МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: **ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК МІЖ ЦІННІСНИМИ ОРІЄНТАЦІЯМИ ТА ВІДЧУТТЯМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДИХ ЖІНОК ПІД ЧАС ВІЙНИ**

Виконала: студентка 2 курсу,
групи 8.0534-1-з
спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: Психологія
Барановська Анастасія Вячеславівна
Керівник: канд. психол. наук, доцент кафедри психології Железнякова Ю.В.
Рецензент: канд. психол. наук, доцент кафедри психології Грандт В.В.

Запоріжжя – 2025

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма 053 Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри_____
к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

«_____»_____20____року

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Барановській Анастасії Вячеславівні

1. Тема роботи: Взаємозв'язок між ціннісними орієнтаціями та відчуттями психологічного благополуччя у молодих жінок під час війни

керівник роботи: Железнякова Ю.В., канд. психол. наук, доцент кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ ЗНУ від «02» 10 2025 року № 1393-с

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи: аналіз психолого-педагогічної літератури.

4.Зміст розрахунково-пояснювальної записки: розкрити сутність понять «ціннісні орієнтації» та «психологічне благополуччя»; визначити взаємозв'язок між ціннісними орієнтаціями та відчуттям психологічного благополуччя у молодих жінок під час війни; охарактеризувати організацію та методичний інструментарій дослідження; здійснити аналіз отриманих результатів експериментального дослідження; теоретично обґрунтувати програму психологічної підтримки ціннісних орієнтацій та покращення психологічного благополуччя молодих жінок під час війни; показати результати перевірки ефективності програми психологічної підтримки ціннісних орієнтацій та покращення психологічного благополуччя молодих жінок під час війни.

5.Перелік графічного матеріалу: 14 таблиць, 12 рисунків.

6.Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада Консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
Вступ	Железнякова Ю.В., доцент		
Розділ 1	Железнякова Ю.В., доцент		
Розділ 2	Железнякова Ю.В., доцент		
Розділ 3	Железнякова Ю.В., доцент		
Висновки	Железнякова Ю.В., доцент		

7 Дата видачі завдання_____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Термін виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	лютий 2025р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2025 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2025 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	липень 2025 р.	Виконано
5	Робота над третім розділом	червень -серпень 2025 р.	Виконано
6	Написання висновків	вересень 2025 р.	Виконано
7	Передзахист	жовтень 2025 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	листопад 2025 р.	Виконано

Студент _____ А. В. Барановська

Керівник роботи _____ Ю. В. Железнякова

Нормоконтроль пройдено
Нормоконтролер _____ Г. В. Коваль

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 99 сторінок, 14 таблиць, 12 рисунків, 60 джерел, 4 додатки.

Об’єкт дослідження – ціннісні орієнтації.

Предмет дослідження – ціннісні орієнтації молодих жінок під час війни.

Мета дослідження – провести теоретичне та експериментальне дослідження взаємозв’язку між ціннісними орієнтаціями та відчуттям психологічного благополуччя у молодих жінок під час війни, розробити та апробувати програму психологічної підтримки ціннісних орієнтацій та покращення психологічного благополуччя молодих жінок під час війни, перевірити її ефективність, надати методичні рекомендації.

Гіпотеза дослідження полягає у припущенні, що війна може змінювати ціннісні орієнтації молодих жінок та впливати на відчуття психологічного благополуччя.

Методи дослідження: теоретичні: аналіз, порівняння, систематизація та узагальнення наукових; емпіричні: Тест «Задоволеність життям» (В. Коулман), методика «Модифікована шкала суб’єктивного благополуччя БіБіСі» (адаптація Л. Карамушки, К. Терещенко, О. Креденцер), методика «Діагностика індивідуальних цінностей» (адаптація К. Нагорняк).

Наукова новизна одержаних результатів дослідження полягає в тому, що в рамках кваліфікаційної роботи теоретично та емпірично досліджено взаємозв’язок між ціннісними орієнтаціями та відчуттям психологічного благополуччя у молодих жінок під час війни, враховуючи високу актуальність даної проблеми на сучасному етапі становлення.

Галузь використання: освітні заклади, психологічні служби та центри допомоги, соціальні та державні установи, психотерапевтичні заклади.

ЦІННІСНІ ОРІЄНТАЦІЇ, ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ, МОЛОДІ ЖІНКИ, ВІЙНА, ВЗАЄМОЗВ’ЯЗОК, ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА.

SUMMARY

Baranovska A. V. Relationship between value orientations and feelings of psychological well-being of young women during war.

The qualifying work consists of Introduction, 3 Chapters, Conclusion, References (60 items, 10 of foreign origin), 4 appendix on 55 pages. The qualifying work volume is 162 pages long, 99 of them – main text. There are 14 tables and 12 illustrations.

The qualifying work gives theoretical survey and describes the experimental research of relationship between value orientations and feelings of psychological well-being of young women during war.

Object of research – value orientations.

Subject of research – value orientations of young women during the war.

The purpose of the research is to conduct a theoretical and experimental study of the relationship between value orientations and the sense of psychological well-being in young women during the war, to develop and test a program of psychological support of value orientations and improvement of the psychological well-being of young women during the war, to verify its effectiveness, to provide methodological recommendations.

The research tasks are:

1. To theoretically investigate the aspect of the importance of the relationship between value orientations and the sense of psychological well-being in young women during the war;

2. To conduct an experimental study of the relationship between value orientations and the sense of psychological well-being in young women during the war;

3. To develop and test a program of psychological support of value orientations and improvement of psychological well-being of young women during the war.

Chapter 1 «Theoretical aspect of the significance of the relationship between value orientations and the feelings of psychological well-being in young women

during the war» provides theoretical analysis of the relationship between value orientations and the feelings of psychological well-being.

In the Chapter 2 «Experimental study of the relationship between value orientations and perception of psychological well-being in young women during the war» explains the design, methods and result of the experimental research.

Chapter 3 «Program for psychological support of value orientations and improvement of psychological well-being of young women during war» explains the recommendation and program for psychological support of improvement of psychological well-being of young women during war.

Key words: value orientations, psychological well-being, young women, war, relationship, psychological support.

ЗМІСТ

ВСТУП 8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ ЗНАЧЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МІЖ ЦІННІСНИМИ ОРІЄНТАЦІЯМИ ТА ВІДЧУТТЯМ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У МОЛОДИХ ЖІНОК ПІД ЧАС ВІЙНИ 12
1.1 Сутність понять «ціннісні орієнтації» та «психологічне благополуччя 12
1.2 Особливості формування ціннісних орієнтацій у молодих жінок під час війни 21
1.3 Взаємозв'язок між ціннісними орієнтаціями та відчуттям психологічного благополуччя у молодих жінок під час війни 30
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МІЖ ЦІННІСНИМИ ОРІЄНТАЦІЯМИ ТА ВІДЧУТТЯМ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У МОЛОДИХ ЖІНОК ПІД ЧАС ВІЙНИ 42
2.1 Організація та методичний інструментарій дослідження 42
2.2 Аналіз отриманих результатів експериментального дослідження 49
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ ТА ПОКРАЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДИХ ЖІНОК ПІД ЧАС ВІЙНИ 69
3.1 Теоретичне обґрунтування програми психологічної підтримки ціннісних орієнтацій та покращення психологічного благополуччя молодих жінок під час війни 69
3.2 Результати перевірки ефективності програми психологічної підтримки ціннісних орієнтацій та покращення психологічного благополуччя молодих жінок під час війни 75
3.3 Методичні рекомендації оптимізації психологічного благополуччя молодих жінок під час війни 88
ВИСНОВКИ 95
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 100
ДОДАТКИ 107

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Функціонування будь-якого соціуму базується на ціннісних орієнтаціях, притаманних тому чи іншому суспільству. Вони були сформовані під впливом багатьох зовнішніх та внутрішніх чинників у процесі соціалізації та становлення певного соціуму загалом. Після повномасштабного вторгнення Росії на територію української держави, суспільні цінності зазнали змін, викликавши потребу у повному переосмисленні ціннісних орієнтацій.

Сучасна обстановка, бойові дії, сирени, гучні вибухи, загибель рідних, негативно впливають на психоемоційний стан, спричиняють стресові відчуття та тривогу. Сьогодні молоді жінки нерідко перебувають у стані напруження, страху, хвилювання, відчувають паніку, тривогу, можуть переживати апатію або агресію. Це зумовлено тривалою невизначеністю, в якій вони змушені жити. Тому, окремої уваги заслуговує питання психологічного благополуччя молодих жінок під час війни, адже важливість їхнього психологічного благополуччя полягає в тому, що воно визначає не лише психічне здоров'я, але й успішність адаптації та взаємодії в соціумі.

Дослідженням сутності таких понять як «ціннісні орієнтації» та «психологічне благополуччя» займалися такі зарубіжні та українські дослідники як: О. Гріньова, Н. Губа, В. Драшпуль, О. Ігумнова та ін., Н. Каргіна, Ю. Кашлюк, Д. Кислинська, А. Коваленко, Є. Лангеланд, Н. Мілорадова, Т. Можаровська, В. Омельянська, О. Павлюк, О. Щотка та інші. Дослідники трактували поняття «ціннісні орієнтації», як певний набір впорядкованих цінностей, що визначає напрям життєдіяльності особистості. В свою чергу поняття «психологічне благополуччя» характеризувалося дослідниками як багатоаспектна конструкція, що містить життєве покликання, емоційну енергію, позитивні емоції, задоволення життям, щастя й оптимізм.

У наукових дослідженнях таких зарубіжних та українських вчених як: В. Александров, О. Александрова, М. Грабовецька, Л. Клименко, О. Ковтуненко, Т. Лапан, Г. Павленко, В. Педоренко, Г. Радчук, Т. Руденко, О. Химович, А. Чудзінська-Зупала та інших, розглядався вплив війни на ціннісні орієнтації та відчуття психологічного благополуччя. Вчені зазначали, що в умовах війни відбувається повна переоцінка всіх цінностей, досягнень та надбань, змінюється психіка та світогляд.

У дослідження таких українських та зарубіжних вчених як: Р. Берджес, Ф. Ейроа-Ораса, Ш. Кімхі, В. Клочко, О. Ковтуненко, Х. Кучвара, Л. Малімон та ін., Мащак, О. Моравецький, Т. Неприцька, В. Переллі-Харріс та ін., І. Пєтухова та ін., Л. Фонсека, Дж. Шарберт та інших, проводився аналіз зв'язку між ціннісними орієнтаціями та відчуттям психологічного благополуччя у молодих жінок під час війни. Вчені розглядали ціннісні орієнтації як одну зі складових психологічного благополуччя, що виявляє засоби життєдіяльності під час війни.

Незважаючи на значну кількість наукових досліджень, тема нашої кваліфікаційної роботи – «Взаємозв'язок між ціннісними орієнтаціями та відчуттям психологічного благополуччя у молодих жінок під час війни», є актуальною та має практичне значення.

Об'єкт дослідження – ціннісні орієнтації.

Предмет дослідження – ціннісні орієнтації молодих жінок під час війни.

Гіпотеза дослідження полягає у припущенні, що війна може змінювати ціннісні орієнтації молодих жінок та впливати на відчуття психологічного благополуччя.

Мета дослідження – провести теоретичне та експериментальне дослідження взаємозв'язку між ціннісними орієнтаціями та відчуттям психологічного благополуччя у молодих жінок під час війни, розробити та апробувати програму психологічної підтримки ціннісних орієнтацій та покращення психологічного благополуччя молодих жінок під час війни та перевірити її ефективність, надати методичні рекомендації.

Завдання дослідження:

1. Теоретично дослідити аспект значення взаємозв'язку між ціннісними орієнтаціями та відчуттям психологічного благополуччя у молодих жінок під час війни;

2. Провести експериментальне дослідження взаємозв'язку між ціннісними орієнтаціями та відчуттям психологічного благополуччя у молодих жінок під час війни;

3. Розробити та апробувати програму психологічної підтримки ціннісних орієнтацій та покращення психологічного благополуччя молодих жінок під час війни.

Методи дослідження:

- теоретичні: аналіз, порівняння, систематизація та узагальнення наукових джерел щодо проблеми кваліфікаційного дослідження;
- емпіричні: Тест «Задоволеність життям» (В. Коулман) (Додаток А), методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (адаптація Л. Карамушки, К. Терещенко, О. Креденцер) (Додаток Б), методика «Діагностика індивідуальних цінностей» (адаптація К. Нагорняк) (Додаток В);
- статистичні: формування відсоткового співвідношення та програма Excel (кількісний і якісний аналіз результатів дослідження).

Наукова новизна одержаних результатів дослідження полягає в тому, що в рамках кваліфікаційної роботи теоретично та експериментально досліджено взаємозв'язок між ціннісними орієнтаціями та відчуттям психологічного благополуччя у молодих жінок під час війни, враховуючи високу актуальність даної проблеми на сучасному етапі становлення.

Практичне значення результатів дослідження полягає в можливості їх використання психологами на практиці в рамках своєї професійної діяльності. Апробована програма психологічної підтримки ціннісних орієнтацій та покращення психологічного благополуччя молодих жінок під час війни також можуть бути використані в психологічні практиці.

Розроблені методичні рекомендації щодо оптимізації психологічного благополуччя несуть практичну цінність для молодих жінок, які потребують психологічної підтримки під час війни.

Надійність та вірогідність результатів дослідження забезпечувались методологічним обґрунтуванням вихідних положень; використанням методів, адекватних меті та завданням дослідження.

Структура та обсяг роботи. Магістерська робота складається зі вступу, основної частини (три розділи), висновків, списку використаних джерел (60 позицій) та додатків. Загальний обсяг роботи становить – 162 сторінки. Основний зміст роботи викладений на 99 сторінках.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ ЗНАЧЕННЯ ВЗАЄМОЗВЯЗКУ МІЖ ЦІННІСНИМИ ОРІЄНТАЦІЯМИ ТА ВІДЧУТТЯМ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У МОЛОДИХ ЖІНОК ПІД ЧАС ВІЙНИ

1.1 Сутність понять «ціннісні орієнтації» та «психологічне благополуччя»

Вивчення природи та сутності ціннісних орієнтацій нині є надзвичайно важливим, адже вони лежать в основі успішної життєдіяльності кожної людини у суспільстві. Зі слів О. Гріньової, ціннісні орієнтації розташовуються між мотивацією та світоглядними структурами свідомості. Вони є складовою складної структури ставлення людини до життєвих умов, включаючи суспільні, групові та індивідуальні аспекти свідомості і поведінки. Сталість ціннісних орієнтацій свідчить про зрілість особистості та виступає узагальненим показником розвитку на духовному рівні [4, 10].

За визначенням М. Грабовецької та Г. Радчук, ключовим компонентом структури особистості людини є ціннісні орієнтації. Ціннісні орієнтації починають формуватися під час набуття особистістю життєвого досвіду і проявляються у вигляді цілей, переконань, зацікавленості в суспільній діяльності [3, 42]. Оскільки, виділяють багато підходів до пояснення терміну «ціннісні орієнтації», тому, аби зрозуміти сутність цього поняття спочатку розглянемо його складові: «цінність» та «орієнтація».

С. Савченко зазначала, що цінність – це родове поняття, що охоплює велику кількість понять, предметів, явищ, подій, які займають чільне місце в житті людини [34, 7]. За словами А. Щербань, ціннісну сферу формують [46, 196]:

1) прагнення духовного характеру;

2) взірець (зразок наслідування);

3) доктрина;

4) норми моральності.

Тобто, цінності мають взаємозв'язок з поведінкою особистості. Таким чином, поняття «цінність» несе в собі індивідуальний характер, оскільки визначає важливість певного предмету чи явища для кожної людини окремо.

В. Павленко та ін., зазначали, що сутність поняття «орієнтація» визначається спрямованістю, що характеризує взаємини особистості з навколишнім середовищем. Орієнтації відображають особливість сприйняття або відображення власного ставлення до середовища. Саме завдяки орієнтаціям, особистість має змогу визначити для себе важливі аспекти життя [56, 93].

Підсумовуючи вище зазначене, можна зазначити, що «орієнтації» є вектором, який спрямовує ціль обирати для себе «цінності» в період життя. Розглянувши окремо складові ціннісних орієнтацій («цінність», «орієнтація»), можна перейти до трактування загального поняття «ціннісні орієнтації».

Ціннісні орієнтації – елемент структури особистості, який висвітлює життєвий досвід, набутий індивідом у індивідуальному розвитку, і слугує стрижнем свідомості, з огляду на який людина ухвалює рішення з важливих життєвих питань, зазначав К. Хоменко [42, 111]. Ціннісні орієнтації Х. Мешко та ін., вважають інтегральними, вільно та свідомо обраними особистістю настановами та виявляють [54, 58]: основне направлення цілей людини; структуру особистісних захоплень та ідеалів; мету та програми мотивації; рівень інтересів; реалізм при виборі значимих критерій буття; готовність та рішучість реалізовувати власний життєвий проект.

Також, ціннісні орієнтації є складником внутрішньої піраміди особистості людини – комплексним утворенням, що поєднує різні способи взаємодії суспільного й особистого, специфічні форми розуміння особистістю довколишнього світу, власного минулого, сучасного та майбутнього, а також сутності свого «Я», зазначали Т. Яценко та О. Влох [48, 103].

За визначенням Н. Губи та О. Павлюк, ціннісні орієнтації – це складова особистої структури, яка визначається реалізацією відповідних потреб та інтересів, які регулюють поведінку людини і становлять підґрунтя її буття, життя. Набуті та засвоєні ціннісні орієнтації постають як активний складник особистої творчої мотивації [5, 45]. Система цінностей особистості, за визначенням Л. Клименко, має свою унікальність та тісно взаємодіє з мотивами, потребами, цілями та вподобаннями особистості [15, 42]. Іншими словами, ціннісні орієнтації, в період розвитку особистості зазнають змін та мають здатність удосконалюватися та відпрацьовуватися.

Отже, ціннісні орієнтації є суто індивідуальним виявом, відмінним один від одного. Адже, кожна людина – це окрема особистість, яка має власне бачення тих чи інших речей та керується певними власними орієнтирами, здійснюючи ті чи інші дії.

О. Макеєва, виділила класифікацію ціннісних орієнтацій, яка містила у собі п’ять основних видів [21, 50-51]. Класифікація основних видів ціннісних орієнтацій представлено на Рисунок 1.1.



Рисунок 1.1 – Класифікація основних видів ціннісних орієнтацій

Розглянемо більш детальний опис основних видів ціннісних орієнтації згідно теоретичного аналізу наукових досліджень таких українських вчених як Т. Неприцька [26], В. Педоренко [30] та О. Шпортун та ін. [60].

Абсолютні ціннісні орієнтації включають в себе [26, 94]: доброту, почуття любові, істинну приналежність, прагнення до справедливості, почуття гідності та свободи.

Національні ціннісні орієнтації включають в себе [30, 98]: патріотичний дух, гордість за свою націю, захист незалежності держави, історія, громадянська об'єднаність.

Громадянські ціннісні орієнтації включають в себе [30, 99]: права, незалежність, повагу до законодавчої бази, суспільні обов'язки, об'єднаність суспільства.

Сімейні ціннісні орієнтації включають в себе [60, 208]: вірність у подружніх стосунках, турботу про дітей, взаємини в родині, пам'ять про свій рід.

Особистісні ціннісні орієнтації включають в себе [60, 210]: поведінку, особистісні риси, стиль особистого життя.

На рахунок механізмів передачі цінностей, то І. Павлова та ін., виділяють декілька способів, за допомогою яких закріплюються певні орієнтири, такі як: сімейні звичаї, школа, виші, мистецтво, музика, віра. Інколи вона робить це свідомо, а інколи – неусвідомлено [57, 1159]. Ціннісні орієнтації особистості здатні проявлятися у трьох формах. На переконання дослідниці, цінності особистості можуть існувати у вигляді [57, 1163]:

1) суспільних ідеалів, які є результатом суспільної свідомості та уявлень про ідеальне у будь-якій сфері;

2) фізичної реалізації ідеалів за допомогою вчинків або творінь особистості;

3) особистісної мотивації, яка є стимулом фізичної реалізації ціннісних ідеалів у суспільстві.

Зарубіжні дослідники Р. Бургесс та Л. Фонсека, виокремлюють типові риси ціннісних орієнтацій людини [49, 203–205]: 1) загальна кількість цінностей, які є здобутком людини, відносно невелика; 2) люди можуть поділяти ті ж цінності, проте їх вияв може відрізнятися; 3) ціннісні орієнтири

особистості мають системний вигляд; 4) людські цінності підтримуються культурою, соціумом та іншим; 5) цінності впливають на усі наявні соціальні явища.

Тому, можна визначити, що ціннісні орієнтації згодом змінюються та можуть трансформуватися впродовж життя людини під впливом психологічних та соціальних факторів. Цінності бувають втіленими або такими, що залишилися нереалізованими.

На думку, О. Ігумнової та ін., сформовані ціннісні орієнтації говорять про зрілість особи. Для цього людина мусить володіти такими якостями як: 1) цілісність; 2) надійність; 3) відданість певним принципам та ідеалам [9, 57].

Згідно наукових досліджень Ю. Питусильник, В. Гупаловської та А. Щербань, можна виділити такі види ціннісних орієнтацій, як: моральні, національні, економічні, релігійні та індивідуальні [32; 46]. Опис видів ціннісних орієнтацій представлено більш детально на Рисунок 1.2.

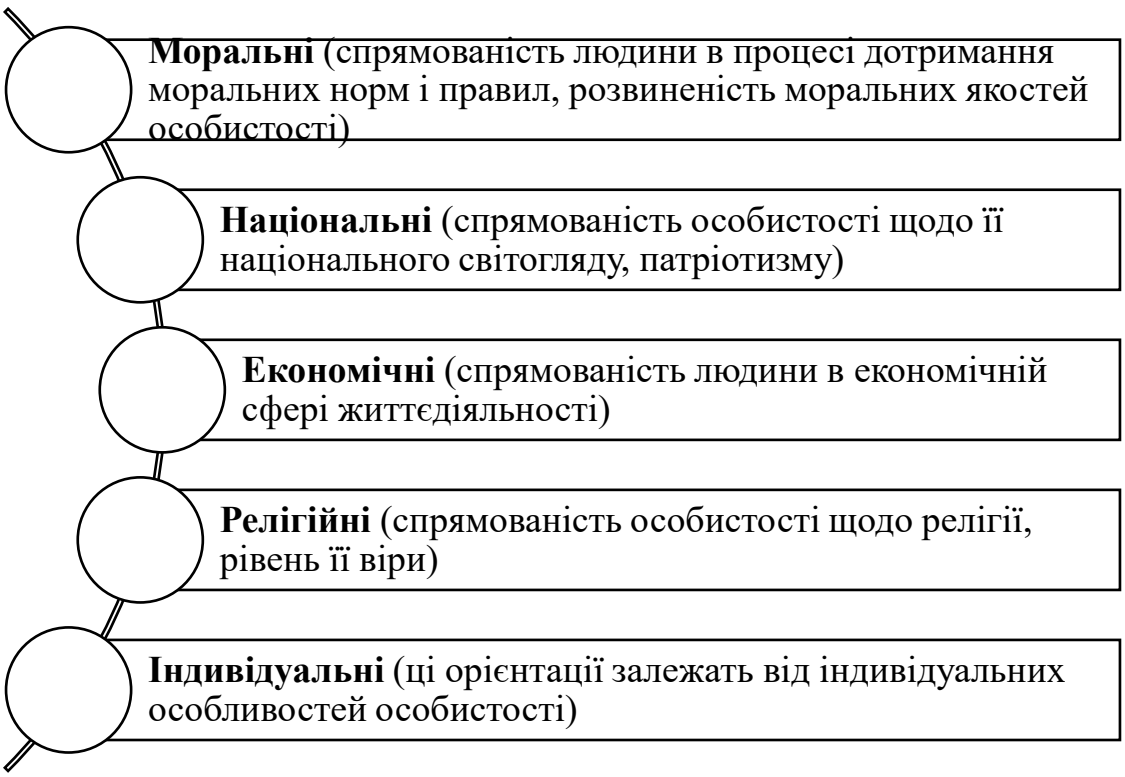


Рисунок 1.2 – Опис видів ціннісних орієнтацій

Отже, існує безліч різновидів цінностей, орієнтирів та ціннісних спрямувань. Вони здатні бути спрямовані на досягнення власної мети або цілі інших людей, окреслюють головні потреби індивіда (матеріальні, духовно-моральні). Ціннісні орієнтації можуть охарактеризувати індивіда, як окрему особистість, члена сім'ї, члена соціуму, громадянина тощо.

Ціннісні орієнтаціє є показником досвіду життя та розвитку особистості. Д. Кислинська та Н. Мілорадова констатували, що формуючись в процесі опанування людиною суспільного досвіду, ціннісні орієнтири проявляються у психічних явищах, у власних потребах, настановах та ідеалах. Інакше кажучи, система ціннісних орієнтацій утворює змістовний бік націленості людини та створює основу її відношення до цінностей на матеріальному, моральному, духовному та політичному рівнях [14, 70]. Протягом усього свого життя кожна людина набуває досвіду, оцінює ту чи іншу ситуацію, взаємодіє з іншими учасниками суспільного життя, відрізняє соціальне від асоціального тощо. На основі цього формуються цінності, а згодом, і ціннісні орієнтири. З огляду на вищесказане, можемо стверджувати, що людина не може жити без будь-яких ціннісних орієнтирів, оскільки саме вони є своєрідним «провідником» кожного громадянина [14, 72].

Аналіз наукових досліджень О. Макеєвої, В. Педоренко та Саченко, показав, що ціннісні орієнтації виявляють [21; 30; 34]: 1) ключові платформи самореалізації (робота, родина, суспільство, навчання, дружба, відпочинок); 2) умови матеріального життя (житлові умови та умови довкілля); 3) соціальні та моральні особливості; 4) міжособистісні відносини з певними категоріями людей (друзі, колеги, земляки, товариші).

Отже, ціннісні орієнтації є важливими компонентами внутрішніх особливостей людини, їх фундаментом вважається життєвий досвід, включаючи усі пережиті емоції та потрясіння. Ціннісні орієнтації відділяють значуще для конкретної людини від незначного.

Науковий досвід Р. Берджес [49], Ф. Ейроа-Ораса [51], Ш. Кімхі [52], В. Клочко [16], О. Ковтуненко [18], Мащак [23], О. Моравецький та ін. [25],

встановили, що ціннісні орієнтації взаємодіють з психологічним благополуччям, оскільки вони є фундаментом для розуміння та оцінювання людиною соціальних об’єктів і ситуацій. Тому, можна стверджувати, що саме ціннісні орієнтації є критерієм оцінювання особистістю власного психологічного благополуччя.

Базою психологічної безпеки особистості, яка зберігає цілісність та внутрішній баланс, є саме психологічне благополуччя. На думку Л. Карамушки, О. Креденцер та ін., особистим потенціалом психологічного благополуччя є реалізація вже сформованих ресурсів, внаслідок усвідомлення зв’язку між минулим і майбутнім. Реалізувавши власні можливості та досягнувши доступних перспектив людина здобуває резерви для повної реалізації у теперішньому часі та подальшого розвитку у майбутньому [10, 43].

Вивчення та дослідження теми психологічного здоров’я та благополуччя загалом, сьогодні, набирає актуальності. На нашу думку, причиною цього є прагнення людей знаходити душевний спокій, відчувати щастя та задоволення своїм життям та собою, як особистістю.

Зі слів Н. Каргіної, дослідження поняття «психологічне благополуччя» – одне з важливих завдань для науковців, адже сучасне суспільство, та й світ загалом, ставить перед особистістю безліч викликів, спонукає долати щоденні труднощі, вирішувати проблеми та гідно приймати невдачі [11, 49].

Сьогоднішні обставини, в яких опинилися українці, гостро актуалізували проблему психологічного благополуччя. Психологічне благополуччя визначає стан та риси внутрішнього світу людини, що впливають на її відчуття, способи дії та зміни у поведінці, а також здатність пристосовуватися до життєвих обставин, зазначали У. Нікітчук та В. Федун [27, 23].

Згідно наукових досліджень О. Щотка, В. Драшпуль, Н. Каргіної та Ю. Кашлюк, відчуття психологічного благополуччя можна інтегральним психологічним феноменом та цілісним переживанням, яке висвітлює успішну

діяльність особистості у соціумі та супроводжується комфортним загальним станом (включаючи психічний) [7; 12; 13]. Тоді, як В. Клочко та Л. Сердюк його вважають психологічним компонентом особистості, яка має набуту психічну міцність, яка допомагає долати життєвий стрес. Дослідник вважає, що психологічне благополуччя є системою єдності станів особистості, таких як зрілість, внутрішня гармонія, самореалізація та самоактуалізація [16; 35].

Українська дослідниця Т. Можаровська, елементами психологічного благополуччя виділяє: добрі взаємини з людьми, позитивне відношення до свого існування, автономність (вміння діяти відповідно до власних переконань), компетентність (контроль над оточенням, здатність успішно керувати своїм життям), наявність цілей, що додають життю спрямованості та сенсу, особистісне зростання та самореалізація [24, 158].

Науковий досвід М. Хараджи та К. Кириленко [40] разом з Т. Руденко [33] розглядає психологічне благополуччя зі сторони двох складників: фізичного та психологічного. Фізичний охоплює високий рівень здорового способу життя, правильне харчування, оздоровчі процедури, фізичну безпечність та правильний відпочинок [40, 33]. Психологічний складник охоплює емоційну сферу (позитивні та негативні емоції та переживання) суб'єктивного характеру. Вважається, що загальний благополучний рівень життя залежить від фізичного складника [33, 330].

Аналізуючи наукові дослідження А. Коваленка та К. Левшунової, можна зробити висновки, що психологічне благополуччя складається з двох компонентів. Перший називають когнітивним, він відповідає за оцінку різноманітних форм для снування. Другий складник називають емоційним, він формує переважаюче відношення на фоні емоційного забарвлення до форм існування. Даний поділ є відносним, але несе свою цілісність за для розуміння взаємозв'язку складових [17; 20].

Г. Чуйко та Я. Чаплак [43], психологічне благополуччя трактують як форму, яка виражає особисте відношення до життя та задоволеність ним, враховуючи всі нормативні уявлення зовнішнього та внутрішнього

середовища життєвого процесу. За визначенням В. Омелянської, соціальними та психологічними чинниками психологічного благополуччя є: безпечність домашніх умов та комфортність; присутність любові, яка проявляється у близькості та злагоді; відвертість і довіра у міжособистісних стосунках; батьківський нагляд та участь у житті дітей; відчуття власної важливості в родині [28, 24].

Методами, які покращують задоволеність життям зі слів Л. Малімон, А. Пашкіної та О. Максимчук є прямі, які націлені на збільшення задоволеності життям задля формування більш гнучких моделей поведінки, взаємин та цілей; та непрямі, які націлені на вивчення природи стресора та його причин (наприклад, недостатня підтримка від оточення, песимістичний стиль атрибуції) [22, 121]. Баланс між мотивами, цілями, цінностями, вимогами суспільства та здатністю особистості А. Харитинським, розглядається як прояв психологічного благополуччя, а його базою є позитивне психологічне функціонування. Тому, на його думку психологічне благополуччя іноді розглядається, як елемент загального здоров'я особистості [41, 138].

Таким чином, у науковій літературі поняття «психологічне благополуччя» характеризують, як складову психологічного здоров'я людини. Зазвичай психологічне благополуччя трактують, як інтегральну характеристику особистості, що буде залежати від вікових та індивідуальних особливостей, конкретної життєвої ситуації, досвіду, особливостей стратегій взаємодії з собою та навколишнім соціумом.

Отже, розкривши сутність понять «ціннісні орієнтації» та «психологічне благополуччя», можна зазначити, що ціннісні орієнтації є важливими компонентами внутрішніх особливостей людини, їх фундаментом вважається життєвий досвід, включаючи усі пережиті емоції та потрясіння. Вони відділяють значуще для конкретної людини від незначного і згодом змінюються та можуть трансформуватися впродовж життя під впливом психологічних та соціальних факторів. Щодо психологічного благополуччя,

то воно розглядається, як елемент ціннісно-смислової сфери особистості. Стандарти, за якими людина оцінює своє життя є поєднання чинників її індивідуальних рис та ціннісних орієнтацій. Так, ціннісні орієнтації взаємопов'язані з психологічним благополуччям, оскільки вони є фундаментом для розуміння та оцінювання людиною соціальних об'єктів і ситуацій. Тому, можна стверджувати, що саме ціннісні орієнтації є критерієм оцінювання особистістю власного психологічного благополуччя.

1.2 Особливості формування ціннісних орієнтацій у молодих жінок під час війни

Сьогодні, в часи війни, українське суспільство переосмислює вже існуючі ціннісні орієнтації та формує нові. Змінилися пріоритети цінностей, які пропонує суспільство, тому вони зазнали значних перетворень. Безперечно, ціннісні орієнтації стали важливою проблемою психології людського існування, і їхнє вивчення є одним з проблемних питань, що потребує негайного розв'язання з боку психологів, соціологів та педагогів.

Через бойові дії на території нашої держави, українське суспільство відчуло високу загрозу власного існування та має переосмислити ціннісні орієнтації. За словами Т. Неприцької [26, 93], такі зміни є реактивними та тимчасовими, вони не мають тривалого впливу. Однією з найбільш вразливих категорій населення, що зазнає впливу екстремальних ситуацій війни, є молоді жінки.

Аналізуючи наукові дослідження К. Хоменко, А. Щербань та Л. Ющишиної ціннісні орієнтації формуються в період всієї життєдіяльності, вони є ключовими на соціальному та особистісному рівнях. Будь-який вік особистості формує свої ціннісні орієнтації та окреслює їхній індивідуальний рівень важливості [42; 46; 47]. Аби проаналізувати особливості формування ціннісних орієнтацій молодих жінок під час війни, для початку розглянемо аспекти їхнього формування та значення на особистісному рівні.

За визначенням О. Александрової та В. Александрова, ціннісні орієнтації формуються впродовж усього життя особистості під впливом особистих та суспільних факторів. Підвалини ціннісної сфери особистості вже закладаються змалку – в дошкільному віці, але також активно формуються у шкільному, підлітковому і юнацькому віці [1, 113].

О. Шаумян та О. Музика, зазначають, що процес формування ціннісних орієнтацій є доволі повільним і зумовлений двома етапами [44, 710]. Етапи формування ціннісних орієнтацій представлено на Рисунок 1.3.

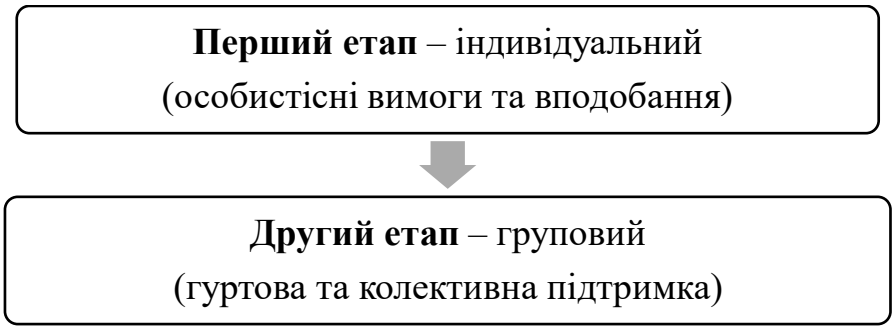


Рисунок 1.3 – Етапи формування ціннісних орієнтацій особистості

Тобто, для того аби затвердити ціннісні орієнтації, вони повинні пройти через ці етапи. У певні періоди ціннісні орієнтації можуть змінюватися, у такі моменти важливим є повна зрілість особистості та її здатність приймати нові норми та культурні зрушення.

Аналізуючи дослідження М. Грабовецької, Г. Радчука [3, 43] та Л. Климено [15, 42], можна стверджувати, що ціннісні орієнтації мають великий вплив на мотиви вибору діяльності та спілкування. Вони є системо-утворюючим фактором, який впливає на баланс загальних особистісних потреб та розвиток особистості в процесі всього життя. У процесі становлення ціннісних орієнтацій, за словами В. Зливкова та Лукомської, задіяні різноманітні фактори. Усі вони можуть створити загальнолюдські цінності, котрі разом визначають індивідуальні, соціальні й особистісні цінності, які мають особистісний зміст [8, 29].

Л. Слюсар, важливим фактором, який формує ціннісні орієнтації у особистості вважає мораль, яка закладена суспільством. Цю мораль бере під

контроль соціум, а її вплив діє лише на зовнішньому рівні [38, 17]. Таким чином, особистість спираючись на норми моралі, впорядковує свої ціннісні орієнтації і відповідає заданим вимогам.

О. Моравецький визначає ціннісні орієнтації важливою структурою особистості, яка формується на мотиваційному, когнітивному, емоційному та оціночному складниках. Частіше всього, ціннісні орієнтації формуються за рахунок впливу факторів, які створює саме соціум, прикладом є: родина, виховний процес, здобуття освіти, суспільна та духовна діяльність [25, 97].

Згідно досліджень Н. Бєлімової, О. Пучини та О. Макеєвої, можна виділити основні функції ціннісних орієнтацій та їх значення для особистості [2; 21]:

1) керують інтересами та прагненнями особистості;

2) класифікують схильності до чогось та приклади для наслідування;

3) формують цілі та мотивацію до їх реалізації;

4) допомагають характеризувати вподобання особистості;

5) надають уявлення реального та допомагають обрати критерії для визначення значимого;

6) готують та підвищують впевненість особистості до діяльності втілювати життєві плани та проекти.

Виходячи з представлених функцій можна зазначити, що ціннісні орієнтації допомагають особистості ставити перед собою життєві цілі, планувати та передбачати перспективи. За словами зарубіжної дослідниці А. Чудзіськи-Зупали та інших [50, 7], їхня наявність створює внутрішню гармонічність та систематизує знання, норми, стереотипи поведінки особистості, що впливає на самоствердження та реалізацію соціальних вимог. Пізнання самого себе та оточуючих, також впливає на формування ціннісних орієнтацій, які згодом стають базою балансу поведінки та спрямованості особистості, зазначає В. Педоренко [30, 98].

Отже, ціннісні орієнтації мають високу значимість для життя особистості та її взаємодії з суспільством. Українські дослідниці Д.

Кислинська та Н. Мілорадова, зазначають, що головними факторами впливу на особливості формування ціннісних орієнтацій є зовнішні чинники (суспільство, родина, релігія) та внутрішні (особистісні риси) [14, 70].

Як згадувалося раніше, війна суттєво змінила звичний перебіг життя кожного українця. Згідно наукових досліджень О. Слободського, В. Балахтар, Савченко, Кімхі та ін. [37; 34; 52], особливих змін, під час війни, зазнали молоді жінки, які є більш чутливими до кардинальних змін в умовах загрози та небезпеки, адже нерідко стають безпосередніми свідками тяжких воєнних подій, їхні рідні можуть перебувати в небезпеці, брати участь у бойових діях, як військовослужбовці. З огляду на це, питання вивчення особливостей формування ціннісних орієнтацій у молодих жінок прифронтових територій та тих, що виїхали за кордон під час війни набуває особливої ваги.

Аналізуючи психологічні дослідження Дж. Шарберта та ін. [59], О. Шпортун та ін. [60], війна має колосальний вплив на процес формування ціннісних орієнтацій у молодих жінок, що, внаслідок, змінює погляд на сенс буття в цілому. Молоді жінки нерідко спостерігають за бойовими діями, втратою близьких, руйнуванням домівок та інфраструктури. Це призводить до різноманітних психічних захворювань та розладів, через які вони страждають від тривожності, депресії, апатії, поганого сну та емоційних зривів. Такий стан, на думку Т. Лапан та О. Химович, прискорює переосмислення ціннісних орієнтацій для скорішого визначення, як не втратити себе та продовжувати жити повноцінним життям під час війни на скільки це можливо [19, 27].

М. Слюсаревський, зазначав, що повномасштабне вторгнення стало початком нового етапу для молодих жінок, змусивши ухвалювати важливі рішення. Збільшення кількості одружень виглядає спробою встигнути завершити плани в умовах нестабільності. Можливо, філософія «живи сьогоднішнім днем» не для всіх, але для українців вона працює в реаліях щоденних обстрілів. Офіційний шлюб з мобілізованим чоловіком надає певну впевненість у ситуаціях коли чоловік потрапляє в полон, отримує поранення

тощо, адже тоді у молодих жінок є право звернутися до інстанцій, які займаються відповідними питаннями. В свою чергу чоловік, також почуває себе більш впевненим, через те, що в нього є сім'я, яка його чекає, а в разі його гибелі вона отримає фінансову підтримку [39, 9].

Війна віднімає у молодих жінок стабільність, а з нею віру та сенс життя. Адже, те, що до війни здавалося важливим, втрачає свою цінність перед обличчям смерті і загального руйнування. За визначенням Х. Мешко та ін., новими ціннісними орієнтаціями молодих жінок під час війни є: знайти можливість вижити, створити безпечні умови для родини та надати підтримку близьким [54, 56]. А В. Павленко та ін., запевняють, що ціннісними орієнтаціями молодих жінок під час війни стає любов до близьких та Батьківщини, дружба, взаємодопомога, життя тих, кого кохаєш [56, 93].

Т. Яценко та О. Влох, погоджуються з В. Павленко, що під час війни, на перше місце серед ціннісних орієнтацій, молоді жінки ставлять сім'ю та рідних. Це є зрозумілим, адже людська сутність передбачає потребу мати біля себе близьку та кохану людину, також створити з нею власну сім'ю. Адже, в такі тяжкі часи, потрібна підтримка від рідних людей. На разі, молоді жінки почали якомога більше часу проводити разом зі своїми рідними та близькими, прислухатися до їх думок та побажань, адже в умовах сьогодення ніхто не може знати, що на нас чекає завтра. Саме тому, молоді жінки надають перевагу максимальному проведенню часу з близькими їм людьми під час війни [48, 105].

Зарубіжний вчений Є. Лангеланд, стверджує, що є молоді жінки, які вирішують не створювати сім'ю з дітьми під час війни. Причинами такого рішення є страх наразити на небезпеку дітей, прискіпливість під час вибору подружнього партнера, погіршений фінансовий стан для забезпечення сімейних потреб, обмежений доступ до медичної допомоги та інших соціальних послуг [53, 2073].

І. Сингаївська та І. Страмоусова, у своєму науковому дослідженні запевняли, що на разі в Україні спостерігається збільшення кількості розлучень. Це відбувається через мобілізацію чоловіків та вимушену міграцію за кордон, яка заважає підтримувати нормальні сімейні зв'язки. В таких умовах є доступ лише до віртуального контакту між подружжям. Психологами доведено, що сім'я, яка спілкувалася онлайн більше ніж пів року, в якийсь момент може втратити зв'язок зі спільними сімейними моментами, що негативно впливає на почуття та послаблює подружні зав'язки [36, 239].

М. Осійчук та О. Шпотуло, зазначають, що війна загострила демографічну ситуацію та вплинула на майбутні плани та створення сім'ї. Новими ціннісними орієнтаціями молодих жінок під час війни вчені виділяють такі як [55, 6]:

1) турбота про себе, яка проявляється у здоровому способі життя, здобутті освіти, кар'єрному рості, придбанні нового житла;

2) піклування про своїх рідних і близьких;

3) зміна сімейного статусу (сім'я, діти);

4) необхідність підтримки з боку сім'ї.

На думку Т. Неприцької, під час війни сім'я стає сталим, традиційним суспільним інститутом та виконує надзвичайно важливу функцію, яка сприяє самозбереженню. В умовах війни та викликаної нею соціально-економічної розрухи на багатьох землях, сім'я стає підтримкою: сімейна єдність, взаємодопомога, турбота, розподіл обов'язків та ресурсів між її членами дозволяють впорядкувати побут, а іноді й зберегти життя членів родини. У цей період працює випробуваний роками досвіду сімейний механізм виживання та охорони життя, підсилюється захисна роль сім'ї [26, 97].

Повномасштабна війна на території нашої держави, повністю змінила умови існування та спричинила нові виклики й загрози. Великі фізичні втрати, вимушене масове переміщення всередині держави та за її межі призвели до деформації та формування нових ціннісних орієнтацій у молодих жінок [52].

Згідно наукових досліджень [44; 48; 59], які були присвячені вивченню емоційного стану та адаптації вимушено переміщених осіб, зокрема молодих жінок, можна виділити певні етапи процесу формування ціннісних орієнтацій. Етапи процесу формування ціннісних орієнтацій, представлено на Рисунок 1.4.

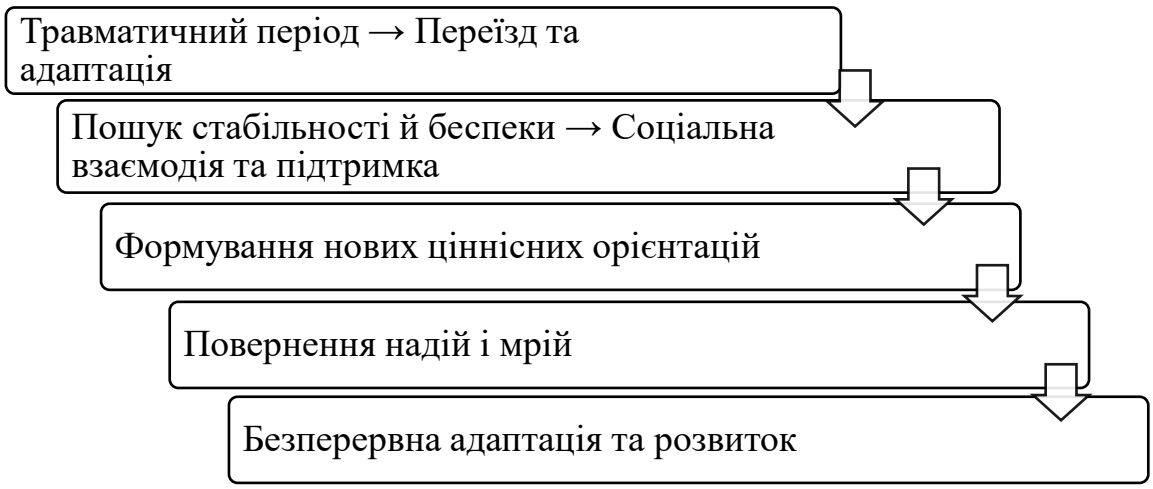


Рисунок 1.4 – Етапи процесу формування ціннісних орієнтацій

Етап травматичного періоду, за визначенням О. Шаумян та О. Музики, характеризується переживанням молодих жінок воєнних подій, які змусили їх виїхати в іншу країну. Цей етап насичений дезорганізованим станом, стресовими ситуаціями, фізичними та психологічними травмами, втратою рідних та житла. На етапі переїзду та адаптації, молоді жінки змінюють місце проживання та почитають пристосовуватися до нового оточення та умов проживання (нове житло, робота, навчання, соціалізація) [44, 710]. На етапі пошуку стабільності й безпеки у новому середовищі, за словами Т. Яценко та О. Влох, молоді жінки направляють свої зусилля аби забезпечити себе та дітей житлом, харчуванням, медичною допомогою та іншими першочерговими потребами. На етапі соціальної взаємодії та підтримки, молоді жінки спілкуються з іншими особами, які змінили своє місце проживання через війну, завдяки чому мають підтримку та порозуміння у своєму становищі. Також місцеві жителі та організації надають молодим жінкам необхідну допомогу, що забезпечує їм стабільність та підтримку їх

психологічного здоров'я [48, 104]. Дж. Шарберт та ін., зазначають, що на етапі формування нових ціннісних орієнтацій, молоді жінки поволі переосмислюють свою індивідуальність, виробляють нові ціннісні орієнтації, переконання та прагнення. На етапі повернення надій і мрій, через деякий час, молоді жінки, починають повертати думки про що вони мріяли до війни та відновлюють віру в майбутнє. Вони знову мають бажання розвиватися, кар'єрно зростати, виховувати дітей, налагоджувати сімейні стосунки. На етапі безперервної адаптації та розвитку, молоді жінки продовжують адаптуватися до змін та працюють над вдосконаленням своїх навичок та ресурсів аби долати труднощі [59].

На думку К. М. Нагорняк ключовими ціннісними орієнтаціями, які потребують більш детальної діагностик [6] та які ми можемо зауважити у молодих жінок є:

1. «Саморегуляція» має на меті незалежність, автономію, діяльність, регуляцію поглядів. Цінностями є усвідомленість власного існування, мудрість у вчинках, самостійність у всіх сферах життя, реалізація цілей та планів, успішність, відповідальне ставлення до життя.

2. «Стимулювання» має на меті повноту життєвих відчуттів, новизну та життєві «змагання». Цінностями є: повна свобода, творчий підхід, життєва різноманітність, масштабні погляди, відважність, радість життю, інтерес до нового.

3. «Гедонізм» має на меті задоволеність та насолоду життям і почуттями. Цінностями є життєве задоволення, піклування про себе, насолода, дбайливість.

4. «Досягнення» має на меті особистий успіх за рахунок власної компетентності, здобуття власного схвалення суспільством. Цінностями є насичене життя, повага до себе, професійність, здоров'я, інтелектуальність, авторитетність.

5. «Влада» має на меті здобуття гідного статусу в суспільстві, авторитетності, право керувати людьми. Цінностями є панування серед

суспільства, визнання серед людей, матеріальне забезпечення, здатність впливати на певну діяльність.

6. «Безпека» має на меті суспільну, сімейну та індивідуальну безпечність і гармонію. Цінностями є порядок у суспільстві, рівноправність, безпека нації, мир, справедливість, традиції.

7. «Конформність» має на меті обмежити дії та спонукання, які негативно впливають на людей та не дотримуються норм, що порушує їхнє очікування. Цінностями є дисциплінованість, ввічливе ставлення, самовиховання, смиренність, повага, порядність, відсутність брехні, сприймання життя таким, яке воно є.

8. «Традиція» має на меті повагу та підтримку традицій і звичаїв, ідейне сприйняття та визнання культури та релігії. Цінностями є відкритість до духовності, вдячність, контакт з живою та неживою природою, піклування про довкілля, релігія, доброзичливе ставлення у будь-якій ситуації, признання божественної істини.

9. «Прихильність» має на меті підтримку та діяльність на підвищення рівня суспільного благополуччя та близьких стосунків. Цінностями є відверте почуття любові, справжня дружба, насолода естетикою, вірність та відданість.

10. «Універсалізм» має на меті здатність розуміти, шанувати та підтримувати суспільне благополуччя, живої та неживої природи та самого себе. Цінностями є узгодженість з собою, внутрішня особистісна суверенність.

Тому, вбачаємо доцільним дослідити саме ці десять ціннісних орієнтацій у молодих жінок під час війни, оскільки саме вони впливають на визначення життєвих пріоритетів, мотивів та поведінку. Цей процес сприяє глибшому самопізнанню, особистісному зростанню й формуванню ставлення як до соціального середовища, так і до суспільства загалом. Усвідомлення власних цінностей відкриває можливість створити гармонійне життя, балансуючи між особистими потребами, суспільними нормами та обираючи

шлях, що відповідає власним переконанням та цілям у будь-якій сфері діяльності.

З огляду на вище сказане, можна зазначити, що війна має вплив на формування ціннісних орієнтацій у молодих жінок. Основними факторами впливу на формування ціннісних орієнтацій є: напружений психологічний стан, втрата стабільності, загибель близьких, постійна небезпека, вимушений виїзд за кордон, мобілізація чоловіків, травматичні події, зміна сімейного статусу в умовах невизначеності, загроза життю, невпевненість у майбутньому, зневіра у щасливе життя. Але, незважаючи на вплив війни, у молодих жінок формуються нові ціннісні орієнтації, які допомагають їм жити, справлятися з психологічними травмами та їх наслідками, відновлювати власне життя. Серед ціннісних орієнтацій молодих жінок під час війни, які потребують більш детального вивчення можна виділити: саморегуляцію, стимулювання, гедонізм, досягнення, владу, безпеку, конформність, традицію, прихильність та універсалізм. Оскілки дані ціннісні орієнтації надзвичайно важливі для молодих жінок на соціальному, професійному, культурному та сімейному рівнях.

1.3 Взаємозв’язок між ціннісними орієнтаціями та відчуттям психологічного благополуччя у молодих жінок під час війни

Питання психологічного благополуччя, зараз, стає надзвичайно важливим через труднощі, з якими стикаються молоді жінки під час війни. Війна та її наслідки – це події, які не тільки змінюють звичайні умови життя, але й змушують переоцінювати погляди на основні потреби та трансформувати ціннісні орієнтації. Особливо це відчутно для молодих жінок, які щодня переживають наслідки війни на прифронтових територіях та ті, які були вимушені виїхати за кордон через війну: втрату близьких, крах життєвих планів, необхідність пристосовуватися до нової дійсності. В таких умовах здатність зберігати емоційну стабільність, бачити сенс життя та підтримувати внутрішню цілісність набуває надзвичайно великої ваги.

А. Харитинський, зазначав, що психологічне благополуччя характеризується системою якості, яка здобувається молодими жінками в процесі всього життя і виявляється у відчутті наповненості сенсом їхнього життя та дає можливість актуалізувати індивідуально-психологічні можливості аби досягти основних цілей [41, 138]. Складниками психологічного благополуччя Г. Чуйко та Я. Чаплак виділяють: самостійність, здатність контролювати оточення, позитивні взаємини з іншими, наявність сенсу життя, особистісний поступ та самоусвідомлення [43].

Л. Карамушка, К. Терещенко та О. Креденцер досліджуючи психологічне благополуччя виділяли три основні види благополуччя, які заслуговують уваги в рамках психологічних досліджень молодих жінок під час війни: 1) «психологічне благополуччя» (здатність керувати власним життям, дивитися з оптимізмом у майбутнє, бути впевненим у своїх думках і переконаннях, а також постійно розвиватися й вдосконалюватися як особистість); 2) «фізичне здоров'я та благополуччя» (задоволеність фізичним станом, якістю сну, здатністю ефективно працювати та виконувати щоденні справи, займатися спортом і відпочивати, а також відсутність депресії, тривожності та інших негативних факторів); 3) «стосунки» (комфортність у взаємодії та спілкуванні з оточуючими, щасливі дружні та особисті стосунки, уміння звертатися за підтримкою до інших, задоволення своїм сексуальним життям) [10, 23-24].

В. Зливковським та Лукомською, психологічне благополуччя трактується, як системна характеристика молодих жінок протягом усього життя. Основою є психофізіологічне збереження функцій та відчуття важливості життя загалом, що допомагає досягти внутрішню соціально-спрямовану мету і слугує умовою відтворення власних здібностей та потенціалу [8, 29]. В. Клочко, розглядає психологічне благополуччя з боку соціального, духовного, фізичного, матеріального складників життєдіяльності молодих жінок під час війни [16, 95]. О. Ковтуненко головними соціально-психологічними чинниками відчуття психологічного благополуччя виділяє:

безпеку, комфорт, любов, довіру, сім'ю та підтримку (соціальна та сімейна) [18, 136].

О. Шпортун та ін., розглядають відчуття психологічного благополуччя, як багатогранне явище, що поєднує в собі емоційний спокій, здатність жити у злагоді з навколишнім середовищем і внутрішнє відчуття щастя, що є ціннісними орієнтаціями молодих жінок під час війни. Тобто, можна виявити зв'язок між ціннісними орієнтаціями та відчуттям психологічного благополуччя [60, 211]. За визначенням Т. Руденко, психологічне благополуччя визначається взаємодією когнітивних, емоційних та мотиваційних складових, які допомагають молодим жінкам пристосовуватися до ситуацій та зберігати психічну рівновагу. У цьому сенсі, важливість зовнішніх факторів не відкидається, але ключову роль відіграють внутрішні чинники, які формують загальну стійкість молодих жінок [33, 330].

Отже, аби досягти відчуття психологічного благополуччя треба актуалізувати власні внутрішні сили, які залежать від особистісного усвідомлення та повної реалізації здібностей у майбутньому.

У дисертації Н. Каргіної, психологічне благополуччя тлумачиться, як комплексна психічна структура, що виражається у відчутті наповненості та важливості життя, вдоволеності собою та життям загалом, реалізації важливих мотивів та потреб молодих жінок в контексті суспільно значущої мети та позитивній оцінці власного буття. Ця структура об'єднує десять взаємопов'язаних складників: психофізичного, соціально-економічного, етнокультурного, екзистенційного, світоглядного, ціннісного, емоційного, поведінкового, когнітивного та вольового [12, 204]. Результати дослідження Н. Каргіної демонструють цілісність і внутрішню єдність відчуття психологічного благополуччя з світосприйняттям, культурними смаками та ціннісними орієнтаціями [12, 206].

За словами Ю. Питусильник та В. Гупаловської, ціннісні орієнтації молодих жінок під час війни зазнають змін, адже змінюється цінність локусу контролю життя та окремі інструментальні і термінальні цінності [32, 343].

Ю. Кашлюк, відзначає, що молоді жінки які відчувають психологічне благополуччя, відчувають і задоволеність життям [13, 48]. Тобто, є прямий зв'язок між цими поняттями.

Дослідження психологічного благополуччя молодих жінок під час війни, Л. Карамушки, О. Креденцер та ін., показало, що воно залежить від ціннісних орієнтацій, мотивації та адаптивних стратегій, які займають ключове місце в процесі формування відчуття задоволеності життям [10, 35]. За визначенням В. Коулман, молоді жінки, які мають високий рівень задоволеності життям щасливі та задоволені тим, що мають. Щодо середнього рівня задоволеності життям, то він характеризується достатнім задоволенням тим що є, але існує багато чого, що хотілося б по можливості змінити. Тоді, як низький рівень задоволеності життям викликає незадоволення у молодих жінок та виникнення безлічі речей, які вони хотіли б змінити [45].

Отже, відчуття психологічного благополуччя у молодих жінок під час війни є критичним, оскільки в таких умовах виникає потреба в трансформації ціннісних орієнтацій, від яких залежить формування відчуття психологічного благополуччя.

За визначенням І. Сингаївської та І. Страмоусової, відчуття психологічного благополуччя у молодих жінок під час війни стає надзвичайно важливою. Війна стала потужним руйнівним чинником, що нищить звичний устрій життя, породжуючи хронічний стрес та відчуття непевності. Страх, тривога та соціальна відокремленість стають невід'ємними супутниками молодих жінок. Проте, водночас, такі екстремальні обставини спонукають до формування нових мотиваційних настанов і адаптивних механізмів. Молоді жінки змінюючи свої ціннісні орієнтації, знаходять новий сенс життя та укріплюють соціальні зв'язки, що є важливим ресурсом у збереженні психічної витривалості [36, 240].

Війна, суттєво впливає на формування ціннісних орієнтацій та мотивації молодих жінок. Як показують численні дослідження, в тому числі

О. Шаумян та О. Музики пріоритетними ціннісними орієнтаціями молодих жінок під час війни стають безпека, незалежність та мир, які формують відчуття психологічного благополуччя. Це закладає фундамент для нових адаптивних стратегій і психологічного комфорту, здатності переосмислювати реальність та керувати емоціями, що дає змогу молодим жінкам зберігати внутрішню гармонію навіть у найважчих умовах. Все це позитивно впливає на формування відчуття психологічного благополуччя [44, 708].

За визначенням М. Осійчук та О. Шепотуло, деякі молоді жінки серед різноманіття ціннісних орієнтацій обирають досягнення та соціальну владу. Молоді жінки, які хочуть поваги, володіння різними цінностями, досягнення поставленої мети, впливати на людей і події, менш схильні до погіршення настрою. Вони оптимістичніше дивляться на світ. У різних життєвих обставинах, навіть під час критичної ситуації – війни, вони налаштовані оптимістично, привітні (задоволення своїх потреб, засоби досягнення цілей, піклування про власну репутацію та схвалення інших, допомога іншим), що позитивно впливає на відчуття психологічного благополуччя [55, 4].

Щодо ціннісних орієнтацій молодих жінок під час війни, як підтримка традицій, то чим важливіше для молодих жінок дотримуватися традицій, тим частіше в них виникає відчуття невиправданої тривоги, розгубленості, порушення сну, зазначає Т. Лапан та О. Химович [19, 28]. Тобто, молоді жінки, цінуючи стабільність та намагаючись дотримуватися звичаїв, гостро реагують на зміни у їхньому житті під час війни, вони хочуть зберегти звичний порядок, а зміни викликають у них дискомфорт та можуть спричинити психоемоційні симптоми та знизити рівень психологічного благополуччя.

Згідно досліджень І. Пєтухової, М. Заушнікової та І. Каськова, молоді жінки, з високим рівнем усвідомленості життям під час війни, демонструють виражене відчуття психологічного благополуччя, порівнюючи з тими, хто так і не знайшов сенсу існування та життєві цілі. Дослідниками доведено, що відчуття психологічного благополуччя під час війни пов’язане з

усвідомленням здатності регулювати життям та вносити відповідні корективи згідно власних бажань [31, 126].

Отже, ціннісні орієнтації молодих жінок впливають на рівень психологічного благополуччя та задоволеність життям. Хочеться зауважити, що не тільки об'єктивні впливи та чинники зовнішнього середовища (війна) впливають на задоволеність життям, на переживання щастя і благополуччя, але й власні ціннісні орієнтації та мотивація молодих жінок, які пов'язані з тим, наскільки виражене їхнє відчуття психологічного благополуччя.

Такі поняття як «ціннісні орієнтації» та «психологічне благополуччя», під час війни, займають чільне місце в житті молодих жінок. За словами К. Левшунової, негативний вплив деструктивних чинників на внутрішню рівновагу молодих жінок знижує їхнє відчуття психологічного благополуччя. Але здатність переоцінювати ціннісні орієнтації, адаптація за міцні соціальні зв'язки, слугують ресурсом молодих жінок для боротьби з будь-якою кризою [20, 152].

В. Павленко та ін., вважають відчуття психологічного благополуччя, цілісним суб'єктивним відчуттям щастя та задоволеністю життям і собою. У своєму науковому дослідженні, О. Максимчук виділяє шість компонентів психологічного благополуччя молодих жінок [22, 117]. Компоненти психологічного благополуччя молодих жінок представлено на Рисунок 1.5.



Рисунок 1.5 – Компоненти психологічного благополуччя молодих жінок

Отже, компонентами психологічного благополуччя є афективний, метапотребовий, світоглядний, відчуття усвідомленості, інтрарефлексивний, інтеррефлексивний. Задоволення усіх перерахованих компонентів сприяє формуванню відчуття психологічного благополуччя.

Стосовно мотиваційних спрямувань молодих жінок, під час війни, то чимало досліджень серед яких наукові роботи Р. Берджес, Л. Фонсека та Кімхі, підтверджують, що ціннісні орієнтації мають прямий зв'язок із задоволеністю життям та відчуттям психологічного благополуччя. Адже, вибір ціннісних орієнтацій молодих жінок, їхня мотивація та цілі, значно впливають на формування відчуття психологічного благополуччя. Війна не містить у собі нічого, що хоч якось пов'язане з благополуччям, вона руйнує молодих жінок на психологічному та фізичному рівнях, а їхні ціннісні орієнтації надають новий сенс життю. Молоді жінки не лише навчилися виживати під час війни, а й набули нових мотиваційних спрямувань [49; 52].

Дослідження ціннісних орієнтацій та задоволеності життям у молодих жінок (різних вікових груп) Л. Малімон, А. Пашкіної та О. Максимчук, також виявили помітні зв'язки з психологічним благополуччям. Молоді жінки з високим рівнем задоволеності життям вирізняються високою осмисленістю життя та ціннісних орієнтацій. При цьому, було також підкреслено, що вік не впливає на рівень задоволеністю життям, а з ним і відчуття психологічного благополуччя [22, 115].

Отже, як бачимо, ступінь особистого щастя значною мірою має залежність від різних компонентів ціннісних орієнтацій. Відчуття психологічного благополуччя під час війни можливе, і напряму залежить від самих молодих жінок.

Вчені, які займалися психологічним вивченням війни, серед яких можна виділити Дж. Шарберта, Хумберга, Л. Кроенке, Т. Райтера та ін. [59], Б. Переллі-Харріс та ін. [58], виокремили чотири фази формування ціннісних орієнтацій, які впливали на відчуття психологічного благополуччя у жінок під час війни. Перша фаза – героїзм, в цей період молоді жінки демонструють

героїчну поведінку, яка проявляється у патріотичній поведінці, усвідомленні цінності самопожертви у боротьбі за незалежність своєї держави. На другій фазі, молоді жінки створюють угрупування, яких скріплює оптимізм та надія на перемогу. Після чого виникає нова мотивація та ціннісні орієнтації – залишитися живими, удосконалити рідну мову, вивчити іноземну, здобути нову професію, відкрити бізнес. Друга фаза завершується економією на собі, пожертвами для Збройних Сил України (донати, волонтерство) та пристосованістю до життя під сиренами, вибухами, смертю [58]. На третій фазі, молоді жінки усвідомлюють, що надія щодо швидкого відновлення слабшає. Молоді жінки втрачають сенс життя, їх дуже важко спонукати до будь-якої діяльності та ухвалення важливих рішень стосовно їхнього існування. З'являється відчуття безпорадності та водночас бажання відкрити для себе щось нове, що і являється ціннісною орієнтацією, яка допомагає повернути стимул жити далі. На четвертій фазі, відбувається розбудова та відновлення. В період цієї фази, молоді жінки розуміють, що треба самостійно вирішувати проблеми, з якими вони зіткнулись [59].

Отже, слід зазначити, що війна по-різному впливає на людей, це залежить від психологічних установок та ментальності. На прикладі України, бачимо, що всіх українців, включаючи молодих жінок, об'єднує одна спільна ціль – мир та незалежність України. Оскільки, людське життя – найбільша цінність, а війна – найбільше лихо.

Ключову роль у формуванні відчуття психологічного благополуччя у молодих жінок відіграють сімейні взаємини. Л. Слюсар, підкреслює значущість взаємопов'язаних життів або взаємозалежності всередині стосунків. Зв'язок між подружньою парою може забезпечити відчуття мети та сенсу, а також сформувати важливість соціальних та матеріальних ресурсів (ціннісні орієнтації), які впливають на відчуття психологічного благополуччя під час війни [38, 6].

Безпосередні чинники, що зумовлюють погіршення відчуття психологічного благополуччя (сімейного), охоплюють призов на військову

службу, переїзд та економічні негаразди. Війна здатна несприятливо впливати на сімейне благополуччя через збільшення стресу, або через безпліддя, що пов'язане зі стресом у молодих жінок. Емоційні зв'язки подружжя під час війни мають свої особливості, адже воєнні конфлікти створюють надзвичайні та стресові ситуації, які впливають на психологічний стан і стосунки між партнерами [38, 9].

Аналіз наукових досліджень Мащак, Х. Кучвара [23], Т. Неприцька [26] та Г. Павленко [29], показав, що є взаємозалежність від того, чи вміють молоді жінки ставити перед собою реалістичні та відповідні ціннісні орієнтації, які будуть позитивно впливати на їхнє відчуття психологічного благополуччя; наскільки вони бачать сенс у тому, що роблять, та якими є їхні сподівання щодо результатів. На думку Х. Мешко, О. Мешко та Х. Хабрусієвої все це важливо враховувати спеціалісту (психологу, психотерапевту) в роботі з молодими жінками, які не мають відчуття психологічного благополуччя під час війни [54, 61]. Є. Лангеланд, запевняє, що якщо неможливо вплинути на певні об'єктивні обставини життя (війна, смерть, руйнування), тоді можна змінити ставлення до них, і це допоможе молодим жінкам відчувати себе краще. Під час війни, молоді жінки, які мають проблеми через нестачу сенсу в житті, є не тільки зовнішньою, а й внутрішньою проблемою, яка потребує корекційного втручання [53, 2073].

Ф. Ейроа-Ороса, зазначає, що для того, щоб відчувати більше радості, варто дорожити тим, що приносить задоволення, а не обтяжує, треба вміти ставити справжні цілі (ціннісні орієнтації) та мати реальні сподівання щодо них. Під час війни, молоді жінки мають розуміти свою здатність бути щасливими у простих речах (спілкування з сім'єю, теплий душ, ранкова кава, спокій вдома та на рідній землі без сирен і вибухів) [51, 4].

Отже, відчуття психологічного благополуччя у наукових дослідженнях українських та зарубіжних дослідників розглядається, як динамічна риса, що охоплює різноманітні психологічні аспекти молодих жінок під час війни, які дають їм змогу адекватно реагувати на події та сприяють позитивному

функціонуванню. Ключовими чинниками, які впливають на відчуття психологічного благополуччя молодих жінок під час війни є: бойова травма, постійний стрес, перевтома, небезпека, загроза життю та здоров'ю, фізичні втрати тощо. Сприяти формуванню відчуття психологічного благополуччя у молодих жінок під час війни, допомагають ціннісні орієнтації, які є фундаментом для розвитку, впевненості, вмотивованості, рішучості до прийняття важливих рішень та активної діяльності для того аби змінити своє життя на краще, навчитися пристосовуватися до тяжких умов, знайти новий сенс життя та поставити перед собою правильні цілі. Виходячи з цього, можна зробити висновок про наявність вираженого взаємозв'язку між ціннісними орієнтаціями та відчуттям психологічного благополуччя у молодих жінок під час війни.

Результати теоретичного дослідження аспекту значення взаємозв'язку між ціннісними орієнтаціями та відчуттям психологічного благополуччя у молодих жінок під час війни, показали, що, сьогодні, дане питання набирає все більшої актуальності та потребує подальших досліджень. Тому, наступний розділ кваліфікаційної роботи присвячений експериментальному дослідженню взаємозв'язку між ціннісними орієнтаціями та відчуттям психологічного благополуччя у молодих жінок під час війни.

Висновки до 1 розділу.

Отже, розкривши сутність понять «ціннісні орієнтації» та «психологічне благополуччя», можна зазначити, що ціннісні орієнтації є важливими компонентами внутрішніх особливостей людини, їх фундаментом вважається життєвий досвід, включаючи усі пережиті емоції та потрясіння. Вони відділяють значуще для конкретної людини від незначного і згодом змінюються та можуть трансформуватися впродовж життя під впливом психологічних та соціальних факторів. Щодо психологічного благополуччя, то воно розглядається як елемент ціннісно-смислової сфери особистості. Стандарти, за якими людина оцінює своє життя є поєднання чинників її індивідуальних рис та ціннісних орієнтацій.

Так, ціннісні орієнтації взаємопов’язані з психологічним благополуччям, оскільки вони є фундаментом для розуміння та оцінювання людиною соціальних об’єктів і ситуацій. Тому, можна стверджувати, що саме ціннісні орієнтації є критерієм оцінювання особистістю власного психологічного благополуччя.

Щодо особливостей формування ціннісних орієнтацій у молодих жінок під час війни, то можна стверджувати, що війна кардинально вплинула на цей процес. Основними факторами впливу на формування ціннісних орієнтацій є: напружений психологічний стан, втрата стабільності, загибель близьких, постійна небезпека, вимушений виїзд за кордон, мобілізація чоловіків, травматичні події, зміна сімейного статусу в умовах невизначеності, загроза життю, невпевненість у майбутньому, зневіра у щасливе життя. Але, незважаючи на вплив війни, у молодих жінок формуються нові ціннісні орієнтації, які допомагають їм жити, справлятися з психологічними травмами та їх наслідками, відновлювати власне життя.

Ціннісними орієнтаціями молодих жінок під час війни, які потребують уваги та комплексної діагностики є: саморегуляція, стимулювання, гедонізм, досягнення, влада, безпека, конформність, традиція, прихильність та універсалізм. Оскільки, перераховані ціннісні орієнтації надзвичайно важливі для молодих жінок на соціальному, професійному, культурному та сімейному рівнях.

Аналіз наукових досліджень українських та зарубіжних дослідників довів наявність вираженого взаємозв’язку між ціннісними орієнтаціями та відчуттям психологічного благополуччя у молодих жінок під час війни. Відчуття психологічного благополуччя розглядається, як динамічна риса, що охоплює різноманітні психологічні аспекти молодих жінок під час війни, які дають їм змогу адекватно реагувати на події та сприяють позитивному функціонуванню. Ключовими чинниками, які впливають на відчуття психологічного благополуччя молодих жінок під час війни є: бойова травма, постійний стрес, перевтома, небезпека, загроза життю та здоров’ю, фізичні

втрати тощо. У ході теоретичного дослідження було виділено такі основні види благополуччя як: 1) психологічне благополуччя; 2) фізичне здоров'я та благополуччя; 3) стосунки; 4) суб'єктивне благополуччя.

Сприяти формуванню відчуття психологічного благополуччя у молодих жінок під час війни, допомагають ціннісні орієнтації, які є фундаментом для розвитку, впевненості, вмотивованості, рішучості до прийняття важливих рішень та активної діяльності для того аби змінити своє життя на краще, навчитися пристосовуватися до тяжких умов, знайти новий сенс життя та поставити перед собою правильні цілі. Виходячи з цього, можна зробити висновок про наявність вираженого взаємозв'язку між ціннісними орієнтаціями та відчуттям психологічного благополуччя у молодих жінок під час війни.

Результати теоретичного дослідження аспекту значення взаємозв'язку між ціннісними орієнтаціями та відчуттям психологічного благополуччя у молодих жінок під час війни, показали, що, сьогодні, дане питання набирає все більшої актуальності та потребує подальших досліджень. Тому, наступний розділ кваліфікаційної роботи присвячений експериментальному дослідженню взаємозв'язку між ціннісними орієнтаціями та відчуттям психологічного благополуччя у молодих жінок під час війни.

РОЗДІЛ 2
ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МІЖ ЦІННІСНИМИ ОРІЄНТАЦІЯМИ ТА ВІДЧУТТЯМ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У МОЛОДИХ ЖІНОК ПІД ЧАС ВІЙНИ

2.1 Організація та методичний інструментарій дослідження

У рамках другого розділу магістерської роботи ми перевіримо сформульовану нами гіпотезу про те, що війна може змінювати ціннісні орієнтації молодих жінок та впливати на відчуття психологічного благополуччя.

Мета дослідження: провести теоретичне та експериментальне дослідження взаємозв'язку між ціннісними орієнтаціями та відчуттям психологічного благополуччя у молодих жінок під час війни, розробити та апробувати програму щодо корекції ціннісних орієнтацій та покращення психологічного благополуччя молодих жінок під час війни та перевірити її ефективність, надати методичні рекомендації.

Об'єкт дослідження: ціннісні орієнтації.

Завдання дослідження:

1) описати вибірку дослідження;

2) експериментально дослідити взаємозв'язок між ціннісними орієнтаціями та відчуттям психологічного благополуччя у молодих жінок під час війни;

3) описати одержані результати дослідження та інтерпретувати їх.

Організація дослідження:

Згідно мети нашого дослідження, було сформовано структуру експериментального дослідження та підібрано діагностичні методики. Теоретично обґрунтовано сутність понять «ціннісні орієнтації» та

«психологічне благополуччя». Визначено особливості формування ціннісних орієнтацій у молодих жінок під час війни. Особливу увагу приділено аналізу взаємозв'язку між ціннісними орієнтаціями та відчуттям психологічного благополуччя у молодих жінок під час війни.

Організація експериментального дослідження базувалася на трьох основних етапах:

Перший етап – опис дизайну експериментального дослідження, формування вибірки дослідження та підбір діагностичних методик для досягнення мети.

Другий етап – проведення експериментального дослідження, збір даних від респондентів, зведення одержаних результатів дослідження.

Третій етап – узагальнення, синтез та інтерпретація результатів експериментального дослідження.

Проведення експериментального дослідження потребувало високого рівня дослідницької культури та суворого дотримання етичних стандартів. Відповідно до цього в рамках дослідження було враховано такі ключові моменти:

- дослідження проводилося не порушуючи психологічний комфорт учасників дослідження;

- в рамках дослідження було забезпечено конфіденційність інформації учасників дослідження.

Вибірку дослідження склали молоді жінки віком від 21 до 45 років, їх кількість становила 50 осіб. Із загальної кількості досліджуваних жінок: 30 осіб – це молоді жінки, які проживають на прифронтових територіях України; 20 осіб – це молоді жінки, які були вимушені виїхали за кордон. Включення у вибірку молодих жінок, які виїхали за кордон внаслідок війни, обґрунтоване їхнім унікальним досвідом переміщення, який модифікує як стресові реакції, так і соціальні ресурси. Це дозволяє дослідити, чи однакові механізми зв'язку ціннісних орієнтацій із психологічним благополуччям діють у різних життєвих контекстах, підвищуючи зовнішню валідність і практичну

значущість висновків. Детальний опис загальної вибірки експериментального дослідження представлено в таблиці (табл. 2.1).

Таблиця 2.1 – Загальна вибірка експериментального дослідження

№	Критерії	Соціометричні Дані	Відсоткові показники соціометричних даних загальної вибірки
1.	Стать	жіноча – 50 осіб	жіноча – 100%
2.	Вік	21–28 років – 5 осіб 29–36 років – 25 осіб 37–45 років – 20 осіб	21–28 років – 10% 29–36 років – 50% 37–45 років – 40%
3.	Місце проживання	прифронтові території України – 30 осіб за кордоном – 20 осіб	прифронтові території України – 60% за кордоном – 40%
4.	Сімейний стан	одружені – 27 осіб неодружені – 12 осіб розлучені – 7 осіб вдови – 4 особи	одружені – 54% неодружені – 24% розлучені – 14% вдови – 8%
5.	Наявність дітей	є діти – 38 осіб немає дітей – 12 осіб	є діти – 76% немає дітей – 24%

Згідно з представлених результатів соціометричних даних загальної вибірки експериментального дослідження, можемо зазначити, що кількість досліджуваних становить 50 молодих жінок, тобто 100% жіночої статі. Щодо вікової періодизації то із загальної кількості: 5 осіб мають вік 21-28 років, тобто 10%; 25 осіб – 29-36 років, тобто 50% та 20 осіб мають вік 37-45 років, тобто 40%. Кількість досліджуваних молодих жінок, які проживають на прифронтових регіонах України становить 30 осіб, тобто 60% та 20 осіб проживають за кордоном – 40%. Із загальної кількості досліджуваних 27 осіб одружені – 54%, 12 осіб неодружені – 24%, 7 осіб розлучені – 14% та 4 особи є вдовами – 8%. Щодо наявності дітей, то 38 осіб мають дітей – 76% та 12 осіб не мають дітей – 24%. Додатково, детальний опис загальної вибірки експериментального дослідження показано графічно (Рисунок 2.1).

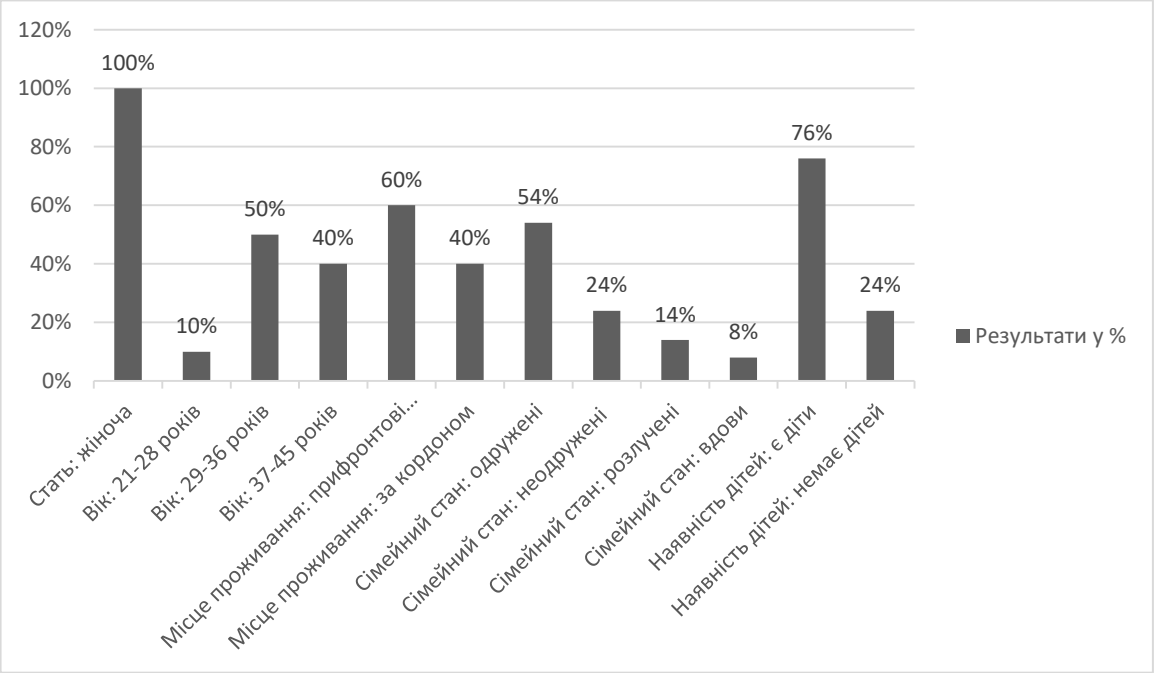


Рисунок 2.1 – Загальна вибірка експериментального дослідження

Виходячи з представлених результатів, бачимо, що з 50 молодих жінок 10% віком від 21-28 років (5 осіб), 50% мають вік від 29 до 36 років (25 осіб), а 40% мають вік від 37 до 45 років (20 осіб). Із загальної вибірки дослідження 60% проживають на прифронтових регіонах України (30 осіб), а 40 % проживають за кордоном (20 осіб). Кількість досліджуваних жінок, які знаходяться у шлюбі становить 54% (27 осіб), 24% не мають офіційного шлюбу (12 осіб), 14% із загальної кількості досліджуваних молодих жінок розірвали свій шлюб (7 осіб), 8% втратили своїх партнерів на війні (4 особи). Більше половини – 76% досліджуваних молодих жінок мають дітей (38 осіб), а 24% молодих жінок не мають дітей (12 осіб). Таким чином, одержані результати соціометричних даних надали оптимальну інформацію для оцінки респондентів загальної вибірки.

На цій основі видається доцільним дослідити взаємозв’язок між ціннісними орієнтаціями та відчуттям психологічного благополуччя у молодих жінок під час війни.

Для реалізації поставленої мети дослідження, було застосовано такі **діагностичні методики** [45; 10; 6]:

- тест «Задоволеність життям» (В. Коулман) (Додаток А) [45];
- методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (адаптація Л. Карамушки, К. Терещенко, О. Креденцер) (Додаток Б) [10];
- методика «Діагностика індивідуальних цінностей» (адаптація К. Нагорняк) (Додаток В) [6].

Для математичної обробки одержаних результатів емпіричного дослідження, було використано формулу відсоткового співвідношення та програму Microsoft Excel.

Нижче представлено зміст обраних діагностичних методик експериментального дослідження.

1) Тест «Задоволеність життям» (В. Коулман) (Додаток А) [45].

Мета: визначення рівня задоволеності життям.

Методика розроблена англійським психологом В. Коулманом містить у собі 15 запитань, які охоплюють різні моменти життя та допомагають визначити на скільки людина може бути задоволена своїм життям.

Інструкція проведення: досліджуваним пропонується ряд запитань, кількість яких становить 15. На кожне питання треба дати відповідь «так» або «ні». Після чого підраховуються бали у питаннях 1–4, 12 і 15 за негативну відповідь (відповідь оцінюється в 1 бал), а в питаннях 5–11, 13 і 14 за позитивну відповідь (відповідь також оцінюється в 1 бал).

Інтерпретація результатів: Після підрахунку загального балу визначається рівень задоволеності життям за певним розподілом, де 9 балів і більше – високий рівень (людина є щасливою і задоволеною тим, що має); 4–8 балів – середній рівень (людина в основному задоволена, хоча існує багато чого, що хотілося б їй по можливості змінити; 3 бали і менше – низький рівень (людина незадоволена і в неї існує безліч речей, які вона хотіла б змінити).

2) методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (адаптація Л. Карамушки, К. Терещенко, О. Креденцер) (Додаток Б) [10].

Мета: визначення виду психологічного благополуччя та його рівню.

Методика включає 24 пункти, що дозволяють визначити який вид благополуччя домінує, а саме: 1) «психологічне благополуччя»; 2) «фізичне здоров'я та благополуччя»; 3) «стосунки».

Інструкція проведення: учасникам експериментального дослідження пропонується ознайомитися з 24 питаннями та оцінити кожне з них за 5-бальною шкалою. Тобто, треба поставити знак «+» у відповідній клітинці з п'яти представлених. Кожна клітинка містить відповідь та свій оціночний бал. Давати відповідь треба максимально відверто задля точного результату після опитування.

Інтерпретація результатів: всі питання окрім четвертого нараховують бали за прямим порядком, тоді як четвертий пункт із 24 питань має зворотнє нарахування балів. Усі відповіді підраховуються за сумарним балом, де 24 бали є мінімальним показником, а 120 балів – максимальним. Відповідно до цього за нормативними даними визначається рівень (високий, середній, низький) по кожній субшкалі: «психологічне благополуччя», «фізичне здоров'я та благополуччя» та «стосунки». Отримані показники порівнюються з нормативними.

3) Методика «Діагностика індивідуальних цінностей» (адаптація К. Нагорняк) (Додаток В) [6].

Мета: діагностування індивідуальних цінностей індивіда.

Методика виділяє десять мотиваційних типів, сформованих на основі певних цінностей, і кожному з них відповідає своя мотиваційна мета. Ці типи визначають загальний напрямок життєвих пріоритетів людини, одночасно впливаючи на її конкретні вчинки.

Інструкція проведення: перед досліджуваними представлено 58 тверджень з цінностями, які їм треба оцінити та визначити наскільки кожна представлена цінність для них важлива. Оцінювання відбувається за шкалою від «-1» до «7», де «-1» як протилежні особисті принципи, а «7» – ключовий життєвий принцип.

Інтерпретація результатів: змінні від 1 до 10 та їх значення обраховуються як середні, тим самим визначаючи домінуючі типи, серед таких як:

1. «Саморегуляція» має на меті незалежність, автономію, діяльність, регуляцію поглядів.

2. «Стимулювання» має на меті повноту життєвих відчуттів, новизну та життєві «змагання».

3. «Гедонізм» має на меті задоволеність та насолоду життям і почуттями.

4. «Досягнення» має на меті особистий успіх за рахунок власної компетентності, здобуття власного схвалення суспільством.

5. «Влада» має на меті здобуття гідного статусу в суспільстві, авторитетності, право керувати людьми.

6. «Безпека» має на меті суспільну, сімейну та індивідуальну безпечність і гармонію.

7. «Конформність» має на меті обмежити дії та спонукання, які негативно впливають на людей та не дотримуються норм, що порушує їхнє очікування.

8. «Традиція» має на меті повагу та підтримку традицій і звичаїв, ідейне сприйняття та визнання культури та релігії.

9. «Прихильність» має на меті підтримку та діяльність на підвищення рівня суспільного благополуччя та близьких стосунків.

10. «Універсалізм» має на меті здатність розуміти, шанувати та підтримувати суспільне благополуччя, живої та неживої природи та самого себе.

Таким чином, запропоновані діагностичні методики, дозволять комплексно дослідити взаємозв’язок між ціннісними орієнтаціями та відчуттям психологічного благополуччя у молодих жінок під час війни за допомогою таких компонентів як: задоволеність життям, благополуччя та індивідуальні цінності.

2.2 Аналіз отриманих результатів експериментального дослідження

Метою дослідження було експериментально дослідити взаємозв'язок між ціннісними орієнтаціями та відчуттям психологічного благополуччя у молодих жінок під час війни.

З метою реалізації поставленої мети та визначення таких компонентів як: задоволеність життям, суб'єктивне благополуччя та індивідуальні цінності, було проведене експериментальне дослідження (констатувальний етап).

Вибірку склали 50 молодих жінок (віком 21-45 років). В цю кількість увійшли молоді жінки, які проживають на прифронтових територіях України та ті, що були вимушені виїхати за кордон.

Визначаючи рівень задоволеності життям у молодих жінок під час війни, було використано тест «Задоволеність життям» (В. Коулман). Результати рівня задоволеності життям у респондентів на констатувальному етапі дослідження, представлено в таблиці (табл. 2.2).

Таблиця 2.2 – Результати рівня задоволеності життям у респондентів на констатувальному етапі дослідження

Вибірка дослідження	**Результати рівня задоволеності життям респондентів**					
	Високий рівень		**Середній рівень**		**Низький рівень**	
	К-сть	**%**	**К-сть**	**%**	**К-сть**	**%**
Респонденти (50 осіб)	11	22%	24	48%	15	30%

Згідно одержаних результатів дослідження (констатувальний етап) щодо рівня задоволеності життям у молодих жінок під час війни, можна зазначити, що більшість досліджуваних мають середній рівень задоволеності життям – 24 особи, тобто 48%. Низький рівень спостерігається у 15 осіб, тобто 30%. Найменша кількість досліджуваних молодих жінок мають високий рівень задоволеності життям – 11 осіб, тобто 22%. Додатково, результати рівня задоволеності життям у респондентів на констатувальному етапі дослідження, представлено на рисунку (Рисунок 2.2).

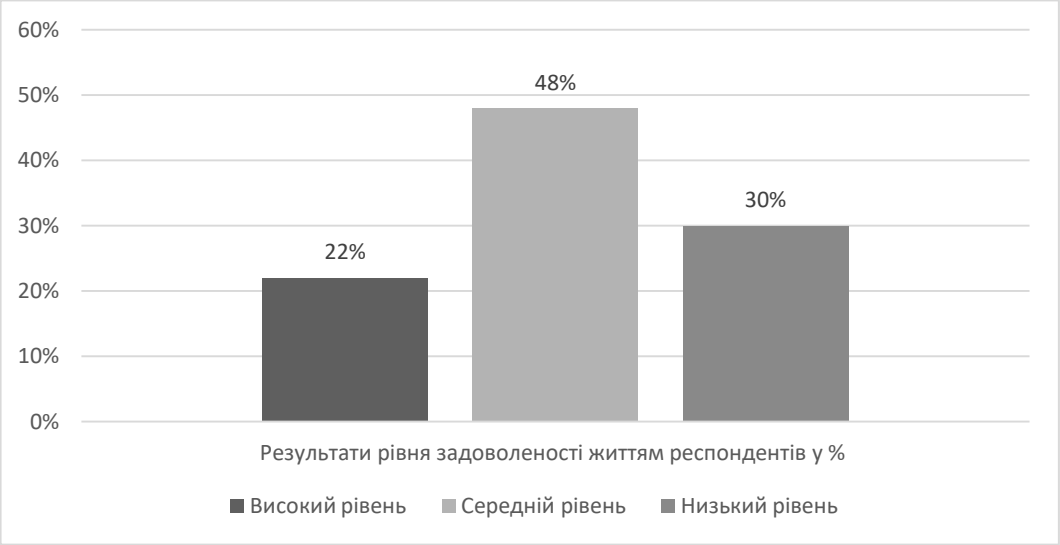


Рисунок 2.2 – Результати рівня задоволеності життям у респондентів на констатувальному етапі дослідження

Спираючись на представлені результати констатувального етапу, можемо стверджувати, що серед досліджуваних молодих жінок, які проживають на прифронтових територіях України та тих, що виїхали за кордон через війну переважає середній рівень задоволеності життям, який становить 48%. Тобто, 24 респонденти достатньо задоволені тим, що мають, але існує багато того, що їм хотілося б по можливості змінити. Середній рівень задоволеності життям в умовах війни вказує на сталу адаптацію та резерв психологічної стійкості серед молодих жінок під час війни.

Щодо низького рівня задоволеності життям, то він спостерігається у 30%, тобто 15 досліджуваних жінок мають незадоволення власним життям, а з ним почуття тривожності та невпевненість у майбутньому. Причиною цього є війна, економічні труднощі та психосоціальні потреби, які загострилися в умовах конфлікту.

Із загальної кількості досліджуваних (50 осіб), лише 11 молодих жінок, тобто 22% мають високий рівень задоволеності життям – вони щасливі та задоволені тим, що мають. Присутність високого рівня задоволеності життям серед молодих жінок під час війни, говорить про міцні родинні зв’язки, наявність сталої підтримки та згуртованості, що допомагає їм боротися зі

стресом та жити далі. Отже, лише незначна кількість досліджуваних молодих жінок, продемонструвала високий рівень задоволеності життям, це свідчить про загальне погіршення психосоціального стану молодих жінок під час війни.

Визначаючи рівень благополуччя у молодих жінок під час війни, було використано методику «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (адаптація Л. Карамушки, К. Терещенко, О. Креденцер). Результати рівня благополуччя у респондентів на констатувальному етапі дослідження, представлено в таблиці (табл. 2.3).

Таблиця 2.3 – Результати рівня благополуччя у респондентів на констатувальному етапі дослідження

Види благополуччя	**Результати рівня благополуччя респондентів (50 осіб)**					
	Високий рівень		**Середній рівень**		**Низький рівень**	
	К-сть	**%**	**К-сть**	**%**	**К-сть**	**%**
Психологічне благополуччя	9	18%	25	50%	16	32%
Фізичне здоров'я та благополуччя	9	18%	23	46%	18	36%
Стосунки	10	20%	29	58%	11	22%
Загальний показник суб'єктивного благополуччя	10	20%	25	50%	15	30%

Виходячи з представлених результатів констатувального етапу дослідження рівня суб'єктивного благополуччя молодих жінок під час війни, можна констатувати, що шкала «психологічне благополуччя» серед досліджуваних жінок характеризується середнім рівнем – 25 осіб, тобто 50%. Низький рівень психологічного благополуччя спостерігається у 16 осіб, тобто 32%. Щодо високого рівня психологічного благополуччя то його продемонструвало 9 осіб, тобто 18%.

На констатувальному етапі дослідження шкала «Фізичне здоров'я та благополуччя» серед досліджуваних жінок, також, характеризується середнім рівнем – 23 особи, тобто 46%. Низький рівень фізичного здоров'я та

благополуччя мають 18 осіб, тобто 36%, а високий рівень фізичного здоров'я та благополуччя продемонструвало 9 осіб, тобто 18%.

Шкала «Стосунки» на констатувальному етапі дослідження показала, що більше половини досліджуваних жінок мають середній рівень – 29 осіб, тобто 58%, тоді як низький рівень стосунків мають 11 осіб, тобто 22%. Кількість досліджуваних жінок з високим рівнем стосунків становить 10 осіб, тобто 20%.

Отже, загальний показник суб'єктивного благополуччя на констатувальному етапі дослідження характеризується середнім рівнем – 25 осіб, тобто 50%. Серед досліджуваних жінок під час війни 15 осіб, тобто 30% мають низький рівень загального показника суб'єктивного благополуччя і лише 10 осіб, тобто 20% мають високий рівень загального показника суб'єктивного благополуччя. Додатково, результати рівня благополуччя у респондентів на констатувальному етапі дослідження, представлено на рисунку (Рисунок 2.3).

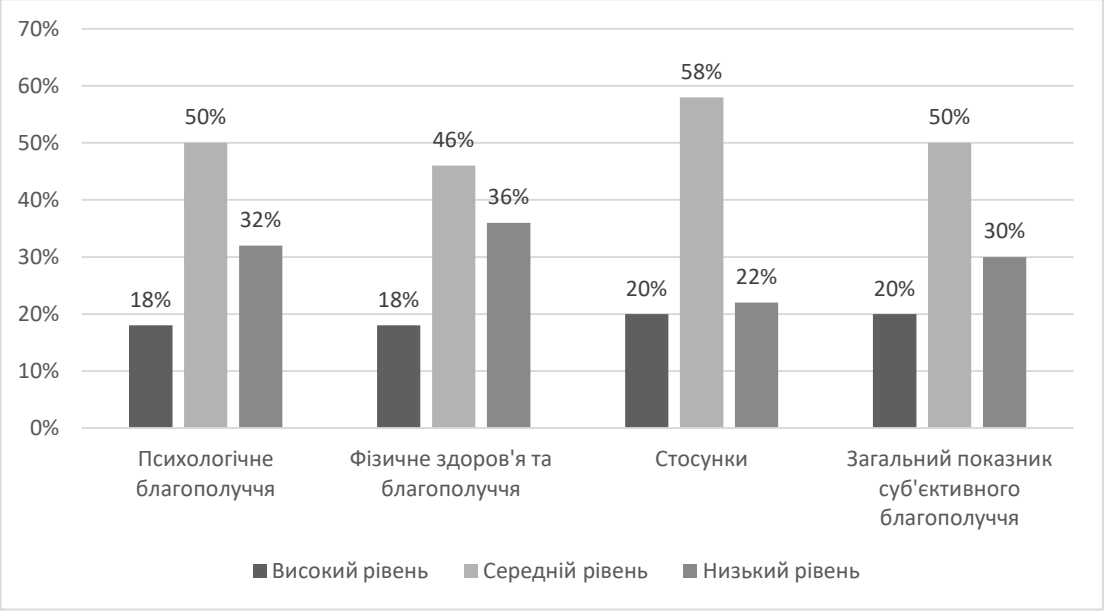


Рисунок 2.3 – Результати рівня благополуччя у респондентів на констатувальному етапі дослідження

Аналізуючи отримані результати дослідження суб'єктивного благополуччя молодих жінок під час війни на констатувальному етапі, можемо зазначити, що по шкалі «психологічне благополуччя» половина

досліджуваних 26 осіб (50%) мають середній рівень, тобто вони не завжди здатні керувати своїм життям та довіряти власним думкам. Високий рівень психологічного благополуччя мають лише 9 осіб (18%), які спроможні брати під абсолютний контроль власне життя та плани на майбутнє, ці молоді жінки впевнені у собі, довіряють власним думкам та переконанням і мають здатність до особистісного розвитку. У 16 досліджуваних жінок (32%) було зафіксовано низький рівень психологічного благополуччя, це свідчить про те, що у них відсутня здатність тримати все під контролем, вони невпевнені у собі та майбутньому.

На констатувальному етапі дослідження суб'єктивного благополуччя шкала «фізичне здоров'я та благополуччя» показала, що більшість досліджуваних молодих жінок – 23 особи (46%) мають середній рівень, тобто вони достатньо задоволені власним фізичним здоров'ям, можливим відпочинком та не мають виражених депресивних станів. Високий рівень фізичного здоров'я та благополуччя виявлено у 9 молодих жінок (18%), які не мають депресивних та тривожних станів, мають виражену задоволеність фізичним здоров'ям, у них не має проблем зі сном та здатністю вирішувати повсякденні справи, відпочивати. Низький рівень фізичного здоров'я та благополуччя продемонструвало 18 досліджуваних жінок (36%). Це свідчить про незадоволеність власним фізичним станом, відпочинком (включаючи сон), роботою, у цих жінок присутні депресивні симптоми та тривожність.

Шкала «стосунки» на констатувальному етапі дослідження дозволила визначити, що серед досліджуваних жінок лише 10 осіб (20%) мають високий рівень, тобто незначна кількість молодих жінок мають хороші соціальні взаємини, друзів та особисті стосунки (задоволення сексуальним життям). Більше половини досліджуваних молодих жінок мають середній рівень стосунків – 29 осіб (58%), такі жінки не завжди комфортно почуваються під час спілкування з іншими, вони мають дружні та особисті стосунки, але не завжди ними задоволені. Низький рівень стосунків проявило 11 молодих жінок (22%), серед яких є ті що розірвали шлюб за власним бажанням та ті,

що втратили партнерів на війні. Через пережите розчарування та горе, молодим жінкам з низьким рівнем стосунків важко звертатися за підтримкою до оточуючих, а тим паче самостійно впоратися із набутою закритістю до нових знайомств (стосунків). Щодо взаємин у суспільстві та спілкуванні з іншими, то вони почувають себе дискомфортно, через що виникає песимістичне ставлення до бажання щось змінити.

Аналізуючи результати констатувального етапу дослідження по таким шкалам як: «психологічне благополуччя», «фізичне здоров'я та благополуччя» та «стосунки» можемо зазначити, що загальний показник суб'єктивного благополуччя серед досліджуваних молодих жінок характеризується середнім рівнем – 50% (25 осіб). Ці жінки мають достатнє задоволення власним життям та окремими його аспектами, і навіть в умовах війни вони мають відчуття щастя та усвідомлюють власний потенціал. Із загальної кількості досліджуваних жінок 30% (15 осіб) мають низький рівень загального показника суб'єктивного благополуччя, це свідчить про те, що таким особам важко сприймати своє життя на належному рівні, вони не відчувають вираженого задоволення від його окремих аспектів, їм важко відчути себе щасливими через низку травматичних факторів та тяжких умов війни. Найменша кількість серед досліджуваних – 20% (10 осіб) продемонструвала високий рівень загального показника суб'єктивного благополуччя. Високий рівень свідчить про схильність до емоційної оцінки власного життя та подальшого задоволення від нього, про здатність бути та відчувати себе щасливим усвідомлювати свій потенціал та можливості.

Визначаючи індивідуальні цінності у молодих жінок під час війни, було використано методику «Діагностика індивідуальних цінностей» (адаптація К. Нагорняк). Результати дослідження індивідуальних цінностей респондентів на констатувальному етапі, представлено в таблиці (табл. 2.4).

Таблиця 2.4 – Результати дослідження індивідуальних цінностей респондентів на констатувальному етапі

Типи індивідуальних цінностей	Результати домінуючих індивідуальних цінностей респондентів (50 осіб)	
	К-сть осіб	Результати у % співвідношенні
Саморегуляція	42	84%
Стимулювання	32	64%
Гедонізм	42	84%
Досягнення	29	58%
Влада	14	28%
Безпека	46	92%
Конформність	11	22%
Традиція	20	40%
Прихильність	18	36%
Універсалізм	39	78%

Аналізуючи отримані результати дослідження індивідуальних цінностей на констатувальному етапі, можна стверджувати, що домінантними цінностями молодих жінок під час війни є «безпека» – 46 осіб (92%), «саморегуляція» та «гедонізм» – 42 особи (84%), «універсалізм» – 39 осіб (78%) і «стимулювання» – 32 особи (64%). Під час війни, саме ці індивідуальні цінності слугують внутрішнім компасом, що спрямовує молодих жінок в ухваленні рішень та визначенні поведінки в умовах невизначеності та загроз. Вони підтримують мотивацію, почуття власної гідності та зв’язок із суспільством, обґрунтовуючи вибір між різними альтернативами та допомагають зберігати стійкість і дотримуватися моральних принципів, які є основою для досягнення спільних цілей, таких як захист життя, свобод і національної ідентичності.

Менш виражені показники продемонстрували такі індивідуальні цінності як «досягнення» – 29 осіб (58%), «влада» – 14 осіб (28%), «конформність» – 11 осіб (22%), «традиція» – 20 осіб (40%), «прихильність» – 18 осіб (36%). Перераховані цінності частіше всього не приносять повної життєвої гармонії в умовах воєнного стану та не відповідають найглибшим

прагненням молодих жінок, внаслідок чого виникає відчуття розчарування, внутрішнього конфлікту та відчуття незавершеності. Щодо таких індивідуальних цінностей як «влада» та «прихильність», то вони можуть бути нав'язаними ззовні, несумісними з реальними обставинами та можуть бути суперечливими порівняно з більш значущим цінностям молодих жінок під час війни. Додатково, результати дослідження індивідуальних цінностей респондентів на констатувальному етапі, представлено на рисунку (Рисунок 2.4).

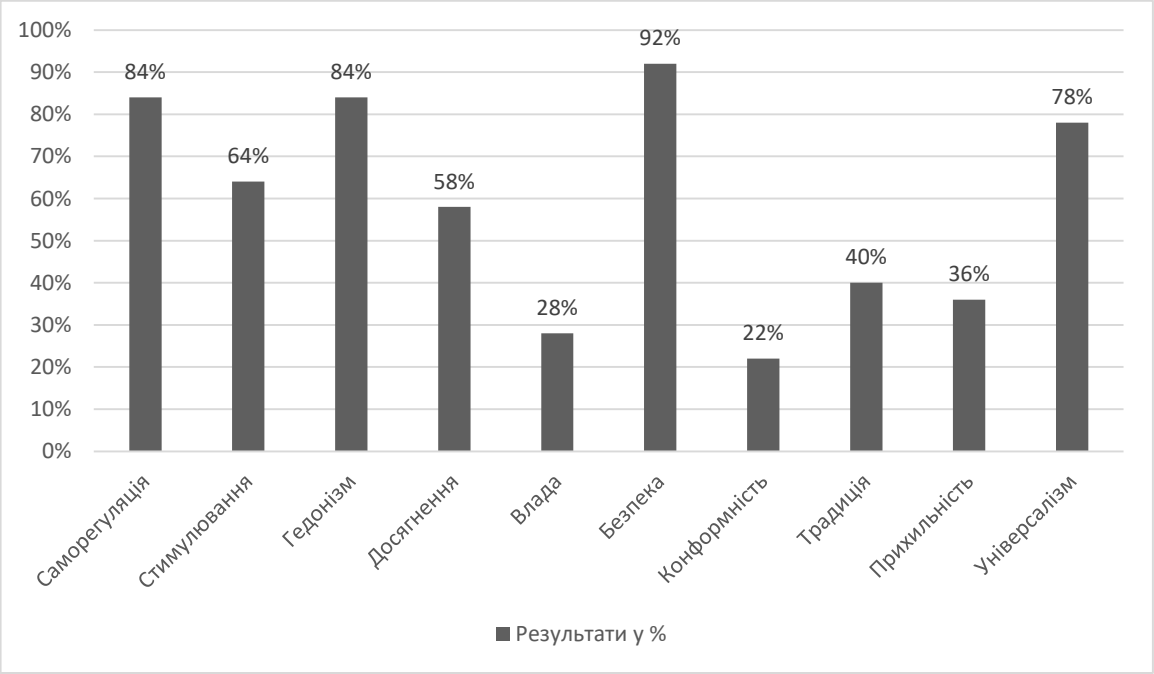


Рисунок 2.4 – Результати дослідження індивідуальних цінностей респондентів на констатувальному етапі

Отримані результати дослідження на констатувальному етапі, показали, що серед індивідуальних цінностей у молодих жінок під час війни переважають такі як: «безпека», «саморегуляція», «гедонізм», «універсалізм» та «стимулювання».

Найбільша кількість досліджуваних жінок (92%) обрало «безпеку», тобто для них важливо мати суспільну, сімейну та індивідуальну безпечність і гармонію. Таким молодим жінкам цінний порядок у суспільстві, рівноправність, безпека нації, мир, справедливість та традиції.

Чимало досліджуваних жінок (84%) обрало «саморегуляцію», що свідчить про те, що під час війни молоді жінки стали самостійними, незалежними, автономними та навчилися регулювати свої погляди та діяльність. Молодим жінкам, які обирають саморегуляцію як цінність, притаманна усвідомленість власного існування, мудрість у вчинках, самостійність у всіх сферах життя. Вони є успішними та мають відповідальне ставлення до життя.

Серед досліджуваних жінок, у 84% «гедонізм» також є однією із домінантних індивідуальних цінностей. Для цих молодих жінок, важливо відчувати задоволеність, насолоду життям і почуттями. Вони піклуються про себе, дбайливо ставляться до свого життя та насолоджуються приємними життєвими моментами, адже під час війни треба цінувати кожен світлий день.

«Універсалізм», як індивідуальну цінність під час війни обрало 78% молодих жінок, що говорить про їхню здатність розуміти, шанувати та підтримувати суспільне та власне благополуччя. Для цих жінок є цінним узгодженість з собою та внутрішня особистісна суверенність.

Більше половини досліджуваних жінок (64%) під час війни, як індивідуальну цінність обрали «стимулювання», тобто їм важливо відчувати повноту життя та змагатися за нього. Ці жінки люблять повну свободу, мають творчий підхід до будь-якої діяльності, життєву різноманітність та масштабні погляди. Вони відважні, радіють життю та мають виражений інтерес до нового.

Також, для більшої половини досліджуваних жінок (58%) «досягнення» є однією із цінностей під час війни. Молоді жінки які обрали «досягнення» мають особистий успіх за рахунок власної компетентності, для них не менш важливим є здобуття власного схвалення суспільством. Для них цінностями є насичене життя, повага до себе, професійність, здоров’я, інтелектуальність, авторитетність.

Така індивідуальна цінність як «традиція» була зафіксована у меншої половини досліджуваних жінок (40%), які поважають та підтримують

традиції та звичаї, мають ідейне сприйняття та визнання української культури та релігії. Ці жінки є відкритими до духовності, тобто мають признання божественної істини, вони доброзичливі у бідь-якій ситуації, вдячні за досвід, піклуються про довкілля, їм подобається контактувати з живою та неживою природою.

«Влада», як цінність була зафіксована у 28% молодих жінок. Для них важливо працювати задля здобуття гідного статусу в суспільстві, авторитетності та права керувати людьми. Цінностями у таких жінок є панування серед суспільства, визнання серед людей, матеріальне забезпечення, здатність впливати на певну діяльність.

Серед досліджуваних, «конформність» було виявлено у найменшої кількості молодих жінок – 22%. Ці жінки намагаються обмежити дії та спонукання, які негативно впливають на людей, внаслідок чого порушуються норми. Цінним для таких жінок є дисциплінованість, ввічливе ставлення, самовиховання, смиренність, повага, порядність, відсутність брехні та сприймання життя таким, яке воно є.

Щодо «прихильності», то її обрало 36% досліджуваних молодих жінок, які націлені на підвищення рівня суспільного благополуччя та близьких стосунків за рахунок підтримки та певної діяльності. Для них цінним є: відверте почуття любові, справжня дружба, насолода естетикою, вірність та відданість.

Отже, констатувальний етап експериментального дослідження показав, що більшість досліджуваних молодих жінок під час війни мають середній рівень задоволеності життям, який характеризується достатнім задоволенням від того, що вони мають на даний час. Щодо рівня суб’єктивного благополуччя, то молоді жінки під час війни мають середній та низький рівні суб’єктивного благополуччя, яке включає в себе «психологічне благополуччя», «фізичне здоров’я та благополуччя» і «стосунки». Такі результати говорять про те, що під час війни молоді жінки не завжди можуть керувати своїм життям та мають нестабільну довіру до власних думок

включаючи особисту невпевненість та сумніви щодо щасливого майбутнього. В цілому вони задоволені власним фізичним здоров'ям та відпочинком, але іноді мають проблеми зі сном, через наявність тривожності та депресивних станів. Щодо стосунків, то під час війни іноді молоді жінки переживають дискомфорт спілкуючись з іншими. Мають дружні та особисті стосунки, але не завжди ними задоволені. Експериментальне дослідження молодих жінок під час війни (констатувальний етап) показало, що серед індивідуальних цінностей, під час війни молоді жінки обирають «безпеку», «саморегуляцію» та «гедонізм», «універсалізм» та «стимулювання». Оскільки, допомагають віднайти внутрішній орієнтир в умовах нестабільності та загроз, що виникають під час війни. Обрані цінності мотивують, викликають почуття власної гідності, зміцнюють зв'язок із суспільством, допомагають зробити правильний вибір між альтернативними варіантами. Керуючись цими цінностями молоді жінки сприяють збереженню стійкості та дотриманню власних моральних принципів, які лежать в основі досягнення таких цілей, як захист власного життя, свободи та ідентичності під час війни.

Задля підтвердження висунутої нами гіпотези про те, що війна може змінювати ціннісні орієнтації молодих жінок та впливати на відчуття психологічного благополуччя нами додатково було проведено математико-статистичні обрахунки.

Перед початком статистичної обробки дані були перевірені на нормальність розподілу за критерієм Колмогорова–Смірнова. Виявлено, що всі дані мають розподіл, що відхиляється від норми (таб.2.5.).

Таблиця 2.5 – Перевірка даних дослідження на нормальність розподілу за критерієм Колмогорова-Смірнова

	N	Normal Parameters[a,b]		Most Extreme Differences			Test Statistic	Asymp. Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Absolute	Positive	Negative		
Задоволеність життям	50	6,1800	2,75303	0,176	0,176	-0,157	0,176	**0,001**[c]
Психологічне благополуччя	50	42,2400	10,25105	0,190	0,141	-0,190	0,190	**0,000**[c]

Продовження таблиці 2.5

Фізичне здоров'я та благополуччя	50	24,0200	6,43171	0,239	0,239	-0,140	0,239	**0,000**[c]
Стосунки	50	19,200	3,60272	0,192	0,192	-0,126	0,192	**0,000**[c]
Суб'єктивне благополуччя	50	88,500	13,7161	0,208	0,208	-0,105	0,208	**0,000**[c]
Саморегуляція	50	4,5400	2,37513	0,290	0,182	-0,290	0,290	**0,000**[c]
Стимуляція	50	3,7600	1,84678	0,189	0,130	-0,189	0,189	**0,000**[c]
Гедонізм	50	4,8000	1,71429	0,286	0,142	-0,286	0,286	**0,000**[c]
Досягнення	50	4,6000	2,08003	0,310	0,219	-0,310	0,310	**0,000**[c]
Влада	50	2,9400	1,30008	0,162	0,162	-0,158	0,162	**0,002**[c]
Безпека	50	4,9800	2,30784	0,329	0,191	-0,329	0,329	**0,000**[c]
Конформність	50	2,6600	1,09935	0,241	0,159	-0,241	0,241	**0,000**[c]
Традиція	50	3,7800	1,98247	0,269	0,253	-0,269	0,269	**0,000**[c]
Прихильність	50	3,0200	,95810	0,227	0,153	-0,227	0,227	**0,000**[c]
Самоорієнтація	50	4,1400	2,12862	0,297	0,191	-0,297	0,297	**0,000**[c]

Оскільки $p \leq 0{,}01$, то приймаємо нульову гіпотезу про те, що дані розподілені не нормально. Відповідно в подальшому аналізі будемо використовувати непараметричні критерії (кореляційний аналіз Спірмена та U-критерій Манна-Уітні).

Кореляційний аналіз дозволив виявити прямі кореляційні зв'язки між цінностями жінок та їх задоволеністю життям і благополуччям (таб.2.6.)

Таблиця 2.6 – Взаємозв'язок між цінностями жінок та їх задоволеністю життям і благополуччям

	Задоволеність життям	Психологічне благополуччя	Фізичне здоров'я та благополуччя	Стосунки	Суб'єктивне благополуччя
Саморегуляція	**0,560****	0,499**	0,418**	0,465**	**0,515****
Стимуляція	0,462**	0,367**	0,374**	0,483**	**0,500****
Гедонізм	0,362**	0,280*	0,291*	0,324*	0,282*
Досягнення	**0,568****	0,348*	0,195	0,281*	**0,580****
Влада	0,378**	0,168	0,149	-0,006	0,291*
Безпека	**0,625****	0,497**	**0,505****	0,374*	**0,609****
Конформність	**0,651****	**0,510****	0,442**	0,297	**0,613****
Традиція	0,216	0,315*	0,079	0,023	0,114
Прихильність	0,359*	0,235	0,061	0,242	0,251*
Самоорієнтація	**0,536****	0,471**	0,406**	0,359*	0,471**
** - значення для p≤0,05, ** - значення для p≤0,01*					

Виявлено прямий середньо-високий зв'язок між цінністю «саморегуляція» та рівнем задоволеності життям (rs=0,560, p≤0,01), психологічним благополуччям (rs=0,499, p≤0,01), фізичним благополуччям (rs=0,418, p≤0,01), стосунками (rs=0,465, p≤0,01), суб'єктивним благополуччям (rs=0,515, p≤0,05). З цього випливає, що чим більш самостійними, відповідальними і цілеспрямованими є жінки, тим вище у них задоволеність життям і благополуччя. У період війни уміння контролювати свою поведінку і цілеспрямовано йти до мети, долаючи труднощі є умовою стабільного особистісного розвитку та повноцінного функціонування. Саме тому, такий зв'язок показує, що жінки здатні мобілізувати свої зусилля і цілеспрямовано діяти навіть в умовах воєнного стану, що забезпечує задоволеність своїм життям наскільки це можливо зважаючи на обставини.

Встановлено також прямий, але середньо-слабкий кореляційний взаємозв'язок між цінністю «стимуляція» та рівнем задоволеності життям (rs=0,462, p≤0,01), психологічним благополуччям (rs=0,367, p≤0,01), фізичним благополуччям (rs=0,374, p≤0,01), стосунками (rs=0,483, p≤0,01), суб'єктивним благополуччям (rs=0,500, p≤0,05). Це означає, що відважність, свобода і допитливість жінок в певній мірі сприяють їх благополуччю і задоволеності життям. Оскільки в період війни на перший план виступають безпека та добробут, а прагнення до новизни є другорядним, то відповідно така цінність не може впливати на загальне благополуччя жінок.

Цінність «гедонізм» у досліджуваних жінок прямо пов'язана із рівнем задоволеності життям (rs=0,362, p≤0,01), психологічним благополуччям (rs=0,280, p≤0,05), фізичним благополуччям (rs=0,291, p≤0,05), стосунками (rs=0,324, p≤0,05), суб'єктивним благополуччям (rs=0,282, p≤0,05). Цей зв'язок є слабким і доводить, що насолода життям зовсім небагато сприяє як фізичному, так і психологічному благополуччю.

Існує прямий сильний зв'язок між цінністю «досягнення» та рівнем задоволеності життям (rs=0,568, p≤0,01), суб'єктивним благополуччям

(rs=0,580, p≤0,05) і слабкий зв'язок із психологічним благополуччям (rs=0,348, p≤0,05), стосунками (rs=0,281, p≤0,05). Тобто, самоповага і компетентність збільшують задоволеність життям і суб'єктивне благополуччя в цілому і в меншій мірі окремо впливають на психологічний стан чи відносини з оточуючими. Особисті досягнення для людини завжди є показником її цінності і особистої значимості, навіть у період війни. І чим більше досягає жінка, тим більше це приносить їй задоволення і формує благополуччя. Деякі жінки саме в період війни відкривають у собі нові можливості, реалізовують давно намічені плани. Тобто така цінність як досягнення набуває в умовах воєнного стану кардинально нового значення для жінок.

Пряма слабка кореляція виявлена між цінністю «влада» і рівнем задоволеності життям (rs=0,378, p≤0,01) та суб'єктивним благополуччям (rs=0,291, p≤0,05). З цього випливає, що багатство та соціальне визнання не є великою цінністю для жінок і лише частково збільшують їх благополуччя.

Прямі високі кореляційні коефіцієнти встановлено між цінністю «безпека» та рівнем задоволеності життям (rs=0,625, p≤0,01), психологічним благополуччям (rs=0,497, p≤0,01), фізичним благополуччям (rs=0,505, p≤0,01), стосунками (rs=0,374, p≤0,05), суб'єктивним благополуччям (rs=0,609, p≤0,01). Це говорить про те, що безпека і соціальна справедливість є значимою цінністю для жінок в умовах війни. І чим значимішою є безпека для них, тим більшим є їх суб'єктивне благополуччя.

Прямий зв'язок встановлено між цінністю «конформність» та рівнем задоволеності життям (rs=0,651, p≤0,01), психологічним благополуччям (rs=0,510, p≤0,01), фізичним благополуччям (rs=0,442, p≤0,01), стосунками (rs=0,237, p≤0,05), суб'єктивним благополуччям (rs=0,613, p≤0,01). З цього маємо, що чим більшими є у жінок самодисципліна, помірність, смиренність, повага старших, прийняття життя, яким воно є, чесність, тим вищими є задоволеність життям і благополуччя.

Цінність «традиція» прямо пов’язана із психологічним благополуччям (rs=0,560, p≤0,01). Це свідчить про те, що такі високі цінності як духовність, єднання з природою, доброзичливість, благочестя формують психологічне благополуччя жінок. В умовах війни досить важливим є збереження духовної складової і сили віри, що дає наснагу продовжувати жити і діяти.

Виявлено прямий слабкий зв’язок між цінністю «прихильність» та рівнем задоволеності життям (rs=0,359, p≤0,05), суб’єктивним благополуччям (rs=0,251, p≤0,05). З цього бачимо, що в певній слабкій мірі естетична насолода, дружба та любов формують благополуччя жінок.

Цінність «самоорієнтація» прямо взаємопов’язана із рівнем задоволеності життям (rs=0,536, p≤0,01), психологічним благополуччям (rs=0,471, p≤0,01), фізичним благополуччям (rs=0,406, p≤0,01), стосунками (rs=0,359, p≤0,05), суб’єктивним благополуччям (rs=0,471, p≤0,05). Отже, чим вище недоторканність внутрішнього світу жінок і їх терпимість, тим вищими є задоволеність життям і благополуччя.

В цілому виявлені зв’язки показують, що в умовах війни найбільш значимими для жінок є цінності безпеки, саморегуляції, конформності і досягнення, які визначають їх благополуччя.

З метою визначення, якою мірою представлені цінності впливають на задоволеність життям і суб’єктивне благополуччя було проведено регресійний аналіз (таб.2.7., таб.2.8.).

Таблиця 2.7 – Результати регресійного аналізу впливу цінностей жінок на задоволеність життям

Шкали	B	SE	t	p-value	F	R^2
Саморегуляція	0,049	0,223	4,221	**0,026**	9,47**	0,708
Стимуляція	0,022	0,160	0,135	0,893		
Гедонізм	0,354	0,221	0,603	0,117		
Досягнення	0,182	0,155	3,170	**0,049**		
Влада	0,300	0,213	0,410	0,167		
Безпека	0,412	0,209	2,967	**0,016**		
Конформність	0,249	0,169	5,473	**0,011**		
Традиція	0,073	0,131	0,562	0,577		

Продовження таблиці 2.7

Прихильність	0,706	0,291	2,429	**0,020**		
Самоорієнтація	0,261	0,149	0,755	0,137		
*- *значення для p≤00,010,* ** - *значення для p≤00,05*						

За критерієм Фішера бачимо, що регресійна модель є надійною (p≤00,01). Тобто задоволеність життям жінок на 71% (R^2=0,708) пояснюється їх цінностями. Найбільший вплив роблять такі цінності як саморегуляція (t=4,221, p≤0,05), досягнення (t=3,170, p≤0,05), безпека (t=2,967, p≤0,05), конформність (t=5,473, p≤0,01), прихильність (t=2,429, p≤0,05). Тобто, бачимо, що дійсно здатність жінок до відповідальності і самоконтролю поведінки, прагнення до досягнень і саморозвитку, почуття безпеки, самодисципліна і смиренність, а також наявність тісних зв'язків із друзями та близькими робить жінок щасливими і підвищує їх задоволеність життям.

Таблиця 2.8 – Результати регресійного аналізу впливу цінностей жінок на суб'єктивне благополуччя

Шкали	B	SE	t	p-value	F	R^2
Саморегуляція	0,235	1,419	3,165	**0,070**	4,27 **	0,654
Стимуляція	0,375	1,022	0,367	0,716		
Гедонізм	-0,451	1,406	-0,321	0,750		
Досягнення	1,898	0,989	3,919	**0,042**		
Влада	-0,281	1,357	-0,207	0,837		
Безпека	1,299	1,335	2,973	**0,037**		
Конформність	1,826	1,078	3,695	**0,038**		
Традиція	0,008	0,832	0,009	0,993		
Прихильність	-0,226	10,853	-0,122	0,904		
Самоорієнтація	0,884	0,947	0,933	0,357		
*- *значення для p≤00,010,* ** - *значення для p≤00,05*						

За критерієм Фішера підтверджено надійність регресійної моделі (F=4,27, p≤0,01). Тобто суб'єктивне благополуччя жінок на 65% (R^2=0,654) пояснюється їх цінностями. Найбільший вплив роблять такі цінності як саморегуляція (t=3,165, p≤0,05), досягнення (t=3,919, p≤0,05), безпека

(t=2,973, p≤0,05), конформність (t=3,695, p≤0,01). З цього можемо стверджувати, що відчуття благополуччя у жінок в період війни залежить від зміни їх цінностей, серед яких найбільш вагоме місце посідають осмисленість існування і постановка цілей, особисті досягнення, відчуття безпеки та стабільність життя.

В цілому можна констатувати, що в період війни у жінок відбувається активна зміна ціннісних орієнтацій та їх перебудова. Те, що мало цінність раніше (влада, гроші, визнання тощо) втрачає свою значимість і на перший план виступають такі цінності як власна безпека, близькі люди, особисті досягнення та сенс життя. Це доводить, що в період дії воєнного стану відбуваються зміни у поглядах та цінностях молодих жінок, більшість з яких активно розвиваються, змінюють професійну діяльність, досягають певних результатів та успіхів, розширюють коло спілкування. Це дозволяє їм покращити свою адаптацію до нових умов, стабілізувати психологічний стан та емоційну сферу, що в кінцевому рахунку підвищує задоволеність життям і психологічне благополуччя.

Проведене дослідження показало, що існує прямий зв’язок між цінностями жінок та їх задоволеністю життям і благополуччям. Встановлено, що чим вищими є такі цінності як саморегуляція, досягнення, безпека, конформність, самоорієнтація, тим більшими є показники задоволеності життям і суб’єктивного благополуччя. Ц доводить, що цінності дійсно впливають на психологічне благополуччя жінок під час війни. Також виявлено, що існує статистичний вплив цінностей на благополуччя жінок і їх задоволеність життям. Найбільше впливають цінності осмисленість існування і постановка цілей, власні досягнення, відчуття безпеки та стабільність життя, близькі і друзі.

Аналізуючи одержані результати констатувального етапу експериментального дослідження, можна зробити висновки про те, що молоді жінки під час війни потребують психологічної підтримки. Тому, нами було прийнято рішення розробити програму психологічної підтримки ціннісних

орієнтацій та покращення психологічного благополуччя молодих жінок під час війни.

Наступний розділ нашої кваліфікаційної роботи присвячений розробці та впровадженню програми психологічної підтримки ціннісних орієнтацій та покращення психологічного благополуччя молодих жінок під час війни та перевірці її ефективності з подальшими методичними рекомендаціями для молодих жінок.

Висновки до 2 розділу.

В рамках другого розділу кваліфікаційної роботи було розроблено послідовні етапи експериментального дослідження, підібрано діагностичний інструментарій та вибірку дослідження.

Таким чином, організація експериментального дослідження базувалася на трьох основних етапах: 1) опис дизайну експериментального дослідження, формування вибірки дослідження та підбір діагностичних методик для досягнення мети; 2) проведення експериментального дослідження, збір даних від респондентів, зведення одержаних результатів дослідження; 3) узагальнення, синтез та інтерпретація результатів експериментального дослідження.

Підібрані діагностичні методики дозволили провести експериментальне дослідження взаємозв'язку між ціннісними орієнтаціями та відчуттям психологічного благополуччя у молодих жінок під час війни за допомогою таких компонентів як: «задоволеність життям», «суб'єктивне благополуччя» та «індивідуальні цінності».

Вибірку дослідження склало 50 молодих жінок, з яких 30 – проживають на прифронтових територіях України, а 20 – за кордоном. Включення до вибірки молодих жінок, які виїхали за кордон через воєнні обставини, виправдане їхнім специфічним досвідом переміщення. Цей досвід впливає як на стресові реакції, так і на соціальні ресурси, що вони використовують. Такий підхід дозволяє глибше дослідити, чи зберігаються однакові механізми взаємозв'язку між ціннісними орієнтаціями та психологічним благополуччям

у різних життєвих контекстах. Це, своєю чергою, сприяє підвищенню зовнішньої валідності дослідження та практичній значущості отриманих висновків.

Одержані результати експериментального дослідження рівня задоволеності життям (констатувальний етап), показали, що під час війни більшість досліджуваних молодих жінок мають середній рівень (48%) задоволеності життям. Це говорить про сталу адаптацію та резерв психологічної стійкості серед молодих жінок під час війни. Вони достатньо задоволені тим, що мають, хоча й існує багато того, що їм хотілося б змінити. Це відбувається через те, що на четвертому році повномасштабної війни молоді жінки вже повністю усвідомлюють теперішні події, ризики та приймають і цінують те, що є.

Щодо результатів рівня суб'єктивного благополуччя молодих жінок під час війни (констатувальний етап), то загальний показник суб'єктивного благополуччя серед досліджуваних молодих жінок характеризується середнім (50%) та низьким (30%) рівнями. Молоді жінки з середнім рівнем суб'єктивного благополуччя не завжди здатні керувати своїм життям та довіряти власним думкам, це говорить про задовільний стан психологічного благополуччя. Вони задоволені власним фізичним здоров'ям, можливим відпочинком та не мають виражених депресивних станів. Щодо стосунків, то ці жінки не завжди комфортно почуваються під час спілкування з іншими, мають дружні та особисті стосунки, але не завжди ними задоволені. Молоді жінки з низьким рівнем суб'єктивного благополуччя не мають здатності тримати все під контролем, вони невпевнені у собі та у майбутньому, незадоволені власним фізичним станом, відпочинком (включаючи сон), роботою. У цих молодих жінок через війну присутні депресивні симптоми та тривожність, а низький рівень стосунків обумовлений раніше пережитим горем та розчаруванням.

Виходячи з одержаних результатів констатувального етапу дослідження індивідуальних цінностей молодих жінок під час війни, можна констатувати,

що у більшості досліджуваних переважають такі цінності, як: «безпека» (92%), «саморегуляція» та «гедонізм» (84%), «універсалізм» (78%) і «стимулювання» (64%). Обрані молодими жінками індивідуальні цінності слугують внутрішнім компасом, що спрямовує їх в ухваленні рішень та визначенні поведінки в умовах невизначеності та загроз під час війни. Ці цінності допомагають молодим жінкам підтримувати мотивацію, почуття власної гідності та зв'язок із суспільством, обґрунтовуючи вибір між різними альтернативами. Вони допомагають зберігати стійкість і дотримуватися моральних принципів, які є основою для досягнення спільних цілей, таких як захист власного життя, свобод та ідентичності молодих жінок під час війни.

Статистичне дослідження показало наявність прямого зв'язку між цінностями жінок та рівнем їхньої задоволеності життям і загальним благополуччям. Виявлено, що такі цінності, як саморегуляція, досягнення, безпека, конформність і самоорієнтація, сприяють підвищенню задоволеності життям і суб'єктивного відчуття благополуччя. Це підтверджує реальний вплив цінностей на психологічний стан жінок в умовах війни. Окрім цього, встановлено наявність статистично значущого впливу цінностей на життєве задоволення і добробут. Найбільш важливими серед них виявились осмисленість існування, постановка цілей, особисті досягнення, відчуття безпеки та стабільності, а також підтримка близьких і друзів

Аналізуючи результати констатувального етапу експериментального дослідження взаємозв'язку між ціннісними орієнтаціями та відчуттям психологічного благополуччя у молодих жінок під час війни, можемо стверджувати про наявність взаємозв'язку, який полягає у тому, що цінності визначають шлях життєвої діяльності молодих жінок, а благополуччя виступає як особиста оцінка їхнього життя згідно з цими цінностями. Коли ціннісні орієнтації узгоджуються з особистими потребами та прагненнями, це збільшує задоволеність молодих жінок, сприяючи їхньому психологічному комфорту й внутрішньому спокою.

РОЗДІЛ 3
ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ ТА ПОКРАЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДИХ ЖІНОК ПІД ЧАС ВІЙНИ

3.1 Теоретичне обґрунтування програми психологічної підтримки ціннісних орієнтацій та покращення психологічного благополуччя молодих жінок під час війни

У часи війни молоді жінки змушені стикатися зі складними ситуаціями та умовами, які суттєво впливають на їхнє психологічне благополуччя. Емоційна напруга, відчуття небезпеки, втрата стабільності, розлука з близькими або вимушене переселення створюють значне емоційне навантаження. У таких обставинах особливо важливо сформувати власний психологічний стан, використовувати доступні методи саморегуляції, відновлення ресурсів та підтримки внутрішньої рівноваги.

Відповідно до результатів експериментального дослідження на констатувальному етапі, нами була розроблена програма психологічної підтримки ціннісних орієнтацій та покращення психологічного благополуччя молодих жінок під час війни.

Мета програми: навчити справлятися з негативними емоційними реакціями та контролювати себе під час стресових ситуацій завдяки розвитку психологічної готовності і навчанню ефективним підходам до вирішення складних ситуацій.

Завдання:

1. розвинути стресостійкість через ознайомлення молодих жінок із техніками саморегуляції емоцій у стресових умовах, сприяти зростанню впевненості в собі та своїх здібностях;

2. створити належні умови для здобуття навичок психологічної готовності та успішної діяльності;

3. зменшити рівень тривожності у молодих жінок, пов'язаної зі стресовими ситуаціями;

4. підвищити мотивацію молодих жінок.

Очікувані результати:

1. набуття навичок самоконтролю та регулювання власними емоціями;

2. навчитися зберігати власні психологічні ресурси;

3. розвиток навичок впевненої поведінки;

4. формування установки на досягнення емоційної стабільності та ефективної діяльності.

Цільова аудиторія: молоді жінки.

У програму психологічної підтримки ціннісних орієнтацій та покращення психологічного благополуччя молодих жінок під час війни, входить 12 занять (30 годин).

Кожне заняття триває 1 год 30 хвилин та містить такі елементи:

1. Вступна частина – привітання, яке включає вправи для активізації, створення сприятливої атмосфери та підвищення згуртованості групи.

2. Основна частина – проведення ігор, застосування технік, виконання вправ, перегляд короткометражних мультфільмів з подальшим обговоренням, візуалізаційні вправи та методики для покращення навичок керування емоційним станом.

3. Завершальна частина – підбиття підсумків заняття: спільне обговорення вражень та емоцій, а також символічне прощання.

Програма розроблена з використанням арт-терапевтичних і тілесно-орієнтованих технік, візуалізації та аутогенного тренування. Метою даних методів є зниження рівня тривожності, набуття навичок оптимізації емоційного стану у ситуаціях стресу та страху перед труднощами, розвиток впевненої поведінки та підвищення мотивації для досягнення продуктивних результатів.

Арт-терапевтичні методики, застосовані у програмі, такі як малювання, кольоротерапія та робота з метафоричними асоціативними картками (МАК), допомагають знизити накопичену психічну напругу, покращити емоційний стан та забезпечити концентрацію.

У рамках програми серед тілесно-орієнтованих методик передбачені дихальні вправи, які допомагають ритмізувати дихання та підвищити внутрішню стабільність; рухові техніки, спрямовані на зняття емоційної напруги та негативної енергії; фізичний контакт у вигляді дотиків, погладжувань чи самомасажу для зняття стресу та заспокоєння.

Релаксаційні техніки використовувалися для освоєння навичок навмисного розслаблення м’язів, які стають напруженими в ситуаціях тривоги або сильних емоцій.

Використання візуалізацій сприяє усвідомленому розслабленню м’язів і допомагає відновлювати ресурси під час емоційного та психологічного станів.

Аутогенне тренування, або аутотренінг, є дієвим методом саморегуляції. Під час програми психологічної підтримки, цей підхід застосовувався для підвищення психічної продуктивності та зміцнення антистресових можливостей організму молодих жінок.

Матеріали для реалізації програми:

- дошка;
- ноутбук (для виходу в інтернет);
- папір формату А3 та А4;
- кольорові стікери;
- воскові олівці;
- ручки;
- фарби;
- пензлики;
- метафоричні карти.

Кількість учасників: 50 молодих жінок.

Рекомендована частота занять: 1 раз на тиждень.

Структуру програми психологічної підтримки, представлено в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1 – Структура програми психологічної підтримки ціннісних орієнтацій та покращення психологічного благополуччя молодих жінок під час війни

№ Заняття	Мета	Зміст	Час
№1	Мета: створити комфортну атмосферу для роботи; розвинути уміння представити себе; допомогти краще пізнати себе; навчити справлятися з негативними емоціями.	1. Вступне слово та знайомство учасників. Вправа «Моє особисте» 2. Оголошення правил для групи 3. Обмін очікуваними результатами. 4. Вправа «Недоліки, які в мені є» 5. Рухова вправа «Різні зупинки» 6. Вправа «Чудеса крамниці» 7. Завдання-візуалізація «На воді» 8. Заключна співпраця. Завдання «Посміхнися»	1 год 30 хв
№ 2	Мета: ознайомити з методами зняття емоційної напруги; допомогти знайти внутрішні ресурси для самовпевненості; розвинути уміння оптимізації психологічного стану для подолання страху та тривожності.	1. Вступне слово, вітання 2. Вправа «Моя супер-сила» 3. Вправа «Наставник» 4. Техніка «Зайве – видихайте» 5. Вправа «Ресурси» 6. Розминка для емоцій 7.Аутотренінг 8. Вправа «5, 4, 3, 2, 1» 9.Заключна співпраця.	1 год 30 хв
№ 3	Мета: навчити навичкам самоконтролю шляхом уяви позитивних образів; допомогти сформувати впевненість у собі; підвищити мотивацію.	1. Вступне слово, вітання. 2. Подача інформації щодо методів керування емоціями та їхнє відпрацювання 3. Техніка «Я досягну» 4.Фізичне завдання «Один ряд» 5. Гра «Твоя роль…» 6. Вправа «А щоб було, якщо…» 7. Вправа на візуалізацію «Наступний поверх» 8.Заключна співпраця.	1 год 30 хв
№ 4	Мета: навчити методам релаксації щодо подолання стресу; Підвищити мотивацію та впевненість; розвинути навички складати власну формулу позитивного настрою.	1. Вступне слово, вітання 2. Ефективна техніка «Налаштую свій емоційний стан» 3. Завдання «Моя мотивація» 4.Вправа «Ніготь великого пальця» (антистресова релаксація) 5. Руханка «Оплески» 6. Вправа «Аргумент» 7. Вправа-візуалізація «Хмари» 8. Заключна співпраця	1 год 30 хв

Продовження таблиці 3.1

№ 5	Мета: сформувати навички емоційного самоконтролю і антистресових методів; підвищити впевненість.	1.Вступнне слово, вітання 2. Образотворче завдання «Намалюй власний страх» 3. Вправа «Теперішні емоції» 4. Доповідь про впевненість та її обговорення 5. Вправа «Які бувають відповіді», техніка «Абсурд» 6. Вправа «Ніготь великого пальця» (антистресова релаксація) 7. Вправа-візуалізація «Дерево» 8. Заключна співпраця	1 год 30 хв
№ 6	Мета: розвинути навички емоційної саморегуляції; допомогти опанувати методами управління стресом; навчити стабілізувати власний емоційний стан.	1. Вступне слово, вітання 2. Завдання «Драбина емоцій» 3. Вправа «Думки та Емоції і навпаки» 4. Вправа «Мій стрес» 5. Вправа «Декілька вісімок» 6. Вправа на візуалізацію «Промінь, який у мене всередині» 7. Заключна співпраця	1 год 30 хв
№ 7	Мета: опанувати методи стресової регуляції аби зняти напругу; знайти внутрішні ресурси самовпевненості.	1. Вступне слово, вітання 2. Вправа «Ресурси, які я маю» 3. Вправа «Підтримаю себе сам» 4. Мультфільм «Мета», його обговорення 5. Вправа «Метелик» 6. Завдання на візуалізацію «Берег» 7.Заключна співпраця	1 год 30 хв
№ 8	Мета: допомогти оволодіти навичками самостійної регуляції власних емоцій; закріпити навички самовпевненості; підвищити мотивацію.	1. Вступне слово, вітання 2. Вправа «Мої асоціації» 3. Вправа «Репетируємо» 4. Перегляд мультфільму та обговорення його змісту 5. Вправа «Спогади, що гріють» 6. Завдання на візуалізацію «Я знайду ту зірку, яка належить мені» 7. Заключна співпраця	1 год 30 хв
№ 9	Мета: закріпити знання, техніки релаксації та самостійності під час тривожних ситуацій.	1.Вступне слово, вітання 2.Вправа «Мене звуть» 3.Вправа «Я – герой» 4.Вправа «Зайве- видихайте» 5.Вправа «Чого я боюся» 6.Ефективна гімнастика для емоцій 7.Аутотренінгова діяльність для учасників 8.Заключна співпраця	1 год 30 хв
№ 10	Мета: навчити методам самоаналізу та самоконтролю для гармонізації власних емоцій.	1.Вступне слово, вітання 2.Вправа «Я-Ти, мені-тобі» 3.Вправа «Досягну» 4.Руханка «Стрій за алфавітом» 5.Вправа «Ти маєш роль»	1 год 30 хв

Продовження таблиці 3.1

		6.Вправа «Щоб було, якщо б» 7.Завдання на візуалізацію «Наступний поверх»	
№ 11	Мета: закріплення навичок самоконтролю та стабільного психологічного стану.	1.Вступне слово, вітання 2.Вправа «Сьогодні маю … настрій» 3.Завдання «Позитив» 4. Творче завдання 5.Вправа «Абсурд» 6.Техніка релаксації проти стресу «Маленькі крапельки» 7.Психоемоційний стан та фізіологічні методи його контролю 8.Заключна співпраця	1 год 30 хв
№ 12	Мета: закріплення навичок антистресової релаксації; підвищити рівень впевненості та мотивації.	1.Вступне слово, вітання 2.Вправа «Налаштую себе сам» 3.Вправа «Мене звуть» 4.Техніка для релаксації «Почнемо з пальця» 5.Фізичне завдання «Плескаємо у долоні» 6.Психофізичний стан та його емоційні та вольові методи регуляції. 7.Завдання на візуалізацію «Хмари» 8.Заключна співпраця	1 год 30 хв
№ 13	Мета: удосконалити навички регуляції психологічного стану	1.Вступне слово, вітання 2.Вправа «Чужа думка» 3.Психофізичний стан та його ціннісно-смисловий рівень регуляції 4.Вправа «Ресурси, які я маю» 5.Гімнастика для емоцій 6.Аутотренінгова діяльність 7.Заключна співпраця	1 год 30 хв
№ 14	Мета: рефлексія опанування методами управління стресовими реакціями	1.Вступне слово, вітання 2.Вправа «Драбина емоцій» 3.Вправа «Емоції та Думки і навпаки» 4.Вправа «Мій стрес» 5.Вправа «Декілька вісімок» 6. Вправа на візуалізацію «Промінь, який у мене всередині» 7.Заключна співпраця	1 год 30 хв
№ 15	Мета: рефлексія опанування конструктивними методами управління стресом та методами нормалізації психофізичного стану.	1.Вступне слово, вітання 2.Вправа «Треба» 3.Вправа «Вулкан» 4.Завдання «Метелик» 5.Вправа на візуалізацію «Берег» 6.Заключна співпраця, підведення підсумків сумісної роботи, прощання.	1 год 30 хв

Детальний зміст програми психологічної підтримки ціннісних орієнтацій та покращення психологічного благополуччя молодих жінок під час війни, представлено у додатку (Додаток Г).

Отже, нами було розроблено та апробовано програму психологічної підтримки ціннісних орієнтацій та покрашення психологічного благополуччя молодих жінок під час війни, аби сприяти відновленню внутрішньої рівноваги, зміцненню стресостійкості, покращенню адаптації до кризових умов, зниженню рівня тривоги та розвитку самоконтролю аби досягти емоційної стабільності. Аналіз ефективності програми психологічної підтримки ціннісних орієнтацій та покращення психологічного благополуччя молодих жінок під час війни представлено у наступному підрозділі.

3.2 Результати перевірки ефективності програми психологічної підтримки ціннісних орієнтацій та покращення психологічного благополуччя молодих жінок під час війни

На формувальному етапі дослідження з метою перевірки розробленої нами програми психологічної підтримки ціннісних орієнтацій та покращення психологічного благополуччя молодих жінок під час війни, було проведене повторне дослідження взаємозв'язку між ціннісними орієнтаціями та відчуттям психологічного благополуччя у молодих жінок під час війни, спираючись на такі компоненти, як: задоволеність життям, суб'єктивне благополуччя та індивідуальні цінності. Повторне дослідження проводилося з тією ж вибіркою, що і на констатувальному етапі – 50 молодих жінок віком від 21 до 45 років (які проживають на прифронтових територіях України та ті, що були вимушені виїхати за кордон).

На формувальному етапі, визначаючи рівень задоволеності життям у молодих жінок під час війни, було використано тест «Задоволеність життям» (В. Коулман), що і на констатувальному етапі. Результати рівня задоволеності життям у респондентів на формувальному етапі дослідження, представлено в таблиці (табл. 3.2).

Таблиця 3.2 – Результати рівня задоволеності життям у респондентів на формувальному етапі дослідження

Вибірка дослідження	Результати рівня задоволеності життям респондентів					
	Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень	
	К-сть	%	К-сть	%	К-сть	%
Респонденти (50 осіб)	20	40%	20	40%	10	20%

На формувальному етапі дослідження, після впровадження програми психологічної підтримки ціннісних орієнтацій та покращення психологічного благополуччя молодих жінок під час війни, результати досліджуваних жінок суттєво покращилися. Кількість респондентів із високим рівнем задоволеності життям зросла до 40% (20 осіб), тобто на 18% більше ніж було на констатувальному етапі дослідження. Частка осіб із середнім рівнем залишилася незмінною – 40%, проте кількість респондентів із низьким рівнем задоволеності життям зменшилася до 20% (10 осіб), що на 10% менше ніж на констатувальному етапі. Отримані результати дозволяють зробити висновок, що впроваджена програма психологічної підтримки ціннісних орієнтацій та покращення психологічного благополуччя, сприяла підвищенню загального рівня задоволеності життям, покращенню їх емоційного стану та внутрішньої гармонії. Додатково, результати рівня задоволеності життям у респондентів на формувальному етапі дослідження, представлено на рисунку (Рисунок 3.1).

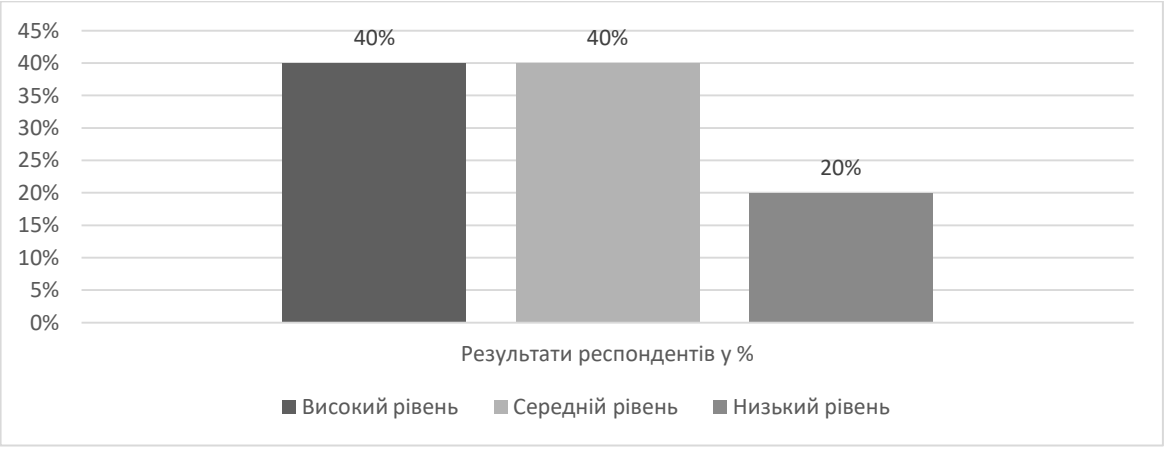


Рисунок 3.1 – Результати рівня задоволеності життям у респондентів на формувальному етапі дослідження

Згідно представлених результатів формувального етапу дослідження зафіксовано позитивну динаміку у показниках задоволеності життям у досліджуваних жінок. Оскільки, зменшилася частка осіб із низьким рівнем задоволеності життям (до 20%) та зросла кількість з високим рівнем задоволеності життям (до 40%). Такі позитивні зміни у рівні задоволеності життям, свідчать про ефективність апробованої програми психологічної підтримки ціннісних орієнтацій та покращення психологічного благополуччя молодих жінок під час війни. Адже, програма психологічної підтримки сприяла розвитку позитивного світосприйняття, підвищила самооцінку, усвідомлення власних життєвих цілей та ресурсів у молодих жінок під час війни.

Визначаючи рівень благополуччя у молодих жінок під час війни на формувальному етапі, було використано методику «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (адаптація Л. Карамушки, К. Терещенко, О. Креденцер), що і на констатувальному етапі. Результати рівня благополуччя у респондентів на формувальному етапі дослідження, представлено в таблиці (3.3).

Таблиця 3.3 – Результати рівня благополуччя у респондентів на формувальному етапі дослідження

Види благополуччя	**Результати рівня благополуччя респондентів (50 осіб)**					
	Високий рівень		**Середній рівень**		**Низький рівень**	
	К-сть	**%**	**К-сть**	**%**	**К-сть**	**%**
Психологічне благополуччя	19	38%	22	44%	9	18%
Фізичне здоров'я та благополуччя	20	40%	21	42%	9	18%
Стосунки	19	38%	23	46%	8	16%
Загальний показник суб'єктивного благополуччя	19	38%	22	44%	9	18%

Згідно представлених результатів формувального етапу дослідження, можна засвідчити позитивну динаміку в усіх сферах благополуччя. Після впровадженої програми психологічної підтримки ціннісних орієнтацій та покращення психологічного благополуччя, рівень психологічного благополуччя у молодих жінок значно зріс (з 18% до 36%). Водночас кількість жінок із низьким рівнем зменшилась з 32% до 18%. Це свідчить про ефективний вплив розробленої нами програми на емоційний стан, стресостійкість та здатність до саморегуляції молодих жінок, що особливо важливо в умовах воєнного часу.

Слід зазначити, що високий рівень фізичного благополуччя зріс з 18% до 40%, а низький рівень зменшився з 36% до 18%. Це може бути наслідком загального покращення психоемоційного стану, формування навичок турботи про себе, усвідомлення важливості здоров'я та самопідтримки. Розроблена програма психологічної підтримки ціннісних орієнтацій та покращення психологічного благополуччя, ймовірно, сприяла зменшенню психосоматичних проявів стресу та підвищення енергійності.

Також, на формувальному етапі дослідження кількість жінок із високим рівнем задоволеності стосунками зросла з 20% до 38%, тоді як із низьким – зменшилася з 22% до 16%. Отже, після впровадженої програми психологічної підтримки досліджувані жінки продемонстрували більшу відкритість до взаємодії, покращення комунікативних умінь, зростання довіри та емпатії у міжособистісних відносинах.

Так, загальний рівень суб'єктивного благополуччя значно покращився: частка жінок із високим рівнем підвищилася з 20% до 38%, тоді як із низьким – зменшилася з 30% до 18%. Таким чином, можна зробити висновок, що програма психологічної підтримки ціннісних орієнтацій та покращення психологічного благополуччя мала комплексний позитивний вплив на психологічне, фізичне та соціальне функціонування молодих жінок. Додатково, результати рівня благополуччя у респондентів на формувальному етапі дослідження, представлено на рисунку (Рисунок 3.2).

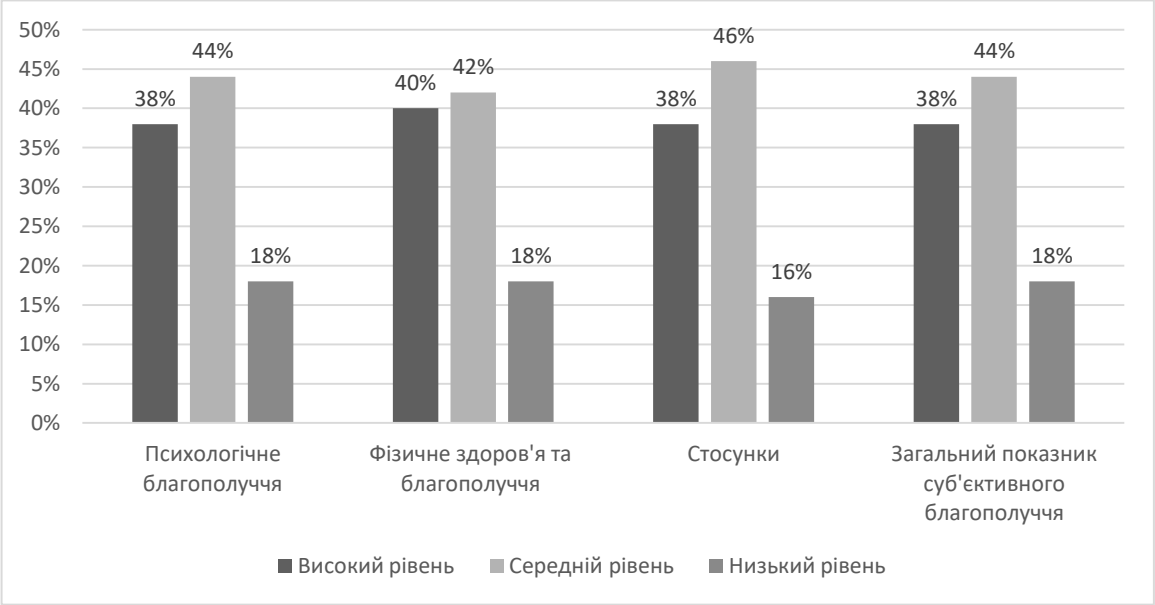


Рисунок 3.2 – Результати рівня благополуччя у респондентів на формувальному етапі дослідження

Згідно представлених результатів формувального етапу дослідження, бачимо, що після реалізації програми психологічної підтримки ціннісних орієнтацій та покращення психологічного благополуччя молодих жінок під час війни, результати досліджуваних помітно покращилися. Збільшилася кількість респондентів з високим рівнем (приблизно на 20%), тоді як низькі рівні зменшилися майже вдвічі. Наприклад, психологічне благополуччя зросло з 18% до 38%, а низький рівень знизився з 32% до 18%. Подібна динаміка простежується у фізичному здоров’ї, стосунках та загальному суб’єктивному благополуччі. Оскільки в усіх сферах благополуччя досліджуваних жінок спостерігається збільшення частки із високим рівнем благополуччя та зменшення частки з низьким рівнем це підтверджує результативність програми психологічної підтримки ціннісних орієнтацій та покращення психологічного благополуччя, яка сприяла формуванню більш стійкої системи ціннісних орієнтацій, підвищенню самоприйняття, внутрішньої гармонії та адаптивності до умов воєнного часу. Отримані зміни мають статус якісно позитивних і вказують на зростання загального рівня психологічного благополуччя досліджуваних молодих жінок під час війни.

На формувальному етапі, визначаючи індивідуальні цінності у молодих жінок під час війни, було використано методику «Діагностика індивідуальних цінностей» Ш. Шварца (адаптація К. Нагорняк), що і на констатувальному етапі. Результати дослідження індивідуальних цінностей респондентів на формувальному етапі, представлено в таблиці (табл. 3.4).

Таблиця 3.4 – Результати дослідження індивідуальних цінностей респондентів на формувальному етапі

Типи індивідуальних цінностей	**Результати домінуючих індивідуальних цінностей респондентів (50 осіб)**	
	К-сть осіб	**Результати у % співвідношенні**
Саморегуляція	46	92%
Стимулювання	29	58%
Гедонізм	39	78%
Досягнення	19	38%
Влада	10	20%
Безпека	48	96%
Конформність	16	32%
Традиція	22	44%
Прихильність	40	80%
Універсалізм	40	80%

З представлених результатів формувального етапу дослідження, можемо зазначити позитивну динаміку в результатах досліджуваних жінок. Насамперед, спостерігається підвищення значущості цінності саморегуляції (з 84% до 92%), що свідчить про розвиток внутрішнього контролю, усвідомленості власних дій та підвищення здатності до самоуправління у стресових ситуаціях. Це є важливим результатом впровадженої нами програми психологічної підтримки, спрямованої на підтримку психологічної стійкості в умовах воєнного середовища.

Цінність безпеки також набула ще більшої ваги (з 92% до 96%). Це підтверджує, що жінки після участі у програмі психологічної підтримки ціннісних орієнтацій та покращення психологічного благополуччя, відчувають підвищену потребу у стабільності, захищеності та впевненості у

завтрашньому дні. Прагнення до безпеки є природною адаптивною реакцією в умовах війни, але після проходження програми воно набуло більш усвідомленого характеру – не як страх чи тривога, а як орієнтація на внутрішній спокій і підтримку соціального оточення.

Особливо помітним є зростання показника прихильності (з 36% до 80%), що свідчить про значне посилення емоційної відкритості, потреби у близьких взаєминах, турботі та підтримці з боку інших людей. Це можна інтерпретувати як показник формування глибших соціально-емоційних зв'язків, емпатійності та готовності до взаємодопомоги – ключових аспектів психологічного благополуччя.

Дещо підвищилися також показники універсалізму (з 78% до 80%) та традиційності (з 40% до 44%), що свідчить про посилення гуманістичних і культурно-ціннісних орієнтацій. Молоді жінки після програми психологічної підтримки стали більше орієнтуватися на загальнолюдські цінності, прийняття інших, дотримання моральних норм та культурних традицій. Такі зміни вказують на гармонізацію світоглядної позиції та підвищення соціальної інтегрованості.

Разом із тим, спостерігається зниження значущості таких цінностей, як досягнення (з 58% до 38%), влада (з 28% до 20%) та гедонізм (з 84% до 78%). Це може свідчити про переорієнтацію з егоцентричних і зовнішньо мотивованих потреб (успіх, престиж, насолода) на більш внутрішні, духовно та соціально обґрунтовані цінності. Молоді жінки після участі у програмі психологічної підтримки ціннісних орієнтацій та покращення благополуччя молодих жінок після війни стали менше акцентувати увагу на зовнішніх формах самоствердження, віддаючи перевагу внутрішньому балансу та емоційному комфорту.

Незначне зниження показника стимулювання (з 64% до 58%), може вказувати на зменшення потреби у пошуку новизни чи ризику, що свідчить про стабілізацію емоційного стану. Водночас підвищення конформності (з 22% до 32%) відображає посилення соціальної згуртованості, потреби у

підтримці групових норм і взаємопідтримці, що є позитивним показником у кризових умовах. Отже, позитивні зміни у результатах молодих жінок на формувальному етапі говорять про ефективність впровадженої програми психологічної підтримки ціннісних орієнтацій та покращення психологічного благополуччя молодих жінок під час війни. Додатково, результати дослідження індивідуальних цінностей респондентів на формувальному етапі, представлено на рисунку (Рисунок3.3).

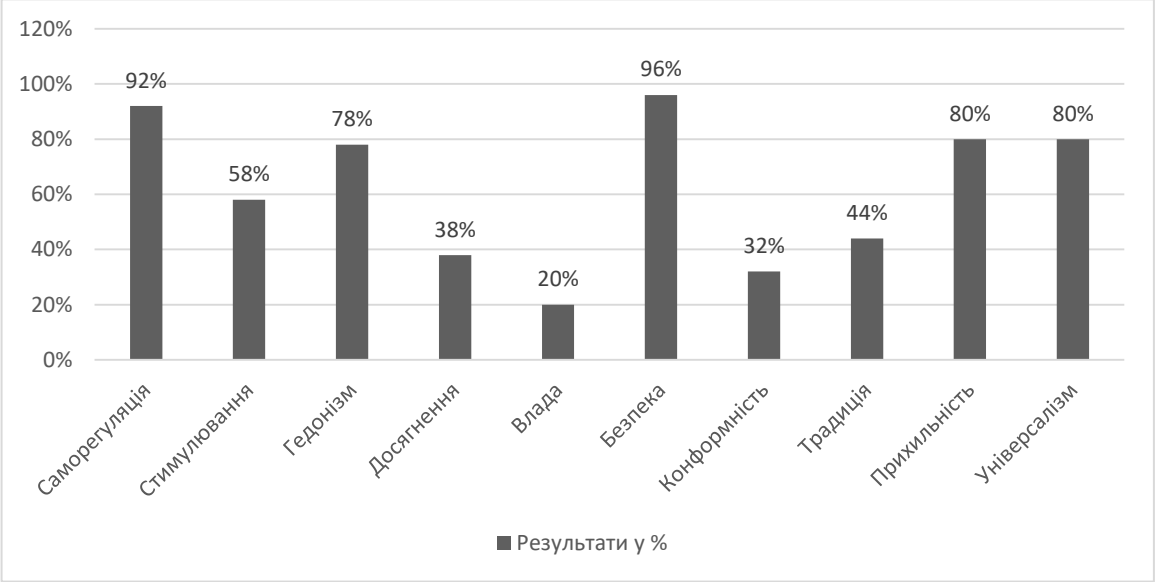


Рисунок 3.3 – Результати дослідження індивідуальних цінностей респондентів на формувальному етапі

Результати повторного дослідження індивідуальних цінностей молодих жінок під час війни на формувальному етапі, демонструють істотні зміни у системі домінуючих індивідуальних цінностей та засвідчують зрушення у бік переважання гуманістичних, соціально спрямованих та внутрішньо збалансованих цінностей. Це підтверджує підвищення показників таких індивідуальних цінностей як: саморегуляція (до 92%), безпека (до 96%), конформність (до 32%), традиція (до 44%), прихильність (до 80%), універсалізм (до 80%). Ці позитивні зміни відображають загальну тенденцію до гармонізації внутрішнього світу, зростання соціальної спрямованості та стабілізації емоційного стану. Отже, після проходження програми психологічної підтримки молоді жінки стали більш орієнтованими на

взаємопідтримку, безпеку, саморегуляцію та емоційну стабільність, що вказує на позитивний вплив програми психологічної підтримки ціннісних орієнтацій та покращення психологічного благополуччя на гармонізацію ціннісної сфери та покращення психологічного благополуччя молодих жінок в умовах війни, який доводить її ефективність.

Отже, результати формувального етапу дослідження підтвердили, що впроваджена програма психологічної підтримки ціннісних орієнтацій та покращення психологічного благополуччя молодих жінок під час війни є ефективною, оскільки сприяла підвищенню рівня задоволеності життям, покращенню показників благополуччя та формуванню зрілої ціннісної системи, орієнтованої на саморегуляцію, безпеку, емпатію та соціальну підтримку. Узагальнюючи, можемо констатувати наявність позитивних змін у внутрішньому стані досліджуваних молодих жінок, зміцнення їхньої психологічної стійкості та гармонізації особистісного розвитку в умовах складної соціально-психологічної ситуації.

Також, у ході статистичного аналізу виявлено, що відбулись зміни у показниках задоволеності життям та психологічного благополуччя жінок (таб.3.5.).

Таблиця 3.5 – Аналіз показників задоволеності життям та психологічного благополуччя жінок на констатувальному та контрольному етапах

Шкали	етап	Середній ранг	U	Значимість p
Задоволеність життям	констатувальний	44,18	934,0	0,028
	контрольний	56,82		
Психологічне благополуччя	констатувальний	37,31	590,5	0,000
	контрольний	63,69		
Фізичне здоров’я та благополуччя	констатувальний	39,93	721,5	0,000
	контрольний	61,07		
Стосунки	констатувальний	41,67	808,5	0,002
	контрольний	59,33		
Суб’єктивне благополуччя	констатувальний	32,78	364,0	0,000
	контрольний	68,22		

З отриманих результатів бачимо, що на контрольному етапі дослідження у досліджуваних жінок зросли показники задоволеності життям (U=934,0, p≤0,05), психологічного благополуччя (U=590,5, p≤0,01), фізичного благополуччя (U=721,5, p≤0,01), стосунків з іншими (U=808,5, p≤0,01) та суб'єктивного благополуччя (U=364,0, p≤0,01). Це говорить про те, що після участі в програмі жінки стали більш задоволені різними аспектами власного життя. Тобто, відбулась певна переоцінка життєвих пріоритетів і цілей. Задоволеність життям жінок відбиває систему їх ставлення до свого життя, прийняття його змісту, комфорт, стан психологічного благополуччя. З цього випливає, що задоволеність життям жінок є когнітивним компонентом благополуччя та розуміється як усвідомлена оцінка свого життя загалом.

Життєва включеність жінок, яка є показником задоволеності життям, супроводжується зниженням агресивних особистісних тенденцій (зокрема нетерпимості до чужої думки, підозрілості та вразливості).

Покращення благополуччя жінок в цілому свідчить про ефективність проведених заходів і їх результативність у розвитку усіх компонентів благополуччя жінок. Так, жінки стали психологічно краще почуватись, їх менше турбують негативні емоційні стани. Також покращилось фізичне самопочуття і взаємовідносини з оточуючими.

В цілому, можемо зазначити, що оцінка жінками рівня задоволеності своїм життям пов'язана з особистим ставленням до подій, що відбулися з ними. Жінки, яка відносяться до свого життя із задоволенням, схильні оцінювати та цінувати кожен момент свого існування. Вони здатні бачити позитивні сторони та знаходити радість навіть у маленьких речах. Навпаки, ті жінки, хто незадоволений своїм життям, схильні ставитися до життя з сумнівом та негативними емоціями. Вони можуть відчувати втрату і неповноцінність, що впливає на загальне психологічне благополуччя.

У ході повторного дослідження також виявлено зміни у показниках цінностей жінок (таб.3.6.).

Таблиця 3.6 – Аналіз показників задоволеності життям та психологічного благополуччя жінок на констатувальному та контрольному етапах

Шкали	етап	Середній ранг	U	Значимість p
Саморегуляція	констатувальний	46,73	1061,5	0,003
	контрольний	54,27		
Стимулювання	констатувальний	60,66	742,0	0,000
	контрольний	40,34		
Гедонізм	констатувальний	59,01	824,5	0,001
	контрольний	41,99		
Досягнення	констатувальний	63,72	589,0	0,000
	контрольний	37,28		
Влада	констатувальний	66,70	440,0	0,000
	контрольний	34,30		
Безпека	констатувальний	37,58	604,0	0,000
	контрольний	63,42		
Конформність	констатувальний	63,28	611,0	0,000
	контрольний	37,72		
Традиція	констатувальний	57,06	922,0	0,017
	контрольний	43,94		
Прихильність	констатувальний	43,10	880,0	0,004
	контрольний	57,90		
Самоорієнтація	констатувальний	44,40	945,0	0,023
	контрольний	56,60		

Отримані результати показують, що у жінок після участі в програмі значно вище показники цінностей «саморегуляція» (U=1061,5, p≤0,01), «стимуляція» (U=742,0, p≤0,01), «гедонізм» (U=824,5, p≤0,01), «досягнення» (U=589,0, p≤0,01), «безпека» (U=604,0, p≤0,01), «прихильність» (U=880,0, p≤0,01), «самоорієнтація» (U=945,0, p≤0,05). Тобто, у жінок зросли осмисленість існування, мудрість, самостійність та цілеспрямованість. В період війни здатність покладатися на себе та свої сили в більшості випадків дозволяє ефективно долати кризові ситуації та стрес, активно мобілізувати зусилля для виходу із складних життєвих негараздів.

Також у жінок після участі в програмі зросли прагнення до свободи, творчості, широта поглядів, відваги, допитливість і т.д. Такі цінності

дозволяють мотивувати і стимулювати себе на досягнення, здійснення задуманого, планувати нові звершення, засвоювати новий практичний досвід. В умовах війни це дозволяє максимально ефективно мобілізувати свої здібності і втілювати їх в певному виді діяльності, що забезпечує продуктивність в цілому.

Збільшення показників гедонізму можна трактувати диференційовано. З однієї сторони, дослідники трактують гедонізм як прагнення до розваг і насолоди, що можна розглядати як негативну цінність через загрозу виникнення ризикованої поведінки або залежностей. Проте, з іншої сторони гедонізм більшістю науковців визначається як прагнення до повноцінного життя, задоволення від кожного прожитого дня, прагнення до високих почуттів, отримання насолоди від мистецтва, музики, спорту тощо. Тому з позиції останнього підходу вважаємо зростання такої цінності як гедонізм позитивним показником психологічного благополуччя жінок.

Підвищення цінності «досягнення» свідчить про збільшення значимості для жінок насиченості життя, самоповаги, здоров'я, компетентності, репутації. В умовах війни для жінок важливо мати певні досягнення і успіх в реалізації зусиль, оскільки постійний стрес та надмірна емоційна напруга знецінюють особистість і призводять до зниження самооцінки та знеособлення. Досягнення та успіх при цьому спонукають до саморозвитку і підвищують самоповагу.

Цінність «безпека» також вважається авторами тесту негативною цінністю через спрямованість лише на природний інстинкт самозахисту. Але зважаючи на війну зростання прагнення до безпеки є нормою і показником відповідальності перед собою та державою, оскільки нехтування безпекою призводить до трагічних наслідків.

Цінність «прихильність» відображає вірну дружбу, кохання, відданість. В умовах війни, коли люди, зокрема жінки, втрачають близьких та друзів, їх цінність стає особливо важливою.

Підвищення цінності «самоорієнтація» свідчить про згоду з самим собою, недоторканність внутрішнього світу. Трагічні події війни призводять до певних емоційних переживань, коли чуже горе сприймається як власне. Це порушує особистісні кордони і відчуття недоторканності. Тому збільшення такої цінності свідчить про покращення внутрішнього стану жінок, їх емоційної стабільності.

На контрольному етапі у жінок знизились показники цінностей «влада» ($U=440,0$, $p\leq0,01$), «конформізм» ($U=611,0$, $p\leq0,01$) та «традиція» ($U=922,0$, $p\leq0,05$). Тобто меншого значення набули соціальна влада, багатство, соціальне визнання, впливовість, які орієнтовані переважно на зовнішні чинники особистісного розвитку.

Спостерігаємо зниження також надмірної смиренності, слухняності, застарілості поглядів, благочестя та релігійності. В умовах війни порушуються усі моральні погляди та принципи. Те, що раніше звеличувало людину (благочестя, етика поведінки, гуманізм тощо) сьогодні відійшло на другий план через постійні військові злочини агресора. Тому у жінок проявились більша активні цінності, які спрямовані на перспективу, а не на використання застарілих традицій і нормативів.

Таким чином, повторне дослідження показало, що у досліджуваних жінок після участі у програмі відбулись зміни у діагностичних показниках. У жінок значно підвищився рівень задоволеності життям, що свідчить про покращення рівня емоційного комфорту. Виявлено статистично значимі зміни у показниках благополуччя жінок. У них зросли психологічний компонент, фізичний, міжособистісний (стосунки) та загальний рівень суб’єктивного благополуччя. Це означає, що впроваджена програма дозволила оптимізувати психологічне благополуччя жінок і покращити їх психоемоційний стан.

Також відбулись якісні зміни у вираженості цінностей жінок. Так, виявлено зростання таких цінностей як «саморегуляція», «стимуляція», «гедонізм», «досягнення», «безпека», «прихильність», «самоорієнтація», які

виражають прагнення до самозихисту, саморозвитку, стабільності свого психологічного стану та повагу близьких і друзів. А також встановлено зниження цінностей «влада», «конформізм» та «традиція», що відображають ригідність мислення, слідування усталеним нормам і правилам, прагнення до влади, визнання, багатства.

В цілому варто відмітити, що повторне дослідження довело на статистичному рівні ефективність проведеної програми у покращенні психологічного благополуччя жінок у період війни. Незважаючи на стресові ситуації і постійне напруження, жінки розвинули цінності, які забезпечують їх саморозвитку, пристосованість до нових умов та розвиток нових ідеалів у світогляді.

3.3 Методичні рекомендації оптимізації психологічного благополуччя молодих жінок під час війни

Спираючись на одержані результати експериментального дослідження, нами було розроблено методичні рекомендації, які спрямовані на оптимізацію психологічного благополуччя молодих жінок під час війни.

Метою розроблених нами рекомендацій є надання практичних порад і технік, які допоможуть молодим жінкам оптимізувати власне психологічне благополуччя за допомогою усвідомлення роботи над собою, розвитку навичок емоційного самоконтролю, відновлення життєвих сенсів і зміцнення внутрішньої стійкості.

Методичні рекомендації оптимізації психологічного благополуччя молодих жінок під час війни

1. Усвідомлення своїх емоцій.

Першочерговим для підтримки психологічного благополуччя є усвідомлення власних емоцій та їх прийняття. Під час війни тривожність, страх, роздратування або апатія є нормальними реакціями психіки на стрес. Усвідомлення свої почуттів допомагає зменшити їхній руйнівний вплив.

Рекомендується щодня виділяти кілька хвилин для самоспостереження: робити нотатки в телефоні або завести блокнот і записувати, що саме відчувається в конкретний момент, які події викликають напруження, а які – полегшення. Така практика саморефлексії сприяє кращому розумінню власних емоційних потреб та визначенню шляхів їх задоволення.

Ефективним методом є ведення «щоденника емоцій», у якому фіксуються три основні аспекти: подія, емоційна реакція на неї та можлива стратегія реагування. Це допомагає поступово формувати навичку емоційної регуляції та підвищує усвідомленість.

2. Формування умінь саморегуляції.

Емоційне напруження потребує активного використання технік саморегуляції. До ефективних способів належать:

- дихальні вправи – повільне глибоке дихання допомагає стабілізувати серцевий ритм, знизити рівень тривоги та відновити концентрацію. Рекомендована техніка – «4-7-8» (для виконання даної техніки треба вдихнути протягом 4 секунд, потім затримати дихання протягом 7 секунд, після чого повільно видихати протягом 8 секунд);
- вправи м’язової релаксації – принцип техніки полягає у почерговому напруженні та розслабленні м’яз, аби сприяти зняттю тілесного напруження, що часто супроводжує емоційний стрес;
- методи усвідомлення – практики усвідомленого спостереження за власним відчуттям, диханням, думками без оцінювання допомагають залишитися в «тут-і-зараз», не занурюють у тривожні сценарії майбутнього;
- візуалізація безпечного місця – коли жінка уявляє простір, де вона почувається спокійно та захищено, це створює внутрішній психологічний ресурс, який можна активізувати у стресових ситуаціях.

Регулярне виконання цих технік формує здатність до самозаспокоєння та підтримання внутрішньої рівноваги навіть у складних обставинах.

3. Відновлення життєвих ресурсів і підтримка тілесного здоров’я.

Психологічне благополуччя тісно пов’язане зі станом тіла. Тому,

важливо підтримувати базові фізіологічні потреби, навіть коли обставини здаються непередбачуваними. Основні рекомендації:

- дотримання режиму сну не менше 7 годин на добу;
- регулярна фізична активність (прогулянки, легка зарядка, йога, танці);
- збалансоване харчування, вживання достатньої кількості води;
- обмеження споживання новинних повідомлень перед сном;
- включення в день приємних ритуалів догляду за собою – навіть прості дії, як теплий душ, аромотерапія чи спокійна музика, відновлюють відчуття контролю та стабільності.

Фізичне відновлення тіла є необхідною передумовою відновлення психічних ресурсів.

4. Формування позитивного мислення та когнітивна реструктуризація.

Під впливом війни думки жінки часто набувають песимістичного або катастрофічного характеру. Важливо навчитися розпізнавати і трансформувати такі деструктивні переконання.

Рекомендується звертати увагу на повторювані негативні думки («Я нічого не зможу» «Майбутнього немає») та змінювати їх на більш реалістичні і підтримувальні («Я роблю все можливе зараз», «Я маю право на життя і спокій»). Корисно практикувати щоденні афірмації – короткі позитивні твердження, що зміцнюють відчуття внутрішньої сили: «Я можу впоратися з викликами, які постають переді мною», «Я маю право на спокій, навіть у складних умовах». Такі когнітивні установки поступово змінюють емоційне сприйняття дійсності та сприяють розвитку стійкості.

5. Соціальна підтримка та взаємодопомога.

Навіть при самостійні роботі над собою важливо не ізолюватися від інших. Соціальні контакти – це джерело емоційного ресурсу, відчуття приналежності та безпеки.

Молодим жінкам рекомендується:

- підтримувати спілкування з близькими через телефон, онлайн-платформи, соціальні мережі;
- брати участь у групах взаємопідтримки (онлайн або офлайн), де можна ділитися досвідом і отримувати емоційну підтримку;
- долучатися до волонтерських або громадських ініціатив – допомога іншим підвищує самооцінку і формує відчуття власної значущості.

Соціальна активність стає не лише способом самовираження, а й ефективним засобом профілактики депресивних станів.

6. Пошук сенсу та постановка життєвих цілей.

Війна порушує звичний життєвий порядок і змушує переосмислювати пріоритети. Тому, важливим аспектом психологічного благополуччя є відновлення сенсу життя.

Жінкам варто ставити реалістичні короткострокові цілі, які можна досягти навіть у складних умовах: опанування нової навички, догляд за собою, підтримка інших. Доцільним є використання техніки «малих кроків», коли велика мета ділиться на низку послідовних дій. Також, корисною є практика написання «листа собі в майбутнє», у якому фіксуються надії, бажання і те, що вже вдалося подолати. Це допомагає змінювати віру у власні сили і бачити перспективу попри зовнішні обставини.

7. Самопідтримка та доброзичливе ставлення до себе.

Під час війни жінки часто відчувають провину за «недостатню стійкість» або «слабкість». Проте важливо розуміти, що переживання страху і втоми є нормальною реакцією на ненормальні умови. Рекомендується розвивати самоспівчуття – уміння ставитися до себе з доброзичливістю, приймати свої емоції без осуду. Практика самопідримки може включати короткі внутрішні фрази: «Я роблю все можливе у цій ситуації», «Я маю право на відпочинок і турботу про себе». Таке ставлення не знижує відповідальності, а навпаки – сприяє збереженню внутрішньої стабільності та психологічної гнучкості.

8. Коли варто звертатися по допомогу.

Самостійні методи саморегуляції є ефективними, проте у випадках, коли симптоми тривоги, безсоння, апатії або панічних атак тривають довше ніж кілька тижнів, доцільно звернутися по допомогу до психолога або психотерапевта. Зараз в Україні діє низка безкоштовних сервісів психологічної підтримки, онлайн-консультацій і кризових ліній. Звернення до фахівців не є проявом слабкості, а є виявом турботи про себе і своїх близьких.

Таким чином, методичні рекомендації для молодих жінок щодо самостійної оптимізації психологічного благополуччя під час війни передбачають усвідомлену роботу з власним емоційним станом, розвиток навичок саморегуляції, підтримку тілесного і психічного здоров'я, формування позитивних когнітивних установок, активізацію соціальних контактів та пошук нових життєвих сенсів. Реалізація цих рекомендацій сприяє підвищенню психологічної стійкості, адаптивності та збереженню особистісної цінності у складних життєвих умовах.

Висновки до 3 розділу.

В рамках третього розділу кваліфікаційної роботи було розроблено програму психологічної підтримки ціннісних орієнтацій та покращення психологічного благополуччя молодих жінок під час війни. Дана програма складалася з 15 занять і базувалася на індивідуальній та груповій роботі з використанням арт-терапевтичних, тілесно-орієнтованих технік та візуалізацій, а також аутогенного тренування. Розроблена програма була спрямована на відновлення внутрішньої рівноваги, усвідомлення життєвих пріоритетів, зміцнення стійкості до стресу, зниження рівня тривоги, підвищення самооцінки молодих жінок під час війни, а також на формування відчуття контролю над власним життям. Завдяки психологічній підтримці системи вже сформованих ціннісних орієнтацій у молодих жінок під час війни, розроблена програма забезпечила емоційну стабільність, сприяла адаптації до кризових умов і сформувала основу для особистісного зростання та соціальної активності у молодих жінок під час війни. Це підтверджують

результати повторного дослідження молодих жінок на формувальному етапі, оскільки вони демонстрували позитивну динаміку у рівні задоволеності життям, показниках благополуччя та структурі домінуючих індивідуальних цінностей.

На формувальному етапі дослідження було встановлено, що 40% жінок продемонстрували високий рівень задоволеності життям, ще 40% – середній і лише 20% – низький. Таке співвідношення свідчить про зростання загального життєвого тонусу, формування оптимістичного сприйняття дійсності та зміцнення внутрішнього відчуття сенсу життя.

Аналіз показників рівня благополуччя, показав високі результати за всіма складовими, які свідчать про покращення психологічного, фізичного та соціального стану досліджуваних жінок: психологічне благополуччя на високому рівні мають 38% жінок; фізичне здоров'я та благополуччя – 40%, стосунки – 38%, а загальний показник суб'єктивного благополуччя сягає 38% високого рівня. Ці дані свідчать про стабілізацію емоційного стану, розвиток відчуття безпеки, соціальної підтримки та гармонійних взаємин із близькими людьми.

Значущі результати спостерігаються і в структурі індивідуальних цінностей. Найбільш вираженими цінностями молодих жінок стали безпека (96%), саморегуляція (92%), універсалізм (80%) та прихильність (80%). Це відображає переорієнтацію на внутрішню стабільність, усвідомленість, емпатійність і соціальну взаємопідтримку. Збереження високої значущості цінності гедонізму (78%) свідчить про прагнення до позитивних емоцій і життєвого задоволення, проте у гармонійному поєднанні з більш зрілими морально-гуманістичними орієнтаціями. Отже, результати формувального етапу підтвердили, що впроваджена програма психологічної підтримки ціннісних орієнтацій та покращення психологічного благополуччя є ефективною.

Проведене повторне дослідження підтвердило, що у жінок, які брали участь у програмі, спостерігались позитивні зміни в діагностичних

показниках. Зокрема, рівень задоволеності життям суттєво зріс, що свідчить про поліпшення їхнього емоційного комфорту. Таким чином, були виявлені статистично значущі зміни в параметрах благополуччя: покращились психологічний, фізичний та міжособистісний компоненти, а також загальний рівень суб'єктивного благополуччя. Це свідчить про те, що програма сприяла оптимізації психологічного стану учасниць та підвищенню рівня їх психоемоційного комфорту.

Крім того, спостерігалися якісні зрушення у системі цінностей жінок. Значне зростання відзначено у таких цінностях, як «саморегуляція», «стимуляція», «гедонізм», «досягнення», «безпека», «прихильність» і «самоорієнтація». Ці цінності відображають прагнення до самозахисту, особистісного розвитку, забезпечення психологічної стабільності, а також підкреслюють важливість взаємоповаги у стосунках із близькими й друзями. У той же час зафіксовано зниження пріоритету таких цінностей, як «влада», «конформізм» та «традиція». Це означає відмову від ригідності мислення, сліпого дотримання усталених норм і прагнення до статусу чи матеріальних здобутків.

Загалом результати дослідження статистично підтверджують ефективність програми у підвищенні рівня психологічного благополуччя жінок у складних умовах війни. Незважаючи на складний емоційний фон і постійний стрес, учасниці показали розвиток цінностей, що сприяють їх адаптації до нових реалій, самореалізації та переосмисленню життєвих ідеалів.

Спираючись на отримані результати формувального етапу дослідження, додатково було розроблено методичні рекомендації для молодих жінок щодо самостійної оптимізації психологічного благополуччя під час війни та передбачають усвідомлену роботу з власним емоційним станом, розвиток навичок саморегуляції, підтримку тілесного і психічного здоров'я, формування позитивних когнітивних установок, активізацію соціальних контактів та пошук нових життєвих сенсів.

ВИСНОВКИ

В рамках магістерської роботи перед нами стояв ряд завдань, які було виконано, а саме:

1. Теоретично досліджено аспект значення взаємозв'язку між ціннісними орієнтаціями та відчуттям психологічного благополуччя у молодих жінок під час війни. Отже, розкривши сутність понять «ціннісні орієнтації» та «психологічне благополуччя», можна зазначити, що ціннісні орієнтації є важливими компонентами внутрішніх особливостей людини, їх фундаментом вважається життєвий досвід, включаючи усі пережиті емоції та потрясіння. Щодо психологічного благополуччя, то воно розглядається як елемент ціннісно-смислової сфери особистості. Стандарти, за якими людина оцінює своє життя є поєднання чинників її індивідуальних рис та ціннісних орієнтацій. Ціннісними орієнтаціями молодих жінок під час війни, які потребують уваги та комплексної діагностики є: саморегуляція, стимулювання, гедонізм, досягнення, влада, безпека, конформність, традиція, прихильність та універсалізм. У ході теоретичного дослідження було виділено такі основні види благополуччя як: 1) психологічне благополуччя; 2) фізичне здоров'я та благополуччя; 3) стосунки; 4) суб'єктивне благополуччя. Сприяти формуванню відчуття психологічного благополуччя у молодих жінок під час війни, допомагають ціннісні орієнтації, які є фундаментом для розвитку, впевненості, вмотивованості, рішучості до прийняття важливих рішень та активної діяльності для того аби змінити своє життя на краще, навчитися пристосовуватися до тяжких умов, знайти новий сенс життя та поставити перед собою правильні цілі. Виходячи з цього, можна зробити висновок про наявність вираженого взаємозв'язку між ціннісними орієнтаціями та відчуттям психологічного благополуччя у молодих жінок під час війни. Результати теоретичного дослідження показали, що, сьогодні, дане питання набирає все більшої актуальності та потребує подальших досліджень.

2. Проведено експериментальне дослідження взаємозв'язку між ціннісними орієнтаціями та відчуттям психологічного благополуччя у молодих жінок під час війни. Вибірку дослідження склало 50 молодих жінок, з яких 30 – проживають на прифронтових територіях України, а 20 – за кордоном. Включення до вибірки молодих жінок, які виїхали за кордон через воєнні обставини, виправдане їхнім специфічним досвідом переміщення. Цей досвід впливає як на стресові реакції, так і на соціальні ресурси, що вони використовують. Такий підхід дозволяє глибше дослідити, чи зберігаються однакові механізми взаємозв'язку між ціннісними орієнтаціями та психологічним благополуччям у різних життєвих контекстах. Це, своєю чергою, сприяє підвищенню зовнішньої валідності дослідження та практичній значущості отриманих висновків. Одержані результати експериментального дослідження рівня задоволеності життям (констатувальний етап), показали, що під час війни більшість досліджуваних молодих жінок мають середній рівень (48%) задоволеності життям. Це говорить про сталу адаптацію та резерв психологічної стійкості серед молодих жінок під час війни. Щодо результатів рівня суб'єктивного благополуччя молодих жінок під час війни (констатувальний етап), то загальний показник суб'єктивного благополуччя серед досліджуваних молодих жінок характеризується середнім (50%) та низьким (30%) рівнями. Це говорить про задовільний стан психологічного благополуччя, але не достатній. Виходячи з одержаних результатів констатувального етапу дослідження індивідуальних цінностей молодих жінок під час війни, можна констатувати, що у більшості досліджуваних переважають такі цінності, як: «безпека» (92%), «саморегуляція» та «гедонізм» (84%), «універсалізм» (78%) і «стимулювання» (64%). Обрані молодими жінками індивідуальні цінності слугують внутрішнім компасом, що спрямовує їх в ухваленні рішень та визначенні поведінки в умовах невизначеності та загроз під час війни.

Статистичне дослідження показало наявність прямого зв'язку між цінностями жінок та рівнем їхньої задоволеності життям і загальним

благополуччям. Виявлено, що такі цінності, як саморегуляція, досягнення, безпека, конформність і самоорієнтація, сприяють підвищенню задоволеності життям і суб'єктивного відчуття благополуччя. Це підтверджує реальний вплив цінностей на психологічний стан жінок в умовах війни. Окрім цього, встановлено наявність статистично значущого впливу цінностей на життєве задоволення і добробут. Найбільш важливими серед них виявились осмисленість існування, постановка цілей, особисті досягнення, відчуття безпеки та стабільності, а також підтримка близьких і друзів.

Аналізуючи результати констатувального етапу експериментального дослідження взаємозв'язку між ціннісними орієнтаціями та відчуттям психологічного благополуччя у молодих жінок під час війни, можемо стверджувати про наявність взаємозв'язку, який полягає у тому, що цінності визначають шлях життєвої діяльності молодих жінок, а благополуччя виступає як особиста оцінка їхнього життя згідно з цими цінностями. Коли ціннісні орієнтації узгоджуються з особистими потребами та прагненнями, це збільшує задоволеність молодих жінок, сприяючи їхньому психологічному комфорту й внутрішньому спокою. Спираючись на результати констатувального етапу дослідження було прийнято рішення розробити програму психологічної підтримки, аби покращити емоційний стан молодих жінок під час війни та допомогти їм знайти нові ресурси аби справлятися з постійним стресом та долати складні ситуації.

3. Розроблено та апробовано програму психологічної підтримки ціннісних орієнтацій та покращення психологічного благополуччя молодих жінок під час війни. Дана програма складалася з 15 занять і базувалася на індивідуальній та груповій роботі з використанням арт-терапевтичних, тілесно-орієнтованих технік та візуалізацій, а також аутогенного тренування. Розроблена програма була спрямована на відновлення внутрішньої рівноваги, усвідомлення життєвих пріоритетів, зміцнення стійкості до стресу, зниження рівня тривоги, підвищення самооцінки молодих жінок під час війни, а також на формування відчуття контролю над власним життям. На формувальному етапі експериментального дослідження було встановлено, що 40% жінок

продемонстрували високий рівень задоволеності життям, ще 40% – середній і лише 20% – низький. Таке співвідношення свідчить про зростання загального життєвого тонусу, формування оптимістичного сприйняття дійсності та зміцнення внутрішнього відчуття сенсу життя. Аналіз показників рівня благополуччя, показав високі результати за всіма складовими, які свідчать про покращення психологічного, фізичного та соціального стану досліджуваних жінок: психологічне благополуччя на високому рівні мають 38% жінок; фізичне здоров'я та благополуччя – 40%, стосунки – 38%, а загальний показник суб'єктивного благополуччя сягає 38% високого рівня. Ці дані свідчать про стабілізацію емоційного стану, розвиток відчуття безпеки, соціальної підтримки та гармонійних взаємин із близькими людьми. Значущі результати спостерігаються і в структурі індивідуальних цінностей. Найбільш вираженими цінностями молодих жінок стали безпека (96%), саморегуляція (92%), універсалізм (80%) та прихильність (80%). Це відображає переорієнтацію на внутрішню стабільність, усвідомленість, емпатійність і соціальну взаємопідтримку. Збереження високої значущості цінності гедонізму (78%) свідчить про прагнення до позитивних емоцій і життєвого задоволення, проте у гармонійному поєднанні з більш зрілими морально-гуманістичними орієнтаціями. Отже, результати формувального етапу підтвердили, що впроваджена програма психологічної підтримки ціннісних орієнтацій та покращення психологічного благополуччя є ефективною.

Проведене повторне дослідження підтвердило, що у жінок, які брали участь у програмі, спостерігались позитивні зміни в діагностичних показниках. Зокрема, рівень задоволеності життям суттєво зріс, що свідчить про поліпшення їхнього емоційного комфорту. Таким чином, були виявлені статистично значущі зміни в параметрах благополуччя: покращились психологічний, фізичний та міжособистісний компоненти, а також загальний рівень суб'єктивного благополуччя. Це свідчить про те, що програма сприяла оптимізації психологічного стану учасниць та підвищенню рівня їх психоемоційного комфорту.

Крім того, спостерігалися якісні зрушення у системі цінностей жінок. Значне зростання відзначено у таких цінностях, як «саморегуляція»,

«стимуляція», «гедонізм», «досягнення», «безпека», «прихильність» і «самоорієнтація». Ці цінності відображають прагнення до самозахисту, особистісного розвитку, забезпечення психологічної стабільності, а також підкреслюють важливість взаємоповаги у стосунках із близькими й друзями. У той же час зафіксовано зниження пріоритету таких цінностей, як «влада», «конформізм» та «традиція». Це означає відмову від ригідності мислення, сліпого дотримання усталених норм і прагнення до статусу чи матеріальних здобутків.

Загалом результати дослідження статистично підтверджують ефективність програми у підвищенні рівня психологічного благополуччя жінок у складних умовах війни. Незважаючи на складний емоційний фон і постійний стрес, учасниці показали розвиток цінностей, що сприяють їх адаптації до нових реалій, самореалізації та переосмисленню життєвих ідеалів.

Спираючись на отримані результати формувального етапу дослідження, додатково було розроблено методичні рекомендації для молодих жінок щодо самостійної оптимізації психологічного благополуччя під час війни та передбачають усвідомлену роботу з власним емоційним станом, розвиток навичок саморегуляції, підтримку тілесного і психічного здоров’я, формування позитивних когнітивних установок, активізацію соціальних контактів та пошук нових життєвих сенсів.

Перспективи подальших досліджень полягають у розширенні вибірки респондентів для глибшого аналізу впливу соціально-демографічних чинників на взаємозв’язок між ціннісними орієнтаціями та психологічним благополуччям молодих жінок під час війни, а також у проведенні порівняльних досліджень із залученням чоловіків і жінок різних вікових груп. Доцільним є подальше вивчення динаміки змін у системі цінностей та рівні психологічного благополуччя після завершення війни, а також розробка і апробація програм психологічної підтримки, спрямованих на зміцнення особистісних ресурсів і підвищення життєстійкості жінок у кризових умовах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Александрова О. Ф., Александров В. М. Видозмінювання ціннісних орієнтирів виховних систем в умовах війни. *Global science : prospects and innovations :* the 12 th International scientific and practical conference, July 18-20, 2024. Cognum Publishing House, Liverpool, United Kingdom, 2024. С. 110–114.

2. Бєлімова Н. С., Пучина О. В. Особливості посттравматичного зростання жінок ВПО. *Соціально-психологічний супровід особистості в умовах інтеграції України в Європейський простір* : зб. матеріалів IV Інтернет-конф., (22 трав. 2024 р.) Київ : МДУ, 2024. С. 46–47.

3. Грабовецька М. А., Радчук Г. К. Особливості ціннісних орієнтацій старших підлітків під час війни. *Психологічна допомога в Україні : проблеми підготовки та професійної діяльності фахівців* : матеріали наук.-практич. конф., 1 листоп. 2024 р. Київ : Видавничий центр КНЛУ, 2024. С. 42–43.

4. Гріньова О. М. Психологічні особливості становлення ціннісних орієнтацій особистості в пізньому юнацькому віці. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія».* 2018. № 6. С. 9–13.

5. Губа Н. О., Павлюк О. Г. Особливості формування ціннісних орієнтацій у підлітковому віці. *Проблеми сучасної психології*. 2016. № 2. С. 43–48.

6. Нагорняк К. М. Валідизація уточненої методики базових індивідуальних цінностей Шалома Шварца: результати двох претестів. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна.* Серія : Соціологічні дослідження сучасного суспільства: методологія, теорія, методи. 2017. Вип. 39. 118-126.

7. Драшпуль В. В., Щотка О. П. Психологічне благополуччя як актуальне переживання. *Вісник студентського наукового товариства* : зб. наукових праць студентів. № 16. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2017. С.191–193.

8. Зливков В. Л., Лукомська О. Соціальна та особистісна мілітарна ідентичність українців в умовах війни. *Науковий вісник Херсонського державного університету.* 2023. № 3. С. 28–34.

9. Ігумнова О. Б., Берегова Н. П., Джигун Л. М. Психологічні особливості ціннісних орієнтацій особистості юнацького віку. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського.* 2022. № 3. С. 54–58.

10. Карамушка Л. М., Креденцер О. В., Терещенко К. В., Лагодзінська В. І. та ін. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум. Київ : Інститут психології імені Г. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.

11. Каргіна Н. В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект. *Наука і освіта*. 2015. № 3. С. 48–55.

12. Каргіна Н. В. Ресурси та чинники психологічного благополуччя особистості : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.0 / Державний заклад «Південноукр. нац. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського». Одеса, 2018. 269

13. Кашлюк Ю. Психологічне здоров'я і психологічне благополуччя особистості як складові задоволеності життям. *Psychological journal*. 2017. № 3 (3). С. 47–58.

14. Кислинська Д. М., Мілорадова Н. Е. Цінності та ціннісні орієнтації в психологічних теоріях. *Вісник ХНПУ імені Г. Сковороди*. 2018. № 53. С. 64–73.

15. Клименко Л. В. Дослідження впливу війни в Україні на родинні цінності сучасного студентства. *Науковий вимір соціально-педагогічних проблем сьогодення* : зб. матеріалів VII Міжнарод. наук.-практ. конф., (25 трав. 2023 р.) Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2023. С. 41–43.

16. Клочко В. О. Особливості психологічного благополуччя особистості під час війни. *Психологія і соціальна робота у XXI столітті* : зб. наук. матеріалів II Міжнарод. наук.-практ. форуму, 20–22 листоп. 2024 р. Полтава : Полтавський національний педагогічний ун-т імені В. Г. Короленка, 2024. С. 93–96.

17. Коваленко А. Б. Психологічне благополуччя особистості : сутність, чинники та структура. *Гуманітарний корпус*. 2018. № 16. С. 80–83.

18. Ковтуненко О. М. Психологічне благополуччя українців під час повномасштабної війни. *Інноваційні проєкти для економічного відродження та конкурентного розвитку України* : зб. доп. 91-ї щорічної студентської наук. конф., 15 квіт. – 19 трав. 2024 р. Київ : КНЕУ, 2024. С. 135–137.

19. Лапан Т., Химович О. «Соціальний інстинкт» та «національне самозбереження» як феномен українського суспільства під час сучасної російсько-української війни. *Науково-теоретичний альманах Грані*. 2023. № 26 (2). С. 25–30.

20. Левшунова К. В. Благополуччя та здоров'я : спільне та відмінне між поняттями. *Психологія: реальність і перспективи*. 2015. № 4. С. 151–154.

21. Макеєва О. Права людини в системі основних європейських цінностей. *Наукові праці Київського авіаційного інституту*. 2022. № *2* (63). С. 48–55.

22. Малімон Л., Пашкіна А., Максимчук О. Суб'єктивне благополуччя як чинник соціально-психологічної адаптації особистості в умовах війни. *Психологічні перспективи.* 2023. № 42. С. 113–126.

23. Мащак О., Кучвара Х. Б. Особливості суб'єктивного благополуччя українців в умовах війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету.* 2022. № 6. С. 5–9.

24. Можаровська Т. Психологічне благополуччя: теоретичні підходи до визначення поняття. *Psychological Prospects Journal*. 2021. № 37. С. 155–167.

25. Моравецький О. Ціннісні суперечності суспільства у фазі активної російсько-української війни. *Вісник Львівського університету.* 2023. № 48. С. 93–100.

26. Неприцька Т. І. Формування ціннісних орієнтацій в суспільстві в умовах війни: реалії України. *Політичне життя*. 2022. № 3. С. 93–97.

27. Нікітчук У. І., Федун В. П. Операціоналізація поняття «психоемоційне благополуччя особистості». *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2022. № 3. С. 20–25.

28. Омелянська В. І. Концептуальний аналіз психологічного благополуччя. *Науковий вісник Ужгородського національного університету.* 2021. № 1. С. 22–26.

29. Павленко Г. В. Особистісні диспозиції як ресурс психологічного благополуччя в умовах невизначеності : дис. … д-ра філософії за спеціальністю 053 – Психологія (Галузь знань 05 – Соціальні та поведінкові науки) / Харків. нац. ун-т ім. В. Н. Каразіна. Харків, 2020. 289 с.

30. Педоренко В. М. Особливості ціннісних орієнтацій студентів закладу вищої освіти в умовах війни. *Наукові проєкти соціально-гуманітарного факультету ЗУНУ*. 2022. С. 97–99. URL : http://nauksgf.wunu.edu.ua/index.php/npsgf/article/download/128/124 (дата звернення: 16.03.2025).

31. Пєтухова І., Заушнікова М., Каськов І. Психологічне благополуччя особистості в умовах війни. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. № 73 (3). С. 124–129.

32. Питусильник Ю., Гупаловська В. Особливості сенсожиттєвих орієнтацій (мирного населення) під час війни : *collection of Scientific Papers,* december 22, 2023. Boston : «ΛΌГОΣ», 2023. С. 342–345.

33. Руденко Т. І. Вплив війни на психологічне благополуччя студентської молоді. *Modern technologies among us in the environment* : the XXIV International Scientific and Practical Conference, June 17–19, 2024. Rome, Italy. С. 328–334.

34. Савченко В. Зміни соціальних норм та ціннісних орієнтацій молоді Донбасу в умовах гібридної війни. *Education and pedagogical sciences*. 2018. № 1. С. 5–16.

35. Сердюк Л. З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. *Актуальні проблеми психології :* зб. наукових праць Інституту психології імені Г. С Костюка НАПН України. 2017. № 5. С. 124–133.

36. Сингаївська І., Страмоусова І. Чинники життєстійкості жінок під час війни. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2024. № 3 (75). С. 231–245.

37. Слободський О. А., Балахтар В. В. Психологічна адаптація до кризових умов шляхом формування нових сенсожиттєвих орієнтацій у внутрішньо-переміщених осіб під час війни. *Психолого-педагогічний супровід професійної підготовки та підвищення кваліфікації фахівців в умовах воєнного стану* : матеріали XIII Міжнар. наук.-практ. конф., (22 трав. 2024 р.). Київ : ДЗВО «УМО», 2024. С. 86–90.

38. Слюсар Л. Українська сім'я в умовах війни. *Демографічні процеси*. 2023. № 2 (52). С. 3–20.

39. Слюсаревський М. М. Соціально-психологічний стан українського суспільства в умовах повномасштабного російського вторгнення : нагальні виклики і відповіді. *Вісник Національної академії педагогічних наук України.* 2022. № 4 (1). С. 1–11.

40. Хараджи М., Кириленко К. Дослідження соціально-психологічних особливостей сімейного благополуччя в умовах воєнного часу. *Журнал соціальної та практичної психології*. 2024. № 4. С. 30–35.

41. Харитинський А. Теоретичне дослідження поняття благополуччя у іноземних та вітчизняних підходах. *Вісник Національного університету оборони України*. 2021. № 64 (6). С. 136–143.

42. Хоменко К. В. Теоретичний аналіз розвитку наукових уявлень проблеми цінностей особистості. *Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова*. 2015. № 3. С. 109–119.

43. Чуйко Г. В., Чаплак Я. В. Психологічне благополуччя людини як феномен сучасної психології. *Габітус.* 2018. DOI : https://doi.org/10.31108/3.2019.2.8.6 (дата звернення: 15.02.2025).

44. Шаумян О. Г., Музика О. Ю. Вплив війни на жителів деокупованих територій України: зміни емоційного стану та ціннісних пріоритетів. *Перспективи та інновації науки*. 2024. № 1 (35). С. 702–714.

45. Шкала задоволеності життям : метод. посіб. (укр. версія). URL : https://surl.li/dmftfk (дата звернення: 16.03.2025).

46. Щербань А. Д. Ціннісні орієнтації особистості та їх класифікація. *Соціальні технології : актуальні проблеми теорії та практики*. 2014. № 64. С. 194–198.

47. Ющишина Л. Емоційний світ українців під час війни. *Together united : науковці проти війни:* зб. тез доповідей І Міжнар. благодійної наук.-практ. конф., (20 трав. 2022 р.). Луцьк : Вежа-Друк, 2022. С. 75–79.

48. Яценко Т. В., Влох О. Г. Особливості формування ціннісних орієнтацій у юнаків та дівчат в умовах війни. *Початкова освіта : сучасні перспективи розвитку :* матеріали ІІІ Всеукр. наук.-практ. конф., (9 груд. 2022 р.). Кременчук : Методичний кабінет обласного коледжу «Кременчуцька гуманітарно-технологічна академія імені А. Макаренка», 2023. С. 102–105.

49. Burgess R., Fonseca L. Re-thinking recovery in post-conflict settings: Supporting the mental well-being of communities in Colombia. *Global Public Health*. 2020. № 15 (2). P. 200–219.

50. Chudzicka-Czupała A. et al. Associations between coping strategies and psychological distress among people living in Ukraine, Poland, and Taiwan during the initial phase of the 2022 war in Ukraine. *European Journal of Psychotraumatology*. 2023. № 14 (1). P. 1–11.

51. Eiroa-Orosa F. Understanding psychosocial wellbeing in the context of complex and multidimensional problems. *International journal of environmental research and public health*. 2020. № 17 (16). P. 1–8.

52. Kimhi S., et al. A forecast of social and community resilience of Ukrainian and Polish populations during the Russian war against Ukraine. *International Journal of Disaster Risk Reduction*. 2023. № 93. URL : https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2212420923002728 (дата звернення: 16.03.2025).

53. Langeland E. Emotional well-being : encyclopedia of quality of life and well-being research. Cham : Springer International Publishing. 2024. P. 2072–2074.

54. Meshko H. M., Meshko O. I., Habrusieva H. V. The impact of the war in Ukraine on the emotional well-being of students in the learning process. *Journal of Intellectual Disability-Diagnosis and Treatment*. 2023. № 11 (1). P. 55–65.

55. Osiichuk M., Shepotylo O. Conflict and well-being of civilians: ehe case of the Russian-Ukrainian hybrid war. *Economic Systems*. 2020. № 44 (1). P. 1–17.

56. Pavlenko V., et al. Ukrainian «help» profession women : war and location status impact on well-being. *Journal of Loss and Trauma.* 2023. № 28 (1). P. 92–95.

57. Pavlova I., et al. Individual and contextual predictors of young Ukrainian adults' subjective well-being during the Russian–Ukrainian war. *Applied Psychology: Health and Well-Being*. 2024. № 16 (3). P. 886–905.

58. Perelli-Harris B., et al. Internal displacement and subjective well-being: the case of Ukraine in 2018. *Social Forces*. 2024. № 102 (3). P. 1157–1179.

59. Scharbert J., Humberg S., Kroencke L., Reiter T., et al. Psychological well-being in Europe after the outbreak of the war in Ukraine. *Nature Communications*. 2024. № 15 (1). URL : https://www.nature.com/articles/s41467-024-44693-6 (дата звернення: 16.03.2025).

60. Shportun O., et al. Personality adaptation in young Ukrainians during the war. *Amazonia Investiga*. 2024. № 13 (84). P. 206–220.

ДОДАТКИ

Додаток А

Тест «Задоволеність життям» (В. Коулман)

Тест розроблений англійським психологом В. Коулманом.

Інструкція: Треба відповісти на представлені запитання «так» або «ні».

1. Інші одягаються краще, ніж ви?
2. Ви хочете жити в іншому будинку?
3. Хотіли б ви мати іншу роботу?
4. Чи хотілося вам хоч раз видати себе за когось іншого?
5. Чи пишаєтеся ви тим, що зробили у своєму житті?
6. Чи вмієте ладити з партнером?
7. У вас завжди хороші відносини з друзями?
8. Чи ви знаходите спільну мову зі своїми родичами?
9. Ви задоволені своїм сексуальним життям?
10. Вам подобається ваша зовнішність?
11. Чи добре ви спите?
12. Часто буваєте розчаровані і озлоблені?
13. Чи подобається вам бути активним?
14. Ви легко розслабляєтеся?
15. Чи думаєте ви, що доля була до вас несправедлива?

«Ключ»

Підрахуйте бали у питаннях 1-4, 12 і 15 за негативну відповідь (кожна відповідь – 1 бал), а в питаннях 5-11, 13 і 14 за позитивну відповідь (кожна відповідь – 1 бал).

Інтерпретація результатів:

9 балів і більше – високий рівень (ви щасливі і задоволені тим, що маєте);

4-8 балів – середній рівень (ви в основному задоволені, хоча існує багато чого, що хотілося б по можливості змінити);

3 бали і менше – низький рівень (ви, безсумнівно, незадоволені та існує безліч речей, які ви хотіли б змінити).

Додаток Б

Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (адаптація Л. Карамушки, К. Терещенко, О. Креденцер)

Загальна характеристика методики: Як і оригінальна методика «The BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)», модифікована методика складається з 24 пунктів, але на відміну від неї використовується не 4-бальна, а 5-бальна оціночна шкала. Методика включає три субшкали:

1) **«психологічне благополуччя»** (здатність контролювати своє життя, відчувати оптимізм з приводу майбутнього, впевненість у своїх власних думках і переконаннях, рости і розвиватися як особистість тощо);

2) **«фізичне здоров'я та благополуччя»** (задоволеність фізичним здоров'ям, якістю сну, здатністю працювати та здійснювати свою повсякденну життєву активність, займатись спортом і відпочивати, відсутність депресії, тривоги тощо);

3) **«стосунки»** (комфортність у ставленні та спілкування з іншими людьми, наявність щасливих дружніх і особистих відносин, здатність звернутись за допомогою до інших, задоволеність своїм сексуальним життям тощо).

Інструкція для учасників опитування: Дайте відповідь на наведені нижче запитання, використовуючи шкалу (поставте «+» у відповідній комірці).

Текст опитувальника

Пункт	Зовсім ні	Трохи	Середньо	Дуже сильно	Надзвичайно сильно
	1	2	3	4	5
1. Чи задоволені Ви своїм фізичним здоров'ям?					
2. Чи задоволені Ви якістю свого сну?					
3. Чи задоволені Ви своєю здатністю виконувати свою повсякденну життєву активність?					

4. Чи відчуваєте Ви депресію або тривогу?					
5. Чи відчуваєте Ви здатність насолоджуватися життям?					
6. Чи вважаєте Ви, що у Вас є мета в житті?					
7. Чи відчуваєте Ви оптимізм з приводу майбутнього?					
8. Чи відчуваєте Ви, що контролюєте своє життя?					
9. Чи відчуваєте Ви задоволення собою як особистістю?					
10. Чи задоволені Ви своєю зовнішністю і зовнішнім виглядом?					
11. Чи відчуваєте Ви, що в змозі прожити своє життя так, як хочете?					
12. Чи впевнені Ви в своїх власних думках і переконаннях?					
13. Чи відчуваєте Ви себе в змозі робити те, що Ви хочете робити?					
14. Чи відчуваєте Ви себе в змозі рости і розвиватися як особистість?					
15. Чи задоволені Ви собою і своїми досягненнями?					
16. Чи задоволені Ви своїм особистим і сімейним життям?					
17.Чи щасливі Ви у Ваших дружніх і особистих відносинах?					
18. Чи комфортно Ви почуваєтесь стосовно того, як Ви ставитеся до інших і спілкуєтеся з іншими?					
19. Чи задоволені Ви своїм сексуальним життям?					

20. Чи в змозі Ви звернутися за допомогою з проблемою?					
21. Чи щасливі Ви, що у Вас є достатньо грошей, щоб задовольнити Ваші потреби?					
22. Чи задоволені Ви вашими можливостями для занять спортом / відпочинку?					
23. Чи задоволені Ви своїм доступом до медичних послуг?					
24. Чи задоволені Ви своєю здатністю працювати?					

Обробка та інтерпретація результатів: Опитувальник включає три субшкали: «психологічне благополуччя», «фізичне здоров'я та благополуччя» та «стосунки».

Всі запитання, окрім пункту № 4, мають прямий порядок нарахування балів, запитання № 4 – зворотний. Загальний показник суб'єктивного благополуччя рахується як сумарний бал по всіх пунктах методики. Мінімальний показник суб'єктивного благополуччя дорівнює 24 балам, максимальний показник дорівнює 120 балам. Показники по субшкалах розраховуються як сумарні бали по відповідних пунктах методики:

Субшкала «психологічне благополуччя» – пункти №№ 4–15.

Субшкала «фізичне здоров'я та благополуччя» – пункти №№ 1–3, 21–24.

Субшкала «стосунки» – пункти №№ 16–20.

Отримані показники порівнюються з нормативними. Нормативні дані за рівнями суб'єктивного благополуччя представлені у таблиці нижче.

Субшкали та загальний показник суб'єктивного благополуччя	Норми		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Психологічне благополуччя	12-39	40-47	48-60
Фізичне здоров'я та благополуччя	7-20	21-25	26-35
Стосунки	5-16	17-20	21-25
Суб'єктивне благополуччя	24-76	77-91	92-120

Додаток В

Методика «Діагностика індивідуальних цінностей»

(адаптація К. М. Нагорняк)

Методика визначає 10 різних мотиваційних типів, утворених певними цінностями, кожному з яких відповідає деяка мотиваційна мета. Ці типи задають загальну спрямованість життєдіяльності людини, а також орієнтують її конкретні дії.

Інструкція: Оцініть, наскільки важлива кожна із запропонованих цінностей для Вас особисто. Для оцінки використовуйте таку шкалу:

7 – винятково важлива цінність як керівний принцип Вашого життя (зазвичай таких цінностей буває одна-дві);

6 – дуже важлива;

5 – досить важлива;

4 – важлива;

3 – не дуже важлива;

2 – мало важлива;

1 – не важлива;

0 – абсолютно байдужа;

-1 – це протилежно принципам, яких Ви дотримуєтесь.

№	Список цінностей	Бали								
1.	Рівність (однакові можливості для всіх)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
2.	Згода з самим собою (мир всередині себе)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
3.	Соціальна влада (панування над іншими людьми)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
4.	Насолода (задоволення всіх бажань)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
5.	Свобода (свобода дій і думок)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7

6.	Духовність (домінування духовної, а не матеріальної сторони життя)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
7.	Турбота про себе (відчуття, що іншим є до тебе справа)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
8.	Соціальний порядок (стабільність суспільства)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
9.	Насиченість життя (цікаве, наповнене життя)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
10	Осмисленість існування (наявність мети в житті)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
11	Ввічливість (ввічливість, вихованість)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
12	Багатство (власність, майно, гроші)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
13	Національна безпека (захищеність держави від ворогів)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
14	Самоповага (віра у власну значимість)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
15	Почуття подяки (прагнення віддавати борги)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
16	Творчість (унікальність, уява, віра в свої творчі здібності)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
17	Мир на Землі (свобода від воєн і конфліктів)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
18	Традиції (збереження звичаїв)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
19	Велика справжня любов (глибока емоційна й духовна близькість)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
20	Самодисципліна (стриманість, боротьба з спокусами)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
21	Недоторканність внутрішнього світу (право на таємницю особистого життя)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7

22	Безпека сім'ї (безпека тих, кого ми любимо)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
23	Соціальне визнання (повага, схвалення іншими)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
24	Єднання з природою (включення в природу, відповідність природі)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
25	Різноманітне життя (постійні зміни, життя, насичене подіями)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
26	Мудрість (зріле, глибоке розуміння життя)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
27	Влада (право керувати, командувати людьми)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
28	Вірна дружба (близькі, надійні друзі)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
29	Естетична насолода (краса природи, світу)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
30	Соціальна справедливість (захист прав людей, турбота про слабких)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
31	Самостійність (впевненість в собі, самодостатність)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
32	Помірність (уникнення крайнощів)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
33	Відданість (вірність друзям, групі)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
34	Цілеспрямованість (наполегливість у досягненні мети)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
35	Широта поглядів (терпимість до ідей і думок, відмінних від моїх)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
36	Смирення (скромність, шанобливість)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
37	Відвага (пошук пригод, ризику, небезпеки)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7

38	Захист навколишнього середовища (охорона природи)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
39	Впливовість (вплив на людей і події)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
40	Повага старших (повага до віку)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
41	Самостійна постановка цілей (цілеспрямованість)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
42	Здоров'я (здоров'я фізичне і психічне)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
43	Компетентність, професіоналізм (вміння працювати, ефективність)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
44	Прийняття життя таким, яким воно є (пристосування до життєвих обставин)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
45	Чесність (непідробленість, щирість)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
46	Репутація (збереження свого обличчя)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
47	Послух (обов'язковість, старанність)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
48	Інтелект (логічність, вміння думати)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
49	Доброзичливість (робота на благо інших)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
50	Життєрадісність (здатність радіти життю)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
51	Благочестя (слідування релігійним віруванням і переконанням)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
52	Відповідальність (надійність)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
53	Допитливість (інтерес до всього)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7

54	Поблажливість (готовність прощати)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
55	Успіх (досягнення цілей)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
56	Охайність (акуратність)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
57	Потурання собі, поблажливість до себе (доставлення собі задоволення)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7
58	Релігійність (віра в Бога)	-1	0	1	2	3	4	5	6	7

Обробка та інтерпретація результатів

Значення змінних 1-10 обчислюються як середні значення.

1. **Саморегуляція**: осмисленість існування (10), мудрість (26), самостійність (31), цілеспрямованість (34), самостійна постановка цілей (41), відповідальність (52), успіх (55).

2. Стимулювання: свобода (5), творчість (16), різноманітне життя (25), широта поглядів (35), відвага (37), життєрадісність (50), допитливість (53).

3. Гедонізм: насолода життям (4), турбота про себе (7), охайність (56), задоволення (57).

4. Досягнення: насиченість життя (9), самоповага (14), здоров'я (42), компетентність (43), репутація (46), інтелект (48).

5. Влада: соціальна влада (3), багатство (12), соціальне визнання (23), влада (27), впливовість (39).

6. Безпека: рівність (1), соціальний порядок (8), національна безпека (13), мир на Землі (17), традиції (18), безпека сім'ї (22), соціальна справедливість (30).

7. Конформність: ввічливість (11), самодисципліна (20), помірність (32), смиренність (36), повага старших (40), прийняття життя, яким воно є (44), чесність (45), слухняність (47).

8. Традиції: духовність (6), почуття подяки (15), єднання з природою (24), захист навколишнього середовища (38), доброзичливість (49), благочестя (51), релігійність (58).

9. Прихильність: справжня любов (19), вірна дружба (28), естетична насолода (29), відданість (33), поблажливість (54).

10. Самоорієнтація: згода з самим собою (2), недоторканність внутрішнього світу (21).

№ п/п	Цінності	Сумарний бал	Середнє значення
1.	Саморегуляція		
2.	Стимулювання		
3.	Гедонізм		
4.	Досягнення		
5.	Влада		
6.	Безпека		
7.	Конформність		
8.	Традиції		
9.	Прихильність		
10.	Самоорієнтація		

САМОРЕГУЛЯЦІЯ (самостійність). Мотиваційна мета – незалежні, автономні думки і дії, керівництво власними поглядами. Цінності: свідомість існування, мудрість, самостійність, цілеспрямованість, самостійна постановка цілей, відповідальність, успіх.

СТИМУЛЮВАННЯ (повнота життєвих відчуттів). Мотиваційна мета – новизна і змагання в житті. Цінності: свобода, творчість, різноманітне життя, широта поглядів, відвага, життєрадісність, допитливість.

ГЕДОНІЗМ. Мотиваційна мета – задоволення, чуттєва насолода, насолода життям. Цінності: насолода життям, турбота про себе, охайність, задоволення.

ДОСЯГНЕННЯ. Мотиваційна мета – досягнення особистого успіху за допомогою прояву компетентності, отримання соціального схвалення. Цінності: насиченість життя, самоповага, здоров'я, компетентність, репутація, інтелект.

ВЛАДА. Мотиваційна мета – досягнення соціального статусу, престижу і панування над людьми. Цінності: соціальна влада, багатство, соціальне визнання, влада, впливовість.

БЕЗПЕКА. Мотиваційна мета – стабільність, безпека і гармонія суспільства, сім'ї та самого індивіда. Цінності: рівність, соціальний порядок, національна безпека, мир на Землі, традиції, безпека сім'ї, соціальна справедливість.

КОНФОРМНІСТЬ. Мотиваційна мета – обмеження дій і спонукань, що заподіюють шкоду іншим і порушують соціальні очікування і норми. Цінності: ввічливість, самодисципліна, помірність, смирення, повага старших, прийняття життя, яким воно є, чесність, слухняність.

ТРАДИЦІЯ. Мотиваційна мета – повага і підтримка звичаїв, прийняття і визнання ідей, існуючих в певній культурі, релігії. Цінності: духовність, почуття вдячності, єднання з природою, захист навколишнього середовища, доброзичливість, благочестя, релігійність.

ПРИХИЛЬНІСТЬ (ДОБРОЗИЧЛИВІСТЬ). Мотиваційна мета – підтримка і підвищення благополуччя людей, з якими людина перебуває у постійному контакті, підтримує близькі стосунки. Цінності: справжня любов, вірна дружба, естетична насолоду, відданість, поблажливість.

УНІВЕРСАЛІЗМ (САМООРІЄНТАЦІЯ). Мотиваційна мета – розуміння, терпимість і підтримка благополуччя всіх людей, природи та власного «Я». Цінності: згода з самим собою, недоторканність внутрішнього світу.

Додаток Г

Програма психологічної підтримки ціннісних орієнтацій та покращення психологічного благополуччя молодих жінок під час війни

Заняття 1

Мета: створення сприятливої атмосфери у групі; розвиток навичок самопрезентації; розвиток самопізнання; розвиток навичок подолання негативних емоційних станів.

Обладнання: листки формату А4, фліп-чарт/дошка, воскові олівці, роздаткові картки, обладнання для музичного супроводу, підбірка класичних мелодій. **Тривалість:** 2 ак.год.

1.Знайомство. Вправа «Моє особисте»

Мета: створення сприятливої атмосфери у групі, розвиток навичок самопрезентації.

Хід проведення: Учасники розміщуються на стільцях по колу. Вітання. Повідомлення мети роботи в цілому і заняття окремо.

Далі психолог пропонує кожному знайти в себе будь-яку річ (на тілі, у кишені, гаманці, сумці тощо). Один член групи (або сам психолог) починає вправу, далі по черзі її продовжують усі учасники. Перший учасник бере в руки якусь власну річ і від її імені розповідає про себе (наприклад, «Я – олівець Надії, знаю її не дуже давно, але можу розповісти про неї таке...»). Далі так само, по черзі, від імені будь-яких особистих речей розповідають про себе всі учасники групи.

Під час вправи психолог фокусує увагу членів групи на тому, що вміння розкритися перед іншими – важлива особистісна якість, що сприяє встановленню контакту з людьми. Якщо людина закрита, не бажає/не вміє розповідати про свої переживання й надії, промахи й невдачі, це, з одного боку, створює в інших враження успішності, добробуту цієї людини, але з іншого – заважає побудові щирих стосунків, взаємодопомозі в групі.

Якщо учасник не зможе зразу включитись у роботу, слід надати йому можливість поміркувати і натомість передати слово наступному учаснику.

2.Оголошення правил для групи

Правила – це закони групи, за якими вона живе, під час проведення тренінгу. Психолог з учасниками обговорює правила спілкування в групі.

Орієнтовні правила:

Цінування часу. Всім учасникам потрібно бути уважними, не відволікатися від теми обговорення, прагнути дотримуватися регламенту, говорити згідно з темою та без відволікань, висловлювати свою думку коротко й чітко.

Ввічливість, взаємоповага. Учасники, поважаючи себе та інших, мають говорити по черзі, не перебивати один одного, пам'ятаючи, що думка кожного цінна і необхідна для поповнення спільної скарбнички групового досвіду.

Говорити від свого імені. Слід користуватися «Я-висловлюваннями» («Я вважаю…», «Я так думаю…», «На мій погляд…» тощо). Якщо потрібно навести не власну думку чи інформацію, потрібно послатися на конкретне джерело (людину, документ, книгу, статтю тощо).

Правило добровільної активності. Визначення міри власної активності в тренінгу є цілком добровільним й індивідуальним.

Конфіденційність. Всі учасники зобов’язуються у власних інтересах залишати в своєму колі і не виносити за його межі інформацію особистого характеру, яка може бути оприлюднена учасниками про себе в ході тренінгу.

Правило «СТОП». Дає можливість будь-якому учаснику не виконати якусь тренінгову дію («пропустити хід») без додаткових пояснень причин цього.

Правило піднятої руки. Сигнал про наявність повідомлення учасник подає лише мовчки, піднімаючи руку вгору.

Обговорення. Доповнення чи зміна правил за необхідності.

3.Обмін очікуваними результатами

Хід проведення: Учасникам роздаються невеликі стікери (кольорові папірці) вирізані у формі листочків. Психолог просить написати на них, чого саме учасники чекають від заняття – «Від роботи я очікую …».. Потім всі по черзі промовляють свої очікування та прикріплюють на плакаті із зображенням великого дерева.

4.Вправа «Недоліки, які в мене є»

Мета: розвиток самопізнання, формування навичок подолання негативних емоційних станів.

Хід проведення: «У кожного з нас є свій дракон – наш страхи, наші недоліки, які заважають нам жити, але з якими ми існуємо, примирюємось. У багатьох цей дракон багатоголовий. Спробуйте намалювати свого дракона і назвати його вцілому. Назвати кожну голову окремо. Придумати історію про те, як перемогти свого дракона. Або хоча б зменшити кількість голів.» *Обговорення.*

5.Рухова вправа «Різні зупинки»

Мета: зняти фізичне та емоційне навантаження, створення позивного мікроклімату в групі.

Хід проведення.

Пропонується помінятися місцями учасникам всім тим, у кого:

- є рідний брат;
- сині очі;
- у кого в березні день народження;
- у кого у вухах сережки;
- хто любить співати;
- вміє грати на музичному інструменті.

6.Вправа «Чудеса крамниці»

Мета: стимулювання самопізнання.

Хід проведення: Ведучий пропонує уявити, що вони знаходяться в чарівній крамниці, де він – продавець. Кожен учасник може обміняти риси

(мудрість, сміливість, чесність тощо), яких, на його думку, забагато і ними можна поділитися з іншими, або ті, яких він хоче позбутися, на риси, яких не вистачає. *Обговорення.*

7.Завдання-візуалізація «На воді»

Мета: зняття втоми, стабілізація внутрішнього стану.

Хід проведення: «Сядьте зручно, вільно та закрийте очі. Зробіть три глибоких вдихи й видихи...

Уяви собі, що ти – маленький буйок у величезному океані… У тебе немає компаса, мапи, керма, весел… Ти рухаєшся туди, куди несуть тебе океанські хвилі, вітер… Велика хвиля може на деякий час накрити тебе, але ти знову виринаєш на поверхню… Спробуй відчути ці поштовхи і виринання… Відчуй рух хвилі, тепло сонця, краплі дощу, подушку моря під тобою, що підтримує тебе.

Прислухайся, які ще відчуття виникають у тебе, коли ти уявляєш себе маленьким буйком у великому океані.

Якщо ти відчуваєш страх, переконай себе, що ти сильніший від хвиль і вітру, ти не можеш потонути, ти знову і знову виринаєш з таємничих глибин, куди тебе намагається загнати стихія. Можеш відкрити очі, коли будеш готовий».

8. **Заключна співпраця, перевірка очікувань. Завдання «Посміхнися»**

Обговорення заняття.

- Чи справдились очікування? (увага звертається на плакат див. вправу 3. Якщо очікування справдились, то листочки «опадають» до підніжжя дерева) Що вдалось зрозуміти?

Психологу варто пояснити учасникам значення усмішки у житті та самопочутті людини.

«Напруження м’язів не тільки відображає, а й формує поганий настрій, втому, негативні емоції. Напруженими мають бути тільки ті м’язи, що необхідні у процесі виконання роботи, всі інші – розслабленими. Цілком

розслаблена людина стирає всі негативні емоції. Усміхайтеся! При серйозному виразі обличчя напружені 17 м’язів, в усмішці – 7. Фізіологічний сміх – це вібрація та масаж, що знімають напруження зовнішніх та внутрішніх м’язів. Усмішка покращить настрій вам і навколишнім, для усмішки шукайте приводу, провокуйте усмішку».

Усі учасники групи беруться за руки і дарують один одному усмішки: кожен повертається до свого сусіда праворуч та ліворуч і, побажавши йому чогось гарного, усміхається. Той у свою чергу посміхається наступному сусідові і т.д.

Тримаючись за руки, одночасно промовляємо «Я – спокійна, врівноважена, контролюю ситуацію. Я ЦЕ МОЖУ!»

Психолог цікавиться враженнями учасників від заняття, дякує за роботу й запрошує на наступну зустріч.

Заняття 2

Мета: опанування техніками розслаблення; тренування в ситуації, що викликає тривогу; пошук внутрішніх ресурсів для підвищення впевненості у собі; опанування навичками оптимізовувати емоційний стан та долати страх, тривогу.

Обладнання: листки формату А4, фліп-чарт/дошка, маркер, роздаткові картки, обладнання для музичного супроводу, підбірка класичних мелодій. **Тривалість:** 2 ак.год.

1.Вступне слово, вітання

Мета: створення комфортної атмосфери.

Який настрій?

З чим прийшли?

2.Вправа «Моя супер-сила»

Мета: розвиток впевненості.

Хід проведення: Використовуючи особистісні якості, написати, чого б, завдяки цим якостям, могли б досягти у житті, як вони допоможуть вам досягти успіху у повсякденній діяльності тощо. *Обговорення.*

3.Вправа «Наставник»

Мета: розвиток впевненості в собі, своїх можливостях.

Хід проведення: Поділ учасників на 2 групи.

Кожна група одержує завдання: скласти портрет «супервчителя», який успішно впорається у будь-якій ситуації. Зробити це треба, дотримуючись двох умов: 1) кожна якість повинна належати комусь із присутніх; 2) у кожного учасника слід запозичити хоча б одну якість.

Отримані портрети обговорюються. Узагальнення: риси групи вивішуються на фліп-чарті.

4.Техніка «Зайве – видихайте»

Мета: навчити оптимізовувати емоційний стан при відчутті напруги, страху не справитись з ситуацією.

Інструкція психолога та хід проведення: «За поганим настроєм, непевністю, безпідставною тривогою та страхами ховаються, як правило, невидимі зовні напруження гортані, глотки, діафрагми та черевного пресу. Ви не можете зняти це вольовими зусиллями, прямим розслабленням м'язів, але тут можуть допомогти спеціальні дихальні вправи.

Щоб продихати страх, тривогу та інші емоції, виконайте «собаче дихання» (швидке й поверхневе, горлом, через рот). Кілька хвилин такого дихання – і «непотрібні» емоції зникають. Іноді цього не вистачає, тоді потрібно додати вібрацій на вдиху. Зробіть кілька повних вдихів і видихів, потім затримайте повітря на вдиху та зробіть до десяти рухів діафрагмою. Відбувається масаж внутрішніх органів і спадає напруження там, де іншим шляхом домогтися розслаблення не вдається».

5.Вправа «Ресурси»

Мета: пошук внутрішніх ресурсів для підвищення впевненості у собі.

Хід проведення: «Поділіть лист паперу на дві частини. В одній частині напишіть: «Чим я можу похвалитися». У цій частині запишіть ті свої якості та характеристики, якими ви можете гордитися та вважаєте своїми сильними сторонами. Коли перша частина вправи буде виконана, у другій частині листа

напишіть «Чим ці якості можуть допомогти мені у роботі (повсякденному житті)».

Навпроти кожної своєї сильної сторони напишіть, чим вона зможе допомогти вам. Бажаючі можуть озвучити результати виконання вправи.

6.Розминка для емоцій

Мета: зняти фізичне та емоційне навантаження, створення позивного мікроклімату в групі. *Хід проведення:*

- порадіти як … (королева, однорічна дитина, лисиця, солдат, балерина, лев, горобець);
- посидіти як… (бджола на квітці, наїздник на коні, пасажир у «Мерседесі»);
- пострибати як … (кенгуру, кінь);
- здивуватися як … (немовля, професор);
- насупитись як … (осіння хмара, розсерджений вчитель);
- посміхнутися як … (весняне сонце, радісна дитина, кіт на сонечку).

7.Аутотренінг

Мета: навчитись долати страх, тривожність.

Хід проведення: Образно подумки відтворити ситуацію, яка викликає неспокій або тривогу, і як тільки вона з’явиться, наказуючим тоном вимовити: «Стоп» або «Спокійно».

Відпрацювання.

8. Вправа «5, 4, 3, 2, 1»

Мета: стабілізація емоційного стану.

Хід проведення: Потрібно на рахунок 5, 4, 3, 2, 1 виконати наступні кроки:

- на «п’ять» – дихаю, п’ять спокійних вдихів і видихів;
- на «чотири» – бачу (наприклад, ми вибираємо чотири об’єкти певного кольору

– бачу зелену футболку, зелену траву, зелене дерево, зелений м’яч);

- на «три» – чую (як дихаю, чую шум транспорту, чую власний голос); на «два» – відчуваю (холод, тепло); на «один» – я.

9. Заключна співпраця. Вправа «Посміхнися» (див. заняття 1).

Заняття 3

Мета: оволодіння навичками саморегуляції та гармонізації емоційного стану через позитивні образи уяви; розвиток навичок впевненої поведінки; підвищення рівня мотивації.

Обладнання: листки формату А4, воскові олівці, роздаткові картки, обладнання для музичного супроводу, підбірка класичних мелодій. **Тривалість:** 2 ак.год.

1. Вступне слово, вітання (див. заняття 1)

2. Подача інформації щодо методів керування емоцій та їх відпрацювання.

Сильне занепокоєння зазвичай заважає сконцентруватися, знижує увагу. Проте цей стан цілком піддається регулюванню. Існують різні психологічні способи, які стануть вам у нагоді в різних ситуаціях.

- Не згадуйте провалів!
- Пригадуйте саме успіх!
- Пригадуйте відчуття впевненості в своїх силах!
- Відчуття свободи, розкутості (незалежно від того, з чим це було пов'язано)!
- Важливо проникнутися почуттям власного везіння!
- Не може бути, що вам немає що згадати!

Простий, але дуже ефективний спосіб – аутотренінг. Аутотренінг дозволяє людині створити потрібний настрій, досягти спокою. Формули аутотренінгу спрямовані на підсвідомість.

Також ми можемо використовувати психологічні прийоми для саморегуляції емоційного стану, використовуючи власну уяву:

1. Самонавіювання для саморегуляції емоційного стану в стресових ситуаціях передбачає використання для усунення та подолання стресових ситуацій, які найбільш часто зустрічаються:

1 формула – у разі виникнення тривоги перед уроком тощо: «Спокійно, спокійно, все буде гаразд», «Я спокійна, впевнена».

2 формула – для мобілізації резервних можливостей організму в період спаду настрою, зниження активності, тоді, коли все валиться з рук: «Вперед! Не зупинятися і не здаватися!».

2. Моделювання майбутнього (мрійництво) – багаторазове програвання моделі бажаної поведінки у стресовій ситуації, репетиція в думках, адаптація до майбутніх подій, що знижує актуальність психотравмуючого фактору. Наприклад, при побоюванні виступу перед великою аудиторією, краще провести психологічне тренування: кілька разів вголос прочитати доповідь перед дзеркалом або перед членом родини, поводячи себе спокійно та впевнено.

3. «Вживання» у позитивний образ людини, що володіє якостями, котрі бажано бачити в собі.

Відпрацювання прийомів. Обговорення.

3. Техніка «Я досягну»

Мета: сприяння емоційній реалізації і особистісному росту.

Хід проведення: «Намагайтесь уявити собі, що у вас з'явилась можливість досягнути неможливого у житті. За допомогою малюнка передайте це».

Коли малювання буде завершено, психолог пропонує ідентифікувати себе із цим образом і розповісти про нього, використовуючи займенник «Я» (мені..., у мене..., зі мною...). Психолог може запропонівати учаснику особливим тембром голосу передати те, що зобразив на своєму малюнку. Запитання:

— Як ти будеш себе почувати, коли зможеш досягнути бажаного?

— Коли це сталося, де і хто був поряд, як ти рухався, як билось твоє серце?

— Як сяяли твої очі і очі інших, хто радів поряд із тобою?

— Який запах супроводжував твій успіх? та ін.

Психологічний зміст техніки.

Цілеспрямоване використання експресивного малювання, ідентифікація із образами, що виникають, сприяє емоційній реалізації і особистісному росту вчителя.

4. Фізичне завдання «Один ряд»

Мета: зняти фізичне та емоційне навантаження, створення позивного мікроклімату в групі.

Хід проведення: психолог розміщує учасників колом і пропонує заплющити очі. Не розплющуючи очей учасники мають вишикуватися за зростом. Можна робити кілька спроб.

5. Гра «Твоя роль…»

Мета: зниження рівня особистісної тривожності, розвиток навичок впевненої поведінки.

Хід проведення: Необхідно зіграти роль впевненого вчителя, який все знає, все вміє, зовсім не хвилюється. Показати це своєю поведінкою, поставою, мімікою, жестами, мовою.

Обговорення.

6. Вправа «А щоб було, якщо»

Мета: гармонізація внутрішнього стану через позитивні образи уяви.

Хід проведення: «Якщо ти відчуваєш себе пригніченим, уяви, як би ти почував себе, як би виглядало все навкруги, якби ти був життєрадісним.

Якщо ти почуваєшся знесиленим, уяви, яким би ти був, якби був сповненим сил». Можна запропонувати учасникам після виконання вправи намалювати те, що вони бачили (образ себе успішних, життєрадісних, сповнених сил). *Обговорення.*

7. Вправа на візуалізацію «Наступний поверх»

Мета: зняття втоми, стабілізація внутрішнього стану.

Хід проведення: «Сядьте вільно та закрийте очі. Зробіть три глибоких вдихи й видихи...Уявіть собі, що ви входите до ліфту, натискаєте кнопку для спуску вниз, ліфт мчить поверхами… По мірі того, як ви проїжджаєте кожен поверх, ви все більше розслабляєтесь і, приїхавши на перший поверх, цілком скидаєте з себе і тілесну і душевну напругу… Ось ліфт зупиняється, і ви виходите з нього з відчуттям спокою і свіжості… Відкрийте очі, коли будете готові».

8. Заключна співпраця. Вправа «Посміхнися» (див. заняття 1).

Заняття 4

Мета: опанування навичками антистресової релаксації; підвищення рівня мотивації та впевненості; складання формули оптимістичного конструктивного настрою.

Обладнання: листки формату А4, воскові олівці, роздаткові картки, обладнання для музичного супроводу, підбірка класичних мелодій. **Тривалість:** 2 ак.год.

1.Вступне слово, вітання (див. заняття 1)

2.Ефективна техніка «Налаштую свій емоційний стан»

Мета: зниження рівня особистісної тривожності та розвиток впевненості.

Хід проведення. Учасникам пропонується подумки пов’язати хвилюючий, тривожний емоційний стан з певною мелодією, кольором, пейзажем, жестом; спокійний розслаблений стан – з іншою музикою та уявними образами; стан впевненості, націленості на перемогу – ще з іншими. Як варіант виконання, можна запропонувати замалювати окремо всі три стани.

Коли учасник починає хвилюватися, необхідно уявити перші образи (хвилюючий, тривожний емоційний стан), потім другі (спокійний розслаблений стан) й поступово перейти до третіх (стан впевненості,

націленості на перемогу), повторюючи останні декілька разів. *Відпрацювання. Обговорення.*

3. Завдання «Моя мотивація» (набір карток «Пори року») **Мета:** пошук засобів мотивації.

Хід проведення. Учасникам пропонується набір асоціативних зображень «Пори року». Необхідно вибрати картку, яка максимально відповідає вашому емоційному стану на даний момент.

Обговорення.

Що зображено на малюнку? Що викликало в душі резонанс?

Які емоції та думки викликає ця картка?

Що потрібно вам для покращення емоційного стану?

Що потрібно зробити, щоб підвищити свій рівень мотивації?

4. Вправа «Ніготь великого пальця» (антистресова релаксація) **Мета:** опанування навичками антистресової релаксації.

Інформація для психолога

Релаксацію доцільно проводити під час малих та великих перерв протягом навчального дня, а також під час роботи вдома.

Хід проведення: **Миттєва релаксація *Підготовчий етап.***

Зробіть глибокий вдих, а під час видиху подумки повторюйте і уявляйте собі цифру 3 (три рази).

«Три (пауза). Три (пауза). Три (пауза)»

«Два (пауза). Два (пауза). Два (пауза)»

«Один (пауза). Один (пауза). Один (пауза)»

Програмування

Метод «Ніготь великого пальця» *− при появі втоми або відчуття напруги.*

Подумки промовляти: «Кожний раз, коли я злегка натисну вказівним пальцем на ніготь великого пальця, я миттєво перейду до приємного, розслабленого стану тіла та свідомості». В цей момент злегка натисніть на ніготь великого пальця вказівним пальцем і уявіть, як ви розслабляєтесь.

Тепер повільно послабте натискання і відчуйте себе ще більш розслабленим... Відчуйте, які ви розслаблені.

Тепер легенько натисніть на ніготь і повільно ослабте натискання... Уявіть, як ваше тіло розслабляється ще більше.

Далі вийдіть із досягнутого рівня релаксації на рахунок від одного до п’яти ті відкрийте очі. Щоб закріпити, повторюйте процес три рази.

Метод спрацьовує, навіть якщо не закривати очі і займатися своїми повсякденними справами.

Кожного наступного разу під час застосування метода ви потрапляєте на більш глибинний релаксаційний рівень свідомості та тіла швидше і легше, ніж попереднього.

5.Руханка «Оплески»

Мета: зняти фізичне та емоційне навантаження, створення позивного мікроклімату в групі.

Хід проведення. Психолог розміщує учасників на стільцях по колу, послідовно кілька разів пропонує підвестися тим, хто має певне вміння чи якість, щось любить або бажає чомусь навчитися; інші учасники групи активно аплодують тим, хто підвівся. (Наприклад: «Підведіться з місць усі ті, хто вміє вишивати». *Оплески!* «Дякую, сідайте». «Підведіться з місць усі ті, хто вміє кататися на гірських лижах». *Оплески!* «Дякую, сідайте». Далі: «Підведіться з місць усі ті, хто любить дивитися серіали», «Підведіться з місць усі ті, хто мріє навчитися грати у великий теніс»).

6. Вправа «Аргумент»

Мета: складання формули оптимістичного конструктивного настрою.

Хід проведення. «Уявіть, що вам потрібно переконати вашого друга, що урок – це лише урок, а виступ на педраді – це лише виступ. Знайдіть слова для аргументованої критики панічних думок. Зробіть це за такою схемою:

Мій урок/виступ на педраді буде успішним…

тому що…

навіть, якщо…

незважаючи на…

так, як…

завдяки…

так само, як і …

спираючись на…

бо я прагну…

разом з…

Можливо, ці слова стануть дієвою формулою вашого оптимістичного конструктивного настрою у підготовці уроку (виступу тощо)».

7. Вправа-візуалізація «Хмари»

Мета: зняття втоми, стабілізація внутрішнього стану.

Хід проведення: «Сядьте вільно та закрийте очі. Зробіть три глибоких вдихи й видихи... Уявіть собі, що зараз літній погожий день… Ви лежите на траві, відчуваєте її м'якість, свіжість, аромат… Лежачи на спині, ви дивитеся у небо: чисте, блакитне, безхмарне. Уявіть собі це небо…

Ось ви побачили метелика. Коли він пролітає над вами, ви думаєте: «Який же він легкий, як гарно забарвлені його крила!» Ви спостерігаєте, як він віддаляється, зникаючи з поля зору.

Тепер ви помічаєте орла, який летить високо в небі. Ви стежите за його польотом і поступово проникаєте все глибше у блакитну далечінь неба.

Ви спрямовуєте погляд ще вище і помічаєте, що високо в небі пропливає маленька біла хмаринка. Ви слідкуєте за нею, бачите, як вона повільно розчиняється.

Нарешті перед вами лише безмежне небо.

Відчуте себе небом, безтілесним, неосяжним, нематеріальним. Відчуйте, що у вас немає меж, що ви присутні скрізь. Ви можете досягти всього, проникнути крізь усе, ніщо не в змозі вас зупинити. Усвідомте в собі відчуття легкості духу, відсутності будь-якого тиску… Можете відкрити очі, коли будете готові».

8.Заключна співпраця. Вправа «Усміхнися» (див. заняття 1).

Заняття 5

Мета: оволодіння навичками саморегуляції емоційного стану та антистресової релаксації; розвиток навичок впевненої поведінки.

Обладнання: листки формату А4, воскові олівці, МАК «Пори року», обладнання для музичного супроводу, підбірка класичних мелодій. **Тривалість:** 2 ак.год.

1.Вступне слово, вітання (див. заняття 1)

2.Образотворче завдання «Намалюй власний страх»

Хід проведення: Психолог просить учасників подумати, чого вони більше за все бояться, й намалювати свій страх. Це може бути абстрактний малюнок або зображення конкретного об'єкта страху, тривоги підлітка. Коли малювання завершено, підлітки по черзі коротко пояснюють, чого вони бояться і що вони зобразили. Після цього психолог пропонує вихованцям домалювати малюнок так, щоб страх перестав видаватись їм таким жахливим. *Обговорення.*

3.Вправа «Теперішні емоції» (метафоричні асоціативні зображення «Пори року»)

Мета: визначення рівня особистісної комфортності, пошук ресурсу, покращення емоційного стану.

Хід проведення:

Учасникам пропонуються метафоричні асоціативні зображення.

— Необхідно обрати картку, яка відповідає вашому емоційному стану.

— Чому саме її ви обрали?

— Оберіть картку, яка відповідає вашому емоційному стану у стресовій ситуації.

— Оберіть картку, на якій зображено, як би ви хотіли почуватись у стресовій ситуації. Поясніть свій вибір.

— У яких ситуаціях ви так почуваєтеся? Яка емоція є ресурсом? Згадайте свої відчуття.

Обговорення.

4. Доповідь про впевненість та її обговорення.

Для того, щоб добре дати урок, треба бути впевненим у власних силах. Ми уже говорили про способи зняття тривоги. А тепер ми ще дізнаємось, що допомагає нам почувати себе впевнено.

Впевненість складається із двох компонентів: із того, як ви себе почуваєте та як ви виглядаєте. Внутрішній стан впевненості можна досягти за допомогою техніки аутотренінгу та релаксації (які ми засвоїли). Зовнішня впевненість залежить не лише від одягу, зачіски, макіяжу, дорогих прикрас та парфумів. Насамперед, треба поводити себе впевнено. Коли ви поводитеся впевнено, то й відчуття інше і у вас, і учнів. А все разом і складає імідж вчителя. Варто створювати власний образ, в якому вам буде комфортно. І в якому ви виглядатимете природно. Крім того, у кожного є свої власні ресурси, на які можна спиратися у стресовій ситуації. *Обговорення.*

5. Вправа «Які бувають відповіді», техніка «Абсурд»

Мета: розвиток впевненості у собі.

Хід проведення. Кожному учасникові пропонуємо продемонструвати в заданій складній ситуації невпевнену, агресивну та впевнену відповідь. Ситуація пропонується з реального життя (Наприклад, «Ви пояснили новий матеріал, а тут учень задає складне запитання»).

Далі учаснику необхідно детально розповісти про свою невпевненість (злість, компетентність); похвалитись ними, підключивши міміку, змінивши голос; розповідь про власну невпевненість (злість), необхідно довести до абсурду.

6. Вправа «Ніготь великого пальця» (антистресова релаксація)

Мета: опанування навичками антистресової релаксації.

Метод «Погладжування великого пальця» (див. заняття 4)

7. Вправа-візуалізація «Дерево»

Мета: формування відчуття опори, стійкості, об'єднання тілесних і образних фантазій.

Хід проведення: учасники вільно пересуваються по кімнаті, і кожен обирає собі зручне місце (поруч з іншими або, навпаки, на віддалі, поблизу вікна або біля стіни). Заплющують очі й уявляють себе якимось деревом. Практичний психолог просить їх уявити своє дерево – які корені, стовбур, крона у «їхнього» дерева. Потім - як від коренів рухаються живильні соки і піднімаються по стовбуру до гілочок і листочків, як дерево наповнюється життєвою енергією. А також, як сонечко своїми промінчиками пестить крону, зігріває кожен листочок. Після того як всі виконають цю вправу, потрібно намалювати своє дерево і показати його при бажанні іншим учасникам.

Інструкція: «Зараз ви можете походити по кімнаті і вибрати те місце, яке здається вам найкомфортнішим. Кожен вибирає місце для себе. Тепер залишись в своєму зручному місці і закрийте очі. Уявіть, що ви – це дерево. Будь-яке дерево, яке виникне у вашій уяві. Спробуйте відчути себе ним. Відчуйте коріння, уявіть живильні соки, які піднімаються вгору, до крони. Відчуйте стовбур, крону, шелест листя. Відчуйте, як міцно коріння тримає вас, який сильний і міцний у вас стовбур, і водночас – гнучка і ніжна крона. Відчуй, як сонечко зігріває вас-дерево, пестить крону, зігріває кожен листочок. Тепер поверніться до себе з цього образу. І спробуйте намалювати своє дерево».

8.Заключна співпраця. Вправа «Посміхнися» (див. заняття 1).

Заняття 6

Мета: оволодіння навичками саморегуляції емоційного стану; опанування конструктивними методами управління стресовими реакціями та навичками стабілізації внутрішнього стану.

Обладнання: листки формату А4, ручки, роздаткові картки, обладнання для музичного супроводу, підбірка класичних мелодій. **Тривалість:** 2 ак.год.

1.Вступне слово, вітання (див. заняття 1)

2.Завдання «Драбина емоцій» (метафоричні асоціативні зображення

«Пори року»)

Мета: покращення емоційного стану.

Хід проведення:

«Закрийте очі, уявіть ситуацію, пов'язану з ситуацією, де ви перебували у негативному емоційному стані. Оберіть будь ласка картку, яка відповідає цій ситуації».

Обрану картку необхідно розмістити в лівому нижньому куті двох горизонтально розміщених листків формату А4.

«Закрийте очі, уявіть ситуацію, де вам комфортно. Оберіть будь ласка картку, яка відповідає цій ситуації».

Обрану картку необхідно розмістити в правому верхньому куті двох горизонтально розміщених листків формату А4.

Складання діалогу між двома картками.

«Оберіть, будь ласка, 3 зображення, які будуть перехідними (сходинками) між цими картками. Це будуть ваші сходинки емоційних станів, які допоможуть перейти від негативного емоційного стану до комфортного».

Символічне «сходження» по драбині. *Обговорення.*

3. Вправа «Думки та Емоції і навпаки»

Мета: осмислення та корекція власних думок та емоцій

Хід проведення: Психолог малює чоловічка з негативною думкою в голові

(наприклад, «Я ніколи не зможу …»).

Після цього просить учасників визначити, які емоції та емоційні стани викликає ця думка (наприклад, сум, смуток, сором). Психолог пропонує обрати колір, який відповідає цим емоціям і замальовує чоловічка (сірим, брунатним, темним).

На другому малюнку малюється чоловічок з позитивною думкою. Учасникам пропонується так само визначити емоції та емоційні стани (надія, цікавість, впевненість) та обрати колір для їх позначення (жовтий, зелений, блакитний тощо).

Психолог пропонує дати ім’я кожному чоловічку.

Психолог: «Як ви вважаєте, як пов’язані думки з емоціями та емоційними станами?».

Приклади «шкідливих» думок та альтернативних «корисних» думок

«Шкідливі» думки	***Емоції, емоційні стани***	***«Корисні» думки***	***Емоції, емоційні стани***
«Справи ніколи не підуть краще»	Безнадійність, смуток	«Життя налагодиться з часом»	Надія
«Моє життя безнадійне»	Печаль, безнадійність	«Якщо я трохи постараюся, то досягну того, до чого прагну»	Впевненість
«Мені ні до кого звернутися»	Розчарування, прикрість	«У мене є рідні, друзі, колеги тощо»	Спокій, впевненість

4.Вправа «Мій стрес»

Мета: визначити притаманні способи поведінки в стресових ситуаціях та конструктивні методи управління стресовими реакціями.

Хід проведення: Поміркуйте кілька хвилин над тим, як ви поводитеся в стресових ситуаціях, пригадайте які фізіологічні та психологічні реакції у вас виникають? Що вам хочеться робити? Що ви робите? Що вас заспокоює в таких випадках? На аркуші паперу запишіть 8-10 способів реагування, які виникають найчастіше.

Перечитайте ваш список, проаналізуйте його:

— Які типи реагування є найчастішими?

— Які з реакцій посилають ваш стресовий стан?

— Які з рекцій є найбільш корисними, дозволяють заспокоїтися та знайти рівновагу?

Під час цієї вправи, ви зробите «ревізію» своїх методів реагування на стрес, визначте притаманні вам способи поведінки в стресових ситуаціях та конструктивні методи управління стресом, які дозвіляють «брати ситуацію під контроль».

5.Вправа «Декілька вісімок»

Мета: зняти м'язову напругу, стимулювати білатеральну взаємодію, що сприяє інтеграції і допомагає справлятися зі стресом.

Опис: «Ледачі вісімки» – це спостереження очима за рухом великого пальця, що описує «8-ку» (знак нескінченності) в горизонтальному полі бачення на відстані витягнутої вперед руки.

Хід проведення: «Зараз ми зробимо вправу, яку можна робити завжди, коли ви відчуваєте сильне занепокоєння, стрес або втому. Виставте руку вперед, підніміть великий палець на рівні перенісся у передньому зоровому полі, приблизно на відстані ліктя і почніть рух по формі «вісімки». Рухи повинні бути повільними і усвідомленими для досягнення максимальної м'язової концентрації. Тримайте голову прямо і розслаблено. Стежте при цьому за рухом великого пальця тільки очима. Великий палець починає рух від центру зорового поля і йде вгору по краю поля бачення, далі йде проти годинникової стрілки вниз і повертається в центр. Потім аналогічно за годинниковою стрілкою - вправо і вгору, і назад у центр. Вправу необхідно повторити принаймні по три рази кожною рукою, плавними і безперервними рухами. Після цього зчепіть руки в замок: великі пальці спрямовані вгору і утворюють перехрестя («Х»). Зосередившись на центрі перехрестя, виконайте «ледачу вісімку», тепер уже двома зчепленими руками».

6. Вправа на візуалізацію «Промінь, який у мене всередині»

Мета: зняття втоми, стабілізація внутрішнього стану.

Хід проведення: «Займіть зручну позу. Уявіть, що всередині вашої голови, у верхній її частині, виникає світлий промінь, який повільно і

послідовно рухається згори вниз. Промінь повільно і поступово освітлює обличчя, шию, плечі, руки теплим, рівним і розслабленим світлом. Промінь, проходячи вниз, розгладжує зморшки. У вас зникає напруження в голові, розслаблюються зморшки на лобі, опускаються брови, «охолоджуються» очі, послаблюється напруга в кутиках губ, опускаються плечі, вивільнюється шия. Внутрішній промінь формує зовнішність спокійної вільної людини, задоволеної собою і своїм життям. Виконайте вправу декілька разів – згори вниз. Закінчуйте вправу словами: «Я став (стала) новою людиною! Я став (стала) сильним, спокійним і стабільнішим! Я все буду робити добре!»

7. Заключна співпраця. Вправа «Посміхнися» (див. заняття 1).

Заняття 7

Мета: опанування способами контролю стресових реакцій і зняття напруги, пошук внутрішніх ресурсів для підвищення впевненості у собі.

Обладнання: листки формату А4, ручки, МАК «Пори року», комп'ютер з доступом до мережі Internet, підбірка класичних мелодій, маленький дзвіночок. **Тривалість:** 2 ак.год.

1.Вступне слово, вітання (див. заняття 1)

2.Вправа «Ресурси, які я маю» (див. вправу 2)

3.Вправа «Підтримаю себе сам» (метафоричні асоціативні картки «Пори року»)

Мета: пошук ресурсу.

Хід проведення. Серед розкладених метафоричних асоціативних зображень пропонується обрати три картки, що асоціюються з людьми, діями, заняттями, які допомагають підтримати себе у напружені моменти. *Обговорення.* Як я підтримую себе?

4. **Мультфільм «Мета», його обговорення**

Мета: осмислення та корекція власних думок та емоцій *Хід проведення:*

https://www.youtube.com/watch?time_continue=218&v=zWGrQE2WO6Y

Обговорення. Що допомагає прийти до цілі?

5.Вправа «Метелик»

Мета: активізувати білатеральну взаємодію, навчити способу контролю стресу і зняття напруги.

Хід проведення. Вправу можна робити сидячи або стоячи. Учасникам пропонується зхрестити руки на грудях так, щоб права рука лежала на лівому плечі або передпліччі, ліва рука – на правому, як ніби крила метелика або самообійми. Потім психолог говорить: «Метелик махає крилами» і вони по черзі легко з індивідуальним ритмом вдаряють долонею по плечу/передпліччу по черзі то правою рукою, то лівою протягом 30-60 секунд, потім метелик завмирає на 10-20 секунд і знову махає крилами. Робимо три підходи. Дихання під час вправи вільне.

«Розташуйтеся зручно, ви можете сидіти або стояти. Зхрестіть руки на грудях так, щоб ваша права рука вільно лежала на лівому плечі/передпліччі, а ліва - на правому. Уявіть, що це крильця метелика, якій присів на квітку і спочатку завмер. А потім почав махати крильцями: легко ударяйте по черзі то правою, то лівою долонею по передпліччю, знайдіть свій індивідуальний ритм. За сигналом дзвіночка зупиниться, метелик знову завмирає. Потім знову за сигналом махає крильцями. Ми зробимо три повторення. Дихайте легко і вільно».

6.Завдання на візуалізацію «Берег»

Мета: зняття втоми, стабілізація внутрішнього стану.

Хід проведення: «Сядьте вільно та закрийте очі. Зробіть три глибоких вдихи й видихи... Уявіть себе на березі моря… Зверніть увагу на хвилі, ви спостерігаєте їх приплив та відплив... У цей час ви відчуваєте, як все більше і більше заспокоюєтесь. Побудьте тут ще… Після того, як ви відчуєте повний спокій, ви йдете з берега... Відкрите очі, коли будете готові».

7. Заключна співпраця. Вправа «Посміхнися» (див. заняття 1).

Заняття 8

Мета: оволодіння навичками саморегуляції емоційного стану; закріплення навичок впевненої поведінки; підвищення рівня мотивації.

Обладнання: листки формату А4, воскові олівці, МАК «Яблуко та хробачок», обладнання для музичного супроводу, підбірка класичних мелодій. **Тривалість:** 2 ак.год.

1.Вступне слово, вітання (див. заняття 1)

2.**Вправа «Мої асоціації» (метафоричні асоціативні зображення «Яблуко та хробачок»).**

Мета: пошук ресурсу.

Хід проведення. Серед розкладених метафоричних асоціативних зображень учасникам пропонується обрати картку, що асоціюється з продовженням висловлювання «Моя проблема – це…» *Обговорення.*

-Як почуває себе Хробачок?

-Як почуває себу Яблучко?

-Хто ви – Хробачок чи Яблучко?

-Чи не підказує малюнок вам спосіб вирішення проблеми?

-Чи скористаєтесь ви підказкою?

-Спробуйте помінятися місцями з Хробачком та Яблучком. Як змінився погляд на проблему та спосіб її вирішення?

3.Вправа «Репетируємо»

Мета: зниження рівня особистісної тривожності та розвиток упевненості; навчитись переформульовувати завдання і тренуватись в ситуації, що викликає тривогу.

Хід проведення: Програємо з учасниками ситуацію, які викликають у них тривожність. Наприклад, вони вчитель чи класний керівник, а психолог виконуємо роль «неслухняного учня» або ж «докоряючого батька», а учасники групи – «насмішкуватих однокласників». Детально відпрацьовуються окремі ситуації, методи їх вирішення та способи поведінки вчителя.

Однією з причин, що заважають результативній діяльності, є те, що часто вчитель занадто зосереджений на своїй роботі, а не думають, як вони виглядають збоку. З огляду на це необхідно тренувати в них уміння

формулювати мету своєї поведінки в різних ситуаціях. Наприклад, під час розмови з учнями, потрібно сказати собі: «Я повинен пояснити … » замість: «Я повинен обов'язково бути правим». Необхідно навчитися вмінню розуміти відносне значення перемог і поразок, знижувати значимість ситуації.

4.Перегляд мультфільму «Коли одні двері зачиняються, відчиняються інші» та обговорення його змісту

Хід проведення:

https://www.youtube.com/watch?time_continue=218&v=zWGrQE2WO6Y

Обговорення. Як ви думаєте, чому не варто засмучуватись, коли не вдається одразу досягти поставленої мети? (На шляху до неї, після безлічі спроб, кожен із нас досягає інших, інколи не менш важливих, цілей).

Далі пропонуємо учасникам намалювати двері, які ведуть до їхньої мети.

5. Вправа «Спогади, що гріють»

Мета: зниження рівня особистісної тривожності та розвиток впевненості

Хід проведення: Учаснику пропонується уявити ситуацію, в якій він відчував повний спокій, розслабленість, і як найяскравіше пригадати всі відчуття, пов'язані з цією ситуацією. Зображення уявленого у кольорі на папері. *Обговорення.*

6. Завдання на візуалізацію «Я знайду ту зірку, яка належить мені»

Мета: зняття втоми, стабілізація внутрішнього стану, підвищення мотивації.

Хід проведення: (Вправа проводиться під музичний супровід*).*

«Сядьте вільно та закрийте чі. Зробіть три глибоких вдихи й видихи... А тепер уявіть зоряне небо. Зорі великі та маленькі, яскраві та тьмяні. Для когось – це одна або кілька зірок, для інших – незліченна безліч яскравих крапок, які то віддаляються, то наближаються на відстань витягнутої руки. Подивіться уважно на зорі та виберіть найпрекраснішу з них. Можливо, вона схожа на вашу мрію дитинства, а можливо, вона вам нагадала про хвилини радості, щастя, удачі, натхнення?

Ще раз помилуйтеся на свою зірку та спробуйте до неї дотягнутися. Намагайтеся щосили! І ви обов'язково дістанете свою зірку. Зніміть її з неба й дбайливо покладіть перед собою, розгляньте ближче та постарайтеся запам'ятати, як вона виглядає, яке світло випромінює.

А тепер проведіть долонями по колінах униз до ступнів ніг і солодко потягніться, розплющте очі, візьміть аркуш паперу, олівець і намалюйте свою зірку.

Виріжте та прикріпіть її на наше зоряне небо. І тепер зорі світитимуть вам завжди, випромінюючи добро, дружбу та підтримку. Вони поведуть вас дорогою знань і супроводжуватимуть у всіх життєвих ситуаціях».

Наприкінці вправи учасники малюють, вирізають і приклеюють свої зірки на аркуш ватману, моделюючи зоряне небо.

7. Заключна співпраця. Вправа «Посміхнися» (див. заняття 1)

Заняття 9

Мета: закріплення опанування техніками розслаблення; самодопомоги в ситуації, що викликає тривогу; пошук внутрішніх ресурсів для підвищення впевненості у собі; опанування навичками оптимізовувати емоційний стан та долати страх, тривогу.

Обладнання: листки формату А4, фліп-чарт/дошка, маркер, роздаткові картки, обладнання для музичного супроводу, підбірка класичних мелодій. **Тривалість:** 2 ак.год.

1.Вступне слово, вітання

Мета: створення комфортної атмосфери.

Який настрій?

З чим прийшли?

2.Вправа «Мене звуть»

Мета: розвиток впевненості.

Хід проведення: Написати в стовпчик своє ім'я. Проти кожної букви написати прикметники, які, на вашу думку, вас характеризують.

Обговорення.

Обговорити, як ці храктеристики допоможуть вам досягти успіху у повсякденній діяльності тощо.

3.Вправа «Я - герой»

Мета: розвиток впевненості в собі, своїх можливостях.

Хід проведення: Психолог пропонує закінчити речення.

Найбільше мої друзі цінують в мені…

Найбільше мої рідні цінують в мені…

Найбільше мої колеги цінують в мені…

Найбільше мої учні цінують в мені…

Найбільше моє начальство цінує в мені…

Найбільше я ціную в собі…

Після закінчення – обговорення результатів.

- Що відчували, коли відповідали на запитання?
- Чи складно було відповідати? На які запитання?
- Чи сприяли ваші відповіді підвищенню самооцінки?

4.Вправа «Зайве - видихайте»

Мета: навчити оптимізовувати емоційний стан при відчутті напруги, страху не справитись з ситуацією.(див. заняття 2)

5.Вправа «Чого я боюся»

Мета: пошук внутрішніх ресурсів для підвищення впевненості у собі.

Хід проведення: «Поділіть лист паперу на дві частини. В одній частині напишіть: «Мої страхи». У цій частині запишіть ті свої страхи. Коли перша частина вправи буде виконана, у другій частині листа напишіть «Як ці страхи заважають мені у роботі (повсякденному житті)». Бажаючі можуть озвучити результати виконання вправи.

Обоворення:

-Як, на вашу думку, зменшити цей вплив?

-Як можна свої страхи використати на свою користь?

6. Ефективна гімнастика для емоцій

Мета: зняти фізичне та емоційне навантаження, створення позивного мікроклімату в групі.

Хід проведення:

- порадіти як … (Пеппі-ДовгаПанчоха, підліток, пожежник);
- посидіти як… (Попелюшка у кареті, півень на гілці, студент-двійочник перед іспитом);
- пострибати як … (зайчик, жабеня, жаба-мама);
- здивуватися як … (королева, немовля, професор);
- насупитись як … (ображений учень, осіння хмара, розсерджений вчитель);
- посміхнутися як … (весняне сонце, дитина, що отримала морозиво, медуза на сонечку).

7.Аутотренінгова діяльність для учасників.

Мета: навчитись долати страх, помисливість.

Хід проведення: Образно подумки відтворити ситуацію, яка викликає неспокій або тривогу, і як тільки вона з'явиться, наказуючим тоном вимовити: «Стоп» або «Спокійно».

Відпрацювання.

8. Заключна співпраця. Вправа «Посміхнися» (див. заняття 1).

Заняття 10

Мета: рефлексія оволодіння навичками саморегуляції та гармонізації емоційного стану через позитивні образи уяви; розвиток навичок впевненої поведінки; підвищення рівня мотивації.

Обладнання: листки формату А4, воскові олівці, роздаткові картки, обладнання для музичного супроводу, підбірка класичних мелодій. **Тривалість:** 2 ак.год.

1. **Вступне слово, вітання** (див. заняття 1)
2. **Вправа «Я – Ти, мені – тобі»**

Мета:розвиток розуміння своєї корисності/потрібності іншим людям.

Хід проведення: Учасникам пропонується подумати та написати де і чим може бути корисним вам кожен член групи, де і чим можете бути корисним ви. *Обговорення.*

3. Вправа «Досягну»

Мета: сприяння емоційній реалізації і особистісному росту.

Хід проведення: «Намагайтесь уявити собі, що у вас з'явилась можливість досягнути неможливого у житті. За допомогою малюнка передайте це».

Коли малювання буде завершено, психолог пропонує ідентифікувати себе із цим образом і розповісти про нього, використовуючи займенник «Я» (мені..., у мене..., зі мною...). Психолог може запропонівати учаснику особливим тембром голосу передати те, що зобразив на своєму малюнку. Запитання:

— Як ви будеш себе почувати, коли зможете досягнути бажаного?

— Коли це сталося, де і хто був поряд, як ви рухаєтеся, як билось ваше серце?

— Як сяяли ваші очі і очі інших, хто радів разом з вами?

— Який запах, музика, погода супроводжували ваш успіх? та ін.

Психологічний зміст техніки.

Цілеспрямоване використання експресивного малювання, ідентифікація із образами, що виникають, сприяє емоційній реалізації і особистісному росту вчителя.

4. Руханка «Стрій за алфавітом»

Мета: зняти фізичне та емоційне навантаження, створення позивного мікроклімату в групі.

Хід проведення: психолог розміщує учасників колом і пропонує заплющити очі. Не розплющуючи очей учасники мають вишикуватися за алфавітом за першою літерою імені. Можна робити кілька спроб.

5. Вправа «Ти маєш роль»

Мета: знижнення рівня особистісної тривожності, розвиток навичок впевненої поведінки.

Хід проведення: Необхідно зіграти роль впевненого вчителя, який все знає, все вміє, зовсім не хвилюється. Показати це своєю поведінкою, поставою, мімікою, жестами, мовою.

Обговорення.

6. Вправа «Щоб було б, якщо»

Мета: гармонізація внутрішнього стану через позитивні образи уяви.

Хід проведення: «Якщо ви відчуваєтесь пригніченим, уявіть, як би ви почувались, як би виглядало все навкруги, якби ви був життєрадісним.

Якщо ви почуваєтесь знесиленими, уявіть, яким би ви були, якби було сповненими сил». Можна запропонувати учасникам після виконання вправи намалювати те, що вони бачили (образ себе успішних, життєрадісних, сповнених сил).

Обговорення.

7. Завдання на візуалізацію «Наступний поверх»

Мета: зняття втоми, стабілізація внутрішнього стану.

Хід проведення: «Сядьте вільно та закрийте очі. Зробіть три глибоких вдихи й видихи...Уявіть собі, що ви входите до ліфту, натискаєте кнопку для спуску вниз, ліфт мчить поверхами… По мірі того, як ви проїжджаєте кожен поверх, ви все більше розслабляєтесь і, приїхавши на перший поверх, цілком скидаєте з себе і тілесну і душевну напругу… Ось ліфт зупиняється, і ви виходите з нього з відчуттям спокою і свіжості… Відкрийте очі, коли будете готові».

8. **Заключна співпраця. Вправа «Посміхнися»** (див. заняття 1).

Заняття 11

Мета: закріплення навичок саморегуляції емоційного стану та антистресової релаксації та оволодіння новими; розвиток навичок впевненої поведінки.

Обладнання: листки формату А4, воскові олівці, МАК «Пори року», обладнання для музичного супроводу, підбірка класичних мелодій. **Тривалість:** 2 ак.год.

1.Вступне слово, вітання (див. заняття 1)

2.Вправа «Сьогодні маю … настрій» (метафоричні асоціативні зображення «Пори року»)

Мета: визначення рівня особистісної комфортності, пошук ресурсу, покращення емоційного стану.

Хід проведення:

Учасникам пропонуються метафоричні асоціативні зображення.

— Необхідно обрати картку, яка відповідає вашому теперішньому емоційному стану.

— Чому саме її ви обрали?

— Оберіть картку, на якій зображено, як би ви хотіли почуватись у даний момент. Поясніть свій вибір.

— У яких ситуаціях ви так почуваєтеся? Яка емоція є ресурсом? Згадайте свої відчуття.

Обговорення.

3.Завдання «Позитив»

Мета: вироблення навичок позитивного, оптимістичного погляду на життя, пошук ресурсу, покращення емоційного стану. *Хід проведення:*

Доберіть оптимістичні пояснення до запропонованих ситуацій чи предметів:

— Півсклянки води;

— Розбита тарілка;

— Не привітався колега чи дитина;

— Вітер на вулиці;

— Затримка зарплатні;

— Не влізли в маршрутку тощо *Колективне виконання та обговорення*.

4. Творче завдання

Мета: осмислення та зображення рівня особистісної комфортності, пошук ресурсу, покращення емоційного стану.

Хід проведення:

Учасникам пропонуються фарби, папір, пензлі і таке інше.

Завдання: за допомогою фарб відобразити свій настрій, стан, почуття. При наявності бажаючих о*бговорення.*

5.Вправа «Абсурд»

Мета: розвиток впевненості у собі, засвоєння нових форм поведінки у складних ситуаціях.

Хід проведення. Кожному учасникові пропонуємо продемонструвати в заданій складній ситуації невпевнену, агресивну та впевнену відповідь. Ситуація пропонується з реального життя (Наприклад, «Ви пояснили новий матеріал, а тут учень задає складне запитання»).

Далі учаснику необхідно детально розповісти про свою невпевненість (злість, компетентність); похвалитисьними, підключивши міміку, змінивши голос; розповідь про власну невпевненість (злість), необхідно довести до абсурду.

6.Техніка релаксації проти стресу «Маленькі крапельки»

Мета: опанування навичками антистресової релаксації.

Хід проведення:

Під заспокійливу мелодію лісу і співу птахів тренер повільно зачитує текст релаксаційного комплексу. Одночасно використовується аромолампа з будь-яким ефірним маслом (залежно від мети).

Сядьте так, щоб вам було зручно… Розслабтеся… Заплющить очі…

Уявіть, що ви знаходитеся у лісі, серед зелених-зелених дерев. Ось ялинки з пухнастими вітами, а ось білокорі берізки, а он там – велика стара липа… Ви відчуваєте запах лісу. Пахне листя, пахне трава… Вашого волосся торкається своєю рукою грайливий вітерець. Ви, навіть, не відчули як вітерець, сміючись підняв вас угору. І ви летите… Сідаєте на білу пухнасту

хмаринку, яка несе вас, немов маленький коник. Ще здаля ви бачите жовтогаряче сонце – воно посміхається вам і висмієтеся разом з ним. Сонце подає вам руку. Вона тепла, лагідна і ви разом з ним мандруєте хмарами. Ось до вас підлетів грайливий вітерець і почав лоскотати сонечко. А те від задоволення почало сміятися… Навкруги розлетілися сонячні зайчики, теплі та яскраві, як сонечко. Це справжній сонячний дощик. Він поливає пухнасті ялинки, білокору березу, стару липу…

Дерева, квіти, птахи, звірі дякують вам і сонечку за тепло. Вам також приємно, тепло і радісно, весело і спокійно. Сонечко цілує вас у щічку і прощається з вами. Прощаються дерева, птахи, звірі… Ви щиро посміхаєтесь усім. Ви залишаєте прекрасну зелену галявину, чарівний ліс і повертаєтесь до нас… Питання для обговорення:

— Як би ви охарактеризували свій стан зараз?

— Який вплив релаксації ви помітили на собі?

7. Психоемоційний стан та фізіологічні методи його контролю

Мета: осмислення та озвучення власних способів саморегуляції психофізичного стану, пошук ресурсу,обмін досвідом.

Хід проведення:

Учасникам пропонується згадати способи самодопомоги у складних ситуаціях та записати їх на папері. Після виконання та обговорення складаємо загальний список.

- достатньо тривалий і якісний сон (важливо провітрювати приміщення передсном, дотримуватися режиму сна: засипати і прокидатись в один і той самий час);

- збалансоване, насичене вітамінами і мінералами харчування (особливопротистресовими вважаються мінерал магній і вітамін Е, який міститься у кукурудзі, моркві, ожині, горіхах, зернах соняшника, квасолі, сої (до речі, плитка темного шоколаду швидко покращить ваш настрій));

- достатнє фізичне навантаження, заняття спортом, ранкова гімнастика, танці(танцювальні рухи під ритмічну музику сприяють звільненню від негативних емоцій, так само, як і будь-яка хатня робота);
- фітотерапія, гомеопатія (сприяє заспокоєнню чай з м'яти, настоянка з коренювалеріани; підвищує життєвий тонус настоянка елеутерококу, женьшеню, родіоли рожевої);
- масаж та самомасаж (допоможе як класичний масаж, так і масаж біологічноактивних точок на руках і ногах; корисно просто походити босоніж по землі, або по насипаним у коробку камінчикам);
- терапія кольором (зелений та синій колір допомагають заспокоїтись, червонийта жовтий надають енергію і бадьорість), розмальовки для дорослих;
- ароматерапія (запахи апельсину, бергамоту діють на нервову системузбуджуючи, з'являється відчуття приливу сил; запахи лаванди, анісу, шавлії, хвойні діють заспокійливо, допомагають зняти нервове напруження);
- терапія мінералами;
- дихальні вправи (заспокійливе з подовженим видихом дихання зменшуєнадлишкове збудження і нервове напруження; мобілізуюче дихання з збільшеним вдихом допомагає подолати в'ялість, сонливість);
- баня і водні процедури (контрастний душ перед сном допоможе зняти втомудня, а зранку додасть бадьорості; взагалі, вода чудово змиває будь-який негатив).

8. Заключна співпраця. Вправа «Посміхнися» (див. заняття 1).

Заняття 12

Мета: закріплення навичок антистресової релаксації; підвищення рівня мотивації та впевненості; складання формули оптимістичного конструктивного настрою.

Обладнання: листки формату А4, воскові олівці, роздаткові картки, обладнання для музичного супроводу, підбірка класичних мелодій. **Тривалість:** 2 ак.год.

1.Вступне слово, вітання (див. заняття 1)

2.Вправа «Налаштую себе сам»

Мета: зниження рівня особистісної тривожності та розвиток впевненості.

Хід проведення. Учасникам пропонується подумки пов'язати хвилюючий, тривожний емоційний стан з певною мелодією, кольором, пейзажем, жестом; спокійний розслаблений стан – з іншою музикою та уявними образами; стан впевненості, націленості на перемогу – ще з іншими. Як варіант виконання, можна запропонувати замалювати окремо всі три стани.

Коли учасник починає хвилюватися, необхідно уявити перші образи (хвилюючий, тривожний емоційний стан), потім другі (спокійний розслаблений стан) й поступово перейти до третіх (стан впевненості, націленості на перемогу), повторюючи останні декілька разів. *Відпрацювання. Обговорення.*

3.Вправа «Мене звуть»

Мета: розвиток впевненості.

Хід проведення: Написати в стовпчик своє ім'я. Проти кожної букви написати іменники, які, на вашу думку, вас характеризують. Обговорити, як ці храктеристики допоможуть вам досягти успіху у повсякденній діяльності, підняти самооцінку тощо.

Обговорення.

4. Техніка для релаксації «Почнемо з пальця (див.заняття 4) **Мета:** опанування навичками антистресової релаксації.

5.Фізичне завдання «Плескаємо у долоні»

Мета: зняти фізичне та емоційне навантаження, створення позивного мікроклімату в групі.

Хід проведення. Психолог розміщує учасників на стільцях по колу, послідовно кілька разів пропонує підвестися тим, хто має певне вміння чи якість, щось любить або бажає чомусь навчитися; інші учасники групи

активно аплодують тим, хто підвівся. (Наприклад: «Підведіться з місць усі ті, хто вміє вишивати». *Оплески!* «Дякую, сідайте». «Підведіться з місць усі ті, хто вміє пекти торт». *Оплески!* «Дякую, сідайте». Далі: «Підведіться з місць усі ті, хто любить дивитися серіали», «Підведіться з місць усі ті, хто мріє навчитися грати на гітарі» тощо).

6.Психофізичний стан та його емоційні та вольові методи регуляції.

Мета: осмислення та озвучення власних способів саморегуляції психофізичного стану, пошук ресурсу,обмін досвідом.

Хід проведення:

Учасникам пропонується згадати способи самодопомоги у складних ситуаціях та записати їх на папері. Після виконання та обговорення складаємо загальний список.

- гумор (сміх позитивно впливає на імунну систему, активізуючи Т-лімфоцитикрові; у відповідь на вашу усмішку організм продукуватиме бажані гормони радості; гумор чудово «перезаряджає» негатив);
- музика (найкраще сприяє гармонізації психоемоційного стану прослуховування класичної музики, хоча у малих дозах рок теж буває корисним, він допомагає вивільнитись від негативних емоцій);
- спілкування з сім’єю, друзями;
- заняття улюбленою справою, хобі (комп’ютер, книжки, фільми, в’язання, садівництво, рибальство, туризм тощо);
- спілкування з природою (природа завжди дає людині відчуття приливу сил, відновлення енергії);
- спілкування з тваринами;
- медитації, візуалізації (існують цілеспрямовані, задані на певну тему

візуалізації)

- аутотренінги (самонавіювання) (емоційне напруження безпосередньо пов’язане з напруженням м’язів – у стані стресу організм входить у стан «бойової готовності» до активних дій; знімаючи напруження

певної групи м’язів, можна впливати на негативні емоції, позбавитись від них).

7.Завдання на візуалізацію «Хмари»

Мета: зняття втоми, стабілізація внутрішнього стану.

Хід проведення: «Сядьте вільно та закрийте очі. Зробіть три глибоких вдихи й видихи... Уявіть собі, що зараз літній погожий день… Ви лежите на траві, відчуваєте її м’якість, свіжість, аромат… Лежачи на спині, ви дивитеся у небо: чисте, блакитне, безхмарне. Уявіть собі це небо…

Ось ви побачили метелика. Коли він пролітає над вами, ви думаєте: «Який же він легкий, як гарно забарвлені його крила!» Ви спостерігаєте, як він віддаляється, зникаючи з поля зору.

Тепер ви помічаєте орла, який летить високо в небі. Ви стежите за його польотом і поступово проникаєте все глибше у блакитну далечінь неба.

Ви спрямовуєте погляд ще вище і помічаєте, що високо в небі пропливає маленька біла хмаринка. Ви слідкуєте за нею, бачите, як вона повільно розчиняється.

Нарешті перед вами лише безмежне небо.

Відчуте себе небом, безтілесним, неосяжним, нематеріальним. Відчуйте, що у вас немає меж, що ви присутні скрізь. Ви можете досягти всього, проникнути крізь усе, ніщо не в змозі вас зупинити. Усвідомте в собі відчуття легкості духу, відсутності будь-якого тиску… Можете відкрити очі, коли будете готові».

8. Заключна співпраця. Вправа «Посміхнися» (див. заняття 1).

Заняття 13

Мета: опанування новими навичками оптимізації емоційного стану та подолання страху, тривоги.

Обладнання: листки формату А4, фліп-чарт/дошка, маркер, роздаткові картки, обладнання для музичного супроводу, підбірка класичних мелодій. **Тривалість:** 2 ак.год.

1.Вступне слово, вітання

Мета: створення комфортної атмосфери.

Який настрій?

З чим прийшли?

2.Вправа «Чужа думка»

Мета: розвиток впевненості.

Хід проведення: Напишіть на картці своє ім'я. Передаючи по колу ці картки, напишіть позитивну якість власника. Використовуючи отримані якості, обдумайте їх та напишіть, чого, завдяки цим якостям, могли б досягти у житті, як вони допоможуть вам досягти успіху у повсякденній діяльності тощо. *Обговорення.*

3.Психофізичний стан та його ціннісно-смисловий рівень регуляції

Мета: осмислення та озвучення власних способів саморегуляції психофізичного стану, пошук ресурсу,обмін досвідом. *Хід проведення:*

Психолог: Образа, злість, невдоволення, критика себе та інших – все це найшкідливіші для нашого організму емоції. Наш мозок викидає гормони стресу на будь-які подразники, що загрожують нашій емоційній рівновазі. При цьому йому зовсім байдуже, реальні ці загрози чи вигадані. Тому і на надуману проблему організм відреагує, як на справжню. Отже, важливо навчитись контролювати свої думки і емоції. Часто спосіб реакції це просто звичка хвилюватися. Відомий дослідник стресу Сельє зазначав, що **має значення не те, що з вами відбувається, а те, як ви це сприймаєте, як реагуєте.**

Відома притча про двох мандрівників, яких мучила спрага. Вони довго йшли пустелею і, нарешті, дістався до поселення, отримали по півсклянки води. Один з подорожніх сприйняв склянку напівповною, з вдячністю прийняв ці півсклянки води і був задоволений. Інший же сприйняв склянку напівпорожньою і лишився невдоволеним, що йому не налили повну склянку.

Дивились двоє в одне вікно: один угледів саме багно. А інший – листя, дощем умите, блакитне небо і перші квіти, Побачив другий – весна давно!...

Дивились двоє в одне вікно .

Отже, важливо навчитись звертати увагу на позитивні моменти життя і вміти бути вдячними за них. Негативне запитання «За що?» бажано перетворювати на позитивне «Для чого?». Для чого у моєму житті з'явилась та чи інша неприємна ситуація? Які висновки я маю з неї зробити? Чого я маю в цій ситуації навчитись?

Якщо з таких позицій підходити до життєвих ситуацій, то вони перестають сприйматися як проблеми, і життя починає сприйматись як школа, де події і ситуації складаються таким чином, щоб ми могли навчитись саме тому, що нам потрібно.

Пам'ятайте, що **подібне притягує подібне: чим ми цей світ наповнюємо через думки, емоції, вчинки, те до нас і повертається**. Як говориться у відомій приказці: «Що посієш, те й пожнеш».

4.Вправа «Ресурси, які я маю»

Мета: пошук внутрішніх ресурсів для підвищення впевненості у собі.

Хід проведення: «Поділіть лист паперу на дві частини. В одній частині напишіть: «Чим я можу похвалитися». У цій частині запишіть ті свої якості та характеристики, якими ви можете гордитися та вважаєте своїми сильними сторонами. Коли перша частина вправи буде виконана, у другій частині листа напишіть «Чим ці якості можуть допомогти мені у роботі (повсякденному житті)». Навпроти кожної своєї сильної сторони напишіть, чим вона зможе допомогти вам. Бажаючі можуть озвучити результати виконання вправи.

5.Гімнастика для емоцій

Мета: зняти фізичне та емоційне навантаження, створення позивного мікроклімату в групі.

Хід проведення:

- порадіти як … (найкращий учень, найпроблемніший ваш учень, королева республіки Чад тощо);
- посидіти як… (бджола на квітці,королева на троні,);
- пострибати як … (зайчик, жабка, кенгуру, кінь);
- здивуватися як … (поліцмен, професор);

- насупитись як … (миша на крупу, осіння хмара, розсерджений учень);
- посміхнутися як … (ви на власному дні народженні, весняне сонце, радісна дитина, квітка на сонечку).

6.Аутотренінгова діяльність

Мета: навчитись долати страх, помисливість.

Хід проведення: Образно подумки відтворити ситуацію, яка викликає неспокій або тривогу, і як тільки вона з'явиться, наказуючим тоном вимовити: «Стоп» або «Спокійно».

Відпрацювання.

7. Заключна співпраця. Вправа «Посміхнися» (див. заняття 1).

Заняття 14

Мета: рефлексія опанування конструктивними методами управління стресовими реакціями та навичками стабілізації внутрішнього стану.

Обладнання: листки формату А4, ручки, роздаткові картки, обладнання для музичного супроводу, підбірка класичних мелодій. **Тривалість:** 2 ак.год.

1.Вступне слово, вітання (див. заняття 1)

2.Вправа «Драбина емоцій» (метафоричні асоціативні зображення «Пори року»)

Мета: покращення емоційного стану.

Хід проведення:

«Закрийте очі, уявіть ситуацію, пов'язану з ситуацією, де ви перебували у негативному емоційному стані. Оберіть будь ласка картку, яка відповідає цій ситуації».

Обрану картку необхідно розмістити в лівому нижньому куті двох горизонтально розміщених листків формату А4.

«Закрийте очі, уявіть ситуацію, де вам комфортно. Оберіть будь ласка картку, яка відповідає цій ситуації».

Обрану картку необхідно розмістити в правому верхньому куті двох горизонтально розміщених листків формату А4.

Складання діалогу між двома картками.

«Оберіть, будь ласка, 3 зображення, які будуть перехідними (сходинками) між цими картками. Це будуть ваші сходинки емоційних станів, які допоможуть перейти від негативного емоційного стану до комфортного».

Символічне «сходження» по драбині. *Обговорення.*

3.Вправа «Емоції та Думки та навпаки»

Мета: осмислення та корекція власних думок та емоцій

Хід проведення: Психолог малює чоловічка з негативною думкою в голові (наприклад, «Я ніколи не зможу …»).

Після цього просить учасників визначити, які емоції та емоційні стани викликає ця думка (наприклад, сум, смуток, сором). Психолог пропонує обрати колір, який відповідає цим емоціям і замальовує чоловічка (сірим, брунатним, темним).

На другому малюнку малюється чоловічок з позитивною думкою. Учасникам пропонується так само визначити емоції та емоційні стани (надія, цікавість, впевненість) та обрати колір для їх позначення (жовтий, зелений, блакитний тощо).

Психолог пропонує дати ім’я кожному чоловічку.

Психолог: «Як ви вважаєте, як пов’язані думки з емоціями та емоційними станами?».

Приклади «шкідливих» думок та альтернативних «корисних» думок

«Шкідливі» думки	***Емоції, емоційні стани***	***«Корисні» думки***	***Емоції, емоційні стани***
«Справи ніколи не підуть на краще»	Безнадійність, знесиленість, смуток	«Життя налагодиться з часом»	Надія, прагнення до активних дій
«Моє життя безнадійне»	Печаль, безнадійність, знесиленість	«Якщо я трохи постараюсь, то досягну того, до чого прагну»	Впевненість, піднесеність, прагнення щось змінити

«Мені ні до кого звернутися»	Розчарування, прикрість	«У мене є рідні, друзі, колеги тощо»	Спокій, впевненість

4.Вправа «Сій стрес»

Мета: визначити притаманні способи поведінки в стресових ситуаціях та конструктивні методи управління стресовими реакціями.

Мета: осмислення та корекція власних думок та емоцій

Хід проведення: Поміркуйте кілька хвилин над тим, як ви поводитеся в стресових ситуаціях, пригадайте які фізіологічні та психологічні реакції у вас виникають? Що вам хочеться робити? Що ви робите? Що вас заспокоює в таких випадках? На аркуші паперу запишіть 8-10 способів реагування, які виникають найчастіше.

Перечитайте ваш список, проаналізуйте його:

— Які типи реагування є найчастішими?

— Які з реакцій посилають ваш стресовий стан?

— Які з рекцій є найбільш корисними, дозволяють заспокоїтися та знайти рівновагу?

Під час цієї вправи, ви зробите «ревізію» своїх методів реагування на стрес, визначте притаманні вам способи поведінки в стресових ситуаціях та конструктивні методи управління стресом, які дозвіляють «брати ситуацію під контроль».

5.Вправа «Декілька вісімок»

Мета: зняти м’язову напругу, стимулювати білатеральну взаємодію, що сприяє інтеграції і допомагає справлятися зі стресом.

Опис: «Ледачі вісімки» – це спостереження очима за рухом великого пальця, що описує «8-ку» (знак нескінченності) в горизонтальному полі бачення на відстані витягнутої вперед руки.

Мета: осмислення та корекція власних думок та емоцій

Хід проведення: «Зараз ми зробимо вправу, яку можна робити завжди, коли ви відчуваєте сильне занепокоєння, стрес або втому. Виставте руку вперед, підніміть великий палець на рівні перенісся у передньому зоровому

полі, приблизно на відстані ліктя і почніть рух по формі «вісімки». Рухи повинні бути повільними і усвідомленими для досягнення максимальної м'язової концентрації. Тримайте голову прямо і розслаблено. Стежте при цьому за рухом великого пальця тільки очима. Великий палець починає рух від центру зорового поля і йде вгору по краю поля бачення, далі йде проти годинникової стрілки вниз і повертається в центр. Потім аналогічно за годинниковою стрілкою - вправо і вгору, і назад у центр. Вправу необхідно повторити принаймні по три рази кожною рукою, плавними і безперервними рухами. Після цього зчепіть руки в замок: великі пальці спрямовані вгору і утворюють перехрестя («Х»). Зосередившись на центрі перехрестя, виконайте «ледачу вісімку», тепер уже двома зчепленими руками».

6.Вправа на візуалізацію «Промінь, який у мене всередині»

Мета: зняття втоми, стабілізація внутрішнього стану.

Мета: осмислення та корекція власних думок та емоцій

Хід проведення: «Займіть зручну позу. Уявіть, що всередині вашої голови, у верхній її частині, виникає світлий промінь, який повільно і послідовно рухається згори вниз. Промінь повільно і поступово освітлює обличчя, шию, плечі, руки теплим, рівним і розслабленим світлом. Промінь, проходячи вниз, розгладжує зморшки. У вас зникає напруження в голові, розслаблюються зморшки на лобі, опускаються брови, «охолоджуються» очі, послаблюється напруга в кутиках губ, опускаються плечі, вивільнюється шия. Внутрішній промінь формує зовнішність спокійної вільної людини, задоволеної собою і своїм життям. Виконайте вправу декілька разів – згори вниз. Закінчуйте вправу словами: «Я став (стала) новою людиною! Я став (стала) сильним, спокійним і стабільнішим! Я все буду робити добре!»

7. Заключна співпраця. Вправа «Посміхнися» (див. заняття 1).

Заняття 15

Мета: рефлексія опанування способами контролю стресових реакцій і зняття напруги, пошуку внутрішніх ресурсів для підвищення впевненості у собі.

Обладнання: листки формату А4, ручки, кольорові олівці чи фломастери, підбірка класичних мелодій, маленький дзвіночок. **Тривалість:** 2 ак.год.

1.Вступне слово, вітання (див. заняття 1)

2.Вправа «Треба»

Мета: рефлексія професіоналізму, компетентності, емоційних реакцій на ці поняття.

Хід проведення:

Намалюйте не весь аркуш великий мішок. Згори напишіть «Треба».

Впишіть у мішок усі завдання, які вам треба виконувати як фахівцю (це може відрізнятися від формального списку функціональних обов'язків)

Заплющте очі й уявіть собі цей мішок. Зваліть його собі на плечі і йдіть. Як почуваєтеся? Запишіть свої переживання.

Тепер визначте: від чого можете відмовитися, і це ніяк не вплине на ваш професіоналізм.

Скільки у мішку залишилося «треба»? Як почуваєтеся зараз? *Обговорення.*

3.Вправа «Вулкан»

Мета: рефлексія агресії, пошук екологічних реакцій на стрес.

Хід проведення. Уявіть собі вулкан. Спробуйте зобразити його. Використовуйте всі наявні олівці. Якщо якогось у вас нема, попросіть у сусіда.

Обговорення.

-Як живеться вулкану?

-Яка його лава?

-Як він з нею справляється?

-Чи любить він її накопичувати в собі?

-Як він любить її вивергати?

-Що може статися з навколишніми після її виверження? (по колу)

4. Завдання «Метелик»

Мета: активізувати білатеральну взаємодію, навчити способу контролю стресу і зняття напруги.

Хід проведення. Вправу можна робити сидячи або стоячи. Учасникам пропонується зхрестити руки на грудях так, щоб права рука лежала на лівому плечі або передпліччі, ліва рука – на правому, як ніби крила метелика або самообійми. Потім психолог говорить: «Метелик махає крилами» і вони по черзі легко з індивідуальним ритмом вдаряють долонею по плечу/передпліччу по черзі то правою рукою, то лівою протягом 30-60 секунд, потім метелик завмирає на 10-20 секунд і знову махає крилами. Робимо три підходи. Дихання під час вправи вільне.

«Розташуйтеся зручно, ви можете сидіти або стояти. Зхрестіть руки на грудях так, щоб ваша права рука вільно лежала на лівому плечі/передпліччі, а ліва - на правому. Уявіть, що це крильця метелика, якій присів на квітку і спочатку завмер. А потім почав махати крильцями: легко ударяйте по черзі то правою, то лівою долонею по передпліччю, знайдіть свій індивідуальний ритм. За сигналом дзвіночка зупиниться, метелик знову завмирає. Потім знову за сигналом махає крильцями. Ми зробимо три повторення. Дихайте легко і вільно».

5. Вправа на візуалізацію «Берег»

Мета: зняття втоми, стабілізація внутрішнього стану.

Хід проведення: «Сядьте вільно та закрийте очі. Зробіть три глибоких вдихи й видихи... Уявіть себе на березі моря… Зверніть увагу на хвилі, ви спостерігаєте їх приплив та відплив... У цей час ви відчуваєте, як все більше і більше заспокоюєтесь. Побудьте тут ще… Після того, як ви відчуєте повний спокій, ви йдете з берега... Відкрите очі, коли будете готові».

6. Заключна співпраця. Підведення підсумків сумісної роботи, Вправа «Посміхнися» (див. заняття 1), **прощання.**

— Що дала мені робота за програмою? (учасники діляться своїми враженнями та думками про попередні заняття).

— Що мені не вдалось/вдалось?

— Чого я навчився?

— Що я візьму для себе?

Практичний психолог і учасники дякують один одному за спільну роботу, підтримку, розуміння та співпрацю. Заняття закінчується вправою «Подаруй усмішку» (див. заняття 1).

Далі учасники по черзі достають з мішечка, приготовані заздалегідь, призи з прикріпленими на них надписами: «Найактивнішому учаснику, найвідвертішому, толерантному, винахідливому, щирому, швидкому, доброму, позитивному, оригінальному, сміливому…».

Останній штрих

Якщо ви боїтесь, що вас поб'ють, Вважайте себе побитим.

Якщо ви гадаєте, що ви не можете, Ви не зможете ніколи.

Якщо ви вважаєте, що програєте, Ви вже програли.

Тому, що в цьому світі ми бачимо, Що успіх починається з волі людини.

Усе залежить від стану розуму.

Якщо ви будете вважати, що вас лишать позаду, Це так і буде.

Ваші думки повинні летіти високо, Щоб дати можливість вам піднятись.

Перш ніж ви зможете отримати перемогу, Ви повинні бути впевнені в собі.

Найсильніший і найшвидший

Не завжди перемагає у життєвих битвах.

Рано чи пізно перемога дістається тому,

Хто вважає, що він це може.

Р. Волдо Емерсон