

Міністерство освіти і науки України
Національний університет «Острзька академія»
Навчально-науковий центр заочно-дистанційного відділення
Кафедра психології

Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеня магістра
на тему: «**Психологічні чинники життєздатності особистості в
умовах війни**»

Виконав студент 2 курсу, групи ЗМПс-22
спеціальності 053 Психологія
Курат Едуард Альбертович

Керівник – кандидат психологічних наук, доцент

Грицук Оксана Вікторівна

Рецензент – доктор психологічних наук, професор

Мірошниченко Олена Анатоліївна

Допущено до захисту:

Завідувач кафедри: _____

Оксана МАТЛАСЕВИЧ

Острог, 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ	
ЖИТТЄЗДАТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ	7
1.1. Поняття життєздатності особистості та її складові	7
1.2. Психологічні чинники стресостійкості та адаптації в умовах військових конфліктів	13
1.3. Соціально-психологічні аспекти підтримки життєздатності під час війни	21
Висновки до розділу 1	31
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ	
ЖИТТЄЗДАТНОСТІ.....	33
2.1. Організація та методи дослідження	33
2.2. Аналіз та інтерпретація кількісних та якісних показників дослідження .	38
2.3. Виявлення ключових психологічних чинників життєздатності особистості.....	46
Висновки до розділу 2	48
РОЗДІЛ 3 РОЗРОБКА ТА ВПРОВАДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПРОГРАМИ	
ПІДВИЩЕННЯ ЖИТТЄЗДАТНОСТІ.....	50
3.1. Розробка тренінгу підвищення життєздатності в умовах війни	50
3.2. Аналіз ефективності психологічної програми та рекомендації для практичного застосування.....	67
Висновки до розділу 3	76
ВИСНОВКИ.....	78
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ.....	79
ДОДАТКИ.....	85

ВСТУП

Постановка проблеми. Сучасні воєнні події в Україні призвели до різкого зростання психологічного навантаження на особистість. Умови невизначеності, втрати, вимушене переселення та постійна небезпека сприяють розвитку стресових і травматичних станів, що негативно впливають на психічне здоров'я та життєздатність людини. Проблема дослідження полягає у виявленні та розкритті психологічних чинників, які забезпечують здатність особистості зберігати внутрішню рівновагу, адаптуватися та ефективно функціонувати в умовах війни.

На сучасному етапі розвитку наукознавства особливого значення набуває проблема цінності людського життя в її багатогранних проявах, що становить предмет дослідження різних наукових дисциплін і гуманітарних практик. У цьому контексті актуальною залишається проблема життєздатності, яка відображається в концепції людського капіталу — ключового інтегративного показника сучасного соціально-економічного та політичного розвитку, а також глобального стратегічного ресурсу добробуту будь-якого суспільства. Поряд із такими категоріями, як працездатність, здатність до інноваційної діяльності та навчання, життєздатність можна розглядати як базовий компонент людського капіталу, що потребує не лише врахування в управлінській практиці, а й поглибленого теоретичного осмислення.

У українській психології свій внесок в дослідження життєстійкості зробили вчені: С. Кравчук, О. Купреєва, Л. Сердюк, Т. Титаренко. Розробка цієї проблеми пов'язана з дослідженнями опанування складних ситуацій (Т. Ларіна, О. Решетник, Т. Титаренко та інші), саморегуляції активності особистості О. Кокур, С. Максименко), здатністю до адаптації (А. Маклаков).

Питанням стійкості в умовах воєнного часу займалися й такі вітчизняні науковці, як О. Басенко, С. Кравчук, С. Кондратюк, Л. Сердюк, Т. Титаренко та ін. Проблеми розвитку життєстійкості в умовах збройних конфліктів розглядали багато дослідників (В. Панок, Т. Титаренко та інші).

За даними науковців, зокрема Л.М. Карамушки, до категорії уразливих верств населення, що потребують соціально-психологічної підтримки під час повномасштабної війни, відносять:

- внутрішньо переміщених осіб (ВПО), які виїхали з регіонів активних бойових дій або з територій, де існувала загроза їх виникнення, до інших областей України;
- осіб, що евакуювались за кордон з тих же територій;
- людей, які залишилися на територіях з ймовірністю або наявністю активних бойових дій;
- осіб, що перебували або перебувають під тимчасовою окупацією РФ;
- дітей різних вікових груп.

Окрему групу становлять військовослужбовці Збройних Сил України різних категорій: ті, що беруть участь в активних бойових діях; поранені та знаходяться на лікуванні; пережили полон; сім'ї загиблих тощо.

Як і цивільне населення, вони постійно перебувають у стані психофізичного напруження та зазнають впливу численних патогенних факторів війни. Унаслідок цього збільшується кількість людських і санітарних втрат як серед військових у зоні бойових дій, так і серед мирного населення на території України. Це досить значна частина населення, яка потребує невідкладної комплексної підтримки: психологічної, медичної, соціальної, юридичної та інших видів допомоги.

Мета дослідження - визначити психологічні чинники життєздатності особистості та розробити програму їх підвищення в умовах війни.

Гіпотеза дослідження. Життєздатність особистості в умовах війни зумовлюється комплексом психологічних чинників (стресостійкість, емоційна регуляція, соціальна підтримка, ціннісно-смилова сфера), а її рівень можна підвищити за допомогою цілеспрямованої психологічної програми.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення життєздатності особистості.

2. Визначити психологічні чинники, що впливають на життєздатність людини в умовах війни.

3. Розробити та апробувати програму підвищення життєздатності.

4. Оцінити ефективність впровадженої програми та надати рекомендації для практичного застосування.

Об'єкт дослідження – життєздатність особистості в екстремальних умовах війни.

Предмет дослідження – психологічні чинники, що впливають на життєздатність особистості в умовах війни.

Методи дослідження.

Теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення, систематизація наукових джерел.

Емпіричні: психодіагностичні методики (методика «Стресостійкість та соціальна адаптація» (Д. Холмс, К. Раге); методика «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком); психодіагностична методика «Індекс стресу» (SCL-90-R), Шкала оцінки впливу травматичної події (IES-R)), анкетування, бесіда, спостереження.

Статистичні: кореляційний та порівняльний аналіз, методи математичної статистики для перевірки гіпотези.

Емпірична база дослідження.

У дослідженні взяли участь 80 осіб, які перебували у зоні воєнних дій та внутрішньо переміщені особи.

Наукова новизна та теоретичне значення.

– уперше в умовах сучасної війни в Україні системно досліджено психологічні чинники життєздатності особистості;

– розроблено та обґрунтовано психологічну програму підвищення життєздатності;

– уточнено уявлення про взаємозв'язок життєздатності з емоційною стійкістю, соціальною підтримкою та смисложиттєвими орієнтаціями.

Практичне значення.

Результати дослідження можуть бути використані практичними психологами, психотерапевтами, соціальними працівниками у роботі з постраждалими від війни. Розроблена програма може стати основою тренінгів, реабілітаційних та профілактичних заходів.

Апробація результатів дослідження.

Основні результати дослідження висвітлювалися у публікаціях, тезах конференцій та були представлені на науково-практичних заходах різного рівня.

1. Курат Е. Психологічні чинники життєздатності особистості в умовах війни. Стаття присвячена вивченню психологічних чинників, що визн: матеріали студент. наук. конф. (Острог, 6 листоп. 2025 р.). Острог : Вид-во Нац. ун-ту «Острозька академія», 2025. С. 99 –105.

2. Курат Е. Психологічні чинники життєздатності особистості в умовах війни. Науковий вісник Національного університету «Острозька академія». 2025. URL:<https://naub.oa.edu.ua/psychologichni-chynnyky-zhyttyezdatnosti-osobystosti-v-umovah-vijny/> (дата звернення: 06.11.2025).

Структура роботи.

Дослідження складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг становить 109 сторінок, містить 9 таблиць, 8 рисунків, 4 додатків.

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ЖИТТЄЗДАТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1. Поняття життєздатності особистості та її складові

За визначенням С. Мадді, життєстійкість — це особистісна риса, яка включає певну структуру установок, здібностей та стратегій (що формують загальну структуру залученості, контролю та готовності до ризику), що сприяють розвитку резильєнтності. Вона дозволяє перетворювати складні життєві обставини і стресові події на можливості для особистісного зростання, підвищення продуктивності та набуття життєвого досвіду [48].

Проблема життєздатності особистості набула особливої актуальності в умовах воєнних конфліктів та суспільної нестабільності. У психологічній науці життєздатність розглядають як інтегральну характеристику, що відображає здатність індивіда протистояти деструктивному впливу зовнішніх і внутрішніх чинників, зберігати психологічне здоров'я, адаптуватися до складних умов та реалізовувати життєві цілі.

У психологічній науковій літературі представлено багато визначень поняття «життєздатність», кожне з яких виокремлює різні феноменологічні ознаки та структурні елементи, що ускладнює розуміння сутності цього феномену. Поширенню терміну «життєздатність» у його англomовному варіанті *resilience* (гнучкість, пружність) ми завдячуємо зарубіжним дослідникам.

Одне з відомих визначень було запропоновано М. Ungar, який розглядає життєздатність як здатність людини управляти ресурсами власного здоров'я та соціально прийнятним способом використовувати для цього сім'ю, суспільство й культуру. Інші науковці визначають життєздатність як індивідуальну здатність особистості керувати власними ресурсами - здоров'ям, емоційною, мотиваційно-вольовою та когнітивною сферами - у межах соціальних і культурних норм та умов середовища.

Прихильники соціально-психологічної концепції розглядають життєздатність як системну якість особистості, що проявляється в органічній

єдності індивідуальних і соціально-психологічних здібностей, забезпечує реалізацію ресурсного потенціалу в складних життєвих ситуаціях, використання конструктивних стратегій поведінки, повернення до докризового рівня функціонування та сприяє особистісному зростанню. Більшість сучасних визначень розглядають життєздатність у контексті моделі здоров'я.

На сучасному етапі формується компонентний підхід до вивчення життєздатності, який передбачає виділення найважливіших характеристик і властивостей особистості, що формують її життєздатність. Деякі дослідники застосовують чотирьохаспектну екологічну модель, у рамках якої особлива увага приділяється соціально-психологічним та особистісним характеристикам у контексті екології людини. У структурі життєздатності виділяють шість взаємопов'язаних компонентів — п'ять внутрішніх: самоефективність, наполегливість, копінг і адаптація, внутрішній локус контролю, духовність і культура, та один зовнішній — соціальні відносини.

Категорія життєздатності в психології поєднує в собі низку споріднених понять, серед яких виділяють:

- 1) психічне здоров'я;
- 2) життєве самоздійснення;
- 3) опірність;
- 4) «почуття зв'язності»;
- 5) адаптацію;
- 6) регуляцію;
- 7) феномен стійкості.

Водночас вона має і відмінні, протилежні за змістом терміни, зокрема: 1) «віктимність»; 2) «психологічна безпорадність».

За визначенням Брюховецької О., життєстійкість особистості — це здатність витримувати життєві труднощі та складні обставини, ефективно функціонувати всупереч проблемам і перешкодам. Як зазначає О. Кокум, вона проявляється у здатності підтримувати баланс між адаптацією до нових вимог та прагненням жити гармонійно і повноцінно. Високий рівень життєстійкості

сприяє ефективності особистості та збереженню фізичного й психічного здоров'я у несприятливих умовах [8, с.62].

Життестійкість розглядають як відносно новий психологічний феномен, що досліджується в різних сферах психології. Водночас, вітчизняні та зарубіжні дослідники підкреслюють, що, незважаючи на активне вивчення цього явища у різних країнах, питання особливостей прояву життестійкості у людей різних вікових груп у сучасному світі досі залишається недостатньо вивченим.

О. Кокун визначає життестійкість як якість особистості, що забезпечує ефективне функціонування, досягнення цілей і підтримку внутрішньої рівноваги в складних життєвих ситуаціях. Вона тісно пов'язана з суб'єктивністю особистості, її благополуччям, здатністю до успішної психологічної адаптації та життєтворчістю [18, с.68].

С. Кондратюк розглядає життестійкість як особистісний ресурс, що дозволяє в складних обставинах ефективно використовувати як внутрішні, так і зовнішні ресурси, зокрема для подолання військових чи стресових ситуацій [22, с.78].

О. Чиханцова визначає життєздатність як енергозберігаючий механізм виживання під час складних життєвих умов і соціальних змін, що дає змогу зберегти особистий потенціал для досягнення цілей. Вона розглядає життєздатність як єдину систему, що складається з взаємодіючих підсистем, які формуються через самоорганізацію життєдіяльності. Стійкість охоплює процес формування особистості, життєвих перспектив, стратегій подолання стресу та екзистенціальної тривоги, представляючи собою комплексний психологічний феномен [43, с.267].

Життестійкість охоплює комплекс особистісних переконань, які формують у людини уявлення про себе, навколишній світ і взаємозв'язки з ним. Емпіричні дослідження показали, що життестійкість складається з трьох ключових компонентів: залученість, контроль і прийняття виклику, які взаємодіють для зниження внутрішньої напруги у складних ситуаціях, допомагаючи ефективно

керувати стресом та сприймати його як менш загрозливий. Кожен із цих компонентів має власну структуру та ієрархію і розвивається автономно.

Залученість (включеність) характеризується вірою в те, що активна участь у подіях дозволяє знайти щось цінне й цікаве. Людина з розвинутою залученістю відчуває себе потрібною, отримує задоволення від діяльності та демонструє високий рівень суб'єктивного благополуччя. Її відсутність може викликати почуття самотності, відчуженості та відокремленості від життя.

Контроль відображає переконання, що людина здатна впливати на результати подій, навіть якщо цей вплив не абсолютний. Особи з високим рівнем контролю вірять у власні ресурси, активно намагаються впливати на події, а не залишаються пасивними, і відчувають, що самостійно обирають свій життєвий шлях.

Прийняття виклику (ризик) — це переконання, що всі життєві події, позитивні чи негативні, сприяють розвитку особистості через набуття досвіду та знань. Люди з високим рівнем цього компонента зазвичай сміливіші, більш свободні у виборі та сприймають проблеми як виклик, можливість перевірити себе. Низькі показники свідчать про ригідність мислення та труднощі у використанні власного досвіду.

Отже, структура життєстійкості формує стійкі позитивні риси, що сприяють успішній психологічній адаптації до змін зовнішнього середовища та досягненню особистісних цілей. Як зазначає С. Мадді, для підтримки здоров'я, ефективності та активності в стресогенних умовах важлива повнота розвитку всіх трьох компонентів. Розвиток залученості, контролю та прийняття виклику сприяє позитивному ставленню до себе та життєвих подій [49].

Іноді життєздатність ототожнюють із психічним здоров'ям або розглядають як його передумову. Так, психічне здоров'я людини інтерпретується як прояв її життєздатності, життєвої сили, забезпеченої повноцінним розвитком і функціонуванням психічного апарату. При цьому життєздатність, як здатність виживати, пристосовуватися та розвиватися в

умовах, що змінюються, не завжди залежить від сприятливих обставин і водночас виступає основою для формування психологічного здоров'я.

Схожим за змістом є поняття життєвого самоздійснення, яке розглядається як форма самоорганізації під час особистісного становлення. Воно визначає інтенціональність розвитку, здатність до взаємодії зі світом та реалізації власних життєвих виборів.

Науковець Варіна Г.Б. відзначає, що ключовими характеристиками життєстійкості є особистісні якості, такі як сила волі, наполегливість і позитивне ставлення до життя. Життєстійкість значною мірою визначається індивідуальними властивостями особистості, серед яких швидкість реакції на події, спонтанність, рівень стресової чутливості, схильність до тривожності та інші. Вона підкреслює, що ці характеристики формуються особливостями нервової системи та впливають на соціальну активність людини. Завдяки цим властивостям життєстійка особистість здатна створювати значущі для себе смисли, усвідомлювати їх цінність та реалізовувати в певному соціальному контексті. Особи з високим рівнем життєвого тону не лише ефективніше адаптуються до стресових ситуацій, але й продуктивно використовують свої природні здібності для розвитку та досягнення цілей, підтримуючи гармонійний баланс між внутрішніми переконаннями і зовнішніми обставинами [10, с.28].

Автор Співак Л. зазначає, що життєстійкість особистості можна розглядати як поєднання життєвої витривалості, наполегливості та позитивного ставлення до життя, що формуються на основі індивідуальних особливостей характеру. Характер особистості розвивається і трансформується протягом усього життя індивіда. Розвиток таких рис, як рішучість, відповідальність та емоційна стабільність, сприяє зміцненню життєстійкості та загартовуванню характеру. Життєстійкість проявляється у здатності людини створювати власні смисли життя, активно реалізовувати свої цілі, планувати майбутнє та ефективно адаптуватися до раптових змін. Формування життєстійкості сприяє розвитку особистості загалом і дозволяє людині ефективно протистояти зовнішнім викликам долі [36, с.62].

До основних ознак життєздатності особистості відносять: незалежність від зовнішніх авторитетів, неупередженість та критичність мислення, здатність до самостійного прийняття рішень; схильність до конструктивної соціальної активності та участі у спільній діяльності; здатність до самонавчання, самовиховання та цілеспрямованого набуття нового досвіду; відповідальне ставлення до власної поведінки та поведінки оточуючих; орієнтацію на майбутнє; гармонійний психологічний розвиток та мотивацію досягнення.

Аналізуючи різні підходи вчених до поняття «життєздатність» у контексті життєстійкості, можна виділити кілька ключових аспектів. У деяких джерелах життєздатність визначається як здатність до існування, розвитку та виживання, в інших — як здатність до самостійного існування. Вона також може проявлятися у здатності тривалий час зберігати важливі властивості та водночас ефективно управляти менш значущими, але актуальними тут і зараз характеристиками, раціонально планувати дії та успішно реалізовувати їх у конкретних умовах.

У широкому розумінні життєздатність — це поєднання стійкості та адаптивності системи, її самоідентичності та відповідності, корисності і придатності, оптимальних і неоптимальних аспектів функціонування, що забезпечує ефективну взаємодію особистості з навколишнім середовищем.

Життєстійкість розглядається як ключовий функціональний компонент життєздатності, що забезпечує стабільність системи особистості та виступає системоутворюючим фактором, який визначає параметри основних складових життєздатності. Вона є важливою особистісною змінною, яка посередньо впливає на взаємодію стресогенних чинників із соматичним та психічним здоров'ям, а також визначає ефективність і успішність діяльності особистості.

Більшість авторів виділяють такі ключові складові життєздатності особистості:

Когнітивна складова – усвідомлення власних можливостей і обмежень, здатність прогнозувати наслідки своїх дій, гнучкість мислення.

Емоційна складова – емоційна стійкість, здатність до самоконтролю, регуляція негативних переживань.

Мотиваційно-сміслова складова – наявність життєвих цілей, смислів, оптимістичної перспективи майбутнього.

Вольова складова – здатність долати труднощі, наполегливість у досягненні цілей, відповідальність за власні дії.

Соціальна складова – залученість у соціальні зв'язки, наявність підтримки з боку значущих інших, довіра до соціуму.

Таким чином, життєздатність постає як системна інтегральна властивість, що забезпечує гармонійне поєднання внутрішніх ресурсів особистості з можливостями зовнішнього середовища. В умовах війни її рівень стає критично важливим, адже саме вона визначає, чи здатна людина не лише вижити, але й зберегти психічне здоров'я, ефективно діяти та підтримувати інших.

1.2. Психологічні чинники стресостійкості та адаптації в умовах військових конфліктів

Військові конфлікти створюють екстремальні умови, у яких психіка людини зазнає значного навантаження. Стан постійної небезпеки, втрата близьких, вимушене переселення, загроза життю та здоров'ю спричиняють розвиток стресових і травматичних реакцій. За таких умов ключовим фактором збереження психічного здоров'я стає стресостійкість та здатність до адаптації.

Стресостійкість – це здатність здобувача освіти ефективно навчатися, приймати зважені рішення, контролювати власні емоції та зберігати внутрішню мотивацію в умовах стресу, небезпеки або невизначеності, спричинених реаліями воєнного часу. Вона є комплексною інтегративною характеристикою, яка включає емоційну саморегуляцію, когнітивну гнучкість, фізіологічну витривалість, мотивацію до виконання завдань, а також наявність внутрішніх смислів і цінностей, що підтримують стабільну поведінку в критичних ситуаціях.

Автори Комар Т., Варгата О. зазначають, що стресостійкість є ключовим показником психічного здоров'я особистості та важливим індикатором

нормального функціонального стану організму. Вона виступає як психологічна властивість, що захищає людину від негативного впливу зовнішніх стрес-факторів, дозволяючи ефективно використовувати фізичні, інтелектуальні та духовні ресурси, а також підвищувати рівень працездатності. У науковій літературі поряд із поняттям «стресостійкість» часто вживають споріднені терміни: «емоційна стійкість», «психологічна стійкість» та «стрес-толерантність». Стресостійкість характеризується адекватним рівнем соціально-психологічної адаптації до зовнішніх і внутрішніх стресових впливів у професійній діяльності, забезпечуючи стабільність емоційного стану, здатність до соціальної взаємодії, підтримку працездатності та психічного здоров'я. Високий рівень стресостійкості у фахівців соціономічної сфери сприяє успішній самореалізації та досягненню професійних цілей. Стресостійкість формується на основі індивідуально-особистісних якостей фахівця, що дають змогу переносити інтелектуальні, вольові та емоційні перевантаження без шкоди для психічного здоров'я [20, с.46].

А. Пасічніченко визначає стресостійкість як індивідуальну, інтегративну та багатокомпонентну характеристику особистості. Ця властивість дозволяє зберігати нормальний рівень працездатності у стресових ситуаціях та залишатися ефективною за складних емоційно напружених умов. На думку автора, стресостійкість є важливою професійною рисою фахівця, оскільки значною мірою впливає на результативність його професійної діяльності [30, с.55].

Структура стресостійкості особистості, включає такі взаємопов'язані компоненти:

Емоційно-вольовий компонент – здатність контролювати емоції, долати тривожність, агресію або апатію; розвиток саморегуляції та емоційної гнучкості.

Когнітивний компонент – уміння адекватно оцінювати ситуації, приймати обґрунтовані рішення в умовах невизначеності; розвиток критичного мислення, саморефлексії та навичок адаптивного прогнозування.

Мотиваційний компонент – внутрішня мотивація до навчання навіть у складних умовах; установка на розвиток, прагнення до самореалізації та відповідальність за результат.

Соціально-комунікативний компонент – уміння звертатися по допомогу, взаємодія з одногрупниками, викладачами, психологами; підтримка контактів і участь у груповій діяльності як ресурсі.

Поведінковий (операційний) компонент – наявність дієвих стратегій подолання (копінг-стратегій), конструктивне реагування на стрес; здатність до організації власної діяльності та тайм-менеджменту.

Ця структура дозволяє не лише оцінити рівень стресостійкості особистості, а й цілеспрямовано формувати її за допомогою психологічних тренінгів.

До психологічних чинників стресостійкості належать ті, від яких значною мірою залежить швидкість формування стресового стану. Стрес-поведінкові реакції особистості можуть мати різне походження та проявлятися як фізіологічні, так і психічні реакції. До допсихологічних чинників стресостійкості відносять:

- емоційну стійкість та здатність до самоконтролю;
- індивідуальну витривалість та функціональні можливості організму;
- бар'єри психічної адаптації до стресових ситуацій;
- силу та вразливість нервово-психічної системи;
- попередній досвід особистості у стресових ситуаціях;
- суб'єктивну оцінку стресової ситуації;
- власні цінності та принципи;
- рівень особистісного зростання.

Аналіз наукової літератури дозволив виділити психологічні чинники, що сприяють розвитку стресостійкості особистості:

- індивідуально-психологічні характеристики (високий рівень емоційної стійкості, стабільності, вольової саморегуляції, активності, впевненість у собі та своїх діях);

- функціональні можливості центральної нервової системи та нервово-м'язового апарату;
- досвід успішного подолання стресових ситуацій у минулому та позитивні очікування на майбутнє;
- позитивна установка щодо стресових ситуацій і оптимальний емоційний стан;
- здатність до адекватної самооцінки в стресових умовах;
- підтримка та схвалення з боку соціального оточення [2].

Негативними психологічними чинниками, що ускладнюють розвиток стресостійкості, є:

- індивідуально-психологічні характеристики (низький рівень емоційної стійкості, стабільності, врівноваженості, саморегуляції та високий рівень тривожності);
- перевищення стрес-факторів адаптаційних можливостей особистості;
- низький рівень фізіологічних та адаптивних ресурсів організму;
- знижений рівень емоційно-когнітивної сфери (негативне сприйняття інформації, песимістичний прогноз стрес-ситуації, відчуття безпорадності) [3].

Погоджуємося з думкою Л. Степаненко, що складні життєві обставини не лише сприяють особистісному зростанню, а й розкривають індивідуальні риси особистості, які формуються через унікальний досвід подолання проблем. Переживаючи такі ситуації, людина крізь біль і страждання здатна відновитися та розвинути життєстійкість. Ця здатність, у свою чергу, допомагає долати труднощі, знаходити переваги навіть у складних обставинах, відчувати задоволення та ефективно організовувати своє життя, забезпечує внутрішню рівновагу й психологічне благополуччя, а також сприяє розвитку креативності та відповідального ставлення до життєвого процесу [38, с.58].

Як зазначає О. Чиханцова, життєстійкість є енергозберігаючим механізмом, що забезпечує виживання під час життєвих труднощів і соціальних змін. Вона дозволяє особистості зберегти свій потенціал для досягнення поставлених цілей. Життєстійкість стосується не лише поведінкових реакцій і

вироблення нової життєвої філософії у складних обставинах, а й різних способів функціонування в повсякденному житті та адаптації до ситуацій невизначеності [44, с.227].

На думку Л. Сердюк, психологічний аспект життєстійкості значною мірою пов'язаний із особистісно-смісловим рівнем суб'єкта, його особистими смислами, самостваленням, ставленням до оточення, усвідомленим вибором та рефлексією. Рефлексія дає змогу не лише критично оцінити себе та власну діяльність, а й стати активним суб'єктом, спрямувати поведінку у складних життєвих ситуаціях на розвиток особистісних якостей, переоцінку ситуації та пошук шляхів її подолання [34, с.481].

Дослідження Л. Степаненко показують, що студенти-переселенці відчувають відчуженість та почуття «вимкненості» з життя. Для них характерний цілеспрямований аналіз ситуації, планування власних дій з урахуванням стресових чинників, відмова від ухиляння від проблем та безпідставних самозвинувачень, активне використання захисних механізмів, зниження емоційної лабільності та певних емоційних реакцій завдяки розвитку емоційної стійкості та сміливості у соціальних контактах. Сім'ї, які опинилися в складних життєвих обставинах через воєнні дії, переживають сильні емоції, стрес, депресію та виснаження через раптове зіткнення з травматичними подіями, непередбачувані зміни життєвого устрою, внутрішньоособистісної картини світу або загрозу психотравмуючих ситуацій. Особистість, орієнтована на результат, із прагненням займатися своєю справою та допомагати іншим, має більші шанси успішно подолати такі складні життєві обставини [39, с.68].

Термін «адаптація» має широке значення та застосовується у різних наукових галузях. Загалом, адаптація проявляється через формування поведінкових реакцій людини, спрямованих на пристосування до змін навколишнього середовища. У психології адаптація визначається як безперервний процес активного пристосування індивіда до соціально-психологічних умов існування. Таким чином, адаптація розглядається і як динамічний процес, і як певний психічний стан.

Виділяють стан стабільної психологічної адаптації та переадаптації. Стабільна психологічна адаптація – це процес гармонізації всіх психічних функцій людини з новим психологічним середовищем, що сприяє зниженню емоційної напруги, самореалізації та досягненню внутрішнього комфорту. Такий стан характерний, зокрема, для здобувачів освіти в звичних умовах життя та навчання [4].

Водночас, збройний конфлікт є сильним стрес-фактором, який порушує звичну психічну діяльність, що забезпечувала ефективну поведінку в мирному середовищі. Це спричиняє виникнення нових психічних реакцій, які стають тригером для активації систем внутрішньої регуляції та компенсації. В результаті формується новий рівень психічної організації особистості, який відповідає зміненим умовам діяльності. Такий стан називають психологічною переадаптацією.

Психологічна переадаптація – це процес переходу від стабільної адаптації в умовах навчального процесу до відносно стабільної адаптації навіть у складних та екстремальних умовах, зокрема під час бойових дій. Цей процес поетапний і включає проходження кількох фаз [5].

Адаптація в умовах війни включає як фізіологічні, так і психологічні механізми пристосування до нових реалій. Вона проявляється у здатності людини знайти нові стратегії поведінки, змінювати свої цінності та пріоритети, а також у формуванні позитивного погляду на майбутнє.

Автори Близнюк, Л. М., Кім, К. В., Харламова, О. М. зазначили, що адаптація особистості в умовах радикальних змін, зокрема війни, як у випадку військовослужбовців, так і здобувачів вищої освіти, проходить поетапно [6, с.17]:

Дезорганізація – початкова реакція на зміну життєвих чи навчальних умов. Виникають психоемоційні порушення, такі як тривожність, втома, дратівливість, дезорієнтація, що може проявлятися апатією або, навпаки, гіперактивною поведінкою.

Активний пошук опори – мобілізація внутрішніх та зовнішніх ресурсів. Особа шукає стратегії подолання труднощів: звертається до оточення, використовує техніки саморегуляції, прагне зрозуміти ситуацію.

Психологічна інтеграція – прийняття нових умов. Формуються адаптивні навички, змінюються форми поведінки, зростає здатність до самостійного функціонування у нових обставинах.

Стійка адаптація – закріплення ефективних моделей поведінки, внутрішнє прийняття нових ролей, наприклад, як захисника, активного громадянина чи відповідального фахівця.

Ці фази можна безпосередньо відобразити у навчальному процесі:

Дезорганізація – проявляється у труднощах з концентрацією, втраті мотивації до навчання;

Пошук опори – через звернення до викладачів, кураторів, психологів або створення «груп підтримки» серед студентів;

Інтеграція – освоєння нових освітніх форматів, адаптація до дистанційного чи змішаного навчання;

Стійка адаптація – повернення до продуктивного навчання, зростання внутрішньої мотивації та прийняття особистої відповідальності в умовах кризи [7].

До психологічних чинників стресостійкості та адаптації у військових умовах належать:

Когнітивні чинники – гнучкість мислення, уміння переосмислювати негативні події, здатність знаходити альтернативні рішення.

Емоційно-вольові чинники – емоційна стабільність, контроль над афектами, розвиток навичок саморегуляції та релаксації.

Мотиваційно-сміслові чинники – наявність життєвих цілей, віра у власні сили, усвідомлення значущості своїх дій (за Франклом, саме сенс допомагає людині долати екстремальні ситуації).

Особистісні риси – оптимізм, відповідальність, впевненість у собі, толерантність до невизначеності.

Соціально-психологічні чинники – наявність підтримки з боку сім'ї, спільноти, бойових товаришів; відчуття приналежності до групи; довіра до лідера.

Духовно-моральні чинники – ціннісні орієнтації, релігійна або світоглядна позиція, що сприяє збереженню внутрішньої рівноваги.

У дослідженні використані поняття психологічної зрілості, самосвідомості, автономності та ціннісних орієнтацій. Їх слід розрізняти:

Психологічна зрілість особистості – інтегративна характеристика, що включає усвідомлення власних цінностей, відповідальність, автономність, здатність до глибинного переживання та соціальної адаптації.

Самосвідомість – частина психологічної зрілості, яка відображає усвідомлення власних рис, здібностей та цінностей. Вона спрямована на рефлексію себе як суб'єкта діяльності.

Автономність – здатність приймати рішення та діяти самостійно, брати відповідальність за власні дії; є одним із ключових компонентів психологічної зрілості.

Ціннісні орієнтації – структура пріоритетів особистості, що визначає вибір цілей і засобів їх досягнення; формують основу мотиваційної сфери і впливають на розвиток самосвідомості та психологічної зрілості.

Таким чином, ці поняття є спорідненими, проте відрізняються за функціональною роллю: психологічна зрілість – інтегративний результат розвитку, а самосвідомість, автономність і ціннісні орієнтації – складові її механізми.

Важливим є поєднання індивідуальних ресурсів (емоційна регуляція, особистісна стійкість, внутрішній локус контролю) та зовнішніх ресурсів (соціальна підтримка, доступ до інформації, безпекове середовище). Саме інтеграція цих ресурсів забезпечує адаптивність людини та зменшує ризик розвитку посттравматичних розладів [9].

Отже, стресостійкість і адаптація в умовах військових конфліктів є результатом взаємодії внутрішніх психологічних характеристик та зовнішніх

соціальних умов. Вивчення цих чинників дозволяє розробляти програми психологічної допомоги, спрямовані на підвищення життєздатності особистості.

1.3. Соціально-психологічні аспекти підтримки життєздатності під час війни

В умовах війни особистість стикається не лише з фізичними загрозами, але й з потужним психологічним навантаженням, що може призвести до кризових станів, втрати життєвих орієнтирів та відчуття безпорадності. Саме тому особливе значення мають соціально-психологічні ресурси, які забезпечують підтримку життєздатності та сприяють адаптації до нових умов.

Авторка Нівінська В.С. підкреслює, що важливою складовою психологічної підтримки є створення відчуття безпеки та стабільності в житті осіб юнацького віку, що сприяє зменшенню рівня тривоги та стресу. Не менш важливим є забезпечення доступу до інформації та ресурсів, які допомагають молодим людям справлятися зі стресом та боротися з депресією. Крім того, ефективними методами покращення психологічного стану підлітків під час війни можуть бути спортивні та рекреаційні заходи, які дозволяють відволіктися від стресових ситуацій та відновити емоційний баланс [29, с.331].

Існує низка видів допомоги та підтримки, що сприяють збереженню життєздатності молоді в умовах війни, серед яких:

Медична допомога – надання медичної підтримки сприяє лікуванню поранених та захисту життя найбільш вразливих груп, зокрема дітей і підлітків.

Психологічна підтримка – в умовах війни вона особливо важлива, оскільки допомагає юнакам зберігати психічну стійкість та запобігати розвитку психологічних розладів.

Забезпечення харчуванням і проживанням – надання достатньої кількості продуктів та безпечного місця для життя допомагає зберегти здоров'я та життя молоді, яка постраждала від війни.

Гарантування безпеки – сприяє зменшенню ризику травм та інших небезпек під час воєнних дій.

Підтримка освіти – забезпечення доступу до навчання дозволяє юнакам зберігати життєздатність навіть у складних умовах війни, надаючи їм необхідні знання та навички для виживання та подальшого розвитку [11].

Існує значна кількість досліджень, які підтверджують важливість надання допомоги та підтримки для збереження життєздатності молоді в умовах воєнного конфлікту. Так, наприклад, дослідження Міжнародного комітету Червоного Хреста показало, що доступ до медичної допомоги суттєво знижує рівень смертності серед населення у зонах бойових дій. Крім того, дослідження Всесвітньої організації охорони здоров'я та інших організацій підтверджують значущість психологічної, соціальної підтримки та освіти для молодих людей під час війни [13].

Результати досліджень свідчать, що різні форми допомоги та підтримки позитивно впливають на збереження життєздатності молоді. Зокрема:

Психологічна підтримка та доступ до неї допомагають зберегти психічне здоров'я та знизити ризик розвитку психологічних розладів, таких як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).

Медична допомога та лікування сприяють збереженню життя поранених під час конфлікту.

Матеріальна підтримка, яка включає харчування, воду, одяг і житло, допомагає знизити ризик захворювань, пов'язаних з незадовільними умовами життя.

Доступ до освіти дозволяє молоді підтримувати та розвивати знання й навички, необхідні для подальшого життя.

Забезпечення безпеки зменшує ризик травм та інших небезпек.

Важливим є також узгодження та інтеграція різних видів допомоги для максимального ефекту щодо підтримки життєздатності молоді у воєнний час. Більшість досліджень підкреслюють, що доступ до медичної допомоги, підтримка родини та громади, психологічна підтримка та педагогічна робота з молоддю є ключовими чинниками, що впливають на їхню життєздатність.

Дослідження також свідчать, що соціальна підтримка знижує ризик виникнення психічних та емоційних проблем у молоді під час війни [14].

Надання допомоги та підтримки молоді під час війни є надзвичайно важливим завданням, оскільки це впливає на їхнє фізичне та психологічне здоров'я, а також на загальну життєздатність. До основних напрямів підтримки молоді в умовах війни можна віднести:

Розвиток психологічної підтримки: Необхідно створювати програми та сервіси, які допомагають молоді зменшити рівень стресу, зберегти психічне здоров'я та підвищити стресостійкість у складних умовах війни.

Підтримка освіти: Освіта відіграє ключову роль для молоді в зонах конфлікту. Важливо забезпечити доступ до навчання навіть у складних умовах, використовуючи онлайн-курси, відкриті університети та інші цифрові платформи [15, с.257].

Забезпечення медичної допомоги: Для збереження життя та здоров'я молодих людей під час війни необхідно створювати медичні центри, які надають необхідні послуги та обладнання.

Покращення доступу до води та харчування: Доступ до чистої води та достатнього харчування є життєво важливим. Важливо впроваджувати програми, що гарантують молоді належне забезпечення базовими ресурсами.

Забезпечення таких заходів підтримки є критично важливим для зменшення негативного впливу війни на молоде покоління та підтримки його життєздатності.

Автори Аболіна М., Кириленко Т. З., Семиченко В. А. зазначають, що емоційно-вольова стійкість значною мірою впливає на розвиток життєздатності людей у кризових умовах, зокрема під час воєнних конфліктів. Додатково, рівень соціальної підтримки виступає важливим фактором, який забезпечує людині необхідні ресурси для збереження психологічної стійкості та життєздатності [1, с.56].

Підвищення емоційної та вольової стійкості сприяє більш ефективній адаптації у кризових ситуаціях та відновленню життєздатності після

психологічного стресу. Дослідження показують, що особи з високим рівнем цієї стійкості легше долають кризові обставини, зберігають позитивне ставлення до життя та здатність до активних дій. Натомість низький рівень емоційно-вольової стійкості може погіршувати психічний стан, знижувати життєздатність та підвищувати ризик розвитку психічних розладів [16, с.5].

Аналіз воєнних конфліктів демонструє, що емоційно-вольова стійкість є ключовим фактором життєздатності в кризових умовах. Низький її рівень може призводити до розвитку психічних і фізичних проблем, таких як посттравматичний стресовий розлад, депресія та інші психічні захворювання. Високий же рівень допомагає ефективно справлятися зі стресом та адаптуватися до складних життєвих обставин [17, с.68].

Отже, у кризових умовах, зокрема під час війни, емоційно-вольова стійкість відіграє ключову роль у підтримці життєздатності людей. Дослідження свідчать, що особи з високим рівнем емоційно-вольової стійкості мають більші шанси успішно долати стресові ситуації та досягати своїх цілей. Аналіз воєнних конфліктів показує, що такі люди частіше виживають у складних обставинах, проявляють рішучість і зосередженість під час виконання важливих завдань, що є критично важливим для виживання.

Л. Сердюк зазначає, що тренінгова програма з розвитку життєстійкості є особистісно орієнтованою. Її особливість полягає в комплексній залученості особистості у тренінговий процес, що сприяє змінам у самоорганізації, самосприйнятті та активізує потребу в саморозвитку, самокорекції та самовдосконаленні як безперервному процесі. Такий тренінг допомагає знаходити шляхи активного вирішення проблем через усвідомлення та розвиток особистісних ресурсів життєстійкості [34, с.481].

Науковці Л. Сердюк, О. Купрєєва рекомендують у тренінгах з підвищення життєстійкості застосовувати такі методичні засоби та методи: міні-блоки інформації, зворотний зв'язок та групові дискусії, психотехнічні вправи, сюжетно-рольові та ділові ігри, психодраматичні ігри, методи арт-терапії,

використання метафор та притч, метод «мозковий штурм», а також техніки релаксації, медитації та візуалізації [34].

Автори Аболіна М., Кириленко Т. З., Семиченко В. А. наголошують, що ефективність професійної діяльності психолога значною мірою визначається його психоемоційним балансом та рівнем стресостійкості. Як зазначав К. Юнг, якщо звичайний лікар ризикує інфікуватися під час роботи, то психотерапевт піддається аналогічній психічній небезпеці «психічного інфікування» [1].

Особа з розвиненою життестійкістю здатна адекватно переживати життєві труднощі та опанувати навички подолання проблем. У складних ситуаціях важливо не зупинятися, навчитися критично оцінювати отриману інформацію, не піддаватися паніці та обдуманно визначати шляхи вирішення проблеми. Набутий досвід успішного подолання кризових обставин сприяє як особистісному розвитку, так і підтримці психічного здоров'я [19, с.10].

Особливу роль відіграє сім'я, яка є основним джерелом емоційної стабільності та психологічної безпеки. Позитивні стосунки у сімейному колі зменшують відчуття ізоляції, сприяють формуванню довіри й оптимізму, що є необхідними для подолання екстремальних ситуацій [21].

Важливим чинником підтримки є групова згуртованість. Психологічні дослідження військових колективів доводять, що відчуття єдності, спільної мети та взаємної відповідальності підвищують витривалість людини, навіть якщо індивідуальні ресурси виснажені. У цивільному середовищі схожу роль виконують волонтерські ініціативи та громадські організації [23].

Значущим є і суспільний контекст. Віра у справедливість, патріотизм, відчуття причетності до спільної боротьби стають додатковим психологічним ресурсом, що надає сенсу навіть у трагічних обставинах.

Автори Вишнівська Н. В., Полілуєва І. В., Артюхова В. В., Матейко Н. М. відзначають, що медитація є ефективним методом для зменшення стресу та пов'язаних із ним станів, а також для зміцнення загального здоров'я. У багатьох країнах навчання медитації та підтримка її практики забезпечується через громадські ресурси. Останнім часом лікарні, школи, університети та роботодавці

пропонують курси медитації як додатковий спосіб полегшення симптомів стресу та покращення фізичного і психічного стану [12, с.774].

Медитація виступає психологічним методом ауторегуляції, що дозволяє знизити рівень тривожності, підвищити стресостійкість і зменшити психічне напруження через розвиток навичок управління емоційним інтелектом. Сьогодні медитація відноситься до психологічних та психосоматичних методик корекції психоемоційних станів, спрямованих на розвиток самоспостереження, саморегуляції та самопрограмування [24].

Сучасна медитація являє собою усвідомлену практику відкритої уваги, придатну для щоденного самостійного виконання, без релігійних, духовних або езотеричних компонентів. Регулярна практика допомагає людині контролювати себе, концентруватися на позитивних думках, відчуттях і сигналах тіла, що сприяє внутрішньому спокою, фізичному розслабленню та психологічній рівновазі. У сучасному активному ритмі життя медитація є простим та ефективним способом відпочинку від негативних подразників зовнішнього середовища. Її зручність у використанні дозволяє інтегрувати практику в щоденний графік, забезпечуючи регулярне усвідомлене управління емоціями, думками та стресовими навантаженнями [26, с.115].

Медитація як метод психологічної практики включає п'ять основних складових:

- розслаблення;
- самоспостереження;
- концентрацію на диханні;
- ауторегуляцію (усвідомлене переключення з негативних емоцій на нейтральні або позитивні);
- аутопрограмування (використання технік для формування позитивного мислення) [27, с.55].

Медитації, спрямовані на подолання тривоги та стресу, можна умовно поділити на дві групи.

Перша група — медитації глибокого розслаблення, головним завданням яких є поетапне усвідомлене розслаблення різних груп м'язів. Це призводить до м'якого занурення у стан альфа- та тета-розслаблення з подальшим переходом у медитативний сон. Дослідження Гарвардського університету показали, що медитативний сон збільшує товщину сірої речовини мозку та сприяє відновленню функціональних нейронів.

Друга група медитацій поєднує розслаблення м'язів із практикою «відкритої уваги», коли людина концентрує увагу не лише на тілесних відчуттях, а й на власних емоційних переживаннях. Медитація відкритої уваги та усвідомленої концентрації (ММСС — Mindfulness Meditation of Conscious Concentration), досліджувана з 1970-х років, демонструє високу ефективність при стресі, тривожності, синдромі вигорання та психоемоційному перенапруженні [28].

Окрім позитивного впливу на психоемоційний стан, медитація стимулює відновлення організму на фізіологічному рівні: покращується робота імунної системи, збільшується кількість здорових нейронів у мозку та відновлюється гомеостаз. Медитація також сприяє поліпшенню сну, стабілізації роботи нервової та травної систем, відновленню функціонування органів і систем, що поступово підвищує загальну якість життя.

До соціально-психологічних аспектів підтримки життєздатності можна віднести:

Емоційну підтримку (співчуття, розуміння, прийняття).

Інформаційну підтримку (доступ до надійної інформації, консультації спеціалістів).

Практичну допомогу (матеріальна та організаційна підтримка).

Групову згуртованість і колективні цінності (солідарність, патріотизм, взаємодопомога).

Соціальні інститути (психологічні служби, програми реабілітації, державні та громадські ініціативи).

Автор Ломакін, Г. зазначає, що одним із найефективніших напрямків роботи з громадянами, які опинилися в психотравмуючих умовах повномасштабної війни, є соціально-психологічний супровід. Цей вид соціальної роботи базується на класичній моделі взаємодії з клієнтом і передбачає застосування різних методів та форм роботи відповідно до індивідуальних потреб і проблем отримувача соціально-психологічних та інших послуг, з урахуванням його психологічних ресурсів та сильних сторін. Особлива увага приділяється посттравматичному зростанню та залученню реципієнта до соціальної активності [25, с.7].

Соціально-психологічний супровід поєднує тривалу, цілеспрямовану соціальну підтримку з адресною психологічною допомогою. Він є ключовим ресурсом для збереження цілісності особистості, відновлення її психологічного здоров'я та працездатності, сприяє подоланню депресії та тривожності, а також покращує загальну якість життя.

Соціальне супроводження передбачає надання конкретній особі, групі осіб або сім'ї комплексу правових, психологічних, соціально-педагогічних, соціально-економічних, медичних та інформаційних послуг протягом певного періоду часу. Основна мета цього процесу – покращення життєвої ситуації клієнта, мінімізація негативних наслідків та, за можливості, повне вирішення його проблем [31, с.204].

До основних форм та методів соціальної роботи з отримувачем послуг, на яких базується соціальний супровід, належать: індивідуальна робота, соціальне навчання, соціально-психолого-педагогічна та юридична підтримка, консультування та інші. Реалізація соціально-психологічного супроводу передбачає послідовне проходження кількох етапів: підготовчого (діагностика проблеми та планування супроводу), етапу надання допомоги або підтримки (безпосереднє виконання заходів) та заключного етапу – оцінки отриманих результатів [32, с.90].

Система соціально-психологічного супроводу характеризується чотирма ключовими ознаками: наданням комплексу послуг, тривалим терміном

реалізації, залученням за потреби інших фахівців та волонтерів, а також активною участю самого отримувача послуг у поліпшенні власної ситуації. Основою роботи є індивідуальний підхід до кожного, оцінка його потреб та спільне визначення шляхів подолання або пом'якшення проблем. Соціальний працівник розробляє план супроводу на визначений термін, стежить за його виконанням та корегує за необхідності, при цьому обов'язковим є оцінювання та самооцінка ефективності проведеної роботи [33, с.73].

Причини припинення соціально-психологічного супроводу можуть бути різними: вирішення проблеми, відмова отримувача від послуг, зміна місця проживання, порушення умов угоди зі сторони отримувача або брак необхідних фахівців. Залежно від категорії осіб чи сімей, яких супроводжує соціальний працівник, соціальний супровід має власні особливості щодо змісту, технологій, процедур, документування та тривалості, що регламентується відповідними нормативними документами. Спільною метою всіх видів соціального супроводу є підготовка осіб або груп до самостійного вирішення проблем шляхом мобілізації власних ресурсів, набуття життєвих навичок та вміння користуватися ресурсами громади [35, с.251].

За словами професора Т.М. Титаренко, у воєнних умовах соціально-психологічний супровід стає джерелом додаткових ресурсів і можливостей як для фахівців, так і для постраждалих. Основна увага зосереджується на забезпеченні комплексної та ефективної соціально-психологічної підтримки, метою якої є максимальне відновлення психологічного благополуччя осіб, що переживають посттравматичний період, втрати, страждання та невизначеність [40, с.50].

Організацію системи соціально-психологічного супроводу на державному рівні можна значно вдосконалити шляхом координації дій українських соціальних працівників і психологів з європейськими науковими установами, а також завдяки залученню численних громадських організацій, волонтерів та ветеранів, які опікуються потребами постраждалих верств населення. Концепція соціально-психологічного супроводу є базовою як у воєнний, так і в

післявоєнний період, оскільки поєднує два ключові аспекти підтримки людини – соціальний та психологічний [37, с.341].

Супровід отримувачів послуг слугує основою для збільшення внутрішніх ресурсів особистості через залучення зовнішніх ресурсів, що сприяє інтеграції військових, мешканців тимчасово окупованих територій, внутрішньо переміщених осіб (ВПО) та вимушених мігрантів у відновлюваний мирний соціум. Крім того, такий супровід стимулює вторинну професійну переорієнтацію, підвищує добробут і суб'єктивне благополуччя та покращує якість життя загалом [41, с.7].

На сучасному етапі соціально-психологічний супровід є найбільш ефективною системою роботи з ветеранами та людьми, які опинилися у складних життєвих обставинах. Під час його застосування важливо також залучати потерпілих до соціальної активності та акцентувати увагу отримувача послуг на його посттравматичному зростанні, підсиленні позитивних змін, що відбуваються. Теоретичні основи системи соціально-психологічної допомоги ґрунтуються на принципі «допомога заради самопомоги», що передбачає виявлення внутрішніх резервів особи (сім'ї) через залучення зовнішніх ресурсів та розвиток навичок альтернативної поведінки, здатної протистояти чинникам неблагополуччя [42, с.42].

Методи соціальної допомоги на етапі реалізації плану супроводу різноманітні та обираються залежно від завдань і специфіки сімейної чи індивідуальної ситуації. Вони можуть застосовуватися окремо або комбіновано, одночасно або послідовно, залежно від можливостей соціальних та психологічних служб і їх співпраці з іншими фахівцями, установами, громадськими організаціями, волонтерами та ветеранами [45, с.214].

Особливо важливим є створення мультидисциплінарних команд із залученням фахівців різних профілів для вирішення проблем клієнта. Кожен етап супроводу – планування, заходи, методи, цілі та оцінка результатів – повинен регулярно обговорюватися фахівцями для обміну досвідом, пошуку ефективних рішень та супервізії випадків. Залучення до роботи соціальних працівників,

педагогів, психологів, медиків, юристів тощо забезпечує максимальну ефективність у вирішенні життєвих проблем клієнта [46, с.211].

Соціально-психологічний супровід поєднує тривалу цілеспрямовану соціальну підтримку з адресною психологічною допомогою. Він є ключовим ресурсом для збереження цілісності особистості та відновлення її психологічного здоров'я. Відсутність ефективного супроводу ускладнює інтеграцію в мирний соціум, гальмує професійну переорієнтацію та знижує економічний і суб'єктивний добробут [47, с.35].

Таким чином, соціально-психологічні чинники виступають не менш важливими за індивідуально-психологічні. Вони формують «зовнішнє коло підтримки» особистості, посилюють її внутрішні ресурси та допомагають зберегти життєздатність навіть у надзвичайно складних умовах війни.

Висновки до розділу 1

У першому розділі було здійснено теоретичний аналіз феномену життєздатності особистості в умовах війни, визначено її структуру та психологічні чинники, що впливають на формування та збереження цього ресурсу.

По-перше, життєздатність розглядається як інтегративна характеристика особистості, що відображає її здатність ефективно функціонувати, долати труднощі та відновлюватися після кризових подій. До основних складових життєздатності належать: мотиваційна сфера, ціннісно-смилова орієнтація, емоційно-вольова стійкість, когнітивні стратегії та соціальна підтримка.

По-друге, ключовими психологічними чинниками стресостійкості та адаптації в умовах війни є: внутрішні ресурси особистості (саморегуляція, емоційний інтелект, когнітивна гнучкість), соціально-психологічні ресурси (підтримка значущих інших, згуртованість спільноти, колективна ідентичність) та особливості індивідуального досвіду. Саме ці фактори забезпечують можливість швидшого відновлення психоемоційного балансу та збереження психологічної рівноваги.

По-третє, соціально-психологічна підтримка відіграє провідну роль у підвищенні життєздатності особистості під час війни. До ефективних механізмів належать: розвиток мережі міжособистісних зв'язків, створення умов для психологічної допомоги, організація спільної підтримки, активізація колективних цінностей та патріотичних орієнтирів.

Таким чином, життєздатність особистості в умовах війни формується у взаємодії внутрішніх і зовнішніх чинників, поєднує індивідуальні психологічні ресурси та соціально-психологічну підтримку. Вивчення цих аспектів дозволяє окреслити основні напрямки психологічної допомоги та розробити дієві стратегії збереження і підсилення життєстійкості в умовах воєнних викликів.

РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ЖИТТЄЗДАТНОСТІ

2.1. Організація та методи дослідження

Метою емпіричного дослідження є виявлення та аналіз психологічних чинників, які впливають на розвиток життєздатності особистості в умовах війни, а також визначення взаємозв'язку між рівнем стресостійкості, емоційною стабільністю, психічними станами та соціальною адаптацією.

Дослідження проводилося у березні–травні 2025 року на базі закладів вищої освіти та центрів психологічної допомоги. Участь у ньому взяли 80 осіб віком від 18 до 35 років, серед яких — студенти, а також внутрішньо переміщені особи, які проживають на території України. Усі учасники брали участь добровільно, з дотриманням етичних норм конфіденційності та інформованої згоди.

Мета дослідження: визначити взаємозв'язок між психологічними показниками життєздатності, рівнем стресостійкості, психічними станами та впливом травматичних подій.

Завдання дослідження:

1. Визначити рівень життєздатності особистості в умовах воєнного стресу.
2. Дослідити показники стресостійкості, соціальної адаптації та психічних станів респондентів.
3. Виявити зв'язки між стресостійкістю, емоційним станом, адаптивністю та життєздатністю особистості.
4. Провести узагальнення отриманих результатів і розробити практичні рекомендації для підвищення психологічної стійкості.

Для реалізації поставлених завдань було використано комплекс психодіагностичних методик:

Методика “Стресостійкість та соціальна адаптація” (Д. Холмс, К. Раге) — застосовувалася для оцінки здатності особистості адаптуватися до соціальних умов і протистояти стресовим чинникам у кризових ситуаціях.

Методика “Самооцінка психічних станів” (Г. Айзенк) — дозволила визначити рівень тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності, які впливають на психологічну стійкість особистості.

Психодіагностична методика “Індекс стресу” (SCL-90-R) — використана для виявлення інтенсивності психоемоційних реакцій, проявів тривожності, депресивних тенденцій та соматизації.

Шкала оцінки впливу травматичної події (IES-R) — дозволила визначити рівень посттравматичного стресового реагування, оцінити частоту переживання симптомів нав’язливих спогадів, уникнення та гіперзбудження.

На першому етапі дослідження проводилося теоретичне обґрунтування проблеми, визначення кола респондентів та вибір методів психодіагностики. Було підбрано комплекс методик, що дозволяє оцінити рівень життєздатності особистості в умовах війни, виявити ключові психологічні чинники, що впливають на стресостійкість, адаптацію та психоемоційний стан, а також визначити рівень впливу травматичних подій на поведінкові та емоційні реакції. Для цього використано методики «Стресостійкість та соціальна адаптація» (Д. Холмс, К. Раге), «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком), «Індекс стресу» (SCL-90-R) та Шкалу оцінки впливу травматичної події (IES-R).

Другий етап полягав у проведенні емпіричного дослідження. Діагностика здійснювалася груповим методом: респондентам були роздані опитувальники з інструкціями щодо їх заповнення. Опитування проводилося у змішаному форматі – аудиторно та онлайн. У дослідженні брали участь 60 респондентів.

На третьому етапі здійснювалася обробка та аналіз отриманих даних. Кількісні та якісні показники оцінювалися за допомогою методів математичної статистики, зокрема кореляційного та факторного аналізу. Було визначено рівень життєздатності респондентів, виявлено взаємозв’язок між психоемоційним станом, стресостійкістю та соціальною адаптацією. Крім того, проведено порівняння між групами респондентів (за місцем проживання, віком, рівнем стресу), що дозволило виявити специфічні закономірності прояву психологічних

чинників життєздатності в умовах воєнного часу. Статистичний аналіз результатів здійснювався з використанням програми SPSS.

Для обробки результатів використовувалися методи математико-статистичного аналізу:

- описова статистика (середні значення, стандартне відхилення);
- кореляційний аналіз (коефіцієнт Спірмена) — для встановлення взаємозв'язків між показниками;
- порівняльний аналіз за рівнями життєздатності.

Методика дослідження стресостійкості та соціальної адаптації для Д. Холмса, К. Раге»

Американські дослідники Холмс та Раге створили методику, спрямовану на аналіз впливу стресу на виникнення фізичних захворювань. Вони проаналізували історії 5 тисяч осіб і виявили, що перед появою захворювань більшість людей переживали значні події, як позитивні, так і негативні. Сама методика представляє собою перелік стресогенних подій, кожен з яких дослідники оцінили певною кількістю балів.

Учасникові дослідження пропонується відмітити події, які сталися в його житті за останній рік. Якщо подія відбулася двічі, вона підраховується як дві окремі події. Загальна сума балів за всі події обчислюється. Результат менше 150 балів свідчить про досить високий рівень стресостійкості; від 150 до 199 - середній; від 200 до 299 - пограничний, а 300 і більше - низький, що вказує на високу ймовірність соматичних та психічних захворювань.

Методика «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком)

Ця методика дозволяє оцінити, як підлітки самостійно сприймають свої психічні стани, такі як тривожність, фрустрація, агресивність та ригідність. Ці стани є ключовими для визначення загальних адаптативних можливостей особистості. Ганс Юрген Айзенк, автор цієї методики, є визнаним англійським психологом, представником біологічного напрямку в психології та теорії особистості.

Методика включає 40 тверджень, які описують різні психічні стани. Учасники тесту призначають 2 бали, якщо стан характерний для них часто, 1 бал - якщо це відбувається рідко, і 0 балів - якщо цей стан зовсім не підходить. Анкета складається з чотирьох блоків, кожен з яких відповідає конкретним психічним станам: тривожності, фрустрації, агресивності, ригідності.

Кожне твердження передбачає вибір одного із трьох варіантів відповіді: «Підходить», «Не дуже підходить», «Не підходить». Після завершення опитування рахується кількість балів за кожною з чотирьох груп питань: 1) 1-10-те питання - тривожність; 2) 11-20-те питання - фрустрація (психологічний стан зростаючого емоційно-вольового напруження в конфліктній ситуації); 3) 21-30-те питання - агресивність; 4) 31-40-ве питання - ригідність (тенденція до збереження своїх стереотипів, способів мислення, нездатність змінити власну точку зору).

Психодіагностична методика «Індекс стресу» (SCL-90-R)

Тест "Індекс стресу" (SCL-90-R) є стандартизованою анкетною, призначеною для вимірювання рівня стресу та інших психологічних проблем у людей. Цей тест є одним з найбільш поширених інструментів для діагностики стресу у світі, включаючи Україну. У своїй структурі він містить 90 запитань, що оцінюють дев'ять різних аспектів психічного здоров'я, таких як тривога, депресія, соматичні симптоми, міжособистісні проблеми та інші. Кожне запитання пропонує п'ятибальну шкалу оцінювання, що відображає частоту виникнення конкретних симптомів.

Методика "Індекс стресу" (SCL-90-R) дозволяє оцінити рівень стресу та інших психологічних проблем у людей. Вона містить 90 запитань, спрямованих на вивчення дев'яти аспектів психічного здоров'я, таких як соматичні симптоми, ізольованість, октруєність, депресія, огидність до себе, тривога, агресія, фобія та параноя. Кожне запитання оцінюється за п'ятибальною шкалою, що відображає частоту виникнення конкретних симптомів.

Середнє значення за цією методикою вказує на те, наскільки часто студенти відчувають симптоми відповідної субшкали. Вище значення вказує на

більш поширену наявність цих симптомів. Стандартне відхилення відображає ступінь варіативності результатів серед студентів: більше стандартне відхилення вказує на більш різноманітні результати.

Для аналізу дані були розглянуті через рівність наступних 9 субшкал:

1. Соматичні симптоми (SOM) (розраховувалися як середнє арифметичне оцінок для 12 питань, що стосуються фізичного здоров'я). Ця субшкала відображає фізичні прояви стресу у студентів, такі як біль у грудях, животі, головні болі, підвищення артеріального тиску тощо.

2. Ізольованість (ISO) (розраховувалася як середнє арифметичне оцінок для 6 питань, які відображають почуття самотності, відчуженості та ізольованості). Ця субшкала відображає відчуття відокремленості від інших людей та соціальну ізольованість.

3. Октруєність (OCT) (розраховувалася як середнє арифметичне оцінок для 5 питань, які відображають почуття невпевненості та неприйнятності себе). Ця субшкала відображає ступінь впливу зовнішніх обставин на емоційний стан студента.

4. Депресія (DEP) (розраховувалася як середнє арифметичне оцінок для 13 питань, які стосуються симптомів депресії). Ця субшкала відображає настрійовий стан студента, включаючи сумнівність, безнадійність та втому.

5. Огидність до себе (HOS) (розраховувалася як середнє арифметичне оцінок для 5 питань, які стосуються почуттів невдоволеності та огиди до себе). Ця субшкала відображає відчуття неприйнятності свого тіла, власної особистості та може вказувати на проблеми зі самооцінкою.

6. Тривога (ANX) (розраховувалися як середнє арифметичне оцінок для 10 питань, які стосуються симптомів тривоги). Ця субшкала відображає рівень тривожності та напруженості, яка може бути пов'язана з невизначеністю, незахищеністю, страхом або занепокоєнням.

7. Агресія (AGG) (розраховувалася як середнє арифметичне оцінок для 6 питань, які стосуються почуттів роздратування та агресивності). Ця субшкала відображає ступінь агресії та ворожості до інших людей.

8. Фобія (PHOV) (розраховувалися як середнє арифметичне оцінок для 7 питань, які стосуються страхів та фобій). Ця субшкала відображає наявність фобій або інших патологічних страхів. 9. Параноя (PAR) (розраховувалася як середнє арифметичне оцінок для 5 питань, які стосуються почуттів переслідування та параної). Ця субшкала відображає рівень наявності підозрливості та параної

Опитувальник «Шкала оцінки впливу травматичної події (IESR)»

Шкала оцінки впливу травматичної події (англ. Impact of Event Scale, скор. IES-R) спрямована на виявлення симптомів посттравматичного стресового розладу і оцінку ступеня їх вираженості. Опитувальник складається з 22 питань. Субшкала “вторгнення”. Субшкала “уникнення”: Субшкала “збудливість”:

Отримані результати дали змогу виявити провідні психологічні чинники, що забезпечують збереження життєздатності особистості та її адаптивний потенціал у воєнних умовах.

2.2. Аналіз та інтерпретація кількісних та якісних показників дослідження

На першому етапі дослідження за допомогою методики «Стресостійкість та соціальна адаптація» (Д. Холмс, К. Раг) було визначено рівень стресостійкості та здатності до соціальної адаптації серед респондентів у умовах воєнного часу.

Первинні дані опитаних за методикою «Методика дослідження стресостійкості та соціальної адаптації Д. Холмса, К. Раг» наведені у Додатку А.

У табл. 2.1 наведені середні результати опитаних відповідно до методики «Методика дослідження стресостійкості та соціальної адаптації Д. Холмса, К. Раг». Ця методика вимірює кількість стресових подій, які трапилися в житті людини за останній рік. Чим вище загальна кількість набраних балів, тим менша є стресостійкість.

Таблиця 2.1

Розподіл опитаних за методикою «Методика дослідження стресостійкості та соціальної адаптації Д. Холмса, К. Рага», (n=80)

Параметр	Рівень	Середні значення	Кількість чол.
Стресостійкість	високий	186,33	21
	граничний	263,38	40
	низький	360,22	19

Таблиця 2.1 демонструє розподіл респондентів за рівнем стресостійкості та здатності до соціальної адаптації за методикою Д. Холмса та К. Рага (n=80).

Високий рівень стресостійкості спостерігається у 21 осіб (середнє значення 186,33), що свідчить про їхню здатність ефективно протидіяти стресовим чинникам та швидко відновлюватися після психоемоційних навантажень.

Граничний рівень стресостійкості зафіксовано у 40 респондентів (середнє значення 263,38), що вказує на певні труднощі у адаптації до стресових ситуацій та можливість психоемоційного виснаження за тривалого впливу негативних факторів.

Низький рівень стресостійкості виявлено у 19 осіб (середнє значення 360,24), що свідчить про високу вразливість до стресових ситуацій та низьку здатність до соціальної адаптації в умовах воєнного часу.



Рис. 2.1. Показники стресостійкості респондентів

Загалом результати свідчать про те, що більшість респондентів (40 із 80) знаходяться на граничному рівні стресостійкості, що потребує уваги щодо розвитку психологічних ресурсів для підвищення життєздатності в умовах постійного стресу.

Первинні дані опитаних за методикою «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком) наведені у Додатку Б.

У табл. 2.2 наведені середні результати опитаних відповідно до методики «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком).

Таблиця 2.2

Розподіл опитаних за методикою «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком), (n=80)

Параметр	Рівень	Середні значення	Кількість чол.
Тривожність	високий	15,05	43
	середній	13,51	37
	низький	0,00	0
Фрустрація	високий	15,43	57
	середній	13,70	23
	низький	0,00	0
Агресивність	високий	15,69	55
	середній	13,16	25
	низький	0,00	0
Ригідність	високий	15,50	6
	середній	9,93	62
	низький	5,83	12

У таблиці 2.2 наведено результати діагностики психічних станів респондентів за методикою «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка (n=80). Отримані дані дозволяють оцінити рівень тривожності, фрустрації, агресивності

та ригідності, що є важливими показниками психологічної стійкості особистості в умовах воєнного часу.

Тривожність. Високий рівень тривожності спостерігається у 43 осіб (середнє значення – 15,05), тоді як у 37 респондентів зафіксовано середній рівень (13,51). Низький рівень не виявлено. Це свідчить про домінування підвищеного емоційного напруження, що може бути наслідком переживання небезпеки, невизначеності та соціальної нестабільності.

Фрустрація. Високий рівень фрустрації мають 57 респонденти (середнє значення – 15,43), що вказує на поширеність емоційного виснаження, розчарування та труднощів у реалізації життєвих цілей у воєнних умовах. У 23 осіб виявлено середній рівень (13,70), низький — відсутній.

Агресивність. У 55 респондентів зафіксовано високий рівень агресивності (15,69), тоді як 25 осіб мають середній рівень (13,16). Підвищені показники можуть бути реакцією на стрес і способом психологічного захисту в умовах тривалого напруження.

Ригідність. Середній рівень ригідності спостерігається у більшості респондентів — 62 осіб (9,93), високий — лише у 6 (15,50), низький — у 12 (5,83). Це свідчить про певну гнучкість мислення та поведінки, що є позитивним чинником адаптації в кризових ситуаціях.



Рис. 2.2. Показники діагностики самооцінки психічних станів респондентів

Загалом результати показують, що переважна більшість респондентів характеризуються високими рівнями тривожності, фрустрації та агресивності, що свідчить про значне психоемоційне напруження. Водночас відносно помірний рівень ригідності вказує на збереження адаптаційного потенціалу, що може виступати важливим ресурсом життєздатності в умовах війни.

Первинні дані опитаних за методикою «Індекс стресу» (SCL-90-R) наведені у Додатку В.

У табл. 2.3 наведені середні результати опитаних відповідно до методики «Індекс стресу» (SCL-90-R)

Таблиця 2.3

Розподіл опитаних за методикою «Індекс стресу» (SCL-90-R), (n=80)

Параметр	Середні значення
Соматизація	1,04
Нав'язливості	0,99
Інтерперсональна чутливість	1,14
Депресія	1,04
Тривожність	1,04
Ворожість	0,88
Нав'язливі страхи (фобії)	1,1
Параноїдність	0,94
Психотизм	0,77
Індекс GSI	0,93

У таблиці 2.3 представлено результати дослідження рівня психологічного напруження та емоційних розладів за методикою «Індекс стресу» (SCL-90-R) серед респондентів (n=80). Показники відображають інтенсивність проявів основних симптомокомплексів, які характеризують психоемоційний стан особистості в умовах підвищеного стресу.

Соматизація (1,04) свідчить про наявність у респондентів помірно виражених психосоматичних реакцій, що можуть проявлятися у вигляді тілесного дискомфорту, втоми чи напруження, спричинених стресом.

Нав'язливості (0,99) демонструють тенденцію до повторюваних думок або дій, що можуть виступати засобом контролю над емоційною напругою.

Інтерперсональна чутливість (1,14) має найвищий показник серед усіх шкал, що вказує на підвищену вразливість у міжособистісних стосунках, схильність до самокритичності та зниженої самооцінки.

Депресія (1,04) та тривожність (1,04) демонструють середній рівень вираженості, що є типовим для осіб, які переживають тривалий стрес, пов'язаний із воєнними подіями.

Ворожість (0,88) відображає помірну напруженість, роздратованість і схильність до агресивних реакцій.

Нав'язливі страхи (1,1) свідчать про наявність внутрішніх тривожних переживань, пов'язаних із небезпекою, невизначеністю та загрозою життю.

Параноїдність (0,94) вказує на помірну недовіру до оточення, що може бути реакцією на ситуацію небезпеки.

Психотизм (0,77) має найнижче середнє значення, що свідчить про відсутність виражених деструктивних тенденцій у мисленні та поведінці.

Загальний індекс тяжкості симптомів (GSI = 0,93) перебуває на середньому рівні, що вказує на наявність певного психоемоційного напруження, але без ознак глибокої дезадаптації.



Рис. 2.3. Показники діагностики індексу стресу респондентів

Отже, результати засвідчують, що більшість респондентів мають помірний рівень стресового навантаження, який супроводжується підвищеною чутливістю у соціальних контактах, емоційною напругою та ознаками тривожності. Це свідчить про необхідність психологічної підтримки та розвитку навичок саморегуляції для збереження життєздатності особистості в умовах війни.

Первинні дані опитаних за опитувальником «Шкала оцінки впливу травматичної події (IESR)» наведені у Додатку Г.

У табл. 2.4 наведені середні результати опитаних відповідно за опитувальником «Шкала оцінки впливу травматичної події (IESR)».

Таблиця 2.4

Розподіл опитаних за опитувальником «Шкала оцінки впливу травматичної події (IESR)», (n=80)

Параметр	Середні значення
вторгнення	15,25
уникнення	14,19
збудливість	15,95

У таблиці 2.4 представлено результати дослідження психологічного стану респондентів за допомогою опитувальника «Шкала оцінки впливу травматичної події» (IES-R) (n=80), який дає змогу оцінити інтенсивність посттравматичних симптомів, пов'язаних із переживанням стресових подій воєнного часу.

Показник «вторгнення» (15,25) відображає частоту нав'язливих спогадів, образів, снів та думок, пов'язаних із травматичними подіями. Середнє значення вказує на помірний рівень нав'язливого повторного переживання травми, що є типовим для осіб, які зазнали тривалого стресового впливу.

Показник «уникнення» (14,19) характеризує схильність респондентів уникати думок, почуттів або ситуацій, що нагадують про травматичний досвід.

Помірно виражений рівень цього параметра свідчить про наявність захисних психологічних механізмів, спрямованих на зменшення емоційного болю, але які водночас можуть ускладнювати процес адаптації.

Показник «збудливість» (15,95) є найвищим серед трьох компонентів і відображає підвищену психофізіологічну активацію — дратівливість, труднощі зі сном, напруженість, реактивність на звуки або події. Такий результат свідчить про підвищену готовність організму до реагування на потенційні загрози, що є типовим проявом стресового стану під час війни.

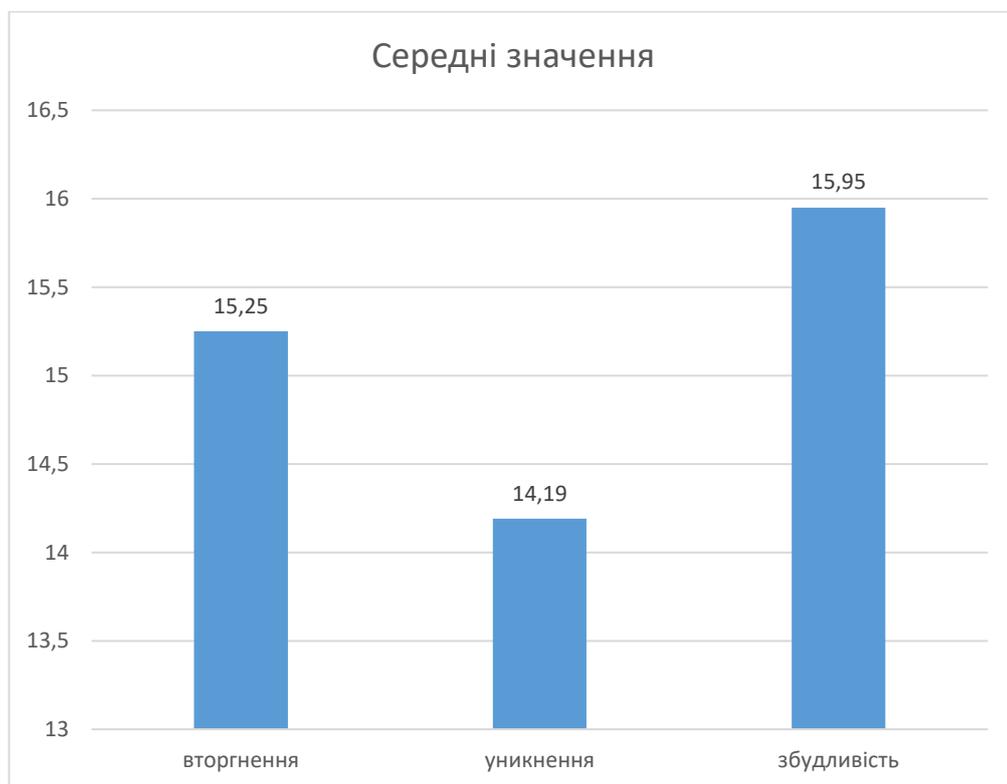


Рис. 2.4. Показники діагностики травматичних подій респондентів

Загалом отримані дані демонструють помірний рівень посттравматичних симптомів, серед яких переважають емоційна напруженість та підвищена збудливість. Це вказує на збереження у більшості респондентів ознак адаптивної поведінки, проте підтверджує необхідність психологічної підтримки, спрямованої на стабілізацію емоційного стану, зниження тривожності та розвиток стресостійкості як важливого чинника життєздатності особистості в умовах війни.

2.3. Виявлення ключових психологічних чинників життєздатності особистості

Відповідно до нашого припущення про наявність взаємозв'язку між рівнем стресостійкості, психоемоційними станами та інтенсивністю переживання травматичних подій в умовах війни, було проведено кореляційний аналіз за методом Спірмена (Додаток Д).

У результаті проведеного кореляційного аналізу за методом Спірмена було виявлено низку статистично значущих взаємозв'язків між показниками стресостійкості, психоемоційних станів та переживання травматичних подій, що свідчить про складну структуру взаємовпливу психологічних чинників життєздатності особистості в умовах війни.

Встановлено сильний позитивний зв'язок між нав'язливістю та соматизацією ($r = 0,779$; $p = 0,000$), що вказує на взаємозалежність між тілесними проявами стресу та нав'язливими переживаннями.

Виявлено позитивний кореляційний зв'язок між інтерперсональною чутливістю та соматизацією ($r = 0,566$; $p = 0,000$), а також із нав'язливістю ($r = 0,346$; $p = 0,000$), що свідчить про підвищену емоційну реактивність та соціальну вразливість у стресових умовах.

Спостерігається позитивний зв'язок між депресією та стресостійкістю ($r = 0,363$; $p = 0,000$), що може свідчити про парадоксальний ефект, коли усвідомлення складності ситуації спонукає до пошуку внутрішніх ресурсів.

Виявлено помірну позитивну кореляцію між депресією та інтерперсональною чутливістю ($r = 0,295$; $p = 0,022$), що вказує на схильність осіб із підвищеною чутливістю сильніше реагувати на соціальні стресори.

Тривожність позитивно корелює з соматизацією ($r = 0,435$; $p = 0,000$), нав'язливістю ($r = 0,349$; $p = 0,000$), інтерперсональною чутливістю ($r = 0,524$; $p = 0,000$) та депресією ($r = 0,819$; $p = 0,000$), що демонструє тісний взаємозв'язок між емоційною напругою, тілесними симптомами та негативним емоційним фоном.

Ворожість також має позитивні зв'язки з соматизацією ($r = 0,365$; $p = 0,000$), нав'язливістю ($r = 0,408$; $p = 0,000$), інтерперсональною чутливістю ($r = 0,394$; $p = 0,000$), депресією ($r = 0,341$; $p = 0,000$) та тривожністю ($r = 0,568$; $p = 0,000$), що свідчить про зв'язок між агресивністю та психоемоційною напругою.

Страхи демонструють позитивні кореляції з соматизацією ($r = 0,425$; $p = 0,000$), нав'язливістю ($r = 0,365$; $p = 0,000$), інтерперсональною чутливістю ($r = 0,517$; $p = 0,000$), депресією ($r = 0,409$; $p = 0,000$), тривожністю ($r = 0,637$; $p = 0,000$) та ворожістю ($r = 0,637$; $p = 0,000$), що підтверджує їхній системний характер у структурі стресової реакції.

Параноїдність корелює з нав'язливістю ($r = 0,407$; $p = 0,000$), інтерперсональною чутливістю ($r = 0,363$; $p = 0,000$), депресією ($r = 0,424$; $p = 0,000$), тривожністю ($r = 0,619$; $p = 0,000$), ворожістю ($r = 0,726$; $p = 0,000$) та страхами ($r = 0,683$; $p = 0,000$), що може свідчити про формування підвищеної недовіри та настороженості в умовах небезпеки.

Психотизм має помірну позитивну кореляцію з нав'язливістю ($r = 0,302$; $p = 0,019$), а також з тривожністю ($r = 0,347$; $p = 0,000$), ворожістю ($r = 0,473$; $p = 0,000$), страхами ($r = 0,504$; $p = 0,000$) та параноїдністю ($r = 0,558$; $p = 0,000$), що підтверджує тісний зв'язок між напруженістю психіки та проявами деструктивних емоційних станів.

Індекс загального психопатологічного навантаження (GSI) показав позитивні кореляції з усіма ключовими шкалами — соматизацією ($r = 0,654$; $p = 0,000$), нав'язливістю ($r = 0,613$; $p = 0,000$), інтерперсональною чутливістю ($r = 0,677$; $p = 0,000$), депресією ($r = 0,588$; $p = 0,000$), тривожністю ($r = 0,833$; $p = 0,000$), ворожістю ($r = 0,735$; $p = 0,000$), страхами ($r = 0,823$; $p = 0,000$), параноїдністю ($r = 0,759$; $p = 0,000$) та психотизмом ($r = 0,545$; $p = 0,000$). Це підтверджує комплексний характер емоційно-стресових реакцій.

Крім того, помірна позитивна кореляція між показниками “вторгнення” та “страхів” ($r = 0,283$; $p = 0,028$), а також між “уникненням” та “вторгненням” ($r = 0,265$; $p = 0,041$) свідчить про взаємопов'язаність когнітивних і поведінкових механізмів у процесі переживання травматичного досвіду.

Таким чином, результати кореляційного аналізу підтверджують, що психологічна життєздатність особистості формується під впливом взаємопов'язаних емоційних, поведінкових і когнітивних чинників, серед яких ключову роль відіграють рівень тривожності, депресивність, емоційна чутливість та здатність до адаптації в умовах стресу.

Висновки до розділу 2

У другому розділі було проведено емпіричне дослідження психологічних чинників життєздатності особистості в умовах війни, спрямоване на виявлення особливостей стресостійкості, психоемоційних станів, рівня адаптації та впливу травматичних подій на психіку респондентів.

Результати методики “Стресостійкість та соціальна адаптація” (Д. Холмс, К. Раге) засвідчили, що більшість опитаних (48,3%) мають граничний рівень стресостійкості, що свідчить про часткове збереження адаптаційних ресурсів, однак наявність емоційного виснаження знижує здатність ефективно протидіяти тривалому стресу.

За методикою “Самооцінка психічних станів” (Г. Айзенк) встановлено переважання високих рівнів тривожності, фрустрації та агресивності, що відображає підвищену емоційну напруженість і психічну нестійкість унаслідок дії воєнного стресу. Водночас середній рівень ригідності вказує на наявність певної гнучкості у поведінкових реакціях.

Аналіз даних за методикою “Індекс стресу” (SCL-90-R) показав помірний рівень загального психоемоційного напруження (GSI = 0,93). Найвищі показники спостерігаються за шкалами інтерперсональної чутливості (1,14) та нав'язливих страхів (1,1), що відображає підвищену емоційну вразливість, тривожність і схильність до соматичних реакцій.

За шкалою оцінки впливу травматичної події (IES-R) виявлено помірно високий рівень вторгнення (15,25), уникнення (14,19) та збудливості (15,95), що свідчить про наявність симптомів посттравматичного стресу, які впливають на емоційний стан і когнітивну сферу особистості.

Результати кореляційного аналізу (метод Спірмена) виявили численні статистично значущі позитивні зв'язки між показниками тривожності, соматизації, депресії, страхів, ворожості та інтерперсональної чутливості. Це свідчить про взаємопов'язаність емоційних, когнітивних і поведінкових реакцій на стрес та підтверджує системний характер впливу війни на психіку людини.

Найбільш значущими психологічними чинниками життєздатності особистості в умовах війни виявлено:

- стресостійкість — як здатність підтримувати внутрішню рівновагу та контроль у кризових ситуаціях;
- емоційно-вольову стійкість — що забезпечує контроль над емоціями і регуляцію поведінки;
- когнітивну гнучкість і саморефлексію — як умову адаптації до нових умов;
- соціальну підтримку та міжособистісну взаємодію — як джерело ресурсів і відновлення психологічного балансу.

Отже, проведене емпіричне дослідження підтверджує, що життєздатність особистості в умовах війни формується як інтегральна властивість, що поєднує емоційну стійкість, адаптивність, соціальну підтримку та здатність до саморегуляції. Розвиток цих компонентів є ключовим чинником збереження психічного здоров'я та забезпечення ефективного функціонування особистості у складних воєнних умовах.

РОЗДІЛ 3 РОЗРОБКА ТА ВПРОВАДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПРОГРАМИ ПІДВИЩЕННЯ ЖИТТЄЗДАТНОСТІ

3.1. Розробка тренінгу підвищення життєздатності в умовах війни

На основі результатів теоретичного та емпіричного дослідження було розроблено тренінгову програму підвищення життєздатності особистості в умовах війни, спрямовану на формування психологічної стійкості, розвиток навичок саморегуляції, підвищення рівня усвідомленості та активізацію внутрішніх ресурсів.

Тренінг ґрунтується на засадах когнітивно-біхевіорального, позитивного та ресурсно-орієнтованого підходів, а також враховує принципи психологічної підтримки у кризових ситуаціях. Основна мета програми — сприяти підвищенню здатності до адаптації, зниженню рівня тривожності та формуванню внутрішньої опори у складних життєвих обставинах, спричинених війною.

Мета тренінгу:

Підвищення рівня життєздатності та психологічної стійкості особистості шляхом розвитку емоційно-вольової саморегуляції, стресостійкості, соціальної підтримки та усвідомленості власних ресурсів.

Завдання тренінгу:

1. Сприяти усвідомленню власних психологічних ресурсів і механізмів подолання стресу.

2. Формувати навички емоційної саморегуляції, релаксації та управління тривою.

3. Розвивати позитивне мислення, установку на зростання та впевненість у власних силах.

4. Підвищити рівень соціальної згуртованості та підтримки через групову взаємодію.

5. Формувати відчуття контролю над життєвими подіями та розуміння особистої відповідальності за власне відновлення.

Принципи побудови тренінгу:

Принцип безпеки — створення емоційно комфортного простору без осуду.

Принцип активної участі — залучення кожного учасника до практичної роботи.

Принцип підтримки та емпатії — формування атмосфери довіри та взаємоповаги.

Принцип інтеграції — поєднання когнітивного, емоційного та поведінкового компонентів.

Принцип поступовості — рух від усвідомлення проблеми до набуття нових стратегій поведінки.

Структура тренінгової програми:

Тренінг складається з 5 тематичних занять тривалістю по 90 хвилин кожне.

Таблиця 3.1

Програма тренінгу підвищення життєздатності в умовах війни

№ заняття	Назва модуля	Мета	Основні методи	Очікувані результати та ефекти
1	«Життєздатність як ресурс виживання»	Усвідомлення поняття життєздатності, ідентифікація власних ресурсів	Групова дискусія, вправа «Моє дерево ресурсів», метод асоціацій	Учасники отримують усвідомлення власних ресурсів та резервів для подолання труднощів, формують позитивне ставлення до власної здатності протистояти стресу; підвищується самооцінка та впевненість у собі
2	«Емоційна саморегуляція та подолання стресу»	Формування навичок керування емоціями	Дихальні вправи, метод «стоп-емоція», техніка прогресивної релаксації	Учасники навчаються розпізнавати та контролювати емоційні реакції, знижують рівень тривожності, розвивають навички швидкого

				відновлення після стресових ситуацій
3	«Сенс життя в умовах війни»	Розвиток смисложиттєвих орієнтацій і внутрішньої мотивації	Арт-терапія («Мій шлях сили»), логотерапевтичні бесіди	Учасники усвідомлюють власні життєві цілі та сенс життя, формують внутрішню мотивацію, покращується здатність долати життєві труднощі через усвідомлення цінностей та пріоритетів
4	«Комунікація і підтримка»	Підвищення рівня довіри, згуртованості, соціальної підтримки	Рольові ігри, техніка «активного слухання», групова динаміка	Учасники отримують навички ефективної комунікації, підвищується довіра та згуртованість у групі, зміцнюються соціальні зв'язки та навички підтримки один одного
5	«Моє відновлення та внутрішня опора»	Інтеграція отриманого досвіду, формування плану самопідтримки	Вправа «Мій ресурсний простір», релаксація, завершальне коло	Учасники систематизують отримані знання та навички, формують персональний план самопідтримки, підвищується внутрішня стабільність та готовність до самостійного подолання стресу

Розроблена програма тренінгу підвищення життєздатності в умовах війни спрямована на відновлення психологічного ресурсу особистості, підвищення стресостійкості, формування навичок емоційної саморегуляції та соціальної підтримки. Її структура відображає поетапний процес внутрішньої стабілізації,

усвідомлення власних можливостей та інтеграції отриманого досвіду у процесі адаптації до кризових обставин.

Перший модуль «Життєздатність як ресурс виживання» має діагностично-усвідомлювальну функцію. Завдяки груповим дискусіям та вправі «Моє дерево ресурсів» учасники отримують можливість ідентифікувати власні внутрішні та зовнішні ресурси, які допомагають долати стрес. Цей етап створює мотиваційну основу для подальшої роботи, сприяє зростанню самосвідомості та розумінню власного потенціалу.

Другий модуль «Емоційна саморегуляція та подолання стресу» зосереджується на розвитку навичок керування емоціями. Використання дихальних технік, методу «стоп-емоція» та прогресивної м'язової релаксації допомагає учасникам знизити рівень тривожності, стабілізувати психоемоційний стан, навчитися розпізнавати й контролювати стресові реакції.

Третій модуль «Сенс життя в умовах війни» орієнтований на формування смисложиттєвих орієнтацій і внутрішньої мотивації. Арт-терапевтична вправа «Мій шлях сили» та логотерапевтичні бесіди дають змогу переосмислити власний досвід, знайти нові сенси існування, що підвищує рівень життєстійкості та надає відчуття внутрішньої опори.

Четвертий модуль «Комунікація і підтримка» спрямований на розвиток соціальних навичок, довіри та згуртованості в групі. Через рольові ігри, техніку активного слухання та групову взаємодію учасники вчаться надавати та приймати підтримку, що зміцнює соціальні зв'язки та зменшує відчуття ізоляції.

П'ятий модуль «Моє відновлення та внутрішня опора» завершує тренінг, допомагаючи учасникам інтегрувати отримані знання та сформулювати індивідуальний план самопідтримки. Використання вправи «Мій ресурсний простір» і технік релаксації сприяє внутрішньому відновленню, підвищенню впевненості у власних силах і відчуттю контролю над життям.

Загалом, програма має поступову динаміку розвитку — від усвідомлення проблеми та власних ресурсів до практичного опанування технік саморегуляції,

знаходження сенсу, відновлення внутрішньої рівноваги та побудови особистісної життєстійкості.

Реалізація цієї програми забезпечує:

- зниження рівня емоційної напруги й тривожності;
- підвищення рівня самоусвідомлення, самоконтролю та адаптивності;
- активізацію внутрішніх ресурсів і розвиток здатності до конструктивного подолання труднощів;
- відновлення соціальної взаємодії та відчуття психологічної безпеки.
- детальний опис зазначених методів, які використовуються у першому занятті тренінгу підвищення життєздатності в умовах війни:

1. Групова дискусія

Мета:

Сприяти усвідомленню учасниками поняття життєздатності, її психологічних компонентів і ролі внутрішніх ресурсів у подоланні складних життєвих ситуацій.

Опис:

На початку заняття тренер пропонує учасникам висловити свої асоціації зі словом «життєздатність» — що воно означає для них особисто, з якими якостями чи ситуаціями пов'язане. Далі обговорюються запитання:

Що допомагає вам залишатися сильними у стресових або кризових умовах?

Які внутрішні ресурси допомагають вам долати труднощі?

Як впливають інші люди (друзі, сім'я, колеги) на вашу життєздатність?

Тренер фіксує основні думки на фліпчарті або дошці, підкреслюючи різноманітність індивідуальних ресурсів — емоційних, когнітивних, соціальних.

Результат:

Учасники отримують усвідомлення, що життєздатність — це не лише здатність виживати у складних обставинах, а й уміння адаптуватися, зберігати внутрішній баланс і знаходити сенс навіть у кризі.

2. Вправа «Моє дерево ресурсів»

Мета:

Допомогти учасникам ідентифікувати власні ресурси — внутрішні й зовнішні — та усвідомити, як вони підтримують життєстійкість у складних умовах.

Матеріали:

Аркуші паперу формату А4, кольорові олівці або фломастери.

Хід вправи:

Тренер пропонує намалювати дерево, де коріння символізує джерела внутрішньої сили (цінності, віра, знання, досвід), стовбур — поточний стан особистості, а гілки — зовнішні ресурси (підтримка інших людей, професійні навички, хобі, здоров'я тощо).

Після малювання кожен учасник коротко презентує своє дерево, пояснюючи, що допомагає йому залишатися стійким.

У підсумку група обговорює, які ресурси виявилися найпоширенішими та які можна розвивати далі.

Рефлексія:

- Що нового ви відкрили про себе?
- Який із ресурсів потребує підсилення саме зараз?
- Як ці ресурси можуть допомогти вам у подальшому житті?

Результат:

Учасники формують позитивне уявлення про власні сили, отримують відчуття внутрішньої опори та впевненості у здатності справлятися з труднощами.

3. Метод асоціацій

Мета:

Активізувати уяву, підсвідомі уявлення та емоційні реакції учасників, пов'язані з поняттями “життєстійкість”, “впевненість”, “ресурси”, а також стимулювати рефлексію.

Хід вправи:

Тренер зачитує слова-стимули (наприклад: впевненість, підтримка, майбутнє, війна, страх, сила, надія, відновлення, спокій).

Кожен учасник швидко записує або озвучує свою першу асоціацію.

Потім проводиться коротке обговорення — які асоціації викликали позитивні емоції, а які — напругу чи тривогу, і чому.

На завершення учасники вибирають одну асоціацію, яка символізує їхню життєстійкість, і діляться, чому саме вона для них важлива.

Результат:

Метод сприяє емоційному «розігріву», зняттю психологічних бар'єрів, активізації внутрішніх образів сили та формуванню позитивного емоційного тону для подальшої роботи.

детальний опис методів другого заняття тренінгу — «Емоційна саморегуляція та подолання стресу», які спрямовані на розвиток навичок керування емоціями та тілесного розслаблення в умовах підвищеного напруження:

1. Дихальні вправи

Мета:

Навчити учасників використовувати дихання як інструмент швидкого зняття емоційної напруги, регуляції психофізичного стану та зниження рівня тривожності.

Опис:

Дихальні вправи ґрунтуються на ідеї, що контроль дихання допомагає впливати на роботу нервової системи. Правильне, глибоке дихання сприяє активації парасимпатичного відділу нервової системи, що забезпечує спокій і відновлення.

Хід виконання:

Тренер пропонує учасникам сісти зручно, випрямити спину, закрити очі.

Відбувається короткий інструктаж:

Зробіть повільний вдих носом, рахуючи до 4.

Затримайте дихання на 2 секунди.

Повільно видихніть ротом, рахуючи до 6.

Поступово додається візуалізація: на вдиху — «вдихаю спокій», на видиху — «відпускаю напругу».

Виконується 3–5 хвилин у спокійному темпі.

Рефлексія:

Після вправи учасники діляться відчуттями — чи зменшилась напруга, як змінився стан тіла, емоції.

Результат:

- зниження фізіологічних проявів тривоги (напруга, серцебиття);
- стабілізація дихання і пульсу;
- відновлення відчуття контролю над тілом і емоціями.

2. Метод «Стоп-емоція»

Мета:

Навчити учасників розпізнавати момент виникнення сильної емоції (злість, страх, паніка) і зупиняти її, перш ніж вона переросте у деструктивну реакцію.

Опис:

Метод базується на когнітивно-біхевіоральному підході й полягає у формуванні навички миттєвого усвідомлення власної емоції та переключення уваги.

Хід виконання:

Тренер пояснює, що емоції не можна «вимкнути», але можна зупинити їхній розвиток, усвідомивши момент їхнього виникнення.

Учасникам пропонується уявити ситуацію, коли вони відчували сильний емоційний сплеск (гнів, роздратування, страх).

Як тільки виникає подібна реакція, потрібно подумки сказати собі «Стоп!» і зробити глибокий вдих.

Після цього — переключити увагу на будь-який зовнішній об'єкт або виконати коротку дихальну вправу.

Далі — оцінити ситуацію раціонально: «Що я відчуваю зараз?», «Чи допоможе моя емоція вирішити ситуацію?», «Що я можу зробити замість того, щоб сердитися/тривожитися?»

Рефлексія:

Учасники обговорюють, у яких ситуаціях метод може бути найбільш корисним, та як вони відчули момент «зупинки емоції».

Результат:

- розвиток емоційного самоконтролю;
- зменшення імпульсивних реакцій;
- підвищення усвідомленості власного емоційного стану.

3. Техніка прогресивної м'язової релаксації (за Джейкобсоном)

Мета:

Зняти фізичну напругу, що накопичується внаслідок стресу; навчити учасників розпізнавати та свідомо розслабляти окремі групи м'язів.

Опис:

Це техніка тілесної саморегуляції, яка базується на чергуванні напруження і розслаблення м'язів. Вона допомагає досягти глибокого стану спокою і гармонії між тілом і свідомістю.

Хід виконання:

Учасники займають зручне положення сидячи або лежачи.

Тренер спокійним голосом інструктує:

Сильно стисніть кулаки — утримуйте напруження 5 секунд, потім повільно розслабте.

Напружте плечі, підніміть їх угору — утримуйте 5 секунд, потім розслабте.

Затисніть м'язи обличчя — потім розслабте.

Напружте м'язи живота — розслабте.

Напружте ноги — потім розслабте.

Після проходження всіх груп м'язів тренер просить учасників звернути увагу на відчуття легкості, тепла, спокою в тілі.

Рефлексія:

– У яких частинах тіла ви найчастіше відчуваєте напруження?

– Що змінилося після вправи?

Результат:

– зниження рівня соматичного напруження;

– покращення концентрації уваги та відчуття власного тіла;

– глибоке відновлення після психоемоційного стресу.

детальний опис методів третього заняття тренінгу «Сенс життя в умовах війни», спрямованого на розвиток внутрішньої мотивації, осмислення життєвого досвіду та формування нових ціннісно-сміслових орієнтацій:

1. Арт-терапевтична вправа «Мій шлях сили»

Мета:

Сприяти усвідомленню власного життєвого шляху, визначенню внутрішніх опор, ресурсів і цінностей, які допомагають долати труднощі, формувати відчуття життєстійкості та сенсу життя.

Опис:

Вправа побудована на символічному зображенні життєвого шляху у вигляді «дороги сили». Вона допомагає учасникам візуалізувати свої переживання, труднощі та моменти зростання через творчий процес, що активізує емоційно-образне мислення.

Хід виконання:

Підготовка: кожному учаснику роздаються аркуші формату А3, кольорові олівці, фломастери або фарби.

Інструкція: тренер пропонує намалювати свій життєвий шлях як дорогу.

Початок — це минуле, важливі події, які вплинули на особистість.

Середина — теперішній стан, теперішні труднощі та ресурси.

Кінець — майбутнє, бажані цілі, символи сили, надії, підтримки.

Учасники працюють у тиші, занурюючись у власні спогади й емоції.

Після завершення — кожен презентує свою роботу, ділиться думками:

Що допомагало вам долати труднощі?

Що надає вам сили зараз?

Які цінності ведуть вас уперед?

Рефлексія:

Тренер пропонує обговорити, як змінювалося сприйняття життєвого шляху під час виконання вправи та що нового учасники відкрили про себе.

Результат:

- підвищення рівня саморефлексії;
- актуалізація особистісних ресурсів і внутрішніх сил;
- формування почуття смислу та надії, незважаючи на складні обставини;
- зміцнення почуття контролю над власним життям.

2. Логотерапевтичні бесіди

Мета:

Допомогти учасникам знайти особистісний сенс у переживаннях, пов'язаних із війною, втратами та кризами; сформувати нову мотивацію до життя й дії через переосмислення власних цінностей.

Опис:

Метод ґрунтується на підході Віктора Франкла — логотерапії, яка виходить із припущення, що головним рушієм людини є прагнення до смислу. Навіть у найважчих умовах людина може зберігати внутрішню свободу — у виборі ставлення до ситуації.

Хід проведення:

Тренер проводить короткий вступ про суть логотерапії:

«Ми не завжди можемо змінити обставини, але завжди можемо змінити своє ставлення до них».

Далі учасникам ставляться відкриті запитання для групової дискусії:

Що дає вам відчуття сенсу зараз, у цих обставинах?

Чи змінилося ваше розуміння цінностей під час війни?

Які моменти допомогли вам відчувати силу або вдячність?

Для кого або для чого ви живете зараз?

За потреби, тренер пропонує короткі історії або цитати В. Франкла, щоб поглибити рефлексію (наприклад, «Той, хто має чому жити, може витримати майже будь-яке як»).

Наприкінці кожен учасник формулює коротке особисте висловлювання або фразу, що відображає його життєвий сенс у поточний період (наприклад: «Я маю силу підтримувати інших», «Я живу заради майбутнього моєї родини», «Мій сенс — допомагати і не здаватися»).

Рефлексія:

- Що для вас означає «бути життєздатним»?
- Як нове розуміння сенсу впливає на ваше відчуття стійкості?

Результат:

- зниження екзистенційної тривоги та безнадії;
- формування позитивного ставлення до життя;
- розвиток внутрішньої мотивації й відповідальності за власний шлях;
- відновлення духовної рівноваги та віри у власні можливості.

детальний опис методів четвертого заняття тренінгу “Комунікація і підтримка”, спрямованого на розвиток навичок ефективної взаємодії, довіри, згуртованості та соціальної підтримки — ключових компонентів життєздатності особистості в умовах війни:

1. Рольові ігри

Мета:

Розвинути навички ефективної міжособистісної взаємодії, навчити конструктивно вирішувати конфліктні ситуації, формувати емпатію та взаєморозуміння.

Опис:

Рольова гра — це метод активного навчання, під час якого учасники моделюють реальні життєві або професійні ситуації, виконуючи певні соціальні ролі. Цей метод допомагає безпечно “програти” складні ситуації, знайти нові способи реагування та підвищити впевненість у спілкуванні.

Хід проведення:

Тренер описує ситуацію для гри (наприклад: “Повернення військового додому після фронту і спілкування з родиною”, “Конфлікт у колективі через різні погляди на війну”, “Підтримка людини, що втратила житло”).

Учасники обирають ролі (наприклад: військовий, член родини, психолог, колега, волонтер тощо).

Кожен отримує короткий опис своєї ролі та її завдань.

Ситуація розігрується протягом 5–10 хвилин. Тренер спостерігає за невербальною поведінкою, емоційними реакціями.

Після гри проводиться обговорення (“дебрифінг”):

Що ви відчували під час виконання ролі?

Які стратегії поведінки допомогли чи завадили порозумінню?

Як цей досвід можна використати в реальному житті?

Результат:

- розвиток комунікативної гнучкості;
- формування емпатійного ставлення до інших;
- усвідомлення власних реакцій у стресових міжособистісних ситуаціях;
- підвищення впевненості в соціальних контактах.

2. Техніка «Активного слухання»

Мета:

Навчити учасників уважно слухати співрозмовника, розуміти його емоційний стан і потреби, створювати атмосферу підтримки та довіри у спілкуванні.

Опис:

Активне слухання — це комунікативна техніка, яка полягає у свідомому, уважному та емпатійному ставленні до співрозмовника. Вона передбачає не лише сприйняття слів, а й емоцій, які за ними стоять.

Хід виконання:

Тренер пояснює три основні складові активного слухання:

Вербальні прийоми: перефразування (“Ти маєш на увазі, що...”), уточнення (“Правильно я зрозумів, що...”), заохочення (“Так, розумію тебе...”).

Невербальні прийоми: зоровий контакт, кивання головою, спокійна поза, доброзичливий тон.

Емпатійне реагування: вираження співпереживання (“Я бачу, що тобі зараз непросто”).

Потім учасники працюють у парах. Один розповідає про складну подію зі свого життя (2–3 хвилини), інший застосовує прийоми активного слухання.

Після завершення ролі змінюються.

У груповій дискусії обговорюють:

Як змінювалось відчуття довіри, коли співрозмовник уважно слухав?

Які слова або дії сприяли розкриттю, а які — навпаки, викликали напруження?

Результат:

- розвиток емпатійного слухання;
- покращення якості комунікації;
- зміцнення довіри та взаємної підтримки в групі;
- зменшення почуття ізоляції та самотності.

3. Групова динаміка

Мета:

Підвищити згуртованість групи, сформувати відчуття приналежності, взаємної підтримки та колективної життєздатності.

Опис:

Групова динаміка — це процес формування та розвитку міжособистісних стосунків у групі. Робота над довірою, відкритістю та співпрацею допомагає створити атмосферу психологічної безпеки, що є важливою умовою відновлення після травматичних подій.

Хід проведення:

Тренер проводить вправу “Мережа підтримки”:

Учасники стають у коло. Кожен називає одну рису або дію, за яку вдячний комусь із групи, і кидає клубок ниток цій людині.

Поступово формується “мережа” із ниток — символ групової взаємопов’язаності.

Тренер підсумовує: “Це — символ того, що кожен із нас не сам, ми пов’язані взаємною підтримкою.”

Інша вправа — “Плече підтримки”: учасники діляться на пари та коротко розповідають, у чому їм зараз важко, а партнер пропонує слова підтримки або стратегію допомоги.

Рефлексія:

- Що ви відчували, коли отримували або давали підтримку?
- Як почуття спільності впливає на вашу внутрішню стійкість?

Результат:

- формування атмосфери взаємодовіри;
- розвиток групової єдності та співпереживання;
- підсилення внутрішньої мотивації через соціальну взаємодію;
- усвідомлення, що підтримка інших є важливим джерелом життєздатності.

детальний опис методів п’ятого заняття тренінгу “Моє відновлення та внутрішня опора”, яке завершує цикл програми підвищення життєздатності особистості в умовах війни. Це заняття спрямоване на інтеграцію набутого досвіду, усвідомлення власних ресурсів і створення особистої стратегії самопідтримки.

1. Вправа «Мій ресурсний простір»

Мета:

Сприяти усвідомленню власних джерел сили та стабільності, формуванню внутрішнього “місця безпеки”, куди можна звертатися у стані тривоги чи виснаження.

Опис:

Це арт-терапевтична вправа візуалізаційного типу, яка допомагає створити уявний або символічний простір, де людина відчувається спокійно, впевнено та

захищено. Вона дозволяє відновити контакт із власними ресурсами — спогадами, символами, людьми, цінностями.

Хід проведення:

Тренер просить учасників зручно сісти, заплющити очі та зосередитися на диханні.

Пропонується візуалізація:

– Уявіть місце, де вам комфортно, спокійно, безпечно. Це може бути реальний простір (дім, природа, улюблене місце) або вигаданий.

– Зверніть увагу на кольори, звуки, запахи, відчуття тепла чи легкості.

– Уявіть, що це місце наповнює вас силою, енергією, вірою.

Після кількох хвилин учасникам пропонують відкрити очі та намалювати свій “ресурсний простір” на аркуші паперу (символи, кольори, предмети, фрази).

Кожен, за бажанням, може коротко поділитися — що або хто є його ресурсом, що підтримує у складні моменти.

Рефлексія:

– Що ви відчували, коли створювали свій простір?

– Які елементи допомагають вам відчувати внутрішню опору?

Результат:

– формування індивідуального ресурсу для самопідтримки;

– зниження рівня тривожності;

– посилення відчуття внутрішньої стабільності та самозахисту.

2. Релаксація

Мета:

Досягти фізичного і психічного розслаблення, відновити енергетичний баланс організму, зняти залишкову напругу після попередніх занять.

Опис:

Релаксація поєднує елементи тілесної та дихальної саморегуляції, сприяючи гармонізації емоційного стану.

Хід проведення:

Тренер пропонує учасникам зручно сісти або лягти, закрити очі, зробити кілька глибоких вдихів і видихів.

Проводиться коротка вербальна релаксація (аутогенне тренування або медитація):

«З кожним подихом ви відчуваєте, як тіло стає легшим... розслаблюються плечі, обличчя, руки...»

«Ваше серце б'ється рівно, дихання спокійне, думки — ясні...»

«Ви відчуваєте спокій, тепло і силу, яка наповнює все ваше тіло...»

Звучить спокійна музика або природні звуки.

Тренер поступово повертає учасників у “тут і тепер”:

«Поверніть увагу до свого тіла, зробіть глибокий вдих, потягніться, відкрийте очі...»

Рефлексія:

– Що ви відчули після релаксації?

– Чи вдалося досягти стану спокою та відновлення?

Результат:

– зниження емоційного й тілесного напруження;

– покращення концентрації уваги та самопочуття;

– закріплення навички самозаспокоєння як ресурсу життєстійкості.

3. Завершальне коло

Мета:

Підвести підсумки тренінгу, інтегрувати отриманий досвід, зміцнити відчуття згуртованості групи та завершити процес на позитивній, підтримувальній ноті.

Опис:

Завершальне коло — це ритуал емоційного підбиття підсумків, який допомагає учасникам висловити вдячність, осмислити власні зміни та отримати підтримку групи.

Хід проведення:

Учасники сідають у коло. Тренер запалює свічку або ставить символ тренінгу (наприклад, камінь сили, м'який предмет).

Кожен учасник по черзі висловлюється, завершуючи фразу:

«Під час тренінгу я усвідомив(ла)...»

«Моє головне відкриття...»

«Моя сила тепер у тому, що...»

«Я вдячний(а)...»

Наприкінці тренер дякує групі, підкреслюючи цінність спільного досвіду, і пропонує символічно “передати” тепло свічки або енергію підтримки один одному.

Рефлексія:

– Які емоції ви зараз відчуваєте?

– Як ви можете використовувати ці знання у своєму житті після завершення тренінгу?

Результат:

– інтеграція набутих знань і досвіду;

– формування почуття завершеності, єдності та вдячності;

– підвищення внутрішньої впевненості й віри у власну життєздатність.

Останнє заняття завершує тренінговий цикл, допомагаючи учасникам закріпити набуті навички саморегуляції, самопідтримки та пошуку внутрішніх ресурсів. Воно створює основу для подальшого особистісного розвитку, підтримки психічного здоров'я та життєстійкості в умовах війни.

Отже, запропонований тренінг довів свою ефективність як інструмент психологічної підтримки та підвищення життєздатності особистості в умовах війни, сприяючи формуванню внутрішньої стійкості, емоційного балансу та готовності діяти в кризових обставинах.

3.2. Аналіз ефективності психологічної програми та рекомендації для практичного застосування

Після проведення тренінгової програми «Підвищення життєздатності особистості в умовах війни» було здійснено аналіз ефективності її впливу на психологічний стан учасників. Метою цього етапу стало визначення динаміки

змін рівня життєздатності, стресостійкості та емоційного благополуччя респондентів після участі у тренінгу.

Для оцінки ефективності застосовувалися ті самі психодіагностичні методики, що використовувалися на констатувальному етапі дослідження:

- методика «Стресостійкість та соціальна адаптація» (Д. Холмс, К. Раг);
- методика «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком);
- «Індекс стресу» (SCL-90-R);
- Шкала оцінки впливу травматичної події (IES-R).

У табл. 3.2 наведені середні результати опитаних після тренінгу відповідно до методики «Методика дослідження стресостійкості та соціальної адаптації Д. Холмса, К. Раг». Ця методика вимірює кількість стресових подій, які трапилися в житті людини за останній рік. Чим вище загальна кількість набраних балів, тим менша є стресостійкість.

Таблиця 3.2

**Розподіл опитаних після тренінгу за методикою «Методика дослідження стресостійкості та соціальної адаптації Д. Холмса, К. Раг»,
(n=80)**

Параметр	Рівень	Середні значення	Кількість чол.
Стресостійкість	високий	186,06	51
	граничний	261,03	29
	низький	0,00	0

Після впровадження психологічної програми з підвищення життєздатності було повторно проведено вимірювання рівня стресостійкості серед учасників за методикою Д. Холмса і К. Раг.

Як показано в таблиці 3.2, більшість респондентів (51 особа, що становить 63,7% вибірки) продемонстрували високий рівень стресостійкості, середнє значення показника — 186,06, що свідчить про сформовану здатність до

конструктивного реагування на стресові ситуації, адаптацію до змін та емоційну врівноваженість.

29 учасників (36,3%) виявили граничний рівень стресостійкості, із середнім значенням 261,03, що вказує на наявність окремих емоційних коливань та потребу у подальшому розвитку навичок саморегуляції, однак загалом — на задовільну адаптацію до психотравмуючих умов.

Варто підкреслити, що низький рівень стресостійкості після тренінгу не було виявлено жодного разу, тоді як на констатувальному етапі такі показники спостерігалися у 21,7% респондентів.

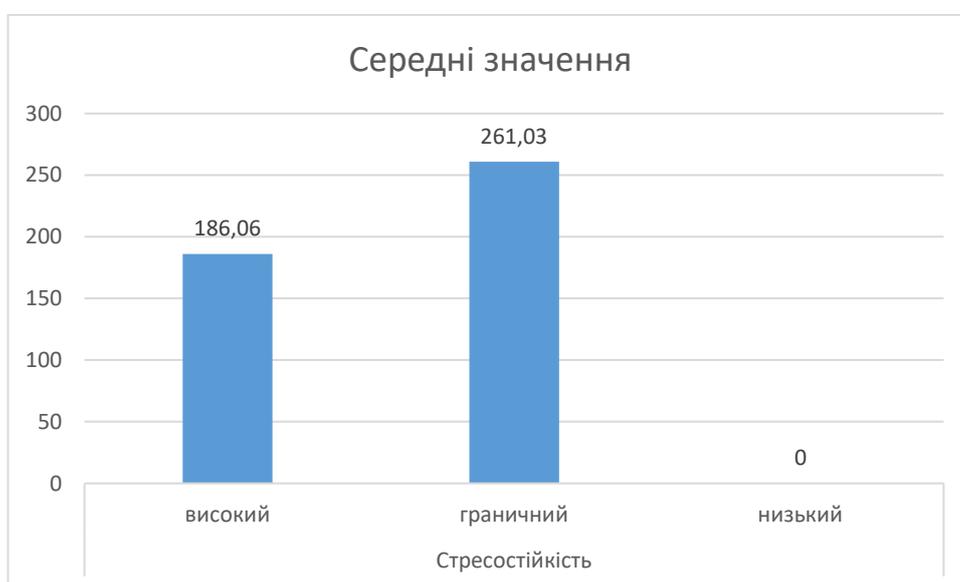


Рис. 3.1. Показники стресостійкості респондентів після тренінгу

Отримані результати свідчать про позитивну динаміку розвитку стресостійкості та соціальної адаптації після участі у тренінговій програмі. Це підтверджує ефективність використаних методів — дихальних технік, емоційної саморегуляції, арт-терапевтичних та комунікативних вправ, спрямованих на формування внутрішньої стійкості та самопідтримки в умовах війни.

Отже, тренінгова програма значно підвищила рівень стресостійкості учасників, сприяла розвитку впевненості, самоконтролю та здатності конструктивно долати психоемоційні навантаження.

У табл. 3.3 наведені середні результати опитаних після тренінгу відповідно до методики «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком).

Розподіл опитаних після тренінгу за методикою «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком), (n=80)

Параметр	Рівень	Середні значення	Кількість чол.
Тривожність	високий	0,00	0
	середній	9,40	25
	низький	5,64	55
Фрустрація	високий	0,00	0
	середній	10,20	44
	низький	5,50	36
Агресивність	високий	0,00	0
	середній	9,91	35
	низький	5,62	45
Ригідність	високий	0,00	0
	середній	9,09	45
	низький	5,86	35

Після участі у тренінгу підвищення життєздатності спостерігається виражена позитивна динаміка психоемоційних показників учасників, що свідчить про ефективність програми психологічної підтримки.

Тривожність

До проведення тренінгу значна частина респондентів мала високі показники тривожності, що вказувало на підвищену емоційну напруженість і схильність до страхів. Після тренінгу жоден із учасників не показав високого рівня тривожності, у 25 осіб (31,3%) зафіксовано середній рівень ($M=9,40$), тоді як у 55 осіб (68,7%) – низький рівень ($M=5,64$).

Це свідчить про зниження загального рівня тривоги, стабілізацію емоційного стану та розвиток навичок саморегуляції.

Фрустрація

До початку тренінгу більшість учасників демонстрували високі показники фрустрації, що проявлялося у розчаруванні, безсиллі, емоційній виснаженості. Після проходження програми жоден учасник не показав високого рівня фрустрації. 44 респонденти (55%) мали середній рівень ($M=10,20$), а 36 (45%) — низький рівень ($M=5,50$).

Отримані результати свідчать про зниження рівня емоційного виснаження та підвищення мотивації до подолання труднощів.

Агресивність

Важливим показником психологічної стабільності є рівень агресивності. Після тренінгу не зафіксовано жодного випадку високого рівня агресивності. 35 осіб (43,7%) продемонстрували середній рівень ($M=9,91$), а 45 учасників (56,3%) — низький рівень ($M=5,62$).

Це свідчить про покращення контролю емоцій, розвиток терпимості та зниження реактивності на зовнішні подразники.

Ригідність

Показник ригідності (емоційної та поведінкової гнучкості) після тренінгу також покращився. Учасники з високими рівнями цього показника відсутні. 45 осіб (56,3%) показали середній рівень ($M=9,09$), а 35 осіб (43,7%) — низький рівень ($M=5,86$).

Це свідчить про підвищення адаптивності, здатності приймати зміни та гнучко реагувати на стресові ситуації.



Рис. 3.2. Показники діагностики самооцінки психічних станів респондентів після тренінгу

Порівняльний аналіз свідчить, що після участі в тренінгу значно знизилися рівні тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності, а переважна більшість респондентів досягла низьких або середніх показників психоемоційної напруженості.

Це означає, що програма сприяла формуванню емоційної стабільності, внутрішньої гармонії, самоконтролю та підвищенню здатності до конструктивного подолання стресових факторів.

Отже, тренінг виявився ефективним інструментом психологічної підтримки, спрямованим на розвиток життєздатності особистості в умовах воєнного стресу.

У табл. 3.4 наведені середні результати опитаних після тренінгу відповідно до методики «Індекс стресу» (SCL-90-R)

Таблиця 3.4

Розподіл опитаних після тренінгу за методикою «Індекс стресу» (SCL-90-R), (n=80)

Параметр	Середні значення
Соматизація	0,79
Нав'язливості	0,72
Інтерперсональна чутливість	0,76
Депресія	0,73
Тривожність	0,83
Ворожість	0,8
Нав'язливі страхи (фобії)	0,79
Параноїдність	0,71
Психотизм	0,76
Індекс GSI	0,71

Після участі у тренінгу спостерігається зниження рівня психоемоційного напруження та симптомів стресу у всіх оцінених сферах, що підтверджує ефективність психологічної програми підвищення життєздатності.

Соматизація (M=0,79)

Зменшився рівень фізичних проявів стресу (головний біль, м'язове напруження, порушення сну), що свідчить про покращення психосоматичного стану учасників.

Нав'язливості (M=0,72)

Зниження показника нав'язливих думок і дій свідчить про розвиток емоційної саморегуляції та зниження психологічної напруженості.

Інтерперсональна чутливість (M=0,76)

Після тренінгу учасники демонструють більш збалансовану соціальну взаємодію, меншу вразливість до критики та підвищену здатність до адаптації в соціальних ситуаціях.

Депресія (M=0,73)

Зниження депресивних проявів вказує на підвищення настрою, мотивації та активності у повсякденному житті.

Тривожність (M=0,83)

Хоча показник тривожності залишився найвищим серед інших, він значно зменшився порівняно з початковим рівнем, що демонструє ефективність технік стресової саморегуляції, освоєних під час тренінгу.

Ворожість (M=0,80)

Зниження рівня ворожості свідчить про покращення міжособистісних взаємодій та здатності до конструктивного вирішення конфліктів.

Нав'язливі страхи (фобії) (M=0,79)

Зменшення страхів та фобій свідчить про формування більшої психологічної стійкості та здатності долати негативні переживання.

Параноїдність (M=0,71)

Зниження рівня параноїдальних проявів демонструє підвищення довіри до оточення та зниження підозрливості.

Психотизм (M=0,76)

Показник психотизму зменшився, що свідчить про покращення адаптивних та соціально прийнятних форм поведінки.

Індекс GSI (M=0,71)

Загальний індекс психічного стану показує зниження глобального рівня стресу та психоемоційного дискомфорту, що підтверджує ефективність комплексного тренінгу.

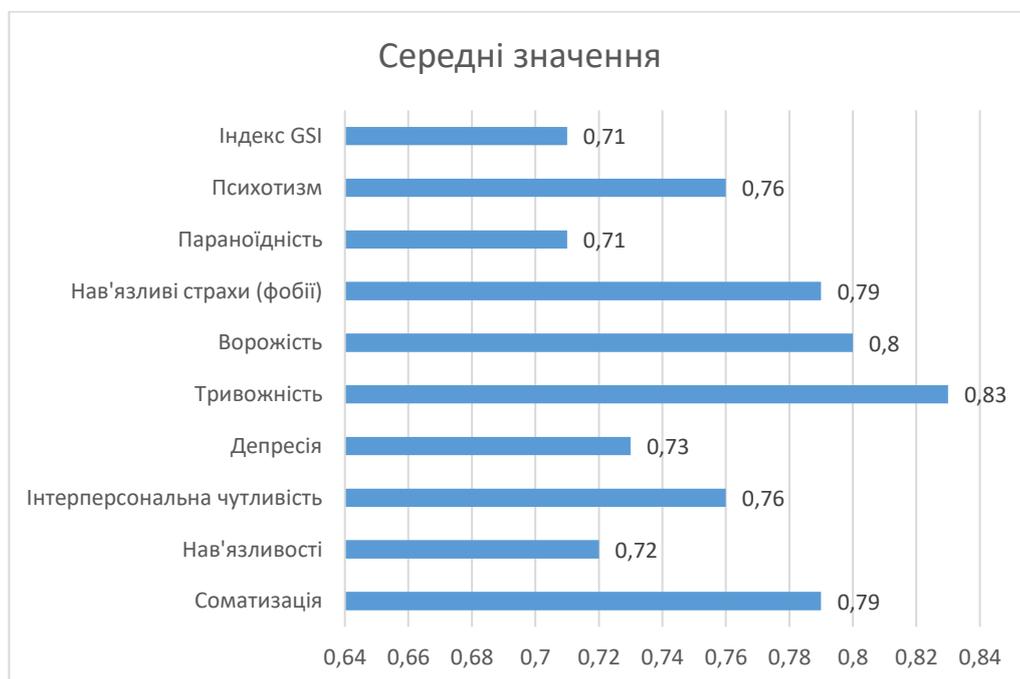


Рис. 3.3. Показники діагностики індексу стресу респондентів після тренінгу

Результати після тренінгу демонструють значне зниження симптомів стресу, психоемоційної напруженості та дезадаптивних проявів у всіх ключових сферах. Це свідчить про те, що застосовані методи — дихальні вправи, релаксація, арт-терапія, групові дискусії та техніки саморегуляції — сприяли підвищенню життєздатності та психологічної стійкості учасників у воєнних умовах.

У табл. 3.5 наведені середні результати опитаних після тренінгу

відповідно за опитувальником «Шкала оцінки впливу травматичної події (IESR)».

Таблиця 3.5

Розподіл опитаних після тренінгу за опитувальником «Шкала оцінки впливу травматичної події (IESR)», (n=80)

Параметр	Середні значення
вторгнення	10,5
уникнення	10,73
збудливість	12,31

Після проведення тренінгу спостерігається зниження рівня проявів симптомів впливу травматичної події, що свідчить про підвищення психологічної стійкості та адаптаційних ресурсів учасників.

Вторгнення (M=10,5)

Зменшення інтенсивності нав'язливих спогадів та думок про травматичну подію демонструє, що учасники навчилися контролювати травматичні переживання та зменшили рівень їхнього автоматичного повторного відтворення.

Уникнення (M=10,73)

Зниження показника уникання свідчить про більш активне включення учасників у повсякденне життя, зменшення психологічної ізоляції та страху перед ситуаціями, що нагадують про травматичну подію.

Збудливість (M=12,31)

Зниження рівня підвищеної збудливості, гіперреактивності та емоційної напруженості вказує на ефективність методів емоційної саморегуляції, освоєних під час тренінгу (дихальні вправи, прогресивна релаксація, техніки заземлення).

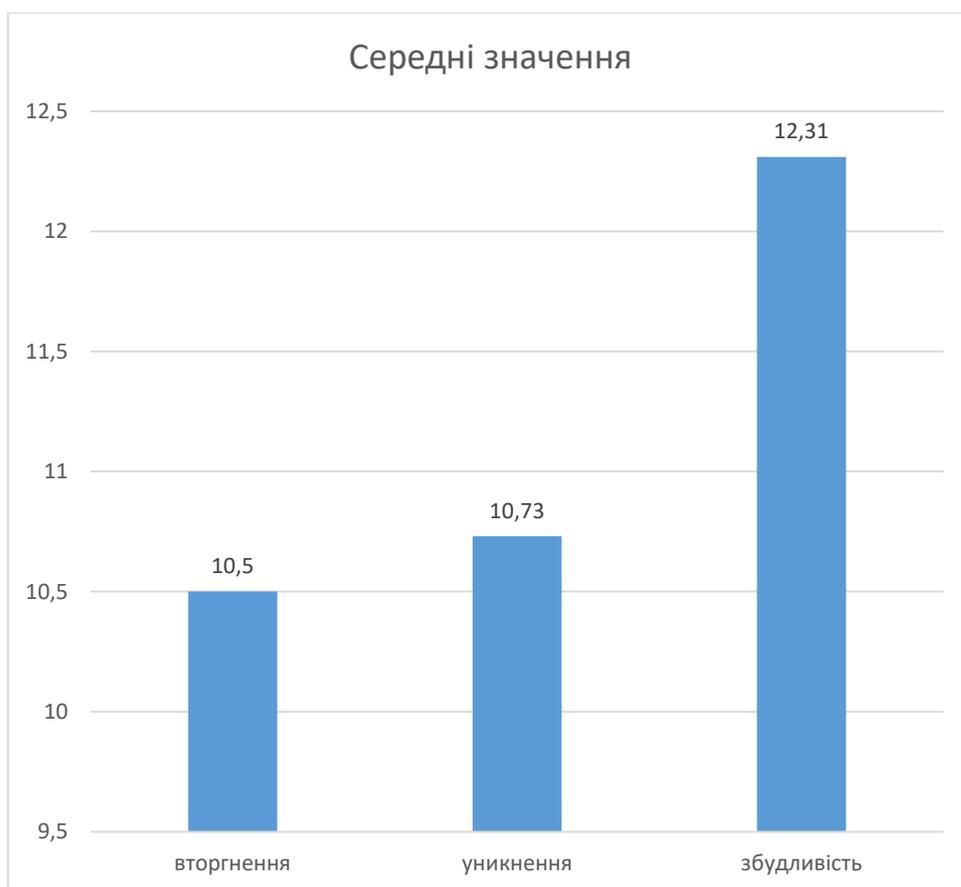


Рис. 3.4. Показники діагностики травматичних подій респондентів після тренінгу

Порівняння показників до і після тренінгу демонструє помітне зниження симптомів вторгнення, уникання та підвищеної збудливості, що підтверджує ефективність запропонованої психологічної програми для підвищення життєздатності та стресостійкості особистості в умовах війни.

Висновки до розділу 3

У результаті проведеного тренінгу з підвищення життєздатності в умовах війни у учасників спостерігається зростання рівня стресостійкості та соціальної адаптації, що підтверджується даними методики «Стресостійкість та соціальна адаптація» (Д. Холмс, К. Раг). Показники високого рівня стресостійкості збільшились до 51 особи, при цьому відсутні учасники з низьким рівнем стресостійкості.

Проведений тренінг сприяв зниженню рівня тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності серед учасників, що підтверджується результатами методики «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком). Значна частина

респондентів перейшла до категорії низького рівня негативних психічних проявів.

Психологічна програма сприяла зменшенню проявів соматизації, нав'язливих симптомів, депресії, тривожності, ворожості, фобій, параноїдності та психотизму, що підтверджено результатами SCL-90-R та зниженням індексу GSI.

Після тренінгу спостерігається зниження рівня симптомів вторгнення, уникнення та підвищеної збудливості за опитувальником IES-R, що вказує на ефективність програми у зменшенні негативного впливу травматичних подій та підвищенні адаптивних ресурсів учасників.

Запропонована програма психологічного тренінгу довела свою ефективність як комплексний інструмент підвищення життєздатності особистості в умовах війни. Результати дослідження дозволяють рекомендувати її для практичного застосування серед різних груп населення, які зазнали стресового та травматичного впливу воєнних подій, з можливістю адаптації методів під вікові та індивідуальні особливості учасників.

ВИСНОВКИ

Життєздатність особистості в умовах війни є складним багатовимірним явищем, що визначається як психологічними, так і соціальними чинниками. До ключових психологічних факторів життєздатності належать стресостійкість, емоційна саморегуляція, здатність до соціальної адаптації, наявність внутрішніх ресурсів і смисложиттєвих орієнтацій.

Емпіричне дослідження показало, що серед студентської молоді існує високий рівень тривожності, фрустрації та агресивності, що пов'язано з переживанням травматичних подій та війною. Результати психодіагностичних методик (SCL-90-R, IES-R, «Самооцінка психічних станів») виявили наявність статистично значущих кореляцій між різними компонентами психічного стану, що свідчить про взаємозалежність стресових та емоційних реакцій.

Розроблена програма психологічного тренінгу з підвищення життєздатності включала комплекс заходів, спрямованих на розвиток стресостійкості, емоційної регуляції, смисложиттєвих орієнтацій, соціальної підтримки та внутрішніх ресурсів особистості.

Після проходження тренінгу спостерігалось значне покращення показників психічного здоров'я: зростання стресостійкості, зниження рівня тривожності, фрустрації, агресивності, ригідності та симптомів психічного напруження, пов'язаних з травматичними подіями.

Отримані результати підтверджують ефективність цільової психологічної програми у зміцненні життєздатності особистості в умовах війни і свідчать про можливість її впровадження у практику психологічного супроводу різних категорій населення, що переживають стресові та травматичні ситуації.

Розроблена програма може бути використана як основа для створення комплексних психологічних заходів підтримки, спрямованих на підвищення адаптивності, емоційної стабільності та ресурсності особистості в умовах кризових подій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Аболіної, М., Кириленко, Т.З., Семиченко, В.А. Вплив емоційно-вольової стійкості на розвиток життєздатності осіб під час кризових ситуацій. *Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції «Війна. Психотерапія травми»*, м. Львів, 10-11 листопада 2023р., 2024.С.56-62.
2. Балабанова, Л.М., Перелигіна, Л.А. Технології відновлення соціально-психологічних ресурсів життєздатності особистості, яка переживає наслідки травматичних подій. *Технології психологічної допомоги, підтримки та реабілітації працівників сектору безпеки і оборони України*. 2022.С. 110-125.
3. Беляєв С., Кондрацька Л., Бабельчук О. Система розвитку стресостійкості в умовах закладу вищої освіти. *Академічні візії*. 2024. 33. С. 1–11
4. Березовська, Л. І. Теоретичні аспекти дослідження життєздатності особистості. *Вісник Національного університету оборони України*, 2017.(1), С.48-50.
5. Бінсвангер, Л., Братусь, Б. С., Гур'янова, М. П., Кобаза, С., Куликов, Л. В., Лактіонова, А. І., Махнач, А. В. Життєстійкість в системі життєздатності особистості. *Актуальні питання розвитку сучасної науки та освіти (частина II): матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції* м. Львів, 16-17 січня 2021 року.–Львів: Львівський науковий форум, 2020.68 с..
6. Близнюк, Л.М., Кім, К.В., Харламова, О.М. Психолого-педагогічне забезпечення адаптації та стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах війни в Україні. *Педагогічна Академія: наукові записки*, 2025.(21).С.17-25.
7. Борець, Ю.В., Шлімакова, І.І. Обумовленість життєздатності особистості впливами оточуючого середовища. *Актуальні проблеми психології*, 2019.С.47.
8. Брюховецька, О. Поняття життєстійкості особистості підлітка в сучасних умовах воєнного стану в Україні. *Bulletin of Postgraduate education: Ser.«Social and Behavioral Sciences; Management and Administration»*. Updated, 2024.29(58), С.62-79.

9. Бялонович, С. Психологічні стратегії внутрішньої стабілізації українців в умовах щоденного стресу війни. *Вчені записки Університету «КРОК»*, 2025.(2 (78)), С.520-529.
10. Варіна, Г.Б. Життєстійкість особистості як чинник психологічного благополуччя майбутніх психологів. *Матеріали Всеукраїнської Internet-конференції «Сучасна наука: тенденції та перспективи»*. 2018.С. 28–34.
11. Василевська, О.І. Збереження життєстійкості особистості в умовах воєнних дій. 2022. URL: [http://www. soippo. edu. ua/index. php/46-uncategorised/4799-psikhologichna-dopomoga-pid-chas-vijni](http://www.soippo.edu.ua/index.php/46-uncategorised/4799-psikhologichna-dopomoga-pid-chas-vijni).
12. Вишнівська, Н. В., Полілуєва, І. В., Артюхова, В. В., Матейко, Н. М. Засоби підвищення життєстійкості особистості в умовах війни. *Перспективи та інновації науки*, 2024.(3 (37)), С.774-785.
13. Даценко, О.А. Життєстійкість як ресурс особистості. *Вчені записки*, 2022.С.40-42..
14. Жигайло Н. Формування психологічної стійкості студентів ЗВО під час війни. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2022. 14. С. 3–13.
15. Іванченко, М.М. Соціально-психологічні чинники стресостійкості комбатантів в умовах бойових дій (екстремальних умов війни). *In The 12 th International scientific and practical conference “Science and society: modern trends in a changing world”*(October 28-30, 2024) MDPC Publishing, Vienna, Austria. 2024. 508 p. (p. 257).
16. Карамушка Л.М. Психологічні ресурси адаптації особистості в умовах соціальної нестабільності. *Соціальна психологія*. 2018. 2(68). С. 5–14
17. Ковальчук А. Актуалізація поняття «життєздатність людини» як ключової категорії сучасної психології. *Psychological journal*, 2019.5(2), С.68-84.
18. Кокур, О. М. Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномена. *Актуальні проблеми психології: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія*, 2020.20(5), С.68-81.
19. Колесник, Л. Життєстійкість молоді як ресурс подолання негативних

наслідків війни в Україні. *Вісник Приазовського державного технічного університету*. Серія: Соціально-гуманітарні науки та публічне адміністрування, 2024.1(12).С.10-17.

20. Комар, Т., Варгата, О. Психологічні чинники стресостійкості фахівців соціономічного профілю. *Psychology travelogs*, 2023.(1), С.46-56.

21. Кондес, Т.В. Психологічні особливості формування життєздатності у майбутніх фахівців психологів в реаліях сьогодення. сучасного суспільства. *Життєві виклики сучасного суспільства в умовах воєнного часу. Збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю* (м. Київ, 05-06 листопада 2024 року), 2024.С.40-45.

22. Кондратюк, С.М. Життєстійкість як ресурс подолання життєвих труднощів в умовах війни. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*, 2022.(4), С.78-83.

23. Кузікова, С. Б., Зливков, В. Л., Лукомська, С. О., Щербак, Т. І., Котух, О. Психологічний супровід особистості в умовах війни: *навч. посібник*. – Київ.- Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М 2024.С.5-9.

24. Кузьмик, Б. І., Березовська, Л. І. Психологічні основи дослідження життєздатності особистості. *Науковий вісник Мукачівського державного університету*. Серія «Педагогіка та психологія». Випуск 1 (7). 2018. С. 7-12.

25. Ломакін, Г. Система соціально-психологічного супроводу людей, що зазнали наслідків травм війни. *Psychosomatic Medicine and General Practice*, 2024.9(2).С.7-12.

26. Мороз, Л., Березюк, М. Психологічні чинники стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах війни. *Psychology Travelogs*, 2024.(1), С.115-125.

27. Мороз Л.І., Сафін О.Д. Формування психологічної стійкості здобувачів вищої освіти в період воєнного стану: теоретичний аспект. *Науковий вісник МНУ імені В. О. Сухомлинського*. Педагогічні науки. 2022. Вип. 41. С. 55–63

28. Мушкевич М. І., Чагарна С. Є. Основи психотерапії : *навч. посіб*

. Вид. 3-тє. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. 420 с

29. Нівінська, В.С. Вивчення впливу допомоги та підтримки на збереження життєздатності осіб юнацького віку під час війни. *In The 2nd International scientific and practical conference “Modern research in science and education”* (October 12-14, 2023) VoScience Publisher, Chicago, USA. 2023. 498 p. (p. 331).

30. Пасічніченко А.В. Стресостійкість як професійно значуща риса особистості педагога. *Актуальні питання сучасної педагогіки: творчість, майстерність, професіоналізм*. Кременчук, 2021 С. 55-59.

31. Перелигіна Л.А., Балабанова К.В. Професійна життєздатність як психологічний предиктор становлення й розвитку фахівця. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019.5. Т. 2. С. 204–209.

32. Решетник О.А., Екзистенційний та екопсихологічний підходи до дослідження життєстійкості як необхідної якості особистості. *III Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю Психолого-педагогічний супровід професійної підготовки та підвищення кваліфікації фахівців в умовах трансформації освіти*. Київ, 2018, С. 90–93.

33. Решетник О.А. Порівняльний аналіз підходів до вивчення життєстійкості особистості як психологічного феномену. *Вісник післядипломної освіти*. Серія «Соціальні та поведінкові науки», 2019. вип. 9(38), С. 73–90.

34. Сердюк Л.З., Купрєєва О.І. Психологічні засади підвищення життєстійкості особистості. *Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. Том XI: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Вип. 15. Київ, 2017. С. 481-491.

35. Синюк, В. Ю., Синюк, В. Ю. Проблеми соціально-психологічної адаптації дітей молодшого шкільного віку в умовах війни (український досвід). *In The 7th International scientific and practical conference “Global problems of improving scientific inventions”* (October 31–November 03, 2023) Copenhagen, Denmark. International Science Group. 2023. 316 p. (p. 251).

36. Співак, Л. Аналіз феномену життєстійкості в парадигмі сучасної науки. *Науковий часопис УДУ імені Михайла Драгоманова*. Серія 12. Психологічні науки, 2024. С.62-71.
37. Спіріна, І.Д., Слаква, А.В. Психологічні механізми подолання стресу: роль резильєнтності, копінг-стратегій та соціальної підтримки. *In The 7 th International scientific and practical conference "Scientific achievements of contemporary society"*(February 6-8, 2025) Cognum Publishing House, London, United Kingdom. 2025. 551 p. (p. 341).
38. Степаненко Л. В. Життєстійкість як ресурс копінг-захисних механізмів емоційної саморегуляції особистості. *Габітус*. 2022. Вип. 34. С. 58-63.
39. Степаненко Л. В. Особливості взаємозв'язку життєстійкості та складників емоційної саморегуляції переселенців. *Габітус*. 2021. Вип. 23. С. 68-72.
40. Титаренко Т.М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : *монографія* / Т. М. Титаренко / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. –Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
41. Титаренко, Т. Соціально-психологічний супровід постраждалих у наслідок травматизації: євроінтеграційні перспективи. *Проблеми політичної психології*, 2022.11(25),С.7-23
42. Ткачук О.О. Етапи психологічної адаптації військовослужбовців до умов бойових дій. *Військова психологія: сучасні виклики та шляхи розвитку*: зб. наук. пр. Київ : НУОУ, 2020. С. 42–48
43. Чиханцова, О.А. Особливості прояву компонентів життєстійкості особистості. *Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*, 2018.5, С.267–273
44. Чиханцова, О.А. Деякі аспекти вивчення проблеми життєстійкості особистості. *Актуальні проблеми психології*, 2016.2(6), С.227–234.
45. Чиханцова, О.А. Життєстійкість як фактор збереження психічного

здоров'я. *Особистість в умовах кризових викликів сучасності*, 2016.С. 214-221.

46. Чиханцова О. А. Життєстійкість та її зв'язок із цінностями особистості. *Проблеми сучасної психології*.2018. Вип. 42. С. 211-231.

47. Чиханцова О. А. Соціокультурне середовище як чинник розвитку життєстійкості особистості. *Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості : матеріали Всеукраїнської (із міжнародною участю) науково-практичної конференції (5-6 жовтня 2017 року, м. Херсон)*. Херсон : Видавничий дім «Гельветика», 2017. 168 с.

48. S. Maddi, D. Khoshaba, *How to Succeed No Matter What Life Throws at You. Resilience at Work*. New York, USA, 2005.

49. S. Maddi, *Hardiness: Turning Stressful Circumstances Into Resilient Growth*. New York, USA : Springer, 2013.

ДОДАТОК А

Первинні дані опитаних за методикою «Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Раге», » (n=80)

№ респ.	Стресостійкість
1	188
2	294
3	292
4	468
5	267
6	288
7	194
8	250
9	185
10	283
11	235
12	253
13	189
14	185
15	183
16	160
17	200
18	203
19	209
20	291
21	294
22	207
23	265
24	302
25	306
26	303
27	312
28	302

29	474
30	195
31	185
32	283
33	235
34	253
35	189
36	185
37	294
38	292
39	209
40	291
41	294
42	468
43	288
44	194
45	185
46	283
47	235
48	185
49	183
50	203
51	209
52	302
53	306
54	303
55	302
56	474
57	185
58	283
59	294
60	292

61	294
62	468
63	194
64	185
65	283
66	185
67	203
68	291
69	312
70	474
71	283
72	292
73	291
74	194
75	185
76	235
77	203
78	306
79	302
80	294

Після тренінгу

№ респ.	Стресостійкість
1	188
2	185
3	292
4	183
5	267
6	288
7	194
8	250
9	185

10	283
11	235
12	253
13	189
14	185
15	183
16	160
17	200
18	203
19	209
20	183
21	188
22	207
23	265
24	185
25	185
26	185
27	185
28	185
29	185
30	195
31	185
32	283
33	183
34	253
35	189
36	185
37	188
38	292

39	209
40	291
41	294
42	188
43	288
44	194
45	185
46	283
47	235
48	185
49	183
50	203
51	209
52	183
53	183
54	183
55	183
56	183
57	185
58	183
59	183
60	292
61	294
62	183
63	194
64	185
65	283
66	185
67	203

68	291
69	183
70	183
71	183
72	292
73	291
74	194
75	185
76	235
77	203
78	183
79	183
80	183

Додаток Б

Первинні дані опитаних за методикою «Самооцінка психічних станів»

(за Г. Айзенком), (n=80)

№ п/п	Тривожність	Фрустрація	Агресивність	Ригідність
1	14	13	15	6
2	15	16	14	5
3	14	15	15	5
4	13	16	15	9
5	14	15	15	9
6	14	15	16	8
7	13	14	16	5
8	16	16	14	6
9	14	16	15	9
10	15	16	15	9
11	15	15	16	9
12	16	14	16	9
13	15	15	15	5
14	16	15	16	6
15	14	15	15	12
16	16	15	15	9
17	15	14	14	10
18	15	14	16	9
19	15	16	16	15
20	12	16	16	8
21	15	16	16	10
22	16	15	15	14
23	15	14	15	9
24	16	14	14	12
25	14	16	16	8
26	14	16	16	15
27	13	16	16	16
28	15	15	16	14
29	17	13	15	10
30	14	15	14	11
31	14	15	16	12
32	16	17	15	8
33	15	15	16	7
34	14	14	16	9
35	15	15	14	8
36	15	15	13	16
37	16	15	16	6
38	15	16	16	7
39	15	15	15	12
40	16	16	12	12

41	14	14	14	11
42	13	16	11	9
43	16	15	14	10
44	13	15	14	9
45	16	15	16	10
46	16	15	14	9
47	14	16	15	9
48	15	14	12	10
49	13	15	14	8
50	13	16	13	9
51	15	14	17	10
52	16	14	14	9
53	15	16	16	12
54	14	13	16	12
55	11	13	11	7
56	15	16	12	8
57	16	15	17	8
58	13	14	16	8
59	14	15	16	9
60	11	13	12	5
61	14	13	15	6
62	14	15	15	5
63	14	15	15	9
64	13	14	16	5
65	14	16	15	9
66	15	15	16	9
67	15	15	15	5
68	14	15	15	12
69	15	14	14	10
70	15	16	16	10
71	14	16	16	15
72	14	15	16	12
73	15	15	13	16
74	16	16	12	12
75	13	15	14	9
76	15	14	12	10
77	15	14	17	10
78	14	13	16	12
79	16	15	17	8
80	14	15	16	9

Після тренінгу

Тривожність	Фрустрація	Агресивність	Ригідність
6	5	5	6
4	5	7	5
4	7	12	5
5	6	11	9
6	9	5	9

7	5	5	5
6	8	6	5
6	8	5	5
7	8	6	9
6	8	9	9
10	9	6	8
7	14	13	6
7	8	6	4
4	4	6	5
6	5	6	10
6	4	6	9
5	6	4	10
7	13	10	9
7	13	14	10
5	12	6	6
8	6	6	10
7	10	5	9
12	7	6	5
5	4	7	10
5	6	12	8
8	6	12	8
6	14	4	7
10	5	5	7
7	13	6	5
5	6	4	6
8	14	8	7
6	14	4	8
6	14	6	7
4	14	5	9
7	10	7	8
8	9	8	10
8	9	8	6
6	9	5	6
7	9	5	9
8	8	4	6
8	14	7	8
13	7	12	8
4	7	5	8
5	6	7	5
5	5	4	8
6	5	4	9
10	7	6	7
11	9	9	10
10	12	8	8
12	10	13	9
6	8	8	10
7	9	7	9
8	11	8	12

7	7	8	12
7	8	7	7
5	9	12	8
6	9	12	7
8	8	11	6
8	6	12	7
6	8	11	5
8	6	13	6
4	7	13	5
4	8	8	9
4	8	6	5
4	7	7	7
8	7	6	8
7	11	8	5
12	13	6	10
4	9	6	7
5	7	6	6
5	6	5	8
5	6	9	8
9	3	12	9
7	9	12	12
13	10	12	9
9	8	8	6
8	11	8	8
5	6	8	12
4	7	6	8
6	6	8	8

Додаток В

Первинні дані опитаних за методикою «Індекс стресу» (SCL-90-R),

(n=80)

№	Сомати зація	Нав'язли вості	Інтерпер сональна чутли вість	Депре сія	Тривож ність	Воро жість	Нав'яз ливі страхи (фобії)	Парано їдність	Психо тизм	Індекс GSI
1	1,00	1,00	1,11	1,00	1,10	1,17	1,14	1,33	0,90	0,99
2	0,83	0,90	1,33	1,46	1,40	1,33	2,14	2,00	1,20	1,24
3	0,75	0,60	0,89	0,92	0,80	0,50	0,86	1,17	0,80	0,74
4	0,67	0,90	1,22	1,38	1,30	0,67	0,29	0,83	0,70	0,86
5	0,75	0,80	0,56	0,54	0,50	0,67	0,57	0,50	0,80	0,60
6	1,58	1,80	1,89	0,62	1,10	1,17	1,57	1,17	0,70	1,17
7	1,08	0,70	1,44	1,31	1,30	1,00	1,43	1,00	0,70	1,04
8	1,33	0,70	1,33	1,00	1,10	0,67	1,57	0,50	0,60	0,92
9	0,58	0,60	0,89	0,92	0,60	0,50	0,57	0,33	0,60	0,61
10	1,25	1,20	0,56	1,23	1,10	0,67	0,57	0,33	0,40	0,82
11	0,58	0,60	1,00	1,08	0,60	0,67	0,29	0,50	0,50	0,63
12	1,58	1,60	1,44	0,62	0,60	0,67	0,71	0,67	0,60	0,90
13	0,67	0,90	1,33	1,08	1,20	1,17	1,71	1,67	1,50	1,12
14	1,33	1,20	1,67	1,23	1,20	2,00	2,00	1,33	1,00	1,28
15	1,00	1,40	1,44	1,00	1,10	0,67	1,57	1,17	0,70	1,02
16	1,17	1,00	1,56	0,62	1,20	0,83	1,57	1,33	1,00	1,03
17	1,42	1,50	0,78	0,85	0,80	1,17	1,29	0,67	0,20	0,89
18	0,67	0,80	0,44	0,54	0,50	0,83	0,14	0,50	0,80	0,56
19	1,25	1,50	0,67	0,54	0,60	0,50	0,14	0,67	1,20	0,78
20	1,17	1,20	0,89	0,85	0,80	0,83	1,14	0,50	0,70	0,86
21	1,33	1,20	0,56	1,23	1,40	1,67	1,43	1,83	1,20	1,19
22	1,17	1,30	0,89	1,00	0,90	0,67	1,29	1,00	1,00	0,96
23	0,58	0,50	0,56	1,08	1,00	0,50	0,29	0,33	0,30	0,58
24	0,67	0,60	1,22	0,62	0,50	0,83	0,29	0,67	0,40	0,59

25	1,50	1,10	2,00	1,15	1,20	1,00	1,00	1,00	0,60	1,10
26	1,75	1,50	2,11	1,54	1,80	2,17	1,57	1,67	1,90	1,64
27	1,58	1,60	1,67	1,62	1,80	1,00	1,71	1,17	1,40	1,44
28	1,42	1,40	1,44	1,46	1,70	0,67	1,29	1,17	0,10	1,12
29	0,67	1,00	0,67	1,31	1,00	0,83	1,57	1,50	0,80	0,93
30	0,58	0,70	0,67	1,00	1,10	1,00	1,43	1,17	0,40	0,80
31	0,75	0,80	0,56	0,54	0,50	0,67	0,57	0,50	0,80	0,60
32	1,58	1,80	1,89	0,62	1,10	1,17	1,57	1,17	0,70	1,17
33	1,08	0,70	1,44	1,31	1,30	1,00	1,43	1,00	0,70	1,04
34	1,33	0,70	1,33	1,00	1,10	0,67	1,57	0,50	0,60	0,92
35	0,58	0,60	0,89	0,92	0,60	0,50	0,57	0,33	0,60	0,61
36	1,25	1,20	0,56	1,23	1,10	0,67	0,57	0,33	0,40	0,82
37	0,58	0,60	1,00	1,08	0,60	0,67	0,29	0,50	0,50	0,63
38	0,58	0,50	0,56	1,08	1,00	0,50	0,29	0,33	0,30	0,58
39	0,67	0,60	1,22	0,62	0,50	0,83	0,29	0,67	0,40	0,59
40	1,50	1,10	2,00	1,15	1,20	1,00	1,00	1,00	0,60	1,10
41	1,00	1,00	1,11	1,00	1,10	1,17	1,14	1,33	0,90	0,99
42	0,83	0,90	1,33	1,46	1,40	1,33	2,14	2,00	1,20	1,24
43	0,75	0,60	0,89	0,92	0,80	0,50	0,86	1,17	0,50	0,71
44	0,67	0,90	1,22	1,38	1,30	0,67	0,29	0,83	0,70	0,86
45	1,08	0,70	1,44	1,31	1,30	1,00	1,43	1,00	0,60	1,03
46	1,33	0,70	1,33	1,00	1,10	0,67	1,57	0,50	0,60	0,92
47	0,58	0,60	0,89	0,92	0,60	0,50	0,57	0,33	0,70	0,62
48	1,58	1,60	1,44	0,62	0,60	0,67	0,71	0,67	0,40	0,88
49	0,67	0,90	1,33	1,08	1,20	1,17	1,71	1,67	1,50	1,12
50	1,33	1,20	1,67	1,23	1,20	2,00	2,00	1,33	0,80	1,26
51	1,17	1,20	0,89	0,85	0,80	0,83	1,14	0,50	0,80	0,87
52	1,33	1,20	0,56	1,23	1,40	1,67	1,43	1,83	1,20	1,19
53	1,17	1,30	0,89	1,00	0,90	0,67	1,29	1,00	0,80	0,93
54	1,58	1,60	1,67	1,62	1,80	1,00	1,71	1,17	1,50	1,46
55	1,42	1,40	1,44	1,46	1,70	0,67	1,29	1,17	0,00	1,11
56	0,67	1,00	0,67	1,31	1,00	0,83	1,57	1,50	0,80	0,93

57	1,08	0,70	1,44	1,31	1,30	1,00	1,43	1,00	1,00	1,08
58	1,33	0,70	1,33	1,00	1,10	0,67	1,57	0,50	0,90	0,96
59	0,58	0,60	0,89	0,92	0,60	0,50	0,57	0,33	0,60	0,61
60	1,00	1,00	1,11	1,00	1,10	1,17	1,14	1,33	0,90	0,99
61	0,58	0,70	0,67	1,00	1,10	1,00	1,43	1,17	0,40	0,80
62	1,00	1,00	1,11	1,00	1,10	1,17	1,14	1,33	0,90	0,99
63	0,75	0,60	0,89	0,92	0,80	0,50	0,86	1,17	0,80	0,74
64	0,75	0,80	0,56	0,54	0,50	0,67	0,57	0,50	0,80	0,60
65	0,58	0,60	0,89	0,92	0,60	0,50	0,57	0,33	0,60	0,61
66	0,67	0,90	1,33	1,08	1,20	1,17	1,71	1,67	1,50	1,12
67	1,17	1,00	1,56	0,62	1,20	0,83	1,57	1,33	1,00	1,03
68	1,25	1,50	0,67	0,54	0,60	0,50	0,14	0,67	1,20	0,78
69	0,58	0,50	0,56	1,08	1,00	0,50	0,29	0,33	0,30	0,58
70	1,42	1,40	1,44	1,46	1,70	0,67	1,29	1,17	0,10	1,12
71	1,33	0,70	1,33	1,00	1,10	0,67	1,57	0,50	0,60	0,92
72	0,58	0,60	1,00	1,08	0,60	0,67	0,29	0,50	0,50	0,63
73	1,00	1,00	1,11	1,00	1,10	1,17	1,14	1,33	0,90	0,99
74	1,08	0,70	1,44	1,31	1,30	1,00	1,43	1,00	0,60	1,03
75	1,58	1,60	1,44	0,62	0,60	0,67	0,71	0,67	0,40	0,88
76	1,17	1,20	0,89	0,85	0,80	0,83	1,14	0,50	0,80	0,87
77	1,33	1,20	0,56	1,23	1,40	1,67	1,43	1,83	1,20	1,19
78	1,58	1,60	1,67	1,62	1,80	1,00	1,71	1,17	1,50	1,46
79	1,08	0,70	1,44	1,31	1,30	1,00	1,43	1,00	1,00	1,08
80	1,33	0,70	1,33	1,00	1,10	0,67	1,57	0,50	0,90	0,96

Після тренінгу

Сома тизація	Нав'яз ливості	Інтерпер сональна чутливість	Депресія	Тривож ність	Воро жість	Нав'яз ливі страхи (фобії)	Параної дність	Психотизм	Індекс GSI
0,83	0,80	0,78	0,92	1,10	0,83	0,86	1,17	0,80	0,83
0,67	0,70	0,89	0,62	1,10	1,50	1,29	1,00	1,00	0,84
0,75	0,50	0,89	0,85	0,70	0,50	0,43	1,17	0,90	0,69
0,75	0,80	1,22	1,15	1,30	0,67	0,29	0,83	0,70	0,82
0,67	0,30	0,44	0,92	0,40	0,50	0,29	0,50	0,80	0,52

0,83	1,00	1,44	0,54	1,10	1,17	0,57	0,67	0,70	0,81
0,75	0,40	1,00	0,69	0,70	0,67	0,86	1,00	0,50	0,68
0,25	1,00	1,44	0,85	0,90	0,67	0,71	0,50	0,60	0,71
0,42	0,60	0,89	0,77	0,30	0,50	0,71	0,33	0,60	0,54
0,67	0,80	0,56	0,38	0,80	0,50	0,57	0,33	0,40	0,53
0,42	0,40	0,89	0,62	0,60	0,83	0,14	0,50	0,50	0,50
1,17	1,30	1,44	0,62	0,70	0,67	0,71	0,67	0,60	0,82
0,58	0,90	0,89	1,15	1,10	0,83	1,71	1,67	1,50	1,04
1,00	0,90	0,89	1,15	1,20	2,00	1,43	1,50	1,00	1,08
0,58	0,90	0,78	0,38	0,80	0,67	1,43	0,50	0,90	0,69
0,75	0,40	1,44	0,54	0,80	0,33	1,29	1,33	1,10	0,80
0,75	0,90	0,67	0,62	0,70	1,00	0,57	0,67	0,10	0,60
0,50	0,40	0,56	0,46	0,50	0,33	0,29	0,33	0,70	0,44
1,25	1,10	0,44	0,46	0,40	0,33	0,29	0,83	1,30	0,70
1,00	0,70	1,00	0,85	0,50	1,17	1,29	0,50	1,20	0,84
1,08	1,00	0,78	0,92	0,90	1,33	1,00	1,50	1,40	1,00
1,08	0,70	1,00	0,77	0,90	0,50	1,57	0,33	1,10	0,83
0,50	0,40	0,67	0,69	0,40	0,67	0,29	0,17	0,40	0,46
0,33	0,30	1,00	0,69	0,30	0,83	0,29	0,50	0,30	0,46
0,58	0,90	1,00	0,62	1,10	1,00	0,86	0,67	0,90	0,77
0,75	0,90	1,33	0,92	1,40	1,50	1,14	1,50	2,00	1,16
0,58	0,80	0,78	0,46	1,50	1,00	1,14	0,83	1,30	0,86
0,83	0,60	0,78	0,62	1,90	1,00	1,00	0,67	0,50	0,80
1,00	0,50	0,67	0,85	0,80	0,83	1,43	1,17	0,70	0,79
0,42	0,20	0,67	0,62	0,70	0,67	1,57	1,00	0,40	0,60
0,67	0,70	0,44	0,92	0,30	0,50	1,00	0,17	1,00	0,62
1,25	1,10	1,22	0,77	0,70	1,17	1,43	1,00	0,70	0,93
0,67	0,50	0,44	0,85	0,80	0,83	1,00	0,33	0,40	0,62
0,42	0,40	0,33	1,00	0,80	1,00	0,71	0,50	0,60	0,59
0,75	0,70	0,44	0,54	0,70	0,33	0,71	0,17	0,60	0,54
1,08	0,20	0,67	0,62	0,60	0,50	1,43	0,50	0,70	0,66
0,83	0,50	1,00	0,77	0,90	0,67	0,71	0,50	0,40	0,67
0,50	0,00	0,33	0,38	0,80	0,33	0,57	0,00	0,10	0,33
0,75	0,60	0,67	0,77	0,60	0,67	0,71	0,50	0,50	0,60
0,50	0,40	1,00	0,69	1,40	1,00	0,71	0,83	0,80	0,73
0,58	0,60	0,67	0,54	1,00	1,00	0,29	0,83	1,00	0,66
0,75	0,60	0,78	0,62	0,60	1,33	1,00	1,00	0,90	0,73
0,58	0,70	1,33	0,54	0,60	0,83	0,43	0,50	0,60	0,62
0,50	0,70	0,78	0,77	0,80	1,00	0,86	0,83	0,70	0,69
0,50	0,50	0,78	1,00	0,70	1,00	0,57	0,33	0,10	0,57
0,92	0,70	0,33	1,00	1,30	0,17	0,71	0,50	1,00	0,76
0,67	0,50	0,56	0,62	0,50	0,17	0,71	0,50	0,80	0,53
1,42	0,90	0,67	0,54	0,90	0,17	0,71	0,33	0,50	0,69
0,75	0,60	0,56	0,23	0,90	1,50	0,57	0,83	1,10	0,69

1,25	0,80	0,33	0,69	1,10	1,17	1,43	1,17	0,90	0,88
0,67	0,90	1,00	0,54	0,70	0,17	0,14	0,67	0,70	0,60
0,92	1,30	0,22	1,00	0,80	0,83	0,57	0,67	1,40	0,83
1,17	0,90	0,67	0,85	0,60	0,33	0,14	0,50	0,90	0,69
0,92	1,30	0,56	1,23	1,80	1,33	1,00	0,83	1,10	1,06
1,42	1,20	1,22	0,92	1,30	1,17	0,86	1,50	0,00	0,97
0,83	1,10	0,67	0,62	0,70	1,17	0,86	1,33	0,90	0,81
0,67	0,20	0,56	1,15	0,60	1,33	0,43	0,67	0,40	0,61
0,83	0,60	0,44	1,00	0,90	0,67	0,57	0,17	1,30	0,72
0,33	0,40	0,78	0,54	0,00	0,33	0,29	0,67	0,70	0,43
0,50	0,70	0,67	0,46	1,60	1,00	1,00	0,33	0,30	0,69
0,67	0,60	0,44	0,92	0,80	1,33	1,14	0,67	0,70	0,72
1,25	0,60	1,11	0,77	0,60	0,67	0,86	0,67	0,90	0,79
0,58	0,30	0,78	0,46	0,20	0,83	0,86	1,33	0,70	0,59
0,67	0,50	0,56	1,00	0,50	0,33	0,14	0,50	0,80	0,56
0,67	1,00	0,22	0,62	1,00	1,17	0,86	0,33	1,10	0,71
0,75	0,60	0,89	0,62	1,00	1,17	1,14	0,67	0,80	0,76
1,25	1,50	0,33	0,38	0,70	0,50	0,00	1,17	1,20	0,77
0,58	0,60	0,22	0,46	0,50	0,17	0,29	0,00	0,10	0,33
0,67	1,50	1,11	1,08	1,30	1,00	1,00	0,33	0,30	0,87
1,08	0,80	1,00	1,15	0,90	0,67	1,43	0,50	0,70	0,88
0,75	0,40	0,67	0,85	0,80	0,67	0,43	0,67	0,40	0,61
0,58	0,90	0,67	1,00	1,00	1,00	0,57	1,33	0,90	0,80
0,83	0,90	0,33	0,54	0,90	0,83	0,29	0,50	0,20	0,56
1,50	1,10	0,67	0,38	0,40	0,67	0,57	0,50	0,40	0,66
1,17	1,00	0,56	0,85	0,80	0,83	1,14	0,50	0,60	0,78
1,33	0,70	0,44	1,00	1,10	1,00	1,14	1,33	1,20	0,96
1,08	1,10	1,00	1,08	1,60	0,83	0,86	0,67	1,00	1,00
1,00	0,50	0,67	0,54	0,50	0,67	0,43	0,33	0,60	0,59
1,00	0,40	1,00	0,77	1,20	0,33	1,29	0,67	1,20	0,82
0,67	1,00	0,67	0,31	0,10	0,33	0,57	0,83	0,60	0,52

**Первинні дані опитаних за за опитувальником «Шкала оцінки
впливу травматичної події (IESR)», (n=60)**

	вторгнення	уникнення	збудливість
1	11	15	18
2	15	16	16
3	16	16	15
4	8	13	16
5	12	13	19
6	19	13	15
7	25	16	11
8	21	17	19
9	21	15	10
10	9	13	23
11	15	20	12
12	12	22	17
13	15	11	19
14	16	20	18
15	12	14	13
16	13	15	10
17	11	14	15
18	15	8	12
19	11	10	17
20	14	22	15
21	12	19	12
22	17	16	14
23	16	9	15
24	18	16	11
25	12	7	19
26	19	16	18
27	11	10	20
28	16	17	20
29	17	20	14
30	17	11	11
31	17	16	14
32	21	14	17
33	12	7	14
34	18	9	20
35	14	12	19
36	17	11	23
37	14	14	16
38	14	15	20
39	12	16	18
40	13	13	22
41	11	15	18
42	15	16	16
43	8	13	16
44	12	13	19
45	25	16	11
46	21	17	19

47	15	20	12
48	12	22	17
49	16	20	18
50	12	14	13
51	15	8	12
52	11	10	17
53	16	9	15
54	18	16	11
55	17	20	14
56	17	11	11
57	19	16	18
58	11	10	20
59	12	7	14
60	18	9	20
61	15	16	16
62	25	16	11
63	9	13	23
64	15	11	19
65	13	15	10
66	11	10	17
67	17	16	14
68	18	16	11
69	11	10	20
70	17	11	11
71	21	14	17
72	18	9	20
73	17	11	23
74	12	16	18
75	15	16	16
76	25	16	11
77	15	20	12
78	11	10	17
79	17	20	14
80	19	16	18

Після тренінгу

	вторгнення	уникнення	збудливість
--	------------	-----------	-------------

1	5	9	5
2	9	12	16
3	9	4	10
4	6	8	9
5	7	10	13
6	9	5	11
7	9	5	6
8	9	7	11
9	10	5	6
10	9	7	15
11	10	3	5
12	6	11	10
13	11	4	12
14	5	9	11
15	7	6	5
16	6	5	9
17	9	15	15
18	12	8	12
19	7	10	17
20	14	22	15
21	4	13	9
22	9	14	9
23	10	5	12
24	8	8	9
25	5	6	8
26	7	9	5
27	9	6	5
28	4	6	8
29	6	10	10
30	8	9	7
31	8	10	13
32	9	15	12
33	9	8	8
34	6	8	12
35	7	10	17
36	6	12	7
37	7	11	8
38	10	10	17
39	9	8	12
40	13	12	12
41	9	11	14
42	15	16	16
43	8	13	16
44	10	14	12
45	11	13	7
46	8	7	16
47	10	10	8
48	9	16	15

49	8	16	19
50	6	12	7
51	15	8	7
52	5	10	11
53	11	7	7
54	10	6	12
55	13	12	15
56	12	12	11
57	9	14	12
58	9	10	12
59	10	7	16
60	8	7	21
61	15	16	16
62	25	16	11
63	9	13	23
64	15	11	19
65	13	15	10
66	11	10	17
67	17	16	14
68	18	16	11
69	11	10	20
70	17	11	11
71	21	14	17
72	18	9	20
73	17	11	23
74	12	16	18
75	15	16	16
76	25	16	11
77	15	20	12
78	11	10	17
79	17	20	14
80	19	16	18

Ві ст ь																				
Д е п р е сі я	Коз фф ици ент кор рел яци и	.36 3**	- ,14 8	,12 9	- ,04 1	,0 10	,13 7	,11 8	.295* 0	1,00 0	.81 9**	.3 41 **	.40 9**	.4 24 **	,1 86	.58 8**	,0 95	,0 72	,0 72	,123
	Знч. (2-ст орон)	.00 4	.25 9	.32 7	.75 5	.9 40	.29 8	.36 7	.022	.	.00 0	.0 08	.00 1	.0 01	.1 55	.00 0	.4 70	.5 83	.5 83	,349
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
Т р и в о ж ні ст ь 2	Коз фф ици ент кор рел яци и	.21 8	- ,19 6	,11 6	- ,02 9	- ,1 02	.43 5**	.34 9**	.524* *	.819* *	1,0 00	.5 68 **	.63 7**	.6 19 **	.3 47 **	.83 3**	,0 85	,0 36	,0 36	,162
	Знч. (2-ст орон)	.09 4	.13 3	.37 8	.82 5	.4 38	.00 1	.00 6	.000	.000	.	.0 00	.00 0	.0 00	.0 07	.00 0	.5 17	.7 86	.7 86	,216
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
В о р о жі ст ь	Коз фф ици ент кор рел яци и	.07 0	- ,04 5	- ,00 1	- ,06 2	- ,1 79	.36 5**	.40 8**	.394* *	.341* *	.56 8**	1, 00 0	.63 7**	.7 26 **	.4 73 **	.73 5**	,0 67	,0 71	,0 71	-,035
	Знч. (2-ст орон)	.59 6	.73 2	.99 6	.63 7	.1 72	.00 4	.00 1	.002	.008	.00 0	.	.00 0	.0 00	.0 00	.00 0	.6 11	.5 89	.5 89	,793
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
С т р а х и	Коз фф ици ент кор рел яци и	.07 4	- ,07 1	.05 3	- ,09 6	,0 74	.42 5**	.36 5**	.517* *	.409* *	.63 7**	.6 37 **	1,0 00	.6 83 **	.5 04 **	.82 3**	.2 83 *	,1 36	,1 36	-,005
	Знч. (2-ст орон)	.57 3	.59 1	.69 0	.46 5	.5 73	.00 1	.00 4	.000	.001	.00 0	.0 00	.	.0 00	.0 00	.00 0	.0 28	.3 02	.3 02	,971
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
П а р а ної д ні	Коз фф ици ент кор рел яци и	.23 1	- ,04 2	.00 7	- ,22 1	- ,1 05	.25 2	.40 7**	.363* *	.424* *	.61 9**	.7 26 **	.68 3**	1, 00 0	.5 58 **	.75 9**	,0 07	,1 64	,1 64	-,112

ст ь	Знч. (2- сто рон)	,07 6	,74 7	,96 0	,09 0	,4 24	,05 2	,00 1	,004	,001	,00 0	,0 00	,00 0	.	,0 00	,00 0	,9 58	,2 10	,395
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
П с и х о т и з м	Коэф фици ент кор рел яци и	,03 7	- ,10 3	,15 2	,20 4	- ,0 16	,17 4	,30 2*	,165	,186	,34 7**	,4 73 **	,50 4**	,5 58 **	1, 00 0	,54 5**	- ,0 60	,0 17	-,094
	Знч. (2- сто рон)	,77 7	,43 4	,24 5	,11 8	,9 06	,18 4	,01 9	,209	,155	,00 7	,0 00	,00 0	,0 00	.	,00 0	,6 49	,8 98	,475
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
И д е к с	Коэф фици ент кор рел яци и	,17 8	- ,06 2	,12 8	,02 0	- ,0 20	,65 4**	,61 3**	,677* *	,588* *	,83 3**	,7 35 **	,82 3**	,7 59 **	,5 45 **	1,0 00	,0 94	,1 61	,069
	Знч. (2- сто рон)	,17 5	,63 5	,32 9	,87 9	,8 77	,00 0	,00 0	,000	,000	,00 0	,0 00	,00 0	,0 00	,0 00	.	,4 75	,2 20	,602
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
в т о р г н е н я	Коэф фици ент кор рел яци и	- ,07 8	,11 6	- ,05 2	,05 4	,1 57	- ,01 1	- ,11 9	,165	,095	,08 5	,0 67	,28 3*	,0 07	- ,0 60	,09 4	1, 00 0	,2 65 *	-,237
	Знч. (2- сто рон)	,55 4	,37 9	,69 4	,68 4	,2 31	,93 2	,36 5	,207	,470	,51 7	,6 11	,02 8	,9 58	,6 49	,47 5	.	,0 41	,068
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
у н и к н е н я	Коэф фици ент кор рел яци и	- ,09 4	,12 5	- ,00 8	- ,06 9	,1 11	,12 9	,09 1	,222	,072	,03 6	,0 71	,13 6	,1 64	,0 17	,16 1	,2 65 *	1, 00 0	-,161
	Знч. (2- сто рон)	,47 5	,34 2	,95 2	,60 0	,3 98	,32 7	,49 0	,089	,583	,78 6	,5 89	,30 2	,2 10	,8 98	,22 0	,0 41	.	,219
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
з б у д л и	Коэф фици ент кор рел	,08 7	- ,02 1	,10 1	- ,11 4	,0 26	,23 7	,07 3	,080	,123	,16 2	- ,0 35	- ,00 5	- ,1 12	- ,0 94	,06 9	- ,2 37	- ,1 61	1,000

Ві ст ь	яци и																			
	Знч. (2- сто рон)	,50 7	,87 1	,44 3	,38 6	,8 42	,06 8	,57 9	,541	,349	,21 6	,7 93	,97 1	,3 95	,4 75	,60 2	,0 68	,2 19	.	
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	
<p>** . Корреляція значима на рівні 0.01 (2-стороння).</p> <p>* . Корреляція значима на рівні 0.05 (2-стороння).</p>																				