

Одеський національний університет імені І. І. Мечникова

Факультет психології та соціальної роботи

Дипломна робота

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

на тему: Переживання складних життєвих ситуацій: наративний підхід

Experiencing difficult life situations: a narrative approach

Виконала: студентка заочної форми навчання
спеціальність _053_ _____ Психологія__

Берегова Руслана Романівна

Керівник

Доктор психологічних наук

Професор кафедри

Кіреєва Зоя Олександрівна

підпис

Рецензент звання, посада, місце роботи, П.І.П.

Рекомендовано до захисту:
Протокол засідання кафедри
№ _____ від _____ 20__ р.

Завідувач кафедри

(підпис) (ППП)

Захищено на засіданні ЕК № _
протокол № _ від _____ 201__ р.
Оцінка _____ / _____ / _____
(за національною шкалою, шкалою
ECTS, бали)
Голова ДЕК

(підпис) (ППП)

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ.1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ НАРАТИВНОГО ПІДХОДУ ДО ПЕРЕЖИВАННЯ СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЙ.....	6
1.1 Підходи, визначення та класифікація життєвих ситуацій у сучасній психології.....	6
1.2 Аналіз особливостей складних і нетипових ситуацій життя	16
1.3 Специфіка наративного підходу.....	19
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКА ДОСЛІДЖЕННЯ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЙ.....	27
2.1 Методика дослідження.....	27
2.2 Організація дослідження.....	31
РОЗДІЛ 3.АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ШЛЯХИ ПОКРАЩЕННЯ НАРАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ	33
3.1 Аналіз результатів дослідження стійкості особистості в умовах складних життєвих ситуацій	33
3.2 Рекомендації по покращенню наративної компетентності особистості...	54
ВИСНОВКИ	75
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	79
ДОДАТКИ.....	87

ВСТУП

Актуальність теми. Сучасність характеризується швидкістю змін в усіх сферах життя, невизначеністю майбутнього та загальним прискореним ритмом існування. Такий стрімкий розвиток людства висуває до людини нові вимоги, накладає на неї додаткове навантаження, яке у свою чергу, ще впливає на необхідність підвищення його адаптаційних можливостей, можливості адаптуватися до такої напруги та успішно реалізуватись потрібно розвивати навички вирішення проблем, оволодівати такими навичками як якість, особиста якість, яка б дозволила ефективно самореалізуватися, приймати власну поведінку в усіх життєвих ситуаціях. Так, вивчення особливостей поведінки людини в певних життєвих ситуаціях, виявлення її внутрішнього потенціалу, здатності правильно реагувати на поставлені виклики, здатність визначати власну життєву діяльність дозволить зробити вагомий внесок у розвиток сучасного суспільства, покращить його загальне психічне благополуччя і підвищить життєвий тонус кожної людини. Особливо гостро постає ця проблема в сучасній Україні, де через війну з росією кожна особистість постійно перебуває в складних життєвих ситуаціях.

У контексті викладеної проблеми надзвичайно актуальним є вивчення наративного підходу до переживання складних життєвих ситуацій.

Враховуючи актуальність проблеми та зважаючи на її недостатню дослідженість у сучасних умовах розвитку суспільства, обрано тему наукової роботи: «Переживання складних життєвих ситуацій: наративний підхід».

Мета дослідження – на основі аналізу теоретичних джерел та результатів експериментального дослідження розробити практичні рекомендації по покращенню наративної компетентності особистості у часи війни і післявоєнного відновлення.

Завдання дослідження:

1. Охарактеризувати підходи, визначення та класифікацію життєвих ситуацій у сучасній психології

2. Проаналізувати особливості складних і нетипових ситуацій життя.
3. Розкрити специфіку наративного підходу.
4. За допомогою емпіричного дослідження проаналізувати рівні стійкості особистості в умовах складних життєвих ситуацій
5. Розробити рекомендації по покращенню наративної компетентності особистості.

Об'єктом дослідження є процес переживання складних життєвих ситуацій.

Предметом дослідження є наративний підхід у переживанні складних життєвих ситуацій.

Методи дослідження. У ході нашого дослідження ми послуговувались загальнонауковими методами аналізу, синтезу, дедукції, індукції, узагальнення. А також емпіричними: авторські опитування та методики під час проведення емпіричного дослідження – Опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» (The Mental Health Continuum – Short Form) К.Кейес (адаптація Е.Л. Носенко, А.Г. Четверик-Бурчак), Skala Pomiaru Prężności – SPP-25 Н. Огінська-Булік, З. Ючинський (адаптація В. В. Кондратюк, У. І. Нікітчук), Шкала стресостійкості Коннора - Девідсона-10 (CD-RISC-10) (адаптація Школіна Н.В., Шаповал І.І., Орлова І.В., Кедик І.О., Станіславчук М.А.), опитування за методикою самооцінки емоційного стану Уессміна-Рікса. Методики було переведено в гугл-форми для зручності проведення дослідження.

База емпіричного дослідження – Одеський національний університет імені І. І. Мечникова. Вибірку дослідження склали студенти факультету психології та соціальної роботи зазначеного університету.

Практичне значення одержаних результатів полягає в узагальненні теоретичних джерел щодо складних життєвих ситуацій та наративного підходу у їх переживанні. Матеріали кваліфікаційної роботи можуть використовуватись при проведенні наукових досліджень, в практичній діяльності психологів при наданні допомоги та підтримки людям під час

складних життєвих ситуацій. Розроблені рекомендації по покращенню наративної компетентності особистості можна застосовувати при практичній роботі психологів.

Структура роботи визначається послідовністю вирішення поставлених завдань. Дипломна робота має логічну структуру та складається з вступу, трьох розділів з підрозділами, висновку, списку використаних джерел та додатків. Список використаних джерел включає 71 позицію. Загальний обсяг роботи – 78 сторінок.

РОЗДІЛ.1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ НАРАТИВНОГО ПІДХОДУ ДО ПЕРЕЖИВАННЯ СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЙ

1.1 Підходи, визначення та класифікація життєвих ситуацій у сучасній психології

Різноманітні ситуації в житті людини виникають в результаті складної взаємодії біологічних, психологічних та соціальних факторів. Вони визначаються середовищем та виявляють індивідуальні особливості особистості у їх переживанні. За визначенням О.В. Вдовіченко, ситуація – це система зовнішніх умов, які спонукають та опосередковують життєдіяльність індивіда [18]. Містить об'єкт компонент, який базується на вимогах і позиції суб'єкта щодо самого себе [11]. Відповідно до соціально-психологічного підходу життєво важливі ситуації – це для людини сукупність значущих подій, що впливають на її поведінку та світогляд протягом певного періоду часу [19].

Життєва ситуація за Д.О. Пузіковим вважається важливим епізодом у житті та відображає шлях людини, що визначає подальший напрямок життя, динамічною взаємодією, що з'єднує переживання і події внутрішнього світу людини з сукупністю зовнішніх обставин і умов, накопичених на певному етапі життєдіяльності [19].

Змістовні властивості життєвих ситуацій перераховані в категорії життєвих подій М.Й. Боришевським, який визначає їх як переломний момент на життєвому шляху людини, що впливає на подальший життєвий шлях особистості [4]. Так, життєва ситуація впливає на формування внутрішнього світу особистості, визначаючи зміст і напрями її розвитку, сприяє створенню і водночас вирішенню проблеми. Життєва ситуація містить зовнішні – об'єктивні умови життя особистостей і внутрішні – суб'єктивні умови життя. Це працює на свідомому рівні і несвідомому, однак, існує об'єктивно.

Життєва ситуація визначається, з одного боку, попередніми подіями в житті людини, а з іншого – стабільними умовами, характерними для поточного періоду її життя – умовами життя, процесом реалізації особистістю сенсу. Його життя («прозріння», «акт об'єктивації», «освячення») [35]. Таким чином, життєвий шлях особистості пов'язаний з проходженням різноманітних критичних ситуацій, які можуть змінити життя, надати йому сенсу, зробити більш повноцінним і змістовним. Спрямованість цих змін залежатиме від особистісних характеристик індивіда та його здатності інтегрувати психотравмуючий досвід у подальший розвиток [36].

Життєві ситуації вимагають гнучкого реагування і поділяються на повсякденні та складні. Кожна людина протягом свого життя опиняється в складній ситуації в різних сферах свого буття, як необхідної частини її розвитку і здатної змінити сприйняття навколишнього світу. Джерелом важкої життєвої ситуації можуть бути як власні дії людини, так і зовнішні впливи. Складна життєва ситуація може стати причиною деформації життєдіяльності особистості [45]. Ці ситуації виникають або в разі дисбалансу в системі відносин між індивідом і його оточенням; або у разі невідповідності між цілями, прагненнями та можливостями їх реалізації та якостями особистості. Такі ситуації висувають підвищені вимоги до здібностей особистості, її потенціалу, стимулюють її активність [18].

Складна життєва ситуація характеризується низкою феноменологічних показників: невизначеність, стрес, психічне виснаження, оцінювання ресурсів, валентність, керованість, інформованість; незвичайні ситуації вважаються різновидом екстриму, в якому людина не має для себе готового способу дій, заснованого на власному досвіді, який демонструє нерациональну або неадекватну реакцію.

Проблема людини, яка опинилася у складній життєвій ситуації, є надзвичайно актуальною в нашому суспільстві останніми роками у зв'язку з низкою подій у соціально-економічному та політичному просторі нашого життя, а також у зв'язку з пандемією COVID 19 та війною з РФ. У сучасній

соціальній психології зростає інтерес до вивчення різних типів ситуацій. Життєві ситуації, екстремальні та кризові ситуації розглядаються в психологічній науці з різних точок зору як теоретичного так і практичного спрямування. Як зазначають Бурлачук Л.Ф. та Н.Б. Михайлова, ситуацію можна оцінювати в широкому і вузькому значенні. Так, в більш широкому сенсі ситуація розуміється як загальна ситуація в житті людини, «життєвий стан». У більш вузькому розумінні ситуація пов'язана з конкретними подіями [7]. Крім того, ситуаційний підхід до психологічного дослідження акцентує увагу на вивченні соціальної поведінки індивіда в певних умовах. Подієвий підхід також включає вивчення окремих епізодів життя, наділених спеціальним психологічним змістом [7].

Проте вивчення важливих життєвих подій ускладнюється тим, що різні люди наділяють їх індивідуально-психологічним змістом. У цьому сенсі важливі життєві події можна назвати конвенціональними, тобто це події, які визначають умови розвитку життєвого шляху [8; 10].

Е.О. Грішин підкреслює те, що життєві ситуації виникають в результаті складної взаємодії біологічних, психологічних і соціальних факторів, визначаються поточним середовищем і продукують активність особистості, проблема вивчення складних життєвих ситуацій, їх особливості та роль у формуванні індивідуального опору [16; 17].

Складна життєва ситуація – це механізм складної взаємодії раптово змінених зовнішніх факторів і внутрішніх реакцій особистості на змінену дійсність. Усвідомлення складної життєвої ситуації завжди має протиріччя між об'єктивними обставинами дійсності та суб'єктивним сприйняттям індивідом цих обставин і подій. Визначення слова «комплекс» відноситься до розуміння психологічних факторів як компонентів, що складають ситуацію, тобто її можна назвати багатшаровою або багатогранною. Тому, коли людина потрапляє в складну життєву ситуацію, їй потрібно прийняти не одне рішення, а комплекс рішень одночасно. На етапі прийняття рішення в складній життєвій ситуації людина може зіткнутися з розгубленістю і невпевненістю у своїх діях.

Тому важливо подальше підвищення життєвих сил особистості для подолання складних життєвих ситуацій. З настанням складних життєвих ситуацій набір значущих для людини подій і потреб зупинявся і перетворювався на складні, з яких людина повинна знайти вихід. Такі раптові ситуації викликають дисбаланс у ставленні людини до світу, її реакціях на повсякденне життя та світогляді на кожному етапі життєвого циклу. Сучасні психологи виділяють історичні, соціальні та життєві ситуації залежно від їх зовнішнього та об'єктивного прояву в соціокультурному просторі. Так, А. Коваленкова, проводить теоретичний аналіз проблеми визначення складної життєвої ситуації та її характерних особливостей. Серед характерних ознак життєвої ситуації наукологиня виділяє: обмежений термін (час) подолання (вирішення) ситуації; наявність зовнішніх обставин, які надто важко подолати; високий ризик для здоров'я, а за певних умов і для життя; зміна ситуації, що означає появу додаткових (нових) проблем при наявності старих проблем, а також швидкість розвитку обставин і в деяких випадках неможливість швидкої зміни процедури; вона заважає індивіду усвідомлювати та досягати своїх цілей, і водночас містить для нього приховане джерело та потенціал, що дозволяє їх реалізувати [25]. Розуміння проблеми «важкої життєвої ситуації» в даний час є невизначеним в класичній психології, але в працях вчених є багато обґрунтувань і припущень. Опис складної життєвої ситуації визначає як стан психологічної та соціальної проблеми. І.В. Ващенко розглядає ретроспективу сутності поняття «життєва ситуація» [9]. Концептуальне обґрунтування понять «життєва криза» та «кризові ситуації» у соціально-психологічних дослідженнях вивчає Г.В. Абаніна. Кризовий стан вона визначає як нормальну реакцію організму на кризову ситуацію, яка супроводжується високим рівнем стресу, неспокою, тривоги; депресії, апатії, психічного виснаження, емоційної невідповідності тощо. Кризова ситуація визначається як ускладнена для індивіда ситуація на шляху до реалізації важливих життєвих цілей, коли вона не може подолати цю ситуацію звичайними методами. Авторка наводить основні показники кризового стану особистості, а також описує типи

ставлення особистості до кризових ситуацій, а саме ігнорування, перебільшення, демонстрація, волонтерство та продуктивність, спрямовує на поглиблене розуміння психологічного виміру життєвих криз і кризових ситуацій, їх впливу на особистість у соціальному контексті, є основою для розробки ефективних інтервенцій для конструктивного переживання життєвої кризи [1].

Згідно з висновками сучасного американського вченого П. Бартона, кожна складна життєва ситуація різна, але можна зробити висновок, що люди з високим рівнем резистентності загалом мають більшу стійкість до емоційного стресу, викликаного складними життєвими обставинами. . Чим стійкіша людина, тим краще вона переносить почуття стресу, тривоги та смутку, які супроводжуються психологічними травмами та проблемами, таким особистостям легше знайти спосіб вийти зі складних ситуацій [58].

Т.П.Рисинець, І.С.Потоцька, Л.С. Лойко на основі своїх численних досліджень виділила основні елементи складної життєвої ситуації з їх характерними ознаками та визначенням системи взаємозв'язків. Вони вважають, що складна життєва ситуація – це взаємозалежна взаємодія зовнішніх і внутрішніх факторів, які сприяють або перешкоджають прагненню особистості подолати складну життєву ситуацію як перешкоду [42].

Однак необхідно внести певне уточнення в їх тлумачення, оскільки вони не тотожні, хоча можуть бути взаємозалежними та мати схожі причини. Зовнішній фактор можна вважати об'єктивним (тобто незалежним від людини). Він визначається ситуацією і характеризується такими складовими: а) обмеженим терміном (часом) подолання (вирішення) ситуації. Цю зміну можна розглядати як брак часу, необхідного для використання всіх здібностей людини, включаючи потенціал і резерв для подолання ситуативних перешкод (або недосконалість самих здібностей, що перешкоджає їх застосуванню в короткостроковій перспективі); б) занадто складні для подолання зовнішні обставини, що характеризуються неможливістю або небажанням протистояти їм і боротися з ними (заздалегідь непередбачуваними). Беззаперечно, що

оцінюючи всю сукупність тих чи інших перешкод, які стоять на шляху вирішення завдань, особистість намагається усвідомити всю складність життєвої ситуації та знайти шляхи і способи її подолання (в іншому випадку ситуація кваліфікується як непереборна); в) загроза здоров'ю, а за певних умов і життю. Це дуже суттєва перешкода для досягнення поставленої мети та завдань, адже інстинкт самозбереження бере свій відбиток на людину і вона не завжди буде ризикувати власним здоров'ям, а тим більше життям; г) небажання інших зрозуміти людину. Бувають ситуації, коли оточення чи певна спільнота, з якою спілкується індивід, не бажають його зрозуміти, що створює певні перешкоди в реалізації цілей індивіда. Ситуація може погіршуватися тим, що в певні моменти такій людині дуже важко впоратися з потоком протидії, що йде ззовні; д) зміна ситуації, що означає появу інших (нових) проблем з наявністю старих, а також швидкість розвитку обставин, а в окремих випадках і неможливість швидкої зміни перебігу провадження; є) позитивний збіг обставин, що дозволяють людині з найменшими зусиллями подолати ситуацію. У таких ситуаціях позитивний збіг обставин може допомогти людині досягти бажаної мети навіть тоді, коли вона здавалася недосяжною; є) повна відсутність будь-якої підтримки. На жаль, несприятливі умови, якими б складними вони не були, не можуть перешкодити досягненню певного очікуваного результату. Але якщо людині необхідно напружити свої сили до межі можливого, то можуть виникнути стани фрустрації, які (за певних умов) призводять до депресії, а згодом і до психічних травм, які зводять нанівець усі зусилля кожної людини» [42].

З іншого боку, Т.В.Кириченко розглядала складну життєву ситуацію в поєднанні з саморегуляцією особистості і дійшла висновку, що «важка життєва ситуація формує нові психічні якості, зміцнює афективну сферу і удосконалює когнітивний, інтегруючи новий набутий досвід, забезпечує якісно нове функціонування поведінки особистості, зміцнює волю, загартовує душевний дух і розширює можливості особистісного зростання. Таким чином, суб'єкт переживає складну життєву ситуацію як перешкоду для реалізації та

досягнення своїх цілей, і водночас це ситуація, яка для нього містить прихований ресурс і потенціал, що дозволяє їх реалізувати [22].

У дослідженні С. Горбач виникнення складної життєвої ситуації визначається сукупністю зовнішніх факторів та індивідуальних особливостей людини, які впливають на її самооцінку. Важливо, що зовнішні умови є неконтрольованими, а внутрішні фактори є заручниками зовнішніх факторів існування [15]. Так, С. Горбач зазначала, що складні життєві ситуації доводять людину до ненормальної кризи, коли звичайна людина може заплутатися і втратити життєві сили, але якщо людина має творчий потенціал, це стає важливим фактом її власного подолання труднощів у складній життєвій ситуації. Наукологиня вважає, що всі зусилля, докладені для стабільності життєвого шляху, можуть бути компенсовані раптовим виникненням складної життєвої ситуації, і людині набагато важче адаптуватися після такої зміни [15].

На думку А. Маслоу, найціннішим досвідом і результатом подолання складної життєвої ситуації є внутрішнє дозрівання особи з відчуттям власної перемоги [64].

Взаємозв'язок між складною життєвою ситуацією та життєстійкістю особистості, який визначає, що життєстійкість детермінується ефективним вирішенням складних життєвих ситуацій й водночас забезпечує внутрішні ресурси, які є необхідними для її подолання розглядає В. Предко. Смыслоорієнтовану спрямованість релігійної віри та її можливості у подоланні критичних життєвих ситуацій аналізують Д. Предко та Д. Ларін. Автори стверджують, що релігійна віра може пом'якшити або подолати певні життєві ситуації, діючи як інтегратор і мобілізатор особистих ресурсів. Підкреслюють, що терапевтична функція релігійної віри задовольняє психологічні потреби особистості, «знімає» екзистенціальну напругу, забезпечує емоційну розрядку та комфорт, стабілізує психологічний стан особистості [37].

Залежно від наукового підходу, в рамках якого досліджується зазначена проблема, вчені розглядають ситуацію як:

- 1) середовище, що визначає діяльність особистості зовнішніми ознаками ситуації, елементами середовища;
- 2) суб'єктивна внутрішня реальність, яка є власним внутрішнім життєвим простором, когнітивною репрезентацією об'єктивної реальності;
- 3) взаємодія особистості та середовища – особистість, поведінка якої в ситуації визначається зовнішніми та внутрішніми чинниками дійсності, цілеспрямовано й активно впливає на ситуацію з метою створення власної ситуаційної специфіки;
- 4) соціокультурно детермінований інтерактивний блок, тобто людина здійснює соціальне конструювання діяльності відповідно до нормативних особливостей ситуації;
- 5) сукупність життєвих подій і обставин – людина сама створює свій життєвий шлях і зазнає трансформації під впливом життєвих подій.

Отже, в результаті узагальнення відносно розрізнених даних психологічної класифікації ситуації не знайдено загального підходу ні до визначення критеріїв поділу ситуацій, ні до визначення їх типів чи різновидів. Слід зазначити, що класифікація ситуацій є проблематичною в психологічних концепціях, на що впливає невизначеність понятійного апарату при аналізі ситуацій, а також недостатня обґрунтованість виділення критеріїв класифікації. У сучасній психологічній літературі науковці проаналізували такі типи ситуацій, як: прості, повсякденні, звичайні, нейтральні, проблемні, конфліктні, травматичні, важкі, кризові, ситуації фізичної загрози та невизначеності, екстремальні, катастрофічні. Особливу увагу слід приділити класифікації складних життєвих ситуацій. У вітчизняній і зарубіжній психології є чимала кількість робіт, в яких намагаються класифікувати складні життєві ситуації. Однак навіть тут немає консенсусу серед авторів щодо критеріїв визначення та змістовного виконання такого типу ситуації. До категорії складних життєвих ситуацій зазвичай відносять критичні, кризові, екстремальні, важкі, стресові ситуації, ситуації психологічної загрози, ситуації невизначеності тощо.

Крім того, дослідники цієї проблематики намагалися класифікувати ситуації за певним критерієм. Таким чином, ситуації поділяються:

1) за природою елементів середовища, а саме за екологічними, географічними, архітектурними, психосоціальними та іншими змінними середовища та їх атрибутами;

2) на основі просторово-часової локалізації місця, де відбувається повсякденне життя, і форм життєдіяльності, що відбуваються в цих місцях і ситуаціях (Canter, 1986);

3) за характером, типом впливу, який ситуація справляє або може справити на особу;

4) за розташуванням на шкалі від мікро- до макрорівнів: стимули – окремі предмети або дії; епізоди – особливі значущі події, які мають причинно-наслідковий зв'язок; ситуації – фізичні, часові та психологічні параметри, що визначаються зовнішніми умовами; середовище – узагальнюючий термін, що характеризує типи ситуацій; середовище - набір фізичних і соціальних змінних зовнішнього світу (Magnusson, 1983);

5) за провідною роллю зовнішніх обставин або особистості: об'єктивні - поточне фізичне та соціальне оточення; суб'єктивний - будь-який компонент суб'єктивної ситуації, що сприймається людиною, має те чи інше значення [66];

6) за ступенем тиску ситуації на самопочуття суб'єкта: сильні ситуації, реакція на які більшою мірою залежить від об'єктивних умов, які строго диктують сценарії та моделі поведінки, наприклад, критичні або травматичні події; слабкі ситуації, які дозволяють різні реакції через індивідуальні відмінності [67];

7) залежно від співвідношення основних елементів ситуації: ситуативна система; ситуації, створені на основі відносин боротьби, протистояння їх основних елементів; ситуації, утворені випадковими зв'язками між подіями [54].

Деякі дослідники звертаються до аналізу таких ситуацій як життєвих [13; 17; 33; 36] і відзначає перспективність наукових досліджень у цьому напрямі.

Життєвою ситуацією автори вважають:

- 1) стан життя індивіда, ситуацію конкретного життя окремого суб'єкта [12];
- 2) сукупність значущих подій і обставин, що впливають на світогляд і поведінку в певний період життєвого циклу індивіда [15];
- 3) найважливіша і значуща подія в певний період часу на життєвому шляху особистості [8];
- 4) частина середовища, найближча і найважливіша для особистості, яка виступає як «прояв» внутрішніх детермінант буття: а) за формою — фрагмент середовища як зовнішніх об'єктивних обставин життя, з якими взаємодіє особа має прямий контакт; б) за змістом - ситуації особистого життя, тобто найважливіші для людини життєві обставини [13];
- 5) складова способу життя людини, включена в її життєвий шлях, що впливає на її адаптацію та відображає взаємодію особистості з соціальною ситуацією [65].

1.2 Аналіз особливостей складних і нетипових ситуацій життя

До особливостей складних життєвих ситуацій І. Ващенко та І. Ананова відносять ряд феноменологічних показників [9], а дослідження С. Горбач встановлюють «суб'єктивні координати складних життєвих ситуацій» [15].

В основному йдеться про: невизначеність ситуації, стресогенність, психологічна вичерпаність (оцінка ресурсів), розв'язність, включеність у ситуацію тощо [15]. На думку В.Зливкова, С. Лукомської, О. Федан це відчуття стресового впливу ситуації, порушення поточної діяльності (робота, навчання тощо), недостатні алгоритми звичної соціальної поведінки; зміна

діапазону нормального спілкування та усвідомлення необхідності адаптації до ситуації є феноменологічним особливостями складної життєвої ситуації.

Складні життєві ситуації виникають при порушенні або зміні звичного ритму життя і людина не здатна вирішити будь-яку проблему за наявності прийнятної і повсякденної моделі поведінки. Джерело складної ситуації може бути, з одного боку, у власних діях індивіда, його внутрішньому світі, а може бути пов'язане з впливом зовнішніх факторів. Приклад тому – зовнішнім фактором зараз є війна на території України. У ньому вказується ряд ознак, які свідчать про настання складної життєвої ситуації: зміна алгоритмів звичної поведінки в суспільстві; припинення попередньої діяльності, невизначеність у подальшому розвитку подій; розвиток стресових станів. Це означає, що людина має змінити свої звичні моделі поведінки. Іноді необхідність вибору створює психологічну напругу, що виражає невідповідність між своїми інтересами та інтересами інших людей. Так що можлива складна життєва ситуація характеризується як соціально нестабільна, кризова, стресова, непередбачувана, критична, екстремальна, невизначена, а іноді і фатальна.

За аналізом вченого В.Г. Панок, виявлення реальних психологічних проблем людини нерозривно пов'язане з постійним аналізом умов навколишнього життя, обставин, що спричинили складну життєву ситуацію, в якій опинилася особа. Для розуміння сутності життєвих і психологічних проблем, необхідно розрізняти зв'язки таких припущень ситуації. На цій фазі вже можна визначити об'єктивні причини: географічні, фізичні, соціальні і психологічні обставини життя людини. Науковець зазначає, що такі обставини це першопричина [35]. У своїх наукових працях доктор психології США Д. Ньютон зазначає, що під час важких життєвих ситуацій міцні соціальні зв'язки індивідів захищують від виникнення депресивних станів, а також знижують ймовірність депресії серед людей, які пережили травматичний чи інший несприятливий життєвий досвід [65].

У доробку Е. Грішина до особливостей складних життєвих ситуацій відносять:

- 1) високий ступінь значущості для людини;
- 2) відсутність або неможливість використання звичайних схем розв'язання задач;
- 3) невизначеність перспектив розвитку ситуації;
- 4) рівень «біографічного стресу»;
- 5) суб'єктивна оцінка даної ситуації як складної;
- 6) можливі втрати;
- 7) варіанти рішення;
- 8) ресурси та можливості (фізичні, психологічні, інтелектуальні, моральні, тимчасові);
- 9) досвід подолання [17, с. 27].

Л. Бурлачук [7] до суб'єктивних особливостей складних ситуацій відносять:

- валентність (суб'єктивне значення ситуації, що на неї впливає стресогенність, яка визначається індивідуально);
 - керованість (суб'єктивна оцінка особистих здібностей контроль над ситуацією);
 - мінливість (суб'єктивна оцінка того, що стресова ситуація змінюється самостійно без участі суб'єкта),
 - невизначеність (суб'єктивна оцінка невизначеності та неоднозначності ситуації),
 - повторюваність (суб'єктивна оцінка повторюваності складної ситуації),
 - обізнаність (ступінь особистого досвіду переживання таких ситуацій)
- [7].

Психологія визначає ситуації, що викликають психологічну напругу, негативні емоції та в яких є загроза фізичному здоров'ю чи самооцінці. Я. Амінева відносить до них: побутові проблеми; негативні події в різному віці; непередбачені нещастя і горе [2].

А. Большакова [8] та В.Зливков з колегами [21] відносять до типових важкі ситуації: смерть близької людини, міжособистісний конфлікт,

внутрішньоособистісний конфлікт, розлучення, ситуації поза рамками звичайного людського досвіду, участь у бойових діях, насильства, стихійні лиха та катастрофи. У крос-культурних дослідженнях Dohrenwend et al., було показано, що в усіх культурах найважчою є ситуації значної втрати здоров'я, близької людини або роботи [60].

Абсолютно окремо вчені оцінюють нетипові ситуації. І. Сагань вважає, що ситуація кваліфікується як нетипова, коли людина не має перевіреного, готового способу дій і для неї виникає ймовірність нераціональної або неадекватної дії в результаті того, що в її досвіді такої конфігурації ще не існувало, і суб'єкт змушений керувати нею, не покладаючись на традиції [45]. Певною мірою до нетипових ситуацій можна віднести екстремальні ситуації та ситуації, що призводять до депривації [45].

К. Маннапова вважає ситуацію екстремальною за критеріями джерела травматизації, що має антропогенний або соціальний характер, травмування іншою людиною чи суспільством (напад на вулиці, сексуальне насильство, ДТП, локальні війни, терористичні акти) [30]. А. Ковалкенкова екстремальну ситуацію розглядає як ситуацію, яка трансформує існування індивіда в життєвому світі [25]. Екстремальна ситуація позначається на фізичній та психологічній здатності до раціональних дій, адекватних ситуації, що склалася.

Екстремальні ситуації характеризуються непередбачуваністю, невідомим майбутнім з неоформленим і незрозумілим суб'єкту шляхом досягнення мети. В екстремальній ситуації людина зазнає впливу цих психогенних факторів: монотонність, просторові та часові зміни структури, обмеження значущої інформації, самотність (групова ізоляція), загроза життю [18]. За С. Максименко та М. Орап – екстремальні ситуації можуть бути непередбачуваними і передбачуваними; вибуховими, швидкими, повільними, плавними, місцевими, транскордонними; такими, що мають короткочасний характер або віддалений ефект [29].

О.С. Односталко переконана, що ситуації депривації, які можна вважати найбільш значущими серед нетипових ситуацій [34].

На думку Ю. Швалба, це життєві ситуації, де суб'єкт має можливість задовольнити деякі свої основні (життєво важливі) психічні потреби в достатній мірі і протягом достатнього періоду часу [54].

1.3 Специфіка наративного підходу

Сьогодні наративний підхід широко використовується фахівцями в наданні психологічної допомоги у вирішенні різноманітних психологічних проблем особистості, нормалізації психологічного стану особистості в кризових ситуаціях в житті, відновленні внутрішніх ресурсів і гармонії, для ефективного функціонування в соціальному просторі та часі. У визначенні життєвого шляху як послідовності різноманітних подій, перш за все постає питання про методологію вивчення окремих психологічних питань відмінності в описі важливих життєвих подій. У цьому випадку найкращим методом є наративний аналіз. За словами О.В. Вдовіченка, «подія є одним із центральних понять сучасної наратології» [12]. Предметом наративного методу психологічних досліджень є історія життя, зумовлена тим, що оповідь являє собою сукупність подій наділених індивідуальним чи колективним значенням. Ці смисли важливі як для теоретичної, так і для практичної психології та психотерапії, розкривають психологічний зміст наративу. Загалом, одне з основних положень наратології полягає в тому, що «розповідь функціонує як фундаментальний процес розуміння, який виходить за межі будь-якої специфічної літературної традиції..., як одного із фундаментальних елементів нашого розуміння реальності» [12, 215]. Пояснення цього твердження Мороз Р.А. спирається на конгруентний зв'язок між наративними образами реальності та здатністю людини контролювати свої власні оповіді. Інакше неконгруентний та неконтрольований наратив перетворює людину на

жертву обставин, що демонструє протиріччя між об'єктивною і суб'єктивною реальністю [31].

Щодо розуміння наративу як репрезентації реальності, то Д. Деннет зазначає, що це рефлексивний процес особистісного і соціокультурна ідентифікація, побудова спогадів і розуміння подій. Ці процеси характеризують динаміку, варіативність наративу, а також його інтенціональність, тобто спрямованість, яка походить від певного значення чи бажання [60].

Динамічність та інтенціональність нарації в рамках етогенетичного підходу, за Р. Харра, визначається через соціальну активність особистості. Причому соціальна діяльність розуміється з двох сторін: практичної та виразної. Практична сторона виражається в мові, а експресивна сторона є джерелом значення. З експресивного боку розповіді стосуються таких сторін життя, як «пригода», «криза», «протистояння», де розвиток подій і результати дій не можна передбачити заздалегідь і виражені прислівниками (позначають, що було зроблено). Практична сторона - це ідея заходу як зміни, яких зазнає предмет внаслідок певних дій, які виражені дієсловами (на вказівку на те було виконано) [59].

Цей підхід до аналізу та інтерпретації наративів важливих життєвих подій дозволяє визначити декілька параметрів психологічного змісту, а саме:

- подія як мотив: зміни станів навмисні (вчинки персонажів) або ненавмисні (явища і процеси), а також самі стани та властивості;
- подія як сюжет – подія ототожнюється із сюжетом як глобальною структурою розповідного тексту;
- подія як соціокультурний концепт: атрибутується подія як така реальність, тобто розглядається як онтологічна (життєва) категорія. Це воно відрізняється від факту, який є судженням про дійсність [61].

Такий підхід використовується в психодіагностичній роботі з текстами з використанням проєктивних методик, наприклад тематичний тест на аперцепцію (ТАТ), в якому докладно описані використовувані таблиці історія.

Щодо особистісних конструктів та смислів аналіз та інтерпретацію наративів у Дж. Хірш та Дж. Петерсон пов'язали з особистісними рисами «Великої п'ятірки». Тут стверджується, що риси особистості пов'язані з мовними конструктами чи семантичними патернами, укладеними в оповіданні про себе. Іншими словами, використовувані мовні конструкти точно відображають особистість людини [62]. Дж. Хірш та Дж. Петерсон для кожної риси «Великої п'ятірки» виділили лінгвістичні кореляти для наративного аналізу. З цього приводу Дж. Пікок та Д. Холланд говорять про що наративи створюються не конкретною людиною, а формуються соціальними, культурними та історичними угодами, а також відносинами між оповідачем та слухачем [66]. Тому теми та структура оповідання та змісту демонструють явища соціальної реальності, в якій живе оповідач. Даний підхід до аналізу наративів про важливі життєві події дозволяє найбільш повно описати психологічний зміст та виділити якісні характеристики репрезентації цих подій. Так, Ван Егерен відзначає, що кожна з п'яти рис виконує певну функцію в плані адаптації індивіда до соціального середовища. Зокрема, екстраверсія відповідає за наближення позитивних подій, нейротизм – за уникнення негативних подій, сумлінність – за ефективне управління реакціями «наближення» та «уникнення» подій, відкритість досвіду – інтерес до різноманітних нагород, а доброзичливість – до формування соціальних альянсів та зв'язків [67].

Ще один, вузький підхід до психологічного аналізу наративів, розроблений у галузі клінічної психології. Як зазначає Г. Сулик, наративи хвороби дозволяють зрозуміти переживання людини, її ставлення до хвороби та до життєвих подій [68]. Г. Сулик визначив 3 основних типи наративів: відновлювальні, хаотичні та пошукові. У відновлювальному наративі людина описує хворобу як тимчасову ситуацію. Такі наративи, смисловий зміст та емоційний тон оповідання яких націлено на бажання позбутися хвороби та повернутися до нормального, здорового життя, Г. Сулик називає лікувальними наративами. У хаотичному наративі людина розглядає хворобу як постійний

стан, який обов'язково погіршиться і можливості одужати немає. Такі наративи найбільш типові для невиліковних чи хронічних хвороб, коли людина не має жодної надії на повернення до нормального життя. Третій тип, пошукові наративи, розповідають про те, що досвід хвороби є можливістю для людини стати краще, або, як кажуть, «стати сильнішими» за рахунок подолання важкої ситуації, її переосмислення, що є найважливішим у житті. При цьому хворобливий стан та фізичне одужання є менш важливим, чим духовне та психологічне перетворення. Такі наративи часто зустрічаються в різних спільнотах людей, хворих, наприклад, на рак або на СНІД, і є джерелом моральної та емоційної підтримки один одного членами спільноти [68].

Описані вище підходи, у своїй сукупності дозволяють ефективно аналізувати та інтерпретувати події, що відбуваються в житті людини, і визначати їх психологічний зміст. Однак події можуть бути і позитивними, і негативними. Ця обставина вимагає від психолога зіставляти психологічний зміст позитивних наративів подій з негативними та вибудовувати ефективну модель практичної психологічної роботи. Така робота передбачає індивідуальний підхід, орієнтований те, що подія, яка турбує, носить індивідуальний характер та особливий психологічний зміст. Останнє твердження наголошує на тому, що життєвий шлях людини та розповіді про неї можуть відрізнятися.

Наративний підхід належить до неструктуралістського. Прихильники наративного підходу поділяють ідею, що всі знання є знаннями з певної позиції, тобто знання контекстуалізуються. Жоден опис світу він може претендувати на універсальність, тому насправді можлива необмежена кількість описів світу. Тому не можна використовувати для опису світу критерії «правди» чи «хибності», а лише критерії правдоподібності, послідовності (поряд з естетичними та прагматичними критеріями). Також описи відрізняються за тим, відкривають чи закривають можливості для реалізації цінностей, мрій, сподівань людини. Коли в житті домінує історія,

що закриває можливості, можна говорити про наявність проблеми. Проте в житті людини завжди є багато історій, які співіснують, і крім проблемних історій (напр. які домінують), все ще існують альтернативні (переважні) історії. Жодна проблема не займає 100% життя людини. Тобто, крім «проблеми» в людському житті завжди є інші сфери (зони, моменти життя), які становлять цю проблему. Завжди є якісь ресурси та певний досвід, з яких можна почерпнути ідеї для реалізації намірів та досягнення поставлених цілей (які ще не входять до історії життя людини).

Концепція наративної компетентності залишається слабо розробленою в психології і сьогодні носить радше полемічний, ніж аналітичний характер (Ст. Добсон, Т.Г. Здоровець, Л. Юні, Л. Каппс, А.В. Конишева, А.Ц. Кюнтай, А. Петеркін, Г. Рейнманн, Г.К. Улатовська, В.П. Федорова, Д.Д. Хатто, Р. Харон, Н. В. Чепелєв). Реалізація наративного прийому здійснюється завдяки створенню усних і письмових текстів під час психокорекційної терапії. Сполучення дієслів – творчий продукт з метафоричними асоціативними картами, фотографіями, листівками, малюнки, мандали тощо дозволяє виділити візуально-оповідний підхід. «Тексти» як реакція на зорові стимули (асоціативні карти, фотографії, малюнки, мандали тощо) можуть мати будь-який характер (біографічний чи фантастичний) і будь-який стиль (прозаїчний, римований чи неримований) – вірші, казки, особисті оповідання, есе тощо). В одному варіанті візуальний ряд може бути первинним, а тексти вторинними. При цьому «текст» може бути простим –розгорнутий коментар учасника групи або креативний авторський текст, який формується особистістю. В іншому варіанті, навпаки, можуть бути первинні тексти, а потім до них додаються візуальні стимули, які також у майбутньому описуються та аналізуються у зв'язку з реальним життям (реальною історією життя) особистості.

Психологія наратива дозволяє розкрити природу людини у взаємозв'язку психологічної та соціальної складової. Інакше кажучи, історія життя є відображенням внутрішнього світу людини і пов'язана з історією всього людства у її культурно-історичному прочитанні. Саме поняття важливої

життєвої події характеризується наповненням життєвої ситуації смисловим та емоційним змістом, а не просто логічно вибудованим оповіданням. Цю думку описував Дж. Брунер, говорячи про те, що внутрішньо логічний опис події може дуже відрізнятись у різних людей. Він писав про те, що існує різниця між соціально-культурними та індивідуально-психологічними формами думки у наративі. При цьому обидві позиції він називає фундаментальними, але невіддільними одна від одної [58].

Продовжуючи цю думку, Т. Сарбін вказує на те, що наративний аналіз подій є «замінником» позитивістського підходу до вивчення внутрішнього світу людини. Безумовно, об'єктивні психологічні факти свідомості не можна заперечувати, проте їх суб'єктивне репрезентування відрізняється індивідуальними відмінностями кожної людини [69].

С. Чатман з цього приводу писав, що: «теорія наратива є методом індивідуальної, особистісної інтерпретації подій, що контекстуально залежить від здібностей людини аналізувати події, розрізняючи ситуації «читання історії» та її написання»[59]. Чатмен чітко обґрунтував психологію наратива, зазначаючи, що розповідь, людини про події, що відображає саме психологічний зміст цих подій, але в соціокультурному прочитанні. Епістемологічно тут констатується той факт, що вивчення наративів є евристичним підходом, в першу чергу зосередженим на інтелектуальних можливостях людини, яка читає або слухає [59].

На основі останнього твердження, в сучасній західній психології будується освітня програма підготовки психологів та, загалом, практичної психологічної роботи. Так було розроблено цілий психотерапевтичний напрямок, названий наративною терапією. Наративна терапія має особливий сенс психологічної, психотерапевтичної роботи, яка явно відрізняється від інших підходів. Як зазначають засновники наративної терапії М. Уайт та Д. Епстон, наративні терапевти зосереджують свою роботу на розповідях про життєві події і є посередниками у розвитку та збагаченні цих оповідань. В цьому процесі психолог ставить питання щодо життєвого досвіду клієнта, про

його найважливіші життєві події, що визначають проблемну ситуацію. Інтуїтивно кожен психолог у своїй роботі діє саме так. Однак методологічно, для збагачення теоретичної психології, потрібен інструмент для послідовного розвитку цього напрямку [70].

У наративній терапії психолог розглядає людину та її життєвий шлях, не орієнтуючись на його особисті якості або установки. Така робота зосереджена на аналізі описаної проблемної ситуації та ставлення людини до неї. Ключову ідею наративної терапії укладено в наступній фразі: «Людина не проблема, проблема в самій проблемі». Тут вкладена думка про те, що найголовніше для людини – «знайти себе», зрозуміти своє «призначення» у соціальній реальності. Методично наративна терапія включає два основні концепти – деконструкцію подій та їх осмислення у вигляді постановки питань клієнту та емпатійної взаємодії з ним. Такий підхід до практичної роботи зазвичай використовується у сімейній терапії, а також у галузі організаційної та педагогічної психології. Він дає можливість встановити взаємозв'язок інтрапсихічного та соціального в реальності. Наративна терапія зосереджена на позитивних перетвореннях людини, спираючись на її оповідання. Для психолога тут головним питанням стоїть розуміння опису людиною її життя, стратегій поведінки та можливостей адаптації до них. Зосереджуючись на тому, як людина сприймає проблемні події, психолог будує підхід до зміни цього ставлення. Така робота об'єктифікації проблемної події, дозволяє послабити вплив тривожних почуттів по відношенню до події [71]. До цього слід додати те, що психологічна репрезентація важливих життєвих подій є втіленням мотивів людини, її ціннісних орієнтацій, намірів та взаємодій з оточуючими. Мемуари, повісті та оповідання, які пишуть люди, – суть опису важливих життєвих подій, які відбулися в особистому житті або були побачені збоку.

Таким чином, складна життєва ситуація є провідним психологічним механізмом трансформації особистості та головним стимулом внутрішніх змін. Це дає можливість переоцінити власне існування та вибудувати нову

позицію щодо власної життєдіяльності. Здатний реорганізувати життєвий простір і забезпечити новий якісний розвиток особистості. Переживаючи складну життєву ситуацію, людина має змогу переоцінити ціннісні орієнтації, знайти особистісні сенси та краще пізнати себе. Складна життєва ситуація формує нові психічні якості, зміцнює афективну сферу та покращує когнітивну інтеграцію нового набутого досвіду, забезпечує якісно нове функціонування поведінки особистості.

РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКА ДОСЛІДЖЕННЯ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЙ

2.1 Методика дослідження

Дослідження проблеми наративного підходу у переживанні складних життєвих ситуацій вимагало розробки критеріїв, рівнів та показників. Які є різні наукові підходи до визначення поняття «критерій». У словнику української мови слово «критерій» тлумачиться як основа для оцінки, визначення чи класифікації чогось; міра [55]. Критерій – грецьке слово, що означає засіб прийняття рішення, міру оцінки. У загальному розумінні критерій – це ознака, на основі якої здійснюється оцінка, визначення чи класифікація [55]. У педагогічній теорії під критеріями розуміють такі властивості явища, які відображають його істотні властивості і тому підлягають оцінці.

За словами українського вченого-психолога А. Богуславця, загальноприйнятих критеріїв професійної підготовки не існує. Причина – багатопрофільна підготовка фахівців різного профілю. Розробка критеріїв і стандартів оцінки є трудомісткою і складною процедурою, тому їх можна аналізувати лише в загальному вигляді [55].

Щодо визначення терміну «показники» вітчизняний науковець О. Пасічник зазначає, що показники, які входять до складу критеріїв, є їх специфічними, стійкими вимірюваннями, що дозволяють проводити спостереження та облік [57]. Ми погоджуємося з думками О. Пасічника щодо визначення змісту терміна «показник» і беремо його як робоче визначення в нашій кваліфікаційній роботі.

На подолання складних життєвих ситуацій, що негативно впливають на психічне здоров'я людини, великий вплив мають психологічні засоби, які

сприяють подоланню цих впливів. С. Хобфолла, Н. Водоп'янова та інші відомі дослідники розглядають психологічні ресурси як важливі елементи, що сприяють психологічній стійкості особистості в умовах стресу та життєвих труднощів. Психологічні ресурси включають як внутрішні, так і зовнішні фактори, які допомагають індивіду адаптуватися та виживати в складних життєвих умовах. Вони допомагають людині зберегти психічне здоров'я, фізичне здоров'я та працездатність під час стресових ситуацій та іспитів. Загальна концепція полягає в тому, що психологічні ресурси допомагають індивіду зберегти психічне благополуччя та стабільність в умовах стресу та життєвих труднощів, допомагають витримати випробування та зберегти фізичне та психологічне здоров'я [55].

Щоб детально вивчити психічне здоров'я особистості ми визначити, що основними психологічними ресурсами молодих людей є резилієнс та стресостійкість. Резилієнс відіграє особливу роль у формуванні та посттравматичному зростанні особистості. Х. Лазос визначає резилієнс як здатність людини відновлюватися після надзвичайної події [51]. Стійкість до стресу ми розуміємо як фактор, пов'язаний зі здатністю організму адаптуватися до стресорів, зовнішньої погоди та інших факторів, які можуть викликати стрес. Ця здатність допомагає людині адаптуватися до змін у житті, включаючи ситуації, пов'язані зі зміною життєвих обставин, психологічними труднощами та стресом. Також поєднання резилієнсу та стресостійкості сприяє екологічному відновленню після стресової події, такої як російсько-українська війна.

Так, показники критерію резилієнсу включають зацікавленість у посттравматичному відновленні, бажання над ним працювати, мотивацію до досягнення успіху в посттравматичному зростанні.

Показниками критерію стресостійкості є адаптація до змін життєвих обставин та інших факторів, що викликають стрес. Для точності та об'єктивності результатів, а також для цілісного розуміння досліджуваної

проблеми пропонуємо розглядати окреслені показники на високому, середньому та низькому рівні їх сформованості.

Високий рівень характеризується сформованістю всіх перерахованих вище якостей особистості.

Середній. Люди такого рівня мають достатню сформованість вищевказаних якостей.

І, нарешті, *низький рівень* дає недостатню сформованість усіх властивостей, необхідних для резилієнтності та стійкості до стресу.

Емпіричне дослідження проводилось в кілька етапів:

1. Аналіз теоретичних джерел.
2. Розробка теоретичної моделі дослідження.
3. Вибір та обґрунтування використовуваних методик.
4. Розробка опитувальної анкети та перенесення її у гугл-форму.
5. Проведення опитування та збір даних.
6. Обробка та аналіз отриманих даних.
7. Напрацювання рекомендацій за результатами дослідження.

Запрошення до опитування було розміщено у студентській вайбер-групі.

Для проведення емпіричного дослідження було використано:

1) авторські анкети «Опитування щодо стійкості особистості в умовах складних життєвих ситуацій»

(https://docs.google.com/forms/d/1BvOdA2_rq_r3o65Xu1NssZGdhBIkdYa3BG55gz9metQ/edit) та «Опитування щодо впливу війни на психічне здоров'я особистості юнацького віку»

https://docs.google.com/forms/d/1pp3N1EgL0rVmZLGJNjXI3y7lbhBag_ofbrccu_hj8E4U/edit.

2) Опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» (The Mental Health Continuum – Short Form) К.Кейес (адаптація Е.Л. Носенко, А.Г. Четверик-Бурчак) використали для визначення рівня психічного здоров'я. Анкета складається з 14 питань про самопочуття протягом останніх двох тижнів. Частоту самопочуття необхідно було оцінити від 0 до 5 балів (де 0

балів – ніколи, 1 бал – 1-2 рази, 2 бали – приблизно раз на тиждень, 3 бали – приблизно 2-3 рази на тиждень, 4 балів – майже щодня, 5 балів – щодня). Автори виділяють 3 категорійні рівні психічного здоров'я, а саме «процвітання», «пригнічення» та «помірний» [20].

3) Skala Pomiaru Prężności – SPP-25 Н. Огінська-Булік, З. Ючинський в адаптації науковців Національного університету «Острозька академія» В.В. Кондратюк, У.І. Нікітчук для вимірювання рівня резистентності. Анкета містить 25 тверджень із п'ятьма варіантами відповідей. Результати методики розраховуються за сумою всіх результатів за ключем і також визначаються за п'ятьма шкалами.

Шкали опитувальника мають такі назви:

1. Наполегливість і рішучість у діяльності;
2. Відкритість до нового досвіду та почуття гумору;
3. Особиста компетентність у вирішенні труднощів і толерантність до негативних емоцій;
4. Толерантність до невдач і ставлення до життя як до виклику;
5. Оптимістичне ставлення до життя та здатність до мобілізації в складних ситуаціях [11].

4) Для визначення рівня стресостійкості респондентів використовували шкалу стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (CD RISC -10) (за ред. Н.В. Школіної, І.І. Шаповала, І.В. Орлової, І.О. Кедик, М.А. Станіславчука). У свою чергу, це посилить результати Skala Pomiaru Prężności – SPP-25. Анкета містить 10 питань, розроблених у формі шкали Лайкерта з п'ятьма варіантами відповідей. Загальний бал анкети був сумою відповідей, отриманих для кожного пункту (діапазон 0–40), і найвищий бал вказував на найвищий рівень стійкості.

5) Опитування за методикою самооцінки емоційного стану Уессміна-Рікса, яке ми теж перенесли у гугл-форм (<https://docs.google.com/forms/d/1NYpGL1giCKzz8qOSbvUdkB-hz6sQPWqCK09PID3expo/edit#responses>)

Таким чином, беручи до уваги характеристику психодіагностичного інструментарію, можна вважати, що він є валідним й це, відповідно, забезпечить отримання надійних результатів.

2.2 Організація дослідження

Мета емпіричного дослідження – дослідити особливості стійкості особистості в умовах складних життєвих ситуацій.

База емпіричного дослідження – студенти факультету психології та соціальної роботи Одеського національного університету імені І. І. Мечникова.

На основі аналізу літературних та електронних джерел визначено цілі та завдання дослідження, актуальність теми, наукову новизну та практичне значення, внесок науковців у дослідження теми, а також окреслені власні дослідження.

Дослідження проводилося протягом червня 2024 – серпня 2024 року і передбачало ряд послідовних етапів.

1 етап накопичення наукової інформації: бібліографічний пошук наукової інформації, вивчення документів, основних джерел теми, складання огляду літератури, вибір аспектів дослідження. На цьому етапі проаналізовано науково-методичну літературу з проблеми дослідження.

2 етап формулювання теми, мети і завдання дослідження, визначення проблеми, обґрунтування об'єкту і предмету, мети, головних завдань дослідження. Вірно обрана тема роботи – наполовину забезпечення її успішного виконання. При цьому ми враховували власні сили й здібності дослідника. У самому формулюванні теми міститься мета дослідження, що в процесі дослідження може розвиватися й збагачуватися, але її суть залишається такою ж самою, поки проблема не буде розв'язана. Тема має бути актуальною та відзначатися новизною. Формулювання теми передбачає і з'ясування шляхів, методів її вирішення. Відштовхуючись від цих принципів

ми й обрали тему дослідження «Переживання складних життєвих ситуацій: наративний підхід».

3 етап проведення експерименту – одержання і аналіз даних, розробка рекомендацій, формулювання висновків і результатів дослідження.

Методи дослідження – це відповідні інструменти здобуття фактичного матеріалу, необхідною умовою якого є досягнення поставлених цілей та завдань. На цьому етапі були проведені гугл-опитування. На цьому етапі дослідження було систематизовано та узагальнено отримані дані.

4 етап оформлення результатів наукового дослідження, висновків, рекомендацій, уточнення наукової новизни та практичної значущості. Потрібно правильно оформити текст роботи, її вступ та висновки, правильно вказати список використаної літератури. На цьому етапі дослідження здійснено оформлення кваліфікаційної роботи.

Отже, при виконанні кваліфікаційної роботи важливе значення має правильний вибір методів дослідження. Методологія не може бути зведена до якогось одного, навіть дуже важливого методу. Також дуже важливим є чіткий структурований підхід до кожного з етапів організації наукового дослідження.

РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ШЛЯХИ ПОКРАЩЕННЯ НАРАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

3.1 Аналіз результатів дослідження стійкості особистості в умовах складних життєвих ситуацій

Проаналізуємо результати опитування студентів щодо стійкості особистості в умовах складних життєвих ситуацій. Отже, спершу проаналізуємо склад вибірки, яку, як ми уже говорили, склали студенти різних курсів факультету психології та соціальної роботи Одеського національного університету імені І. І. Мечникова. Участь у дослідженні взяли 33 студенти. Дослідження проводилось за допомогою Гугл-форм. Спершу проаналізуємо результати авторського «Опитування щодо впливу війни на психічне здоров'я особистості юнацького віку». Результати опитування можна переглянути за посиланням:

<https://docs.google.com/spreadsheets/d/1dREjhUTWNp-36gamSXMJ6JPGj9zzid3MTwrVwp1Q70/edit?resourcekey#gid=1194718095>

Для початку проаналізуємо склад групи вибірки.

У нашому дослідженні взяли участь 15 жінок та 18 чоловіків, що становить 45,% та 54,5% відповідно.

Таблиця 3.1

Розподіл досліджуваних за статтю

Діагностичні групи	Кількість осіб	Відсоток %
Жінки	15	45,5%
Чоловіки	18	54,5%
Разом	33	100%

Ваша стаття
33 відповіді

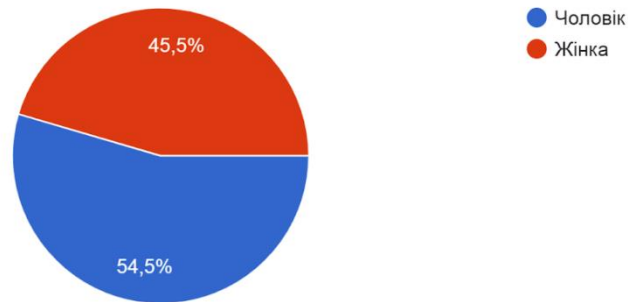


Рис.3.1 Розподіл досліджуваних за статтю

Розглянемо віковий склад нашої вибірки.

Таблиця 3.2

Розподіл досліджуваних за віком

Вік (років)	Кількість осіб	Відсоток %
16-17	2	6,1
18-20	16	48,5
21-24	14	42,4
25 і більше	1	3
Разом	33	100

Серед наших респондентів найбільше молоді 18-20 років – 48,5%. Від 21 до 24 років – 42,4%; 25 і старші – 3%. І 6,1% тих, кому ще не виповнилось 18 років. Отож, можемо відмітити, що наша вибірка є гетерогенною, тобто різниться за віком і статтю.

Унаочнимо результати в діаграмі

Ваш вік
33 відповіді

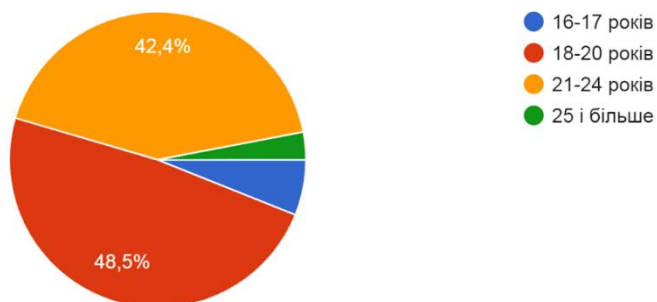


Рис.3.2 Розподіл досліджуваних за віком

Наступний блок питань стосувався безпосередньо теми дослідження.

Підвищену тривожність постійно відчують 12,1% опитаних; часто – 39,4%; іноді – 45,5% і лише 3% респондентів не відчували її ніколи.

Чи відчуваєте Ви підвищену тривожність?
33 відповіді

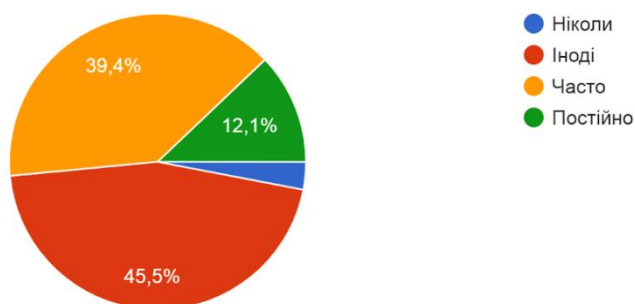


Рис.3.3

Практично всім учасникам дослідження, за виключенням 3% довелося вже зіткнутися з безсонням. 66,7% респондентів відчувають його іноді, а 30,3% – часто.

Чи буває у Вас безсоння?

33 відповіді

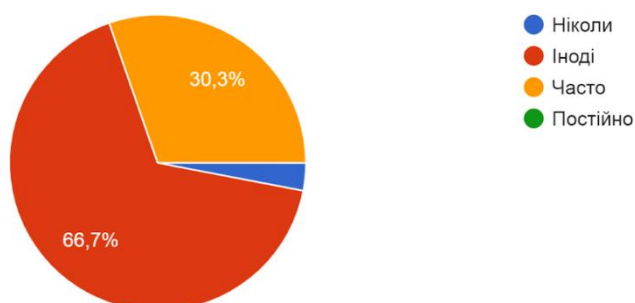


Рис.3.4

Негативний вплив війни також проявляється і у нападах паніки, коли важко заспокоїтись. Левова частка опитаних, а саме 81,8% відчувала їх хоч іноді. По 9,1% тих, хто відчувають ці напади часто та тих, хто не відчували їх ніколи.

Чи бувають у Вас напади паніки, коли важко заспокоїтись?

33 відповіді

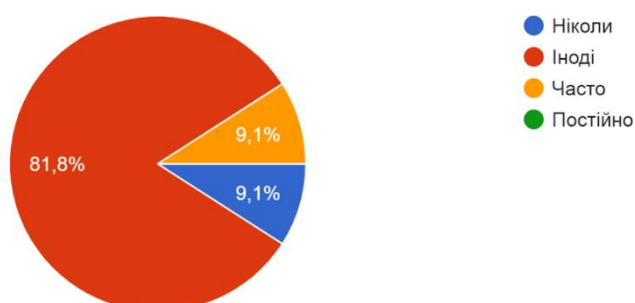


Рис.3.5

Ще одним з проявів стресу від війни є байдужість до речей, які раніше цікавили та апатія. Її 69,7% учасників опитування відчувають іноді; 27,3% – часто; 3% – не відчували ніколи.

Чи відчуваєте Ви байдужість до речей, які раніше Вас цікавили, апатія, небажання щось робити?

33 відповіді

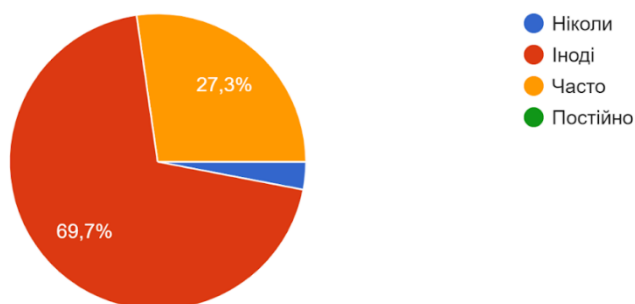


Рис.3.6

Щодо того, що саме найчастіше вони використовують для подолання наслідків стресу (роздратованість, втому, пригніченість, апатію, розлад сну, відсутність мотивації, тощо), то найбільше респондентів використовують для цього дихальні техніки, заспокійливі методики, фізичні вправи. Насторожує той факт, що аж 30,3% застосовують для цього алкоголь, тютюнопаління, їжу. Сподіваємось, що їм допомагає розслабитись шматочок шоколадки. Ще 18,2% допомагають лише заспокійливі засоби та снодійні. А 6,1% – мають власний спосіб (арт-терапія та спілкування з домашнім улюбленцем).

За допомогою чого Ви найчастіше долаєте наслідки стресу (роздратованість, втому, пригніченість, апатію, розлад сну, відсутність мотивації, тощо)?

33 відповіді



Рис.3.7

Готові поговорити про свої душевні переживання від стресу та його наслідки опитувані найчастіше з близькою людиною, другом – 54,5%; 33,3% готові довірити свої страхи професійному психологу, психіатру, психотерапевту; а 12,1% взагалі воліють тримати все в собі, не бажаючи говорити на цю тему ні з ким.

З ким би Ви хотіли поговорити про стрес від війни і його наслідки (роздратованість, втому, пригніченість, апатію, розлад сну, відсутність мотивації)?

33 відповіді

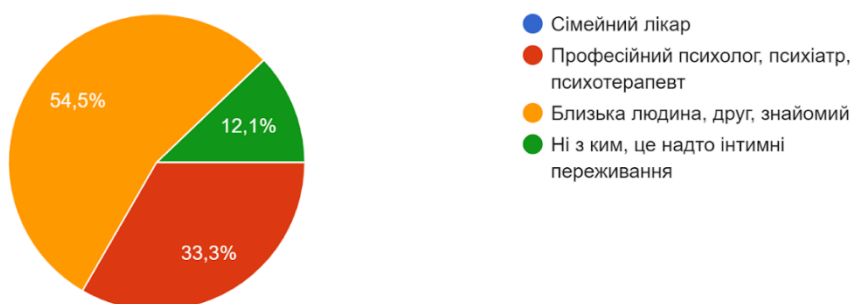


Рис.3.8

За професійною допомогою з приводу свого психологічного стану зверталися 15,2% респондентів. Решта 84,8% – ні.

Чи зверталися Ви за професійною допомогою з приводу свого психологічного стану?

33 відповіді

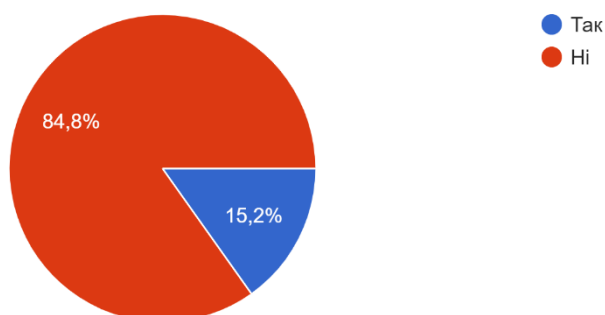


Рис.3.9

Особистий травматичний досвід під час війни (тобто були свідком фізичного чи психологічного насильства, перебували в зоні бойових дій, окупації, тощо) отримали 45,5% опитаних. 54,5% такого досвіду не мають.

Чи мали Ви особистий травматичний досвід під час війни (були свідком фізичного чи психологічного насильства, перебували в зоні бойових дій, окупації, тощо)?

33 відповіді

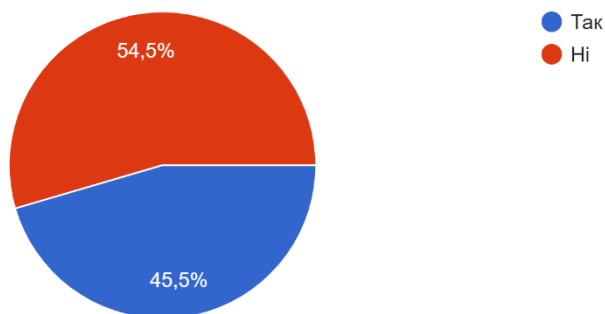


Рис.3.10

Самооцінка психологічного стану учасників опитування за шкалою від 1 до 5, де 1 – найнижча оцінка, а 5 – найвища виглядає так: 1 – жодного респондента; на 2 оцінюють свій психологічний стан 9,1 % опитаних; на 3 – 24,2%; на 4 відчувають себе 54,5%, тобто найбільша кількість респондентів; на 5 – 12,1%.

Оцініть свій психологічний стан за шкалою від 1 до 5, де 5 - повністю благополучний, а 1 - відчуття депресії

33 відповіді

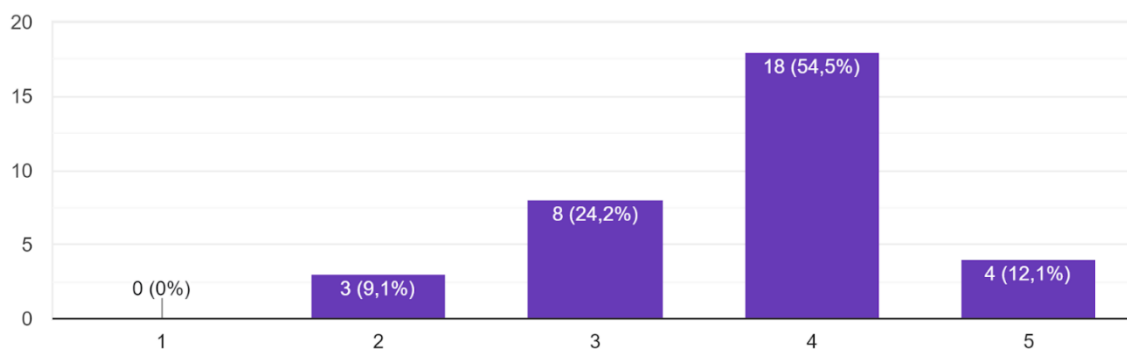


Рис.3.11

Також ми провели «Опитування щодо стійкості особистості в умовах складних життєвих ситуацій». Результати можна побачити за посиланням https://docs.google.com/forms/d/1BvOdA2_rq_r3o65Xu1NssZGdhBIkdYa3BG55gz9metQ/edit#responses

Більшість наших респондентів є оптимістами 81,8%. Песимісти становлять 18,2% вибірки.

Ваше ставлення до життя більше (в цілому):
33 відповіді

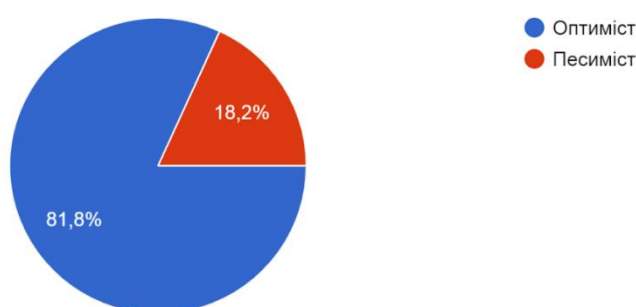


Рис.3.12

54,5% опитаних справляються в складних життєвих ситуаціях самостійно; 27,3% навіть допомагають і підтримують тих, хто цього потребує, а 18,2% потребують в складних жттєвих ситуаціях підтримки та допомоги від інших.

Чи відчуваєте Ви себе стійкою до складних життєвих ситуацій людиною?
33 відповіді

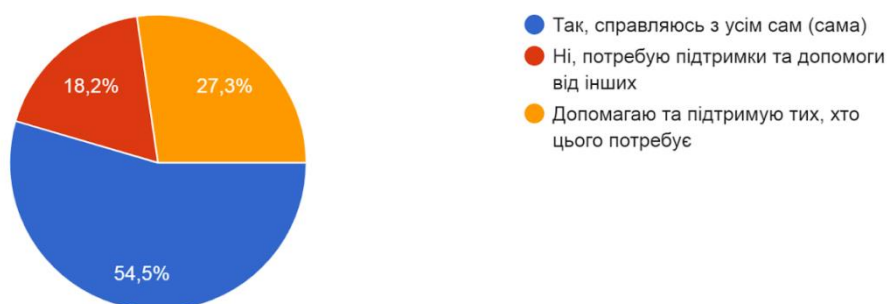


Рис.3.13

Самооцінка рівня тривожності в більшості респондентів знаходиться на середньому рівні.

Оцініть ваш рівень тривоги в даний момент від 1 (відсутня) до 10 (максимальна).
33 відповіді

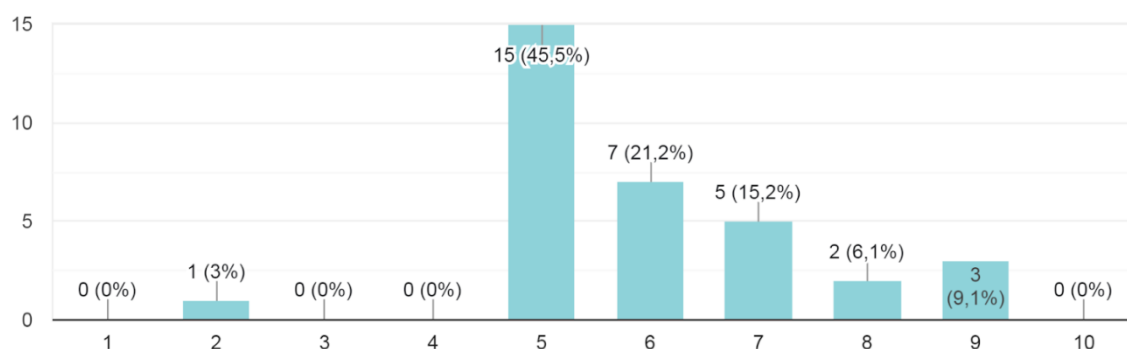


Рис.3.14

Приблизно на такому ж рівні знаходиться і рівень стресу досліджуваних.

Оцініть ваш рівень стресу в даний момент від 1 (відсутній) до 10 (максимальний).
33 відповіді

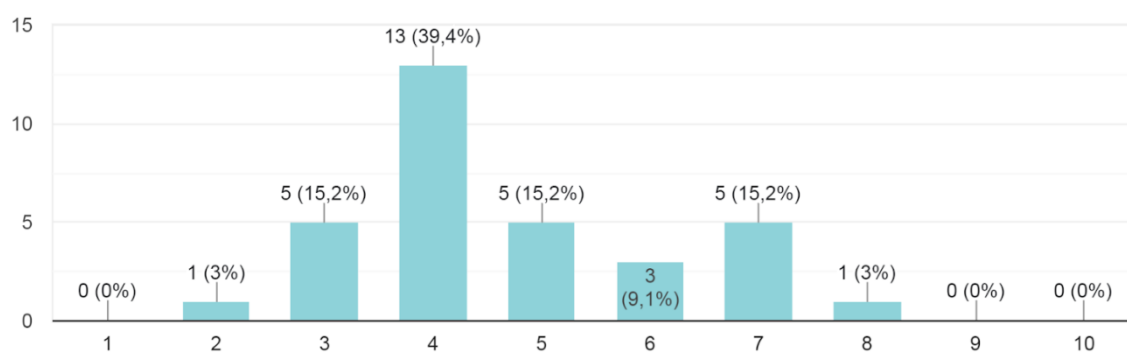


Рис.3.15

Рівень депресії в опитаних також знаходиться в межах від 2 до 8. Надто низького та надто високого рівнів не має ніхто з них.

Оцініть ваш рівень депресії в даний момент від 1 (відсутня) до 10 (максимальна).
33 відповіді

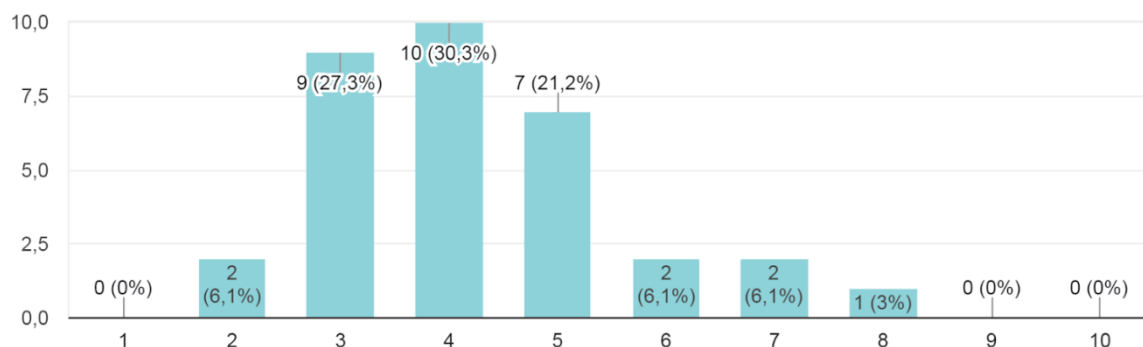


Рис.3.16

Звук сирен дуже напружує 36,4% респондентів; 45,5% він виводить із рівноваги, 18,2% – дратує.

Як діє на Вас звук сирени
33 відповіді

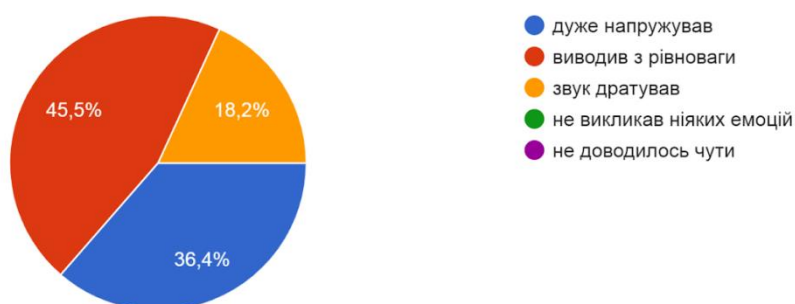


Рис.3.17

Війна торкнулася кожного з респондентів. 51,5% опитаних бачили руйнування на власні очі; 30,3% – пережили бомбардування чи окупацію; 12,1% пережили трагічні події і по 3% бачили руйнування будинків та смерті людей у ЗМІ та бачили смерть на власні очі, були у зонах бойових дій.

Як війна торкнулася Вас:

33 відповіді

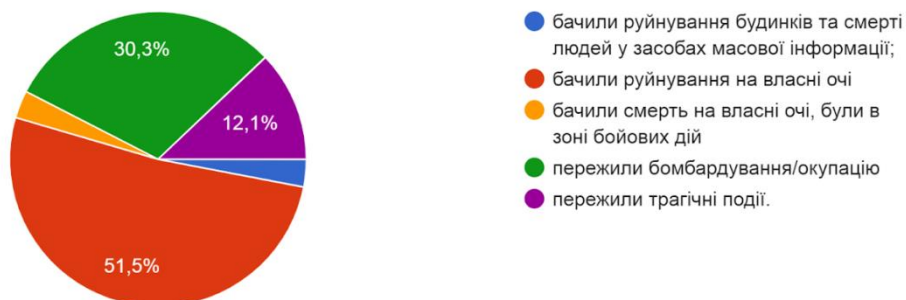


Рис.3.18

Переважна більшість учасників опитування бачили фото та відео, про які хотілося б забути.

Чи довелось вам бачити фото/відео, про які хотілося б забути? (в ЗМІ, стрічці новин тощо)

33 відповіді

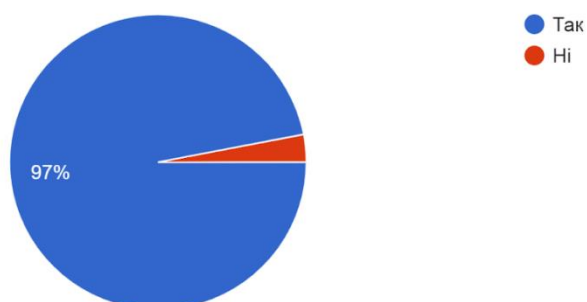


Рис.3.19

Також більшість респондентів правильно відповіли на питання, що таке наративний підхід.

Наративний підхід - це

32 відповіді



Рис.3.20

У 66,7% респондентів виникли проблеми зі здоров'ям після початку війни і 33,3% пов'язують це зі стресом та депресією, які переживають під час війни.

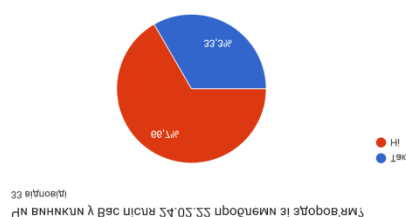


Рис. 3.21

Чи пов'язуєте свої проблеми зі здоров'ям зі стресом, тривогою, депресією, тим, що Вам довелося пережити після 24.02.2022?

33 відповіді

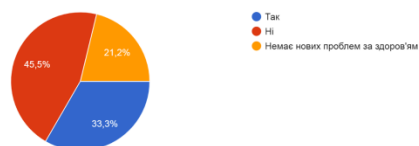


Рис. 3.22

Усі опитані відчували почуття пригнічення під час війни. Абсолютно всі опитані відчують гордість за те, що є українцями.

Чи було у Вас відчуття пригнічення

33 відповіді

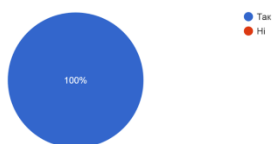


Рис. 3.23

Чи є у Вас почуття гордості від того, що Ви українець?

33 відповіді

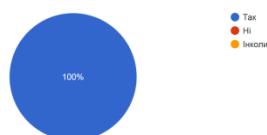


Рис. 3.24

Однак, 45,5% опитаних довелося зіткнутися з ситуаціями, в яких вони відчували сором за своїх співвітчизників.

Чи були такі ситуації, що Вам було соромно за своїх співвітчизників
33 відповіді

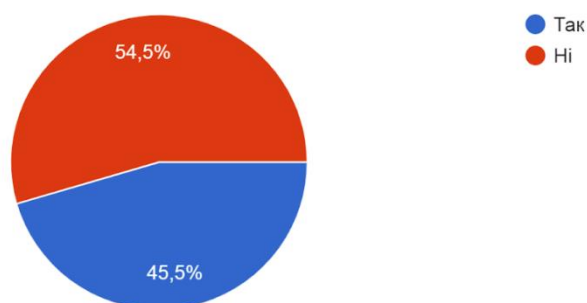


Рис. 3.25

87,9% учасників опитування переоцінили своє життя за час війни в Україні.

Чи відбулась у Вас переоцінка життя за час війни в Україні
33 відповіді

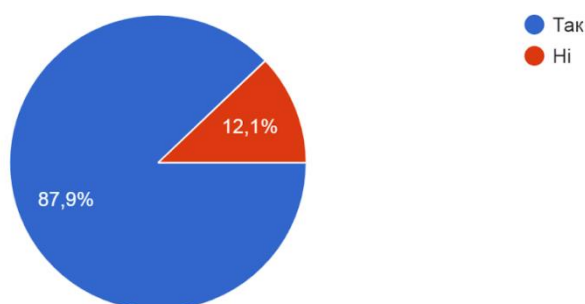


Рис. 3.26

Практично всі учасники дослідження достойно переживають складні життєві ситуації. Оптимістично налаштовані особистості не лише здатні самотійно переживати складні ситуації, але й докладають зусиль, щоб допомогти їх пережити іншим людям. Гордість за свою країну та приналежність до української нації, яку відчують 100% респондентів, підтримує їх у складних життєвих ситуаціях.

Далі проаналізуємо результати досліджень за методиками. Як ми вже говорили, всі методики ми проводили через Google-форму.

Проаналізуємо насамперед опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» (The Mental Health Continuum – Short Form) К. Keyes (адаптація Е.Л. Носенко, А.Г. Четверик-Бурчак). Відповіді знаходяться за посиланням <https://docs.google.com/spreadsheets/d/1QPNy6T2dbzOaTqqCG9RrcED9Hz5B1V4OYTegfRX7nOw/edit?resourcekey#gid=664627120>

За цією методикою ми визначили рівні психічного здоров'я кожного респондента. Питання розподілені на категорії «гедонічне благополуччя», «психологічне благополуччя» та «соціальне благополуччя» завдяки чому ми змогли проаранжувати респондентів на 3 рівні («процвітання», «пригнічення» та «помірний»). Процвітання діагностується, якщо особистість відповідає «кожен день» або «майже кожен день» на питання гедонічного благополуччя (питання 1-3) і переживає позитивне функціонування (4-14 питання) хоча б 6 з 11 симптомів протягом останніх двох тижнів. У свою чергу пригнічення діагностується у людей у яких відповідь на питання 1-3 (гедонічне благополуччя) зазначається «ніколи»/ «1-2 рази» та такі ж відповіді зберігаються протягом питань 4-14 (серед яких 4-8 твердження – соціальне благополуччя; 9-14 – психологічне благополуччя) протягом останніх двох тижнів. Якщо ж індивід не увійшов в жодну з категорій та йому діагностується «помірний» рівень.

Таблиця 3.3

Рівні психічного здоров'я

Рівні	Відсотки
Високий	24,2%
Середній	66,7%
Низький	9,1%

Унаочнимо дані в гістограмі

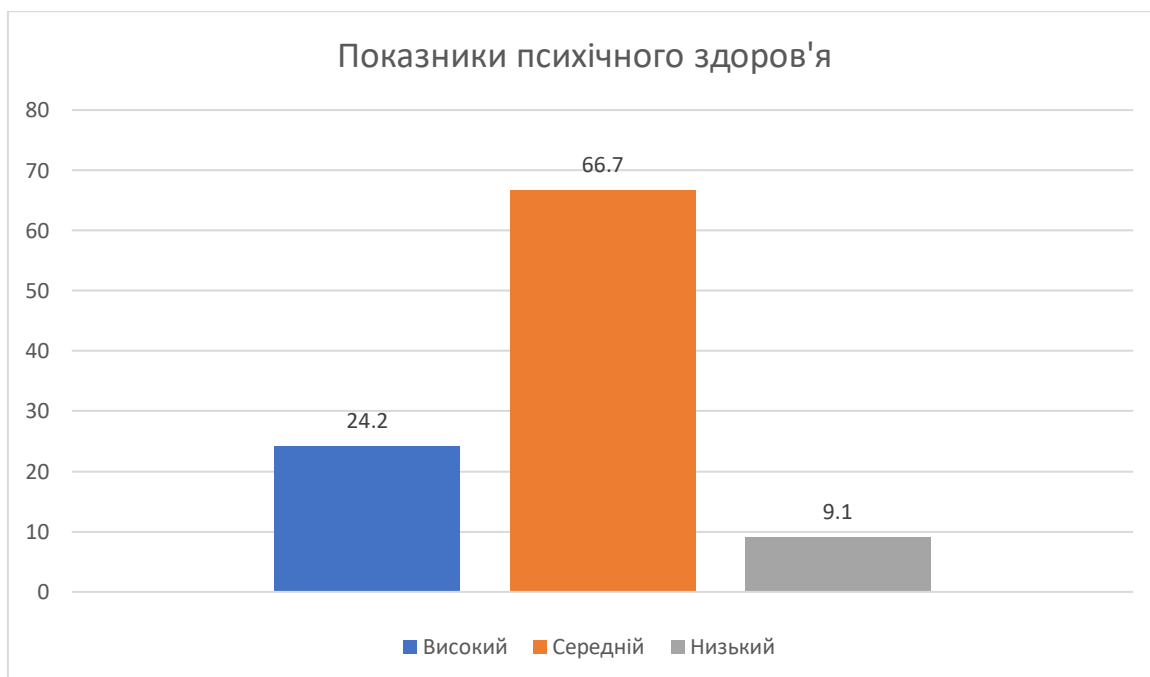


Рис.3.27

Тепер проаналізуємо результати за категоріями. «Процвітання» діагностовано у 33,3 % «Помірний» (не увійшли в жодну з категорій) – 54,6%

«Пригнічення» – 12,1%

Отже, психічне здоров'я молоді нашої групи вибірки характеризується «помірним» рівнем. Більшість студентів мають середній рівень психічного здоров'я, також не відстає за показниками високий рівень психічного здоров'я. На щастя, низький рівень психічного здоров'я зустрічається доволі рідко. Це саме підтверджує категорійна діагностика де ми бачимо що «процвітання» випереджає «пригнічення» на 11,2 %, що є суттєвим для цієї вибірки. Тому серед студентів більшість стійко переживає стрес, насолоджується життям та вірить у світле майбутнє. Такі результати вказують на важливість дослідження конструктивних факторів психічного здоров'я. Наша вибірка демонструє високий рівень зокрема резилієнсу та життєстійкості.



Рис.3.28

Наступними проаналізуємо результати за методикою Skala Pomiaru Prężności – SPP-25 Н. Огінська-Булук, З. Ючинський (адаптація В. В. Кондратюк, У. І. Нікітчук). Результати опитування тут – https://docs.google.com/spreadsheets/d/1J3uV9v-TWgJ60BohJ-aWCeGwvCc7VL_cdkgHSIRBRMo/edit?resourcekey#gid=277743859.

Ця методика допомогла дослідити, як розподілилися наші респонденти за шкалами резилієнсу. Тест складається з 25 тверджень на які потрібно було обрати відповідь з 5 варіантів від повної згоди до категоричної незгоди. За допомогою ключа інтерпретувались дані за підсумками балів за кожною окремою шкалою. Автори пропонують такі шкали: наполегливість і детермінація у діяльності; відкритість на новий досвід і почуття гумору; особиста компетентність у справлянні із труднощами та толеранція до негативних емоцій; толеранція до невдачі і ставлення до життя, як до виклику; оптимістичне ставлення до життя і здатність до мобілізації у важких ситуаціях. Результати представлені у таблиці 3.4

Таблиця 3.4

Показники резилієнсу

Рівні	Відсотки
Високий	60,6%
Середній	39,4%
Низький	0%

Ніхто з наших респондентів не виявив низького рівня резилієнсу. Високий рівень у 60,6% опитаних та середній у 39,4%.

Проаналізувавши відповіді учасників дослідження за шкалами, можемо зробити висновок, що наші респонденти по-різному борються зі стресом. Найбільше відсотків відповідей набрала шкала «Відкритість на новий досвід і почуття гумору» – 42,4% «Наполегливість і детермінація у діяльності» – 21,2%; «Оптимістичне ставлення до життя і здатність до мобілізації у важких ситуаціях» – 18,2%; трохи менше набрала шкала «Толеранція до невдачі і ставлення до життя, як до виклику» – 12,1%. А шкала «Особиста компетентність у справлянні із труднощами та толеранція до негативних емоцій» набрала всього 6,1%. Тобто потрібно звернути особливу увагу на розвиток цих якостей.

Отже, візуалізуємо результати відповідей за шкалами у вигляді гістограми.



Рис.3.29

І, нарешті, останньою методикою, яку ми використали для підсилення та уточнення результатів попередньої методики стала Шкала стресостійкості Коннора - Девідсона-10 (CD-RISC-10) (адаптація Школіна Н.В., Шаповал І.І., Орлова І.В., Кедик І.О., Станіславчук М.А.). Розроблена у 2003 році англomовна оригінальна версія цього опитувальника була спеціально до потреби у вивченні стресостійкості. Україномовна версія вийшла у 2020 році у зв'язку збільшенням попиту на вивчення стійкості в складних умовах життя. Опитувальник складається з 10 питань, які стосуються вмінням людини адаптовуватися до змін. Відповідь обирається з п'яти варіантів. Результатом максимальний – 40 балів. Тобто низький рівень знаходиться в діапазоні 0-13 балів, середній рівень – 14-27 балів, високий рівень – 28-40 балів. Результати опитування за посиланням –

https://docs.google.com/spreadsheets/d/1QgxEUvJqQ0Rl2NvTFK13yXAE7GTMs9_G0l4S8AFvJ6I/edit?resourcekey#gid=488746397.

Високий рівень стресостійкості мають 33,3% наших респондентів. Найбільше учасників опитування мають середній рівень цієї якості, а саме – 57,6%. Низький рівень стресостійкості виявлено у 9,1% опитаних.

Таблиця 3.5

Показники стресостійкості

Рівні	Відсотки
Високий	33,3%
Середній	57,6%
Низький	9,1%

Далі розглянемо результати опитування за методикою самооцінки емоційного стану Уессмін-Рікса. Посилання на результати опитування – <https://docs.google.com/spreadsheets/d/1zdlDPSevZTmRpsRKQHXXrx3bpbJ2FT2kjZm7hdnt4TM/edit?resourcekey#gid=627528902>

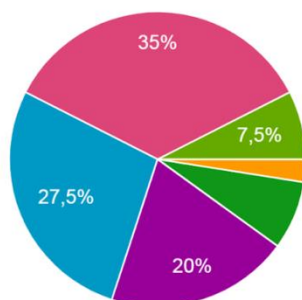
Спокійність-тривожність
40 відповідей



Рис. 3.30

Енергійність – втомленість

40 відповідей



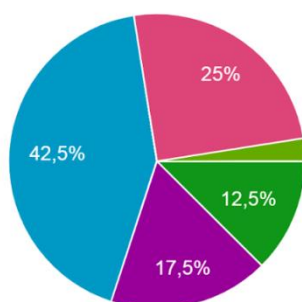
- 10. Поривання, що не знає перешко...
- 9. Життєздатність, величезна енергі...
- 8. Багато енергії, сильна потреба у дії
- 7. Почуваю себе свіжим, у запасі зн...
- 6. Почуваю себе досить свіжим, у мі...
- 5. Злегка втомився. Лінощі. Енергії...
- 4. Доволі стомлений. У запасі не ду...
- 3. Велика стомленість. Млявий. Міз...

▲ 1/2 ▼

Рис. 3.31

Піднесення – пригніченість

40 відповідей



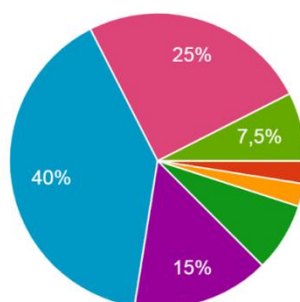
- 10. Сильний підйом, запальні весело...
- 9. Збуджений, у піднесеному стані....
- 8. Збуджений, у доброму настрої.
- 7. Почуваю себе дуже добре. Життє...
- 6. Почуваю себе доволі добре, «в п...
- 5. Почуваю себе трохи пригніченим,...
- 4. Настрій пригнічений і дещо смутн...
- 3. Пригнoblений і почуваю себе дуж...

▲ 1/2 ▼

Рис. 3.32

Впевненість у собі – безпорадність

40 відповідей



- 10. Для мене немає нічого неможлив...
- 9. Відчуваю велику впевненість у со...
- 8. Дуже впевнений у своїх здібностях.
- 7. Відчуваю, що моїх здібностей дос...
- 6. Почуваю себе доволі компетентн...
- 5. Відчуваю, що мої вміння й здібно...
- 4. Почуваю себе доволі нездібним.
- 3. Пригнічений своєю слабкістю й н...

▲ 1/2 ▼

Рис. 3.33

Таблиця 3.5

Результати опитування за методикою самооцінки емоційного стану
Уессміна- Рікса

Спокійність - тривожність	Шкала 4-10 76%	Шкала 7-9 24%
Енергійність- втомленість	Шкала 5-8 82%	Шкала 9-4 18%
Піднесення- пригніченість	Шкала 6-6 52%	Шкала 5-8 48%
Впевненість у собі- безпорадність	Шкала 8-7 57%	Шкала 4-7 43%

За методикою самооцінки емоційного стану Уессміна - Рікса бачимо наступне: 76% респондентів мають високий рівень тривожності, який характеризується максимальним балом за вказаною методикою, і лише 24% респондентів мають загальний середній показник. Високий рівень стомлюваності визначається у 82% і лише у 18% спостерігається високий рівень енергії та готовності до активного повноцінного життя. Одним із позитивів є показник «ентузіазм – депресія», який характеризується середнім нормальним станом у відсотковому співвідношенні 52% до 48%. Впевненість у собі визначається як достатній рівень, але при цьому безсилля йде на другий план і охоплює 57% респондентів. Дещо гірший результат у інших 43% респондентів, у яких переважає відчуття безсилля за шкалою «самовпевненість – безсилля».

На підставі наведених емпіричних даних можна виділити такі психологічні особливості: емоційний дискомфорт, слабе сприйняття оточуючих, низький рівень енергії та високий рівень втоми, високий рівень тривожності.

У ході емпіричного дослідження, присвяченого проблемі стійкості особистості в умовах складних життєвих ситуацій, було проведено комплексний аналіз впливу різних факторів на стан психічного здоров'я молоді – студентів. Результати дослідження вказують на важливу роль психологічних ресурсів, таких як резилієнс та стресостійкість цієї категорії у стресових життєвих ситуаціях сучасного світу.

Отже, можемо підсумувати, що наслідки впливу війни на молодих українців дуже негативні. Практично всі вони (за винятком всього лише 3%) почуваються тривожно, мучаться безсонням, їх не радують колись улюблені речі, вони відчують апатію та напади паніки. В той же час за професійною допомогою зверталась лише незначна частина опитаних (15,2%). Майже половина респондентів має особистий травматичний досвід (45,5%). Негативним фактором є й те, що порятунком від стресу лише близько половини опитаних знаходять у психотехніках, фізичних вправах, спілкуванні з домашніми улюбленцями тощо. Решта застосовує медикаментозні засоби, шукає відраду в алкоголі та тютюнопалінні. За таких умов необхідно шукати нові форми та методи психологічної роботи для подолання цих негативних наслідків війни серед молоді. Одним із таких вважаємо наративний підхід.

3.2 Рекомендації по покращенню наративної компетентності особистості

Сьогодні наративний підхід часто використовується спеціалістами в наданні психологічної допомоги у вирішенні різноманітних психологічних проблем особистості, нормалізації психологічного стану особистості в складних ситуаціях в житті, відновлення внутрішніх ресурсів і гармонії, ефективного функціонування в соціальному просторі та часі. Наративізація – одна з дискурсивних технологій самопроекції особистості. Однак, щоб освоїти цю технологію людина повинна мати розповідну компетенцію, однією з властивостей якої є вміння будувати власний наратив, який би відповідав усім вимогам до тексту розповіді. Звичайно, ми опановуємо вміння розповідати

історії з дитинства слухаючи розповіді дорослих, читаючи казки та інші твори художньої літератури, однак цей процес відбувається спонтанно, і як свідчення цього не всі люди, які створюють історію про себе, дотримуватись усіх канонів побудови оповіді. Це стає особливо актуальним, коли конструюється історія «потенційного Я», тобто коли створюється наратив майбутнього Звертання до минулого полегшується тим, що людина покладається на перебіг подій життя, певною мірою і на її особистісні характеристики, які дають змогу вирішити певні життєві проблеми, виконати поставлені завдання.

Іншими словами, семантична основа для побудови автонаративу вже є.

Для породження наративу потенційного Я необхідно створити таку семантичну основу на власному досвіді та соціокультурних прикладах, але це необхідно, щоб знайти особисті сенси, з яких можна творити власний проєкт і спробувати його реалізувати.

Пропонуємо спеціальний комплекс вправ для розвитку психологічних ресурсів психічного здоров'я. Враховуючи реалії сьогодення, можливості та загрози цей тренінг може проводитись як в офлайн так і в онлайн форматі за допомогою сервісу відеозустрічей Google Meet.

Тривалість однієї зустрічі дві години. Перша зустріч включає знайомство та презентацію цілей даної зустрічі. Далі як обов'язковим етапом будь-якої зустрічі з певним терапевтичним ефектом, – обговорення правил взаємодії в цій групі.

Наступним кроком є з'ясування очікувань учасників роботи за допомогою вправи «Очікування». Ви повинні відповісти на питання: чому я тут? Які очікування від себе, групи та тренера? Учасники можуть відповідати усно або писати в чаті.

Наступний етап – інформаційний звіт. Треба сказати коротко і для всіх максимально інформативно і зрозуміло. Інформаційне повідомлення має стосуватися психічного здоров'я, важливості його збереження та зміцнення. Також необхідно звернути увагу на терміни «резилієнс» і «стресостійкість». Етап управління інформацією надзвичайно важливий для розуміння

подальшої роботи. Додаткова інформація допомагає підвищити обізнаність і розуміння психологічних проблем серед аудиторії. У свою чергу, інформаційна взаємодія між коучем та учасниками створює основу для взаєморозуміння та стосунків, спрямованих на покращення психічного здоров'я. Загалом інформаційні повідомлення є основним інструментом психоосвітньої роботи та можуть сприяти покращенню психічного здоров'я та якості життя людей.

Наступний етап – практична частина, яка складається з 5 ґрунтовних занять різної спрямованості. Дві техніки з напрямку майндфулнес, тобто усвідомлення власного тіла, думок та емоцій. Дві техніки художньо - терапевтичного спрямування, які допомагають дбайливо доторкнутися до свого внутрішнього світу. Ця вправа допомагає учасникам проаналізувати свої сильні сторони та відчути власний потенціал. Уважність розвиває усвідомлення та відкритість до поточного досвіду, включаючи внутрішні психічні стани та аспекти зовнішнього світу, без осуду та з прийняттям. Багато фахівців у сфері психічного здоров'я вважають, що можливість жити теперішнім моментом, не зациклюючись на минулому чи не турбуючись про майбутнє, може допомогти зменшити психологічний стрес. Такий психологічний стан також дозволяє підтримувати корисні психологічні процеси. Іншими словами, зосередження на «тут і зараз» і усвідомлення реальності теперішнього моменту, не надто турбуючись про минуле чи страх перед майбутнім, може допомогти зменшити психологічний стрес і сприяти психологічному благополуччю.

Спочатку практики майндфулнес, в основному використовувалися в медичному контексті для лікування різних проблем психічного здоров'я, таких як стрес і депресія. Наприклад, у 1980-х роках Джон Кабат-Зінн розробив програму зниження стресу, яка зараз відома як зменшення стресу на основі уважності (MBSR). У таких країнах, як Австралія, Велика Британія, США та Швеція, практики уважності широко використовуються в навчальному процесі у віці від 5 до 19 років. Проаналізувавши ефективність цих практик, дослідники прийшли до висновку, що емоційна стійкість значно підвищилася.

Felver J. et al., 2015 виявили зменшення проблем поведінки, тривоги, депресії, афективних розладів і суїцидальних думок. Kuypen W. et al., 2013 дослідили, що практики усвідомленості сприяють підвищенню рівня стійкості до стресу [52].

Ми ознайомимо з техніками майндфулнес «Сканування тіла» та «Безпечне місце».

Методика «Сканування тіла» спрямована на те, щоб допомогти людині усвідомити власне тіло, особливо напругу м'язів, больові точки та вплив емоційного стану на фізичне самопочуття. Вона також має розслаблюючу функцію і сприяє розвитку співчутливого ставлення до фізичних відчуттів, таких як біль або напруга в різних частинах тіла. Це корисно, тому що багато людей можуть певною мірою ігнорувати сигнали свого тіла, і ці сигнали важливі, щоб повідомляти нам не лише про те, коли нам потрібна їжа чи вода, але й коли ми втомлені або відчуваємо сильні емоції. Тому необхідно регулярно цілеспрямовано «сканувати» своє тіло, особливо під час стресу. Вивчення та виконання цієї вправи регулярно, принаймні одну хвилину, особливо в стресових ситуаціях, може бути надзвичайно корисним.

Техніка безпечного місця корисна тим, що люди можуть практикувати створення уявного безпечного місця. Це допоможе їм легко маніпулювати уявними образами на свою користь і відповідно до своєї волі. Методика допомагає зняти стрес, розслабитися і заспокоїтися в моменти тривоги або напруги. Він дає можливість відвернути увагу від негативних думок і емоцій, знайти внутрішню гармонію і відновити душевну рівновагу. Образ, який вони створюють під час виконання вправи, є надійною опорою, до якої вони можуть повернутися, коли потрібно звільнитися від сильних, напружених емоцій, що виникають у різних життєвих ситуаціях.

Ще одна сфера впливу нашого заняття – техніки арт-терапії. Арт-терапія – це розділ психології, заснований на використанні мистецтва і творчості, щоб допомогти особистості усвідомлено зрозуміти свій внутрішній стан. Це досягається шляхом створення візуальних образів, метафор і символів. Хілл А.

у своїх роботах виявив, що творчість і мистецтво допомагають відволіктися від поганих думок, забути про тривогу та ефективно справлятися зі стресом. Гаврилюк Д.М. у своїх працях, аналізуючи дослідження О.Дючерст - Меддока, А.Копитіна, А.Сизова та ін. вони сказали, що розуміють арт-терапію як турботу про емоційне благополуччя та психічне здоров'я людини. На думку В. Беккер-Глосової, метою арт-терапії є не виявлення психічних вад чи розладів. Навпаки, він звертається до сильних сторін особистості, а також має чудову властивість внутрішньої підтримки та відновлення людської цілісності [50]. Арт-терапія може мати позитивний вплив на психічне здоров'я. Це дає можливість вираження емоцій, розвитку творчого потенціалу, а також сприяє саморефлексії та осмисленню внутрішніх переживань. Арт-терапія часто використовується для поліпшення самопочуття, подолання стресів, травм і деяких психічних розладів. Через мистецтво люди можуть знайти спосіб вирішити проблеми та зберегти психічне здоров'я. Крім того, арт-терапія може бути корисною як частина комплексного психологічного лікування для людей, які стикаються з різними психічними та емоційними проблемами. Це дозволяє вам бути креативним і виражати свої почуття без потреби у словесному вираженні, що може бути особливо корисним для тих, хто має обмежену емоційну чи словесну виразність. Арт-терапія ефективно відновлює емоційний та образний досвід, забезпечуючи тим самим внутрішньоособистісне спілкування, засвоєння нових ролей, звільнення від традиційних моделей поведінки та перехід на інший рівень формування та розвитку особистості.

Техніки, які ми використовували в своїй роботі - «Мій емоційний стан» та «Солодкі спогади».

Методика «Мій емоційний стан» спрямована на подолання негативного стану та перетворення його на позитивний. Ця техніка виконується з використанням пластичного матеріалу, який кожен учасник обирає індивідуально. Майбутні вчителі мають змодельовати образ свого внутрішнього стану та трансформувати його в позитивний за допомогою

кольорів, згладжування чи інших маніпуляцій. Ця вправа корисна майбутнім учителям, адже допомагає глибше пізнати свій внутрішній світ і безпечно до нього «доторкнутися». Вправи можуть допомогти вам почуватись краще, оскільки вираження емоцій може сприяти розслабленню та зменшенню стресу. Це дозволяє дистанціюватися від негативних емоцій і переживань. Для учасників психоосвітньої роботи це може розвивати їхній творчий потенціал і намагатися виразити свої почуття за допомогою образів, кольорів і форм, що може бути веселим і водночас розкрити нові аспекти самовираження. А обговорення наприкінці цієї техніки з іншими учасниками може сприяти міжособистісному спілкуванню та розумінню взаємних емоцій, що є важливою навичкою для майбутніх учителів.

Мета методики «Солодкий спогад» досить проста, але вкрай важлива для відновлення власного внутрішнього ресурсу. Розвиток цієї навички є основним шляхом покращення психічного здоров'я кожного учасника освіти. Суть цієї вправи полягає в тому, щоб знайти позитивні моменти в складних стресових умовах, в нашому випадку це ситуація тотальної війни. Ці позитивні моменти коротко описані за допомогою фраз, слів або інших зображень. На іншому аркуші ці спогади намальовані на малюнках цукерок, які будь-яким чином розміщені на папері. Найкраще, що ця вправа має довготривалий ефект. З часом образ можна доповнити, наповнити новими або викликати спогади. Ця вправа, у свою чергу, сприяє розвитку навичок саморегуляції та самоконтролю, оскільки вимагає зосередженості на власних емоціях та стані. Це збагачує самосприйняття, оскільки спонукає до роздумів над власними переживаннями та емоціями. Важливим стає також підкреслення цінності позитивних моментів життя, які можуть підвищити задоволеність ним. Загалом, ця техніка допомагає розвинути навички керування емоціями та зміцнює психічну стійкість.

Останнім прийомом, який ми використовували в практичній роботі, була вправа «Особисті ресурси». Мета цієї вправи – знайти власні ресурси в звичайних життєвих ситуаціях. Його виконання дуже просте: розділіть аркуш

паперу навпіл і зліва напишіть свої сильні сторони, а з правого – як ці якості допоможуть вам подолати стресові ситуації. Тож ця вправа допоможе учасникам уявити, чим кожен із них може допомогти собі у складних життєвих ситуаціях. Аналіз власних досягнень і ресурсів допомагає підвищити впевненість у собі. Це може бути корисним для підвищення впевненості в собі та розвитку позитивного ставлення до себе. Роздуми про позитивні моменти та ресурси можуть підняти настрій і сприяти психологічному благополуччю. Ефективність заохочує вас розвивати творче мислення та знаходити нові способи використання своїх ресурсів. Ця техніка також дозволяє висвітлити свій потенціал і розвинути його відповідно до власних цілей.

Заключною фазою є групова рефлексія учасників зустрічі. Через роздуми учасники дізнаються більше про себе, свої емоції, потреби та цінності. Це сприяє самосвідомості та розвитку особистості. Це також дозволяє відкрито висловлювати емоції та думки, що може допомогти зменшити внутрішню напругу та стрес. Загалом групова рефлексія створює сприятливий контекст для взаємного розвитку та підтримки учасників, а також сприяє досягненню поставлених цілей та покращенню психологічного благополуччя.

У воєнний та післявоєнний період більшість населення України потребуватиме системної психологічної допомоги, спрямованої на оновлення внутрішнього потенціалу особистості, результатом якої має стати покращення психологічного благополуччя суб'єкта, а також таким чином його психічне здоров'я. Особливо така допомога необхідна молоді, як одній з найбільш вразливих категорій [49].

Основними завданнями такої роботи є:

- актуалізація можливостей і резервів особистості для подолання стресових факторів у майбутньому;
- розвиток індивідуальної винахідливості та адаптаційних можливостей особистості;
- створення сприятливого психологічного клімату для особистості;
- надання своєчасної психологічної допомоги.

В умовах війни у молодих людей виникають психологічні проблеми: підвищена тривожність, депресія, стрес, страх. Для подолання стресових ситуацій під час війни необхідна адаптація до нової реальності, дотримання психологічних умов для формування психологічної стійкості та самоконтролю: емоційний інтелект; благополуччя тут і зараз; взаємопідтримка; інформаційна чистота; ведення щоденника; читання; віра; спілкування; сон; відпочинок.

Емоційний інтелект. Потрібно навчитися контролювати свої емоції та почуття, відкрито висловлювати їх. Процвітання тут і зараз. Потрібно дбати про свою безпеку, але не ізолюватися від оточення: спілкуватися в Інтернеті з друзями, в студентських чатах, брати участь в онлайн і офлайн різноманітних заходах.

Взаємопідтримка. Допмагайте один одному: вирішуйте деякі особисті та сімейні проблеми під час навчання.

Приділяти більше уваги тим, чия поведінка або емоційний стан викликає занепокоєння. Підтримка вчителів . Адже вони відчують те саме, вони змушені адаптуватися до дистанційного навчання, освоювати нові навички та експериментувати з новітніми технологіями. Обговорюйте питання, пов'язані з навчанням, оцінюванням, наданням рекомендацій, висловленням розуміння, не забувайте про заяви, думки та коментарі. Усе це мотивуватиме вчителів, стимулюватиме їх до вдосконалення та виведе їх із ізоляції з тихими моніторами [52].

Чистота інформації – перша з рекомендацій, це дотримання чистоти інформації. Нас постійно оточують хороші та погані новини. Необхідно вміти ізолюватися від негативних повідомлень, які негативно впливають на емоційний стан учня. Кожна людина має смартфон і підписана на безліч джерел новин і каналів. Щоб хоча б годину не чіпати свій телефон і присвятити себе навчанню, очистіть свій інформаційний простір. Зведіть вхідні повідомлення до мінімуму та зосередьтеся на науці. Також потрібно якісно фільтрувати інформацію, яку сприймаєте, тощо.

Медитація. Усвідомленість може бути потужним інструментом для покращення самоконтролю. Це допомагає підвищити самосвідомість і контролювати імпульсивні реакції. Починаючи з базових вправ на уважність, ви можете закласти основу для міцнішого самоконтролю, навчившись уповільнювати свій розумовий потік і контролювати інстинктивні імпульси.

Нагадайте собі про наслідки

Пам'ять про потенційні негативні наслідки відсутності самоконтролю може стати потужною мотивацією для його збереження. Відсутність самоконтролю може негативно вплинути на багато аспектів життя, включаючи самооцінку, академічну успішність, професійний ріст, фінансову стабільність, стосунки, фізичне та психічне здоров'я. Усвідомлення цих наслідків може стати потужним стимулом для розвитку та підтримки самодисципліни.

Ведення щоденника. Ще одна рекомендація — вести щоденник, де можна записувати свої думки та переживання. Не завжди вдається поспілкуватися з людиною, якій можна відкритися і довіряти, але записна книжка завжди буде з тобою. У сучасних умовах найважливішою справою може бути розмова, якої через певні проблеми чи зайнятість буде недостатньо, а перебування наодинці зі своїми переживаннями має погані наслідки, такі як погане самопочуття, депресія, апатія. Тому варто відкритися хоч комусь, нехай навіть папірцю. Це допомагає позбутися деструктиву і залишити лише конструктивні думки, що неодмінно сприятиме під час навчального процесу[52].

Читання. Ще одна рекомендація — збільшити час, відведений на читання. Ми маємо неймовірно велику бібліотеку, саме завдяки доступу до Інтернету, яка містить широкий спектр літератури, присвяченої не тільки спеціалізації студента, а й всьому, що відбувається і відбувається у світі. Окрім розумової стимуляції, зняття стресу та розвитку критичного мислення, читання також підтримує концентрацію. Пишучи курсову роботу або просто вивчаючи певний матеріал, наш мозок постійно хоче відволікти нас від поставленої задачі. А самі навички, вироблені під час читання, можуть бути

корисні кожному, незалежно від віку. Навіть в армії радять багато читати, бо це допомагає відволіктися від фронту та бойових дій і поринути в іншу реальність.

Віра. Психічна стійкість найкраще формується вірою. Віра не тільки допомагає залікувати емоційні рани, але й може допомогти в навчанні. Коли людина має до кого звернутися і вірить, що вона захищена, їй легше пережити такий складний період, як зараз. Тому до віри можна віднести і рекомендації щодо формування психологічної стійкості молоді шляхом соціальної роботи.

Спілкування. Однією з найважливіших рекомендацій є спілкування. Людина — істота соціальна і потребує постійного перебування в компанії. Саме через спілкування ми дізнаємося нову інформацію або намагаємося заглянути в розум людини. Очевидно, що недостатня кількість спілкування погано позначається не тільки на емоційному стані людини, а й на психічному здоров'ї. Діалог з іншою людиною про хвилюючі проблеми прискорює їх вирішення.

Сон. Сон важливий для організму, і з невеликою кількістю сну виникає небажаний психологічний стрес. Коли людина спить, вона відпочиває не тільки від фізичних навантажень, вона відпочиває своїми думками, те, що в один день вважалося неможливим, в інший день знаходить рішення. А з меншою кількістю проблем зменшується стрес, що в свою чергу добре позначається на навчальному житті студента. За 2 години до сну потрібно залагодити свої справи, потім можна приділити час собі. Хороший і здоровий сон несе з собою продуктивність, спокій і правильні рішення, що спрощує життя і сприяє успіху[49].

Відпочинок. Важливою рекомендацією є відпочинок. Кожна людина повинна відпочивати і кожен має на це право, тому що праця і навчання неможливі без відпочинку. Кожен проводить свій вільний час так, як хоче. Хороший і спокійний відпочинок призводить до незліченних позитивних наслідків, які відомі кожному.

Арт-терапія – один із видів психотерапії та психокорекції, який використовує творчість як психотерапевтичний засіб. Цей метод звертається до внутрішніх ресурсів людини, які можуть допомогти їй у самовідновленні і які фактично пов'язані з творчими здібностями людини [49]. Нині арт-терапія використовується як середовище, спрямоване на підтримку психологічно незахищених категорій населення. Методи арт-терапії не використовуються як вид діяльності для творчості і про це слід пам'ятати

Арт-терапія, як і когнітивно-поведінкова терапія, має свої принципи [21]:

- 1) похвала, схвалення - в арт-терапії немає місця оціночним судженням (добре чи погано), цього слід уникати, тому що це може погіршити стан клієнта;
- 2) відсутність зразка - психолог пропонує тему і говорить клієнту, що він може малювати так, як хоче і відчуває ;
- 3) емоційна залученість людей, які проводять заняття - важливо спостерігати за процесом, хвалити, розмовляти з клієнтом, а не просто входити в тему і при цьому нічого не робити до кінця заняття;
- 4) підтримання доброзичливої атмосфери в групі - цей принцип спрямований на визначення правил, основна мета яких допомогти учасникам почуватися комфортно, створити таку атмосферу в групі, в якій кожен учасник може вільно висловлювати свою думку і не хвилюватися. що він може отримати якусь агресію ;
- 5) право на помилку - важливо нагадати пацієнтам, що вони можуть помилятися або погано малювати, погано вирізати тощо, і в цьому немає нічого поганого ;
- 6) діалоги в групі - важливо вести розмови, пов'язані з предметом уроку чи мистецтвом загалом, щоб сприяти згуртованості членів групи;
- 7) ритуали – коли на початку та в кінці уроку виконується певна дія, яка повторюється кожного уроку.

Результатом впровадження та використання цих вправ, методів і прийомів може бути підвищення рівня психологічного благополуччя особистості, зняття напруги, розвиток здатності розуміти власні емоції.

Метою наступної програми, яку ми рекомендуємо, є формування наративної компетентності, нових, адаптивних стратегій поведінки, зміна ірраціональних установок, досягнення емоційного та психофізіологічного здоров'я.

Психокорекційні завдання програми такі:

1. Встановлення контакту з учасниками групи для створення позитивної та доброзичливої атмосфери, яка б сприяла ефективній роботі.
2. Поглиблення знань учасників про психологічні особливості особистості.
3. Зміни до більш адаптивних форм поведінки.
4. Корекція установок і уявлень в парадигмі «Я» і оточення.
5. Розвиток здатності розуміти свої емоції, рефлексії та реакції на травматичний досвід.
6. Підвищення рівня наративної компетентності та окремих компонентів психологічного благополуччя та рівня психологічного благополуччя в цілому.

Тривалість: 14 годин. Режим проведення: 7 уроків по 2 години.

Місце проведення: спеціально обладнане приміщення для групової роботи.

Форма проведення: групова. Кожне заняття включає в себе вступну частину, основну частину та заключну частину.

Таблиця 3.6. Тематичний план тренінгу по підвищенню психологічного благополуччя особистості

Блок	Тема заняття	Кількість занять	Тривалість

Вступний	Заняття 1	«Знайомство»	1	40-50 хв.
	Заняття 2	«Як я себе бачу»	1	2 год
Основний	Заняття 3	«Мої емоції»	1	2 год
	Заняття 4	«Я вчуся керувати своїми емоціями»	1	2 год
	Заняття 5	«Ірраціональні установки, сформовані подіями мого життя»	1	
Заключний	Заняття 6	«Я у світі»	1	
	Заняття 7	«Підсумки»	1	

Пропоновані рекомендації будуть ефективними в покращенні рівня психологічного благополуччя різних категорій населення в умовах воєнного стану.

Також дієвими є дихальні вправи.

Заспокійливе дихання. Таке дихання допоможе знизити дратівливість і заспокоїти нервову систему. Дихати треба через ніс. Зробіть глибокий вдих і видавайте звук, схожий на хрюпіння. Для цього потрібно трохи стиснути м'язи горла. Видих повинен бути аналогічним. Подихайте так кілька хвилин, і ваше роздратування втратить колишню силу.

Розслаблююче дихання. Використовуйте це дихання, щоб уникнути неспокійних нав'язливих думок. Закрийте праву ніздрю великим пальцем правої руки, щоб повітря не проникало через неї. Повільно вдихніть і видихніть через ліву ніздрю. Потім відкрийте праву ніздрю, а ліву закрийте

вказівним пальцем. І вдих і видих. Отже, змінюючи ніздрю для дихання, зробіть 15-20 циклів дихання.

Вправа «Ритмічне дихання»

Коли ви помітили, що починаєте хвилюватися, напружуватися, обурюватися, починайте дихати за таким принципом: вдих, порахуйте до трьох, видих, також порахуйте до трьох. Потім постарайтеся зробити видих ще довшим: на видиху порахуйте до п'яти, до семи і т.

Вправа «Розрахунок»

Цю вправу можна виконувати будь-де. Потрібно сісти зручніше, покласти руки на коліна, поставити ноги на землю і очима знайти предмет, на якому можна зосередити увагу.

1. Почніть рахувати від 10 до 1, повільно вдихаючи та видихаючи при кожному рахунку. (Видих повинен бути значно довшим за вдих.)
2. Закрийте очі. Знову порахуйте від 10 до 1, затримуючи дихання кожного разу, коли ви рахуєте. Повільно видихніть, уявляючи, як напруга зменшується і остаточно зникає з кожним видихом.
3. Не відкриваючи очей, порахуйте від 10 до 1. Цього разу уявіть, що повітря, яке ви видихаєте, забарвлене в теплі пастельні кольори. З кожним видихом кольоровий туман згущується і перетворюється на хмари.
4. Пливайте в м'яких хмарах, поки не відкриються власні очі.

Щоб знайти правильний ритм, дихайте повільно і спокійно, використовуючи свою уяву, щоб відкинути всі хвилювання. Цей спосіб дуже добре знімає стрес.

Соціально-психологічний тренінг з покращення наративної компетентності, психологічної стійкості та самоконтролю молодих людей

Програма тренінгу

Блок № 1. Поняття самоконтролю та шляхи його підвищення.

Мета: розширити уявлення учасників тренінгу про самоконтроль та його роль у подоланні складних життєвих ситуацій; підвищення самоконтролю та його складових.

Урок 1

Мета: розробка правил , конкретизація очікувань від занять.

Інструкція: Учасникам пропонується назвати себе будь-яким іменем і відповісти, яка якість їм найбільше подобається.

Тренер пропонує учасникам створити правила, які діятимуть протягом усього тренінгу. Наприклад, наступне:

1. Правило конфіденційності не публікувати те, що обговорюється на тренінгу)
2. Правило поваги. (щоб щось сказати, потрібно підняти руку)
3. Правило присутності . (всі учасники повинні брати активну участь у завданнях та обговореннях)
4. Правило мовчання. (мобільні телефони налаштовані на беззвучний режим , щоб не відволікати від завдань)
5. Правило дружніх стосунків . (всі учасники слухають, що говорять інші)
6. Правило відкритості. (перелік правил може бути доповнений)

Вправа «Мій девіз»

Мета: формування адекватної самооцінки та сенсу життя.

Інструкція: тренер пропонує кожному учаснику написати або намалювати головний статус (девіз) свого життя . Це означає виражати словами певні речі в позиції у , яка спрямована на вираження ваших бажань і дій. Потім кожен учасник перед групою вимовляє свій девіз , відбувається обговорення.

Вправа «Сонечко»

Мета: усвідомлення власних здібностей, якостей та вмінь. Матеріал: папір , маркери .

Інструкція : учасник повинен відповісти на питання: «Чому я заслуговую поваги?», Ця відповідь передбачає знання його позитивних якостей. Учасники повинні намалювати сонечко, написати своє ім'я або намалювати свій портрет у центрі кола сонця. Потім напишіть уздовж променів свої хороші якості .

Бажано, щоб на сонечку було якомога більше променів. Після малювання кожен учасник показує, чого він досяг, і розмірковує про свої особистісні якості та усвідомлення того, що у людини ще є, чи задоволений він отриманим малюнком і що він хоче в ньому змінити.

Вправа «Черепашка».

Ця вправа знімає м'язову напругу.

Уявіть, що ви черепаха, яка йде на повільну спокійну прогулянку. Уявіть, що раптом почався дощ. Щільно покатайте кульку під оболонкою близько десяти секунд. Уявіть, що сонце знову вийшло, тож ви можете вилізти зі своєї мушлі та продовжити неспішну прогулянку. Повторіть кілька разів. Обов'язково закінчуйте тренування прогулянкою, щоб дати своєму тілу відпочити.

Вправа «Асоціації».

Мета: сформулювати уявлення про поняття «самоконтроль». Для початку тренер пропонує знайти асоціації до слів «веселка», «людина», а потім пропонує пошук асоціації з терміном «самоконтроль». Після названого слова необхідно відразу, не роздумуючи, назвати асоціації. В кінці вправи тренер запитує: «Так що таке самоконтроль?».

Вправа «Рюкзак».

Мета: усвідомлення власних ресурсів. Матеріал: маркери, фломастери, наклейки.

Інструкція. Тренер пропонує учасникам записати свої сильні якості, якими вони можуть пишатися. Ці якості можна назвати потенціалом особистості, який допомагає досягти успіху в житті. Тому необхідно «одягати рюкзаки» і «пакувати» їх. «Рюкзачки» (аркуші паперу) тощо. Письменники пишуть про якості, які допомагають впоратися зі стресовою ситуацією і досягти успіху. Коли кожен учасник це зробить, групу просять наповнити один одному рюкзаки. Кожен учасник додає та «кладе іншому в рюкзак» ті риси, які помітив.

Останній етап є рефлексією цього уроку. Учасникам також були задані такі запитання: Що нового ви сьогодні отримали? Що ви зрозуміли про себе ?

2-й урок

Вправа «Встаньте, хто...»

Вони сидять на стільцях, стоячи в колі . Не вистачає одного стільця. Тренер стоїть. Він пропонує тим, хто сьогодні вранці пив каву, встати і помінятися місцями. Під час обміну ведучий займає крісло одного з учасників. Він стає ведучим, а потім закликає тих, хто одягнений у чорне, встати. Це триває, доки всі не поміняються місцями й не стануть ведучими .

Реконструкція ситуації

Тренер готує список стресових ситуацій і пропонує вибрати ту, з якої учасник хоче почати роботу, і розглядає можливі можливості її розвитку. Для цього кожен повинен відповісти на такі запитання: 1. Опишіть свою стресову ситуацію. З яких компонентів він складається ? Хто з сусідів є частиною ситуації і має на неї вплив? Подумайте про можливі наслідки в цій ситуації. Що вас найбільше турбує ? Як самопочуття та настрої? 2. Учасникам пропонується уявити, що ситуація погіршилася. Треба придумати ситуацію, яка набагато гірша за нинішній стан. 3. Уявіть, що стресова ситуація покращується. Потрібно придумати ситуацію, кращу за існуючу.

Тепер за шкалою від 1 до 100 балів ви повинні описати ймовірність того, що описаний найгірший варіант розвитку ситуації відбудеться. Тренер зазначає, що якщо ця ймовірність невелика, то це обнадіює і означає, що ситуація під контролем. Однак її ще потрібно вирішити. Якщо ймовірність погіршення висока, ця ситуація має бути пріоритетною у її вирішенні.

Вправа «Острів»

Мета: прийняття відповідальності за свої дії та рішення.

Матеріал : газета

Видаються газети і дається пояснення, що перед ними острівцець. На цьому острові необхідно розмістити всю команду, тобто стояти так, щоб ноги, руки та інші частини тіла членів команди не торкалися підлоги, всі повинні

бути на острові. Як ви цього досягнете, залежить від вас. Неможливо використовувати інші предмети, такі як столи, стільці тощо. Після завершення вправи відбудеться групове обговорення того, що було найскладнішим і найлегшим для учасників. Як ви дійшли до вирішення поставленої задачі.

Абстракція в просторі

Дуже проста і ефективна вправа: закрийте очі і зосередьтеся на навколишніх звуках. Прислухайтесь протягом 1 хвилини до всього, що відбувається навколо вас. Ви почуєте низку шумових факторів, які раніше не сприймали, і водночас зосередитесь на своєму сприйнятті «тут і зараз». Вправа також може бути корисною під час роботи з групою, якщо втрачається увага або група надто збуджена.

Урок 3

Вправа «Ніколи...»

Інструкції: учасники отримують ігрові фішки. Перший: Ніколи... і він називає те, чого насправді ніколи не робив. Наприклад, я не стрибав на скакалці. Кожен, хто стрибнув, дає йому 1 жетон.

Мета: зібрати якомога більше фішок. Для цього необхідно перерахувати такі речі, які вже зробили всі, крім вас.

Вправа «Безпечне місце» Тренер: Емоційній стабілізації сприяє візуалізація себе в безпечному місці – у просторі спокою та сили. Це може бути реальне місце, де людині добре або колись було добре (не варто вибирати власний дім!), або інший вимір чи віддалений простір, куточок природи, місце на терасі чи біля каміна, головне щоб був мир. Виконуючи вправу, ви можете спиратися на наступні інструкції: Зробіть кілька глибоких вдихів. Закрийте очі і дихайте нормально. Уявіть собі місце, де ви відчуваєтеся спокійно, безпечно та щасливо. Занурюючись у світ свого безпечного місця, спробуйте запам'ятати всі деталі, звернути увагу на кольори та відтінки, уявіть, що ви торкаєтесь до речей навколо. Дослідіть своє безпечне місце - пройдіться по ньому, уявіть звуки, найдрібніші деталі всього, що вас оточує. Можливо, ви відчуєте запах моря чи квітів, подих вітру на своїй шкірі чи промені сонця,

почуєте спів птахів. У вашому безпечному місці ви можете знайти вірного помічника: знайому людину, казкову істоту, тварину, кого завгодно. З таким другом вам спокійно і добре, тому вирушайте разом на прогулянку і пам'ятайте, що потрібно приділяти увагу кожній дрібниці. Безпечне місце складається лише з ваших думок. Змініть це, зробіть це якнайкраще, повертайтеся до нього щоразу, коли захочете розслабитися та отримати необхідну підтримку. Це місце завжди поруч - просто закрийте очі і дайте волю своїй уяві. Ресурсами для відновлення емоційної стабільності в цій вправі є уява і фантазія. Для максимального ефекту візуалізації необхідно виконувати вправу в безпечних умовах. Важливо закрити очі, відвернути увагу від усього, що вас оточує, і максимально зануритися в створені фантазією образи, пам'ятаючи, що в такий момент поруч повинні бути тільки люди, яким можна довіряти. Ви також можете використовувати допоміжні інструменти, такі як відео вправ, щоб активізувати свою уяву. Посилання на вправу – <https://www.youtube.com/watch?v=rWd7ZgNgOpQ>

Вправа « Побудуй життя своєї мрії »

Мета: усвідомлення необхідності вибору життєвих цілей. Тренер роздає кожному по 10 жетонів. Кожен учасник сам вирішує, на що його витратити чи, навпаки, заощадити. Ці фішки символізують час, життєву енергію, розумову силу, інтереси тощо. У продажу є 2 речі, ви можете вибрати одну або жодну, але не можете купити обидві. Також не можна повернутися назад і змінити рішення, обміняти речі на інші. Коли жетони закінчаться, купити нічого не можна. На аукціон по черзі виставляються такі пари цінностей: будинок або автомобіль; місячна оплачувана відпустка або гарантія шлюбу з коханою людиною; популярність протягом 2 років або справжній друг; освіта або комерційне підприємство; здорове тіло чи всесвітня слава тощо. Наприкінці висвітлюються такі цінності, як диво для близької людини чи можливість пережити щасливу подію життя; 7 додаткових років життя або безболісна смерть.

Потім тренер оголошує, що торг закінчено, а невикористані фішки спалюються. Учасники аналізують, якою покупкою вони найбільше задоволені, що б хотіли змінити. Підкреслюється паралель між грою та реальним життям : нічого не можна повернути, втратити, «скасувати» рішення, спробувати жити заново. ми не знаємо – заздалегідь, що життя запропонує нам на вибір . У багатьох випадках ціна виявляється завищеною, і вибір рішення в кожній ситуації залежить від нас. І ми відповідаємо за прийняті рішення. Це була просто гра. Але те, як ми витрачаємо свій час, енергію та можливості в реальному житті, дозволяє нам цілком правильно судити про наші справжні цінності. Знову поставши перед вибором, подумайте, на що ви витратите своє життя, не витрачаючи його даремно. Швидше за все, це коштує набагато більше, ніж ви думаєте!

Вправа «Піраміда довіри»

Учасники по черзі передають пірамідку один одному. Тренер розповідає історію про те, як він повернув його з подорожі до Єгипту, і вважає, що той, хто його тримає, повинен говорити чесно та правдиво. Тепер кожен, у кого в руках піраміда, розповідає про свій досвід і думки про навчання, чому навчився і що з отриманих знань може бути корисним. Тренер пояснить, що піраміда є символом щирості і тепла, а разом з нею кожен передає в коло частинку свого тепла, своєї душі .

Отже, запропоновані рекомендації щодо підвищення рівня наративної компетентності та самоконтролю допоможуть особистості підвищити життєвий тонус і самооцінку, що особливо необхідно в умовах складних життєвих ситуацій.

ВИСНОВКИ

В кваліфікаційному дослідженні ми:

1. Сучасні психологи виділяють історичні, соціальні та життєві ситуації залежно від їх зовнішнього та об'єктивного прояву в соціокультурному просторі. Ситуації поділяються:

1) за природою елементів середовища, а саме за екологічними, географічними, архітектурними, психосоціальними та іншими змінними середовища та їх атрибутами;

2) на основі просторово-часової локалізації місця, де відбувається повсякденне життя, і форм життєдіяльності, що відбуваються в цих місцях і ситуаціях;

3) за характером, типом впливу, який ситуація справляє або може справити на особу;

4) за розташуванням на шкалі від мікро- до макрорівнів: стимули – окремі предмети або дії; епізоди – особливі значущі події, які мають причинно-наслідковий зв'язок; ситуації – фізичні, часові та психологічні параметри, що визначаються зовнішніми умовами; середовище – узагальнюючий термін, що характеризує типи ситуацій; середовище - набір фізичних і соціальних змінних зовнішнього світу;

5) за провідною роллю зовнішніх обставин або особистості: об'єктивні - поточне фізичне та соціальне оточення; суб'єктивні - будь-який компонент суб'єктивної ситуації, що сприймається людиною, має те чи інше значення;

6) за ступенем тиску ситуації на самопочуття суб'єкта: сильні ситуації, реакція на які більшою мірою залежить від об'єктивних умов, які строго диктують сценарії та моделі поведінки, наприклад, критичні або травматичні події; слабкі ситуації, які дозволяють різні реакції через індивідуальні відмінності;

7) залежно від співвідношення основних елементів ситуації: ситуативна система; ситуації, створені на основі відносин боротьби, протистояння їх основних елементів; ситуації, утворені випадковими зв'язками між подіями

2. Проаналізувавши особливості складних і нетипових ситуацій життя ми виявили, що складна життєва ситуація є провідним психологічним механізмом трансформації особистості та головним стимулом внутрішніх змін. Це дає можливість переоцінити власне існування та вибудувати нову позицію щодо власної життєдіяльності, реорганізувати життєвий простір і забезпечити новий якісний розвиток особистості. Переживаючи складну життєву ситуацію, людина має змогу переоцінити ціннісні орієнтації, знайти особистісні сенси та краще пізнати себе. Складна життєва ситуація формує нові психічні якості, зміцнює афективну сферу та покращує когнітивну інтеграцію нового набутого досвіду, забезпечує якісно нове функціонування поведінки особистості. Серед характерних ознак життєвої ситуації необхідно виділити: обмежений термін (час) подолання (вирішення) ситуації; наявність зовнішніх обставин, які надто важко подолати; високий ризик для здоров'я, а за певних умов і для життя; зміна ситуації, тобто поява додаткових (нових) проблем при наявності старих проблем, а також швидкість розвитку обставин і в деяких випадках неможливість швидкої зміни процедури; заважає індивіду усвідомлювати та досягати своїх цілей, і водночас містить для нього приховане джерело та потенціал, що дозволяє їх реалізувати, розуміння проблеми «важкої життєвої ситуації» наразі є невизначеним у класичній психології. але в працях вчених є багато обґрунтувань і припущень.

3. Розкрили специфіку наративного підходу. Сьогодні наративний підхід широко використовується фахівцями в наданні психологічної допомоги у вирішенні різноманітних психологічних проблем особистості, нормалізації психологічного стану особистості в кризових ситуаціях в житті, відновленні внутрішніх ресурсів і гармонії, для ефективного функціонування в соціальному просторі та часі. Предметом наративного методу психологічних досліджень є історія життя, зумовлена тим, що оповідь являє собою сукупність

подій наділених індивідуальним чи колективним значенням. Ці смисли важливі як для теоретичної, так і для практичної психології та психотерапії, розкривають психологічний зміст наративу.

4. У ході емпіричного дослідження, присвяченого проблемі стійкості особистості в умовах складних життєвих ситуацій, було проведено комплексний аналіз впливу різних факторів на стан психічного здоров'я молоді – студентів. Результати дослідження вказують на важливу роль психологічних ресурсів, таких як резилієнс та стресостійкість цієї категорії у стресових життєвих ситуаціях сучасного світу.

Отже, можемо підсумувати, що наслідки впливу війни на молодих українців дуже негативні. Практично всі вони (за винятком всього лише 3%) почуваються тривожно, мучаться безсонням, їх не радують колись улюблені речі, вони відчують апатію та напади паніки. В той же час за професійною допомогою зверталась лише незначна частина опитаних (15,2%). Майже половина респондентів має особистий травматичний досвід (45,5%). Негативним фактором є й те, що порятунком від стресу лише близько половини опитаних знаходять у психотехніках, фізичних вправах, спілкуванні з домашніми улюбленцями тощо. Решта застосовує медикаментозні засоби, шукає відраду в алкоголі та тютюнопалінні. За таких умов необхідно шукати нові форми та методи психологічної роботи для подолання цих негативних наслідків війни серед молоді. Одним із таких вважаємо наративний підхід. Оптимістично налаштовані особистості не лише здатні самотійно переживати складні ситуації, але й докладають зусиль, щоб допомогти їх пережити іншим людям. Гордість за свою країну та приналежність до української нації, яку відчують 100% респондентів, підтримує їх у складних життєвих ситуаціях.

5. Проблема розгляду складних життєвих ситуацій наразі є надзвичайно актуальною, адже збройна агресія Росії проти України 24 лютого 2022 року змусила українців змінити свій звичний ритм та спосіб життя. Звісно, це призвело до небажаного виникнення надзвичайно складних життєвих ситуацій у мільйонах українських сімей. Запропоновані рекомендації щодо підвищення

рівня наративної компетентності та самоконтролю допоможуть особистості підвищити життєвий тонус і самооцінку, що особливо необхідно в умовах складних життєвих ситуацій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абаніна Г.В., Опанасюк О.Ю. Наративний підхід в сучасній психології.
URL : <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE2020/paper/viewPaper/298>
2. Амінева, Я.Р. Емоційна стійкість особистості як одна з детермінант ефективного подолання складних життєвих ситуацій. Вісник Дніпропетровського університету. Серія: Педагогіка і психологія, 20(18), 10–
URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vdupp_2012_20_18_42.
3. Андрєєва Я.Ф., Литовченко Н.Ф. Психологічні особливості конфліктності у юнацькому віці. Психологічний часопис. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/psch_2019_1_33.
4. Боришевський М. Й. Особистість у вимірах самосвідомості: монографія. Суми : Видавничий будинок «Еллада», 2012. 608 с.
5. Бочелюк В.Й. Особливості формування психологічного здоров'я особистості. URL: http://www.tpsjournal.kpu.zp.ua/archive/3_2011/3.pdf
6. Бохонкова Ю.О. Проблема адаптивних можливостей особистості та стратегії її поведінки. URL: <http://dspace.snu.edu.ua:8080/jspui/bitstream/123456789/566/1/056-058.pdf>
7. Бурлачук Л. Ф. До психологічної теорії ситуації / Л. Ф. Бурлачук, Н. Б. Михайлова Н.Б. Психологічний журнал. 2002. № 1, т. 23. С. 5–18.
8. Большакова А.М. Особистісні ресурси подолання складних життєвих ситуацій та часові перспективи осіб юнацького віку. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/NiO_2013_1-2_64.
9. Ващенко І., Ананова І. Особистість і життєві ситуації у концептуальному просторі психологічної науки. Проблеми сучасної психології. URL: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2019-46.59-875>.
10. Ващенко І.В., Іваненко Б.Б. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2018_40_56.

11. Ващенко І. В. Ретроспектива сутності поняття «життєва ситуація». Психологічна освіта в Україні: традиції, сучасність та перспективи: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції з нагоди святкування 50-річчя від початку фахової підготовки психологів у Київському національному університеті імені Тараса Шевченка. Проблеми сучасної психології (Online) 2019. Випуск 46. С.79-81.
12. Вдовіченко О. В. Психологія ризику особистості: монографія. Одеса: ФОП Бондаренко М.О., 2019. 456 с.
13. Володарська Н.Д. Розвиток світоглядних орієнтацій в процесі самотворення особистості. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/psch_2015_2_67.
14. Годунок З. Дискурс тілесності в текстах Fan Fiction. Psycholinguistics. Психолінгвістика. Психолінгвістика. 2018. Вип.24(2). С.11-28.
15. Горбач С. Феноменологічний аналіз категорії «складна життєва ситуація». Теорія та методика управління освітою. 2019. №1. С.94–103.
16. Гошовська Д.Т., Гошовський Я.О. Основні типологічні параметри феномену психічної депривації. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. № 1. 2016. С. 218 -226.
17. Грішин Е.О. Складна життєва ситуація як передумова формування резильєнтності особистості. Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія. 2021. Вип. 65. С. 25–41.
18. Гуцол С.Ю. Наратив як провідна дискурсивна практика самопроектування особистості URL: http://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2016/11_2016/8.pdf
19. Єрмаков І. Г., Пузіков Д. О. Життєвий проект особистості : від теорії до практики : практико зорієнтований посібник. Київ : Освіта України, 2007. 212 с.
20. Засєкіна, Л. В. Наративний досвід vis-à-vis здоров'ю особистості. Психологічні перспективи. 2012. №19. С.101-110.

21. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/77241343.pdf>
22. Кириченко Т.В. Провідні детермінанти саморегуляції поведінки особистості у складних життєвих ситуаціях. Габітус. Вікова та педагогічна психологія. 2022. Вип. 43. С. 455–472.
23. Кіреєва З.О. Проявлення феномену «нереалістичного оптимізму» в студентських репрезентаціях-проектуваннях життєвого шляху. Вісник Одеського національного університету. Т.17. Випуск 5. Серія Психологія. 2012. 48-57.
24. Киреева З.А., Односталко Е.С. Трансформация компонентов состояния резилентности в трудной жизненной ситуации. Вісник ХДУ Серія Психологічні науки. №.2. Том 1. 2018. С. 52-57.
25. Коваленкова А. Теоретичний аналіз проблеми визначення складної життєвої ситуації та її характерні особливості. Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова. 2023. Випуск 21(66). Серія 12. Психологічні науки. С.25-29.
26. Копотун М. М. Наратив як засіб дослідження особливостей життєвого ціле покладання. Соціальна психологія. 2008. №5(31). 170-79.
27. Лазос Г.П., Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v3/i14/4.pdf>
28. Литвиненко О.Д. Адаптаційний потенціал як система адаптивностей особистості. Науковий вісник Херсонського державного 164 університету. Серія :Психологічні науки. Херсон : Гельветика, 2018. Т.1. Вип. 2. 74- 81.
29. Максименко С., Орап, М. Психолінгвістичні предиктори здоров'я. Psycholinguistics. Психолінгвістика. Психолінгвістика. 2018. Вип.24(1). С.252-268.
30. Маннапова К.Р. Роль життєстійкості в подоланні складних життєвих ситуацій. Збірник наукових праць. Теорія і практика сучасної психології. 2022. Вип. 1, (Т. 2). С. 75–78.

31. Мороз Р.А. Наративи в психологічній теорії і практиці. Проблеми сучасної психології. 2010. Випуск 8. с.719-727.
32. Мороз Р. А. Наративний підхід до дослідження ідентичності особистості : Наука і освіта, 2009. № 4. с. 30–33.
33. Односталко О.С., Кіреєва З.О. Відображення проживання важкої життєвої ситуації («crash-етапу») за допомогою наративу. Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Актуальні проблеми психології. Том Х. Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія. Випуск 32. Київ. 2018. С. 42-49.
34. Односталко О.С. Ресурси стійкості особистості в умовах складних та нетипових ситуацій життя. (Дис. канд. психол. наук). Одеса. 2020. URL: https://ra.vnu.edu.ua/wp-content/uploads/2020/12/Dus_Odnostalko1_2.pdf.
35. Панок, В.Г. Прикладна психологія. Теоретичні проблеми. Монографія. Київ : Ніка-Центр. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/707672/1/panok2017.pdf15>.
36. Предко В. Складна життєва ситуація як провідна умова формування життєстійкості особистості. URL : <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2021-54-1-74-99>.
37. Предко Д.Є., Ларін Д.І. Релігійна віра як чинник подолання критичних життєвих ситуацій. Психологічний часопис. 2017. № 4(8). С. 76-86.
38. Проблеми розвитку особистості у комунікативному просторі: збірник тез доповідей всеукраїнського науково-практичного семінару «Проблеми розвитку особистості у комунікативному просторі», 27 листопада 2018 р. Київ / ред. кол. : Н.В.Чепелева (гол.ред.) та ін..— Чернівці : Чернівецький нац.-й унів-т ім. Ю.Федьковича, 2018. 117 с.
39. Проблеми сучасної психології : Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / за наук. ред. С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої. Вип. 46. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2019. 464 с.
40. Психологія самоактивності учнів у виховному процесі: навч.-метод. посібник / за заг. ред. М. Й. Боришевського. Київ : Міленіум. 1999. 192 с.

41. Резникова О.А. Психологічний захист та його роль у соціально-психологічній адаптації особистості. Вісник Харківського державного педагогічного університету ім. Г.С. Сковороди. Психологія. Харків: ХДПУ, 2003. Вип. 11. С. 193–201.
42. Рисинець Т.П., Потоцька І.С., Лойко, Л.С. Психологічний аналіз категорій життєвої ситуації та складної життєвої ситуації. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки, 2021. № 1(2). С. 69–73.
43. Родіна Н. В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання : монографія. Одеса : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2011. 364 с.
44. Савченко, О. Наративний аналіз як засіб дослідження досвіду на особистісному рівні. East European Journal of Psycholinguistics. 2014. 1(2). С.94-102
45. Сагань І.А. Соціально-психологічні особливості відповідальності в умовах складних життєвих ситуацій : дис.... канд.. психол. наук : 19.00.05. К., 2017. 258 с.
46. Сердюк Л. З., Купреєва 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.
47. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ : Либідь, 2013. 376 с.
48. Титаренко Т.М., Ларіна Т.О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. Київ : Марич, 2009. 76 с.
49. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД. 2018. 160 с.

50. Туркова Д.М. Подолання травматичного досвіду через наративний діалог з тілесним Я. ORCID ID: <http://orcid.org/0000-0002-3788-1185>
51. Хамініч О.М. Резильєнтність: життємтійкість, життєздатність або Резильєнтність? Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія “Психологічні науки”. Вип. 6, Т. 2, 2016. С. 160- 165.
52. Хомуленко, Т. Б. Психотехнології саморегуляції тілесного. Харків: «Діса плюс», 2017. 44с.
53. Чепелева Н.В. Дискурсивні засоби самопроекування особистості. Наукові записки. Серія «Психологія і педагогіка». Тематичний випуск «Актуальні проблеми когнітивної психології». Острог: Вид-во Національного університету «Острозька академія», 2013. Вип. 24. С. 7 – 11.
54. Швалб Ю.М. Психологічна структура складних життєвих обставин. Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка. 2023. Вип. 21(66). Серія 12. С. 35-38.
55. Шебанова В., Тавровецька Н. Застосування інструментарію візуальнонаративного підходу у психологічній допомозі особистості // .Психолінгвістика. Психолінгвістика. Psycholinguistics. 2018. Вип. 24 (1). С. 381–402. doi: 10.31470/2309-1797-2018-24-1-381-402
56. Шевчук І. В. Наративна психологія та основи вступу у наративну практику. Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам’янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інститут психології імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України / наукове редагування С.Д. Максименко, Л. А. Онуфрієва. Випуск 37. Кам’янець-Подільський: Аксіома, 2017. с.464–473.
57. Штепа О. С. Особистісна зрілість як передумова становлення психологічної ресурсності людини. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка. Київ, 2013. Том.11. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Вип.8. Ч.2. С. 576-584.

58. Barton, P. Psychological Hardiness Predicts Adaptability in Military Leaders: A prospective study. *International Journal of Selection and Assessment*. 2013. 21(3), 200–210. URL : <https://doi.org/10.1111/ijsa.1202920>
59. Chatman, S. *Story and Discourse. Narrative Structure in Fiction and Film* / S. Chatman. Ithaca : Cornell University Press, 1980. 288 p.
60. Dennett, D. *Kinds of Minds: Toward an Understanding of Consciousness* / D. Dennett. N. Y. : Basic Books, 1996. 184 p.
61. Habermas, T. *Emotion and narrative: Perspectives in autobiographical storytelling*. Cambridge, UK: Cambridge University Press. 2019.
62. Hirsh, J. B. *Personality and language use in self-narratives* / J. B. Hirsh, J. B. Peterson // *Journal of Research in Personality*. 2009. № 43. P. 524–527.
63. Klein, K. *Narrative Construction, Cognitive Processing, and Health* / K. Klein. *Narrative Theory and the Cognitive Science*. 2003. P.57-83.
64. Maslow, A.H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50 (4), 370–396. Retrieved from [https://www.scirp.org/\(S\(vtj3fa45qm1ean45vvffcz55\)\)/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=159246421](https://www.scirp.org/(S(vtj3fa45qm1ean45vvffcz55))/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=159246421)
65. Newton,D. (2023). The Courage of Connection: Coming Full Circle. *Psychology today*. Retrieved from <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/the-courage-of-connection/202305/the-courage-of-connection-coming-full-circle>
66. Peacock, J. L. *The Narrated Self: Life Stories in Process* / J. L. Peacock, D. C. Holland // *Ethos*. 1993. № 21(4). P. 367–383.
67. Rogers, C.R. (1977). *Carl Rogers on Personal Power: Inner Strength and Its Revolutionary Impact*. New York: Delacorte Press. <https://doi.org/10.1177/105960117700200418>.
68. Sulik, G. *Pink Ribbon Blues: How Breast Cancer Culture Undermines Women's Health* / G. Sulik. Oxford University Press, 2010. P. 321–326.
69. Sarbin, T. R. *Narrative psychology, The storied nature of human conduct* / T. R. Sarbin. N. Y. : Praeger, 23. P. 605–649.

70. White, M. Narrative means to therapeutic ends / M. White, D. Epston. N. Y. : WW Norton, 1990. 220 p.

71. Winslade, J. Narrative Mediation: A New Approach to Conflict Resolution / J. Winslade, G. Monk. San Francisco : Jossey-Bass., 2000. 348 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» (The Mental Health Continuum – Short Form) К.Кейес

Інструкція: Будь ласка, дайте відповіді на запитання щодо Вашого самопочуття протягом останнього місяця (двох тижнів). Визначте частоту переживання наведених нижче станів. Поставте одну з 6 наведених нижче відповідей до кожного питання

Як часто протягом двох тижнів Ви відчували...	Ніколи (0 балів)	Приблизно 1 раз на тиждень (2 бали)	1-2 рази (1 бал)	Приблизно 2-3 рази на тиждень (3 бали)	Майже кожен день (4 бали)	Кожен день (5 балів)
Щастя						
Цікавість до життя						
Задоволення						
Що можете зробити важливий внесок для суспільства						
Належність до певної соціальної групи (за місцем навчання, роботи, проживання)						
Що наше суспільство стає кращим, для таких людей як Ви						
Що люди зазвичай хороші						
Що події, які відбуваються в суспільстві, мають значення для Вас						
Задоволення собою як особистістю						

Що успішно впораєтесь із повсякденними зобов'язаннями						
Теплі та довірливі стосунки з оточуючими						
Що у Вас є досвід, який спонукає до самовдосконаленн я						
Впевненість у висловлюванні власних поглядів						
Що маєте мету та сенс життя						

Додаток Б

Skala Pomiaru Prężności – SPP-25 Н. Огінська-Булук, З. Ючинський

Інструкція: Люди по-різному ведуть себе у складних ситуаціях. Прошу зазначити ставлячи відповідну цифру, в якій мірі кожне з тверджень відноситься особисто до тебе. Кожна з цифр означає

0	1	2	3	4
безумовно не погоджуюсь	відносно не погоджуюсь	ані так, ані ні/важко сказати	відносно погоджуюсь	безумовно погоджуюсь

1. Я роблю зусилля, щоб дати собі раду, незалежно від того на скільки важка проблема	0	1	2	3	4
2. Я вмію розпізнавати забавні сторони ситуації, з якими маю справу					
3. Я вмію пристосуватись до кожної, навіть найважчої ситуації					
4. Я з легкістю пристосовуюсь до нових ситуацій					
5. У важких ситуаціях я помічаю багато можливостей вирішення проблеми					
6. Я роблю рішучі зусилля, щоб досягнути мети)					
7. Я є відкритим на новий досвід					
8. У стресовій ситуації я концентруюсь і чітко думаю					
9. Загалом важкі ситуації зміцнюють і розвивають мене					
10. Пережиті труднощі мобілізують мене до діяльності					
11. Я ніколи не здаюсь і завжди борюсь за своє					
12. Я навіть у важкій ситуації знаходжу щось, з чого можна посміятись					

13.Я вважаю себе сильною людиною					
14.Я вмію прийняти пережиті невдачі					
15.Я вмію віднайтих навіть у найбільш несприятливих умовах					
16.Коли я щось планую, то виконую це від початку до кінця					
17.Я вмію подивитись на ситуацію з різних перспектив					
18.У важких ситуаціях я вмію дати собі раду з неприємними відчуттями					
19.Зі своїх невдач я вмію зробити висновки на майбутнє.					
20.Боротьба з важкими ситуаціями є для мене джерелом задоволення					
21.Як правило, коли я маю щось зробити, то роблю це відразу.					
22.Моє життя має значення					
23.Я люблю життєві виклики					
24.Незалежно від перешкод і труднощів, я вважаю, що життя є захоплюючим					
25.Завжди, незалежно від ситуації, я проявляю оптимістичне ставлення до життя.					

Додаток В

Шкала стресостійкості Коннора - Девідсона-10 (CD-RISC-10)

Інструкція: Будь ласка, вкажіть, наскільки Ви погоджуєтеся з такими твердженнями, оцінюючи свій досвід за минулий місяць. Якщо та чи інша ситуація не мала місця останнім часом, як би Ви, на Вашу думку, почувалися за таких обставин?

Я можу адаптуватися до змін	Зовсім невірно (0)	Дуже рідко вірно (1)	Іноді вірно (2)	Часто вірно (3)	Майже завжди вірно (4)
Я можу впоратися з будь-якими перепонами на своєму шляху					
Я намагаюся підходити з гумором до проблем, що виникають.					
Необхідність протистояти стресу робить мене сильнішим					
Я швидко приходжу до норми після хвороб, травм чи інших негараздів					
Я вважаю, що можу досягти своєї мети, навіть якщо є перешкоди.					
У стресовій ситуації я не втрачаю здатності зосереджуватись і ясно мислити.					
Я не з тих, кого зупиняють невдачі.					
Я вважаю себе сильною особистістю, коли йдеться про виклики і труднощі життя.					
Я можу справлятися з неприємними чи болісними відчуттями, такими як сум, страх та гнів.					