реакцій на різні подразники. Результати цього дослідження тепер доступні. Вчені вважали ендокринну систему найважливішою ланкою у виконанні стресу і що основним гормоном стресу є кортизол, який виділяється наднирковими залозами; на думку Г. Сельє, ланцюг реакцій гіпоталамус-гіпофіз-кора надниркових залоз є регуляторною системою і відіграє важливу роль у підтримці гомеостазу. Певні стресори стимулюють гіпоталамус виділяти речовини, які сигналізують гіпофізу про виділення адренкортикотропного гормону, який потім діє на кору надниркових залоз і кортикоїди починають виділятися із зовнішньої кори надниркових залоз [28]. Кортизол підвищує рівень глюкози в крові, має протизапальну та протиалергічну дію, підвищує згортання крові та виведення води з організму, викликає атрофію лімфатичних вузлів.

А.В. Вальдман характеризує стресову реакцію організму на зовнішні подразники як комплекс психічних і фізичних розладів, що розвиваються внаслідок значного емоційного напруження, яке виходить за межі можливостей психічної адаптації [30]. За допомогою експериментів цей вчений та його

послідовники детально описали процес розвитку стресової реакції в організмі. Після появи стресора першою спрацьовує симпатико-адренергічна система. За лічені секунди команди надходять з гіпоталамуса до спинного мозку, де в сірій речовині спинного мозку міститься ядро симпатичного відділу вегетативної нервової системи, від якого інформація через сонячне сплетіння надходить до надниркових залоз. Симпатична нервова система стимулює мозкову речовину надниркових залоз, яка, в свою чергу, змушує надниркові залози виділяти гормони адреналін і норадреналін. Ці гормони звужують внутрішні кровоносні судини, розширюють кровоносні судини, що постачають кров до м'язів по всьому тілу, підвищують рівень глюкози в крові і готують м'язи до активної втечі та боротьби. Початкова реакція на стресовий фактор визначається концентрацією гормонів у крові. Переважний вміст адреналіну спонукає до боротьби, тоді як переважання норадреналіну призводить до втечі [29].

Л.Є. Панін наголошував на позитивному впливі стресу на організм. Він довів, що стрес - це не тільки спосіб підвищення стійкості організму до шкідливих факторів, а й форма відображення, що випереджає реальність, завдяки якій організм здатний уникати шкідливого впливу подразників до тих пір, поки викликані ними зміни не стануть незворотними. Вчені зазначають, що сприйняття сигналу і присвоєння йому стресового стану відбуваються по черзі. Спочатку сигнали сприймаються органами чуття і перетворюються на нервові імпульси. Далі центральна нервова система оцінює сигнал і генерує відповідну емоцію. Залежно від характеристик стимулу та загального функціонального стану організму гіпофіз виділяє гормони стресу першого та другого рівня, рівень яких у крові впливає на конкретні органи, змінюючи їхню роботу, а також загальний стан організму [19].

Вагомий внесок у вивчення стресу зробив Р. Лазарус, який першим звернув увагу не тільки на зовнішні спостережувані стимули та реакції, а й на важливість внутрішніх психологічних процесів, пов'язаних зі стресом, таких як суб'єктивна оцінка загрози ситуації. Відповідно до вищезазначених зауважень, цей вчений запропонував визначити поняття «стрес» як двосторонній зв'язок між організмом

і навколишнім середовищем, тобто як відповідь на особливості взаємодії між індивідом і навколишнім світом, а не як реакцію на фізичні характеристики ситуації [73].

Ч. Спілберг використовував термін «стрес» для опису умов навколишнього середовища, що характеризуються певним ступенем фізичної або психологічної небезпеки для людини. Вчений погоджувався з тим, що визначення стресу є обмеженим, тобто зводиться до опису стресогенного фактора, але вважав його переваги досить зрозумілими [21]. Близьким до поняття дистресу є визначення стресу в роботах Д. Макграта, який звернув увагу на те, що стрес - це, по суті, значний дисбаланс між вимогами і здатністю адекватно реагувати, що призводить до серйозних негативних наслідків, якщо вимоги не задовольняються [22]; Т. Кокса, який стверджував, що негативний вплив стресу на особистість є наслідком неадекватного реагування на вимоги, а не наслідком дистресу [23]. Т. Кокс зосередився виключно на негативних аспектах стресу і вважав стрес реальною загрозою нормальному життю людини, її фізичному та психологічному здоров'ю. Він визначав стрес як особистісний феномен усвідомлення індивідом невідповідності між вимогами, що висувуються до нього навколишнім середовищем і соціальним оточенням, та його здатністю їх задовольнити [70].

Д. Грінберг пропонував визначати стрес як специфічне поєднання стресорів і стресової реактивності [45]; К. Вільямс - як порушення спокою, що виникає як реакція на ситуацію або діяльність (зовнішню і внутрішню) [35]; С. Фолкман, підтримуючи ідеї Р. Лазаруса звернув увагу на те, що стрес є за своєю природою динамічним, багатофакторним і складним явищем, яке потребує міждисциплінарних досліджень із залученням дослідників з генетики, нейроендокринології, біології, психології та соціології. Вчений підкреслив, що стрес - це явище, яке ще недостатньо вивчене, що ускладнює його характеристику з точки зору однієї науки, зокрема, психології [19].

Отже, зарубіжні психологи, які досліджували стрес, так і не дійшли згоди щодо остаточного визначення основної сутності цього психологічного явища.

Багато з них, а саме Д. Меканік, Д. МакГрат і Т. Кокс, акцентували увагу лише на негативному впливі стресу на психіку і організм людини в цілому; Ч. Спілберг ототожнював поняття стресу зі стресором; Г. Вольф, Д. Меканік і Б. Доренвенд розглядали стрес як певну реакцію організму на зовнішні умови; Ф. Александер і Д. Грінберг запропонували називати стресом і стресор, і реакцію індивіда на нього. На нашу думку, найближче до визначення основної сутності цього явища підійшли Р. Лазарус і С. Фолькман, які звернули увагу на те, що стрес є складним, багатофакторним явищем, яке залежить від особливостей взаємодії індивіда з навколишнім світом, а тому потребує міждисциплінарних досліджень.

Н.І. Нієнко вважає більш доцільним використання терміну "психічне напруження" замість «стрес», перевагою якого, на думку дослідниці, є акцентування уваги на необхідності вивчення психологічного функціонування людини в складних ситуаціях [14]. В.В. Суворова, яка вивчала особливості життєдіяльності людини в екстремальних умовах та акцентувала увагу на негативному впливі стресу на організм, використовувала термін "стрес" для опису пристосувальних емоційних реакцій, пов'язаних з хворобливими психофізіологічними змінами в організмі людини [45]; у дослідженнях Л.М. Аболіна та Т.І. Аболіної також підкреслюють, що термін "стрес" має виключно негативне значення, і що стрес - це завжди процес, який викликає специфічні психічні розлади. На думку вчених, позитивне оціночне трактування стресу можливе лише за умови його ототожнення з психічною напруженістю, і саме тому вони розмежували ці поняття [2]; Л.Д. Гіссен у своїй роботі, присвяченій стресу, відніс напруженість до загальних суб'єктивних особливостей вираження стресу [44]; а Л.Д. Гіссен у своїй роботі, присвяченій стресу, відніс напруженість до загальних суб'єктивних особливостей вираження стресу [45].

Л.А. Китаєв-Смик зазначав, що стрес є міждисциплінарною категорією і тому неможливо дати одне визначення, яке б повністю пояснювало цей феномен. Вчений запропонував умовно розділити поняття «стрес» на чотири специфічні субсиндроми (афективно-поведінковий, вегетативний, когнітивний та соціально-

психологічний). Афективно-поведінковий субсиндром збігається в часі з першою стадією тривоги в концепції стресу Г. Сельє і проявляється зміною емоційного стану у відповідь на появу стресора. Він є найбільш вивченим. Вегетативний підсиндром проявляється у фізіологічних змінах в організмі і відповідає фазі резистентності за Г. Сельє. Когнітивний підсиндром або зміни мисленнєвої діяльності та соціально-психологічний підсиндром або зміни у спілкуванні під час стресу значною мірою залежать від особистісних та індивідуальних особливостей людини і визначають специфіку реагування на стресогенні чинники [67].

В.О. Татенко визначив поняття «стрес» у суб'єктному підході так: «Стрес - це емоційний стан суб'єкта, що характеризується відчуттям неможливості реалізувати бажання, причому це бажання є значущим для даного суб'єкта, діяти в конкретній стресовій ситуації. Вона може мати різні варіанти вирішення, залежно від наявності необхідних і достатніх для цього внутрішніх ресурсів» [48, с. 56]; О.Л. Марковець звернула увагу на те, що неоднозначність у розумінні природи стресу призводить до розбіжностей у поглядах на його природу і суперечливості отриманих даних. Дослідник наголошував на необхідності подальшої розробки понятійного апарату та розмежування основних понять, пов'язаних з феноменом стресу, пропонуючи таке визначення: «Стрес - це складна психофізіологічна реакція, що виникає в результаті суб'єктивної оцінки стресогенних факторів» [67, с. 19]. На сучасному етапі дослідження стресу з психофізіологічної точки зору наведене визначення, на нашу думку, є досить точним. На нашу думку, стрес - це напружений емоційний стан індивіда, що виникає внаслідок суб'єктивної оцінки внутрішніх і зовнішніх впливів як загроз, які призводять до зниження ефективності певної діяльності або неможливості досягнення поставленої мети.

Існують різні класифікації стресу за критеріями, обґрунтованими науковцями. Найбільш поширеною є класифікація, запропонована Р. Лазарусом та описана Г. Сельє, яка включає два види стресу: фізіологічний стрес та психологічний стрес [63]. Фізіологічний стрес описаний дуже чітко, тоді як стрес

як психологічний феномен охарактеризований менш чітко. Причиною поділу стресу на два види була необхідність звернути увагу на важливість когнітивної оцінки в розвитку психологічного стресу.

В.А. Бодров визначав психологічний стрес як реакцію суб'єкта на загрозу впливу екстремальних сигналів і ситуацій, що сприймаються при цьому суто особистісно через механізм психічного відображення [24]. З іншого боку, М.Є. Самудільський запропонував виокремлювати специфічні підвиди психологічного стресу відповідно до особистісної сфери психологічної напруги та соціального середовища: міжособистісний (пов'язаний з незадоволеними претензіями, потребами тощо), особистісний (порушення запропонованої соціальної ролі), міжособистісний (наявність конфлікту або загроза його виникнення), сімейний (наявність конфлікту або міжособистісний (наявність конфлікту або загроза його виникнення), сімейний та професійний [34].

Емоційний стрес може бути різновидом психологічного стресу, оскільки психологічний стрес за будь-якого впливу залучає у відповідь емоційну сферу; К.В. Судаков називає емоційним стресом конфліктну життєву ситуацію, в якій гостро або довгостроково обмежується задоволення біологічних або соціальних потреб. Д.М. Ісаєв [16] називає його станом, при якому людина переживає виражені психологічні емоції, в якому гостро або довгостроково обмежується задоволення біологічних або соціальних потреб [57]; Д.М. Ісаєв зазначає, що емоційний стрес, як правило, є соціально зумовленим, оскільки його частота зростає з науково-технічним розвитком, прискоренням темпу життя, інформаційним перевантаженням, урбанізацією та погіршенням екологічного стану навколишнього середовища і відзначається [57].

Часто в психології критерієм класифікації видів стресу є стресор або стресогенний фактор, за визначенням Г. Сельє, симптом, який викликає стрес. Цей вчений звернув увагу на те, що для організму і його подальшої стресової реакції зовсім не важливо, чи є стресор приємним або неприємним. Важливою є інтенсивність стресора, тривалість впливу та потреба організму адаптуватися до нього [36].

Г. Базовіц, С. Кочін і Г. Перскі, автори міждисциплінарної моделі стресу, припустили, що його причиною є вплив стимулів, які викликають тривогу у більшості людей і запускають специфічні фізіологічні, психологічні та поведінкові реакції [76]; Б. Дрембед запропонував всі порушення нормального способу життя Б. Доренбед запропонував називати стресорами всі порушення нормального способу життя [11]; Д. Грінберг вказував, що стресор - це специфічний стимул, який може викликати реакцію «бий або тікай», тобто стрес, але не обов'язково це робить, тобто люди мають можливість впливати на цей процес [45] Д. Брайт і Ф. Джонс відносять до стресорів низку потенційно обтяжуючих стимулів, під якими розуміють несприятливі життєві події, труднощі на роботі та дрібні повсякденні неприємності [26].

Р. Лазарус розрізняв фізичні та психологічні (реальні або уявні) стресори. Фізичні стресори - це конкретні умови навколишнього середовища або зміни в організмі людини, які викликають стрес, тоді як психологічні стресори - це різні впливи, які людина сприймає як несприятливі для свого самопочуття, або через оцінку ситуації, або через досвід подібних випадків у минулому [83].

Р.А. Тигранян пропонує розрізняти такі види стресорів: фізичні фактори навколишнього середовища, порушення фізіологічного функціонування організму, інформаційне навантаження, психологічні та психосоціальні фактори (такі як відсутність контролю над подіями, відчуття загрози, ізоляція, груповий тиск).

О.Ю. Чебикін зазначає, що проблема класифікації стресорів залишається невирішеною, оскільки практично будь-який вплив на психіку можна вважати дією того чи іншого стресора [76]; В.М. Крайнюк пропонує за величиною несприятливого впливу та часом, необхідним для адаптації, виділяти такі категорії стресорів: повсякденні щоденні труднощі (мікростресори), значущі життєві події (макростресори) та хронічні стресори. До перших належать незначні труднощі, з якими люди стикаються щодня і до яких можуть легко адаптуватися (наприклад, незначні конфлікти вдома чи на роботі, висловлювання на нарадах, користування громадським транспортом у годину



під). Макростресори - це значні життєві обставини, які можуть завдати серйозної шкоди фізіологічному та психологічному здоров'ю людини (наприклад, втрата роботи, смерть близької людини) [19]. Вплив хронічних стресорів може бути тривалим і сприяти надмірній втраті власних адаптаційних ресурсів людини [1].

Таким чином, більшість зарубіжних та українських психологів можуть погодитися з визначенням поняття "стресор". Узагальнюючи формулювання поняття "стресор" або "стресогенний фактор", запропоновані вченими, "стресор" можна визначити як будь-який зовнішній або внутрішній вплив на організм або психіку індивіда, що викликає стресову реакцію.

Р. Лазарус запропонував власну модель теорії стресу, що враховує перцептивні та когнітивні процеси, спрямовану на визначення характеру реакції індивіда на стрес. Автори цієї моделі припустили, що стрес виникає тоді, коли вимоги середовища ледь перевищують або перевищують можливості людини [18]; О.І. Скурен зазначає, що основний акцент у цій моделі робиться на аналізі взаємодії між вимогами середовища, особистісними характеристиками людини та адекватністю захисних механізмів [39]; у дослідженні Р. Лазаруса особлива увага приділялася ролі оцінки людиною ситуації та загрози у розвитку стресу.

Оцінка ситуації визначалася як визначення особистісної значущості різних елементів ситуації та власної здатності людини до подолання стресу. Загроза розглядалася як очікування суб'єктом небажаних наслідків дії різних подразників. Шкідливість стимулу оцінюється за ступенем невизначеності, інтенсивністю та тривалістю його впливу, а також за особистісними ресурсами, необхідними для подолання негативних наслідків. Процес оцінки загрози, пов'язаний з аналізом важливості ситуації та ставлення людини до неї, включає не тільки відносно прості функції сприйняття, але й елементи процесів пам'яті, навички абстрактного мислення та минулий досвід [53].

Підсумовуючи основні положення теоретичної моделі стресу стосовно перцептивних і когнітивних процесів, можна зробити такі висновки. По-перше, один і той самий зовнішній стимул може бути або не бути стресовим для різних людей, оскільки їхня особиста когнітивна оцінка зовнішньої події визначає

ступінь стресу для конкретного суб'єкта. По-друге, одна й та сама людина може сприймати подію як стресову в одному випадку і нормальну в іншому, залежно від змін у фізіологічних і психологічних станах. Стресостійкість визначається як усвідомлена або неусвідомлена реакція на стрес, що полягає в оцінці загрози ситуації, визначенні особистої значущості різних елементів ситуації та визначенні власної здатності до подолання стресу.

Стійкість або стресостійкість особистості до стресу є одним з основних показників психічного здоров'я людини і важливим індикатором нормального функціонального стану організму в цілому. Ця психологічна характеристика захищає людину від дезінтеграції, дає можливість реалізувати свій фізичний і психічний потенціал та сприяє високому рівню працездатності. У психологічній літературі поняття стресостійкості тісно пов'язане з поняттями емоційної стабільності, психологічної стійкості та стресостійкості.

Багато психологів вважають синонімами такі психологічні поняття, як «стресостійкість», «емоційна стійкість», «психологічна стійкість», «стресостійкість» і «фрустраційна толерантність»; С.В. Субботін визначає стресостійкість як складну індивідуальну властивість особистості, яка складається зі специфічних взаємозв'язків на різних рівнях особистості, які забезпечують біологічний, фізіологічний і психологічний гомеостаз системи, оптимальну взаємодію з навколишнім середовищем у різних умовах життєдіяльності [13].

Н.Є. Водоп'янова визнала вищезазначені психологічні поняття тотожними. Аналогічну позицію вона займала і щодо визначення стресостійкості. Ця вчена визначила стресостійкість наступним чином: «Стресостійкість - це системна динамічна характеристика, що визначає здатність людини протистояти стресовим впливам, справлятися з багатьма стресовими ситуаціями та активно змінювати або пристосовуватися до ситуацій без шкоди для якості здоров'я або діяльності» [40, с. 324].

Н.І. Березна визначає стресостійкість як інтегративну якість особистості, що характеризується взаємодією емоційних, вольових, інтелектуальних і

мотиваційних компонентів психічної діяльності людини, яка забезпечує оптимальне й успішне досягнення цілей діяльності навіть у складних ситуаціях [20]; А.Л. Зерковський запропонував розглядати феномен стресостійкості одночасно як показник діяльності (зовнішній показник) та особистісний показник, оскільки стресостійкість - це якість особистості, яка впливає на результат діяльності та є характеристикою, що гарантує цілісність особистості [75].

Отже, багато представників класичної та сучасної психологічної науки вважали поняття «емоційна стійкість», «психологічна стійкість» та «стресостійкість» синонімами. Це пов'язано з тим, що емоційна стійкість є однією зі складових стресостійкості, а виокремлювати психологічну стійкість немає сенсу, оскільки неможливо сформулювати чітке визначення цієї властивості. Найбільш вдале визначення поняття стресостійкості дала Н.С. Водоп'янова, яка врахувала системний і динамічний характер цієї психологічної якості та її позитивний вплив на фізичний стан людини і ефективність будь-якої діяльності.

Теоретичний аналіз дослідницької ситуації з проблеми стресу та стресостійкості особистості дозволив сформулювати наступні визначення та положення Стрес - це складна психофізіологічна реакція людини, що виникає в результаті суб'єктивної оцінки стресових факторів. Стрес поділяється на фізіологічний і психологічний, а в залежності від умов, в яких він виникає, на професійний (організаційний, інформаційний і комунікативний) та посттравматичний. Стресором є все, що чинить зовнішній або внутрішній вплив на організм або психіку людини і викликає стресову реакцію.

З теоретичних моделей стресу, запропонованих вченими, ми вважаємо, що найбільш перспективною в сучасній психології є інтегративна модель стресу (оскільки вона включає в себе результати попередніх теоретичних позицій щодо моделей стресу). Ця модель визначає стрес як складний, багатокomпонентний феномен і акцентує увагу на проблемі розвитку стресостійкості особистості. Стресостійкість - це системна динамічна характеристика, яка визначає здатність

протистояти стресовим впливам, справлятися з багатьма стресовими ситуаціями, змінюватися або позитивно адаптуватися без шкоди для здоров'я і зберігати ефективність діяльності. Ресурси стресостійкості людини бажано розділяти на фізіологічні, психологічні та матеріальні, а наявність цих ресурсів і вміння їх ефективно використовувати позитивно впливає на розвиток стресостійкості.

## **1.2. Дослідження специфіки розвитку стресостійкості особистості**

У період дорослості стресостійкість особистості набуває більш індивідуального характеру, адже доросла людина вже має певний досвід подолання різноманітних стресових ситуацій, багато особистісних рис набули певної стійкості, а інші ще продовжують формуватися. Разом з тим, соціальні умови життя провокують значно більше стресових ситуацій. Наприклад, крім того, що доросла людина у повному обсязі відповідальна за власні вчинки, після народження дітей вона несе відповідальність і за них. Професійне життя тією чи іншою мірою також часто спричинює стрес, а тому вимагає від людини високого рівня стресостійкості та докладання вольових зусиль щодо його підтримки та розвитку.

Певні відмінності на етапах розвитку стійкості до стресу особистості в юнацькому та дорослому вікових періодах згідно зі своєю теорією соціоемоційної селективності виявив Л. Карстенсен. Якщо у юнацькому віці основна увага людини спрямована на розширення власної соціальної мережі контактів, що відбувається за рахунок нових знайомств, включеності у громадське життя, соціальної активності які, у свою чергу, без необхідного досвіду взаємодій викликають деякий стрес. Тоді як дорослі люди намагаються підтримувати вже сформовані соціальні контакти з близькими і друзями та уникати стресогенних ситуацій відповідно до набутого життєвого досвіду. У такому випадку соціальні взаємини перетворюються на ресурс стресостійкості, а не лише можуть чинити стресорний вплив [1].

Г. Лабуві та М. Дево звернули увагу на той факт, що дорослі люди у зв'язку із набутим життєвим досвідом краще регулюють власні емоції, що допомагає їм

бути стійкішими до стресових впливів. Це відбувається протягом дорослості, поки нервова система ще достить злагоджено функціонує та завдяки когнітивним процесам людина спроможна адекватно аналізувати певні ситуації та робити відповідні висновки [67].

З іншого боку, О.М. Полякова довела, що дорослість є найбільш стресовим періодом у віковому розвитку особистості. Вчені пов'язують цей факт з тим, що дорослі - це зрілі людські істоти зі стійкою системою світогляду та розвиненою ієрархією мотивів і цінностей. Дорослі здатні здійснювати більший вплив на фактори зовнішнього середовища, які є основними стресогенними чинниками [15]. З позицією цього вченого певною мірою не погодилися дослідники Т.І. Шевченко, Н.В. Макарова та Т.Г. Бокан. Останні шляхом емпіричних досліджень стресостійкості у фахівців, які працюють у шкідливих професіях, виявили тенденцію - рівень стресостійкості значно знижується у працівників старше 36 років [11].

Окрім вікових особливостей розвитку стресостійкості, М. Хаджиолова та Я. Віткін виявили кілька гендерних відмінностей у розвитку цієї особистісної якості. Основна відмінність полягає в тому, що жінки витрачають більше емоційної енергії під час стресу, але є більш економними фізіологічно і мають вищий поріг чутливості до стресу. У чоловіків більш виражена симпатoadренергічна реакція на стрес, що свідчить про потенційно нижчий рівень стресостійкості та більшу схильність до дистресу [37].

В.І. Мозговий експериментально дослідив психологічні характеристики стресостійкості в підлітковому, юнацькому та зрілому віці шляхом порівняльного аналізу та виділив наступні характеристики стресостійкості у дорослих: доброта, високий інтелект, емоційна стабільність, сміливість, проникливість, гнучкість, незалежність та контроль над своїми потребами. На противагу цьому, у підлітків було виявлено лише дві стресостійкі риси (емоційна стабільність та сміливість), в той час як шість рис, виявлених у дорослих, були виявлені у підлітків (за винятком проникливості та контролю над бажаннями).

Результати показали, що кількість рис, які визначають стійкість людини до стресу, збільшується з віком [11].

Аналіз психологічних досліджень зарубіжних та українських науковців дозволив зробити висновок, що, порівняно з іншими віковими групами, дорослість є найбільш стресостійким періодом вікового розвитку особистості. Однак цей факт не заперечує існування індивідуальних винятків у дорослих. Загалом, однак, дорослі більш здатні розвивати певні особистісні якості, які сприяють розвитку стресостійкості, аналізуючи власний досвід.

На сьогодні існує багато варіацій переліку психологічних особливостей особистості, які визначають стійкість до стресу. Умовно їх можна поділити на особистісні психологічні якості, особливості стилю спілкування індивіда та міжособистісні особливості. Однією з перших спроб визначити особистісні якості, які суттєво впливають на стресостійкість і змінюють ставлення до стресових подій, було дослідження Д. Ормела, Р. Сандермана і Р. Стюарта, в якому вони виділили три основні особистісні змінні, що впливають на стресостійкість людини, Вони виділили три основні особистісні змінні, які впливають на стресостійкість людини, а саме: нейротизм, самооцінку та локус контролю. На думку дослідників, ці змінні також мають здатність змінювати реакцію людини на певні несприятливі ситуації [27].

Дослідження особистісного адаптаційного потенціалу моряків в екстремальних умовах дозволили О.Г. Маклакову визначити такі чинники, від яких залежить стійкість до стресу особистості: нервово-психічна стійкість, самооцінка особистості, особистісна референтність, ступінь конфліктності, досвід соціального спілкування, моральна нормативність особистості. На думку вчених, самооцінка є ядром саморегуляції і визначає ступінь адекватності умов діяльності та сприйняття власної компетентності. Особистісна референтність є відчуттям соціальної підтримки і призводить до відчуття особистої значущості для інших. Моральна нормативність особистості визначає ступінь орієнтації на існуючі в суспільстві норми і правила поведінки [22].

С. Мадді виділяє такі поняття, як стресостійкість і психологічна стійкість, процес розвитку яких є суто особистим і не пригнічує негативне ставлення до себе або самокритику, здатність свідомо керувати своєю поведінкою в кожній ситуації, справлятися з горем і долати різні психологічні перешкоди, підкреслили їх залежність від бажання досягти фізичного здоров'я та оптимізму. Розвиток психологічної стійкості та стресостійкості залежить не тільки від зовнішніх обставин («я маю») та поточного стану людини («я є»), але й від соціально набутих якостей, навичок та вмінь («я можу») [21].

О.М. Полякова до особистісних якостей, від яких залежить рівень стресостійкості, відносить темперамент, тривожність, локус контролю та самооцінку. На думку цієї вченої, кожен з цих компонентів надає специфічну інформацію про поведінку людини в умовах стресу, а їх поєднання може визначити, чи є людина стресостійкою, чи ні. Існує принципова різниця у стресостійкості між людьми зі слабкою та сильною нервовою системою: люди зі слабкою нервовою системою краще переносять вплив монотонного стресу, тоді як люди з сильною нервовою системою можуть протистояти екстремальному стресу. Високий рівень особистої тривожності негативно впливає на продуктивність в умовах стресу. Соціальне середовище є постійним джерелом стресу для екстравертів, але також і можливістю зменшити психологічне та емоційне навантаження. Інтерналі більш стійкі до стресу, але лише за умови, що вони мають достатню самооцінку [15].

У власному дослідженні В.М. Кринюк виділив такі внутрішні чинники, що визначають формування та розвиток стресостійкості особистості: Я-концепція особистості, когнітивний розвиток, розвиток комунікативної сфери та змістовні особливості структурних компонентів стресостійкості особистості. Так, висока стресостійкість визначається врівноваженістю, впевненістю в собі, відсутністю сором'язливості, низькою особистісною тривожністю, спонтанним самоконтролем, самовладанням, характеристиками мотиваційної сфери - соціальною значущістю роботи, професійною майстерністю, мотивацією до

діяльності, високим локусом внутрішнього контролю та готовністю до діяльності [66].

Г.Б. Моніна та Н.В. Ранала визначили особистісні характеристики людини, які суттєво впливають на стресостійкість, такі як тривожність, локус контролю, темперамент, стиль мислення, оптимізм/песимізм, тип поведінки А, самооцінка, наявність вираженої акцентуації особистості, конфліктність, підвищена агресивність, особистісні установки та цінності. Вчені зазначають, що риси особистості, які вважаються стимулюючими для виникнення дистресу, можуть стати такими лише в певних ситуаціях, таких як взаємодія стресорів, відсутність соціальної підтримки або високий рівень життя, наповненого різноманітними стресовими факторами. Тому знання індивідуальних особливостей не є гарантією того, що розвиток стресостійкості особистості можна надійно передбачити [12].

О.В. Кузнєцова разом із послідовниками дослідила дві групи якостей особистості, які впливають на розвиток її стресостійкості. Це протиріччя між біологічною природою людини та її соціальним функціонуванням, реалізація негативних батьківських програм, особистісні установки тощо (оптимізм чи песимізм, установка жорсткої альтернативи, негативна генералізація тощо), неможливість реалізації «вищих», за А. Маслоу, потреб, неправильна комунікація (завищені очікування, негативні упередження, нерозуміння мотивації співбесідника, неконструктивна критика та інші). Друга група визначається динамічними програмами поведінки та залежить від адекватності реалізації умовних рефлексів, задоволеності «нижчих», за А. Маслоу, потреб, а також ефективності використання часу [61].

Завдяки дослідженню адаптації в умовах травматичного стресу, викликаного радіаційною загрозою, В.І. Розов створив власну концепцію адаптивності в екстремальних умовах, згідно з якою розвиток стійкості до стресу залежить від оптимістичного когнітивного стилю, здібності формувати, розвивати та підтримувати соціальні взаємини, надавати та приймати інструментальну та емоційну підтримку, адаптивного мислення, здатності до



нормалізації сну, впевненої поведінки, вміння керувати власними психофізіологічними станами та підтримувати оптимальний фізичний стан, здатності до самоорганізації часу життя. У свою чергу до оптимістичного когнітивного стилю вчений відносить активну життєву позицію, почуття гумору та високу мотивацію досягнення. Адаптивне мислення містить такі властивості як самоконтроль, рефлексивність та гнучкість. До впевненої поведінки належать ініціативність, позитивна самооцінка, відповідальність, соціальна компетентність та здатність до самоствердження [32].

Отже, проаналізувавши головні положення праць зарубіжних та українських вчених щодо проблеми формування стресостійкості, можна зробити висновок про те, що більшість дослідників схиляється до думки, що головними особистісними властивостями, які впливають на рівень стійкості до стресу є властивості нервової системи та емоційна врівноваженість, тривожність, самооцінка, локус-контроль, оптимістичний чи песимістичний стиль мислення, мотивація досягнення успіху, ступінь конфліктності та моральна нормативність. Далі розглянемо кожен психологічний рис окремо.

На думку Ю.В. Щербатих, особливості типу вищої нервової системи чи темперамент є не тільки фізіологічним базисом для особистості, проте і одним з головних показників стресостійкості, так як він відображає силу і динаміку нервових процесів під час дії стресорів. Вчений стверджував, що меланхолічний тип темпераменту є найменш стресостійким, а флегматичний - найбільш стійким до стресу. Хоча у холериків спостерігаються часті емоційні спалахи, завдяки їхній короткостроковості, вони не призводять до сильних стресів [18]. Сучасний дослідник О.Л. Церковський виявив, що при збільшенні напруги раніше погіршується ефективність діяльності у представників слабкої нервової системи. Хоча вони здатні іноді демонструвати вищу продуктивність під час дії стресчинників середньої стресогенності, при її збільшенні та підвищенні значущості результату праці, рівень їхньої стресостійкості різко знижується. Представники сильного типу нервової системи у таких умовах навпаки мобілізують власні психологічні ресурси, що суттєво підвищує рівень стресостійкості та

продуктивності діяльності [15]. Можна зробити висновок, що хоча певні властивості нервової системи певною мірою визначають потенційний рівень стресостійкості особистості, вони є вродженими та майже не піддаються корекції, тому важливо їх враховувати при виборі професійної діяльності для забезпечення її ефективності та зниження рівня стресової напруги для конкретної людини.

Більшість дослідників відзначають тісний взаємозв'язок між рівнем тривожності та стресостійкістю особистості. Люди з тривожністю як рисою характеру більше схильні до стресу, ніж ті, у кого тривожність виникає лише у небезпечних ситуаціях. З.Р. Шайхлісламов виявив, що у високотривожних людей виконання діяльності у стресогенних умовах викликає значну нервово-психічну напругу, обумовлену їхньою надмірною вимогливістю до себе. Внаслідок цього відбувається зсув мотиву діяльності, при якому індивід замість активного пошуку способів рішення завдань акцентує увагу на якості успішності своєї діяльності, завищуючи значущість зроблених помилок і відповідальність за них. Особливо помітними прояви особистісної тривожності стають у стресогенних ситуаціях, які пов'язані зі страхом невизнання оточенням та необхідністю прийняття самостійних рішень [79]. На думку Ф.Є. Василюка, І.І. Геллер та О.Д. Кресан, тривога малого ступеня сприяє підвищенню стійкості до стресу і виконує роль активного регулятора діяльності [33; 43; 77]. Хоча роль тривоги у стійкості до стресу може суттєво змінюватися залежно від її інтенсивності, низький рівень особистісної тривожності є однією з головних психологічних умов розвитку стресостійкості.

Важливим психологічним чинником, який суттєво впливає на розвиток стійкості до стресу є самооцінка особистості. Оптимальною самооцінкою, спираючись на твердження А.К. Маркової, є така, у якій існують мінімальні розбіжності між актуальною і рефлексивною самооцінками і максимальні розбіжності між актуальною та ідеальною самооцінками особистості [66].

У своєму дослідженні Л.В. Бороздіна та О.О. Залученова виявили, що у випадку, коли люди оцінюють себе досить високо, малоімовірно, що вони

будуть інтерпретувати більшість подій як емоційно важкі або стресові. Крім того, якщо стрес виникає, вони справляються з ним краще, ніж особи із низькою самооцінкою. Самостійне успішне подолання стресу надає людині додаткову інформацію про свої можливості і сприяє підвищенню рівня самооцінки [25].

К. Левін звернув увагу на те, що як неадекватно висока, так і неадекватно низька самооцінка не сприяють стійкості до стрес-чинників. Неадекватно завищена самооцінка сприяє акумуляції неуспішних результатів діяльності, які створюють пряму передумову для підвищення особистісної тривожності. У зв'язку з цим у людини виникає настільки нагальна потреба у позитивному уявленні про себе, що вона готова підвищувати самооцінку аж до її неусвідомленої фальсифікації [56]. Г.П. Кіндрас та А.М. Тураходжаєв довели, що зі зростанням стрес-реакцій спостерігається зниження самооцінок відносно розвитку професійних якостей, що може бути пов'язане з обережністю у самооцінюванні в осіб із низьким показником стійкості до стресу [65].

К.В. Кім встановила, що труднощі в подоланні стресу у людей з низькою самооцінкою пов'язані з двома типами негативного самосприйняття. По-перше, люди з низькою самооцінкою мають вищий рівень страху і тривоги, коли стикаються із загрозами, ніж люди з позитивною самооцінкою. По-друге, люди з низькою самооцінкою менш схильні до превентивних дій і більш схильні до фаталістичних переконань, що вони нічого не можуть зробити, щоб запобігти поганим наслідкам. Вони переконані, що не можуть впоратися з труднощами і тому намагаються їх уникати [64]. Т.А. Ткачук звертає увагу на те, що самооцінка лежить в основі особистості і що однією з її основних функцій є саморегуляція, а також на те, що достатньо високий рівень самооцінки - це власна адекватна поведінка, активність людини, Він вказує, що вона відіграє важливу роль в організації стосунків з іншими людьми [18].

Отже, можна зробити висновок про те, що оскільки адекватно висока самооцінка позитивно впливає на активність людини щодо пошуків та застосування різних засобів для запобігання й боротьби зі стресом, то вона є однією з основних психологічних умов розвитку стійкості до стресу.

Варто приділити увагу локусу контролю та його впливу на стійкість до впливу стресогенних чинників. Д.В. Аверіл виокремив три основних типи особистісного контролю: поведінковий контроль, що торкається напрямку дій; когнітивний контроль, що, у першу чергу, відображає особисту інтерпретацію подій; контроль рішучості, що визначає процедуру вибору способу дії. Психолог стверджував, що кожний з типів контролю пов'язаний зі стресом комплексно, іноді збільшуючи його силу, іноді знижуючи його, іноді не впливаючи на нього зовсім [65]. К.В. Кім звернула увагу на те, що зв'язок особистого контролю зі стресом - це, у першу чергу, функція самої значущості контролю для індивіда. Вчена зазначила, що ця залежність не є однозначною. Відсутність в особистості можливості контролювати стресогенну ситуацію робить її дію більш дистресовою (підсилюється виділення кортизолу), причому більшою мірою в «інтерналів», ніж в «екстерналів». Поряд із цим дослідницею було виявлено, що відповідні тренування можуть змінити місце контролю [64]. Проте, як доведено Т.А. Ткачук, інтернальний локус контролю забезпечує відповідальність у прийнятті рішень, соціальну активність, емоційну стійкість, моральну нормативність, виражену когнітивну активність, усвідомлення професійно-освітніх прагнень та перспектив на майбутнє [64].

У своїй дослідницькій праці щодо вивчення стійкості до стресу вчителів А.О. Реан відзначив, що при аналізі зв'язку показників стійкості до стресу із локусом контролю у педагогів простежується значуща позитивна кореляційна залежність між їхньою інтернальністю і стресостійкістю. Однак вчений наголосив на сумнівній цінності гранично високого рівня інтернальності особистості, пояснюючи це тим, що прийняття людиною на себе відповідальності за усі свої невдачі, нездійснення і провали сприяє розвитку в неї комплексу вини, що є показником дезадаптації, а це не сприяє підвищенню рівня її стресостійкості [25]. Таким чином, у багатьох випадках доцільна поведінка, яку ми розглядаємо як показник стресостійкості, що базується на властивостях екстернальності та інтернальності, причому з переважанням останніх.

Як відомо, виключно оптимістичний чи песимістичний стиль мислення

майже не зустрічається, а усі люди залежно від ситуації, досвіду та особливостей психічної діяльності перебувають у континіумі між цими граничними точками. Ю.В. Щербатих визначив, що ці стилі чи стратегії мислення особистості мають певні переваги та недоліки. Єдиною перевагою песимізму є те, що особистість задовго готується до несприятливого розвитку подій, і коли це стається, для неї такий результат не є шокуючим та не призводить до сильного стресу. Оптимістичний стиль мислення надає людині набагато більше користі. Якщо оптиміст вірить у те, що завжди існує сприятливе вирішення будь-якої ситуації, то ця віра підвищує його рівень стійкості до стресу та активізує мотивацію до пошуку рішень [82]. На нашу думку, схильність до оптимістичного стилю мислення зменшує рівень особистісної тривожності, яка пов'язана зі страхом не впоратися зі складними життєвими ситуаціями, а це, у свою чергу, сприяє розвитку стресостійкості особистості.

Про мотивацію, як один із головних чинників розвитку стресостійкості згадував ще Г. Сельє. Вчений відзначив, що специфічною людською мотивацією є така, яка спрямована не лише на збереження власного життя, але й на отримання визнання іншими людьми завдяки заповідянню користі суспільству. Дослідник назвав це явище альтруїстичним егоїзмом [36]. А.О. Реан виявив, що суб'єкти з високою стресостійкістю мають переважно внутрішню мотивацію (самоактуалізація, мотивація задоволення від процесу або результату діяльності), а не зовнішню негативну мотивацію (мотивація уникнення покарання або невдачі). Він продемонстрував, що зовнішня негативна мотивація знижує ефективність стресостійкості людини. Це пов'язано з тим, що такі люди, стикаючись з труднощами, реагують на них відходом від проблемних ситуацій на основі мотивації уникнення покарання або невдачі. Така мотиваційна структура допомагає, з одного боку, зменшити кількість стресових ситуацій за рахунок свідомого відходу від їх вирішення, а з іншого - затримує розвиток якостей, які допомагають справлятися з різними проблемами [25].

К.В. Кім досліджував питання впливу мотиваційних факторів на працездатність та стресостійкість і виявив його обумовленість через закон

Йорка-Додсона. Цей закон стверджує: чим вища інтенсивність мотивації, тим вища працездатність, але ця залежність зберігається до певного оптимального рівня, за межами якого подальше мотиваційне та емоційне напруження призводить до погіршення працездатності [64].

Отже, внутрішня мотивація до самореалізації й отримання задоволення від процесу та результату діяльності сприяє накопиченню успішних результатів подолання стресових ситуацій, а тому вона є однією із ключових психологічних умов розвитку стресостійкості особистості.

Дж. Грінберг дослідив взаємозв'язок між конфліктністю особистості та її стійкістю до стресу, який полягає у тому, що вміння успішно вирішувати конфлікти призводить до покращення міжособистісних відносин, а це, у свою чергу, зменшує кількість стресорів та рівень тривожності, підвищує самооцінку, які є основними показниками стресостійкості особистості. Підвищують конфліктність особистості такі особливості стилю спілкування як відсутність інтересу до позиції співбесідника, небажання проявити розуміння до нього, прагнення до перемоги у конфлікті будь-якою ціною, відсутність гнучкості мислення та застосування неконструктивної критики. Першими кроками до успішного вирішення будь-якого конфлікту та зниження конфліктності людини як її особистісної якості є набуття вміння рефлексивного слухання та пошуку альтернативних рішень за допомогою мозкового штурму [45]. На нашу думку, відсутність такої особистісної якості як конфліктність сприяє розвитку стресостійкості завдяки тому, що без неї людина не провокує додаткові стресові ситуації, пов'язані з різноманітними непорозуміннями з оточуючими, вміє співпрацювати з іншими при вирішенні проблем, а також надавати та приймати соціальну підтримку у випадку її необхідності, що позитивно впливає на продуктивність її діяльності.

Важливо згадати зауваження Т. Рібо про те, що взаємозалежність комунікативних особливостей і стресостійкості простежується завдяки ціннісному ставленню суб'єкта до суспільної думки. Так, якщо у суб'єктів з низьким рівнем стійкості до стресу це може проявлятися у вигляді посилення

опирання на оточуючих, тобто збільшується суб'єктивна значущість громадської думки, тоді як у людей із високим рівнем стресостійкості - у спробі збільшення психологічного тиску на оточуючих і зниженні значущості думки оточуючих [26]. О.Г. Маклаков навів статистичні дані про значну позитивну кореляцію між факторами «комунікативний потенціал» і «стійкість до стресу». Ним було виявлено значущий взаємозв'язок між моральною нормативністю і стресостійкістю. Цей показник, на думку вченого, є певним захисним механізмом, який, як каталізатор, в екстремальних умовах запускає механізм стійкості до стресу. Також моральна нормативність справляє пролонгований ефект на підтримку рівня стійкості до стресу [72].

Хоча вчені дотримуються різних позицій щодо взаємозв'язку таких показників як стресостійкість та моральна нормативність, на нашу думку, одночасне врахування особистістю суспільної думки та власних моральних пріоритетів сприяє впевненості людини у власних діях та користі виконуваної діяльності, що у свою чергу, розвиває стійкість до стресу. Особистісні конфлікти людини, які розгортаються на підґрунті суперечності між загальноприйнятими моральними нормами та власним їхнім баченням призводять до зростання внутрішньої напруги та негативно впливають на розвиток її стресостійкості.

Починаючи з шістдесятих років минулого століття, багато зарубіжних психологів називають копінг однією з центральних категорій моделі стресу, маючи на увазі психологічні умови розвитку стресостійкості особистості, тобто оволодіння та подолання стресу. Вперше термін «копінг» був використаний у психології, коли Л. Мерфі проводив дослідження криз дошкільного розвитку та засобів, за допомогою яких діти долають пов'язані з ними вимоги. Цей вчений назвав копінгом активні зусилля, які люди докладають, щоб впоратися зі складними ситуаціями [25].

Найбільший внесок у розуміння природи копіngu та його значення для розвитку стресостійкості зробив Р. Лазарус, який розглядав копінг як стабілізуючий фактор, що допомагає особистості зберігати психосоціальну

адаптацію в стресових ситуаціях. Спочатку цей психолог називав феномен копінгу особливим засобом, психологічним захистом або специфічною поведінкою, яку люди використовують для впливу на психотравмуючі ситуації. У наступних роботах він уточнив сутність поняття копінг-поведінки, визначивши копінг-поведінку як когнітивні та поведінкові зусилля, які людина використовує у постійно мінливий спосіб, щоб впоратися зі специфічними внутрішніми та зовнішніми вимогами, які викликають екстремальне напруження або перевищують ресурси людини. По суті, це набір моделей поведінки, які людина приймає у відповідь на конкретну проблему, що викликає тривогу; Р. Лазарус також звертав увагу на те, що копінг-поведінка варіюється залежно від характеру стресу, але у всіх випадках існує стійкий особистісний стиль [18].

На думку В.А. Бодрова, копінг-поведінку можна розглядати як прояв індивідуального способу взаємодії людини з навколишнім світом, в процесі якого можливості суб'єкта і особливості ситуації виявляються і відображаються у свідомості в категоріях цінності, важливості, складності і наслідків конкретної події. Така поведінка є способом протидії небажанам впливам ситуації та захисту її вимог шляхом перетворення, редукції, пом'якшення, уникнення, звикання та пристосування до ситуації, з метою подолання або усунення умов породження стресу [24]. Найбільший внесок у дослідження копінг-поведінки зробили Є.В. Кузнєцова та його прихильники. Узагальнюючи свій досвід, вони визначили цей феномен як комплекс усвідомлених адаптивних дій (когнітивних, емоційних і поведінкових), які завдяки усвідомленим поведінковим стратегіям дають змогу суб'єкту справлятися зі складними життєвими ситуаціями та внутрішньою напруженістю у спосіб, адекватний індивідуальному становленню та ситуації [41].

Сучасні українські науковці також активно досліджували сутність психологічного феномену копінгу та відповідно розробили власні визначення. З позицій особистісного підходу З.А. Сивогракова визначила копінг як практику цілісної особистісної активності суб'єкта, реалізацію ним здатності до подолання в ході особистісно-ситуативної взаємодії у складних життєвих ситуаціях [38];



Н.В. Родіна, спираючись на психодинамічну парадигму, визначила копінг як структурну «надбудову» особистості, що є «надбудовою особистості». Надбудову, яка може бути певною мірою усвідомлена індивідом і яка виникає в результаті соціалізації як наслідок взаємодії між неусвідомленими мотиваціями особистості та повторюваними несприятливими факторами середовища. При цьому кожна форма психологічного копінгу є специфічною і визначається суб'єктивним значенням ситуації, але в цілому його ефекти подібні до механізмів психологічного захисту, спрямованих на зниження рівня базової тривожності та відновлення адекватної самооцінки [29].

Н.В. Родіна узагальнила концепції, що описують взаємозв'язок між захисними механізмами та копінг-процесами, зазначивши, що обидва ці процеси починають функціонувати в ситуаціях, коли індивід перебуває в стані стресу та/або під загрозою самооцінки, і характеризуються змінами в думках, почуттях та поведінці. Іншими словами, вони обидва виконують схожі функції - адаптацію до складних життєвих ситуацій - і активізуються в ситуаціях психологічного розладу. При цьому більш зрілі механізми психологічного захисту та більш продуктивні копінг-стратегії сприяють ефективній адаптації особистості в стресових ситуаціях, тоді як адаптивна роль незрілих захисних механізмів та непродуктивних копінг-стратегій є певною мірою нижчою і може призвести до дезадаптації [30].

Ткачук Т.А. подає зміст поняття «копінг» як сукупність когнітивних, емоційних та поведінкових стратегій особистості, спрямованих на адаптацію до стресових ситуацій, подолання життєвих криз та досягнення самоактуалізації [68]. На нашу думку, смисловий контекст поняття «копінг», сформульований Т.А. Ткачук, є найбільш вдалим з огляду на те, що він чітко і повно визначає сутність цього психологічного феномену.

Здатність долати стрес і підвищувати стійкість до стресу залежить від наявності копінг-ресурсів, тобто відносно стійких якостей особистості та особливостей середовища, які сприяють розвитку подолання стресу В.І.Розов Він запропонував дві категорії копінг-ресурсів: особистісні (психологічні) і

соціальні. До першої категорії копінг-ресурсів відносяться різні навички та вміння особистості, тоді як друга категорія відображає наявність інструментальної, моральної та емоційної підтримки з боку соціального оточення [31; 32]. Л.В. Куликов в рамках інформаційної моделі стресостійкості виділив чотири типи копінг-ресурсів подолання стресу: когнітивний копінг, емоційний копінг, поведінковий копінг та соціально-психологічний копінг. Когнітивний копінг - це аналіз причин стресу за допомогою позитивного мислення та пошук шляхів і ресурсів для подолання наслідків. Емоційний копінг полягає в усвідомленні та прийнятті власних почуттів та емоцій, а також у набутті здатності виражати їх соціально прийнятними способами. Суть поведінкового копіngu полягає в коригуванні планів і завдань та, за необхідності, у зміні власної поведінки. Соціально-психологічний копінг досягається шляхом модифікації життєвих цінностей, зміни рольової поведінки та характеру міжособистісного спілкування [52].

Людина використовує власні стратегії подолання стресу, спираючись на наявні в неї копінг-ресурси. Копінг-стратегії - це способи управління стресовими факторами, які виникають як реакція людини на усвідомлену загрозу. На сьогодні існує безліч класифікацій копінг-стратегій, залежно від критеріїв їх класифікації. За допомогою факторного аналізу Р. Лазарус і С. Фолкман змогли виділити 67 типів реакцій людини на несприятливі ситуації і згрупувати їх у вісім індивідуальних копінг-стратегій: конфронтаційний копінг, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, уникнення втечі, планування розв'язання проблеми, позитивне реагування. Оцінка. Залежно від акценту на вирішенні проблеми або зміні ставлення до ситуації, дослідники поділяють їх на дві великі групи: копінг, орієнтований на проблему, та копінг, орієнтований на емоції. Перший спрямований на раціональний аналіз проблеми, тоді як другий не передбачає конкретних дій і проявляється у вигляді уникнення роздумів про проблему або дитячої оцінки ситуації [69].

Спробу доповнити та розширити класифікацію Р. Лазаруса та його послідовника С. Фолкмана зробили Н. Ендлер та Д. Паркер, додавши до проблемно-орієнтованого та емоційно-орієнтованого копіngu унікаючий копінг. Проблемно-орієнтований копінг передбачає попередній аналіз проблеми, зосередження на проблемі та пошук можливих шляхів її вирішення, ефективний тайм-менеджмент, вибір особистих пріоритетів, звернення до власного досвіду вирішення схожих проблем, взяття ситуації під контроль та зосередження на необхідності вирішення проблеми, практична реалізація плану. Емоційно-орієнтований копінг включає внутрішню і зовнішню агресію, фіксацію на почуттях безпорадності і нездатності впоратися з ситуацією, зосередження на власних недоліках, дратівливість і байдужість, переживання сильного нервового напруження і емоційного потрясіння. Копінг, орієнтований на уникнення, включає особисте відволікання від стресових ситуацій (бажання отримувати задоволення від речей, які не мають прямого відношення до проблемної ситуації: їжа, прогулянки, читання, перебування на самоті або навпаки, серед людей) та соціальне відволікання (бажання поділитися переживаннями з близькими або звернутися за професійною допомогою) [19]. бажання звернутися за професійною допомогою) [63].

У своєму дослідженні Е. Варбан класифікував копінг-стратегії за спрямованістю поведінки людини на: трансформаційні стратегії, смисло- та цілепокладання, самовдосконалення та копінг-стратегії з допомогою інших. Дослідники також виявили вікові та особистісні особливості у виборі та подальшому використанні цих копінг-стратегій. З віком зростає частота використання стратегій, спрямованих на самовдосконалення та пошук нових сенсів і цілей у житті. Досліджувані, які обирали стратегії трансформації, смисло- і цілеутворення та самовдосконалення, вирізнялися схильністю до внутрішнього локус-контролю та високою емоційною стабільністю [31].

Узагальнюючи психологічні умови розвитку стресостійкості особистості, запропоновані сучасними науковцями, основними з них є достатня самооцінка, оптимістичний стиль мислення, висока мотивація до професійної діяльності та

здатність застосовувати просоціальні та проблемно-орієнтовані копінг-стратегії. Згідно з нашою позицією, до психологічних умов розвитку стресостійкості слід віднести, окрім вищезазначених особистісних характеристик та копінг-стилів поведінки, низьку особистісну тривожність, домінування внутрішнього контролю над зовнішнім та конфліктологічну компетентність.

### **1.3. Ресурси як фактори розвитку стресостійкості у дружин учасників бойових дій**

Головним чинником розвитку порушення стресостійкості у дружин військових є факт перебування чоловіків у зоні бойових дій, що пов'язано з ризиком для життя та здоров'я бійців (і знання про це для жінок вже є чинником значного психоемоційного навантаження). Крім цього, тривале очікування своїх рідних (у багатьох випадках більше року), відповідальність в цей час за сім'ю, дітей, батьків, побут спричинює у певної кількості жінок розвиток проявів емоційного та фізичного виснаження.

Розглянемо коло стрес-чинників, які можуть впливати на психоемоційний стан дружин військових, формувати основу розвитку вторинної травматизації жінок.

Одним із вагомих чинників порушення стресостійкості у дружин військових є також значний ризик виникнення у чоловіка ПТСР, погіршення загального стану обумовленого досвідом бойових дій (травмівний досвід колишніх бійців, їхнє фізичне самопочуття та психоемоційні прояви). Розглянемо вплив бойової травми на емоційні та поведінкові прояви ветеранів, щоб детальніше з'ясувати та окреслити фактори вторинної травматизації їхніх дружин після повернення військових додому. Боець під час війни відчуває фізичний, емоційний і соціальний стрес, що може призводити і до психічних травм, а в подальшому – до прояву специфічних реакцій, що порушують повсякденну життєдіяльність і процеси адаптації військового.

Фахівці виокремлюють найбільш характерні відтермінуванні реакції на бойовий стрес: дратівливість, запальність, агресивність, напруження,

тривожність, підвищена стомлюваність, депресивність. Часто зустрічаються порушення сну, нічні кошмари, ослаблення пам'яті і труднощі концентрації, захопленість спогадами про війну, фобічні реакції. Може спостерігатися також пристрасть до алкоголю і наркотиків, особистісні зміни, різні психосоматичні симптоми [10; 11; 13; 19].

Збереження та підвищення стресостійкості людини залежить від її здатності долати негативні наслідки переживання стресових ситуацій та доступу до певних ресурсів, які можуть допомогти запобігти їм у майбутньому К. Матені до ресурсів стресостійкості відносить фізіологічні характеристики (сприятливі генетичні схильності, не хворіти тощо), психологічні якості (впевненість у собі, контроль, самоконтроль), когнітивні якості (ерудиція, ерудиція, вміння вчитися, переконання, час, який витрачається на навчання). не хворіти), психологічні якості (впевненість у собі, самоконтроль, достатня самооцінка), когнітивні якості (загальна ерудиція та здатність до навчання, конструктивні переконання, навички тайм-менеджменту тощо), соціальну підтримку та матеріальний добробут. Вчені звернули увагу на важливість профілактичних заходів, оскільки розвиток особистісних ресурсів, таких як позитивне ставлення до себе та вміння конструктивно використовувати соціальну підтримку, може сприяти підвищенню самооцінки та впевненості в собі і зосередженню на подоланні впливу зовнішніх стресорів [21].

М.С. Корольчук та В.М. Крайнюк розрізняють ресурси стресостійкості на особистісні, інформаційні та інструментальні. До перших належать позитивна мотивація до подолання, сила Я-концепції (наприклад, самооцінка, самоповага), позитивне ставлення до життя, позитивність і раціональність мислення, емоційно-вольові якості, фізичні ресурси (здоров'я). До інформаційних та інструментальних ресурсів дослідники віднесли здатність контролювати ситуації, здатність когнітивно конструювати та розуміти ситуації, навички та необхідні компетенції, а також матеріальні ресурси (наявність високого рівня матеріального доходу та умов, необхідних для відновлення ключових фізіологічних потреб). Вони також акцентують увагу на специфічних ресурсах

стресостійкості, таких як соціальна підтримка та психологічна компетентність індивіда [73].

Г.Б. Моніна та Н.В. Раннала особливу увагу приділили таким ресурсам стресостійкості, як позитивне мислення, навички цілепокладання та особистісні психічні ресурси [12], а А.А. Токман та Н.В. Немченко до ресурсів стресостійкості віднесли вибір, конгруентність та тестування. Вибір означає готовність реагувати різними способами і виникає завдяки здатності керувати своїм внутрішнім світом, а не зовнішнім, який не підлягає точному прогнозуванню або абсолютному контролю. Гармонія - це відчуття спрямованості та внутрішньої злагоди, відсутність особистісних протиріч. Ідея виклику виникає тоді, коли людина замислюється над майбутніми наслідками, при цьому подіям надається власний сенс, який перетворюється на можливість рухатися вперед до мети [69].

Аналізуючи запропоновані вище ресурси стресостійкості, багато вчених виділяють фізіологічні ресурси (здоров'я та фізична компетентність), психологічні або особистісні ресурси (позитивне ставлення до життя, позитивність та раціональність мислення, сила Я-концепції, саморегуляція емоційних станів тощо), матеріальні ресурси, здатність ефективно використовувати та забезпечувати соціальну підтримку. Можна зробити висновок, що люди схильні розрізняти такі види ресурсів.

### **Висновки до розділу 1**

На наш погляд, стресостійкість - це системна динамічна характеристика, яка визначає здатність людини протистояти впливу стресу, справлятися з багатьма стресовими ситуаціями, позитивно змінюватися або адаптуватися та успішно взаємодіяти з навколишнім середовищем без шкоди для здоров'я. На розвиток стресостійкості позитивно впливає наявність специфічних фізіологічних, психологічних і матеріальних ресурсів, які складають стресостійкість людини, та вміння їх ефективно використовувати.

Стрес-чинником розвитку у жінок військових порушень емоційної сфери виявилися значні зміни їхніх чоловіків (зовнішній стрес-фактор) і неготовність дружин прийняти ці зміни, а також утруднення у власній адаптації до цих змін (внутрішній стрес-фактор). Проблематика безробітних жінок пов'язана з тим, що вони проводять більше часу вдома, більше фінансово залежать від своїх чоловіків, мають меншу соціальну мережу і відчують себе менш корисними, що додатково посилює їхні психологічні проблеми. Турбота про своїх чоловіків стає головною метою їхнього життя, а їхні власні потреби багато в чому залишаються поза зоною уваги.

Досліджуючи психологічні ресурси, що впливають на дружин учасників бойових дій, ми дійшли до висновку що класифікація ресурсів українських психологів М.С. Корольчука та В.М. Крайнюка є досить вдалою, зокрема вони виділяють: особистісні, інформаційні і інструментальні. До перших належать позитивна мотивація до подолання, сила Я-концепції (наприклад, самооцінка, самоповага), позитивне ставлення до життя, позитивність і раціональність мислення, емоційно-вольові якості та фізичні ресурси (здоров'я). До інформаційних та інструментальних ресурсів дослідники віднесли здатність контролювати ситуацію, здатність когнітивно структурувати та розуміти ситуацію, навички та необхідні компетенції, а також матеріальні ресурси (наявність високого рівня матеріального доходу та умов, необхідних для відновлення ключових фізіологічних потреб). Вони також зосередилися на специфічних ресурсах стресостійкості, таких як соціальна підтримка та особиста психологічна компетентність.

На нашу думку врахування цих ресурсів допоможе психологу розвинути стресостійкість дружин учасників бойових дій.

## РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ДРУЖИН УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ В УМОВАХ ВОЄННОЇ КРИЗИ

### 2. 1. Організація та методики дослідження

Наше дослідження проводилося на базі Військово-медичного клінічного центру Центрального регіону м. Вінниці. У дослідженні взяли участь 60 дружин військових учасників бойових дій, які проживають у Вінниці та Вінницькій області.

Психічний стан дружин ветеранів значною мірою залежав від психологічного стану їхніх чоловіків. Якщо чоловік перебував у поганому стані, дружина часто стикалася зі складними ситуаціями, які потрібно було долати. Коли у ветеранів були яскраво виражені посттравматичні реакції, дружинам було складно впоратися з емоційною нестабільністю чоловіка, важко терпіти його небажання контактувати з соціумом, замкнутість, відстороненість і байдужість. Жінкам було важко знайти підхід до ветеранів, вони не знали, що можна і що не можна говорити своїм чоловікам, і відзначали, що їхній попередній досвід спілкування не був продуктивним [33].

Серйозною проблемою для деяких членів родин стали важкий алкоголізм та агресивність чоловіків. На думку психологів, інтуїтивні спроби жінок запобігти, вирішити або мінімізувати негативні наслідки участі чоловіків у бойових діях не завжди призводили до позитивних результатів. Дружини демобілізованих військовослужбовців часто повідомляють про сімейний дискомфорт, напруженість у стосунках і конфлікти, що ускладнює розуміння і прийняття змін у своїх чоловіках. Причиною сімейних конфліктів часто була відмова родичів сприймати ветеранів такими, якими вони є, тобто в їхній новій ролі.

Жінки відзначали підвищену тривожність у собі, дратівливість, втому, безсоння і невпевненість у майбутньому всієї родини. Коли напруга в сім'ї ставала надто великою, деякі жінки намагалися розібратися в собі і в тому,



наскільки вони готові прийняти, терпіти, любити і підтримувати чоловіків, які повертаються з фронту.

Доведені до відчаю жінки іноді вбачають у розриві сімейних стосунків з ветеранами єдиний вихід зі складної ситуації. У деяких випадках ініціаторами розлучення стають чоловіки. Досвід війни зробив їх більш чесними та відвертими. Деякі з них усвідомили, що до війни в їхніх сім'ях не було любові. Як вважають психологи, що взяли участь в опитуванні, дружини учасників бойових дій, які зіткнулися з вищезначеними життєвими ситуаціями і переживаннями, безумовно, потребують певних реабілітаційних заходів, і насамперед - психологічної допомоги [16].

Емпіричне дослідження проводилось з використанням психодіагностичного комплексу методик, спрямованих на вивчення стресостійкості у дружин учасників бойових дій: «Методика самооцінки стресостійкості» (авт. С. Коухен і Г. Вілліансон, адапт. Ю.В. Щербатих), методика «Шкала активності та оптимізму» (авт. І. Шулер та А. Комуніані, адапт. Н.Є. Водоп'яноюю); методика «Діагностика рівня самооцінки особистості» (авт. Г.М. Казанцева), методика діагностики локус-контролю (авт. Д. Роттер, адапт. С.Р. Пантелєєвим та В.В. Століним), методика «Емоційна збудливість - врівноваженість» (авт. Б.Н. Смірнов), методика «Індикатор копінг-стратегій» (авт. Д.Арміхан, адапт. Н.А. Сиротою та В.М. Ялтонським, *методи математичної обробки даних: кількісний та якісний аналіз результатів дослідження, кореляційний аналіз Спірмена.*

Першою обраною психодіагностичною методикою, застосування якої на меті мало визначення рівня стресостійкості, був «**Тест самооцінки стресостійкості**» (авт. С. Коухен і Г. Вілліансон, адапт. Ю.В. Щербатих). Застосування зазначеного тесту, завдяки лаконічності запропонованих тверджень дозволило дослідити оцінку досліджуваних власного самопочуття та поведінки у різноманітних стресових ситуаціях.

Метою психодіагностичної методики «**Шкала активності та оптимізму**» (авт. І. Шулер та А. Комуніані, адапт. Н.Є. Водоп'яноюю) було дослідження

вияву активної життєвої позиції особистості, яка впливає на стійкість до стресу та оптимістичності стилю мислення. Адаптована версія зазначеної методики дозволяє виокремити п'ять типів особистості, які відрізняються залежно від ступеня виразності оптимізму-песимізму та активності-пасивності. Вона дасть нам можливість одночасно дослідити дві взаємопов'язані психологічні якості жінок, активність та оптимістичний стиль мислення, а також не тільки кількісно визначити їх рівень розвитку, але й отримати якісний результат у вигляді переважаючого типу особистості, для якого існує можливість проектування подальшого прогнозу поведінки.

З метою дослідження самооцінки жінок нами була застосована методика **«Діагностика рівня самооцінки особистості»** (авт. Г.М. Казанцева). Її застосування вимагає небагато часу та зусиль від досліджуваного для проходження, а запропоновані твердження знаходяться у досить широкому діапазоні значень, що відповідають як неадекватно високій та низькій самооцінкам, так і помірному її рівню. Ця методика нам дозволила визначити не тільки оцінку людиною самої себе та своїх можливостей, але й її реакції на критику з боку оточуючих, місця серед інших людей.

Інтернальність-екстернальність є однією з основних психологічних властивостей, які визначають рівень стресостійкості особистості. Д. Роттер визначив її як ступінь відрефлексування та осмислення людиною причинних взаємозв'язків між власними рішеннями та вчинками і досягненням бажаного. У нашому дослідженні з метою визначення інтернальності чи екстернальності жінок було застосовано **«Методику діагностики локус-контролю»** (авт. Д. Роттер, адапт. С.Р. Пантелєєвим та В.В. Століним).

Метою застосування методики **«Емоційна збудливість - врівноваженість»** (авт. Б.Н. Смірнов) було визначення рівня емоційної врівноваженості. Зазначена методика надала нам можливість визначити наскільки вправно досліджувані вміють контролювати власні емоції у процесі спілкування з оточенням, стримувати негативні емоційні вияви у випадку незадоволення тих чи інших потреб, а також чи легко їм адаптуватися до

соціального оточення.

Для дослідження базисних копінг-стратегій жінок була використана методика «Індикатор копінг-стратегій» (авт. Д.Арміхан, адапт. Н.А. Сиротою та В.М. Ялтонським) [81]. Її метою було визначення як часто 79 досліджуваними застосовуються три основні стратегії поведінки подолання стресів: розв'язання проблем, пошук соціальної підтримки та уникання проблем. Застосування методики дозволило визначити не тільки розвиненість базисних копінг-стратегій, а й їх співвідношення у структурі копінг-поведінки жінок різних вікових категорій.

## **2.2. Емпіричне дослідження особливостей стресостійкості дружин учасників бойових дій в умовах воєнної кризи**

Перший етап констатувального експерименту з виявлення специфіки впливу психологічних умов на розвиток стресостійкості дружин учасників бойових дій полягав у психодіагностичному вивченні *когнітивно-рефлексивного компонента* їх стресостійкості, зокрема таких його конструктів як оптимістичний стиль мислення, самооцінка та інтернальність-екстернальність.

Одним із важливих конструктів у структурі стресостійкості є оптимістичний стиль мислення, який ми мали змогу дослідити завдяки застосуванню методики «Шкала активності та оптимізму» (авт. І. Шулер та А. Комуніані, адапт. Н.Є. Водопьяною). Особливості взаємозалежності таких особистісних якостей як оптимізм та активність дружин учасників бойових дій, що формують специфіку їх стилю мислення, та, відповідно до нього, виокремлені типи (активні оптимісти, пасивні оптимісти, реалісти, пасивні песимісти, активні песимісти) особистості, презентовано у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1. - Кількісні показники вияву оптимістичного стилю мислення дружин учасників бойових дій

Вікова категорія	Активні оптимісти	Пасивні оптимісти	Реалісти	Пасивні песимісти	Активні песимісти
	%	%	%	%	%
Дружини учасників бойових дій від 20-ти до 39-ти років (n=22)	1,67	0,00	5,00	43,33	50,00
Дружини учасників бойових дій від 40-ти до 59-ти років (n=22)	1,67	3,33	30,00	30,00	35,00
Дружини учасників бойових дій старші 60-ти років (n=16)	3,51	12,28	31,58	29,82	22,81

Аналіз отриманих результатів дав змогу здійснити наукову якісну інтерпретацію кількісних даних.

По-перше, у всіх вікових групах досліджуваних рідше всього зустрічається тип «*Активні оптимісти*». Лише 1,67% дружин у періоди ранньої та середньої дорослості одночасно демонструють яскраво визначений оптимістичний стиль мислення та активність. Несуттєво більше (3,51%) жінок з описаним типом особистості у період пізньої дорослості. Завдяки позитивним уявленням про себе, інших, життя загалом, вони рефлексують щодо власного майбутнього як щасливого та успішного, у зв'язку з цим схильні ризикувати та стрімко долати, навіть, суттєві життєві труднощі.

По-друге, з віком, з одного боку, знижується рівень активності, що можна пов'язати із фізіологічними змінами, зниженням когнітивних процесів та мотивації в цілому, а, з іншого, - зберігається оптимістичний стиль мислення. Цей факт підтверджує те, що тип «*Пасивні оптимісти*», відсутній (0,00%) серед досліджуваних віком від 20-ти до 39-ти років та рідко зустрічається серед дружин учасників бойових дій віком від 40-ка до 59-ти років (3,33%), а таких хто

старший 60-ти років вже трохи більше (12,28%). Вони характеризуються позитивним сприйняттям себе, оточуючих та світу, вірою в успішне майбутнє, причім без прикладання необхідних зусиль з власного боку

По-третє, прослідковується взаємозв'язок між віком дружин учасників бойових дій та розвитком оптимального взаємовідношення таких особистісних властивостей як оптимістичність і активність. Якщо, дружини учасників бойових дій, які належать до типу «*Реалісти*» лише 5,00%, то таких жінок більше (30,00% серед досліджуваних віком у період середньої дорослості та 31,58% - пізньої). Вони повною мірою усвідомлюють, що всі люди мають як позитивні, так і негативні особистісні особливості, а в житті трапляються щасливі та неприємні події. Завдяки цим знанням, жінки здатні адекватно проаналізувати та осмислити життєві події та вирішити, як їм вчиняти в тій чи іншій ситуації. Це означає, що набутий з роками життєвий досвід сприяє тому, що вони навчаються адекватно осмислювати та оцінювати специфіку проблемної ситуації й наявні власні ресурси, які необхідно застосувати для її вирішення. А це посилює їх стійкість до стресу.

Таким чином, підсумовуючи все зазначене вище, констатуємо, що з віком дружини учасників бойових дій демонструють більш оптимістичний стиль мислення та одночасно спостерігається зниження інтелектуальної, мотиваційної та фізичної активності. Завдяки набутому життєвому досвіду, актуалізується їхня здатність рефлексувати власні внутрішні ресурси, адекватно сприймати, аналізувати й оцінювати особливості проблемної ситуації. Такі набуті можливості вони застосовують для вирішення конфліктних ситуацій, що позитивно впливає на процес становлення стресостійкості.

Самооцінка має свої особливості розвитку і вияву на різних етапах дорослого віку. Якщо, для ранньої стадії дорослості характерна збалансованість когнітивного та емоційного компонентів самооцінки, то в зрілому дорослому віці переважає когнітивний компонент завдяки збільшенню обсягу знань про себе як особистість та результати своєї діяльності, адже усвідомлене та реалістичне ставлення до себе дає змогу ефективніше регулювати і контролювати власні

емоції. Отримані кількісні дані дослідження особливостей вияву самооцінки у різних вікових групах жінок, завдяки застосуванню методики діагностики рівня самооцінки (авт. Г.М. Казанцева), продемонстровані у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2. - Кількісні показники самооцінки дружин учасників бойових дій

Вікова категорія	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
	%	%	%
Дружини учасників бойових дій від 20-ти до 39-ти	68,33	28,33	3,33
Дружини учасників бойових дій від 40-ти до 59-ти	65,00	28,33	6,67
Дружини учасників бойових дій старші 60-ти	49,12	47,37	3,51

У досліджуваних у періоди ранньої та середньої дорослості не існує суттєвої різниці у показниках всіх трьох рівнів вияву самооцінки, що дає змогу констатувати, що таке особистісне утворення залишається відносно стабільною у період з 20-ти до 59-ти років. Переважна більшість жінок зазначеного віку (68,33% віком від 20-ти до 39-ти років та 65,00% віком від 40- ка до 59-ти років) характеризуються *високим рівнем* самооцінки, що вказує на їх віру у власні сили, а також на усвідомлення своєї цінності як особистості, так і професіонала. Вони адекватно реагують на зауваження інших та рідко мають сумніви щодо правильності власних рішень. Суттєво зменшується кількість досліджуваних з високим рівнем самооцінки віком від 60-ти років (49,12%), що може вказувати на те, що вони відчують себе менш впевнено порівняно з молодшими колегами, у зв'язку з поступовою втратою адаптивних навичок, а саме ефективно виконувати нові професійні завдання або робити це у швидкому темпі тощо.

Майже половина (47,37%) жінок період пізньої дорослості характеризуються середнім рівнем самооцінки, оскільки аналізуючи свої переваги чи недоліки, вони часто враховують думку оточуючих. Це надає їм можливість здійснювати конструктивну саморефлексію, аналізувати свої сильні та слабкі сторони відповідно до результатів власної діяльності, усвідомлювати інших як гідних конкурентів тощо. Проте інколи спостерігається, що вони не

завжди звертають увагу на свої негативні прояви в поведінці, не аналізують їх.

Низький рівень самооцінки властивий 3,33% жінкам віком від 20-ти до 39-ти років, 6,67% - віком від 40-ка до 59-ти років 3,51% - старших 60-ти років. Цей рівень досліджуваних вказував на їх хворобливі реакції на критику оточуючих, залежність від їхньої думки та прояви «комплексу неповноцінності», які зустрічається, хоча досить рідко серед всіх вікових категорій. Вони сприймають себе як гірших, за багатьма характеристиками, ніж більшість оточуючих, акцентують свою увагу на власних недоліках та досить часто вважають себе нездібними та непотрібними іншим, що робить їх нестійкими до багатьох стресів, які трапляються у житті взагалі та у професійній діяльності зокрема.

Можна зробити висновок, що більшості дружин учасників бойових дій у періоди ранньої та середньої дорослості властива висока самооцінка. Нами було відстежено тенденцію зниження самооцінки з високого рівня до середнього у жінок старших 60-ти років. Це пояснюється тим, що завдяки кращому рефлексивному аналізу власного позитивного та негативного досвіду вирішення різноманітних труднощів, у зв'язку з порівнянням своїх переваг та недоліків з іншими, старші жінки демонструють меншу самовпевненість.

Інтернальність чи екстернальність - це стійка особистісна властивість, що формується в процесі її соціалізації та характеризує схильність суб'єктивно усвідомлювати та аргументувати причини результатів своєї діяльності як дію зовнішніх сил або як власні зусилля. В таблиці 2.3. відображені результати дослідження вказаного показника, отримані за допомогою застосування Тесту суб'єктивної локалізації контролю (авт. Д. Роттер, адап. С.Р. Пантелеєвим та В.В. Століним).

Таблиця 2.3. Кількісні показники інтернальності-екстернальності дружин учасників бойових дій

Вікова категорія	Переважаюча інтернальність	Полюс яскраво не виявлений	Переважаюча екстернальність
	%	%	%
Дружини учасників бойових дій від 20-ти до	25,00	65,00	10,00
Дружини учасників бойових дій від 40-ти до	18,33	68,33	13,33
Дружини учасників бойових дій старші 60-ти	15,79	54,39	29,82

Кількість досліджуваних з переважною інтернальністю дещо зменшується з віком. Вона виявлена у чверті (25,00%) жінок ранньої, 18,33% середньої та у 15,79% пізньої дорослості. Конструктивне осмислення різноманітних ситуацій та подій, а також ролі досліджуваних у їхньому виникненні, перебігу та вирішенні, дають їм можливість усвідомити важливість їхніх рішень та зумовлених ними власних вчинків.

Переважаюча більшість жінок всіх трьох вікових груп (65,00%, 68,33% і 54,39% відповідно) характеризуються відсутністю яскраво виявленої інтернальності чи екстернальності, що поєднує у собі 90 властивості обох типів. Це надає досліджуваним можливість використовувати переваги обох типів у вирішенні різних життєвих проблем. Вони розуміють, що, хоча більшість складних ситуацій залежить від прийнятих ними рішень щодо їх вирішення, існують ще незалежні від них фактори, які варто враховувати при їх аналізі задля більш повного розуміння причин виникнення труднощів у процесі розв'язання цих ситуацій.

У порівнянні з досліджуваними раннього та середнього дорослого віку, у яких переважання екстернальності зустрічається досить рідко (у 10,00% та 13,33% відповідно), майже третина (29,82%) респондентів у період пізньої дорослості характеризується саме таким типом вказаної особистісної властивості. Схильність до екстернальності пов'язана з такими особистісними



рисами, як тривожність, невпевненість у своїх здібностях, безвідповідальність, підозрілість, агресивність, конформізм, догматизм, авторитарність, безпринципність, цинізм, що підтверджує отримані результати дослідження щодо тривожності та самооцінки жінок старших 60-ти років.

Отже, більшості дружин учасників бойових дій властиве поєднання властивостей інтернальності та екстернальності. Проте спостерігається тенденція посилення з віком вияву екстернальності.

Емоційна врівноваженість сприяє стресостійкості дружин учасників бойових дій, оскільки посилює контроль негативних емоційних виявів у стресогених ситуаціях. Кількісні показники зазначеного конструкта емоційно-мотиваційного компонента стійкості до стресу досліджуваних, отримані за допомогою методики «Емоційна збудливість – врівноваженість», (авт. Б.Н. Смірнов) продемонстровані у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4. Кількісні показники емоційної врівноваженості дружин учасників бойових дій

Вікова категорія	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
	%	%	%
Дружини учасників бойових дій від 20-ти до 39-ти років (n=22)	31,67	53,33	15,00
Дружини учасників бойових дій від 40-ти до 59-ти років (n=22)	35,00	58,33	6,67
Дружини учасників бойових дій старші 60-ти років (n=16)	45,61	43,86	10,53

Високий рівень емоційної врівноваженості виявлений у майже третини (31,67%) досліджуваних віком від 20-ти до 39-ти років, у 35,00% - віком від 40-ка до 59-ти років та у 45,61% - старших 60-ти років. Вони не схильні до безпричинних різких змін настрою, адекватно реагують на критику та жарти на свою адресу, не відчують постійної потреби у тому, щоб їх підбадьорювали та втішали, демонструють витриманість, терпіння, послідовність поведінки, навіть,

у стресових ситуаціях, завдяки чому легко адаптуються до будь-якого соціального середовища.

Більшість дружин учасників бойових дій характеризуються середнім рівнем емоційної врівноваженості. Він виявлений у 53,33% досліджуваних ранньої, у 58,33% - середньої та у 43,86% - пізньої дорослості. Вони не схильні до частих підйомів та спадів настрою, почуття гніву, в більшості знайомих їм випадків вдало контролюють свій емоційний стан, підлаштовуються до незначних змін та рідко відчують себе ніяково. Можуть бути особливо складні ситуації, в яких вони відчуваються більш вразливими або відчувають дискомфорт, ніж зазвичай, і потребують підтримки оточуючих та часу для того, щоб заспокоїтись.

Низький рівень емоційної врівноваженості продемонстрували 15,00% жінок віком від 20-ти до 39-ти років, 6,67% респондентів віком від 40-ка до 59-ти років та 10,53% жінок старших 60-ти років. Таких досліджуваних можна охарактеризувати як емоційно нестійких, занадто чутливих до несприятливих обставин, особливо критики з боку оточуючих. Вони виявляють закомплексованість, невпевненість у собі, безпорадність у стресових ситуаціях. Також можливі вияви агресії. Такі жінки потребують багато часу для відновлення адекватного емоційного стану.

Отримані результати дослідження підтверджують думку Г.Лабуві та М.Дево, які звернули увагу на той факт, що дорослі люди з віком, завдяки набутому життєвому досвіду, краще регулюють власні емоції, а це допомагає бути їм стійкішими до стресових ситуацій [77]. Загалом, можна зробити висновок, що з віком у дружин учасників бойових дій покращується емоційна врівноваженість, що пов'язано з розвитком рефлексії власного емоційного стану, набуттям навичок цілеспрямовано управляти діями та вчинками, позитивним досвідом боротьби зі стресом.

Наступний етап нашого психологічного дослідження полягав у вивченні особливостей розвитку загального рівня стресостійкості дружин учасників бойових дій за допомогою застосування двох психодіагностичних методик, щоб

у подальшому мати можливість дослідити особливості впливу психологічних умов на стійкість до стресу в кожній віковій групі окремо та порівняти їх між собою. Для визначення рівня стійкості до стресу жінок у період ранньої дорослості нами було використано дві психодіагностичні методики: «Тест самооцінки стресостійкості» (авт. С.Коухен та Г.Вілліансон, адапт. Ю.В. Щербатих) та «Тест на визначення стресостійкості особистості» (авт. В.А. Семіченко). Порівняння отриманих результатів за допомогою обох методик відображено на рис. 2.1.

Порівняння результатів дослідження стресостійкості за допомогою двох різних психодіагностичних методик дає змогу визначити, що, незважаючи на незначну різницю між кількістю досліджуваних з рівнем зазначеної особистісної властивості за обома методиками (максимальне відхилення дорівнює 5%), зберігається певна єдина тенденція.

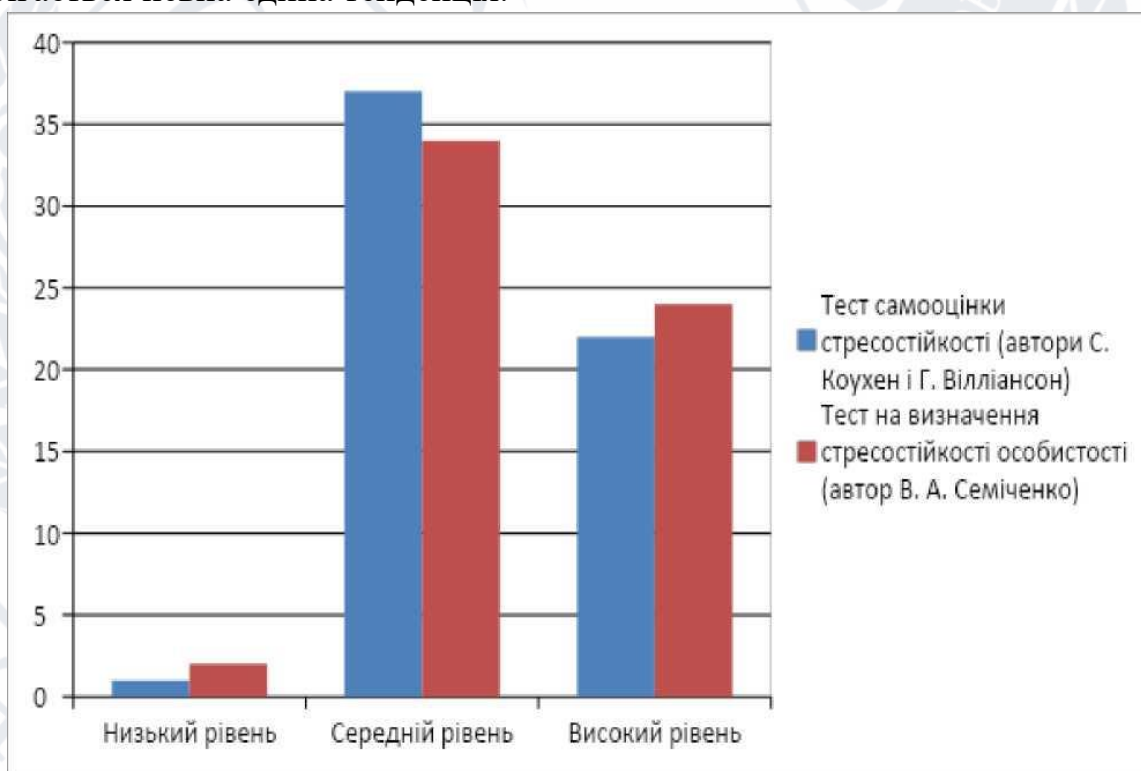


Рис. 2.1. Диференційно-порівняльна діаграма співвідношення рівнів стійкості до стресу дружин учасників бойових дій (n=60)

На діаграмі видно, що високий рівень стійкості до стресу притаманний 36,67% досліджуваних, середній рівень - 61,67%, а низький - 1,67%. *Високий*

*рівень* властивий більше третини жінок віком від 20-ти до 39-ти років, які відрізняються емоційною врівноваженістю, швидким темпом поновлення втрачених ресурсів стресостійкості, стабільною адаптивністю до різноманітних стресових ситуацій.

Більшості досліджуваних дружин учасників бойових дій раннього дорослого віку притаманний середній рівень стійкості до стресу, що вказує на те, що у більшості стресогенних ситуацій вони здатні регулювати власні емоції.

Можна зробити висновок, що більшості дружин учасників бойових дій від 20-ти до 39-ти років властивий середній рівень стресостійкості. Це вказує на те, що у більшості стресогенних ситуацій вони здатні регулювати власні емоції, виконувати на належному рівні. Проте існує велика кількість жінок яким складно контролювати власні емоції і дії, необхідних у конкретному випадку, що, в свою чергу, може призвести до тимчасової дезорієнтації особистості та суттєвого зниження якості її життя.

Стресостійкість жінок також безпосередньо залежить від його внутрішніх резервів, до яких належить і накопичені копінг-ресурси, які у процесі особистісного розвитку перетворюються у копінг-стратегії, необхідні для конструктивного вирішення стресових ситуацій. Аналіз результатів їх дослідження у дружин військових за допомогою застосування методики «Індикатор копінг-стратегій» (авт. Д.Амірхан, адапт. Н.А. Сиротою та В.М. Ялтонським), презентований у таблиці 2.5.

Таблиця 2.5. Кількісні показники копінг-стратегій, застосованих дружинами учасниками бойових дій

		Дружини учасників бойових дій від 20-ти до 39-ти років (n=22)	Дружини учасників бойових дій від 40-ти до 59-ти років (n=22)	Дружини учасників бойових дій старші 60-ти років (n=16)	
Вирішення проблем	Високий рівень	%	15,00	40,00	14,04
	Середній рівень	%	80,00	51,67	64,91
	Низький рівень	%	5,00	8,33	21,05
Пошук соціальної підтримки	Високий рівень	%	8,33	25,00	15,79
	Середній рівень	%	75,00	61,67	63,16
	Низький рівень	%	16,67	13,33	21,05
Уникнення проблем	Високий рівень	%	5,00	11,67	12,28
	Середній рівень	%	15,00	8,33	26,32
	Низький рівень	%	80,00	80,00	61,40

Високий рівень застосування копінг-стратегії «Вирішення проблем» виявлений у 15,00% досліджуваних у період ранньої дорослості, 40,00% - середньої та 14,04% - пізньої. Вони демонструють не тільки накопичення достатнього обсягу необхідних знань та навичок, а й вміння адекватно їх оцінювати та ефективно застосовувати для вирішення різноманітних професійних завдань. Можна помітити, що значно більше (на 25%) дружин учасників бойових дій у період середньої дорослості отримали високі результати щодо ефективності використання вказаної поведінкової стратегії подолання стресових ситуацій. Цей факт можна пояснити так, що для того, щоб вона стала домінуючою необхідний певний рівень особистісного розвитку.

Переважає більшість досліджуваних всіх вікових категорій притаманний

середній рівень вияву копінг-стратегії «Вирішення проблем». Він властивий 80,00% дружин учасників бойових дій віком від 20-ти до 39-ти років, 51,67% - віком від 40-ка до 59-ти років, 64,91% - старших 60-ти років. Вони характеризуються достатнім обсягом знань і навичок щодо вирішення різних проблемних ситуацій, але не завжди вчасним реагуванням та обранням найоптимальніших шляхів їх подолання.

З віком збільшується кількість досліджуваних, яким властивий низький рівень розвитку вказаної копінг-стратегії. Якщо, серед дружин учасників бойових дій ранньої дорослості таких лише 5,00%, респондентів середньої дорослості – 130 8,33%, а їхніх співробітників пізньої дорослості – 21,05%. Вони характеризуються відчуттям тривоги та невпевненості у власних силах щодо подолання проблемних ситуацій, пошуком причин невдач серед зовнішніх факторів, а не як результат власної поведінки. Тому такі досліджуванні докладають менше зусиль для цілеспрямованого та ефективного подолання різноманітних стресових ситуацій.

Отже, помітною є тенденція, що з віком знижується рівень ефективності такого способу подолання стресових ситуацій як вирішення проблем. Так як він є активною поведінковою стратегією, за якої людина намагається використати всі наявні особистісні ресурси для пошуку можливих способів ефективного подолання проблемної ситуації, то отримані дані корелюють з попередніми висновками щодо підвищення з віком рівня тривожності дружин учасників бойових дій, зниження їхньої самооцінки, а також зменшення вияву такої особистісної якості як активність. Копінг-стратегія «пошук соціальної підтримки» є одним з найпотужніших ресурсів подолання особистості, адже соціальна підтримка – це, перш за все, захист, який перешкоджає зневірі в кризових і стресогенних ситуаціях, спонукає особистість до думки, що її люблять, цінують, піклуються про неї, і що вона є членом соціальної мережі та має з нею взаємні зобов'язання.

Високий рівень освоєння просоціальної поведінки найчастіше (у 25,00% респондентів) зустрічається серед дружин учасників бойових дій віком від 40-ка

до 59-ти років. Він властивий лише 8,33% досліджуваних у період ранньої дорослості та 15,79% - у період пізньої дорослості. Завдяки аналізу результатів, представлених у таблиці, можна відзначити, що середнім рівнем оволодіння такою поведінковою стратегією подолання у стресових ситуацій як пошук підтримки оточення характеризуються 75,00% досліджуваних віком від 20-ти до 39-ти років, 61,67% - віком від 40-ка до 59-ти років та 63,16% старших 60-ти років. Вони вміють шукати рідних, питати поради щодо вирішення тих чи інших проблем, але воліють користуватися цим ресурсом лише у випадку сильної необхідності. Низький рівень освоєння копінг-стратегії «Пошук соціальної підтримки» властивий 16,17% дружин учасників бойових дій у період ранньої дорослості, 13,33% - у період середньої, 21,05% - пізньої. Такі жінки не вміють ефективно використовувати оточення як ресурс стресостійкості, тобто не здатні правильно сформулювати прохання про допомогу, не знають до кого за нею звертатися, соромляться чи вважають, що така поведінка вказує на їх недостатній досвід чи відсутність гордості та самостійності. Отже, як і у випадку з оволодінням копінг-стратегією «Вирішення проблем», найбільш ефективно застосовують пошук соціальної підтримки як ресурс подолання стресових ситуацій дружин учасників бойових дій у період середньої дорослості. Це можна пояснити здобуттям ними достатнього досвіду розуміння сильних сторін власної особистості, що дозволяє ефективно організовувати спільну активність та зменшувати її стресову напругу.

Пасивна стратегія копінг-поведінки «Уникнення проблем» полягає у емоційному дистанціюванні від стресорів та намаганні зменшити контакт з оточуючою дійсністю. Результати дослідження особливостей застосування вказаної копінг-стратегії, що представлені у таблиці вище, дають можливість прослідкувати деякі тенденції. По-перше, високий рівень застосування пасивної стратегії поведінки подолання властивий 5,00% дружин учасників бойових дій віком від 20-ти до 39-ти років, 11,67% - віком від 40-ка до 59-ти років, 12,28% - старших 60-ти років. Такі досліджувані часто замість того, щоб зрозуміти причину проблемної ситуації, обрати шляхи її вирішення і почати активні дії або

звернутись за допомогою, намагаються просто не думати про проблему та переключають свою увагу на думки, які не викликають у них неприємних відчуттів, з віком зустрічається частіше.

Середній рівень оволодіння зазначеною поведінковою стратегією констатовано у 15,00% досліджуваних у період ранньої дорослості, 8,33% - у період середньої та 26,32% - пізньої. Особливо в умовах хронічного стресу, вони відчувають потребу інколи відволікатися на приємні речі, щоб знизити емоційну напругу від думок про проблеми. З віком дружини учасників бойових дій і стають уважнішими до себе та намагаються економніше витратити власні внутрішні ресурси для вирішення різноманітних стресових ситуацій і, за можливості, просто змінюють своє емоційне ставлення до неї. Переважна більшість жінок всіх вікових груп (80,00% в період ранньої дорослості, 80,00% віком від 40-ка до 59-ти років і 61,40% в період пізньої дорослості) характеризуються низьким рівнем обрання досліджуваної копінг-стратегії. Це означає, що незалежно від віку жінки значно частіше обирають активні поведінкові стратегії, а не емоційне дистанціювання від труднощів задля збереження власних сил. Таким чином, дружини учасників бойових дій з віком стають більш тривожними і одночасно менш активними, знижується їх самооцінка, що викликає більше психоемоційної напруги і водночас менше внутрішніх ресурсів для її зниження, що і призводить до того, що найоптимальнішим засобом подолання стресу стає емоційне дистанціювання від нього, а не активне протистояння.

### **2.3. Особливості взаємозв'язку психологічних властивостей та стресостійкості у дружин учасників бойових дій**

Крім того, у дослідженні ми поставили за мету на основі методів математичної статистики виявити та проаналізувати взаємозв'язки між структурними компонентами та психологічними умовами розвитку стресостійкості дружин учасників бойових дій. Виявлені за допомогою методів математичної статистики взаємозв'язки дають можливість визначити, які



психологічні умови розвитку стійкості до стресу дружин більшою мірою, а які меншою впливають на окремі структурні компоненти досліджуваної особистісної властивості у кожному віковому періоді.

Для визначення висоти взаємозв'язків між кількісними показниками вищезазначених психологічних умов і структурних компонентів стресостійкості було здійснено кореляційний аналіз.

Таблиця 2.6. Значущі показники з кореляційної матриці взаємозв'язків між психологічними умовами розвитку стресостійкості дружин учасників бойових дій та її структурними компонентами (дружини учасників бойових дій від 20-ти до 39-ти років (n=22))

	VP	PSP	YP
<b>S</b>	-0,218	-0,198	<b>-0,321*</b>
<b>O</b>	-0,177	-0,085	0,240
<b>SO</b>	0,147	-0,158	-0,152
<b>I-E</b>	0,058	0,077	-0,198
<b>A</b>	-0,109	0,149	0,208
<b>EV</b>	0,002	-0,225	-0,103
<b>V</b>	0,108	0,068	-0,052
<b>KK</b>	0,125	0,159	-0,040
<b>Su</b>	0,025	-0,039	0,234
<b>Sp</b>	-0,082	0,237	-0,097
<b>Ko</b>	0,138	-0,144	<b>-0,257*</b>
<b>Y</b>	0,012	-0,127	-0,015
<b>Pr</b>	-0,091	0,123	0,053

**Умовні позначення матриці:** S- стресостійкість, O – оптимізм, SO – самооцінка, I-E – інтернальність-екстернальність, A – тривожність, EV – емоційна врівноваженість, V – вольова саморегуляція, KK – комунікативний контроль, Su – суперництво, Sp – співпраця, Ko – компроміс, Y – уникання, Pr- пристосування, VP – вирішення проблем, PSP – пошук соціальної підтримки, YP – уникання проблем; \*\* - значущість на рівні  $p \leq 0,01$ , \* - значущість на рівні  $p \leq 0,05$ .

Були виявлені не високі кореляційні зв'язки між копінг-стратегією «Уникання проблем» (YP) та загальним рівнем стресостійкості (S) ( $r = -0,321$ ;  $p \leq 0,05$ ), а також таким стилем поведінки у конфлікті як компроміс (Ko) ( $r = -0,257$ ;  $p \leq 0,05$ ). Хоча емоційне дистанціювання від труднощів тимчасово захищає від переживання тривоги та поганого настрою, накопичення невирішених проблем призводить до ще більшого стресу пізніше, тому і негативно впливає на розвиток

стресостійкості. Така ситуація може бути пов'язана із наявністю у молодих дружин учасників бойових дій, що вони зроблять помилку або взагалі не впораються із задачами життя через дефіцит необхідного досвіду. Схильність до уникання проблем виявляється й у випадках виникнення різноманітних конфліктів, що призводить жінок не до конструктивного їх вирішення, а поступового погіршення взаємин при одночасному незадоволенні потреб та інтересів обох сторін.

Таблиця 2.7. Значущі показники з кореляційної матриці взаємозв'язків між психологічними умовами розвитку стресостійкості дружин учасників бойових дій та її структурними компонентами (дружини учасників бойових дій від 40-ти до 59-ти років (n=22))

	VP	PSP	YP
S	0,176	0,027	-0,080
O	-0,225	0,209	<b>0,303*</b>
SO	<b>0,413**</b>	0,120	-0,056
I-E	0,034	-0,139	<b>0,342**</b>
A	-0,049	0,252	0,029
EV	0,155	-0,086	-0,054
V	0,045	-0,161	-0,243
KK	0,214	-0,134	<b>0,378**</b>
Su	-0,170	-0,051	<b>0,367**</b>
Sp	<b>-0,318*</b>	-0,176	0,013
Ko	0,109	0,205	0,085
Y	0,093	-0,128	-0,235
Pr	0,094	0,095	<b>-0,304*</b>

**Умовні позначення матриці:** S- стресостійкість, O – оптимізм, SO – самооцінка, I-E – інтернальність-екстернальність, A – тривожність, EV – емоційна рівноваженість, V – вольова саморегуляція, KK – комунікативний контроль, Su – суперництво, Sp – співпраця, Ko – компроміс, Y – уникання, Pr- пристосування, VP – вирішення проблем, PSP – пошук соціальної підтримки, YP – уникання проблем; \*\* - значущість на рівні  $p \leq 0,01$ , \* - значущість на рівні  $p \leq 0,05$

Виявлено значущий зв'язок копінг-стратегії «Вирішення проблем» (VP) та «самооцінкою» (SO) ( $r=0,413$ ;  $p \leq 0,01$ ), а також таким стилем поведінки у конфліктних ситуаціях як «співпраця» (Sp) ( $r=-0,318$ ;  $p \leq 0,05$ ). Вирішення проблем є активною поведінковою стратегією, за якої людина намагається

використати всі наявні особистісні ресурси для пошуку можливих способів ефективного подолання проблемної ситуації. У випадку її успішного освоєння, жінки можуть підвищити свою самооцінку. Проте, у випадку суттєвого домінування цієї копінг-стратегії, дружини учасників бойових дій схильються вирішувати всі проблеми тільки самостійно, а також ухиляються від обрання найбільш конструктивного способу вирішення конфліктних ситуацій – співпраці. Це підтверджує відсутність значущих кореляцій такої поведінкової стратегії як «Пошук соціальної підтримки» (PSP).

Треба відзначити, що у дружин учасників бойових дій у період середньої дорослості виявлено не високі, але значущі зв'язки між копінг-стратегією «Уникання проблем» (YP) та оптимізмом (O) ( $r=0,303$ ;  $p\leq 0,05$ ), інтернальністю/екстернальністю (I-E) ( $r=0,-342$ ;  $p\leq 0,01$ ), комунікативним контролем (KK) ( $r=-0,378$ ;  $p\leq 0,01$ ), а також такими формами поведінки при конфлікті як суперництво (Su) ( $r=-0,367$ ;  $p\leq 0,01$ ) та пристосування (Pr) ( $r=-0,304$ ;  $p\leq 0,05$ ). Емоційне дистанціювання від складнощів та акцентування уваги на приємних речах, а не на вирішенні проблем, може тимчасово покращувати настрої та оптимістичне сприйняття реальності. Проте, така поведінка сприяє накопиченню невирішених проблем та призводить до ще більшого стресу в майбутньому. Вона тісно пов'язана з екстернальністю, адже, якщо людина вважає, що причини виникнення труднощів не залежать від неї, то й вирішувати їх потрібно не їй самій. Зменшення контакту з оточуючою дійсністю як спосіб боротьби зі стресом призводить до того, що жінки не здатні повною мірою адекватно реагувати на співбесідника та підлаштовуватись до його поведінки, що, в свою чергу, може викликати конфлікти. Бажання винятково задовольнити власні потреби та інтереси під час конфлікту й одночасна відмова від активних дій для його вирішення провокує обрання такої неконструктивної форми поведінки як суперництво.

Таблиця 2.8. Значущі показники з кореляційної матриці взаємозв'язків між психологічними умовами розвитку стресостійкості дружин учасників бойових дій та її структурними компонентами дружини учасників бойових дій старші 60 років (n=16)

	<b>VP</b>	<b>PSP</b>	<b>YP</b>
<b>S</b>	<b>0,522**</b>	<b>0,352*</b>	-0,050
<b>O</b>	- <b>0,355**</b>	-0,069	0,004
<b>SO</b>	<b>0,315*</b>	0,213	0,041
<b>I-E</b>	<b>0,391**</b>	0,057	-0,114
<b>A</b>	<b>-0,283*</b>	0,012	0,165
<b>EV</b>	<b>0,397*</b>	0,113	-0,077
<b>V</b>	<b>0,453**</b>	<b>0,272*</b>	-0,025
<b>KK</b>	0,147	0,001	0,042
<b>Su</b>	0,019	-0,116	-0,045
<b>Sp</b>	0,070	0,257	0,093
<b>Ko</b>	0,102	<b>0,273*</b>	-0,002
<b>Y</b>	-0,152	-0,097	0,062
<b>Pr</b>	-0,062	-0,233	-0,095

**Умовні позначення матриці:** S- стресостійкість, O – оптимізм, SO – самооцінка, I-E – інтернальність-екстернальність, A – тривожність, EV – емоційна врівноваженість, V – вольова саморегуляція, KK – комунікативний контроль, Su – суперництво, Sp – співпраця, Ko – компроміс, Y – уникання, Pr- пристосування, VP – вирішення проблем, PSP – пошук соціальної підтримки, YP – уникання проблем; \*\* - значущість на рівні  $p \leq 0,01$ , \* - значущість на рівні  $p \leq 0,05$

Необхідно відзначити, що у дружин учасників бойових дій у період пізньої дорослості виявлено значущі зв'язки між копінг-стратегією «Вирішення 145 проблем» (VP) та загальною стресостійкістю (S) ( $r=0,522$ ;  $p \leq 0,01$ ), всіма конструктами її когнітивно-рефлексивного компонента: оптимізмом (O) ( $r=-0,355$ ;  $p \leq 0,01$ ), самооцінкою (SO) ( $r=0,315$ ;  $p \leq 0,05$ ), інтернальністю-екстернальністю (I-E) ( $r=0,391$ ;  $p \leq 0,01$ ); емоційно-мотиваційного компонента: тривожністю (A) ( $r=-0,283$ ;  $p \leq 0,05$ ), емоційною врівноваженістю (EV) ( $r=0,397$ ;  $p \leq 0,05$ ), а також вольовою саморегуляцією (V) ( $r=0,453$ ;  $p \leq 0,01$ ). Це свідчить про те, що накопичений за життя досвід дає можливість найстаршим досліджуваним ефективніше планувати свою діяльність щодо вирішення життєвих задач, що сприяє розвиненій стресостійкості. Їм властиве адекватне сприйняття проблемних ситуацій. Вони здатні не тільки розуміти причинно-наслідкові зв'язки, що лежать в основі виниклих проблем, але і доцільно формувати план їх

вирішення та згідно з ним активно діяти.

Між копінг-стратегією «Пошук соціальної підтримки» (PSP) та загальною стресостійкістю (S) ( $r=0,352$ ;  $p\leq 0,01$ ), а також вольовою саморегуляцією (V) ( $r=0,272$ ;  $p\leq 0,05$ ) і компромісом (Ko) ( $r=0,273$ ;  $p\leq 0,05$ ) як стилем поведінки у конфліктних ситуаціях теж спостерігаються значущі зв'язки. Це можна пояснити тим, що соціальна підтримка – це, перш за все, захист, який перешкоджає зневірі в кризових і стресогенних ситуаціях. Така підтримка спонукає особистість до думки, що її люблять, цінують, піклуються про неї, і що вона є членом соціальної мережі і має з нею взаємні зобов'язання. Це, в свою чергу, мотивує жінок виявляти сумлінність, терплячість та витримку при виконанні будь яких завдань, а під час конфліктів йти на взаємні поступки заради досягнення спільної мети.

Водночас констатовано відсутність значущих взаємозв'язків фактора, який презентує копінг-стратегію «Уникання проблем» зі всіма структурними компонентами стресостійкості дружин у період пізньої дорослості. Це вказує на те, що, хоча з віком вони стають більш уважними до себе та намагаються економніше витратити власні внутрішні ресурси для вирішення різноманітних стресових ситуацій і, за можливості, змінюють своє емоційне ставлення до неї, це суттєво не впливає на їхню стресостійкість. Застосування пасивної копінг-стратегії призводить до того, що досліджувані часто замість усвідомлення причини проблемної ситуації, обрання шляхів її вирішення й активних дій, намагаються просто не думати про неї та переключують свою увагу на думки, які не викликають у них неприємних відчуттів. У такому випадку вони зменшують стресову напругу, але не позбавляють себе повністю впливу стресорів. Тому уникання проблем не є ефективним способом розвитку стійкості до стресу.

## **Висновки до розділу 2**

У ході констатувального експерименту ми дослідили компоненти стресостійкості дружин учасників бойових дій різних вікових категорій, а саме: когнітивно-рефлексивний, емоційно-мотиваційний та поведінково-регулятивний. Переважна більшість дружин учасників бойових дій віком від 20-

ти до 59-ти років характеризуються високою самооінкою, що вказує на їх віру у власні сили, усвідомлення своєї цінності як особистості та професіонала, а також не надання важливого значення зовнішній негативній критиці. Суттєво зменшується кількість досліджуваних з високою самооінкою віком старших 60-ти років, що можна пояснити тим, що завдяки кращому рефлексивному аналізу власного позитивного та негативного досвіду вирішення різноманітних труднощів, вони демонструють меншу самовпевненість. Цим самим вони позбавляють себе ризику переоцінити власні сили та можливості, накопичення більшої кількості стресів. Переважна більшість досліджуваних жінок характеризуються таким поєднанням властивостей екстернальності й інтернальності, що дає можливість використовувати переваги обох у вирішенні різних життєвих задач. Все вище означене відіграє важливу роль у стимулюванні розвитку стресостійкості дружин учасників бойових дій.

Проведений кореляційний аналіз надав можливість виявити висоту та міцність взаємозв'язків між структурними компонентами стресостійкості дружин учасників бойових дій та психологічними умовами її розвитку. Так, можемо відзначити, що за висотою коефіцієнтів кореляції домінуюче положення в кореляційній матриці займає «копінг-стратегія «Вирішення проблем» та «толерантність». Вважаємо, що для розвитку стресостійкості дружин учасників бойових дій варто приділяти увагу набуттю здатності розуміти, в якому емоційному стані або ситуації знаходиться інша людина, застосовувати проблемно-орієнтований копінг, який полягає у використанні всіх наявних ресурсів для пошуку можливих способів ефективного подолання проблемної ситуації та прикладанні для її вирішення активних зусиль, проявляти соціально-психологічну терпимість і орієнтуватись на співробітництво.

### РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНА ПРОГРАМА РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ДРУЖИН УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ

#### 3.1. Програма психологічної підтримки дружин учасників бойових дій з метою розвитку їх стресостійкості

Проведений нами констатувальний експеримент дозволив визначити компоненти стресостійкості соціальних працівників різних вікових категорій та їх конструкти: когнітивно-рефлексивний (оптимістичний стиль мислення, самооцінка, інтернальність-екстернальність), емоційно-мотиваційний (особистісна тривожність, емоційна врівноваженість, мотивація до успіху), поведінково-регулятивний (вольова саморегуляція, комунікативний контроль та конфліктна компетентність). На основі кореляційного аналізу було виокремлено психологічні умови розвитку стійкості до стресу, які здійснюють найбільший вплив на структурні компоненти досліджуваної особистісної властивості, а саме: емпатію, толерантність, моральну нормативність, внутрішню мотивація професійної діяльності, а також копінг-стратегію 154 «Вирішення проблем».

Держані теоретичні та емпіричні висновки дозволили сформулювати припущення дослідження, що перевірялося на етапі формувального експерименту, а саме - активізація наведених вище психологічних умов за допомогою розробленої нами програми призведе до підвищення загального рівня стресостійкості жінок різних вікових категорій. Відповідно до сформульованого припущення, було визначено такі основні завдання дослідження на етапі формувального експерименту: 1. Теоретично обґрунтувати та розробити зміст програми активізації психологічних умов розвитку стресостійкості жінок різних вікових категорій. 2. Сконструювати психологічну модель розвитку стресостійкості жінок. 3. Визначити ефективність програми активізації психологічних умов розвитку стресостійкості жінок різних вікових категорій. 4. Розробити методичні рекомендації для психологів та соціальних працівників, що спрямовані на розвиток рівня їхньої стресостійкості. Результати розв'язання поставлених завдань повною мірою висвітлено нижче, в третьому

розділі дисертації

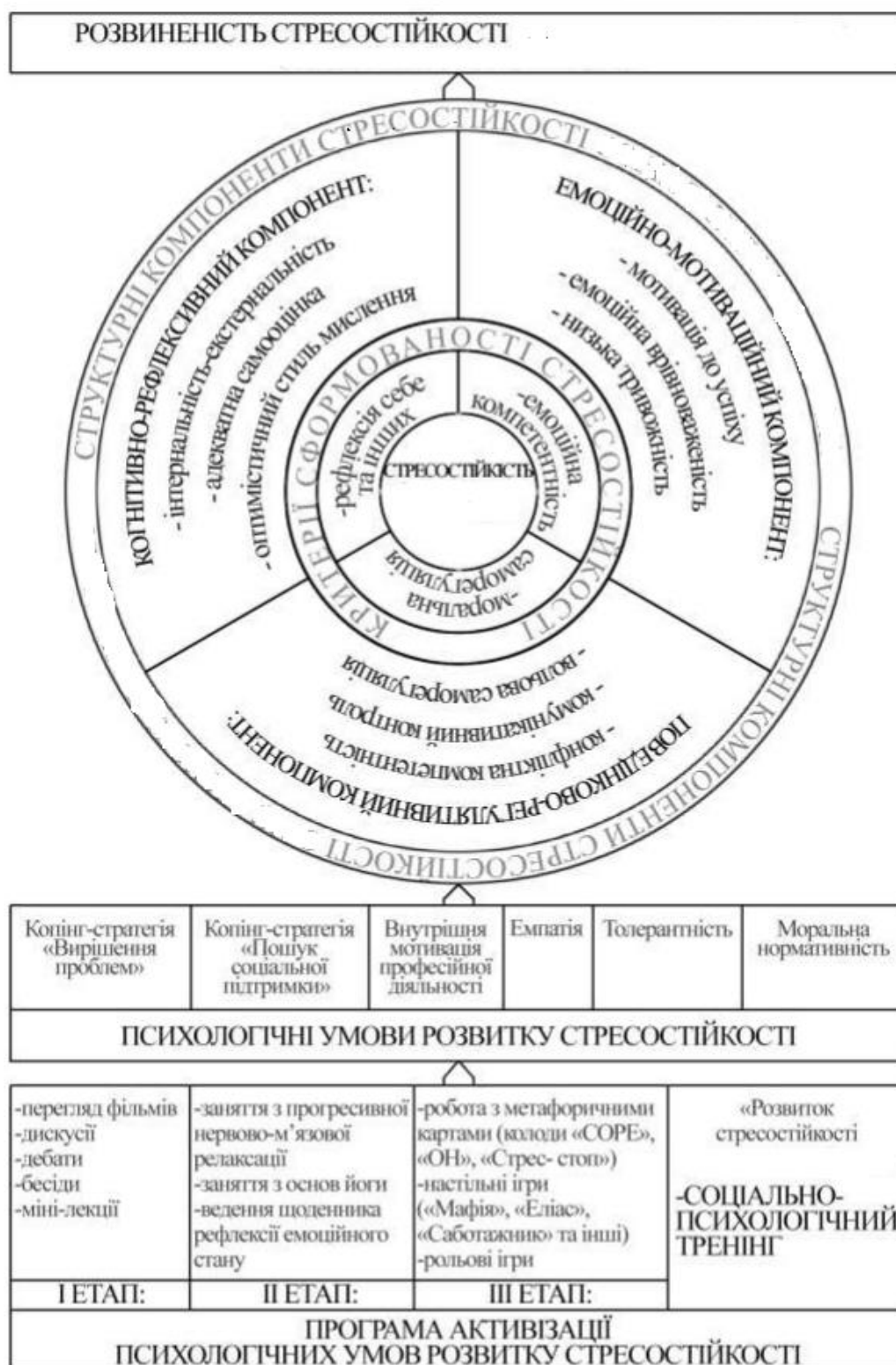


Рис. 3.1. Модель розвитку стресостійкості у дружин учасників бойових дій

Як видно з рис. 3.1., у розробленій нами психологічній моделі підґрунтям розвитку стресостійкості жінок всіх вікових категорій є врахування провідних



психологічних умов цього процесу. Зокрема – емпатії, толерантності, застосування проблемно-орієнтованих і просоціальних копінг-стратегій. З метою реалізації представленої моделі і визначених в процесі формування експерименту завдань, було розроблено розвивальну програму, що містила у собі різні форми роботи з дружинами учасників бойових дій. Основними завданнями програми є наступні:

1. Поглибити знання дружин учасників бойових дій про стрес і стресостійкість як одну із найважливіших компетентнісних властивостей особистості.
2. Навчити досліджуваних застосовувати методи цілеспрямованої саморегуляції особистості емоційного стану.
3. Розширити у досліджуваних репертуар навичок і стратегій щодо ефективної поведінки в стресових ситуаціях.
4. Актуалізувати мотивацію дружин учасників бойових дій самостійно розвивати власну стресостійкість

Метою такої активізації виступало підвищення загального рівня стресостійкості жінок, що, в свою чергу, позитивно впливає на ефективність їх взаємодії з оточенням. Потребу в розробці програми активізації психологічних умов розвитку стійкості до стресу дружин учасників бойових дій було зумовлено відсутністю подібних ефективних технологій у сучасній психологічній науці. Нижче подано опис основних етапів реалізації розробленої нами програми.

*Метою I етапу було формування у дружин учасників бойових дій розуміння основних теоретичних понять «стрес» та «стресостійкість», усвідомлення важливості розвитку стресостійкості для підвищення їх взаємодії з оточенням та покращення життя загалом. На цьому етапі використовувались наступні методи роботи:*

1. Міні-лекції, метою яких було розкриття змісту понять «стрес» та «стресостійкість», поглиблення розуміння важливості розвитку власної стійкості до стресу. Темати міні-лекцій були: «Що таке стрес? Чи завжди це погано?»,

«Психотехнології санногеного мислення» тощо. Матеріали до зазначених лекцій готувалися на основі відповідної наукової літератури [5; 10; 13; 14; 34; 62; 66; 72; 74].

2. Дискусії та дебати, що сприяли аналізу суперечливих питань щодо розвитку певних компонентів стресостійкості, обміну думками, життєвим та професійним досвідом між учасниками. Дискусії проводились за такими темами: ««Успішні люди – оптимісти чи песимісти?», «Конфлікти в нашому житті – плюси і мінуси».

3. Відеофільми, метою методичного використання яких було допомогти досліджуваним усвідомити важливість та необхідність розвитку стресостійкості для підвищення якості життя. Нами продемонстровані для обговорення такі фільми: «Скарб» («Precious»), режисер Лі Деніелс, США, 2009 року випуску; «Сонце і апельсини» («Oranges and Sunshine»), режисер Джим Лоуч, Великобританія, 2010 року випуску; «Десять з половиною» («10½»), режисер Деніел Гру, Канада, 2010 року випуску. Після перегляду фільмів був проведений рефлексивний аналіз, обмін враженням та думками між учасниками стосовно труднощів, які можуть виникати у житті.

*Метою II етапу було формування було розвинути навички розпізнавання власних емоційних станів та станів інших людей, а також навчити прийомам цілеспрямованого впливу на перебіг цих станів. Для досягнення поставленої мети використовувалися такі методи*

1. Полягав у регулярному внесенні даних про власні поточні емоційні стани та визначенні їх причин, а також заповненні нотаток про настрої, емоції та почуття інших людей і порівнянні власних припущень з відповідями на запитання про справжні емоційні стани інших людей. На заключній сесії тренінгу учасники поділилися результатами використання щоденника рефлексії та розповіли про те, чого вони навчилися.

2. Базове заняття з йоги, спрямоване на те, щоб навчити дружин учасників бойових дій зосереджуватися на відчуттях у своєму тілі під час виконання певних рухів, послідовності позицій тіла, набувати стану психологічного

спокою. Інструктором були продемонстровані основні вправи, прокоментовано особливості їхнього впливу на психічний і фізичний стан людини. Також учасники мали можливість спробувати їх виконати під наглядом інструктора. Після заняття дружинам учасникам бойових дій було надано друковані та відеоматеріали для подальшого самостійного освоєння окремих вправ йоги.

3. Заняття з прогресивної нервово-м'язової релаксації, на меті мали ознайомлення учасників з теорією Е. Джейкобсона про зняття емоційної напруги та зниження тривожності шляхом свідомого цілеспрямованого напруження і розслаблення м'язів тіла, а також надання їм можливості спробувати виконати початкові вправи цього методу.

*Метою III етапу було формування було розширення репертуару навичок і стратегій поведінки в стресових ситуаціях шляхом відпрацювання в безпечному психологічному середовищі.*

Для досягнення цієї мети були використані наступні методи:

1. Рольові ігри: мета полягала в тому, щоб поставити досліджуваних у позицію інших людей і перевірити ефективність їхніх нових стилів спілкування та поведінки, застосовуючи їх на практиці. Дружинам учасників бойових дій були запропоновані такі рольові ігри: «Я з радістю допоможу тобі», «Якщо я .....» та «Представники різних професій». Після ігор учасниці обговорювали свої враження та аналізували отриманий досвід.

2. Настільні ігри: проводилися з метою перевірки ефективності різних способів подолання складних ситуацій у безпечному психологічному середовищі для дружин учасників бойових дій, аналізу поведінки інших людей в умовах стресу та розвитку навичок спільного вирішення проблем. Учасниці взяли участь у таких іграх: «Мафія», «Диверсія», «Ханабі», «Еліас» та «Клуедо». Під час обговорення свого досвіду дослідники визначили, які особистісні характеристики сприяли успішному виконанню ігрових завдань, а які заважали.

3. Робота з метафоричними картами мала на меті виконання різноманітних вправ, які надали учасникам можливість зрозуміти та проаналізувати власний емоційний стан (вправа «Я йду своїм шляхом»), оцінити здатності особистості

впливати на нього та застосовувати внутрішні ресурси для його покращення (вправа «Стрес як ресурс і генератор інвестицій»), поглянути на проблему з різних позицій (вправа «Окуляри»), розширити своє сприйняття стресової ситуації (вправа «Домальовування картини»), здійснити пошук ресурсів для подолання труднощів (вправа «SMART») Для роботи застосовувались мальовані колоди карт COPE та ОН, а також авторська колода О. Блінова з фотокартками «Стресс-стоп!»

Також в експериментальних групах застосовувався комплекс тренінг, який проводився з метою розвитку стресостійкості дружин учасників бойових дій.

Загальний курс - 12 занять по 90 хвилин (додаток Б). Частота занять: 2-3 рази на тиждень, залежно від графіку роботи учасників. Встановленню робочого альянсу сприяло попереднє знайомство та добровільний характер відвідування занять. Для реалізації мети тренінгу заняття проводилися у невимушеній обстановці з активним підключенням до дискусії самих учасників, що допомагало створити творчу атмосферу. Програма активізації психологічних умов розвитку стресостійкості дружин учасників бойових дій різних вікових категорій презентована декількома блоками. Всі блоки склались з 3 занять кожне. Крім того, перше заняття було спрямоване на знайомство учасників з ведучим тренінгу та вироблення правил і довірливої атмосфери, а на останньому занятті тренінгу відбувалось підбиття підсумків, визначення найбільш важливих моментів, отримання зворотного зв'язку від досліджуваних, усвідомлення ними змін, що вже відбулись.

Для ілюстрації загальної моделі тренінгових занять, далі наведемо декілька з них.

**Вправа 1. «Позитивні та негативні сторони складних життєвих ситуацій».** Час: 25 хвилин.

*Мета: визнати негативні та позитивні наслідки перебування у стресових ситуаціях і наголосити на важливості розвитку оптимізму як засобу перетворення проблем на можливості для розкриття особистих ресурсів.*

**Процедура:** Ведучий ділить учасників на дві підгрупи. Перша підгрупа під

час групової дискусії визначає та записує негативні наслідки складних життєвих ситуацій. Після того, як кожна група виконає це завдання, фасилітатор пропонує організувати обговорення, під час якого кожна група по черзі озвучує свої відповіді та аргументи. Підсумовуючи вправу, попросіть учасників відповісти на таке запитання: «Який стиль мислення - оптимістичний чи песимістичний - є більш ефективним у стресових ситуаціях?».

### **Вправа 2. «Відчуття тепла».**

*Час: 5 хвилин.*

*Мета: навчити розслабленню м'язів кровеносних судин.*

**Процедура:** У зручному положенні учасник 5-6 разів подумки повторює: «Моя права рука (або ліва рука для лівшів) тепла». Після вправи розвивається загальне відчуття тепла. Рекомендується використовувати такі формули: «обидві руки теплі», «руки і ноги теплі», «тіло тепле». Вправа вважається повністю засвоєною, коли тепло швидко відчувається по всьому тілу.

### **Вправа 3. «Заспокійливе дихання».** Час: 5 хвилин.

*Мета: зменшити дратівливість та заспокоїти нервову систему.*

**Процедура:** Учасників просять дихати носом. Вони роблять глибокі вдихи, видаючи при цьому звуки хропіння. Для цього потрібно трохи стиснути м'язи горла. Те ж саме роблять на видиху. Таке дихання потрібно продовжувати протягом декількох хвилин, поки не зникне роздратування.

### **Вправа 4. «Регуляція ритму серцевої діяльності».** Час: 5 хвилин.

*Мета: навчити свідомо регулювати ритм серцевої діяльності.*

**Процедура:** Учасник приймає зручну позу. Потім п'ять-шість разів подумки повторює формулу: «Серце б'ється спокійно і рівномірно». Спочатку рекомендується навчитися фіксувати серцебиття. Якщо це неможливо, рекомендуємо покласти праву руку навколо серця і відчути серцебиття. Для зручності під лікоть підкладіть подушечку. Показником засвоєння цієї вправи є набуття здатності впливати на ритм серцевої діяльності.

Презентований вище тренінг мав на меті цілеспрямований вплив на такі конструкти структурних компонентів стійкості до стресу як оптимізм,

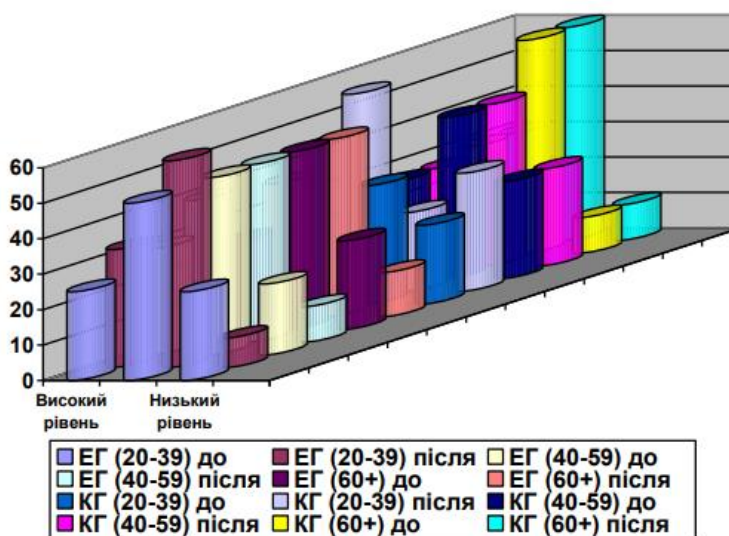
самооцінка, інтернальність-екстернальність, тривожність, емоційна врівноваженість, мотивація до успіху, волева саморегуляція, комунікативний контроль, конфліктна компетентність. Розвиток кожної з цих особистісних властивостей та робота над їх вдосконаленням сприяли розвитку стресостійкості дружин учасників бойових дій. Результати формувального експерименту будуть обґрунтовані в наступному підрозділі.

### **3.2. Ефективність програми розвитку стресостійкості у дружин учасників бойових дій**

З метою визначення ефективності впровадження авторської програми та соціально-психологічного тренінгу, спрямованих на розвиток стресостійкості у дружин учасників бойових дій, нами була проведена психологічна діагностика за допомогою методик, які презентовані в II розділі. Результати діагностики за методом «поперечних зрізів» до і після формувального експерименту надали можливість констатувати кількісні та якісні зміни, що відбулися після його завершення.

Було сформовано експериментальну (15 осіб) та контрольну (15 осіб) групи, до кожної з яких ввійшли респонденти з різними показниками рівня розвитку стресостійкості та її структурних компонентів, які виявили бажання співпрацювати з нами. Програма активізації психологічних умов розвитку стресостійкості дружин учасників бойових дій різних вікових категорій впроваджувалась протягом 2023-го року на базі Військово-медичного клінічного центру Центрального регіону м. Вінниці.

Розглянемо які зміни відбулися у контрольній та експериментальній групі до та після проведення формувального експерименту.



**Рис. 3.2. Кількісні показники (%) рівня емоційної врівноваженості дружин учасників бойових дій до та після формувального експерименту**

Умовні позначення: ЕГ – експериментальна група, КГ – контрольна група.

Як видно з рисунку, відбулось збільшення досліджуваних з високим рівнем емоційної врівноваженості в усіх експериментальних групах: у дружин учасників бойових дій раннього дорослого віку- від 25,00% до 33,33%), у респондентів у період середньої дорослості – від 30,00% до 40,00%, а у жінок пізньої дорослості – від 25,00% до 37,50%. Дружини учасників бойових дій відзначили, що завдяки впровадженню програми активізації психологічних умов розвитку їх стресостійкості, вони набули навичок свідомо впливати на свій емоційний стан, швидко знімати відчуття напруги. Стресові ситуації викликають у них бадьорість, підвищують активність та бажання негайно діяти. Після дії стресорів такі фахівці швидко повертаються до звичного емоційного стану. У результаті формувального експерименту відбулось незначне збільшення кількості дружин учасників бойових дій віком від 20-ти до 39-ти років з середнім рівнем емоційної врівноваженості (від 50,00% до 58,33%).

Цей показник не зазнав змін у групах середньої та пізньої дорослості (по 50,00% в обох). Вони добре контролюють свої емоційні вияви у знайомих для

них умовах, але починають дещо хвилюватися у нових ситуаціях або при виникненні суттєвих труднощів. При тривалій дії стресора у них починає погіршуватись настрій, виникає втома і вони потребують часу для відновлення сприятливого емоційного стану.

Було виявлено зменшення кількості досліджуваних з низьким рівнем емоційної врівноваженості: у респондентів від 20-ти до 39-ти років – від 25,00% до 8,33%, у дружин учасників бойових дій віком від 40-ка до 59-ти років – від 20,00% до 10,00% , а у їх співробітників старших 60-ти років – від 25,00% до 12,50%. Це свідчить про те, що завдяки впровадженню програми активізації психологічних умов розвитку стресостійкості стало менше жінок, які не глибоко усвідомлюють і обмежено контролюють власні емоційні вияви, у стресових ситуаціях схильні до проявів паніки, гніву або плачу, а також дуже час то потребують емоційної підтримки від оточуючих та багато часу для відновлення нормального емоційного стану. У досліджуваних контрольної групи не було зафіксовано значущих змін серед показників рівнів досліджуваної особистісної властивості. Можна зробити висновок, що формувальний експеримент позитивно вплинув на розвиток емоційної врівноваженості дружин учасників бойових дій всіх вікових категорій, на що вказує зростання показників високого рівня досліджуваної властивості та зниження низького. Варто відмітити, що поглиблення знань про особливості емоційних станів інших сприяють кращому розумінню свого власного, що, в свою чергу, позитивно впливає на контроль своїх емоцій у стресових ситуаціях, розвиваючи врівноважене регулювання ними.

З метою визначення ефективності формувального експерименту, дослідимо зміну показників загального рівня стресостійкості жінок різних вікових категорій у експериментальних та контрольних групах, що продемонстровано у таблиці 3.1.



Таблиця 3.1. Кількісні показники (%) рівня стресостійкості дружин учасників бойових дій до та після формувального експерименту

Рівні			Високий	Середній	Низький
ЕГ	20-39	до	33,33	66,67	0,00
		після	58,33	41,67	0,00
	40-59	до	20,00	80,00	0,00
		після	30,00	50,00	0,00
	60+	до	50,00	50,00	0,00
		після	62,50	37,50	0,00
КГ	20-39	до	44,44	55,56	0,00
		після	55,56	44,44	0,00
	40-59	до	27,27	72,73	0,00
		після	18,18	81,82	0,00
	60+	до	50,00	50,00	0,00
		після	50,00	50,00	0,00

Відповідно з кількісними даними табл. 3.5, можна стверджувати, що в результаті впровадженої нами розвивальної програми у дружин учасників бойових дій експериментальної групи суттєво зросли показники *високого рівня* стійкості до стресу. У досліджуваних віком від 20-ти до 39-ти років вони змінились від 33,33% до 58,33%, віком від 40-ка до 59-ти років - від 20,00% до 30,00%, а у старших 60-ти років - від 50,00% до 62,50%.

Вони відзначили, що стали оптимістично налаштовані щодо взаємодії з оточенням, краще аналізують та оцінюють свої сильні та слабкі сторони, навчились рефлексувати враження, яке справляють на оточуючих, повною мірою усвідомлюють, що їх власні рішення та відповідні ним вчинки є основною причиною результатів подій, що з ними трапляються. Завдяки позитивному ставленню до людей та різних обставин жінки у стресових ситуаціях стали виявляти емоційну врівноваженість і контролювати свої емоційні прояви, а також зросла їх мотивація самостійно ставити перед собою доцільні професійні завдання та докладати достатньо зусиль для їхнього успішного виконання.

Впроваджена розвивальна програма дозволила їм набути здатності у напружених ситуаціях виявляти витримку і терпіння, а у спілкуванні - гнучкість у конфліктних ситуаціях, а також спрямовувати у конструктивний бік вирішення неузгоджених взаємодій з іншими. Після формувального експерименту зменшились показники середнього рівня стресостійкості у всіх вікових групах. Кількість досліджуваних у період ранньої дорослості знизилась з 66,67% до 41,67%, середньої – з 80,00% до 70,00%, а пізньої – з 50,00% до 37,50%. Вони зізнались, що, хоча у більшості стресогенних ситуацій оптимістично налаштовані щодо їх вирішення, але у випадку виникнення непередбачуваних труднощів, можуть схилитися до песимістичного прогнозу.

Отже, після формувального експерименту, відбулось зростання показників за високим рівнем стійкості до стресу та зниження за середнім рівнем досліджуваної особистісної властивості. Дружини учасників бойових дій всіх вікових категорій набули нових навичок боротьби зі стресом, навчились ефективно відновлювати емоційну рівновагу, планувати свою діяльність так, щоб зменшити вірогідність появи нових стресорів. Таким чином, формувальний експеримент позитивно вплинув на розвиток всіх компонентів стресостійкості дружин учасників бойових дій. Виявлено зростання показників високого рівня самооцінки жінок всіх вікових груп та одночасне зниження показників за середнім та низьким рівнями досліджуваної властивості.

### **Висновки до розділу 3.**

З метою реалізації завдань, визначених у представленій моделі та в ході формувального експерименту, нами було розроблено розвивальну програму, що включає різні форми роботи з дружинами учасників бойових дій. Програма активізації психологічних умов розвитку стресостійкості жінок здійснює цілеспрямований позитивний вплив на досліджувані структурні елементи особистісного утворення шляхом реалізації таких психологічних умов, як емпатія, толерантність та навчання ефективному застосуванню проблемно-орієнтованих і просоціальних копінг-стратегій, та підвищення їх рівня.

Основною стратегією розвивальної програми був цілеспрямований психологічний вплив на основні конструкти когнітивно-рефлексивного (оптимістичний стиль мислення, самооцінку, інтернальність-екстернальність), емоційно-мотиваційного (особистісну тривожність, емоційну врівноваженість, мотивацію до успіху) та поведінково-регулятивного (вольову саморегуляцію, самоконтроль у спілкуванні, конфліктну компетентність,) компонентів стійкості до стресу дружин учасників бойових дій сфери шляхом активізації емпатії, толерантності та застосування копінг-стратегії «Вирішення проблем», що на меті мав підвищення рівня досліджуваної особистісної властивості.

Аналіз результатів формувального експерименту засвідчив, що завдяки реалізації розробленої розвивальної програми жінки експериментальної групи груп стали більш оптимістично налаштованими щодо досягнення успіху щодо вирішення складних ситуацій. У них виросла впевненість у власних можливостях долати різноманітні труднощі у житті. Профілактичні заходи з розвитку стресостійкості у дружин учасників бойових дій включали міні-лекції, дискусії, перегляд фільмів, ведення щоденника рефлексії, різноманітні вправи на зниження психофізіологічного напруження з використанням технік прогресивної м'язової релаксації та автономного тренування, рольові та настільні ігри, соціально-психологічні тренінги, а також соціально-психологічні тренінги тощо.

Ми переконані, що для підвищення стресостійкості дружин учасників бойових дій важливим є поєднання регулярного самовдосконалення та цілеспрямованої психологічної підтримки розвитку всіх компонентів досліджуваних особистісних рис.

## ВИСНОВКИ

У дослідженні здійснено теоретичне та експериментальне вивчення стресостійкості дружин учасників бойових дій, визначено особливості її вияву на різних вікових етапах, психологічні умови розвитку досліджуваного особистісного утворення, розроблено програму активізації цих умов.

1. Стресостійкість особистості дружини учасника бойових дій є інтегративним динамічним утворенням, що реалізує здатність до розуміння особливостей стресових ситуацій та вміння їх долати, адекватно реагувати на різні стресогенні чинники, позитивно змінювати стресові ситуації і зберігати ефективність життєдіяльності. Критеріями стресостійкого розвитку дружин учасників бойових дій є рефлексія себе та інших, емоційна компетентність та моральна саморегуляція.

Розвиток стресостійкості дружин учасників бойових дій характеризується наступними рівнями та показниками: високий – оптимістично налаштовані щодо своїх можливостей протидіяти стресу, у напружених ситуаціях виявляють емоційну стійкість та зібраність, витримку і терпіння, вміють вчасно й адекватно реагувати на зміни ситуації, спрямовувати конфлікти у конструктивний бік; середній - адекватно аналізують і правильно оцінюють свою активність, проте не завжди повною мірою усвідомлюють власні переваги, недоліки, особистісні особливості інших, зазвичай відповідальні за свої рішення та вчинки, але у стресових ситуаціях можуть пояснювати їх причини незалежними від них факторами, здатні регулювати власні емоційні вияви, але потребують більше часу для відновлення емоційної рівноваги, вмотивовані на успіх щодо завдань помірної складності, у конфлікті схильні поступатися своїми інтересами заради збереження добрих взаємин з оточуючими людьми; низький - песимістично налаштовані щодо своїх можливостей протистояти стресу, схильні звинувачувати у власних невдачах інших або ж зовнішні обставини, часто хвилюються, при втраті емоційної рівноваги потребують багато часу для її відновлення, часто не дотримуються обіцянок, конфліктні ситуації або взагалі намагаються уникати, часто виявляють агресію і не поступаються своїми

інтересами на користь іншого.

2. Емпіричне вивчення стресостійкості дружин учасників бойових дій дало можливість констатувати такі вікові особливості щодо розвитку її компонентів: когнітивно-рефлексивного - виявлено підвищення з віком оптимістичності мислення та зниження самооцінки, переважання у всіх вікових групах поєднання властивостей інтернальності й екстернальності; емоційно-мотиваційного - зафіксовано підвищення з віком особистісної тривожності та покращення емоційної врівноваженості; поведінково-регулятивного - виявлено поступове погіршення вольової саморегуляції, покращення самоконтролю у спілкуванні в період середньої дорослості, частіше обрання з віком форм поведінки у конфлікті, які вимагають прикладання найменших зусиль та витрат власних ресурсів.

3. Дослідження вікової специфіки вияву психологічних умов розвитку стресостійкості дружин учасників бойових дій надало можливість виявити що найефективнішим застосуванням копінг-стратегій «Вирішення проблем» і «Пошук соціальної підтримки» характеризуються фахівці в період середньої дорослості. Копінг-стратегію «Уникнення проблем» досліджувані з віком обирають частіше, що вказало на обрання ними емоційного дистанціювання від стресу, а не активного протистояння йому.

4. Програма активізації психологічних умов розвитку стресостійкості дружин учасників бойових дій різних вікових категорій базувались на засадах вихідних положень теорії функціональних систем. Ефективність авторської програми визначалась зростанням рефлексивності жінок у власних можливостях долати стрес, вмотивованості до збереження стосунків, набуттям навичок свідомої регуляції свого емоційного стану і конструктивної взаємодії під час різноманітних конфліктних ситуацій

В результаті пережитого дружин учасників бойових дій може бути підвищена тривожність, дратівливість, проблеми зі сном, соматичні негаразди. Жінка може ефективно піклуватися про рідних тільки, якщо зможе якісно подбати про себе. Дружині ветерана важливо навчитися цього. Як мінімум,

важливо чергувати зайнятість та відпочинок, підтримуюче соціальне середовище. Освоєння навичок психоемоційної регуляції і ефективної комунікації також може бути дуже корисним в кризові періоди життя сім'ї. Взявши на свої плечі велику частку відповідальності, жінка сама може потребувати підтримки, розуміння і психологічної допомоги. Варто знати, де і яким чином, за необхідності, цю допомогу можна отримати - для сім'ї, для ветерана, для дітей і особисто для себе.

Досліджена проблема не вичерпує всіх вияву та прояву стресостійкості у дружин учасників бойових дій. Подальшими дослідження можуть стати соціальний аспект впливу на стресостійкість жінок зазначеної вибірки.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрушко Я. С. Психокорекція : навч.-метод. посіб. /. Львів: ЛьвДУВС, 2017. 212 с.
2. Алещенко В., Хміляр О. Психологічна реабілітація військовослужбовців з постстресовими психічними розладами : навчальний посібник. Харків : ХУПС, 2005. 84 с.
3. Бамбурак Н.М. Динаміка суб'єктивного проживання стресу особистістю / Н.М. Бамбурак, М.С. Гуцман // Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. серія психологічна. - 2017. - Вип. 1. - С. 143151.
4. Блінов О. А. Прояви посттравматичних стресових розладів. *Актуальні проблеми психології* : збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка». Житомир, 2013. Т. VII. Екологічна психологія. Вип. 32. С. 15-20.
5. Бондаренко О. Ф. Психологічна допомога особистості : навч. посіб. для студ. ст. курсів психол. фак. та відділень ун-тів. Харків : Фоліо, 1996. 237 с.
6. Буковська О. О. Психологічна допомога сім'ям військовослужбовців, які повертаються із зони бойових дій. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка*. 2015. №128. С. 29-32.
7. Буряк О. О., Гіневський М. І., Катеруша Г. Л. Військовий синдром АТО: актуальність та шляхи вирішення на державному рівні : зб. наук. пр. Харківського національного університету Повітряних сил. Харків, 2015. №2 (43). С. 176-181.
8. Вестбрук Д., Кеннерлі Г., Кірк Дж. *Вступ у когнітивно-поведінкову терапію*. Львів : Свічадо, 2014. 410 с.
9. Вітакультурна методологія: антологія : кол. монографія / А. В. Фурман, О. Є. Фурман, С. К. Шандрок та ін. Тернопіль : ТНЕУ, 2019. 980 с.
10. Вестбрук Д., Кеннерлі Г., Кірк Дж. *Вступ у когнітивно-поведінкову терапію*. Львів : Свічадо, 2014. 410 с.

11. Войтко В. І. Психологічний словник. Київ, 2012. 294 с.
12. Герман Дж. Психологічна травма та шлях до видужання: наслідки насильства - від знуцань у сім'ї до політичного терору / переклад з англ. О. Лизак, О. Наконечна, О. Шлапак. Львів : Вид-во Старого Лева, 2019. 424 с.
13. Гридковець Л. М. Світ життєвих криз людини як дитини своєї сім'ї, свого роду та народу : монографія. Львів : Скриня, 2016. 380 с.
14. Грись А. М., Максименко С. Д. Практика роботи психологів із військовослужбовцями, що повернулися із зони АТО: досвід та перспективи. *Актуальні проблеми психології* : зб. наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2017. Т. XI: Психологія особистості. Вип. 15. С. 102-113.
15. Гуменюк О. Є. Психологія Я-концепції : навчальний посіб. Тернопіль : Економічна думка, 2004. 310 с.
16. Жигайло Н. І., Шибрук О. В. Проблема феномену та структури «Я-концепції» особистості в контексті поглядів вітчизняних і зарубіжних досліджень. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. 2014. Вип. 26. С. 70-74.
17. Каліна Н. Ф. Психотерапія. Київ : Академвидав, 2010. 288 с.
18. Кеннерлі Дж. Кірк. Львів : Свідчадо, 2014. 420 с.
19. Кісарчук З. Г. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій : методичний посіб. Київ : ТОВ Видавництво «Логос», 2015. 206 с.
20. Клінічне керівництво Міністерства США у справах ветеранів та Міністерства оборони США щодо лікування посттравматичного стресу. Наукове редагування перекладу: Український науково-дослідний інститут соціальної і судової психіатрії та наркології МОЗ України. Київ, 2017. 251 с.
21. Кузікова С. Б. Основи психокорекції. Київ : Академвидав, 2012. 320 с.
22. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості. Київ : Видавництво ТОВ «КММ», 2006. 240 с.
23. Максименко С.Д. Поняття особистості у психології. *Психологія і*



*особистість*, 2016. №1. С.11-17.

24. Максименко С. Д., Прокоф'єва О. О., Царькова О. В., Кочкурова О. В. Практикум із групової психокорекції : підручник. Мелітополь : Видавничо поліграфічний центр «Люкс», 2015. 414 с.

25. Мід Дж. Г. Дух, самість і суспільство. З точки зору соціального біхевіориста. Київ : Український Центр духовної культури, 2000. 416 с.

26. Мушкевич М. І. Практична психологія в роботі із учасниками АТО. *Психологія: реальність і перспективи*. 2016. Вип. 6. С. 136-142.

27. Мюллер М. Якщо ви пережили психотравмуючу подію / пер. з англ. Д. Бусько; наук ред. К. Явна. Львів : Видавництво Українського католицького університету : Свічадо, 2014. 120 с. (Серія «Сам собі психотерапевт»).

28. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи : навч. посіб. Київ, 2018. Т. 1. 208 с.

29. Психологічна допомога учасникам АТО та їх сім'ям : колективна монографія / М. І. Мушкевич, Р. П. Федоренко, А. П. Мельник [та ін.] ; за заг. ред. М. І. Мушкевич. Луцьк : Вежа-Друк, 2016. 260 с.

30. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій : метод. посіб. / З. Г. Кісарчук та ін. Київ : ТОВ Видавництво «Логос», 2015. 207 с.

31. Психологічна робота з військовослужбовцями - учасниками АТО на етапі відновлення : метод. посіб. / О. М. Кокун, Н. А. Агаєв та ін. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2017. 282 с.

32. Психологічна енциклопедія / автор-упорядник О. М. Степанов. Київ : Академвидав, 2006. 424 с.

33. Психологічні наслідки перебування рятувальників у зоні проведення антитерористичної операції : монографія / Лебедева С. Ю. та ін. ; за заг. ред. Н. В. Оніщенко, О. В. Тімченка. Харків : НУЦЗУ, 2011. 176 с.

34. Психологія життєвої кризи / відп. ред. Т. М. Титаренко. Київ : Агропромвидав України, 1998. 348 с.

35. Психологія особистості : хрестоматія : навч. посіб. / О. Б. Мельничук,

Р. Ф. Пасічняк, Л. М. Вольнова та ін. Київ : НПУ імені Н. П. Драгоманова, 2009. 532 с.

36. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я : навч. посіб. / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк [та ін]. Київ : ІНК ОС, 2002. 272 с.

37. Рибалка В. В. Методологічні питання наукової психології (Досвід особистісно центрованої систематизації категоріально-поняттєвого апарату) : навчально-метод. посіб. Київ : Ніка-Центр, 2003. 204 с.

38. Роменець В. А., Маноха І. П. Істрія психології ХХ століття. Київ : Либідь, 1998. 988 с.

39. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія. Київ, 2017. 384 с.

40. Тімченко В. О. Психологічні наслідки перебування рятувальників у зоні проведення антитерористичної операції : дис. ... канд. псих. наук. Харків, 2017. 275 с.

41. Ткачук Т. А., Корсун С. І. Психологія діяльності працівників податкової міліції : монографія. Київ : Центр учбової літератури, 2013. 194 с.

42. Томчук М. І., Комар Т. О., Скрипник В. А. Психологічна адаптація до навчання студентів з особливими потребами. Вінниця : Глобус-Прес, 2005. 26 с.

43. Томчук М. І., Яцюк М. В. Психологічний супровід дітей, які зазнали втрату батьків, в умовах рекреації. *Наука і освіта*. 2016. №9. С. 174180.

44. Томэ Х., Кэхеле Х. Современный психоанализ. Т. 1. Теория / пер. с англ. Москва : Издательская группа «Прогресс» - «Литера», Издательство Агенства «Яхтсмен», 1996. 576 с.

45. Тополь О. В. Соціально-психологічна реабілітація учасників Антитерористичної операції. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. 2015. С. 231.

46. Турчин В. М. Математична статистика : посібник. Київ : Видавничий центр «Академія», 1999. 240 с.

47. Фурман А. А. Психологія особистості: ціннісно-орієнтований вимір: монографія. Одеса: ОНПУ ; Тернопіль: ТНЕУ, 2016. 312 с.

48. Фурман А. В. Психодіагностика особистісної адаптованості : наукове

видання. Тернопіль : Економічна думка, 2000. 197 с.

49. Фурман А. В., Гуменюк О. Є. Психологія Я-концепції : навч. посіб. Львів : Новий світ, 2006. 360 с.

50. Шандрук С. К. Професійно значущі утворення особистості психолога як умова ефективної творчої діяльності. *ScienceRise*, 2015. №1(12). Т.7. С. 66-70.

51. Шандрук С. К. Психологія професійних творчих здібностей : монографія. Тернопіль : Економічна думка, 2015. 357 с.

52. Шандрук С. К. Становлення креативності особистості: від творчого потенціалу до професіоналізму. *Психологія і суспільство*. 2017. №1. С. 139-144.

53. Шандрук С. К. Теоретико-методологічні основи професійної креативності. *Гуманітарний вісник Переяслав-Хмельницького Державного педагогічного університету імені Григорія Сковороди. Вища освіта України у контексті інтеграції До європейського освітнього простору* : темат. вип. Київ, 2012. Дод. 1. Вип. 27, т. V (38). С. 508-515.

54. Швалб Ю.М. Психологічні засади соціального благополуччя особистості в зрілому віці. *Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С.Костюка НАПН України. Екологічна психологія*. Київ: Інститут психології ім. Г.С.Костюка НАПН України, 2019. Випуск 47, Т. VII. С. 314-331.

55. Шевцов А. Г. Освітні основи реабілітології : монографія. Київ : МП Леся, 2009. 483 с.

56. Шевцов А. Г., Чухрій І. В. Психологічний механізм соціальної адаптації молоді з обмеженнями життєдіяльності. *Особлива Дитина: навчання і виховання* : науковий, навчальний, інформаційний журн. Київ : Педагогічна преса, 2019. Вип. 93, Т. 4. С. 15-29.

57. Яценко Т. С. Психологічні основи групової психокорекції : навч. посіб. Київ : Либідь, 1996. 264 с.

58. Adler A. Social interest: A challenge to mankind. New York : Capricorn Books, 1964. 200 p.

59. Bandura A. Self-efficacy : The exercise of control. New York, 1997.

60. Biggs J. T., Wilie L. T., Ziegler V. E. Validity of the Zung Self-Rating Depression Scale. *Br J Psychiatry*. 1978. 132:381-38.
61. Beck A. T. Cognitive theory and emotional disorders. New York, 1976.
62. Erikson E. The problem of ego identity / in G. Pollock (Ed.), Pivotal papers on identification. Madison, CT : International Universities Press, 1993. 230 p.
63. Freud S. Mourning and melancholia. Standard Edition, 14, 1917, London : Hogarth Press, 1957. P. 243-258.
64. Freud S. Standard Edition. 1915. Vol. XIV. P. 273-289.
65. Kubler-Ross E. On Death and Dying. Macmillan. New York, 1969. 288 p.
66. Lazorko O., Virna Zh., Yahurov V., Valchuk-Orkusha O., Melnyk I., Sherman M. The Safety of Professionalization Subjects in Psychological and Neuropsychological Aspects. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*. 2021. Vol. 12, Is. 1. P. 19-39. URL: <https://doi.org/10.18662/brain/12.1/168>.
67. Vicarious Trauma [Електронний ресурс] / Режим доступу: <https://www.goodtherapy.org/blog/psychpedia/vicarioustrauma> — Назва з екрану 61.
- Vedantam S. A political debate on stress disorder: As Claims Rise, VA Takes Stock / S. Vedantam // *The Washington Post*. – 2005. – 27 Dec
68. Creamer M. Acute stress disorder is of limited benefit in predicting post-traumatic stress disorder in people surviving traumatic injury / M. Creamer, M.L. O'Donnell, P.
69. Pattison // *Behavior, Research 248 and Therapy*. – 2004. – №42. P.315-328.
63. Galea S. The epidemiology of post-traumatic stress disorder after disasters / S. Galea, A. Nandi, D. Vlahov // *Epidemiologic Reviews*. – 2005. – №27. – P. 78-91.
70. Sharif J. Occupational stress: review and reappraisal / J. Sharif, G. Salvendy // *Human Factors*. - 1982. - V.24. - P. 129-162.
71. Spielberg C.D. Trail-state anxiety and motor behavior / C.D. Spielberg // *Journal of Motor Behavior*. - 1971. - V.3. - P. 265-279.
73. Stress coping: A qualitative and quantitative synthesis with implications for treatment / K. Matheny, D.W. Aycock, J.L. Hung, W.L. Cutlette, K.A. Silva-Cannella

// *Counseling Psychologist*. - 1986. - Vol.14. - P. 499-549.

74. Su Mon Kyaw-Myint. Occupational stress. *Health of People, Places and Planet* / S. M. Kyaw-Myint, L. Strazdins.. ANU Press. - 2015. - P. 81-94.

75. Walton R. Social Work as a Social Institution / Walton R. // *The British Journal of Social Work*. - Vol. 35. No. 5. Special Feature: Former Editors. - 2005. - P. 587- 607.

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

77. Wolff H. *Stress and disease* / H. Wolff. - Springfield, III: Charles C.Thomas, - 1968. - 116 p.

Додатки



## Додаток А

## Тест самооцінки стресостійкості

(авт. С. Коухен і Г. Вілліансон, адапт. Ю. В. Щербатих)

*Інструкція:* «У запропонованій анкеті прочитайте уважно запитання та у відповідному бланку напроти номера кожного з них поставте певну цифру: 0, у випадку, якщо відповідь на запитання - «Ніколи», 1, якщо «Майже ніколи», 2 - «Інколи», 3 - «Досить часто» та 4 - «Дуже часто»».

№	Питання
1	Наскільки часто неочікувані труднощі виводять Вас із рівноваги?
2	Наскільки часто Вам здається, що найважливіші речі у Вашому житті виходять у Вас із-під контролю?
3	Як часто Ви відчуваєте себе пригніченим?
4	Як часто Ви відчуваєте впевненість у своїй здібності справлятися зі своїми особистими проблемами?
5	Наскільки часто Вам здається, що все виходить саме так, як Ви бажаєте?
6	Як часто Ви в силах контролювати роздратування?
7	Наскільки часто у Вас виникає відчуття, що Ви не зможете справитися з тим, що від Вас вимагають?
8	Чи часто Ви відчуваєте, що Вас супроводжує успіх?
9	Як часто Ви гніваєтеся з приводу речей, які Ви не в змозі контролювати?
10	Чи часто Ви думаєте, що накопичилось стільки труднощів, що їх неможливо подолати?

## Шкала активності та оптимізму

(авт. І. Шулер та А. Комуніані, адапт. Н. Є. Водоп'янової)

*Інструкція:* «Прочитайте уважно запропоновані твердження та у відповідному бланку напроти номера кожного з них зазначте ступінь Вашої згоди. Якщо зовсім не згодні - напишіть «1», у випадку, коли запропоноване твердження інколи трапляється - «2», якщо часто - «3», а якщо цілком згодні - «4».

№	Твердження
1	Я люблю слухати голосну (енергійну) музику.
2	Я думаю, що мої життєві цілі занадто важко досягнути.
3	Мені подобаються невизначені ситуації, коли я не знаю, що зі мною може трапитися далі.
4	Я люблю кидати виклик долі.
5	Доля більш несправедлива щодо мене, ніж щодо інших.
6	У мене стільки енергії, що я навіть дві години не можу просидіти без діла.
7	Я менш щасливий(а), ніж інші.
8	Мене дратують обережні (повільні чи занадто невпевнені) люди.
9	На цей час неможливо вірити у що-небудь добре.
10	Мені подобається змагатися.
11	Я легко та із задоволенням спілкуюсь із людьми протилежної статі.
12	Мене лякає моє майбутнє.
13	Я думаю, що у людях більше злого, ніж доброго.
14	Мені подобається гострі відчуття (бути в ситуаціях, які пов'язані з певним ризиком, екстремальні види спорту тощо).
15	У мене життєрадісний настрій.



## Методика діагностики рівня самооцінки

(авт. Г. М. Казанцева)

*Інструкція:* «Перед Вами в анкеті запропоновані деякі твердження. У відповідному бланку напроти номера кожного з них Вам необхідно поставити певну позначку: якщо Ви згодні - «+», якщо не згодні - «-», якщо Ви маєте певні сумніви - «?». Обирайте ту відповідь, яка в найбільшій мірі збігається з Вашою власною поведінкою в аналогічній ситуації. Відповідати необхідно швидко, довго не задумуватись».

№	Твердження
1	Зазвичай я розраховую на успіх у своїх справах.
2	Більшу частину часу я перебуваю у пригніченому стані.
3	Більшість колег радяться зі мною.
4	У мене відсутня впевненість у собі.
5	Я приблизно так само здібний і вигадливий, як більшість оточуючих.
6	Часом я почуваю себе нікому не потрібним.
7	Я все роблю добре.
8	Мені здається, що я нічого не досягну в майбутньому.
9	У кожній справі я вважаю себе правим.
10	Я багато роблю такого, про що згодом жалкую.
11	Коли я дізнаюсь про успіхи своїх знайомих, то сприймаю цю новину як особисту поразку.
12	Мені здається, що оточуючі дивляться на мене з осудом.
13	Мене мало хвилюють можливі невдачі.
14	Мені здається, що для успішного виконання доручень мені заважають різноманітні перешкоди, які я не в змозі подолати.
15	Я рідко жалкую про те, що уже зробив.
16	Оточуючі люди набагато привабливіші, ніж я.
17	Думаю, що я постійно комусь потрібен.
18	Мені здається, що я навчаюсь новому гірше, ніж інші.
19	Мені частіше щастить, ніж не щастить.
20	Я завжди чогось боюсь.

## Методика «Емоційна збудливість - врівноваженість»

(авт. Б. Н. Смірнов)

*Інструкція:* «Вам пропонується відповісти на наступні питання. Якщо Ви згодні, то поставте знак «+» напроти номера запитання у відповідному бланку, а якщо не погоджуєтесь - «-». Намагайтесь відповідати максимально широко.

№	Запитання
1	Чи часто Ви страждаєте від почуття провини?
2	Чи буває так, що Ви розповсюджуєте чутки?
3	Чи часто у Вас бувають підйоми і спади настрою?
4	Чи буває так, що Ви не виконуєте своїх обіцянок?
5	Чи часто ви відчуваєте потребу в людях, які вас розуміють, можуть підбадьорити і втішити?.
6	Чи виникають у Вас такі думки, про які Ви не хотіли б, щоб знали інші?
7	Ви запальні і легко ранимі натяками і жартами над Вами?
8	Ви любите жартувати над іншими?
9	Ви приймаєте все близько до серця?
10	Чи виникало у Вас, хоча і короткочасно, відчуття роздратування до батьків?
11	Чи турбує Вас відчуття, що Ви чимось гірші за інших?
12	У Вас є звички, від яких варто було б позбутися?
13	Вас можна швидко розсердити?
14	Чи буває так, що Ви говорите про речі, в яких зовсім не розумієтесь?
15	Чи часто Вам сняться кошмари?

## Програма розвитку психологічних умов стресостійкості у дружин учасників бойових дій

### Заняття № 1. «Стрес у професійній діяльності жінок»

Час: 1 година 30 хвилин.

Мета заняття: створити сприятливу психологічну атмосферу для подальшої групової роботи; проінформувати учасників про програму тренінгу; дізнатися, чого очікувати від тренінгу; поглибити знання про феномен стресу.

Вступна частина. Тривалість: 10 хвилин.

Опис програми та цілей тренінгу з соціальної психології. Пояснення актуальності розвитку стресостійкості жінок.

Основна частина.

**Вправа 1: «Знайомство».** Тривалість: 15 хвилин.

Мета: зібрати інформацію про учасників тренінгу.

Процедура: попросіть учасників по черзі назвати своє ім'я та розповісти про себе кількома реченнями.

**Вправа 2: «Правила»** Тривалість: 15 хвилин.

Мета: визначити принципи роботи в групі.

Обладнання: дошка, маркери.

Хід вправи: тренер просить учасників окреслити правила роботи в групі. Тренер зачитує перелік правил, а жінки вирішують, які з них вони приймають, а які ні. Затверджені правила записуються на папері. За бажанням учасники можуть додати до переліку власні правила.

- Відкритість і чесність. Учасники повинні вільно висловлювати свої думки та оцінки, як позитивні, так і негативні.

- Конфіденційність. Усе, що відбувається в класі, повинно залишатися тільки в межах групи і не розголошуватися.

- Рівність. Всі учасники без винятку мають однакові права та обов'язки.

- Активність. Тренери заохочують до дії, створюючи сприятливі умови для неї, а учасники докладають зусиль для отримання знань і досвіду.

- Толерантність і взаємоповага. Терпляче слухати і не перебивати, навіть якщо коментарі колеги не збігаються з вашими власними.

- Спілкуйтеся тут і зараз. Важливо усвідомлювати свої поточні думки та почуття, коли висловлюєтесь.

- Правило «вийти». Якщо учасники не хочуть або не можуть бути відвертими і відкритими в грі чи розмові, вони мають право сказати "стоп" і таким чином не брати участь у неприйнятній для них діяльності.

Зворотній зв'язок: учасники обговорюють, чи задоволені вони результатами роботи та діляться своїми думками щодо переліку правил.

**Вправа 3: «Знайомство»** Тривалість 20 хвилин.

Мета: ближче познайомитися з учасниками та побудувати партнерські стосунки.

Познайомитися ближче та побудувати партнерські стосунки.

Процедура Тренер об'єднує учасників у пари, кожна з яких обирає зручне, тихе місце для проведення інтерв'ю по черзі протягом 6 хвилин. Потім пари повертаються в коло і кожен представляє свого партнера.

Зворотній зв'язок: після завершення вправи учасників просять висловити свою думку про те, чи правильно було представлено історію про них і чи мають вони щось додати.

**Вправа 4: «Значення стресових ситуацій»** Час: 20 хвилин.

Мета: допомогти учасникам зрозуміти суб'єктивність оцінки стресовості та складності життєвих ситуацій.

Інструменти: картки з надрукованими на них ситуаціями.

Хід проведення. Ведучий заздалегідь готує картки з надрукованими на них складними життєвими ситуаціями і роздає по одній кожному учаснику. У повній тиші учасники шикуються так, щоб найскладніша ситуація була першою, а за нею - найменш стресова. Після того, як всі учасники зайняли свої місця, тренер просить їх зачитати картки, обговорити їх з усіма учасниками, а потім знову попросити учасників вишикуватися в лінію.

Приклади карток Звільнення, звістка про смерть далекого родича, сварка з коханим, розбита улюблена пара взуття, хвороба, повідомлення про терористичний акт по телевізору, раптова поломка автомобіля, смерть домашнього улюбленця, затор на дорозі, виграш у лотерею, негативна критика роботи начальника, неочікувана премія, звістка про термінове відрадження, втрата гаманця, підготовка до новорічного свята, шкільна сесія сина, конфлікт з колегою, звістка про зраду дружини (чоловіка), виступ на міжнародній конференції, весілля. Зворотній зв'язок: учасники обговорюють, чому було змінено порядок учасників і чому одні учасники вважають одну й ту саму ситуацію складнішою, а інші - менш важливою.

Заклучна частина. Час 10 хвилин

Обговорення на першій сесії зосереджується на позитивних відчуттях, отриманих протягом дня, та враженнях від взаємодії з іншими учасниками. Тренер запитує учасників: "З якими проблемами ви зіткнулися на сьогоднішньому занятті? З якими проблемами ви зіткнулися на сьогоднішньому занятті? Що ви очікуєте від цього тренінгу?"

## **Заняття № 2. «Стресостійкість - одна з найважливіших компетенцій особистості»**

Час: 1 година 30 хвилин.

Мета заняття: Усвідомити учасникам важливість розвитку стресостійкості для ефективної професійної діяльності жінок та розширити їхні знання про стресостійкість і психологічні умови її розвитку.

Вступна сесія Тривалість 20 хвилин.

Обговорення змін, що відбулися з часу останньої сесії. Теоретичний огляд основних понять, таких як "стресостійкість", "ресурси стресостійкості" та їх значення для успішної професійної діяльності жінок.

Основна частина

**Вправа 1: «Ресурси стресостійкості».** Тривалість: 30 хвилин.

Мета: визначити різні ресурси для подолання стресу та поділитися досвідом пошуку ресурсів для подолання наслідків стресу.

Обладнання: дошка, маркери.

Хід вправи Учасники діляться на три команди і мають п'ять хвилин на те, щоб у ході мозкового штурму придумати якомога більше інструментів і методів подолання стресу. Потім кожна команда по черзі називає один інструмент і викреслює інструменти інших команд, якщо вони є.

Потім проводиться групове обговорення ефективності різних стратегій подолання стресу.

Насамкінець тренінгова група отримує аркуш паперу, на якому всі учасники разом пишуть список обраних ресурсів подолання стресу. Рекомендується вивішувати цей груповий малюнок на видному місці для всіх учасників під час кожної сесії тренінгової групи.

**Вправа 2: «Відмежування від стресових ситуацій»** Час: 10 хвилин.

Мета: розвинути навички відмежування від наслідків стресових ситуацій.

Процедура: тренер просить учасника подумки уявити собі стресову ситуацію і показати, яким він бачить себе в ній: активним учасником або таким, що бачить все на власні очі і сприймає все так, як воно відбувається в даний момент (це асоціювання зі стресовою ситуацією) або як на екрані телевізора (що свідчить про дисоціацію від епізоду). Якщо людина асоціює, спробуйте дисоціювати одним із наступних способів, щоб зменшити інтенсивність відчуттів

- Подумки відокремтеся від тіла і продовжуйте спостерігати;
- Помістіть себе і всіх інших учасників ситуації на картинку перед собою;
- Змінити кут, під яким ви спостерігаєте за ситуацією.

Подивіться на себе в стресовій ситуації з боку, поспостерігайте за тим, що відбувається, і запитайте себе: "Чому я можу навчитися з цього досвіду?". Помітьте, як змінилися ваші емоції під час виконання вправи".

### **Вправа 3: «Стратегії подолання стресу»** Час: 10 хвилин

Мета: проаналізувати стресові ситуації, пережиті в минулому, та розробити стратегії подолання подібних ситуацій у майбутньому.

Процедура Тренер просить кожного учасника пригадати ситуацію, яка була для нього стресовою. Тренер інструктує: «Протягом кількох хвилин вам потрібно зосередитися на відчуттях, які ви відчували у своєму тілі під час цієї події. Сконцентруйтеся на епізоді, який викликав стрес. Яке значення цей досвід має для вас? Знайшовши відповідь, запитайте себе: "Що це означає? Яке значення я хочу, щоб цей епізод мав? Що я можу з ним зробити? Чи знаходиться він у сфері мого впливу? Якщо ні, то залиште все як є і "відпустіть". Якщо так, то які ресурси ви маєте, щоб змінити ситуацію? Які ваші цілі? Які уроки ви можете винести з цього випадку, щоб уникнути подібних проблем наступного разу?»

Час на завершення: 10 хвилин.

Попросіть учасників поділитися своїми думками про сесію. Що вам запам'яталося, яка вправа викликала найбільший емоційний відгук, що ви відкрили для себе після сьогоднішнього заняття? Що було успішним, а над чим, на вашу думку, ще потрібно попрацювати?

### **Заняття № 3. «Оптимізм - перший крок до стресостійкості»**

Час: 1 година 30 хвилин.

Мета заняття: Ознайомити учнів з поняттями "оптимізм" і "песимізм", розвивати оптимістичний світогляд і навички позитивного мислення.

Вступне заняття. Тривалість: 15 хвилин.

Обговорення змін в учасниках з часу останньої сесії. Теоретичний огляд понять «оптимізм» і «песимізм».

Основна частина.

Притча про «мешканців міста». Тривалість: 10 хвилин.

Мета: занурити групу в смислову атмосферу.

Хід проведення: Ведучий читає психологічну притчу і просить учасників проаналізувати мудрість, яка, на їхню думку, відображена в тексті.

«Це сталося дуже давно. Але ця історія досі жива. На в'їзді до одного східного міста сидів сивий старий чоловік. До нього підійшов молодий чоловік і запитав:

- Я ніколи не був тут раніше. Що за люди живуть у цьому місті?

Старий відповів на запитання:

- Що за люди жили в тому місті? У місті, яке ти покинув.
- Це були егоїстичні і злі люди. Але саме тому я був радий, що поїхав.
- Зрозуміло. Вам не пощастило. Тут ти зустрінеш таких самих людей, - відповів старий.
- Ну, а я піду подивлюся місто".

Юнак пішов до міста.

Через деякий час до старого підійшов інший юнак і поставив йому те ж саме запитання:

- Я ніколи не був тут раніше. Що за люди живуть у цьому місті?

Старий подивився на юнака, посміхнувся і відповів

- А які люди живуть у місті, з якого ти прийшов?

- Дідусю, я з радістю відповім тобі. О, це були добрі, гостинні, благородні люди. У мене там було багато друзів, і мені було нелегко з ними розлучатися. Я дуже не хотів їх залишати.

- Розумію. Вам пощастило. Тут ти зустрінеш тих самих людей, - посміхаючись, сказав дідусь.

- Дякую, дідусю. Дай тобі, Боже, здоров'я на довгі роки. А я піду подивлюся на це місто".

Їхню розмову почув купець, який неподалік годував своїх верблюдів. І як тільки юнак пішов, він повернувся до старого і звинуватив його:

- Як ти смієш вживати такі різні слова? Ти даєш дві різні відповіді на одне і те ж питання. Як ти смієш обговорювати людей у цьому місті?

Старий мовчки вислухав купця і відповів:

- Сину. Я радий, що ти прийняв значення моїх слів близько до серця. Я радий, що ти взяв до серця сенс моїх слів.

Але мої слова не марні.

Кожна людина має свій власний світ у голові. Якщо ти не знайшов нічого доброго в тих місцях, де був раніше, то не знайдеш нічого і тут. Навпаки, той, хто мав друзів в іншому місті, знайде вірних і відданих друзів і тут. Яким би не було оточення, він залишається тією ж самою людиною.

Так, ви маєте рацію, питання однакові, але люди різні».

**Вправа 1: Позитивні та негативні аспекти складних життєвих ситуацій.** Час 25 хвилин

Мета: зрозуміти негативні та позитивні наслідки перебування у стресових ситуаціях та підкреслити важливість розвитку оптимізму як засобу перетворення проблем на можливості для розкриття через них особистих ресурсів.

Процедура. Ведучий ділить учасників на дві підгрупи. Перша підгрупа під час групової дискусії визначає і записує негативні наслідки складних життєвих ситуацій, а друга - позитивні наслідки. Після того, як кожна група виконає це завдання, фасилітатор пропонує організувати дискусію, під час якої по черзі озвучуються відповіді та аргументи кожної групи. Як підсумок цієї вправи, учасникам пропонується відповісти на запитання: "Який стиль мислення - оптимістичний чи песимістичний - є більш ефективним у стресових ситуаціях?".

**Вправа 2: «Робота з негативними установками»** Тривалість 25 хвилин.

Мета: навчитися визначати свої негативні установки та знаходити на них вагомий контраргументи.

Хід вправи. Тренер пояснює, що факти - це реальні події, а значення - це результат їх інтерпретації людиною. Стрес - це реакція не на факт, якщо він не пов'язаний з фізичною загрозою, а на значення, яке приписується цьому факту. Звертається увага на те, що, змінюючи значення, людина може змінити свою реакцію на подію. Потім учасникам групи пропонується проаналізувати кожну з наведених вище установок і знайти контраргумент до кожної з них. 2) Уявлення про те, що «настав кінець світу» - ситуація погана і близька до катастрофи.

Близька до катастрофи.

Слова-маркери: жахливий, катастрофічний, не вижити тощо. Наведіть приклади з власного досвіду та знайдіть контрприклад.

2. позиція «негативної оцінки» - уявлення про те, що потрібно засуджувати негативні явища в житті.

Слова-маркери: поганий, непривабливий, огидний, дурний тощо. Наведіть приклади з власного досвіду та знайдіть до них контрприклад.

Підсумкова частина. Тривалість: 15 хвилин.

Попросіть дружин учасників бойових дій поділитися своїми враженнями, які виникли під час сесії. Кожен учасник описує, що нового він дізнався, які власні думки з'явилися у них після сьогоднішньої сесії та як він почувався наприкінці сесії.

#### **Заняття № 4. «Я молодець»**

Час: 1 година 30 хвилин.

Мета заняття: Розвинути позитивну та стійку Я-концепцію, навчити адекватної самооцінки та мотивувати до роботи над собою.

Вступне заняття Час: 15 хвилин.

Учасники діляться своїми враженнями від попереднього заняття та відповідають на запитання: "Чи стали ви більш оптимістичними?".

Основна частина.

**Вправа 1: «Я більш стійкий до стресу»** Час: 10 хв.

Мета: створити позитивний образ себе.

Процедура: попросіть учасників тренінгу за допомогою уяви уявити, якими вони хотіли б бути. Ведучий інструктує: "Сядьте зручно і закрийте очі. Уявіть, що ви стоїте перед великим екраном і дивитесь фільм, в якому ви є головним героєм. Важливо, щоб цей фільм був якомога яскравішим. Звертайте увагу на деталі - кольори, звуки, запахи, окремі предмети. Уявіть себе активним, впевненим, врівноваженим і таким, що адекватно реагує на стресові ситуації. Це те, що ви будете робити завтра і післязавтра. Знімаючи фільм, скажіть собі: "Я поведжуся так зараз і буду поводитися так завтра". У фільмі ви повинні відчувати себе сміливим, стійким, спокійним, врівноваженим і задоволеним собою".

**Вправа 2: «Оголошення про одруження»** Час: 45 хвилин.

Мета: Формування більш адекватної самооцінки, самоусвідомлення учасників, корекція особистих недоліків, формування навичок слухання та зворотного зв'язку.

Хід вправи Попросіть кожного учасника написати про свій шлюб.

У процесі написання учасникам пропонується описати всі свої сильні і слабкі сторони, улюблені заняття (не згадуючи про матеріальні цінності). Вони також пишуть про свої ідеали. Потім презентації зачитуються і обговорюються в групі.

Заключна частина.

**Вправа 3: «Моє ім'я»** Час: 20 хвилин.

Мета: розвивати творчість, сприяти самоусвідомленню та підвищенню самооцінки.

Процедура Учасники пишуть своє ім'я в рядок і навпроти кожної літери пишуть слово, яке починається на цю літеру і найкраще характеризує людину. Потім учасники зачитують те, що вони написали, і відповідають на запитання: «Чи важко було пригадати свої позитивні риси?» і «Чи сподобалося вам писати позитивні описи про себе?».

#### **Заняття № 5. «Я - творець свого життя»**

Час: 1 година 30 хвилин.

Мета заняття: ознайомити учасників з поняттям локусу контролю та дати їм краще розуміння необхідності брати на себе відповідальність за контроль над ситуацією.

Вступне заняття. Тривалість: 15 хвилин.

Обговорення змін, що відбулися з часу попередньої сесії.

Основна сесія.

**Вправа 1: «Мій вибір».** Тривалість: 25 хвилин

Мета: розвинути навички самостійного прийняття рішень та усвідомлення відповідальності за власне життя.

Хід проведення Поділіть групу на підгрупи. Кожна підгрупа обирає певний період свого життя (минуле, теперішнє або майбутнє). Потім кожна підгрупа створює таблицю, в якій з правого боку записує "мій вибір", а з лівого боку - "немає вибору". Мікрогрупи обговорюють свої основні цінності та прагнення і записують їх у дві колонки.

**Вправа «Лист до себе».** Тривалість 35 хв.

Мета: розвивати внутрішню стійкість і впевненість, а також розвивати позитивне мислення про себе.

Хід проведення: Попросіть кожного учасника написати листа самому собі. За бажанням, лист зачитується перед усією групою. Під час обговорення кожен учасник повинен звернути увагу на те, для кого написаний лист і про що в ньому йдеться. Також дайте відповіді на такі запитання: "Чи отримували ви коли-небудь такого дружнього листа?"; "Що б ви подумали, якби отримали?"; "Чи писали ви коли-небудь комусь такого листа?".

Час: 15 хвилин.

Мета: проаналізувати зовнішні та внутрішні характеристики людини та узагальнити сильні та слабкі сторони кожної з них.

Учасники по черзі розповідають, чого вони навчилися, чи зрозуміли необхідність брати на себе відповідальність за контроль над ситуацією і як вони почувалися наприкінці заняття.

### Заняття № 6. «Я спокійний та сконцентрований».

Час : 1 година 30 хвилин.

Мета цього заняття - розвинути навички та техніки учасників, покращити емоційну рівновагу та знизити рівень тривожності.

Вступне заняття. Тривалість: 30 хвилин.

Обговорення змін після минулого заняття. Теоретичний огляд понять "емоційна рівновага" та "тривожність", пояснення різниці між поняттями "ситуативна тривожність" та "особистісна тривожність", особливості впливу на стресостійкість жінок у професійній діяльності; ознайомлення учасників з теоретичними основами методу аутогенного тренування І. Шульца; ознайомлення з поняттям "емоційна рівновага" та "тривожність"; обговорення важливості "емоційної рівноваги" та "особистісної тривожності" в процесі соціальної роботи.

Основний зміст.

**Вправа 1: "Важкість".** Тривалість: 5 хв.

Мета: навчити глибокому розслабленню моторних м'язів.

Хід вправи: легкі пози. Учасників просять 5-6 разів подумки повторити вислів: "Права (або ліва для лівшів) рука важка". У міру освоєння вправи відчуття важкості в руці стає більш вираженим. Далі важкість поширюється на іншу руку, обидві ноги і, нарешті, на все тіло. Формула самонавіювання в цьому випадку така: "Обидві руки... Обидві ноги ... Все тіло відчуває себе важчим".

**Вправа 2: "Відчуй тепло"** Тривалість: 5 хв.

Мета: навчити розслабленню м'язів кровоносних судин.

Хід вправи: у зручній позі учасник 5-6 разів подумки повторює: "Моя права рука (ліва рука для лівшів) відчуває тепло". В результаті практики поступово теплішає все тіло. Рекомендується використовувати таку формулу: "обидві руки теплі", "руки і ноги теплі", "тіло тепле". Вправа вважається успішною, якщо тепло швидко відчувається по всьому тілу.

**Вправа 3: "Заспокойте своє дихання"** Час: 5 хв.

Мета: зменшити дратівливість і заспокоїти нервову систему.

Процедура: попросіть учасників дихати через ніс. Вони повинні робити глибокі вдихи, видаючи при цьому звук, схожий на хропіння. Для цього м'язи горла потрібно злегка стиснути. Те ж саме роблять і при видиху. Таке дихання слід продовжувати протягом декількох хвилин, поки подразник не зникне.

**Вправа 4. Розслаблене дихання.** Час: 5 хвилин.

Мета: зменшити тривожність і зосередитися на нав'язливих думках, які викликають занепокоєння.

Процедура: фасилітатор просить учасника притиснути праву ніздрю великим пальцем правої руки, щоб запобігти потраплянню туди повітря. Потім учасник повільно вдихає і видихає через ліву ніздрю. Потім вказівним пальцем відкривають праву ніздрю і закривають



ліву ніздрю, щоб зробити вдих і видих. Змінюючи ніздрі, через які вони дихають, учасникам пропонується виконати 15-20 дихальних циклів.

Заклучна частина. Тривалість: 20 хвилин.

Попросіть жінок поділитися своїми враженнями від заняття, виокремивши моменти, які викликали найбільше позитивних чи негативних емоцій. Кожна учасниця описує свої висновки та думки після сьогоднішнього заняття.

### **Заняття № 7. «Я досягну успіху»**

Час: 1 година 30 хвилин.

Мета заняття: Розвиток внутрішньої мотивації та прагнення до успіху у власній професійній діяльності

Вступна частина. Тривалість: 20 хвилин.

Обговорення змін, що відбулися з часу останнього заняття. За бажанням, поділитися враженнями після виконання вправ на зниження тривожності та психологічного/емоційного напруження.

Основна сесія.

**Вправа 1: «Портрет стресостійкої людини»** Час: 30 хв.

Мета: узагальнити інформацію про особистісні якості, які позитивно впливають на стресостійкість, та мотивувати учасників розвивати їх для досягнення успіху в професійній діяльності.

На першому етапі кожен учасник записує три особистісні якості, які допомагають йому справлятися зі стресом. На другому етапі група ділиться на підгрупи для створення "Портрету стресостійкої людини". Обов'язковою умовою є те, що список особистих якостей, складений групою, повинен включати по дві якості кожного учасника. На третьому етапі кожна підгрупа розробляє резюме для участі в саміті "Найуспішніші стресостійкі професіонали року".

На наступному етапі учасники обговорюють, чи є у них більше шансів отримати приз на саміті після участі в тренінгу.

**Вправа 2: «Мої скарби»** Тривалість 20 хвилин

Мета: розвивати вміння ставити цілі та визначати шляхи їх досягнення, а також тренувати навички поведінки в конфліктних ситуаціях.

Хід вправи Тренер просить учасників об'єднатися в пари і роздає кожній парі аркуш паперу. Кожен учасник вирішує, що це не просто аркуш паперу, а щось дуже важливе для нього. Потім учасники одночасно тримають аркуш паперу з обох боків і протягом п'яти хвилин переконують свого партнера віддати цей "скарб". Потім кожного учасника просять пояснити, що для нього означає цей папірець, і хто з партнерів виграв, а хто програв, і чому.

Далі проводиться групове обговорення причин мотивації до успіху та причин конфлікту.

Остання частина. Час - 20 хвилин.

Попросіть дружин учасників бойових дій поділитися своїми враженнями, які виникли під час сесії, виділивши моменти, що викликали найбільше позитивних і негативних почуттів. Кожен учасник описує свої висновки та власні думки після сьогоднішньої сесії.

### **Заняття № 8. «Конфліктна компетентність: перетворення проблеми у ресурс»**

Час: 1 година 30 хвилин.

Мета заняття: систематизувати знання про види конфліктів, їх причини та способи вирішення, а також розвивати навички конструктивної взаємодії в конфліктних ситуаціях.

Вступне слово. Тривалість: 15 хвилин.

Обговоріть зміни, що відбулися на минулому занятті. Теоретичний огляд поняття "конфлікт", видів конфліктів та способів дій у конфліктних ситуаціях (конкуренція, пристосування, компроміс, уникнення, співпраця).

Основна частина.

**Вправа 1: "Роздача монет".** Тривалість: 30 хвилин.

Мета: Помістити учасників у конфліктну ситуацію та визначити індивідуальні стилі поведінки в конфлікті.

Визначити індивідуальні способи поведінки в конфлікті.

Матеріали: іграшкові монети.

Процедура: "Віддай і візьми". Кожен учасник групи отримує іграшкову монету і кладе її перед собою. Потім протягом п'яти хвилин кожен член групи віддає стільки монет, скільки хоче, кому хоче. Наступним кроком є те, що протягом п'яти хвилин кожен може взяти стільки монет, скільки йому подобається, у того, у кого він хоче. Потім вони обговорюють свої дії та почуття за двома сценаріями.

"Давайте розділимо гроші". Розділіть групу на менші групи по три людини в кожній. Кожен кладе певну суму грошей у "касу". Загальна сума кладеться в центр; через п'ять хвилин учасники підгруп вирішують, як поділити гроші. Гроші можуть отримати лише двоє людей. Насамкінець групи обговорюють конфлікт і свої дії.

**Вправа 2: "Заборонений плід"** Час: 30 хвилин.

Мета: активізувати почуття і переживання особистого конфлікту та поділитися досвідом учасників.

Процедура: всі учасники по черзі демонструють, як би вони поводитися в ситуації, коли їхні бажання вступають у конфлікт із зовнішніми або внутрішніми нормами. У ролі "забороненого плоду" може виступати будь-який предмет. Необхідно зобразити конфлікт, який можуть відчувати учасники, коли бачать щось, чого вони хочуть, але не можуть мати через моральні чи соціальні заборони.

Після цього відбувається групове обговорення особистих конфліктів, їх причин, значення конфлікту та його впливу на життя людини, а також шляхів вирішення конфлікту.

Заклучна сесія. Тривалість 15 хвилин.

Учасників тренінгу просять по черзі розповісти про те, чого вони навчилися, чи мають вони намір змінити свою поведінку в конфліктних ситуаціях і як саме, а також про те, як вони почуваються після заняття.

**Заняття № 9. «Проблемно-орієнтовані копінг стратегії»**

Час: 1 година 30 хвилин.

Мета заняття: навчитися ефективно застосовувати проблемно-орієнтовані копінг-стратегії у професійній діяльності жінок.

Вступне заняття. Тривалість: 10 хвилин.

Відбудеться обговорення попереднього заняття. Теоретичний огляд поняття "копінг", "проблемно-орієнтовані копінг-стратегії" та їх специфічний вплив на стресостійкість жінок.

Основна частина.

**Вправа 1: "Інвентаризація стресу".** Тривалість: 40 хвилин.

Мета: розпізнавання актуального стресу в професійній діяльності, відпрацювання навичок застосування проблемно-орієнтованого копінгу, обмін досвідом подолання професійного стресу.

Процедура: Попросіть учасників записати на папері причини, що викликають у них професійний стрес. Дуже важливо, щоб усі ці причини були чітко сформульовані. Потім стресори ранжуються таким чином, щоб стресор, який викликає найбільший стрес в даний момент, був першим.

Потім рекомендується віднести кожен стресовий фактор до однієї з трьох груп: "негайні дії", "майбутні дії" і "ігнорувати або пристосуватися". "Негайні дії" охоплюють групи стресорів, з якими можна впоратися зараз, сьогодні або протягом кількох днів. "Майбутні дії" включають стресори, які можна виправити, але для яких неясно, коли це буде зроблено. "Ігнорувати або пристосуватися" включає типи стресів, щодо яких поки що незрозуміло, які дії можна вжити зараз і в осяжному майбутньому.

Для подальшої роботи учасникам пропонується вільно вибрати ті стресори, з якими вони хотіли б працювати в майбутньому. Учасників попереджають, щоб вони не обирали такі стресори, які вимагають глобальних змін у житті, зважаючи на часові обмеження тренінгу. Далі обрані стресори потрібно умовно розділити на дві складові: об'єктивні (пов'язані з вимогами професійної діяльності, умовами праці тощо) та суб'єктивні (пов'язані з особистісними особливостями, характером, темпераментом та специфікою реагування на стрес). Наступним кроком є визначення внеску учасника тренінгу у виникнення та розвиток стресової ситуації. Для цього важливо перерахувати причини вразливості до стресу. Кожне твердження у списку починається зі слова "Я".

Далі учасники створюють вигадану групу підтримки та уявляють, як би вони залучили своїх колег до вирішення проблеми. Це можна зробити, говорячи про позитивні зміни, які можуть відбутися, якщо стресовий фактор буде нейтралізовано. Навіть якщо колеги не беруть участі у власній програмі подолання стресу, вони можуть запропонувати певні пропозиції, поради або принаймні співчуття та розуміння.

Після виконання самостійної частини завдання учасники презентують свої напрацювання перед усією групою та отримують поради від інших учасників. Після того, як усі учасники завершили свої презентації, група обговорює результати інвентаризації стресу, підкреслюючи труднощі, з якими вони зіткнулися в боротьбі з власними стресовими факторами та в допомозі іншим учасникам у вирішенні їхніх проблем.

### **Вправа 2: "Мій стрес"** Час: 30 хвилин.

Мета: відпрацювати навички вербалізації емоцій, усвідомити власні стресори та стратегії подолання стресу, проаналізувати ефективність власних поведінкових стратегій у стресових ситуаціях, поділитися досвідом подолання стресу.

Дидактичний матеріал: колода карт-метафор "БОЛЬ".

Процедура: учасники сідають за стіл, тренер розкладає карти SORE із зображеннями та сюжетами різних стресових ситуацій. Потім учасників просять уважно подивитися на карти. Кожен повинен вибрати три картки, які найкраще описують його стрес у професійній діяльності, що допомагає або перешкоджає йому, і одну картку з шести, яка описує шляхи його подолання. Потім кожен учасник коментує обрану ним картку, відповідає на запитання про те, чи відкрив для себе щось нове, чи хотів би він щось змінити у своїх стратегіях подолання стресу, а також обирає одну картку, яка символізує нову стратегію подолання стресу, яку він хотів би розвинути в майбутньому.

Заклучна частина Час 10 хвилин.

Учасники по черзі розповідають про те, чого вони навчилися, які якості чи навички їм потрібно розвинути, щоб покращити свою поведінку в стресових ситуаціях, а також про те, як вони почувалися після тренінгу.

## **Заняття № 10. «Просоціальні копінг стратегії»**

Час: 1 година 30 хвилин.

Мета заняття: ознайомити учасників з поведінковими стратегіями пошуку та надання соціальної підтримки, а також відпрацювати навички пошуку, прийняття та надання соціальної підтримки.

Вступ: 10 хвилин.

Обговоріть зміни, що відбулися з часу проведення минулого заняття. Теоретичний огляд поняття "просоціальні копінг-стратегії", особливості їх впливу на стресостійкість жінок.

Основна частина.

### **Вправа 1: Публічні виступи.** Тривалість: 25 хвилин.

Мета: навчитися використовувати навички пошуку, сприйняття та надання соціальної підтримки в тренінговій групі.

Процедура Трьом учасникам дається завдання виголосити 2-3-хвилинну промову на тему, обрану групою. Після цього доповідачі виходять з кімнати для підготовки. На цьому етапі тренер узгоджує з групою реакцію на виступи. Наприклад, перша промова має бути позитивною (посмішка, дружній вираз обличчя, зацікавлений вираз), друга - різкою (байдуже обличчя, саркастична посмішка), а третя - доброзичливою для половини групи і негативною для іншої половини. Повторне підкреслення промови не рекомендується.

Після виступу спікер повинен обговорити свій емоційний стан і почуття та оцінити виступ. Після цього розкривається "сюжет". Після цього учасника просять розповісти про важливість соціальної підтримки та її вплив на виконання всіх видів діяльності.

Час виконання: 25 хвилин.

Мета: відпрацювати навички надання та отримання соціальної підтримки.

Процедура Учасників просять працювати в парах. Один з них - незряча людина. Інший виступає в ролі поводири і гуляє з незрячою людиною в приміщенні або на вулиці протягом 5 хвилин. Потім учасники міняються ролями.

Після того, як усі пари повернулися на свої місця, учасників просять розповісти про свої враження та почуття під час вправи, проаналізувавши, як вони відчували власну безпорадність, наскільки вони довіряли чи не довіряли своєму поводиру і як вони відчували відповідальність за безпеку іншої людини.

**Вправа 2: "Бар'єри на шляху до довіри"** Час: 20 хвилин.

Мета: відпрацювати навички надання та отримання соціальної підтримки.

Хід вправи Учасники малюють півколо. Учасники по черзі стають у центр півкола спиною до інших учасників. Решта учасників витягують руки перед собою, а той, хто стоїть у центрі, спирається на їхні руки як на стіну. Під музичний супровід учасники висловлюють дружнє ставлення та підтримку, торкаючись один одного.

Після вправи учасники обговорюють, що вони відчували під час її виконання.

Заклучна частина Тривалість 10 хвилин.

Учасники по черзі діляться тим, чого вони навчилися, як соціальна підтримка допомогла їм впоратися зі стресом і як вони почувалися наприкінці заняття.

### **Заняття № 11. «Емпатія, толерантність, моральна нормативність як умови розвитку стресостійкості»**

Час: 1 година 30 хвилин.

Мета заняття: розвивати в учасників здатність розуміти емоційні стани інших людей, формувати неупереджене ставлення до оточуючих та усвідомлення важливості контролю власних думок і вчинків відповідно до загальноприйнятих моральних норм і принципів.

Вступне заняття. Тривалість: 10 хвилин.

Обговоріть зміни, що відбулися з часу минулого заняття. Теоретичний розгляд понять "емпатія", "толерантність" і "моральна нормальність" та їхнього специфічного впливу на розвиток стресостійкості жінок.

Основна частина.

Тривалість: 20 хвилин.

Мета: розвинути емпатію, навчити учасників перевтілюватися в роль інших людей та розуміти їхні емоційні стани.

Попросіть учасників розкласти фотографії людей у певному емоційному стані та пов'язаних з ним ситуаціях (наприклад, людина, яку грабують у метро, наречена, яка плаче на весіллі). Потім обговоріть і дайте відповіді на такі запитання: "Як ви думаєте, в якому стані перебуває ця людина?", "Уявіть, що ця людина - це ви. Як би ви почувалися в цій ситуації?"; "Як би ви почувалися в цій ситуації?".

**Вправа 1. Моя емпатія.** Час виконання: 20 хвилин".

Мета: розвиток емпатії, толерантності, комунікативного контролю та вміння змінювати свою поведінку відповідно до ситуації.

Хід вправи Тренер пропонує перевірити вміння висувати вимоги до інших. Учасники працюють у парах і по черзі висувують один одному вимоги, прохання про довіру, прохання про пораду, прохання про гру, прохання про підказки, прохання про умови, прохання про звинувачення тощо,

Шантажуйте. Ситуації спілкування постійно змінюються. Наприклад, вимога до друга, який часто хворіє, або вимога до начальника, який не виконує своїх обіцянок. Потім група обговорює свої враження та аналізує ефективність різних типів вимог у конкретній ситуації.

**Рольова гра "Хірург" або "Донорське серце"** Тривалість 30 хв.

Мета: виявити основні способи взаємодії кожного члена групи з іншими, а також рівень емпатії, толерантності та морального кодексу в стресових ситуаціях.

Процедура Ведучий ділить учасників на три однакові групи і каже, що кожна група - це обстеження незалежного хірурга. За межами кімнати знаходяться п'ятеро інших учасників, які грають роль пацієнтів, що потребують пересадки серця з серйозних причин. Пацієнти по черзі виходять на консилиум хірургів і пояснюють, чому вони потребують пересадки серця. Лікарі мають вирішити, кому з цих пацієнтів буде проведена операція. Донорське серце є лише одне, і пацієнт, який отримає трансплантат, житиме, тоді як інші помруть найближчим часом. Рішення групи може бути прийняте більшістю голосів, а не одногосно.

Заключна частина Час: 10 хвилин.

Попросіть жінок поділитися своїми враженнями від заняття. Кожен учасник повинен сказати, що нового він дізнався після сьогоднішнього заняття, які власні думки і як він почувався наприкінці заняття.

## **Заняття № 12. «Завершення тренінгу. Підбиття підсумків»**

Час: 1 година 30 хвилин.

Мета заняття: узагальнити знання та навички, отримані на тренінгу з розвитку стресостійкості, та підготувати умови для продовження самостійної роботи над розвитком стресостійкості.

Вступна частина. Тривалість: 20 хвилин.

Обговорення змін, що відбулися після минулотижневої сесії. Учасники відповідають на запитання про те, чи справдилися їхні очікування від тренінгу, висловлені на першій сесії.

Основна сесія.

**Вправа 1: "Ліки від стресу"** Час: 40 хвилин.

Мета: узагальнити матеріал, отриманий під час тренінгу, та поділитися досвідом учасників.

Процедура: група ділиться на чотири підгрупи з рівною кількістю учасників, які отримують завдання придумати рекламний ролик про засоби від стресу. Після підготовки кожна підгрупа демонструє свій рекламний ролик. Потім група обговорює індивідуальні переваги всіх рекламних роликів.

Заключна частина. Тривалість 30 хвилин.

**Вправа 2: "Я хороша дівчинка".** Тривалість: 10 хвилин.

Мета: підвищити самооцінку та відпрацювати навички соціальної підтримки.

Хід вправи Попросіть усіх учасників групи похвалити щось, над чим вони попрацювали в собі. Фраза має починатися зі слів "Я зробив це добре, тому що...". Почніть зі слів "Я зробив це добре, тому що...". Кожного разу, коли робиться комплімент, інші учасники можуть аплодувати. Насамкінець тренер хвалить групу за активну участь, доброзичливе ставлення один до одного та готовність працювати над собою.

**Вправа 3: "Карта тренінгової групи"** Тривалість 20 хвилин.

Мета: узагальнити знання та навички, отримані під час тренінгу.

Процедура Учасники діляться на пари, кожна з яких отримує окреме завдання і нагадує одна одній про цілі кожного тренінгу, виконані вправи, нові знання та набуті навички. Іншими словами, перша пара має розповісти про заняття 1, друга - про заняття 2 і так далі. Остання

пара має відповісти на запитання: "Які нові знання чи навички набула група під час тренінгу для підвищення стресостійкості?".

