

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ
ОСВІТИ

Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ

завідувачка кафедри ІП та М

Юлія ГЕРАСИМЕНКО

д.економ.наук, доцент

« 12 » травня 2025 р.

«ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ
РЕЗІЛЬЄНТНОСТІ У ЖІНОК АРТТЕХНІКАМИ В УМОВАХ
ВІЙНИ»

Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеня «магістр»

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки
Спеціальність: 053 Психологія
Освітньо-професійна програма «Психологія»

Здобувачка вищої освіти
Групи ПС-23-12-зМ

МОРГУНОВА Вікторія Михайлівна

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук,
доцент

ІНЖИЄВСЬКА Леся Анатоліївна

(підпис)

(підпис)

Біла Церква 2025 р.

Протокол аналізу звіту подібності

Заявляю, що я ознайомився (-лась) з Повним звітом подібності, який був згенерований Системою виявлення і запобігання щодо роботи:

Автор: Моргунова Вікторія Михайлівна, група ПС-23-12-ЗМ

Назва: Психологічні особливості розвитку резильєнтності у жінок арттехніками в умовах війни

Керівник: Інжієвська Леся Анатоліївна

Підрозділ: кафедра педагогіки, психології та менеджменту

Коефіцієнт подібності: 1:8.4%

Мікропробіли: 0

Заміна букв: 0

Інтервали: 0

Після аналізу Звіту подібності констатую наступне:

☒ Запозичення, виявлені в роботі є законними і не є плагіатом. Рівень подібності не перевищує допустимої межі. Таким чином робота незалежна і приймається.

☐ Запозичення не є плагіатом, але перевищено граничне значення рівня подібностей. Таким чином робота повертається на доопрацювання.

☐ Виявлено запозичення і плагіат або навмисні текстові спотворення (маніпуляції), як передбачувані спроби укриття плагіату, які роблять роботу невідповідною вимогам законодавства (Ст. 26. ЗУ Про фахову передвищу освіту, пункт 3.1, Ст. 42. ЗУ Про освіту) та вимог НАЗЯВО (Критерій 5), а також кодексу етики і процедур. Таким чином робота не приймається.

Висновок:

Кваліфікаційна робота студентки ВМ має високий рівень оригінальності академічного тексту, містить результати власних досліджень, використання ідей, результатів текстів інших авторів мають посилання на відповідні джерела

Дата 07.05.2025р

Відповідальний за антиплагіатну технічну експертизу у Білоцерківському інституті неперервної професійної освіти
ДЗВО «Університет менеджменту освіти»
НАПН України:

Підпис _____



БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ
ОСВІТИ

Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

Рівень вищої освіти магістр

Спеціальність 053 Психологія, освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувачка кафедри ПП та М,

докторка екон.наук., доцент

Ю.С. ГЕРАСИМЕНКО

« 3 » січня 2025 року

ЗАВДАННЯ

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ ЗДОБУВАЧЕВІ ОСВІТИ

Моргунова Вікторія Михайлівна

1. Тема роботи «Психологічні особливості розвитку резильєнтності у жінок арттехніками в умовах війни»

керівник роботи: ІНЖИЄВСЬКА Леся Анатоліївна, кандидат психологічних наук, доцент кафедри педагогіки, психології та менеджменту БІНПО ДЗВО «УМО» затверджена наказом БІНПО від «03» січня 2025 року № 01-06/03

2. Строк подання здобувачем освіти роботи: « 02 » травня 2025 р.

3. Вихідні дані до роботи

наукові праці, публікації в періодичних виданнях та веб ресурсах, монографії вітчизняних та зарубіжних вчених з досліджуваних питань, емпіричне дослідження під час проходження переддипломної практики, власні спостереження щодо використання арттехнік для розвитку резильєнтності у жінок в умовах війни.

4. Перелік питань, які потрібно розробити:

- 1). Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення феномену резильєнтності та арттерапевтичних технік;
- 2). Визначити психологічні особливості жінок, що перебувають у стані війни;
- 3). Вивчити рівень резильєнтності у жінок до та після використання корекційної програми;
- 4). Розробити та апробувати авторську тренінгову програму, спрямовану на розвиток резильєнтності;
- 5). Проаналізувати ефективність впливу запропонованих арттехнік на розвиток резильєнтності.

5. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1	Інжиєвська Л.А., кандидатка психологічних наук, доцент кафедри ПП та М БІНПО ДЗВО «УМО»	06.01.2025 р.	06.01.2025 р.
2	Інжиєвська Л.А., кандидатка психологічних наук, доцент кафедри ПП та М БІНПО ДЗВО «УМО»	04.03.2025 р.	04.03.2025 р.
3	Інжиєвська Л.А., кандидатка психологічних наук, доцент кафедри ПП та М БІНПО ДЗВО «УМО»	04.04.2025 р.	04.04.2025 р.

Дата видачі завдання 06.01.2025 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Узгодження теми, складання змісту	січень	виконано
2	Вивчення літературних джерел	лютий	виконано
3	Збирання матеріалу на підприємстві	лютий	виконано
4	Обробка матеріалу	лютий	виконано
5	Виконання розділу 1	лютий	виконано
6	Виконання розділу 2	березень	виконано
7	Виконання розділу 3	квітень	виконано
8	Формулювання висновків	квітень	виконано
9	Оформлення роботи, одержання відгуку та рецензії перевірка на плагіат	травень	виконано
10	Подання роботи на кафедру	травень	виконано

Студент  В. М. Моргунова
(підпис)

Керівник роботи  Л.А. Інжиєвська
(підпис)

РЕФЕРАТ

Кваліфікована робота: 90 сторінок, 5 рисунків, 9 таблиць, 4 додатків, 61 літературне джерело.

Мета дослідження: визначити психологічні особливості розвитку резильєнтності у жінок в умовах війни та емпірично дослідити ефективність арттехнік як засобу її формування і підтримки

Об'єкт дослідження: процес формування резильєнтності у жінок, які перебувають в умовах війни.

Предмет дослідження: психологічні особливості впливу арттехнік на розвиток резильєнтності у жінок в умовах війни.

Експериментальна база дослідження. У дослідженні взяли участь жінки віком від 25 до 63 років, середній вік складає приблизно 42 роки. Усі учасниці були жителями України, 19 з них постійно проживають в Київській області та 6 жінок-переселенок із східних областей, які тривалий час перебували в умовах підвищеної життєвої напруги, що пов'язано з військовими діями безпосередньо в місці їх тодішнього проживання. За освітнім рівнем більшість учасниць мали середню спеціальну освіту. За соціальним статусом серед учасниць переважали працівниці газової компанії. Усі учасниці надали добровільну згоду на участь у дослідженні та були проінформовані про його мету, анонімність результатів і право відмовитись на будь-якому етапі.

Методи дослідження: теоретичні – аналіз проблеми на підставі літературних джерел, побудова теоретичної моделі; емпіричні – спостереження, бесіда, тестування; якісна та кількісна обробка та статистичні – методи математичної статистики, узагальнення даних.

В якості конкретних методик дослідження застосовувалися: Методика дослідження тривожності Спілберга; Методика прояву тривожності Тейлор; Тест «Аналіз стилю життя» (Бостонський тест); Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона -10.

Наукова новизна одержаних результатів: емпірично досліджено ефективність застосування арттехнік як засобу розвитку резильєнтності у жінок, що переживають впливи війни; виявлено позитивну динаміку рівня резильєнтності у жінок в результаті цілеспрямованого використання арттехнік, що свідчить про їхню практичну ефективність у психологічній підтримці; обґрунтовано доцільність використання арттехнік у межах психокорекційної роботи з метою підвищення стресостійкості та адаптивних можливостей особистості.

Практичне значення дослідження: дані результати можуть бути використані жінками, що пережили впливи війни для підвищення резильєнтності

ABSTRACT

Qualification thesis: 90 pages, 5 figures, 9 tables, 4 appendices, 61 literary sources.

Research objective: to identify the psychological characteristics of resilience development in women under wartime conditions and to empirically examine the effectiveness of art techniques as a means of forming and maintaining resilience.

Object of the research: the process of resilience formation in women living under wartime conditions.

Subject of the research: psychological features of the influence of art techniques on the development of resilience in women during war.

Experimental basis of the research: the study involved women aged from 25 to 63 years, with an average age of approximately 42. All participants were residents of Ukraine; 19 of them lived permanently in the Kyiv region, and 6 were internally displaced women from the eastern regions who had been exposed to prolonged psychological stress due to the direct impact of military actions in their former place of residence.

In terms of education, the majority of participants had completed vocational secondary education. Regarding social status, most were employees of a gas company. All participants provided informed consent to take part in the study, were informed about its purpose, the anonymity of the results, and their right to withdraw at any stage.

Research methods: theoretical – literature analysis and development of a theoretical model;

empirical – observation, interview, testing;

qualitative and quantitative data processing;

statistical – methods of mathematical statistics and data generalization.

The following specific research tools were used:

State-Trait Anxiety Inventory (Spielberger);

Taylor Manifest Anxiety Scale;

Lifestyle Analysis Test (Boston Test);

Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC-10).

Scientific novelty of the obtained results:

The study empirically examined the effectiveness of art techniques in developing resilience among women affected by war. A positive dynamic in resilience levels was observed following the purposeful use of art techniques, confirming their practical effectiveness in psychological support. The feasibility of using art techniques in psychocorrectional work aimed at increasing stress resistance and adaptive capabilities was substantiated.

Practical significance of the study:

The obtained results can be used by women affected by war to enhance their resilience

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ» НАПН
УКРАЇНИ

БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ
ОСВІТИ

Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

В І Д Г У К

керівника на кваліфікаційну роботу здобувача освіти другого
(магістерського) рівня вищої освіти заочної форми навчання ПС-23-12-ЗМ
спеціальності 053 Психологія

Моргунової Вікторії Михайлівни

Тема кваліфікаційної роботи магістра: «Психологічні особливості розвитку резильєнтності у жінок арттехніками в умовах війни» є актуальною, має наукову новизну та теоретичне значення, що стосується вивчення психологічних особливостей розвитку резильєнтності у жінок в умовах війни за допомогою арттехнік.

Загальна характеристика кваліфікаційної роботи магістра. Актуальним питанням цієї роботи є відображення в ній теоретичних, дослідницько-аналітичних і проектно-рекомендаційних положень щодо психологічних особливостей розвитку резильєнтності у жінок в умовах війни за допомогою арттехнік.

У роботі авторкою ґрунтовно проаналізовано сучасні підходи до розуміння резильєнтності, її ролі в адаптації особистості до кризових ситуацій. Обґрунтовано вибір арттехнік як ефективного інструменту для розвитку внутрішніх ресурсів жінок, які перебувають у стані психоемоційного збудження.

На підставі отриманих теоретичних та емпіричних результатів дослідження нею розроблено та апробовано тренінгову програму розвитку резильєнтності у жінок в умовах війни за допомогою арттехнік.

Під час виконання дослідження Моргунова В.М. проявила самостійність, дослідницьку наполегливість; показала високі теоретичні знання та практичні навички, уміння вирішувати сучасні психологічні завдання та проблеми на високому рівні із застосуванням психодіагностичних та психокорекційних методик. При виконанні авторка показала достатньо високий рівень теоретичної підготовленості, глибину наукового обґрунтування, уміння аналізувати літературні джерела та застосовувати сучасні психологічні технології при моделюванні та експериментальних дослідженнях.

Моргунова В.М. виявила уміння самостійно вирішувати складні проблеми на основі обґрунтованого науково-теоретичного аналізу, узагальнювати отримані результати, розробляти науково й практично значущі пропозиції та рекомендації.

Результати дослідження заслуховувались і знайшли схвалення на науково-практичних конференціях, семінарах різного рівня; опубліковано тези доповідей, написаних одноосібно.

Кваліфікаційна робота виконана самостійно, в повному обсязі та відповідно до чинних вимог.

Оригінальність авторського тексту кваліфікаційної роботи Моргунової В.М., що визначено за допомогою комплексу Strike Plagiarism, складає 91,6 відсотків.

За умови успішного захисту кваліфікаційна робота заслуговує на оцінку «Добре» (89 балів, за шкалою ЄКТС – В).

Науковий керівник –

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри педагогіки, психології

та менеджменту БІНПО ДЗВО «УМО»

Леся ІНЖИЄВСЬКА

ЗМІСТ

ВСТУП.....	13
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ЧИННИКІВ РЕЗІЛЬЄНТНОСТІ ТА МОЖЛИВОСТЕЙ ЇХ КОРЕКЦІЇ	17
1.1. Психологічні аспекти резильєнтності, стресу та тривожності в умовах війни.....	17
1.2 Чинники, що визначають рівень резильєнтності та методи його підвищення	26
1.3 Арттехніки як інструмент психологічної підтримки: техніки, підходи та можливості	29
Висновки до I розділу.....	36
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗІЛЬЄНТНОСТІ У ЖІНОК В УМОВАХ ВІЙНИ	38
2.1 Огляд діагностичних методик, спрямованих на вивчення резильєнтності у жінок в умовах війни	38
2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження резильєнтності у жінок в умовах війни	44
Висновки до II розділу.....	52
РОЗДІЛ III. ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ РОЗВИТКУ РЕЗІЛЬЄНТНОСТІ У ЖІНОК В УМОВАХ ВІЙНИ	54
3.1 Програма психологічної корекції для розвитку й підвищення рівня резильєнтності жінок арттехніками в умовах війни	54
3.2 Аналіз ефективності тренінгової програми розвитку резильєнтності у жінок в умовах війни.....	64

3.3 Методичні рекомендації жінкам в умовах війни для підвищення стресостійкості та резильєнтності	70
Висновки до III розділу.....	72
ВИСНОВКИ.....	74
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	78
ДОДАТКИ.....	85

ВСТУП

Сучасна ситуація в Україні, зокрема триваючий військовий конфлікт, зумовлює зростання вимог до жінок, які проживають і працюють в умовах війни на території нашої держави, де на жаль зараз розгортаються військові дії, що своєю дією посилюють психоемоційне навантаження на особистість. Це передбачає високий рівень відповідальності, швидке прийняття рішень, підвищену напруженість, загрозу для життя та здоров'я, а також соціальну оцінку діяльності. Усе це виступає потужним чинником розвитку тривожності та емоційної нестабільності.

Так, згідно з даними соціологічних опитувань Національного інституту стратегічних досліджень, 71% українців відчують стрес або сильну знервованість. Серед їхніх причин на першому місці – повномасштабна війна з росією (72%) і фінансові складнощі (44%). З-поміж аспектів війни, які спричиняються до стресу або сильної знервованості, на першому місці перебуває безпека близьких (63%) і втрата роботи або джерела доходу (42%) [16]. Також, за оцінками експертів, 40– 50% населення потребуватимуть психологічної допомоги [16].

В останні роки зростає інтерес до поняття «якість життя», яке дедалі частіше розглядається як ключовий індикатор здоров'я людини. Дослідження свідчать, що наслідки хронічного стресу, зокрема в умовах війни, можуть спричинити серйозні соціальні наслідки: соціальну дезадаптацію, підвищення рівня суїцидів, вживання психоактивних речовин, агресивну поведінку та інші порушення, що негативно впливають на добробут, як окремої особистості, так і суспільства в цілому.

Особливої актуальності набуває проблема тривожності серед населення, адже після пережитого багато хто з них стикається з психологічними труднощами. У таких умовах важливо розробляти дієві методи психологічної підтримки, які сприятимуть адаптації до мирного

життя, зниженню тривожності та підвищенню резильєнтності — здатності людини протистояти стресу та швидко відновлюватися.

Однак, попри очевидну важливість проблеми, на сьогодні в Україні недостатньо емпіричних досліджень, спрямованих на вивчення тривожних станів та ефективних способів їх подолання. Це й зумовило вибір теми даної дипломної роботи.

Її мета — дослідити рівень тривожності військовослужбовців та запропонувати комплекс психологічних заходів для її зниження.

Ступінь наукової розробки проблеми.

Проблематика тривожності посідає одне з чільних місць у сучасній психології, однак науковці досі не дійшли єдиного трактування цього поняття. У фаховій літературі термін «тривожність» розглядається як індивідуальна риса особистості або ж як реакція на конкретну ситуацію.

Серед дослідників, які вивчали різні аспекти тривоги, страхів і тривожності, варто відзначити: В.М. Астапова, Г.Д. Габдрєєву, Ю.М. Забродіна, О.І. Захарова, Н.В. Імедадзе, Л.М. Костіну, Н.Д. Левітова, Г.М. Прихожан, Ю.Л. Ханіна, К.Е. Ізарда, Р. Мея, І. Рантбута, Ч.Д. Спілбергера, З. Фрейда, Е. Фрома, К. Хорні та інших.

У психолого-педагогічній літературі накопичено чималий досвід у дослідженні проявів тривожності у різних вікових категорій. Серед авторів, які ґрунтовно висвітлюють цю тему, можна назвати Ф.Б. Астапова, Ф.Б. Березіна, Є.М. Калюжну, Л.В. Бороздіну, Є.Т. Соколову, Ю.Л. Ханіна, Д. Гоулмана, Я.М. Омельченко, О.М. Складенко, С.О. Ставицьку, В. Нестеренка, Ф.Д. Зімбардо, Т. Гаврилова, З. Кісарчук, Р. Сапольські та ін.

Прийнято розрізняти два значення терміна «тривога»: як психологічний стан і як властивість особистості. Детальним аналізом феномена тривожності займалися Царькова О.В., Радченко С.В., Волошок О.В., Прихожан А.М.

Останнім часом з'являється все більше наукових публікацій, що стосуються впливу психоемоційної напруги на ефективність виконання професійних обов'язків (А. Большакова, Г. Заремба, Л. Мітіна, А. Реан та інші).

Вивчення індивідуально-психологічних властивостей особистості у контексті професійної діяльності було в центрі уваги таких вчених, як Є. Клімов, В. Мерлін, Б. Теплов, В. Небиліцин. Зокрема, Ф. Березін досліджував зв'язок між тривожністю та фрустраційною поведінкою, наголошуючи на трансформації поведінкових моделей під впливом цих чинників.

Проблему психологічного відновлення особистостей, які пережили травматичні події, висвітлювали у своїх роботах Горбунова В.В., Тарабріна Н.В., Краснянський А., Морозов П.В., Максименко С.Д., Малкіна-Пих І.Г., Александровський Ю.А., Волошин В.М., Гостюшин А.В., Добротворський Н.М., Єніколопов С.Н., Осадько О.Ю., Титаренко Т.М.

Згідно з концепцією R. Janoff-Bulman, пережита травма в довготривалій перспективі може нести не лише втрати, але й потенціал для внутрішнього зростання та переосмислення цінностей.

Мета дослідження: Визначити психологічні особливості розвитку резильєнтності у жінок в умовах війни та емпірично дослідити ефективність арттехнік як засобу її формування і підтримки.

Об'єкт дослідження: Процес формування резильєнтності у жінок, які перебувають в умовах війни.

Предмет дослідження: Психологічні особливості впливу арттехнік на розвиток резильєнтності у жінок в умовах війни.

Наукова гіпотеза: Застосування арттехнік сприяє розвитку резильєнтності у жінок, які перебувають в умовах війни, через покращення емоційного самовираження, зниження рівня тривожності та зміцнення внутрішніх ресурсів.

Наукова новизна одержаних результатів: емпірично досліджено ефективність застосування арттехнік як засобу розвитку резильєнтності у жінок, що переживають впливи війни; виявлено позитивну динаміку рівня резильєнтності у жінок в результаті цілеспрямованого використання арттехнік, що свідчить про їхню практичну ефективність у психологічній підтримці; обґрунтовано доцільність використання арттехнік у межах психокорекційної роботи з метою підвищення стресостійкості та адаптивних можливостей особистості.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення феномену резильєнтності та арттерапевтичних технік;
2. Визначити психологічні особливості жінок, що перебувають у стані війни;
3. Вивчити рівень резильєнтності у жінок до та після використання корекційної програми;
4. Розробити та апробувати авторську тренінгову програму, спрямовану на розвиток резильєнтності;
5. Проаналізувати ефективність впливу запропонованих арттехнік на розвиток резильєнтності.

Структура роботи: кваліфікаційна робота складається зі вступу, III розділів, котрі поділені на підрозділи, висновків, списку використаної літератури, додатків з методиками дослідження та рекомендаціями.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ЧИННИКІВ РЕЗІЛЬЄНТНОСТІ ТА МОЖЛИВОСТЕЙ ЇХ КОРЕКЦІЇ

1.1. Психологічні аспекти резильєнтності, стресу та тривожності в умовах війни.

Резильєнтність виступає важливим внутрішнім ресурсом особистості, що забезпечує здатність ефективно протистояти стресовим впливам та виходити з кризових ситуацій з мінімальними психологічними втратами. Вона трактується як здатність людини зберігати стабільний психофізіологічний стан адаптуватися до змін та повертатися до рівноваги після дії психотравмівних чинників. У контексті теорії посттравматичного зростання резильєнтність розглядається не лише як відновлення, але і як можливість особистісного розвитку, переосмислення цінностей, формування нових життєвих смислів та посилення внутрішніх опор у результаті пережитого досвіду.

Резильєнтність (від англ. Resilience – «пружність», «стійкість») – це здатність особистості адаптуватися до складних життєвих обставин, зберігаючи внутрішню рівновагу, психічне здоров'я та функціональність.

Резильєнтність – це персональна характеристика особистості, яка модерує або пом'якшує негативні наслідки стресу та сприяє адаптації.

У психології це поняття описує внутрішній ресурс, що допомагає людині не лише пережити травматичні події, а й вийти з них із новими силами та досвідом.

Резильєнтність вивчається з різних теоретичних підходів. Наприклад, у когнітивно-біхевіоральній традиції вона пов'язана з навичками саморегуляції, позитивного мислення та ефективного вирішення проблем. У гуманістичній психології – з внутрішнім потенціалом особистості, її самореалізацією та здатністю до зростання. За Дж. Бонанно, резильєнтність – це не вроджена властивість, а навичка, яку можна розвивати завдяки підтримці, практиці та досвіду.

До основних компонентів резильєнтності належать емоційна стабільність, гнучкість мислення, внутрішній локус контролю, здатність до відновлення після стресу, а також соціальна підтримка. Люди з високим рівнем резильєнтності краще долають втрати, зміни, психологічні травми, що особливо важливо в умовах війни, коли психіка стикається з надмірним навантаженням.

Резильєнтність виступає своєрідним буфером, що знижує вплив травматичного досвіду на емоційний і когнітивний стан особистості. Вона не означає відсутності труднощів, але передбачає вміння справлятися з ними конструктивно, зберігаючи відчуття сенсу, віру в себе та здатність діяти. Саме тому розвиток резильєнтності є ключовим напрямком психологічної допомоги в кризових умовах.

Одна з перших наукових робіт, яка була присвячена опису і поняттю «резильєнтності» описана Е.Вернер та її колегою Р.Сміт, якими в 50-60 рр. XX ст. провела ґрунтовне дослідження. Також цікавими є наукові пошуки М. Унгара, який досліджував феномен резильєнтності через призму різних культур та національностей. Завдячуючи висновкам автора, можна зробити висновок, що в формуванні резильєнтності особистості першочергове місце займають саме культуральні фактори, зокрема можна відмітити значення соціальної підтримки.

Варта великої уваги, розроблена науковцями, програма навчання та сприяння формування резильєнтності, що має назву «Penn Resilience Training» («Тренінг розвитку резильєнтності Пенна»). Результати цієї програми засвідчили її ефективність в підвищенні рівня резильєнтності особистості, а також зниженні або зникненні негативних симптомів та розладів, зокрема депресії та тривоги.

Всесвітня Організація Охорони Здоров'я визначає резильєнтність як здатність окремих осіб, сімей і груп відносно добре долати важкі ситуації, ресурсний потенціал (resourcefulness). [61]

Сьогодні дане поняття особливо цікаве з точки зору двох важливих аспектів:

- 1) впливу стресових і загрозливих умов різного рівня складності на особистість чи певну соціальну групу (сім'ю, громаду, організацію);
- 2) здатність до відновлення або збереження нормального функціонування людей і груп під час та після такого впливу. [21]

Узагальнюючи різні підходи до розуміння терміну «резильєнтність», у межах даного дослідження він розглядається як адаптивний динамічний процес, що дає змогу індивіду або групі після впливу стресогенних чи травматичних подій, які тимчасово порушують психосоціальне функціонування, поступово відновити його до попереднього рівня.

Резильєнтність у цьому контексті трактується як здатність особистості або спільноти пройти крізь кризу, адаптуватися до змін і зберегти психологічну цілісність.

Також можемо впевнено зазначити, що формування резильєнтності в особистості буде мати відмінності у мирний час та в час війни.

Воєнні події супроводжуються численними стресогенними чинниками, до яких людині надзвичайно складно адаптуватися. Унаслідок цього спостерігається посилення проявів астенії, гіперчутливості, емоційного виснаження, апатії, зниження мотивації до діяльності, порушення міжособистісної взаємодії та погіршення загальної якості життя. Крім того, набувають поширення явища психоемоційного зараження – індукції страху, тривоги, негативних очікувань, що передаються через соціальні контакти, засоби масової інформації та цифрові комунікаційні платформи.

Стрес є складним психофізіологічним явищем, що виникає у відповідь на дію внутрішніх або зовнішніх подразників, які порушують внутрішню рівновагу людини.

Поняття стресу вперше було введено Гансом Сельє, який охарактеризував його як неспецифічну реакцію організму на будь-яке

пред'явлене йому завдання. Згідно з цією концепцією, стрес розглядається не лише як негативне явище, а як універсальний адаптаційний механізм, який мобілізує ресурси людини для подолання труднощів.

Існує поділ стресу на еустрес і дистрес. Еустрес сприяє активізації психічних і фізичних ресурсів, допомагає людині зосередитися та діяти ефективніше у складних ситуаціях. Натомість дистрес має руйнівний вплив, викликаючи емоційне виснаження, зниження працездатності, розлади сну, тривожність та депресивні стани. Саме дистрес найчастіше асоціюється з тривалим впливом негативних чинників, особливо в умовах війни.

У воєнний час стрес набуває хронічного характеру, що пов'язано з постійною загрозою життю, втратою соціальних зв'язків, вимушеним переміщенням, нестабільністю та непередбачуваністю майбутнього. Хронічний стрес порушує здатність особистості до адаптації, викликає загострення психосоматичних захворювань та посилює почуття безпорадності.

Найуразливішими до наслідків такого стресу є жінки, діти, літні люди та особи, що пережили травматичні події.

У психологічній практиці важливим завданням є своєчасне розпізнавання симптомів стресу та застосування ефективних стратегій подолання. До таких стратегій належать техніки саморегуляції, методи релаксації, психотерапевтичні підходи, а також арттехніки, що сприяють емоційному розвантаженню, осмисленню досвіду та формуванню внутрішніх ресурсів. Таким чином, робота зі стресом має бути системною та індивідуально орієнтованою, особливо в умовах тривалої нестабільності.

Стрес є постійним супутником життя людини, оскільки вплив стресогенних чинників охоплює всі сфери діяльності. Його можна визначити як стан психоемоційної напруги, що виникає у відповідь на складні або критичні умови, які потребують мобілізації внутрішніх

ресурсів. Людське життя нерідко ставить перед особистістю серйозні випробування — від незначних труднощів до глибоко травматичних подій, які здатні викликати виражені негативні емоційні реакції та супроводжуються фізіологічними й психологічними змінами.

Термін "стрес" (від англ. distress, що походить від лат. stringere — стискати, напружувати) до початку XX століття використовувався переважно у фізичних науках для опису внутрішнього напруження в матеріалі під впливом зовнішніх сил. Лише в 1920–1930-х роках поняття почало входити в біологію та психологію, де його вживали для позначення психічної напруги або шкідливих впливів навколишнього середовища, які можуть призвести до погіршення стану здоров'я. З еволюційної точки зору в людському організмі сформувались складні адаптаційні механізми, що дозволяють зберігати функціональну рівновагу навіть за умов несприятливих впливів. Організм здатен підтримувати стабільність внутрішнього середовища, протистояти порушенням завдяки динамічній системі саморегуляції.

Цю властивість — підтримання стабільності життєво важливих параметрів — Уолтер Кеннон назвав гомеостазом. Вона охоплює регуляцію температури тіла, хімічного складу крові, тиску, обмінних процесів тощо. Система саморегуляції забезпечує фізіологічну надійність організму, дозволяючи людині зберігати функціональну активність навіть під дією дестабілізуючих факторів.

Проте у випадках надмірного або хронічного стресу компенсаторні ресурси можуть вичерпуватись, що спричиняє порушення функціонування окремих органів та систем, а також зниження психологічної стійкості. Саме тому розуміння механізмів стресу має важливе значення для збереження психічного здоров'я, особливо в умовах тривалого соціального напруження, як війна.

Поняття стресу у його сучасному значенні почало формуватися завдяки працям фізіолога В. Кеннона, який ще у 1926 році застосував цей

термін для позначення зовнішніх факторів, що порушують гомеостаз організму. Проте остаточного наукового визнання це поняття набуло лише у середині 1940-х років.

Ідеї Кеннона були розвинені Гансом Сельє — канадським дослідником, який у 1936 році опублікував першу працю про «загальний адаптаційний синдром». У ній він описав неспецифічну реакцію організму на різноманітні зовнішні та внутрішні подразники. Спершу уникаючи терміну «стрес», Сельє почав систематично його вживати лише з 1946 року для позначення загальної адаптаційної напруги.

У межах своїх досліджень Г. Сельє довів, що реакція стресу виникає у відповідь на дію різних чинників — як фізичних (холод, жар, травма), так і хімічних (введення гормонів) або емоційних (переживання новин). Важливою складовою його теорії є ідея про неспецифічність стресової відповіді: незалежно від характеру подразника (негативного чи позитивного), організм демонструє подібну реакцію, яка складається з трьох фаз — тривоги, адаптації та виснаження.

Таким чином, стрес розглядається як універсальний механізм адаптації до змін у довкіллі.

Термінологічна невизначеність і досі залишається актуальною проблемою у дослідженнях стресу. Поняття «стрес», «дистрес» і «навантаження» (strain) нерідко використовуються як синоніми, хоча мають відмінності.

Наприклад, дистрес позначає негативний, патологічний вплив стресора, що супроводжується стражданням або порушенням функцій.

У той час як позитивний стрес — еустрес — може стимулювати особистісний розвиток і підвищення адаптивності. Суперечки стосовно коректності вживання терміну не зникають, проте сама проблема залишається актуальною для психофізіології, психології, медицини та суміжних наук.

Вивчення стресу триває вже понад вісімдесят років і продовжує відкривати нові грані цього багатокomпонентного явища. У науковому дискурсі зростає інтерес до вивчення індивідуальної стресостійкості як особистісної характеристики, що визначає здатність ефективно справлятися з напруженими ситуаціями. Дослідження механізмів стресу та факторів, які впливають на його перебіг, відіграють ключову роль у розробці профілактичних і психокорекційних заходів, особливо в умовах сучасних глобальних криз і тривалого соціального напруження.

У контексті глибшого розуміння впливу стресу на особистість, особливої уваги заслуговує таке психоемоційне явище як тривожність. Саме вона часто виступає емоційною реакцією на тривалий або надмірний стресовий вплив, який перевищує адаптаційні можливості людини. Тривожність може бути як ситуативною — зумовленою конкретними обставинами, так і особистісною — стабільною характеристикою, що формує стиль реагування на життєві труднощі.

Тривожність не слід ототожнювати із страхом, хоча обидва стани мають спільну фізіологічну та емоційну основу. Страх зазвичай має конкретний об'єкт, тоді як тривога є більш розпорошеним почуттям внутрішнього напруження, очікування небезпеки, яка може і не мати чіткої форми. У сучасних умовах невизначеності, особливо в періоди соціальної напруги чи воєнного конфлікту, рівень тривожності населення суттєво зростає, що негативно позначається на психологічному благополуччі.

У психофізіологічному вимірі тривожність супроводжується порушеннями сну, дратівливістю, проблемами з концентрацією уваги, а також підвищеною збудливістю. За відсутності своєчасної підтримки або навичок саморегуляції тривожні стани можуть призводити до розвитку психосоматичних розладів або до поглиблення вже наявних проблем зі здоров'ям. У зв'язку з цим важливим аспектом психологічної допомоги стає формування стресостійкості та розвиток внутрішніх ресурсів особистості.

Емоційна складова тривожності охоплює низку характерних переживань, серед яких — незадоволення власною особистістю, відчуття безсилля, неповноцінності, внутрішнє хвилювання та страх за власне життя. На фізіологічному рівні тривожність супроводжується активацією вегетативної нервової системи: це проявляється прискореним серцебиттям, підвищеним диханням, зростанням артеріального тиску, посиленням обмінних процесів та іншими змінами в організмі.

Саме тривожність часто виступає базовим чинником психологічних труднощів особистості, зокрема тих, що впливають на її розвиток і змушують звертатися за допомогою до фахівців. Внутрішні конфлікти, які виникають у процесі життя, стимулюють людину до дій, спрямованих на їх подолання. Після вирішення одних труднощів з'являються нові, що, своєю чергою, спонукають до подальшого вдосконалення власної діяльності.

На ранніх етапах становлення особистості ці суперечності можуть не усвідомлюватися, але з часом стають предметом рефлексії та переживаються як незадоволення собою, що активізує прагнення до саморозвитку.

Здатність особистості усвідомлювати власні внутрішні конфлікти та емоційні переживання, зокрема тривожні стани, відіграє важливу роль у процесі її психологічного становлення.

У цьому контексті тривожність може виступати не лише деструктивним чинником, але й своєрідним стимулом до пізнання себе, аналізу життєвих труднощів і пошуку конструктивних шляхів виходу з кризових ситуацій. За наявності належної підтримки та ресурсів, така активізація внутрішнього життя сприяє формуванню зрілої, адаптивної особистості, здатної до рефлексії, прийняття себе та конструктивної взаємодії з оточенням.

У сучасних умовах, коли зростає динаміка змін і навантаження на психіку, вивчення тривожності як багатогранного явища набуває ще більшої актуальності.

Підвищений темп і загальна напруга сучасного життя істотно впливають на психоемоційний стан людини, провокуючи розвиток стресових реакцій та негативних емоційних проявів. З часом ці переживання накопичуються, що може призводити до появи тривожних розладів і депресивних станів. Хронічний вплив негативних емоцій відображається не лише на психіці, а й на фізичному здоров'ї. На жаль, у нинішніх реаліях стрес сприймається як звичний супутник повсякдення. Ми настільки до нього звикли, що часто не усвідомлюємо його руйнівного впливу, а тривалий емоційний тиск може спричинити так звані постстресові порушення.

На жаль, уже тривалий час мешканці України перебувають під постійним впливом травмуючих подій, зокрема через військові дії на території держави. Значна частина населення стикається з феноменом бойового стресу. Крім того, психологічна травматизація може виникати внаслідок втрати близьких людей, зміни соціального статусу або втраченого відчуття безпеки. Дослідження підтверджують, що налагоджена комунікація в родині і підтримка у колективах, де присутні учасники бойових дій, є важливими чинниками, які зменшують ризики глибоких психічних наслідків і сприяють процесу емоційного відновлення.

Тривожність часто розглядається як складова різних невротичних та преневротичних станів, які виникають через внутрішні конфлікти в особистості (Б. Кочубей, А. Захаров, К. Роджерс). Тривожність, як риса характеру, проявляється у песимістичному ставленні до життя, коли воно сприймається як постійна небезпека. Якщо тривожність посилюється, з'являється страх, який стає невід'ємним супутником цієї тривожності, що може призвести до розвитку невротичних рис.

Низька самооцінка, як риса характеру, — це погане ставлення до себе, до своїх сил і можливостей. Така установка сприяє виникненню тривожності і нерішучості, які формують відповідний характер.

Таким чином, людина з низькою самооцінкою, схильна до сумнівів і невизначеності, стає тривожною, нерішучою, несамостійною, а іноді навіть інфантильною. Така людина завжди сумнівається в собі і побоюється оцінок інших, що підсилює її невпевненість. Це, у свою чергу, може призвести до агресії, спрямованої на інших, як форму психологічного захисту.

А.М. Парафіян зазначає, що тривожність — це переживання емоційного занепокоєння, яке пов'язане з очікуванням наближення небезпеки, передчуттям неприємностей.

За визначенням Р.С. Немова, тривожність постійно або ситуативно проявляється як стан підвищеного занепокоєння, коли людина відчуває страх і тривогу в специфічних соціальних ситуаціях.

Згідно з визначенням Е. Савиної, тривожність — це стійке негативне переживання занепокоєння і очікування неприємностей від навколишнього середовища.

С. С. Степанова вважає, що тривожність — це переживання емоційного дискомфорту, пов'язане з очікуванням невдач або небезпеки.

Більше двох тисяч років тому Цицерон у своєму трактаті «Тускуланські бесіди» підкреслював, що тривожність як риса характеру відрізняється від стану тривоги. У цьому розумінні, на думку Цицерона, той, хто інколи відчуває страх, не обов'язково є тривожним, а той, хто тривожний, не завжди відчуває страх.

Розглядаючи це твердження, Г. Айзенг зазначив, що з контексту видно, що під тривожністю як рисою характеру, Цицерон має на увазі відносно постійний стан серйозних порушень симпатичної нервової системи, що супроводжується підвищеною емоційністю, тоді як страх є лише моментним станом, незалежно від звичайного рівня емоційності людини.

1.2. Чинники, що визначають рівень резильєнтності та методи його підвищення

Для ефективного застосування концепції резильєнтності, зокрема в контексті жінок, які переживають умови війни, важливо вивчити фактори, що визначають рівень цієї стійкості, а також визначити шляхи впливу на цей показник.

Згідно з нашим визначенням, резильєнтність є адаптивним динамічним процесом, який дозволяє відновлюватися після впливу стресових або травматичних факторів, що призводять до періоду дезадаптації.

Таким чином, фактори резильєнтності – це ті чинники, які сприяють більш швидкому та ефективному відновленню після негативних впливів. Дослідники визначають специфічні характеристики та екологічні фактори, які підвищують рівень резильєнтності.

Вченими науковцями були досліджені процеси розвитку резильєнтності та її зміни протягом життя.

Дослідження в останні роки зосереджені на вивченні факторів та якостей, які впливають на резильєнтність у осіб різного віку, у різні періоди життя, у людей різних професійних сфер, у людей, що пережили різні життєві та природні катастрофи. [57; 60]

Майкл Раттер описує п'ять спостережень особливо актуальних для клініцистів:

1. Резильєнтність може бути результатом контрольованого впливу ризику (а не його уникнення, як іноді прийнято вважати);
2. Резильєнтність може бути зумовлена рисами або обставинами які не мають значних наслідків за відсутності відповідного рівня небезпеки;
3. Резильєнтність може бути наслідком фізіологічних або психологічних процесів копіngu, а не зовнішніх ризиків або захисних факторів;
4. Затримка відновлення може бути наслідком переломних моментів у дорослому житті;

5. Резильєнтність може бути обмежена біологічним факторами або шкідливим впливом стресу. [59]

За результатами дослідження у Бразилії дослідників Larissa Araújo Matos, Edson Marcos Ramos Leal, Fernando Augusto Ramos Pontes, Simone Souza Costa e Silva (2021) становили взаємозв'язок між рівнем бідності та резильєнтністю сім'ї, де високий показник бідності знижує рівень резильєнтності родини. При тому, саморозвиток, робота, навчання, являються аспектами, які збільшують ресурси сім'ї, щоб краще справлятися з труднощами. [56]

Згідно з науковими дослідженнями, люди з високим рівнем компетентності зазвичай володіють розвиненими зовнішніми ресурсами, зокрема соціальним капіталом у вигляді підтримки як з боку сім'ї, так і поза її межами. А. Мاستен зазначає, що між компетентними й резильєнтними особами існує багато спільного — зокрема, подібні адаптивні стратегії та особистісні характеристики. У своєму підході науковцем було виокремлено перелік основних резильєнтних чинників та адаптивних систем, серед яких: риси особистості, що сприяють витривалості; позитивне середовище в дитинстві та якісне виховання; міцні стосунки з дорослими; наявність близьких друзів чи партнерів; розвинений інтелект і здатність розв'язувати проблеми; самоконтроль та вміння регулювати емоції; здатність до планування, мотивація до досягнень; наявність внутрішніх цінностей, таких як віра, надія, сенс життя; ефективність у міжособистісних стосунках, зокрема з сусідами та колегами.

Адаптивні системи особистості: прив'язаність; сім'я, соціальна мережа, родинні та партнерські системи, навчальна та мисленнєва системи ЦНС, системи саморегуляції ЦНС, мотивація компетентності та пов'язана з нею система винагород та позитивного підкріплення, мотивація компетентності, духовні і культурні вірування, освітні системи, громади. [57]

Можна виділити компоненти психологічної стійкості на п'ять складових

1. Цінності: виявлення того, що є найважливішим для істинного Я: знати сенс свого життя, своє покликання і жити згідно цього навіть у миті найважчих випробувань;
2. Ефективна дія: організувати свою поведінку у ефективний спосіб, діяти з надією, діяти згідно цінностей, діяти разом;
3. Корисне мислення: здатність сприйняти ситуацію і навігувати у ній з мудрими та світлими думками;
4. Взаємопідтримка та ефективна співдія: об'єднання з іншими задля подолання труднощів, плекання спільної стійкості та глибоких життєдайних стосунків;
5. Ефективна регуляція енергії та емоцій. [58]

В умовах воєнного конфлікту жінки часто стикаються з додатковими психологічними викликами, зумовленими як особистими втратами, так і необхідністю підтримувати стабільність родини. Роль жінки в воєнний час значно розширюється – вона може виступати не лише як матір чи дружина, а й як волонтерка, медичний працівник, військовослужбовиця або переселенка. Усі ці ролі вимагають від неї високого рівня адаптивності, саморегуляції та стійкості до стресу.

Резильєнтність жінок значною мірою залежить як від внутрішніх ресурсів (психологічної зрілості, ціннісної системи, віри, мотивації), так і від зовнішніх (наявності соціальної підтримки, безпечного середовища, доступу до інформації й допомоги).

Арттехніки сприяють м'якому пропрацюванню травматичних досвідів і допомагають жінкам мобілізувати внутрішній потенціал, необхідний для адаптації в умовах невизначеності та загрози.

1.3. Арттехніки як інструмент психологічної підтримки: техніки, підходи та можливості

Арттехніки впевнено завойовують прихильників не лише у дальньому і ближньому зарубіжжі, а й в Україні. Вони набувають статусу самостійного психокорекційного та психотерапевтичного напрямку завдяки простоті і доступності використання, а також через очевидні переваги над вербальними формами роботи. Завдяки тому, що арттехніки є засобом переважно невербального спілкування, вони є особливо цінними в роботі з тими клієнтами, які мають труднощі в словесному описі своїх переживань. Поряд з цим, образотворча діяльність є хорошим засобом зближення людей, своєрідним “мостом” між спеціалістом і клієнтом. Робота з арттехніками в більшості випадків викликає в людей позитивні емоції, допомагає подолати апатію і безініціативність, сформувати більш активну життєву позицію. Арттехніки базуються на мобілізації творчого потенціалу людини, внутрішніх механізмів саморегуляції і зцілення. Вона відповідає фундаментальній потребі в самоактуалізації – розкритті широкого спектру можливостей людини і утвердження нею свого індивідуально-неповторного способу буття-в-світі.[29]

Арттехніки – це один із напрямів психологічної допомоги, який ґрунтується на використанні мистецтва як засобу впливу на емоційний стан, внутрішній світ особистості та її психологічне благополуччя. Цей метод забезпечує можливість гармонізації як свідомих, так і несвідомих аспектів психіки через символічне самовираження у творчості.

Основне завдання арттехнік полягає у досягненні внутрішнього балансу, зменшенні психоемоційної напруги, розвитку ресурсних станів і сприянні особистісному зростанню. В основі цього підходу лежить уявлення про мистецтво, як природний канал невербальної комунікації, через який людина може виявити, осмислити й трансформувати власні переживання. У процесі створення образів особистість не лише проектує свої почуття, а й взаємодіє з ними у безпечному й конструктивному форматі. Значний внесок у розвиток теоретико-практичних основ арттерапії зробили як вітчизняні, так і зарубіжні дослідники.

Останні десятиліття спостерігається тенденція до переорієнтації багатьох фахівців із традиційної психоаналітичної парадигми на гуманістичні моделі, що підкреслюють унікальність людини, її здатність до розвитку, самопізнання та самореалізації. Так, згідно з Н. Денисенко (2005), арттерапія відкриває практично необмежені можливості для самовираження, дозволяючи особистості через творчу діяльність краще усвідомити своє «Я», відчувати свою цілісність і віднайти внутрішні ресурси для подолання труднощів.

Для теоретичного осмислення арттерапії та вирішення практичних завдань виховної роботи потрібно конкретизація її термінологічного визначення. Дати вичерпне визначення арттерапії досить важко, тому що воно в певній мірі залежить від теоретичних уявлень і області практичної діяльності фахівця, від характерних для тієї чи іншої країни моделей арттерапії та ступеня їх розробленості.

Ми пропонуємо кваліфікувати дане визначення наступним чином: арттерапія – це метод розвитку та корекції сторін особистості за допомогою різних видів мистецтва. «Арттерапія використовується при вирішенні специфічних завдань, пов'язаних з психокорекцією, лікуванням психосоматичних захворювань, емоційним вихованням, врегулюванням конфліктів. За допомогою лікування мистецтвом, на думку В. Доренського, можна зміцнювати особисту ідентичність, удосконалювати навички прийняття рішень, розслабитися, виплеснути безпечним чином негативні думки і почуття, реалізувати свою здатність до творчості». Спонтанне вираження своїх емоцій, почуттів, щирість, сам процес творчості, а не оцінка професіоналізму художника або музиканта аудиторією – ось що є важливим в арттерапії.

До основних напрямів арттерапії належать різновиди, що базуються на застосуванні різних форм мистецтва з метою психотерапевтичного впливу. У вузькому розумінні арттерапія передбачає використання образотворчого мистецтва (від англ. art – мистецтво) і часто трактується як

терапія візуальними засобами. Окрім цього, до напрямів арттерапії відносять танцювально-рухову терапію, яка активізує тілесну експресію; драматерапію, що передбачає використання елементів театральної діяльності; бібліотерапію або творче письмо, що базується на читанні та створенні текстів; а також музичну терапію, яка сприяє емоційному розвантаженню через прослуховування чи виконання музики.

Серед сучасних напрямків арттехнік особливе місце займає використання метафоричних асоціативних карт (МАК). Цей метод поєднує принципи проєктивної психології та арттерапевтичного підходу, адже кожна карта виступає не просто зображенням, а своєрідним «дзеркалом» внутрішнього світу людини. Робота з МАК активізує уяву, допомагає обійти свідомий контроль та встановити контакт із підсвідомим, що особливо цінно в роботі з психоемоційними станами, зокрема з тривожністю, страхами, внутрішніми конфліктами. МАК-карти дозволяють клієнту у безпечній символічній формі побачити, усвідомити та опрацювати глибинні переживання. Вони можуть бути особливо корисні для тих, хто має труднощі з вербалізацією емоцій або уникає прямого обговорення проблеми. Таким чином, МАК є гнучким та ефективним інструментом як для діагностики, так і для терапії в рамках арттерапевтичного процесу.

На сьогоднішній день у межах арттерапії активно впроваджуються різноманітні прикладні види мистецтва, що стало підґрунтям для формування окремих її напрямів, таких як казкотерапія, музикотерапія, лялькотерапія, терапія із застосуванням образотворчого мистецтва, танцювально-рухова терапія, маскотерапія, пісочна терапія, глинотерапія, фототерапія, кольоротерапія тощо.

Окрім цього, до практичних форм арттерапії також відносять заняття вишивкою, ліпленням, паперовим моделюванням, малюванням, різьбленням по дереву, карбуванням, створенням мозаїк і вітражів, роботами з текстилю, хутра та ін.

На думку О. Міхеєнко (2010), ці методи мають як спільні, так і відмінні риси, зумовлені як художньою специфікою кожного виду творчості, так і цілеспрямованістю психокорекційного впливу, що лежить в основі терапевтичної роботи.

Для методів арттехнік характерно те, що в центрі уваги знаходиться не стільки твір мистецтва (продукт творчості), скільки конкретна і унікальна особистість автора з її потребами, мотивами, цінностями і стереотипами. При цьому розглядаються процеси взаємодії особистості з твором мистецтва (з творчою продукцією) в усьому їх якісному різноманітті.

Для поглибленого теоретичного осмислення арттехнік та ефективного застосування їх у практиці психолого-педагогічної роботи важливо конкретизувати їх термінологічне визначення. Надати універсальне і вичерпне трактування цього поняття складно, оскільки воно варіюється залежно від теоретичних позицій спеціаліста, специфіки його професійної діяльності, культурного контексту та рівня розвитку арттерапевтичної традиції в конкретній країні.

У широкому розумінні арттерапія розглядається як метод розвитку, психокорекції та підтримки особистості через залучення до різноманітних форм мистецької діяльності. Так, згідно з визначенням, яке пропонується в дослідженні В. Доренського, арттерапія виконує низку завдань: сприяє психоемоційному розвантаженню, зміцненню ідентичності, формуванню конструктивних механізмів подолання стресу, розвитку здатності до прийняття рішень та вираження творчого потенціалу.

Особливістю арттерапії є те, що основний акцент у процесі взаємодії робиться не на художній результат чи його естетичну цінність, а на сам творчий процес, внутрішні переживання людини, її емоційний стан і глибинну особистісну динаміку. У центрі уваги завжди залишається індивідуальність учасника, його внутрішній світ, потреби, цінності та мотиви. Саме тому мистецтво в арттерапії слугує інструментом діалогу

між особистістю та її досвідом, засобом невербального вираження та самоосмислення.

В арттерапії можна виділити декілька підходів. Психоаналітичний підхід базується на теоріях З. Фрейда та К. Юнга, які розглядали творчість як прояв несвідомих процесів.

Арттерапія в цьому контексті використовується як засіб виведення на поверхню пригнічених емоцій, травматичних спогадів, внутрішніх конфліктів. Особлива увага приділяється символіці зображень та асоціативному тлумаченню творів клієнта. Такий підхід передбачає глибоку аналітичну роботу терапевта з візуальним матеріалом, який створює клієнт.

У межах гуманістичної психології, яку розвивали К. Роджерс, А. Маслоу та інші, арттерапія розглядається як шлях до самопізнання, самовираження та особистісного зростання. Тут творчість виступає простором свободи, де клієнт не обмежений формальними правилами чи оцінюванням.

Арттерапевт у такому підході виступає як підтримуючий фасилітатор, що створює безпечне середовище для прояву «Я» клієнта через мистецтво.

У межах когнітивно-поведінкового підходу арттерапія використовується для формування нових навичок поведінки, модифікації дисфункціональних думок та зниження емоційної напруги, безпосередньо для корекції та можна використовувати в корекційних програмах. Художні завдання можуть мати конкретні цілі, наприклад, формування альтернативних стратегій реагування або саморегуляції. Тут творчість стає інструментом тренування та закріплення нових моделей мислення.

Деякі арттерапевти поєднують різні теоретичні засади у своїй практиці. Наприклад, у транзактному аналізі увага зосереджується на виявленні внутрішніх станів «дитина-дорослий-батько», а творчість слугує засобом візуалізації та переосмислення внутрішнього досвіду.

Інтегративний підхід дозволяє адаптувати техніки до індивідуальних потреб клієнта, враховуючи різні методи та стилі терапевтичної взаємодії.

Потужним підходом в арттерапії є системно-сімейний підхід. У цьому підході арттерапія застосовується як засіб діагностики й корекції міжособистісних взаємодій у сім'ї. Завдання можуть виконуватись як індивідуально, так і колективно, що дає змогу спостерігати за стилями спілкування, розподілом ролей, рівнем емоційного контакту між членами родини. Така форма арттерапії сприяє покращенню взаєморозуміння, зниженню напруги та побудові нових способів конструктивної взаємодії.

Арттерапія має потужний потенціал як інструмент психотерапії, самопізнання, розвитку особистості та психокорекції. Її основна перевага полягає в тому, що через творчу діяльність людина має змогу доторкнутися до глибинних шарів психіки, які часто залишаються недоступними для вербальної комунікації. Малювання, ліплення, музика, танець, фотографія, робота з метафоричними асоціативними картами та іншими художніми формами дають можливість висловити почуття, які важко або неможливо озвучити словами. У цьому сенсі арттерапія відкриває нові шляхи до емоційного звільнення, інтеграції досвіду та глибокого внутрішнього зцілення.

Однією з ключових можливостей арттерапії є регуляція емоційного стану. Творча діяльність допомагає знижувати рівень тривоги, напруги, агресії та внутрішніх конфліктів. Вона сприяє розслабленню, зняттю психоемоційного навантаження, особливо у дітей, підлітків, людей у кризових або травматичних ситуаціях.

Арттерапія дозволяє досліджувати власні емоції, навчитися їх ідентифікувати, приймати й виражати без шкоди для себе чи оточення. Завдяки цьому людина здобуває нові навички емоційної саморегуляції.

Ще однією важливою функцією арттерапії є підвищення самооцінки та впевненості в собі. Через створення мистецьких робіт людина відкриває

свої ресурси, досліджує нові аспекти себе, отримує позитивний досвід самореалізації.

У терапевтичному просторі клієнт не оцінюється за рівнем художньої майстерності, а приймається з усіма його почуттями та переживаннями. Така безпечна атмосфера стимулює особистісне зростання, підтримує ініціативність і креативність, що особливо важливо в роботі з дітьми, підлітками, а також дорослими з досвідом емоційної травми.

Арттерапія також має комунікативний потенціал: вона може полегшувати налагодження контактів, особливо у тих, кому складно говорити про себе або свої проблеми. Це може бути корисним у груповій роботі, в освітньому чи соціальному середовищі.

У таких випадках мистецтво слугує «мостом» між внутрішнім світом людини і зовнішнім середовищем, сприяючи формуванню довіри, співпереживання, толерантності. Крім того, вона може виступати як форма невербального діалогу між клієнтом і терапевтом.

Як висновок, арттерапія є універсальним засобом розвитку когнітивних та особистісних ресурсів. Вона стимулює уяву, творче мислення, здатність до рефлексії, прийняття рішень. Арттерапія дозволяє побачити проблему з іншої перспективи, надає простір для пошуку нових рішень і змін у поведінці. Особливо ефективно цей метод працює в комплексі з іншими психотерапевтичними техніками.

Саме тому, арттерапія активно використовується в психологічному консультуванні, освіті, соціальній роботі, реабілітаційних програмах і навіть у бізнесі.

Висновки до першого розділу

У підсумку, варто зазначити, що феномен резильєнтності в сучасному науковому просторі здебільшого розглядається зарубіжними дослідниками крізь призму онтологічних характеристик особистості, зокрема, її початкового рівня стресостійкості.

Натомість в українській науковій спільноті відсутні систематизовані дослідження, присвячені комплексному вивченню психологічної стійкості, а особливо — резильєнтності мирного населення в контексті пережитої воєнної травми. Незважаючи на відсутність загальноприйнятого поняттєвого апарату для дефініції "резильєнтність", науковці сходяться на думці, що йдеться про здатність особистості протистояти складним життєвим викликам, інтегрувати травматичний досвід у власну історію життя та зберігати ціннісне ставлення до майбутнього.

У межах цієї роботи резильєнтність цивільних осіб в умовах збройного конфлікту пропонується інтерпретувати як комплексну навичку саморегуляції, що ґрунтується на індивідуальних психофізіологічних і нейропсихологічних особливостях, відповідальних за базову стресостійкість. Такий підхід дозволяє розглядати резильєнтність як потенціал до психологічної адаптації, проживання травматичного досвіду та посттравматичного зростання.

Слід також враховувати, що рівень деструктивного впливу війни істотно модифікує адаптаційні ресурси особистості, що потребує диференційованого підходу до оцінки та підтримки резильєнтності.

Особливої уваги потребує розвиток когнітивної та емоційної гнучкості як складових резильєнтності. Формування адаптивного мислення, що базується на фактологічному аналізі, а не на виключно емоційних реакціях, сприяє формуванню відчуття умовної безпеки навіть в умовах нестабільного середовища. Таким чином, розвиток конструктивних когнітивних установок є ключовим чинником психологічної стійкості в умовах війни.

Таким чином, теоретичний аналіз дав змогу окреслити основні напрями подальшого емпіричного вивчення особливостей психологічної стійкості жінок в умовах війни та визначити потенційні шляхи впливу на цей процес з метою підвищення їх адаптивних можливостей за допомогою сучасних психотерапевтичних підходів, зокрема арттехнік

Розділ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗІЛЬЄНТНОСТІ У ЖІНОК В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1. Огляд діагностичних методик, спрямованих на вивчення резильєнтності у жінок в умовах війни

Методика дослідження тривожності Спілберга (Додаток А)

Методика Спілберга (або шкала тривожності Спілберга) була розроблена американським психологом Чарльзом Спілбергом у 1960-х роках і є однією з найпоширеніших методик для оцінки рівня тривожності у людини. Вона дозволяє вимірювати два типи тривожності, а саме станову (ситуативну) та особистісну тривожність.

Станова(ситуативна) тривожність це тимчасовий стан тривоги, що виникає внаслідок конкретної ситуації або події. Вона може бути змінною і залежить від зовнішніх факторів, таких як стресові або нові умови для людини. Дана шкала оцінює поточний стан тривоги.

Особистісна тривожність це стійка, властива особистості тенденція відчувати тривогу в різних ситуаціях. Вона відображає загальну схильність людини до переживання тривожних станів у повсякденному житті. Цей тип тривожності можна розглядати як своєрідну характеристику особистості, що визначає, наскільки схильна людина бути тривожною в більшості ситуацій.

Методика Спілберга включає 40 питань, які оцінюються на основі Лікертової шкали (від 1 до 4), де:

1. Ніколи
2. Майже ніколи
3. Часто
4. Майже завжди

Ці питання розбиті на два блоки, а саме станова (ситуативна) тривожність 20 питань, що стосуються ситуацій, які можуть викликати

тимчасову тривогу та особистісна тривожність також 20 питань, які стосуються стійкої схильності до тривоги.

Процес проведення процедури тестування. Учасникам було запропоновано працювати самостійно та при цьому відповісти на запитання інструкції у відповідності до того, наскільки часто відчуває симптоми тривоги в певних ситуаціях. Саме заповнення бланку не є складним, тривалість складає прогнозовано не більше 10 хвилин.

Інструкція для учасників тестування.

«Шановні учасники, запрошуємо вас взяти участь у психологічному тестуванні, яке допоможе оцінити рівень вашої тривожності. Тест складається з питань спрямованих на вивчення двох аспектів тривожності – ситуативної та особистісної. Ситуативна тривожність оцінює тимчасові стани тривоги, які можуть виникнути у вас в результаті певних ситуацій або подій. Особистісна тривожність визначає вашу загальну схильність до тривоги. Це те, наскільки часто ви відчуваєте тривогу в різних життєвих ситуаціях.

Вам буде запропоновано 40 запитань. У кожному питанні йдеться про те, наскільки часто ви відчуваєте певний емоційний стан або переживаєте конкретні почуття. Для кожного питання вам потрібно вибрати одну з чотирьох можливих відповідей.

Пам'ятайте, що немає правильних чи неправильних відповідей, тому відповідайте максимально чесно та відверто, адже результати цього тесту допоможуть точніше оцінити ваш рівень тривожності в різних аспектах.

Ваша участь у цьому тестуванні є повністю анонімною, і ваші відповіді будуть використані лише для наукових і дослідницьких цілей. Якщо у вас виникли будь-які питання під час заповнення, будь ласка не соромтеся звертатися за допомогою.»

Після заповнення підсумовуємо бали для кожного учасника тестування по двох типах тривожності окремо. Вищі бали за кожен з категорій вказують на високий рівень тривожності в конкретній категорії (ситуативній або особистісній).

При аналізі результатів важливо враховувати, що загальний підсумковий бал по кожній шкалі варіюється від 20 до 80 балів. Чим вищий підсумковий бал, тим більший рівень тривожності. Для інтерпретації отриманих результатів можна орієнтуватися на такі категорії: до 30 балів – низький рівень тривожності, від 31 до 44 – середній рівень, 45 і більше – високий рівень тривожності. Значні відхилення від середнього рівня тривожності потребують особливої уваги.

Методика прояву тривожності Тейлор (Додаток Б).

Це одна з класичних психометричних шкал, що використовується для вимірювання рівня тривожності у людини, виявляючи як її особистісні характеристики, так і реакції на різноманітні стресові ситуації. Ця шкала дозволяє визначити рівень тривожності в різних аспектах життя, зокрема – в умовах соціальної взаємодії, фізичних або психологічних навантажень, а також під час переживання стресових або кризових ситуацій.

Призначення цієї методики це вимірювання рівня тривожності у вигляді різних симптомів тривожності, включаючи фізіологічні та психологічні реакції. Дана методика складається з 50 запитань, які охоплюють різні аспекти тривожності. Необхідно дати відповідь «так» або «ні». Вона включає питання, що відносяться до фізіологічних проявів тривожності, таких як потовиділення, тахікардія, а також до психічних симптомів, наприклад, нервозність або перезбудження. Метою методики прояву тривожності Тейлор є визначення рівня тривожності, зокрема його прояви в різних життєвих ситуаціях, а також виокремлення ознак вираженого чи помірного рівня тривожності.

Інструкція для учасників тестування.

«Вітаємо! Дякуємо за участь у нашому дослідженні. Цей тест допоможе оцінити рівень вашої тривожності. Перед вами будуть запитання. Ваше завдання – відверто відповісти на кожне з них, вказавши наскільки часто ви відчуваєте певні симптоми або переживання. Вибирайте найбільш точну відповідь, яка відповідає вашим відчуттям. Не існує правильних або неправильних відповідей, тому будьте чесними з собою. Цей тест не займе у вас багато часу».

Результати за цією методикою оцінюються за допомогою підсумовування балів, отриманих кожному запитанні. При аналізі результатів за цією методикою, важливо врахувати, що загальний підсумковий бал для кожної з підшкал може коливатися від 0 до 50 балів. Для орієнтовної оцінки рівня тривожності можна застосовувати такі категорії: 40-50 балів – дуже високий рівень тривожності, 25-40 балів – високий рівень, 15-25 балів – середній рівень, з тенденцією до високого, 5-15 балів – середній рівень, з тенденцією до низького, 0 – 5 балів – низький рівень тривожності. Підсумковий бал визначає рівень тривожності: чим вище підсумковий бал, тим вище рівень тривожності.

Тест «Аналіз стилю життя» (Бостонський тест на стресостійкість).
(Додаток В)

Цей тест було розроблено дослідниками Медичного центру Університету Бостона. За допомогою цього тесту можна визначити рівень стресостійкості та спосіб реагування на стресові ситуації. Цей тест оцінює рівень стресу та стресостійкість особистості, виявляючи, як людина реагує на різні стресові ситуації в повсякденному житті. Тест часто використовується для аналізу психологічної реакції на стресори в контексті стилю життя.

Тест складається з 20 питань, які описують типові стресові ситуації, з якими може зіткнутися людина в повсякденному житті, таких як робочий

стрес, сімейні проблеми, фінансові труднощі, тощо. Учасникам тестування пропонується оцінити, як часто ці ситуації виникають у його житті та як сильно вони впливають на його емоційний стан. Цей тест може стати корисним індикатором для подальшої роботи над поліпшенням стресостійкості та якості життя.

Інструкція для учасників тестування.

«Цей тест допоможе визначити рівень вашої стресостійкості . Прочитайте кожне твердження. Ваше завдання – оцінити, наскільки часто ви стикаєтесь з подібними ситуаціями, а також визначити, як сильно вони впливають на ваш емоційний стан. Будь ласка, уважно прочитайте кожне питання і дайте відповіді, виходячи з вашого власного досвіду. Оцінка проводиться за п'ятибальною шкалою. Важливо, щоб ваші відповіді були максимально чесними та об'єктивними, оскільки це допоможе в отриманні точних результатів. пам'ятайте, що в рамках дослідження ваша конфіденційність та анонімність гарантовані. Цей тест допоможе нам краще зрозуміти, як ви реагуєте на стрес і на які стратегії адаптації ви спираєтесь у складних ситуаціях. Результати будуть використані для загального аналізу та наукового дослідження, тому ваше щире ставлення до завдання дуже важливе. Дякуємо за участь!»

При підрахунку результатів необхідно підсумувати отримані бали та відняти від загальної суми число 20. Якщо результат менший за 10 балів, це вказує на чудову стійкість до стресу, і фізичному та емоційному здоров'ю нічого не загрожує. Оцінка в діапазоні від 11 до 30 балів свідчить про нормальний рівень стресу, який характерний для активних людей, що ведуть насичене та напружене життя, але все ще здатні ефективно справлятися з труднощами. У разі, якщо підсумкова сума перевищує 30 балів, це може бути сигналом того, що стресові ситуації мають істотний вплив на життя, і людина не завжди спроможна справлятися з ними ефективно. В такому випадку, варто звернути увагу на можливість корекції власних реакцій на стрес. Якщо в результаті тестування набрано 50 балів,

це свідчить про високу вразливість до стресу, що може негативно позначитись на психо-емоційному та фізичному стані людини. Рекомендується серйозно переглянути спосіб життя, подумати про стратегії боротьби зі стресом, а також звернути увагу на здоров'я.

Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона -10. (Додаток Д)

Дана шкала включає 10 найбільш інформативних пунктів повної шкали з 25 пунктів. Відповідно, вона складається з 10 тверджень, відповіді на які даються за п'ятибальною шкалою Лайкерта (від «повністю невірно» = 0 до «вірно майже у всіх випадках»). Призначена для оцінки рівня психологічної стійкості людини до стресових ситуацій, здатності долати труднощі та зберігати емоційну рівновагу у складних умовах. Скорочений варіант інструменту дозволяє оперативно отримати загальну картину резильєнтності, що робить саме цей варіант зручним для використання в емпіричних дослідженнях.

Інструкція для учасників тестування.

«Вам запропоновано серію тверджень, які стосуються того, як ви зазвичай реагуєте на труднощі та стресові події в житті. Будь ласка, уважно прочитайте кожне твердження і оберіть відповідь, яка найточніше описує вашу поведінку чи почуття протягом останніх кількох місяців. Важливо відповідати чесно, орієнтуючись на власний реальний досвід, а не на бажаний або ідеалізований образ себе. Тест не передбачає правильних чи неправильних відповідей, тому не варто довго міркувати над кожним твердженням – надавайте ту відповідь, яка першою здається вам найбільш відповідною. Отримані результати допоможуть краще зрозуміти ваші ресурси стійкості та напрямки подальшого розвитку».

Для обробки результатів необхідно підсумувати всі бали, отримані за 10-ма твердженнями. Загальний бал може коливатися в діапазоні від 0 до 40 балів. Чим вищий підсумковий бал, тим вищий рівень резильєнтності демонструє учасник. Низькі показники можуть свідчити про труднощі в адаптації до змін та подоланні стресових ситуацій, тоді як високі бали

вказують на наявність добре розвинених механізмів психологічної стійкості. Варто також врахувати, що рівень резильєнтності є змінною характеристикою і може змінюватися під впливом різних життєвих обставин та цілеспрямованої роботи над собою.

Характеристика досліджуваних. У дослідженні взяли участь жінки віком від 25 до 63 років, середній вік складає приблизно 42 роки. Усі учасниці були жительками України, 19 з них постійно проживають в Київській області та 6 жінок-переселенок із східних областей, які тривалий час перебували в умовах підвищеної життєвої напруги, що пов'язано з військовими діями безпосередньо в місці їх тодішнього проживання. За освітнім рівнем більшість учасниць мали середню спеціальну освіту. За соціальним статусом серед учасниць переважали працівниці газової компанії. Усі учасниці надали добровільну згоду на участь у дослідженні та були проінформовані про його мету, анонімність результатів і право відмовитись на будь-якому етапі.

Вибірка є цілеспрямованою та репрезентує групу жінок, що перебувають у ситуації підвищеного рівня стресових впливів, що дозволяє достовірно дослідити прояви тривожності та рівень резильєнтності за допомогою обраних психодіагностичних методик.

На завершальному занятті нашої авторської тренінгової програми учасниці пройшли повторне психологічне діагностування, що дало змогу отримати оновлені дані щодо рівня їхньої тривожності та стресостійкості. Отримані результати порівнюємо з показниками, зафіксованими перед початком участі в тренінговій програмі. Це дозволить нам проаналізувати динаміку змін та оцінити ефективність впровадженої нашої тренінгової програми.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження резильєнтності у жінок в умовах війни

Усі методики, які ми використали для дослідження психологічної резильєнтності (стресостійкості), мають свої шкали для оцінювання рівня її

прояву, що дає можливість визначити високий, середній або низький рівень. Після збору результатів був проведений кількісний аналіз, за допомогою якого були отримані конкретні показники.

Для дослідження ситуативної та особистої тривожностей у жінок в умовах війни використовувалася методика дослідження Спілберга. У процесі дослідження за допомогою цієї методики було оцінено рівні ситуативної та особистісної тривожності у жінок, які взяли участь в опитуванні. Результати цього дослідження було підраховано за відповідним ключем. Дані, що були отримані за допомогою цих методик дозволяють визначити рівень тривожності у жінок в умовах війни. Результати розміщено в таблицях.

Оцінка ситуативної тривожності

Таблиця 2.1.

Низька	Помірна	Висока
До 30 балів	31-44 балів	45 і більше балів
36 %	40 %	24 %
Кількість учасників		
9	10	6

Оцінка особистісної тривожності

Таблиця 2.2.

Низька	Помірна	Висока
До 30 балів	31-44 балів	45 і більше балів
40 %	48 %	12 %
Кількість учасників		
10	12	3

Після обробки результатів було проведено оцінку рівнів ситуативної тривожності серед учасниць дослідження.

Щодо ситуативної тривожності, розподіл результатів виглядає наступним чином: у 36% жінок виявлено низький рівень тривожності, у 40% - середній (помірний) рівень, тоді як 24% учасниць продемонстрували високий рівень ситуативної тривожності.

При аналізі показників особистісної тривожності було встановлено, що 40% учасниць мають низький рівень особистісної тривожності, 48% - середній рівень, і лише 12% показали високі значення.

Порівнюючи ці два види тривожності, можна відзначити, що серед досліджуваних переважають середні рівні як ситуативної, так і особистісної тривожності. Однак середній рівень особистісної тривожності має дещо вищу частку (48% проти 40%), що свідчить про те, що стійкі особистісні риси тривожності виявляються у більшій кількості жінок, ніж реакція на конкретну ситуацію. Водночас рівень високої тривожності за ситуативною шкалою виявився (24%), ніж за особистісною (12%), що може свідчити про вплив зовнішніх чинників та ситуаційних стресових обставин на емоційний стан жінок у період дослідження.

Таким чином результати свідчать про певну вразливість учасниць до ситуативних стресів, що є важливим чинником для подальшого розвитку програм підтримки психологічної стійкості жінок в умовах війни.

Шкала тривожності Тейлор розроблена та опублікована в 1953 році, спрямована на отримання узагальненої характеристики рівня тривожності особистості. Використання даної методики дозволяє не тільки визначити загальний рівень тривожності, але й оцінити особливості активності людини у колективі, її поведінку в процесі професійної та соціальної діяльності. Отримані результати дають змогу зробити висновки про переважний характер занять, інтенсивність діяльності, швидкість залучення до робочого процесу, а також про здатність встановлювати міжособистісні контакти.

Важливо зазначити, що велика кількість запитань тесту зачіпає питання виявлення особливостей вегетативних реакцій організму, які часто супроводжують підвищений рівень тривожності. Методика дозволяє розглянути як свідомі, так і несвідомі прояви тривожних станів, що робить її ефективним інструментом у психологічній діагностиці емоційних особливостей особистості. Таким чином шкала Тейлор є цінним засобом для комплексного аналізу емоційно-вольової сфери людини.

Дані, отримані за допомогою шкали тривожності Тейлор, дозволили визначити рівень тривожності у досліджуваних жінок, а також виявити особливості їхньої емоційної чутливості та адаптивності до стресових ситуацій. Результати представлені в таблиці.

Таблиця 2.3.

Низький рівень	Середній рівень (з тенденцією до низького)	Середній рівень (з тенденцією до високого)	Високий рівень	Дуже високий рівень
0-5 балів	5-15 балів	15-25 балів	25-40 балів	40-50 балів
8%	36%	28%	24%	4%
2	9	7	6	1

Аналіз отриманих результатів показав, що більшість учасниць мають середній рівень тривожності. Зокрема, у 36% (9 осіб) виявлено середній рівень тривожності з тенденцією до зниженого показника, тоді як у 28% (7 осіб) спостерігається середній рівень з тенденцією до підвищення. Низький рівень тривожності зафіксовано у 8% учасниць (2 особи). Високий рівень тривожності мають 24% досліджуваних (6 осіб), а дуже високий рівень встановлено у 4% (1 особа).

У середньому показник тривожності серед досліджуваної вибірки залишається в межах норми, однак помітна тенденція до його підвищення

у частини учасниць. Це може свідчити про наявність прихованих напружень або підвищену вразливість до стресових чинників, що потребує уваги у контексті подальшої психологічної профілактики та підтримки.

Тест «Аналіз стилю життя» дав нам змогу визначити рівень стресостійкості у жінок в умовах війни. Дані отриманих результатів показано в таблиці

Таблиця 2.4.

Низька вразливість до стресу	Нормальна вразливість до стресу	Висока вразливість до стресу	Дуже висока вразливість до стресу
0-10 балів	11-30 балів	30-49 балів	Більше 50 балів
16%	56%	24%	4%
4	14	6	1

Як видно, з отриманих результатів, 56% (14 осіб), а це є переважна більшість, знаходиться в категорії нормальної стресостійкості. Також 16% (4 особи) взагалі мають низьку вразливість до стресів. З цього видно, що 18 досліджуваних жінок мають нормальну здатність адаптуватися до стресових ситуацій та вказує на хорошу психологічну стійкість та ефективне управління стресом. Вони здатні ефективно справлятися з життєвими труднощами. До високої і дуже високої вразливості до стресів відносяться 28% відсотків досліджуваних – 7 жінок, це вказує на те що їм необхідна додаткова підтримка, щоб розвинути стресостійкість у цих осіб. Таким чином, результати підкреслюють актуальність розвитку навичок керування стресом серед досліджуваної групи.

За допомогою шкали резильєнтності Коннора-Девідсона-10 ми визначимо здатність досліджуваних адаптуватися до стресових ситуацій, переживати труднощі та відновлюватись після них.

Результати зведено в таблицю

Таблиця 2.5.

Низький рівень резильєнтнос ті	Нижчий за середній рівень резильєнтнос ті	Середній рівень резильєнтнос ті	Вищий за середній рівень резильєнтнос ті	Високий рівень резильєнтнос ті
0-15 балів	16-20 балів	21-25 балів	26-30 балів	31-40 балів
8%	28%	40%	8%	16%
2	7	10	2	4

У результатах досліджень по тесту «Аналіз стилю життя» та за шкалою резильєнтності Коннора-Девідсона 10, можна спостерігати певну близькість, яка підтверджує важливість психологічної стійкості у контексті повсякденного функціонування особистості. Обидва інструменти дозволяють оцінити адаптивність особи до стресових ситуацій та її здатність підтримувати психологічну рівновагу в умовах постійних змін. Під час використання Бостонського тесту фокус іде на соціальні, поведінкові та емоційні аспекти, які визначають індивідуальні стратегії подолання труднощів, що є аналогічним вимірюванню резильєнтності. Тому, результати обох досліджень можуть бути взаємопов'язані, адже відображають здатність особистості адаптуватися до стресів і відновлювати баланс у житті.

Враховуючи результати дослідження обох інструментів, можна зробити висновок, що вони не лише доповнюють один одного, а й взаємно підкріплюють концепцію психологічної стійкості. Це свідчить про важливість комплексного підходу до оцінки адаптивних можливостей особистості та підтверджує, що, незважаючи на різні методи дослідження, результати можуть бути майже ідентичними та взаємно підсилювати одне одного.

Для більш глибокого оцінювання всіх результатів чотирьох методик дослідження нам необхідно зібрати повну картину, що включає всі методики. Це дасть змогу не лише визначити рівень психологічної стійкості, а й зрозуміти як різні аспекти взаємодіють між собою. У зведенні результатів всіх методик ми отримаємо багатовимірне уявлення про внутрішні механізми адаптації та відновлення після стресових ситуацій, що дозволить зробити більш точні висновки щодо психологічних характеристик досліджуваних осіб.

Результати всіх досліджень розміщено у зведених таблицях.

Таблиця 2.6.

Методика дослідження	Низький рівень	Середній рівень (з тенденцією до низького)	Середній рівень (з тенденцією до високого)	Високий рівень	Дуже високий рівень
Ситуативна тривожність	36%	40%	-	24%	-
Особистісна тривожність	40%	48%	-	12%	-
Тривожність по шкалі Тейлор	8%	36%	28%	24%	4%

Таблиця 2.7.

Методика дослідження	Низький рівень стресостійкості/резильєнтності	Нижчий за середній рівень стресостійкості/резильєнтності	Середній рівень стресостійкості / резильєнтності	Вищий за середній рівень стресостійкості/резильєнтності	Високий рівень стресостійкості / резильєнтності
Тест «Аналіз стилю життя»	8%	28%	40%	8%	16%
Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10	4%	24%	56%	-	16%

У зв'язку з результатами, можна зробити висновок, що підвищення резильєнтності у досліджуваних осіб вимагає комплексного підходу, орієнтованого на розвиток певних аспектів їхнього стилю життя та емоційної регуляції. Важливо впроваджувати практики, що сприяють покращенню здатності до адаптації в стресових ситуаціях. Також необхідні регулярні вправи на зниження стресу, такі як медитація, дихальні вправи та фізична активність. Вони можуть значно покращити психоемоційний стан і підтримати стабільність у складних ситуаціях.

Крім того, необхідно працювати над зміцненням соціальних зв'язків і підтримки, адже високий рівень соціальної підтримки є одним із

основних факторів, що сприяють підвищенню резильєнтності. Розвиток навичок ефективного спілкування, пошук груп підтримки або навіть залучення до психотерапевтичних груп можуть допомогти досліджуваним збудувати більш здорові міжособистісні стосунки. Важливим кроком є також робота з підвищенням самосвідомості, що дозволить краще розуміти свої емоції та реакції на стрес, і відповідно – з більшою впевненістю адаптуватися до змінних умов життя.

Висновки до другого розділу

У другому розділі дослідницької роботи було розглянуто особливості застосування різноманітних арттехнік у контексті соціально-педагогічної діяльності. Встановлено, що арттехніки виступають як один із засобів психоемоційної підтримки особистості, що реалізується через використання мистецьких матеріалів і творчих продуктів, які функціонують як інструменти терапевтичного впливу. Такий підхід сприяє аналізу внутрішніх переживань, допомагає клієнту рухатися в напрямку до внутрішнього відчуття захищеності та задоволення базових потреб.

Крім того, використання арттехнік може позитивно впливати на емоційний стан, змінювати ставлення жінки до себе, корегувати сприйняття себе й оточуючих у повсякденних ситуаціях. Визначено, що арттерапія підтримує процеси самовираження, утвердження особистісної цінності та розвиток творчого потенціалу. Спочатку класична арттерапія охоплювала переважно візуальні форми.

Арттерапія, завдяки своїй гнучкості та різноманітності форм, виступає важливим інструментом у роботі психолога, особливо в умовах зростаючого рівня стресових навантажень, емоційного вигорання та особистісних криз. Її особливістю є можливість уникнути прямого вербалізованого контакту з внутрішніми конфліктами, що особливо цінне для клієнтів, яким складно відкрито говорити про свої переживання. Через символічну мову образів, кольорів, форм і дій відбувається активізація підсвідомих процесів, що сприяє глибшому усвідомленню власного

емоційного стану. Завдяки цьому відбувається не лише зняття психоемоційної напруги, а й формування нових моделей поведінки, покращення адаптаційних можливостей особистості в соціумі.

Досвід практичного впровадження арттерапевтичних методик показує, що такий підхід особливо ефективний у роботі з жінками, які стикаються з внутрішніми конфліктами, зниженим рівнем самооцінки, невпевненістю в собі чи емоційними травмами. Завдяки залученню до творчого процесу формується простір для безпечного самовираження, в якому особистість може переосмислити свої переживання, відновити внутрішній ресурс та знайти нові сенси. Арттерапія не лише стимулює розвиток уяви та емоційного інтелекту, а й допомагає жінкам інтегрувати позитивний досвід у структуру Я-концепції, що сприяє зміцненню внутрішньої стабільності, покращенню якості життя та гармонізації міжособистісних стосунків.

РОЗДІЛ III. ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ РОЗВИТКУ РЕЗІЛЬЄНТНОСТІ У ЖІНОК В УМОВАХ ВІЙНИ

3.1. Програма психологічної корекції для розвитку та підвищення рівня резильєнтності жінок арттехніками в умовах війни.

Виходячи з результатів емпіричної діагностики, ми розробили корекційну програму, яка спрямована на розвиток і зміцнення резильєнтності у жінок за допомогою арттехнік в умовах війни. Програма передбачає навчання спеціальним технікам саморегуляції та буде апробована під час навчання в магістратурі.

Психологічні тренінги є потужним інструментом для розвитку навичок, які сприяють підвищенню резильєнтності, покращенню емоційної регуляції та зміцненню самооцінки. Важливо, щоб програма тренінгів була адаптована до потреб конкретної цільової аудиторії, а також враховувала специфіку теми та мету кожної зустрічі. Проведення таких тренінгів для жінок в умовах війни має особливу значущість, оскільки цей період є критичним для формування здатності до адаптації та подолання стресу, що сприяє розвитку стійкості й психологічних ресурсів у складних життєвих ситуаціях.

Арттехніки як метод психологічного впливу надає можливість жінкам виражати свої емоційні переживання через творчі процеси, такі як малювання, ліплення або створення колажів. Використання арттехнік у тренінгу для підвищення резильєнтності допомагає не тільки розвивати стійкість до стресових ситуацій, але й покращує загальний психоемоційний стан жінок в умовах війни. Застосування таких підходів у корекційних програмах є ефективним способом адаптації жінок до труднощів і розвитку їх внутрішніх ресурсів в умовах сучасних викликів.

Наша корекційна програма розрахована на 5 занять-зустрічей, зустрічі відбуваються один-два рази на тиждень тривалістю 3 години, залежно від графіку учасниць, так як всі жінки працюючі.

Тема: Програма психологічної корекції для підвищення резильєнтності у жінок в умовах війни.

Формат: Групові зустрічі

Цільова аудиторія: жінки, які пережили стресові ситуації в умовах війни.

Мета програми: Підвищити рівень психологічної резильєнтності учасниць через арттехніки та методи саморегуляції, які допоможуть розвивати внутрішні ресурси для ефективного подолання стресу та адаптації до змін у житті.

Інструменти оцінювання ефективності програми: вхідне та вихідне діагностування за методиками дослідження тривожності Спілберга, Тейлор, Бостонський тест на стресостійкість та шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10, а також самозвіт від учасників.

Перше заняття-зустріч

Тема: Початок шляху до розвитку стійкості: знайомство і самодіагностика.

План

1. Відкриття тренінгової програми. Організаційна частина (10 хвилин).

Привітання тренера, презентація теми, цілей і завдань програми. Ознайомлення з основними правилами взаємодії у групі, формування позитивної атмосфери.

2. Знайомство учасниць (50 хвилин).

Вправа «Коло знайомств».

Кожна учасниця називає своє ім'я, розповідає про свій інтерес до тренінгу і коротко озвучує своє очікування.

3. Початкове діагностування (60 хвилин).

Тренер розподіляє всім учасникам анкети, проводить інструктаж щодо заповнення.

4. Перерва на відпочинок (20 хвилин).
5. Самооцінювання та обробка результатів (30 хвилин).
6. Підведення підсумків першого заняття (10 хвилин).

Коротке обговорення перших вражень, формування загальних очікувань на подальшу роботу в тренінгу.

Друге заняття-зустріч.

Тема: «Ресурси стійкості: пошук внутрішньої опори»

План

1. Організаційний момент, актуалізація теми (10 хвилин).

Привітання. Коротке нагадування теми тренінгу загалом.

Оголошення теми та цілей другого заняття.

2. Вступна бесіда-мінілекція (20 хвилин).

Тема міні-лекції: Що таке внутрішні ресурси. Як внутрішні опори допомагають підтримувати стійкість у кризових ситуаціях.

3. Арттерапевтична вправа «Моє дерево сили» (60 хвилин).

Інструкція: намалювати дерево, де коріння — джерела сили, стовбур — мої теперішні сильні сторони, крона — мої ресурси на майбутнє. Індивідуальне виконання завдання. Коротка презентація бажаних своїх робіт у колі групи.

4. Перерва (20 хвилин).

5. Вправа-рефлексія «Мій ресурсний список» (40 хвилин).

Кожна учасниця складає перелік того, що для неї є ресурсом у житті (люди, заняття, спогади, місця, внутрішні якості). За бажанням — обмін у парах або малій групі.

7. Обговорення в колі (25 хвилин).

Тема обговорення: Який ресурс виявився несподіваним? Чи змінилось сприйняття своїх сил після вправ?

8. Підсумок заняття (5 хвилин).

Коротка рефлексія: одне слово про сьогоднішнє заняття.

Третє заняття-зустріч.

Тема: «Емоційна стійкість:розуміння і керування емоціями»

План

1. Організаційний момент (10 хвилин).

Привітання. Озвучення теми та завдань заняття.

2. Міні-лекція «Емоції як сигнал: розуміємо і приймаємо» (20 хвилин).

Що таке емоційна стійкість. Чому важливо визнавати та проживати емоції. Техніки емоційної саморегуляції.

3. Арттерапевтична вправа «Карта моїх емоцій» (60 хвилин).

Інструкція за допомогою кольорів і символів намалювати карту своїх основних емоцій, які найчастіше переживаються зараз. Індивідуальне виконання. Обговорення у парах або малих групах: як емоції впливають на стійкість.

4. Перерва (20 хвилин).

5. Практична вправа «Емоційний барометр» (40 хвилин).

Використання шкали від 0 до 10 для оцінки власних емоцій у різних життєвих ситуаціях. Навчання способам зниження емоційної напруги.

6. Рефлексія «Я і мої емоції» (25 хвилин).

Учасниці діляться своїми відкриттями: що допомагає їм краще керувати емоціями.

7. Підсумок заняття (5 хвилин).

Завершальне слово, домашнє завдання: спостерігати за своїми емоціями і щодня робити короткий запис.

Четверте заняття-зустріч.

Тема: «Робота з переживаннями через метафору. Групова МАК-сесія»

План

1. Організаційний момент (5 хвилин).

Привітання. Налаштування на глибоку внутрішню роботу. Коротке нагадування правил взаємоповаги та безпеки в групі.

2. Міні-вступ – що таке метафорчні карти і як вони працюють (15 хвилин).

Коротка розповідь про природу МАК, їхню роль у роботі з внутрішніми станами. Правила роботи з картами.

3. Групова МАК-сесія (90 хвилин).

(Проводиться тренером за чіткою структурою). Інструктаж учасниць. Робота з метафоричними картами індивідуально та в малих групах. Обговорення результатів у колі.

4. Перерва (20 хвилин).

5. Рефлексія після сесії (40 хвилин).

Кожна учасниця ділиться своїми враженнями, відкриттями, емоціями (за бажанням). Обговорення, як отримані інсайти можна використати для підвищення особистої стійкості.

6. Підведення підсумків заняття (10 хвилин).

Налаштування на продовження особистої роботи з метафорами у повсякденному житті.

П'яте заняття-зустріч.

Тема: «Підбиття підсумків – інтеграція ресурсів та шлях вперед»

План

1. Вступ. Актуалізація теми (10 хвилин).

Привітання, налаштування на роботу. Оголошення мети заняття – підсумувати шлях розвитку резильєнтності.

2. Рефлексія пройденого шляху (40 хвилин).

Вправа «Моя подорож стійкості» - кожна учасниця на аркуші паперу малює символічну карту свого шляху через тренінгову програму, а саме, важливі відкриття, моменти труднощів, внутрішні виявлені ресурси, інсайти.

3. Арттерапевтична вправа «Дерево ресурсів (60 хвилин).

Малювання свого «Дерева ресурсів» із корінням (підтримка, досвід), стовбуром (внутрішні якості) та кроною (цілі, мрії). Обговорення в малих групах.

4. Перерва (20 хвилин).

5. Групова дискусія «Що я беру із собою?» (40 хвилин).

Відкрите коло – кожна учасниця ділиться тим, що для неї найціннішим. Вправа «Послання собі в майбутнє» (короткий лист або малюнок).

6. Заключне діагностування (30 хвилин).

Повторне заповнення короткої анкети самозвіту для порівняння із початковими даними.

7. Підсумок заняття і всього тренінгу (20 хвилин).

Слова підтримки від тренера. Вручення символічних сертифікатів про участь (за бажанням).

Вищевказані заняття нашої авторської тренінгової програми були спрямовані на створення безпечного групового простору, формування довіри між учасницями, а також розвиток базових навичок самопізнання та емоційної саморегуляції. Важливою складовою стала робота з власними ресурсами, що заклала підґрунтя для подальшого поглибленого опрацювання внутрішніх станів. Поступово занурюючись у тематику тренінгової програми, учасниці отримують не лише знання та практичні

навички, а й дедалі більше відкривають себе для глибших внутрішніх змін. Четверте заняття стає своєрідним поворотним моментом нашої тренінгової програми. Далі подано ґрунтовний опис четвертого заняття.

«Четверте заняття зустріч

Тема: Робота з переживаннями через метафору. Групова МАК-сесія.

Мета заняття: Підвищити усвідомленість учасниць щодо їхніх внутрішніх переживань та емоцій, використовуючи метафоричні асоціативні карти (МАК). Допомогти учасницям побачити нові перспективи на свої труднощі, знаходити ресурси та варіанти вирішення ситуацій через символічні образи.

Текст-привітання для тренера: «Доброго дня, шановні учасниці! Рада вас вітати на нашій тренінговій програмі. Сьогодні ми розпочинаємо важливу подорож у світ саморозуміння та внутрішнього зцілення. Цей процес передбачає глибоку роботу з емоціями та переживаннями, і для того, щоб досягти максимального ефекту, дуже важливо створити атмосферу підтримки, довіри та відкритості. Наша мета — не тільки навчити нових технік, але й допомогти кожній з вас знайти внутрішні ресурси для подолання життєвих труднощів. Ми будемо працювати разом, і це означає, що кожен має право на свою думку та емоції, але важливо пам'ятати про правила взаємоповаги та безпеки в групі. Це простір, де ми можемо бути щирими, відкритими, але водночас зберігати комфорт і повагу один до одного. Тож, давайте разом створимо атмосферу довіри, де кожен зможе розвиватися і зростати."

Міні вступ, текст для тренера: «Метафоричні асоціативні карти є важливим інструментом арттерапії, який поєднує елементи творчості та психотерапії для дослідження підсвідомих процесів та емоційних переживань. Цей метод базується на використанні карток, що містять зображення, символи або абстрактні образи, які стають провідниками до внутрішнього світу людини. Природа метафоричних асоціативних карт дозволяє зняти бар'єри вербалізації складних емоцій та переживань,

оскільки вони дають можливість працювати з підсвідомістю через візуальні стимули, а не через безпосереднє описування або аналіз особистих ситуацій. Використання метафоричних асоціативних карт полягає в тому, що учасники вибирають карти, які відгукуються або символізують певні емоції, думки чи ситуації з їхнього життя. Під час цього процесу людина може інтуїтивно чи свідомо пов'язати вибрану карту зі своїм емоційним станом або певними переживаннями. В результаті, метафоричні асоціативні карти допомагають не тільки виявляти і усвідомлювати внутрішні конфлікти, але й дають можливість знаходити нові підходи до вирішення життєвих проблем через символічне зображення ситуацій чи переживань. Один із найбільших плюсів роботи з метафоричними асоціативними картами полягає в тому, що це безпечний метод самовираження, оскільки образи можуть бути менш травматичними або важкими для сприйняття порівняно з прямими запитаннями або техніками, які викликають безпосередню реакцію на неприємні спогади. Завдяки картам учасники можуть "поглянути" на свою ситуацію зі сторони, створюючи дистанцію між собою і складними емоціями. Це дозволяє людині не лише краще розуміти свої відчуття, але й знайти способи їх ефективного регулювання та трансформації. У процесі арттерапевтичної роботи з метафоричними асоціативними картами, карти можуть бути використані для різних цілей: від самопізнання і розв'язання внутрішніх конфліктів до пошуку шляхів для саморегуляції і розвитку особистісної стійкості. Цей метод сприяє емоційному та психологічному відновленню, допомагаючи людині виявляти власні ресурси та шляхи для відновлення балансу в житті. Зокрема, у контексті тренінгової програми, де головним завданням є розвиток резильєнтності, метафоричні асоціативні карти дають можливість кожному учаснику знайти індивідуальний підхід до розв'язання своїх проблем і труднощів, що виникають у складних життєвих ситуаціях.

Під час роботи з метафоричними асоціативними картами важливо створити атмосферу довіри та безпеки для кожного учасника. Кожен має право на конфіденційність і може бути впевнений, що все, що обговорюється, залишиться в межах групи. Важливо пам'ятати, що карти обираються не на основі логіки, а за інтуїтивним відчуттям. Це дозволяє вільно виражати емоції та переживання, що виникають під час роботи. Всі учасники повинні поважати думки та переживання інших, уважно слухати їх без критики чи осуду. В цьому процесі кожен може знайти для себе нові відкриття, а також відчувати себе підтриманим і зрозумілим.»

Інструктаж, текст для тренера: «Нашу сесію ми розпочинаємо з інструктажу, тому що необхідно пояснити правила і принципи роботи з метафоричними асоціативними картами, а також створити комфортну атмосферу довіри та безпеки для кожного учасника. Ми вже наголошували про це раніше, що метафоричні карти — це інструмент, який допомагає працювати з внутрішніми переживаннями, емоціями та асоціаціями. Вони дають можливість заглянути у глибини власного досвіду і знайти відповіді на питання, які можуть бути непомітними або навіть неусвідомленими. Під час роботи з картами не існує "правильних" чи "неправильних" виборів. Важливо вибирати карти інтуїтивно, не надто аналізуючи їх, а просто довіряючись своїм почуттям. Далі, хочеться зауважити, що кожен учасник має повне право вибирати картки на свій розсуд, без будь-якого зовнішнього впливу. Цей процес орієнтований на внутрішнє відчуття та інтуїцію. Я запрошую учасників звертати увагу на те, які емоції та асоціації виникають під час перегляду картки. Важливо, щоб вони не поспішали з тлумаченням і не намагалися знайти логічне пояснення. Достатньо просто відчувати і бути відкритими до нових переживань. Всі учасники мають право відкрито висловлювати свої думки та емоції, і жоден з них не буде осуджений. Атмосфера підтримки та взаємоповаги буде сприяти в подальшій роботі, де кожен буде почуватися комфортно. Метафоричні карти — це лише інструмент для глибшого самопізнання.

Вони можуть допомогти побачити нові перспективи і знайти нові можливості для особистісного розвитку. Під час сесії будуть ставитись питання і направляти учасниць, щоб вони змогли глибше зрозуміти те, що карти можуть відкрити для кожного з них. В кінці інструктажу хочеться ще раз наголосити на важливості збереження конфіденційності і взаємної поваги в групі. Кожен учасник має право на свій особистий простір і може відчувати підтримку з боку інших учасників. На кожне запитання тренера учасниця витягує одну карту, спостерігає за образами та озвучує асоціації, що виникають. Важливою умовою є добровільність у поділі власними переживаннями та відсутність оцінювання. На цій груповій сесії працюємо з декількома колодами карт, а саме з СОРЕ, Гарбузо, Дерева, Джерело»

Запитання для групової МАК-сесії.

1. Витягни першу карту: Що для мене зараз є найбільшим джерелом напруги чи стресу?
2. Витягни другу карту: Як я зазвичай реагую на стрес? Що показує ця карта про мої стратегії?
3. Витягни третю карту: Які мої внутрішні переживання пов'язані зі стресовими ситуаціями?
4. Витягни четверту карту: Який внутрішній ресурс я маю, щоб впоратись із цими ситуаціями?
5. Витягни п'яту карту: Що або хто з мого оточення може підтримати мене у складний момент?
6. Витягни шосту карту: Що я можу зробити для себе, щоб покращити свою стресостійкість?
7. Витягни сьому карту: Який новий погляд на свої переживання я отримую зараз?
8. Витягни восьму карту: Який образ я забираю з собою як символ своєї сили та внутрішньої опори?

Після закінчення МАК-сесії учасниці ідуть на невелику перерву. Далі проводимо рефлексію пройденого шляху на сьогоднішньому занятті

«Я і мої емоції». Рефлексія після сесії є важливою частиною процесу, яка дозволяє учасникам оцінити власний досвід і глибше усвідомити значення пережитого. Під час рефлексії я зазвичай пропоную учасникам поділитися своїми враженнями від карт, що були витягнуті, і як вони пов'язані з їхніми реальними переживаннями. Це може бути як усвідомлення нових ресурсів, так і важливих емоцій, які вони можуть опрацювати далі. Також ми заохочуємо кожну учасницю відзначити, що їй було найбільш корисно в процесі сесії, а також які моменти були найбільшими викликами для неї. Таке обговорення дозволяє не тільки закріпити результати сесії, але й створює простір для взаємної підтримки та глибшого розуміння себе та своїх можливостей.

Підведення підсумків заняття. Завершальне слово тренера: «Шановні учасниці, дякуємо вам за активну участь у сьогоднішній сесії. Ми пройшли важливий етап, працюючи з метафоричними картами та вивчаючи, як переживання можна трансформувати через символи і образи. Ви показали велику відданість процесу, і це надзвичайно цінно для вашого розвитку. Перед тим, як ми завершимо, хочеться залишити вам невелике завдання для наступного разу - подумайте над трьома важливими моментами, які виникли під час сесії, і спробуйте застосувати отримані інсайти у своєму житті. Запишіть ці моменти і подумайте, як вони можуть допомогти вам підвищити стресостійкість та краще справлятися з труднощами. Дякуємо за вашу відкритість і готовність до змін. З нетерпінням чекаємо вас на зустріч, де ми продовжимо нашу роботу!»

3.2. Аналіз ефективності тренінгової програми розвитку резильєнтності у жінок в умовах війни

Для оцінювання ефективності нашої авторської тренінгової програми, спрямованої на зміцнення стресостійкості серед жінок, було проведено психодіагностичне обстеження. Дослідження здійснювалося із використанням методик, що були докладно охарактеризовані у другому

розділі. Порівняльний аналіз результатів, отриманих до та після впровадження формувального етапу експерименту (методом поперечних зрізів), дав змогу виявити суттєві кількісні й якісні зрушення у досліджуваних показниках.

Усі результати, отримані після завершального діагностування, були систематизовані та внесені до зведених таблиць. Це дозволило зручно представити динаміку змін і полегшило подальший порівняльний аналіз.

Таблиця 3.1.

Методика дослідження	Низький рівень	Середній рівень (з тенденцією до низького)	Середній рівень (з тенденцією до високого)	Високий рівень	Дуже високий рівень
Ситуативна тривожність	41%	49%	-	10%	-
Особистісна тривожність	42%	50%	-	8%	-
Тривожність по шкалі Тейлор	10%	59%	20%	11%	0%

Таблиця 3.2.

Методика дослідження	Низький рівень стресостійкості/резильєнтності	Нижчий за середній рівень стресостійкості/резильєнтності	Середній рівень стресостійкості / резильєнтності	Вищий за середній рівень стресостійкості/резильєнтності	Високий рівень стресостійкості / резильєнтності
Тест «Аналіз стилю життя»	5%	22%	42%	10%	21%
Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10	3%	21%	58%	-	18%

Аналіз результатів фінального діагностування після проходження нашої авторської тренінгової програми показав помітне покращення рівня резильєнтності в учасниць. Зокрема, відзначено зростання здатності до подолання труднощів, більш усвідомлене ставлення до власних емоцій та вищий рівень саморегуляції.

Це свідчить про те, що учасниці змогли ефективно засвоїти навички управління стресом, а також зміцнити віру у власні сили. Позитивна динаміка простежується і в зростанні показників адаптивності, емоційної

стійкості та внутрішнього контролю. Учасниці стали впевненіше реагувати на зовнішні виклики та ефективніше застосовувати на практиці стратегії подолання стресу. В цілому це позитивно вплинуло і на їхню професійну діяльність — знизився рівень професійного вигорання, покращились міжособистісні взаємодії в колективі, а також покращились показники в роботі, зросла мотивація до праці.

Таким чином, можна зробити висновок, що наша авторська тренінгова програма мала позитивний вплив як на психоемоційний стан жінок, так і на ефективність їхньої роботи.

Для наочного представлення змін, що відбулися в учасниць після проходження нашої авторської тренінгової програми, було побудовано графіки, які ілюструють динаміку розвитку показників резильєнтності. Зокрема, графіки демонструють порівняльні результати діагностики до та після участі у тренінговій програмі за ключовими шкалами. На кожному з графіків чітко простежується позитивна динаміка — після завершення програми спостерігається зростання рівня зазначених характеристик у більшості учасниць. Візуалізація даних підкріплює статистичні результати та робить акценти на змінах, які сталися внаслідок систематичної роботи з темами стресу, адаптації та внутрішніх ресурсів.

Графіки представлені в рисунках 1-5



Рис.1



Рис.2

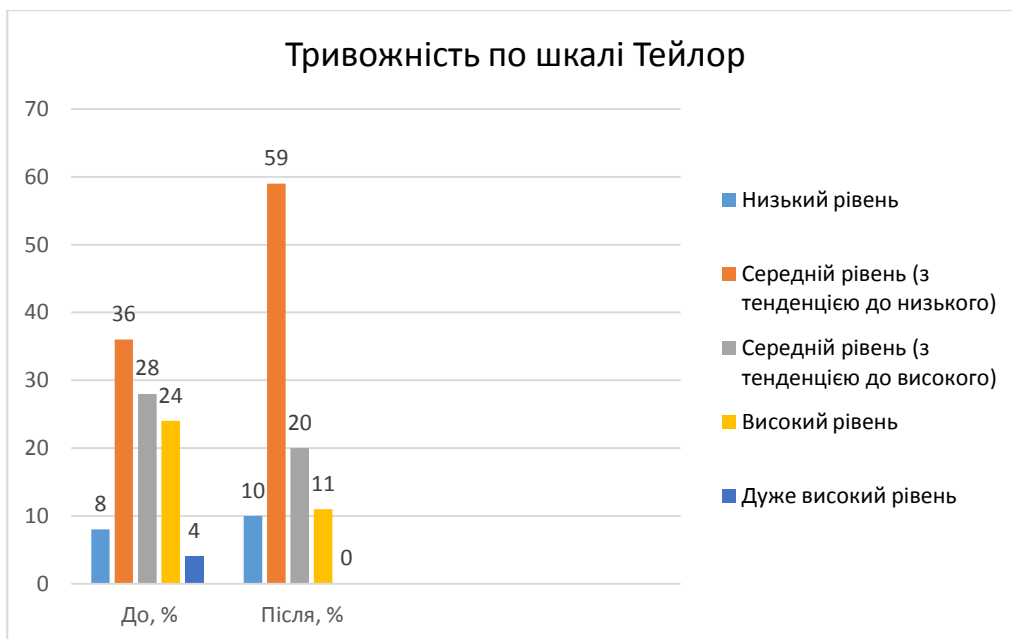


Рис.3

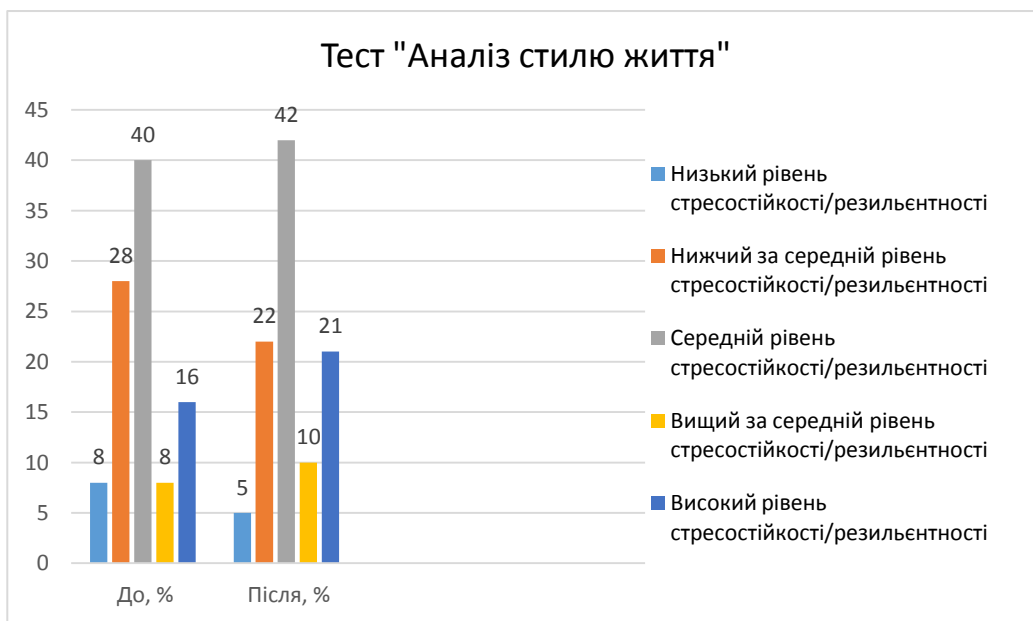


Рис.4

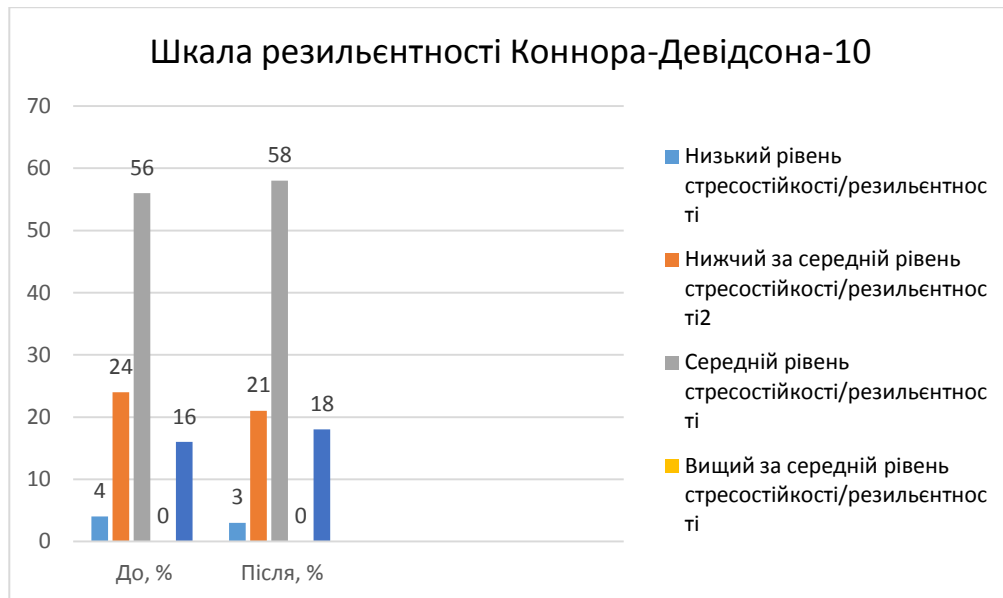


Рис.5

3.3. Методичні рекомендації жінкам в умовах війни для підвищення стресостійкості та резильєнтності.

Сучасні реалії військового часу створюють постійне психоемоційне навантаження на жінок, яке потребує не лише адаптації, а й активної внутрішньої роботи для збереження психологічного благополуччя. Війна, часті повітряні тривоги, соціальна нестабільність, порушення звичного ритму життя, складнощі в професійній діяльності — усе це спричиняє необхідність функціонування в умовах хронічного стресу.

У таких обставинах особливої ваги набуває розвиток резильєнтності — здатності зберігати життєстійкість і швидко відновлювати внутрішній ресурс, навіть під тиском несприятливих чинників. Учасниці нашої авторської тренінгової програми неодноразово наголошували на тому, що саме навички саморегуляції, мобілізації внутрішніх ресурсів та управління емоційним станом є для них найактуальнішими.

Відповідно до цього, було розроблено комплекс методичних рекомендацій, спрямованих на підвищення стресостійкості жінок в умовах війни. Усі рекомендації умовно поділені на три напрямки: організаційний, медичний та психологічний.

Організаційний напрямок передбачає заходи, пов'язані з плануванням та раціональним розподілом ресурсів. Зокрема, жінкам рекомендовано впроваджувати системне планування повсякденних справ, використовувати щоденники або цифрові трекери для зручного керування навантаженням. Такий підхід знижує тривожність, пов'язану з невизначеністю, та дозволяє залишати час для відпочинку і відновлення. Також важливо створити навколо себе простір, що підтримує внутрішній спокій — наприклад, використовувати елементи декору, що мають емоційно-позитивне забарвлення (рослини, фотографії, кольори, які заспокоюють).

Медичний аспект охоплює турботу про фізичне здоров'я як базу для емоційної стабільності. Жінкам рекомендовано дотримуватись регулярного режиму сну, достатнього водного балансу, фізичної активності та раціонального харчування. Крім того, варто звертати увагу на профілактичні медичні огляди, що дозволяють підтримувати організм у належному стані. Стабільне фізичне самопочуття значно підвищує здатність справлятися зі стресом.

Психологічна підтримка є ключовим елементом у підвищенні резильєнтності. Ефективними є вправи на розвиток емоційного інтелекту, методи саморефлексії, дихальні техніки, релаксація, аутогенне тренування. Участь у психологічних тренінгах, таких як авторський курс, дозволяє жінкам безпечно опрацювати свої емоційні стани, підвищити рівень усвідомленості, розвинути нові способи реагування на стресові ситуації. Також доцільно навчитися формувати підтримуючі стосунки, вчасно звертатися за допомогою та підтримкою до близьких чи фахівців.

Окремо варто зазначити роль професійного оточення. Учасниці нашої авторської тренінгової програми повідомляли, що після впровадження запропонованих підходів зросла якість їхньої роботи, а саме покращилися стосунки з колегами, знизився рівень професійного вигорання, зросла мотивація до праці. Це свідчить про те, що розвиток

резильєнтності має не лише особистісне, а й професійне значення, забезпечуючи стабільне функціонування навіть у кризових обставинах.

Таким чином, адаптація до умов війни потребує активного розвитку особистісних ресурсів.

Рекомендації, що ґрунтуються на результатах практичної роботи, демонструють ефективність багаторівневого підходу до підвищення стресостійкості. Їх регулярне застосування сприяє не лише покращенню психоемоційного стану жінок, а й підвищенню їх професійної ефективності та якості життя загалом. У результаті, жінка здатна не лише зберігати баланс у складних умовах, а й ставати джерелом підтримки для інших — родини, колег, суспільства.

Висновки до III розділу

В межах даної роботи було проведено дослідження роботи із арттерапевтичними техніками з питанням резильєнтності у жінок в умовах війни. У ньому було використано чотири методики. У цьому дослідженні були використані:

- Методика Спілберга (або шкала тривожності Спілберга);
- Методика прояву тривожності Тейлор;
- Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-10);
- Тест «Аналіз стилю життя» (Бостонський тест на стресостійкість).

Результати первинного діагностичного етапу свідчать про те, що більшість учасниць мали середній або знижений рівень резильєнтності, підвищений рівень ситуативної та особистісної тривожності. Ці показники підтверджують наявність емоційного напруження, психологічної втоми та зниження здатності до ефективної адаптації в умовах стресу.

Після впровадження арттерапевтичних технік, які включали роботу з метафоричними асоціативними картами та елементами візуалізації, було зафіксовано позитивні зміни в емоційному стані учасниць. Спостерігалось зниження рівня тривожності, покращення загального самопочуття, зростання впевненості в собі та підвищення рівня резильєнтності.

Кількісний аналіз результатів продемонстрував статистично значущі зміни в показниках, що свідчить про ефективність запропонованої авторської тренінгової програми.

Учасниці відзначили покращення здатності до подолання труднощів, гнучкіше реагування на стресові ситуації та загальне посилення внутрішнього ресурсу. Отримані дані підтверджують доцільність використання арттерапевтичних технік, як інструменту психологічної підтримки жінок у кризових умовах, зокрема в період воєнного конфлікту.

Робота з образами, метафорами та візуальними символами дала можливість учасницям екологічно дослідити власні переживання, зміцнити контакт із внутрішнім «Я» та активізувати особистісні резерви.

ВИСНОВКИ

У процесі написання дипломної роботи було визначено низку дослідницьких завдань, під час вирішення яких отримано наступні висновки.

Тривожність є індивідуальною психологічною особливістю особистості, що проявляється у схильності до підвищеного занепокоєння у різних життєвих обставинах, у тому числі й у ситуаціях, які об'єктивно не становлять небезпеки.

Цей феномен має два основних рівні прояву — фізіологічний та психічний.

У науковій літературі тривожність поділяється на особистісну (стабільну характеристику) та реактивну (як відповідь на конкретну ситуацію).

Ситуації, що сприймаються як непередбачувані або потенційно значущі, викликають у людини стан тривоги. Суб'єктивно тривожність переживається як внутрішній дискомфорт чи напруження різного ступеня вираженості.

Надмірно високий або навпаки — дуже низький рівень тривожності розглядається як дезадаптивна реакція, що виявляється в загальній дезорганізації поведінки та зниженні ефективності діяльності.

Особи з високим рівнем тривожності демонструють більш емоційно загострену реакцію на повідомлення про невдачу порівняно з тими, хто має низький рівень тривожності. В умовах підвищеного стресу або при обмеженні часу на виконання завдання високотривожні індивіди зазвичай демонструють знижену ефективність діяльності.

Характерною ознакою для таких осіб є домінування страху перед можливим неуспіхом, що, у свою чергу, гальмує прояви ініціативи й знижує мотивацію до досягнення результату. На противагу цьому, у людей з низьким рівнем тривожності переважає мотивація до досягнення успіху, яка зазвичай переважає над побоюванням зазнати поразки.

У процесі дослідження було проведено аналіз отриманих результатів, який засвідчив: за відсутності цілеспрямованого психологічного впливу на зазначену категорію жінок щодо зниження рівня тривожності, підвищення стресостійкості та розвитку резильєнтності, існує високий ризик формування стійкого психоемоційного стану, що супроводжується відчуттями тривоги, напруження, невизначеності, виснаження, безпорадності, непотрібності, самотності та труднощами у прийнятті рішень.

На фізіологічному рівні такий стан може проявлятися у вигляді головного болю, прискореного серцебиття, утрудненого дихання, коливань артеріального тиску, порушення сну, зниження чутливості, ослаблення імунної системи, підвищення рівня цукру в крові, загострення гастроентерологічних захворювань (зокрема гастриту, виразки) та інших психосоматичних проявів.

У кваліфікаційній роботі представлено низку технік, що сприяють розвитку стресостійкості та підвищенню рівня резильєнтності. Було розроблено систему заходів, спрямованих на зниження тривожності. Засвоєно методи релаксації, тренінгові вправи, спрямовані на формування в особистості навичок контролю та корекції власних емоційних станів. З цією метою обрано вправи, що сприяють глибокому розслабленню та виведенню сприйняття складної ситуації з емоційної нестабільності.

Завдяки груповим тренінгам учасниці змогли знайти нові способи взаємодії, що сприяють покращенню якості міжособистісних стосунків.

Домашні завдання на розвиток самоконтролю допомогли сфокусуватися на дійсно важливих аспектах життя. Вправи сприяли формуванню навички усвідомленого життя в моменті «тут і зараз», опануванню страхів, зниженню рівня тривоги, заспокоєнню розуму, розширенню перспективи бачення ситуацій. Учасниці навчилися реалізовувати поведінкові стратегії, спрямовані на прийняття реальності,

усвідомлення власних думок і почуттів та дію у відповідності до особистісних цінностей.

В процесі реалізації програми психологічної корекції особлива увага приділялася створенню безпечного простору, де жінки мали змогу вільно виражати свої емоції, обговорювати переживання та отримувати підтримку як від психолога, так і від групи. Такий підхід сприяв формуванню атмосфери довіри, що є важливою умовою для ефективного опрацювання внутрішніх конфліктів і напруження.

Арттехніки виступили містком між внутрішнім світом жінки та зовнішніми обставинами, дозволяючи їй не лише усвідомити власні почуття, а й трансформувати їх у конструктивне переживання.

У результаті систематичного впровадження арттехнік, вправ на усвідомлення тілесних реакцій та технік саморегуляції спостерігалось зменшення рівня тривожності, покращення емоційного самопочуття та зростання впевненості в собі. Розвиток резильєнтності проявлявся у здатності жінок швидше адаптуватися до змінних умов життя, конструктивніше долати труднощі, проявляти більшу гнучкість мислення та активну життєву позицію. Таким чином, запропонована програма довела свою ефективність як інструмент підтримки у кризовий період.

Отже, підсумовуючи інформацію, викладену в дипломній роботі, можна сказати, що мета, поставлена на початку дослідження, досягнута в повному обсязі. У ході роботи були розроблені дієві методичні рекомендації, спрямовані на зниження рівня тривожності та підвищення резильєнтності жінок в умовах війни.

Запропоновані техніки є доступними для самостійного використання у повсякденному житті, не вимагають спеціального обладнання або особливих умов, а головне — дозволяють м'яко, природно і результативно впливати на психоемоційний стан особистості.

Завдяки поєднанню арттерапевтичних інструментів, вправ на усвідомлення та релаксацію, технік самоконтролю та цілеспрямованої

рефлексії, учасниці програми набули нових навичок емоційної саморегуляції та ресурсного мислення. Отримані результати підтверджують ефективність обраної стратегії психологічної допомоги та відкривають перспективи для подальшого впровадження подібних програм у практику соціально-психологічної підтримки жінок в умовах кризових ситуацій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Авраменко О.В. Загальна психологія (Конспект лекцій). Навчальний посібник. Кам'янець-Подільський, 2005. 28 с.
2. Аніщенко О. В. Інформаційна нерівність у сучасному суспільстві / Інформаційно-комунікаційні технології в сучасній освіті: досвід, проблеми, перспективи: збірник матеріалів III Міжнародної науково-практичної конференції, м. Київ, м. Львів, 24–25 жовтня 2012 р.: у 2 частинах / Міністерство надзвичайних ситуацій України, Львівський державний університет безпеки життєдіяльності. Львів: ЛДУ БЖД, 2012. Ч. 1, вип. 3. С. 100–103.
3. Антонова Н. О. Особливості професійної мотивації здобувачів освіти психологічного факультету. Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України за ред. В. О. Моляко. Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2020. С. 22–33.
4. Архипова С. П. Освіта соціально незахищених категорій дорослих: теорія, методологія, практика: монографія / С. П. Архипова. Черкаси: Чабаненко Ю. А., 2011. 368 с.
5. Архипова С. П. Освіта як елемент життєдіяльності людей літнього віку. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. 2013. № 13. С. 23–32.
6. Афанасьєв Д. Теоретико-методологічні підходи до визначення поняття «соціальний потенціал» / Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота. 2014. Вип. 31. С. 10–12.
7. Бакаленко О. А. Теоретичні підходи до вивчення часової перспективи особистості / Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Теорія культури і філософія науки. 2017. Вип. 7. С. 23–29.

8. Бек А. Т. (Beck A. T.) Депресія: причини та лікування / А. Т. Бек, Б. А. Алфорд (B. A. Alford); пер. з англ. Філадельфія: Вид-во Пенсільванського університету, 2009. 456 с.
9. Бех І. Д. Особистість на шляху до духовних цінностей : монографія. Київ : Чернівці : Букрек. 2018. 320 с.
10. Березіна О. О. Індивідуально-психологічні чинники особистісного розвитку в період геронтогенезу: автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук: 19.00.07 / О. О. Березіна; Київський національний університет імені Тараса Шевченка. Київ, 2012. 20 с.
11. Бондаревська О. С. Конфліктологія: навчальний посібник. К.: Центр навчальної літератури, 2006. 256 с.
12. Васютинський В. О. Психологія національної ідентичності. К.: Інститут соціальної та політичної психології, 2004. 212 с.
13. Великий тлумачний словник сучасної української мови уклад. і голов. ред. В. Т. Бусел. К.; Ірпінь: ВТФ «Перун», 2019. 1728 с.
14. Вознесенська, О. Л., Сидоркіна, М. Ю. Арт-терапія у подоланні психічної травми: Практичний посібник. Золоті ворота, 2016. 16 с.
15. Вознесенська, О. Теорія і практика арт-терапії: різноманітність підходів. 2021.
<https://www.facebook.com/groups/158280630927838/posts/4394780520611>
140. (Дата звернення 28.03.2025).
16. Всеукраїнська програма ментального здоров'я: "Ти як?" ініційована першою леді України Оленою Зеленською. URL: <https://eu-ua.kmu.gov.ua/novyny> (Дата звернення 12.03.2025).
17. Державний стандарт вищої освіти за спеціальністю 053 «Психологія» для другого (магістерського) рівня вищої освіти, 2019.
<https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/vishcha-osvita/> (дата звернення 18 січня 2025.)

18. Донченко О. А. Соціально-психологічні аспекти конфлікту. Київ : Ін Юре, 2013.с.150
19. Гідденс Е. (Giddens А.) Соціологія / Е. Гідденс, С. Гріффітс (S. Griffiths);
пер. з англ. Кембридж: Polity Press, 2016. 816 с.
20. Грішин Е.О. Резильєнтність особистості: психодіагностика та засоби розвитку: Збірник наукових праць ХНПУ ім. Г. С. Сковороди. Психологія. 2021. № 64. С. 62-77.
- 21.Гусак Н., Чернобровкіна, В. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс: навч.-метод. посіб. [за заг. ред. Н. Гусак]. К.: НаУКМА. 2017. 92 с.
22. Здрілько О. Як знизити тривожність: шість простих практик. 04.04.2022: [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://tsn.ua/lady/news/obschestvo/yak-zniziti-trivozhnist-shist-prostih-praktik2028331.html>.
23. Інжиєвська Л. А. Арт-терапевтичний тренінг: конспект лекцій та робочий зошит для самостійної роботи з Київ : Педагогічна думка, 2018. 184 с.
24. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати : Метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України. 2022. 52 с.
25. Когут О.О. Стресостійкість як елемент ефективної організаційної культури // Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського. 2020. Том 31 (70). № 4. С.208-212.
26. Кокун, О. М. Життестійкість як напрям сучасних психологічних досліджень. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том. V, Вип. 2021. 88 с.

27. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук : спец. 19.00.01 "Загальна психологія. історія психології" / Корольчук В. М. Київ: 2009. 17 с.
28. Лазос, Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. Актуальні проблеми психології. Том 3.: Консультативна психологія і психотерапія, Вип. 14, 2018. 64 с.
29. Левус Н.І. Методичні рекомендації Арт-техніки активізації внутрішніх ресурсів людини.- 2021 (<https://filos.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2014/12/PP2.1.3.3.02-Art-tekhniky-aktyvizatsii-vnutrishnikh-resursiv-liudyny.pdf>) (Дата звернення 18.03.2025).
30. Колесова В. В. Психологічний словник. Київ : Вища школа, 2002. 320 с.
31. Куликов Л.В. Психологія особистості. Питання психологічної стійкості і психопрофілактики: навч. посібник. Київ: Центр учбової літератури. 2012. 464 с.
32. Лебон, Г. Психологія народів і мас. Київ : Основи, 2002. 312 с.
33. Логвинова М. О. Внутрішньо переміщені особи як категорія вимушених мігрантів: поняття та ознаки. Географічні науки. №11.2019. с 5.
34. Ляховець Л.О. Методика викладання психології: навчально-методичний посібник. 2-ге вид., допов. Чернігів: НУ «ЧК» імені Т.Г. Шевченка, 2020. 272 с.
35. Маслоу, А. Мотивація і особистість. Київ : Рефл-бук, 2001. 425 с.
36. Мельничук М. Г. Психосоціальна адаптація як необхідна умова пристосування до нових умов існування [Електронний ресурс] М. Г. Мельничук. 2016. Режим доступу до ресурсу: <https://typeset.io/pdf/psikhosotsialna-adaptatsiia-iak-neobkhidna-mova1f294o1lez.pdf>. (Дата звернення 28.03.2025).
37. Методика викладання психології у вищій школі: навч. посіб. Ю.Ю.

- Бойко-Бузиль, Г.Л. Горбенко та ін. К.: Атіка, 2022. Тема 2.1 «Зміст психологічної освіти».
38. Методичні рекомендації до виконання та оформлення кваліфікаційної роботи магістра для здобувачів вищої освіти спеціальності 053 «Психологія» заочної форми навчання / упорядники Н.Г. Торба, О.Й. Фурс. Біла Церква: БІНПО ДЗВО «УМО» НАПН України, 2023. 60 с.
 39. Москалець В. П. Загальна психологія: підручник (для студентів-психологів). Київ: Ліра-К, 2019. 563 с.
 40. Періг І. М. Практикум з психології: психодіагностичні методики для самопізнання: навчальний посібник / І. М. Періг. Тернопіль: Тайп, 2015. 116 с.
 41. Подейко О. Життя під час війни та війна під час життя : Безпека життєдіяльності. № 9/10. 2022. 8 с.
 42. Про вищу освіту: Закон України № 1556-VII. 01.07.2014. URL: <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/1556-18>. (дата звернення 29 січня 2025).
 43. Родіна Н. В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання: монографія. Одеса: вид. Букаєв В.В., 2017. 364 с.
 44. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій : практ. посіб. / [Т. М. Титаренко, М. С. Дворник, В. О. Климчук та ін.] ; за наук. ред. Т. М. Титаренко ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.
 45. Соснюк О.П., Остапенко І.В. Методологічні аспекти розробки програм психологічних тренінгів для різних типів замовлень. Psychology. The role

of society in the development of scientific idea (дата звернення 22.03.2025).

46. Слюсаревський М. М. Соціально-психологічний стан українського суспільства в умовах повномасштабного російського вторгнення: нагальні виклики і відповіді. Вісник НАПН України, 2022. Т. 4, № 1. С. 1–11.
47. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у кризових ситуаціях. Київ: Либідь, 2003. 376 с.
48. Титаренко Т. М. Особистість у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Либідь, 2003. 11-131 с.
49. Томас К., Кілменн Р. Поведінкові стилі в конфліктних ситуаціях. Менеджмент організацій. 2002. № 2. С. 115–125.
50. Томас К., Кілменн Р. Стилi вирішення конфліктних ситуацій. Психологія і суспільство. 2003. № 3. С. 115–125.
51. Чернобровкіна В. А. Феномен резилієнс у контексті соціоекологічного підходу і дискурсу / В. А. Чернобровкіна, В. М. Чернобровкін . Психологія та психосоціальні інтервенції. 2020. С. 59-66. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/ppi_2020_3_11. (Дата звернення 05.03.2025).
52. Чуприкова А.П. Простір арт-терапії: ресурси зцілення: Матеріали XI міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (м. Київ, 3-4 квітня 2014 р.) Київ. Золоті ворота, 2014. 198 с.
53. Шевченко Р. М. Стресостійкість як чинник професійної діяльності жінок-управлінців: структурнокомпонентний аналіз. Актуальні проблеми психології. Т. IX, вип.10. Зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України, 2020. С. 280–287
54. Школiна, Н. В., Шаповал, I.I. Адаптація та валідизація україномовної версії Шкали стресостійкості Коннора — Девідсона-10 (CD-RISC-10):

- апробація у хворих на анкілозивний спондиліт. Український ревматологічний журнал, 2020. 72 с.
55. Maslow A. H. Motivation and Personality / A. H. Maslow. New York: Harper, 1954. 369 p.
 56. Matos, L.A., Leal, E.M.R., Pontes, F.A.R. et al. Poverty and family resilience in Belém-Pará. Psicol. Refl. Crít. 2021. <https://doi.org/10.1186/s41155-021-00176-x> (Дата звернення 18.03.2025).
 57. Nemeth D. Innovative approaches to individual and community resilience: from theory to practice D. Nemeth, T. Olivier Darlyne G. Nemeth and Tracy W. Olivier. – Academic Press, 2018. 167 p.
 58. Robb H. Values as Leading Principles in Acceptance and Commitment Therapy / H. Robb // International Journal of Behavioral Consultation and Therapy. – 2007. – Vol.3 (1). – P. 118–123
 59. Rutter M. Implications of resilience concepts for scientific understanding. Ann New York Acad Sci. 2006. 1–12 p.
 60. Southwick S., Charney D. The science of resilience: Implications for the prevention and treatment of depression. Science 2012, 338, 79-82. doi:10.1126/science.1222942 (Дата звернення 03.03.2025).
 61. World Health Organization. Regional Office for Europe. 2017. Building resilience: a key pillar of Health 2020 and the Sustainable Development Goals: examples from the WHO Small Countries Initiative. World Health Organization. Regional Office for Europe. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/338752> (Дата звернення 02.03.2025).

ДОДАТКИ

Додаток А

Шкала ситуативної тривожності

№ п/п	Запитання	Ніколи	Майже ніколи	Часто	Майже завжди
		1	2	3	4
1	Я спокійний				
2	Мені ніщо не загрожує				
3	Я перебуваю в напруженні				
4	Я внутрішньо скутий				
5	Я відчуваю себе вільно				
6	Я засмучений				
7	Мене хвилюють можливі невдачі				
8	Я відчуваю душевний спокій				
9	Я стривожений				
10	Я відчуваю внутрішнє задоволення				
11	Я впевнений в собі				
12	Я нервуюсь				
13	Я не знаходжу собі місця				
14	Я напружений				
15	Я не відчуваю скутості, напруження				
16	Я задоволений				
17	Я стурбований				
18	Я дуже збуджений і мені не по собі				
19	Мені радісно				
20	Мені приємно				

Шкала особистісної тривожності

№ п/п	Запитання	Ніколи	Майже ніколи	Часто	Майже завжди
		1	2	3	4
1	У мене буває піднесений настрій				
2	Я буваю дратівливим				
3	Я легко впадаю в розпач				
4	Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші				
5	Я тяжко переживаю неприємності та довго не можу про них забути				
6	Я відчуваю прилив сил і бажання працювати				
7	Мене турбують можливі труднощі				
8	Я дуже переживаю через дрібниці				
9	Я буваю цілком щасливим				
10	Я все приймаю близько до серця				
11	Мені не вистачає впевненості в собі				
12	Я відчуваю себе беззахисним				
13	Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів				
14	Я намагаюсь уникати критичних ситуацій і труднощів				
15	У мене буває хандра				
16	Я буваю задоволений				
17	Усілякі дрібниці відволікають і хвилюють мене				
18	Буває, що я відчуваю себе невдахою				
19	Я врівноважена людина				
20	Мене охоплює неспокій, коли я думаю про свої справи і турботи				

Методика прояву тривожності Тейлор

№ п/п	Запитання	Так	Ні
		1	0
1	Зазвичай я спокійна		
2	Я знервована не більше, ніж інші люди		
3	У мене рідко бувають запори		
4	У мене рідко буває головний біль		
5	Я дуже рідко стомлююся		
6	Я майже завжди відчуваю достатньо щасливою		
7	Я впевнена у собі		
8	Я майже ніколи не червонію		
9	Порівняно зі своїми друзями я вважаю себе досить сміливою людиною		
10	Я червонію не частіше за інших		
11	У мене рідко буває пришвидшене серцебиття		
12	Зазвичай мої руки досить теплі		
13	Я сором'язлива не більше, ніж інші		
14	Мені не вистачає впевненості в собі		
15	Іноді мені здається, що я ні на що не здатна		
16	У мене бувають періоди такого переживання, що я не можу всидіти на місці		
17	Мій шлунок дуже мене тривожить		
18	У мене не вистачає духу		
19	Я хотіла б бути такою, як інші люди		
20	Іноді мені здається, що переді мною такі труднощі, яких мені не подолати.		
21	Мені часто сняться кошмари		
22	Я помічаю, що мої руки починають тремтіти, коли я намагаюсь, що-небудь зробити		
23	У мене дуже тривожний і неспокійний сон		
24	Мене дуже тривожать можливі невдачі		
25	Мені доводилось відчувати страх у тих випадках, коли я точно знаю, що мені нічого не загрожує		
26	Мені важко зосередитись на роботі або на іншому завданні		
27	Я працюю з великим напруженням		
28	Я дуже часто відчуваюся спантеличеною		
29	Майже постійно відчуваю тривогу через щось чи когось		
30	Я схильна сприймати все занадто серйозно		
31	Я часто плачу		

32	Мене часто тривожать приступи блювоти і нудоти		
33	Один раз на місяць або частіше в мене буває розлад шлунка		
34	Я часто боюся що ось-ось почервонію		
35	Мені дуже важко на чомусь зосередитись		
36	Моє матеріальне становище дуже мене тривожить		
37	Нерідко я думаю про такі речі, про які я ні з ким би не хотіла говорити		
38	Бували періоди, коли через тривожність у мене була безсонна ніч		
39	Час від часу, коли я спантеличена, у мене з'являється сильне потовиділення, що дуже мене тривожить		
40	Навіть у холодну пору я сильно пітнію		
41	Час від часу я дуже збуджена, що заважає мені заснути		
42	Я людина, яка дуже швидко «заводиться» через дрібниці		
43	Буває, що я відчуваю себе зовсім не потрібною		
44	Іноді мені здається, що мої нерви дуже розхитані і я ось-ось роздратуюся		
45	Я часто ловлю себе на думці, що мене сильно тривожить		
46	Я набагато чутливіша ніж думають інші		
47	Я майже постійно відчуваю голод		
48	Іноді я засмучуюся через дрібниці		
49	Життя для мене асоціюється з незвичним напруженням		
50	Очікування завжди змушує мене тривожитись		

Оцінювання результатів.

Підрахуйте кількість відповідей, що відповідають за тривожність.

Кожну відповідь оцініть в 1 бал, якщо відповіли:

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

«ні» на: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13.

Результати: 40 —50 балів: показник дуже високого рівня тривоги.

25 —40 балів: показник високого рівня тривоги.

15 —25 балів: середній рівень з тенденцією до високого.

5 —15 балів. середній рівень з тенденцією до низького.

0 —5 балів: низький рівень тривоги

Додаток В

Тест «Аналіз стилю життя» (Бостонський тест)

№ п/п	Питання	Завж ди	Час то	Деко ли	Ма йже нік оли	Ніко ли
1	Ви їсте, принаймні, одне гаряче блюдо в день	1	2	3	4	5
2	Ви спите 7-8 годин, принаймні чотири рази на тиждень	1	2	3	4	5
3	Ви постійно відчуваєте любов до інших і віддаєте свою любов натомість	1	2	3	4	5
4	У межах 50 кілометрів у Вас є хоча б одна людина, на яку ви можете покластися	1	2	3	4	5
5	Ви виконуєте фізичні вправи до поту хоча б два рази на тиждень	1	2	3	4	5
6	Ви викурюєте менше половини пачки сигарет на день	1	2	3	4	5
7	За тиждень ви споживаєте не більше п'яти чарок алкогольних напоїв	1	2	3	4	5
8	Ваша вага відповідає вашому зростанню	1	2	3	4	5
9	Ваш дохід повністю задовільняє ваші основні потреби	1	2	3	4	5
10	Вас підтримує ваша віра	1	2	3	4	5
11	Ви регулярно займаєтесь клубною або громадською діяльністю	1	2	3	4	5
12	У вас багато друзів і знайомих	1	2	3	4	5

13	У вас є один або двоє друзів, яким ви повністю довіряєте	1	2	3	4	5
14	Ви здорові	1	2	3	4	5
15	Ви можете відкрито заявити про свої почуття, коли ви злі або стурбовані чимось	1	2	3	4	5
16	Ви регулярно обговорюєте з людьми, з якими живете, ваші домашні проблеми	1	2	3	4	5
17	Ви робите щось тільки заради жарту хоча б раз на тиждень	1	2	3	4	5
18	Ви можете організувати ваш час ефективно	1	2	3	4	5
19	За день ви споживаєте не більше трьох чашок кави, чаю або інших напоїв, що містять кофеїн	1	2	3	4	5
20	У вас є трохи часу для себе протягом кожного дня	1	2	3	4	5

Додаток Д

Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10

№п/п		Повністю Вірно					Вірно майже у всіх випадках				
		0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
1	Здатний адаптуватися до змін	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
2	Можу впоратися з усім, що трапиться	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
3	Дивлюсь на речі з гумористичного боку	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
4	Впевнена, що подолання стресу зміцнює	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
5	Швидко відновлююсь після хвороби або труднощів	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
6	Можу досягти своїх цілей, не зважаючи на перепони	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
7	Під тиском зосереджуюсь і думаю ясно	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
8	Важко розчарувати невдачею	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
9	Думаю про себе як про сильну людину	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
10	Можу впоратись з неприємними відчуттями	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4

Кількісний показник резильєнтності за методикою складає сума балів за 10 твердженнями (від 0 до 40).

Низький рівень резильєнтності 0-15 балів

Нижчий за середній рівень резильєнтності 16-20 балів

Середній рівень резильєнтності 21-25 балів

Вищий за середній рівень резильєнтності 26-30 балів

Високий рівень резильєнтності 31-40 балів