МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ІМЕНІ ВАДИМА ГЕТЬМАНА

Навчально-науковий інститут бізнес-освіти імені Анатолія Поручника / Факультет управління персоналом, соціології та психології

Кафедра педагогіки та психології

ОСВІТНЬО-ПРОФЕСІЙНА / ОСВІТНЬО-НАУКОВА ПРОГРАМА

Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність 053 Практична психологія

Форма навчання: заочна

КВАЛІФІКАЦІЙНА МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА

на тему:

«Психологічні умови розвитку життєстійкості працюючих жінок в період воєнного стану»

здобувачки Валко Марії Георгіївни

Науковий керівник: доктор психологічних наук, професор Креденцер О. В.

_____

(підпис)

Робота допущена до захисту перед екзаменаційною комісією з атестації здобувачів вищої освіти (ЕК)

Завідувач кафедри:_____

(науковий ступінь, учене звання, ПІБ)

_____

(підпис)

Київ 2025

ВСТУП **3**
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ УМОВ РОЗВИТКУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ПРАЦЮЮЧИХ ЖІНОК В ПЕРІОД ВОЄННОГО СТАНУ **7**
1.1. Поняття про життєстійкість особистості. Основні підходи до його аналізу 7
1.2. Аналіз чинників розвитку життєстійкості особистості та вплив балансу між роботою та особистим життям 10
1.3. Основні психологічні умови розвитку життєстійкості в період воєнного стану. 20
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1 28
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ПРАЦЮЮЧИХ ЖІНОК В ПЕРІОД ВОЄННОГО СТАНУ **30**
2.1. Мета, завдання, методи та організація емпіричного дослідження життєстійкості працюючих жінок в період воєнного стану 30
2.2. Рівень життєстійкості працюючих жінок в період воєнного стану 41
2.2.1.Життєстійкість в фрустрації 43
2.2.2.Життєстійкість у кризі 45
2.2.3.Життєстійкістьу невизначеності 47
2.2.4. Життєстійкість в конфлікту 48
2.2.5.Життєстійкість в стані стресу 50
2.2.6. Загальна життєстійкість 51
2.2.7. Професійна включеність 54
2.2.8. Професійний контроль 56
2.2.9. Прийняття виклику 57
2.2.10. Емоційний компонент 58
2.2.11. Мотиваційний компонент 59
2.2.12. Соціальний компонент 61
2.2.13. Професійний компонент 62
2.2.14. Загальний рівень професійної життєстійкості 64
2.3. Вплив психологічних чинників на розвиток життєстійкості та професійної життєстійкості працюючих жінок 65
2.3.1. Зв'язок між життєстійкістю та професійною життєстійкістю 65
2.3.2. Вплив балансу життя-робота на життєстійкість працюючих жінок 67
2.3.3. Вплив балансу життя-робота на професійну життєстійкість працюючих жінок 69
2.3.4. Дисперсійний аналіз впливу балансу життя-робота на компоненти професійної життєстійкості 71
2.3.5. Зв'язок життєстійкості із соціально-демографічними показниками 73
2.3.6. Узагальнення результатів дослідження та психологічні умови розвитку життєстійкості працюючих жінок 76
ВИСНОВКИ ДО 2 РОЗДІЛУ 79
РОЗДІЛ 3. ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА З РОЗВИТКУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ДЛЯ ПРАЦЮЮЧИХ ЖІНОК В ПЕРІОД ВОЄННОГО СТАНУ ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ **81**
3.1. Розробка тренінгової програми для розвитку життєстійкості 81
3.2. Результати ефективності тренінгової програми 90
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3 94
ВИСНОВКИ **95**
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ **98**

ВСТУП

Актуальність теми дослідження зумовлена тим, що в умовах воєнного стану в Україні суттєво зросли соціально-психологічні виклики, з якими стикаються працюючі жінки. Воєнні дії, постійна тривога за безпеку близьких, реальні загрози життю, вимушена зміна місця проживання, дестабілізація робочих процесів та збільшення сімейних обов'язків створюють безпрецедентний рівень психоемоційного навантаження. У таких екстремальних умовах особливої актуальності набуває проблема розвитку життєстійкості – інтегральної здатності особистості ефективно долати життєві труднощі, зберігаючи внутрішню рівновагу та психологічне благополуччя у житті.

Працюючі жінки в умовах воєнного стану опиняються у надзвичайно складній ситуації, оскільки змушені одночасно виконувати професійні обов'язки, піклуватися про родину, адаптуватися до постійних змін та долати значні психологічні випробування. За даними досліджень, саме жінки демонструють підвищені рівні тривожності, стресу та ризик емоційного вигорання в умовах війни, що безпосередньо впливає на їхню життєстійкість та здатність ефективно функціонувати у різних сферах життя.

Життєстійкість як психологічний феномен є багатовимірною характеристикою, що поєднує когнітивні, емоційні, мотиваційні та поведінкові компоненти, які дозволяють особистості конструктивно долати стрес та кризові ситуації. Особливого значення набуває дослідження психологічних умов розвитку життєстійкості, оскільки саме розуміння цих умов дозволяє розробляти ефективні програми психологічної підтримки та супроводу.

Проблеми життєстійкості досліджували як зарубіжні, так і вітчизняні науковці. Теоретико-методологічні засади вивчення життєстійкості розроблені в працях С. Мадді, А. Антоновського, М. Унгара, С. Саутвіка і

Д. Чарні. Різні аспекти розвитку життєстійкості представлені у дослідженнях В. Хути та А. Ватермана, Т. Ломаса та І. Івцана, П. Вонга та Д. Брауерса.

В українській психологічній науці різні аспекти проблематики життєстійкості вивчають О. Кокун (професійна життєстійкість), Т. Титаренко, Т. Ларіна (життєстійкість як настанова на конструктивне життя), Л. Карамушка, О. Креденцер, К. Терещенко (організаційні чинники життєстійкості), Л. Сердюк, І. Данилюк, О. Чиханцова (самодетермінація життєстійкості), Ю. Швалб (життєстійкість у невизначеності), В. Лагодзінська (креативний потенціал як чинник життєстійкості).

Разом з тим, незважаючи на зростаючий інтерес до проблематики життєстійкості, комплексних досліджень психологічних умов розвитку життєстійкості працюючих жінок в період воєнного стану наразі недостатньо. Зокрема, потребують більш глибокого вивчення взаємозв'язки між професійною життєстійкістю та загальною життєстійкістю, баланс між особистим життям і професійною діяльністю як чинник життєстійкості, а також розробка практичних підходів до підвищення рівня життєстійкості працюючих жінок у кризових умовах.

Таким чином, соціальна значущість проблеми та її недостатня теоретична і практична розробленість зумовили вибір теми наукового дослідження: «Психологічні умови розвитку життєстійкості працюючих жінок в період воєнного стану».

Мета дослідження полягає у теоретико-методологічному обґрунтуванні та емпіричному аналізі психологічних умов розвитку життєстійкості працюючих жінок в період воєнного стану, а також розробці й апробації програми арт-терапевтичного супроводу для підвищення рівня їх життєстійкості.

Відповідно до мети були поставлені такі *завдання дослідження*:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз підходів до вивчення життєстійкості особистості та визначити основні чинники її розвитку в умовах воєнного стану.

2. Розробити теоретичну модель психологічних умов розвитку життєстійкості працюючих жінок в період воєнного стану.

3. Емпірично дослідити рівень загальної життєстійкості працюючих жінок, її структурні компоненти та взаємозв'язок із професійною життєстійкістю.

4. Визначити вплив балансу між особистим життям і професійною діяльністю на рівень загальної життєстійкості та професійної життєстійкостіпрацюючих жінок.

5. Розробити умови та забезпечення програми арт-терапевтичного супроводу для підвищення рівня життєстійкості працюючих жінок в умовах воєнного стану.

Об'єкт дослідження – життєстійкість особистості.

Предмет дослідження – психологічні умови розвитку життєстійкості працюючих жінок в період воєнного стану.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань було використано комплекс методів:

- *теоретичні методи* – аналіз літератури, синтез, узагальнення, систематизація, порівняння, моделювання;
- *емпіричні методи* – психодіагностичне тестування з використанням комплексу методик: «Парціальні позиції життєстійкості особистості» (І. Бринза, О. Кузнєцова), «Опитувальник професійної життєстійкості» (О. Кокун), «Опитувальник з визначення балансу «робота – життя» персоналу організацій» (М. Ткалич); анкетування для збору соціально-демографічних та організаційно-професійних даних;
- *методи математичної статистики* – описова статистика, кореляційний аналіз, дисперсійний аналіз;
- *корекційно-розвивальні* – методи арт-терапії та активного соціально-психологічного навчання.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в тому, що:

- вперше розроблено та обґрунтовано інтегративну теоретичну модель психологічних умов розвитку життєстійкості працюючих жінок в період воєнного стану, яка включає особистісний, соціально-професійний, психотерапевтичний та організаційний рівні;
- емпірично виявлено взаємозв'язки між загальною життєстійкістю, професійною життєстійкістю та балансом між особистим життям і професійною діяльністю працюючих жінок в умовах воєнного стану;
- поглиблено та розширено наукові уявлення про особливості життєстійкості працюючих жінок в кризових умовах, її структуру та рівні вираженості;
- подальшого розвитку набули уявлення про методи психологічної підтримки та розвитку життєстійкості працюючих жінок, зокрема, обґрунтовано ефективність арт-терапевтичних підходів.

Практичне значення одержаних результатів полягає в розробці та апробації програми арт-терапевтичного супроводу, спрямованої на підвищення рівня життєстійкості працюючих жінок в умовах воєнного стану. Результати дослідження можуть бути використані практичними психологами для розробки програм психологічного супроводу працюючих жінок в умовах кризи, а також у процесі підготовки та підвищення кваліфікації практичних психологів.

Апробація результатів дослідження. Основні положення і результати дослідження доповідалися у межах роботи щорічної студентської наукової конференції КНЕУ імені Вадима Гетьмана «Інноваційні рішення для відродження України у глобальній парадигмі конкурентоспроможності» (Київ, 2025 р.)

Кваліфікаційна магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, що налічує 62 найменувань та додатків. Загальний обсяг роботи становить 103 сторінок, основна частина – 95 сторінки. Робота містить 12 таблиць та 23 рисунків.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ УМОВ РОЗВИТКУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ПРАЦЮЮЧИХ ЖІНОК В ПЕРІОД ВОЄННОГО СТАНУ

1.1. Поняття про життєстійкість особистості. Основні підходи до його аналізу

Концепція життєстійкості є однією з ключових у сучасній психологічній науці, особливо в контексті дослідження адаптаційних можливостей особистості в умовах суспільних трансформацій. Поняття «життєстійкість» (англ. *resilience*) дедалі частіше трактується як здатність людини адаптуватися до складних умов, долати труднощі, зберігаючи внутрішню рівновагу та психічне здоров'я. Наголосимо, що це багатовимірна характеристика, яка поєднує когнітивні, емоційні, поведінкові та мотиваційні компоненти, що дозволяють особистості ефективно функціонувати в умовах кризи, стресу та змін.

Життєстійкість як психологічний феномен розглядається як інтегративна особистісна характеристика, що визначає здатність індивіда конструктивно протистояти складним життєвим обставинам, зберігаючи психологічне благополуччя та функціональність. Перші наукові уявлення про життєстійкість формувалися у рамках досліджень стресостійкості. Слід зауважити, що А. Антонівський розглядав життєстійкість як частину концепції «смислу когерентності» (senseofcoherence), яка забезпечує здатність людини бачити світ зрозумілим, керованим і значущим [49].

О. Кокун, досліджуючи феномен життєстійкості, розглядає його як психологічний феномен, що забезпечує успішне подолання особистістю життєвих труднощів та перешкод на ресурсному рівні [20]. На його думку, життєстійкість особистості - це її здатність мобілізувати внутрішні ресурси для збереження ефективної життєдіяльності в умовах критичних ситуацій. У дослідженні конкретизовано структурні компоненти життєстійкості:

мотиваційний, когнітивний, емоційний і поведінковий. Наголосимо, що життєстійкість не є статичною властивістю, а формується і розвивається під впливом соціокультурних, особистісних та професійних факторів.

У вітчизняній психології значний внесок у розробку проблеми життєстійкості зробили Т. Титаренко, Л. Татарінов, С. Кравчук, О. Кіосєва, Т. Ларіна, О. Даценко, Є. Поплавська та інші дослідники. Т. Титаренко та Т. Ларіна інтерпретують життєстійкість як настанову на конструктивне життя, що формується на основі позитивного досвіду подолання труднощів та активного смислотворення [41]. Дотримуємося точки зору, що у праці Т. Ларіної життєстійкість базується на особистісних рисах (відповідальність, контроль, залученість), а також на наявності особистісного ресурсу, що забезпечує здатність до опору деструктивним впливам.

Є. Поплавська і А. Пастернацький вказують, що життєстійкість виконує адаптаційну, захисну та регулятивну функції, а її структура включає когнітивну гнучкість, емоційну саморегуляцію, цілеспрямованість та автономію [32]. О. Бруховецька визначає життєстійкість як динамічну якість особистості, яка забезпечує ефективну адаптацію до складних обставин, з урахуванням вікових, гендерних та соціокультурних особливостей [4].

Значущим для розуміння феномену життєстійкості є підхід С. Мадді, який виокремлює три базові компоненти цього конструкту: залученість, контроль та прийняття ризику. Дослідження О. Креденцер демонструють, що ці компоненти проявляються по-різному в залежності від соціального та професійного контексту [Креденцер, 2024]. Було зроблено припущення, що в умовах воєнного стану особливого значення набуває компонент прийняття ризику, що виражається у здатності діяти в умовах невизначеності.

За даними О.Даценко, життєстійкість є системною якістю, що інтегрує емоційні, когнітивні та соціальні аспекти досвіду особистості. Дослідниця підкреслює важливість інтерпретації травматичного досвіду як чинника зростання [Даценко, 2021]. Притримуємося думки, що у дослідженні З. Ржевської-Штефан життєстійкість розглядається як противага

дисфункціональним переконанням, що формуються у процесі життєвого становлення особистості [35].

О. Кіосєва та Є. Базика наголошують на зв'язку життєстійкості з ціннісними орієнтаціями та самоактуалізацією особистості, підкреслюючи її роль у збереженні психологічного здоров'я [17]. Л. Савченко аналізує зв'язок життєстійкості з рівнем самоактуалізації особистості, доводячи, що високий рівень життєстійкості асоціюється з позитивними ціннісними орієнтаціями, внутрішнім фокусом контролю та високою саморефлексією [36].

Важливо звернути увагу на ґрунтовне дослідження О. Чиханцової та К. Гуцол, які вивчали психологічні основи розвитку резильєнтності особистості [44]. Науковці обґрунтовують необхідність диференціації понять «життєстійкість» та «резильєнтність», хоча й визнають їх концептуальну близькість. Дотримуємося точки зору, що резильєнтність відображає здатність «відновлюватися» після травматичних подій, тоді як життєстійкість більше стосується здатності витримувати стрес під час тривалого впливу негативних факторів.

Особливу увагу привертає дослідження С. Саутвік та Д. Чарні, які у своїй праці виділяють десять ключових факторів, що сприяють формуванню життєстійкості [60]. Слід зауважити, що серед цих факторів науковці особливу роль відводять когнітивній гнучкості, оптимізму, соціальній підтримці та наявності життєвої мети. Зазначимо, що ці фактори набувають особливого значення саме для жінок в умовах воєнного стану, коли виникає необхідність поєднувати різні соціальні ролі, зберігаючи при цьому психологічне благополуччя.

Окремі дослідження вчених засвідчують, що життєстійкість виступає не лише механізмом подолання труднощів, а й умовою особистісного розвитку, підвищення рівня суб'єктності, життєвої ефективності та професійної ідентичності. Практична значущість цих досліджень полягає у можливості використання отриманих результатів для розробки програм психологічного супроводу та підтримки особистості в кризових ситуаціях.

Досліджуючи життєстійкість у контексті війни, Я. Омельченко та колеги звертають увагу на значущість травмофокусованих підходів, зокрема EMDR-терапії (десенсибілізація і переробка за допомогою руху очей) [31]. Наголошуємо, що такий підхід дозволяє працювати з травматичним досвідом, який може суттєво знижувати життєстійкість особистості.

Цікавим у контексті сучасних досліджень є також європейський досвід вивчення життєстійкості. Зокрема, група вчених під керівництвом М. Ангар запропонувала соціально-екологічну модель резильєнтності [61], яка підкреслює значущість не лише індивідуальних ресурсів особистості, але й соціального контексту. Погоджуємося з думкою дослідників, що в умовах війни особливої ваги набуває інституційна підтримка та доступ до соціальних ресурсів.

Отже, все вищезазначене дозволяє зробити певне узагальнення: життєстійкість постає як інтегральна властивість особистості, яка дозволяє долати кризові ситуації, зберігаючи цілісність, життєві орієнтири й активну позицію. Це складний, багатовимірний психологічний феномен, що інтегрує особистісні ресурси та адаптаційні механізми, спрямовані на конструктивне подолання життєвих труднощів. У науковому дискурсі існують різні концептуальні підходи до розуміння цього феномену, кожен з яких висвітлює певні аспекти життєстійкості. У контексті сучасних соціальних викликів, зокрема воєнного стану, значення цієї якості набуває особливої актуальності як ресурс підтримання психологічного благополуччя та функціональності особистості, потребуючи поглибленого теоретичного та емпіричного аналізу.

1.2. Аналіз чинників розвитку життєстійкості особистості та вплив балансу між роботою та особистим життям

Життєстійкість як комплексна характеристика особистості розвивається під впливом широкого кола чинників - від індивідуальних

психологічних особливостей до соціокультурного контексту. Наголосимо, що особливої актуальності в умовах воєнного стану набуває аналіз таких чинників, як баланс між особистим життям і професійною діяльністю, а також розвиток професійної життєстійкості.

Вивчаючи поняття життєстійкості, можна стверджувати, що здатність підтримувати внутрішню рівновагу в умовах зовнішнього хаосу є ключовою для збереження психологічного благополуччя. Війна кардинально змінила звичний уклад життя мільйонів українців, змусивши переосмислити пріоритети та адаптуватися до нових умов існування. Саме в такі переломні моменти особливо важливо розуміти механізми формування життєстійкості, щоб ефективно підтримувати тих, хто цього потребує.

Баланс між роботою та особистим життям (work–lifebalance) у сучасних дослідженнях розглядається як один із ключових факторів психологічного благополуччя і життєстійкості. Недотримання балансу призводить до емоційного виснаження, порушення психосоматичного здоров’я, зниження мотивації до діяльності, що особливо небезпечно в умовах високої напруженості, зокрема під час війни. Група науковців зазначає, зокрема Л. Карамушка, О. Креденцер, К. Терещенко та ін., що забезпечення психічного здоров’я особистості в умовах війни неможливе без створення умов для збереження та підтримки балансу між професійною активністю і особистісними ресурсами [15].

Очевидно, що порушення цього балансу часто стає причиною виснаження та емоційного вигорання. Особливо болісно це відчувають жінки, які традиційно беруть на себе більше сімейних обов’язків. Під час війни ця проблема загострюється, адже жінки часто залишаються єдиними годувальницями родини, піклуються про дітей та літніх родичів, водночас намагаючись не втратити професійної кваліфікації. Надмірне навантаження призводить до хронічної втоми, апатії, зниження імунітету та зрештою - до психосоматичних розладів.

Професійна життєстійкість визначається як здатність людини ефективно функціонувати в професійній сфері, адаптуватися до змін, долати труднощі й зберігати мотивацію в умовах стресу. Слід підкреслити, що вона є особливо важливою для представників соціономічних професій - медичних працівників, педагогів, психологів. Згідно з дослідженнями О. Кокуна та співавторів, фахівці з високим рівнем професійної життєстійкості краще справляються з викликами війни, демонструють вищу ефективність діяльності та нижчий рівень вигоряння [22].

Для українських фахівців поняття професійної життєстійкості набуває особливого значення. Коли довкола вибухають снаряди, коли повітряні тривоги переривають робочий процес, коли близькі перебувають у небезпеці - продовжувати працювати продуктивно стає справжнім викликом. Проте саме здатність знаходити сенс у своїй професійній діяльності навіть у таких екстремальних умовах допомагає зберегти не лише психологічне благополуччя, але й відчуття власної цінності та значущості для суспільства.

У дослідженні конкретизовано, що О. Кокун розглядає професійну життєстійкість як психологічний феномен, що забезпечує успішне подолання особистістю життєвих труднощів та перешкод на ресурсному рівні [20]. При цьому значущим для розуміння феномену життєстійкості є підхід С. Мадді, який виокремлює три базові компоненти цього конструкту: залученість, контроль та прийняття ризику [57]. Дослідження О. Креденцер демонструють, що ці компоненти проявляються по-різному в залежності від соціального та професійного контексту [24]. Було зроблено припущення, що в умовах воєнного стану особливого значення набуває компонент прийняття ризику, що виражається у здатності діяти в умовах невизначеності.

Аналізуючи ці три компоненти життєстійкості, можна відзначити, що в умовах війни вони проявляються дуже специфічно. Залученість трансформується у відчуття причетності до спільної справи захисту країни, навіть якщо людина займається звичайною професійною діяльністю. Контроль проявляється у здатності керувати власними емоційними реакціями

на тривожні новини, повітряні тривоги, постійне відчуття небезпеки. А прийняття ризику в українських реаліях набуває буквального значення – це готовність жити і працювати, усвідомлюючи реальні загрози для життя.

Вражає, як багато українців, особливо жінок, демонструють високий рівень життєстійкості навіть у найскладніших умовах. Вони продовжують працювати під обстрілами, навчати дітей у бомбосховищах, лікувати поранених у польових умовах. Це свідчить про надзвичайну силу духу, яка, безумовно, заслуговує на ґрунтовне наукове дослідження.

Емпіричні дослідження демонструють кореляцію життєстійкості з показниками суб'єктивного благополуччя та позитивного психічного здоров’я. Слід зауважити, що як зазначають Л. Карамушка та К. Терещенко, життєстійкість визначається через здатність особистості підтримувати оптимальний психоемоційний стан навіть за несприятливих зовнішніх обставин [16].

Спостерігаючи за тим, як люди справляються з труднощами воєнного часу, можна помітити цікаву закономірність: ті, хто має високий рівень життєстійкості, знаходять внутрішні ресурси для подолання найважчих життєвих випробувань. Вони не просто «тримаються», а продовжують розвиватися, будувати плани на майбутнє, підтримувати інших. Це наштовхує на думку, що життєстійкість – це не просто психологічна характеристика, а своєрідний внутрішній стрижень, який допомагає людині зберігати цілісність особистості навіть тоді, коли зовнішній світ руйнується.

Крім того, професійна життєстійкість тісно пов’язана з суб’єктивним відчуттям сенсу праці, підтримкою з боку колег і керівництва, а також з можливістю професійного розвитку навіть в умовах обмежень. Погоджуємося з думкою Ю. Швалба та ін., що саме особистісні стратегії життєдіяльності, адаптовані до умовах невизначеності, стають ключем до збереження внутрішнього балансу й активної позиції [45].

Варто наголосити, що в умовах війни відчуття сенсу праці набуває особливого значення. Коли звичний світ руйнується, саме професійна

діяльність може стати тим стрижнем, який допомагає зберегти ідентичність і відчуття власної цінності. Наприклад, вчителька, яка продовжує навчати дітей онлайн з бомбосховища, не просто виконує професійні обов'язки – вона створює острівець стабільності в хаотичному світі, даруючи дітям надію на майбутнє. Такий сенс діяльності неможливо переоцінити.

У контексті дослідження життєстійкості працюючих жінок в період воєнного стану важливо враховувати особливості інтеграції професійної та особистісної сфер. Н. Клименко, досліджуючи особистісно-професійні стилі поведінки жінок, виявила, що професійна діяльність може виступати як стабілізуючий фактор у формуванні життєстійкості [19]. Зазначимо, що практична значущість цього аспекту полягає в можливості розробки цілеспрямованих програм психологічної підтримки для працюючих жінок.

Можна стверджувати, що для багатьох жінок робота стає не лише джерелом фінансової стабільності, але й способом структурувати життя, відволіктися від тривожних думок, зберегти відчуття власної компетентності. Особливо це стосується жінок, які були змушені переїхати в інше місто чи країну – професійна ідентичність допомагає їм адаптуватися до нових умов, знайти своє місце в незнайомому середовищі.

Водночас, як зауважує В. Лагодзінська, важливим компонентом життєстійкості є креативний потенціал, що дозволяє знаходити нестандартні рішення в складних життєвих ситуаціях [26]. Наголосимо, що розвиток творчого потенціалу особистості сприяє забезпеченню психологічного здоров'я персоналу освітніх організацій під час війни, зокрема засобами арт-терапії [27].

Творчість дійсно є потужним ресурсом життєстійкості. Вона дозволяє не лише виразити травматичний досвід, але й трансформувати його, знайти в ньому нові смисли. Творчий процес допомагає відновити внутрішній ресурс, повернути відчуття контролю над власним життям. Це особливо цінно для людей, які пережили травматичні події, пов'язані з війною.

Група науковців на чолі з Л. Сердюк, І. Данилюк та О. Чиханцовою, досліджуючи самодетермінацію психологічного благополуччя особистості, розглядають життєстійкість як особистісний ресурс для трансформації негативних переживань у можливості особистісного зростання [37]. У дослідженні конкретизовано, що життєстійкість забезпечує не лише адаптацію до умов, але й активне перетворення власного буття.

Ця здатність до трансформації негативного досвіду є однією з найцінніших якостей людської психіки. Вона дозволяє не просто пережити травму, але й вирости через неї, знайти нові сенси і цінності. Часто саме ті, хто зумів знайти сенс у своїх стражданнях, демонструють найвищий рівень життєстійкості. Це узгоджується з ідеями В. Франкла про те, що здатність знаходити сенс у стражданні є ключовою для збереження психологічного здоров'я в екстремальних умовах.

Важливо звернути увагу на ґрунтовне дослідження О. Чиханцової та К. Гуцол, які вивчали психологічні основи розвитку резильєнтності особистості [44]. Науковці обґрунтовують необхідність диференціації понять «життєстійкість» та «резильєнтність», хоча й визнають їх концептуальну близькість. Дотримуємося точки зору, що резильєнтність відображає здатність «відновлюватися» після травматичних подій, тоді як життєстійкість більше стосується здатності витримувати стрес під час тривалого впливу негативних факторів.

Роздумуючи над цим розмежуванням, можна припустити, що для українців в умовах війни актуальними є обидва ці конструкти. З одного боку, нам необхідна життєстійкість, щоб продовжувати жити і працювати під постійною загрозою ракетних ударів та артилерійських обстрілів. З іншого боку, багатьом уже зараз потрібна резильєнтність, щоб відновитися після пережитих травматичних подій – втрати близьких, руйнування домівок, вимушеного переселення. І це ставить перед психологами особливе завдання – розробляти комплексні програми підтримки, які сприятимуть як розвитку життєстійкості, так і відновленню після травм.

Особливу увагу привертає дослідження С. Саутвік, Д. Чарні, які у своїй праці виділяють десять ключових факторів, що сприяють формуванню життєстійкості [60]. Слід зауважити, що серед цих факторів науковці особливу роль відводять когнітивній гнучкості, оптимізму, соціальній підтримці та наявності життєвої мети. Зазначимо, що ці фактори набувають особливого значення саме для жінок в умовах воєнного стану, коли виникає необхідність поєднувати різні соціальні ролі, зберігаючи при цьому психологічне благополуччя.

Розглядаючи кожен із цих факторів окремо, можна побачити, наскільки вони взаємопов'язані. Когнітивна гнучкість в умовах війни проявляється у здатності швидко адаптуватися до змін, приймати нестандартні рішення, переглядати звичні способи дій. Наприклад, вчителька, яка раніше ніколи не працювала онлайн, за кілька днів опановує нові технології, щоб продовжити навчання дітей. Оптимізм – це не просто «рожеві окуляри», а здатність бачити світло навіть у найтемніші часи, вірити в перемогу і краще майбутнє, незважаючи на всі труднощі. Соціальна підтримка стає життєво необхідною – від близького оточення до волонтерських спільнот і професійних мереж. А життєва мета дає силу рухатися вперед навіть тоді, коли здається, що сил уже не залишилося.

У контексті сучасних викликів, спричинених війною, додаткового значення набуває здатність працюючих жінок зберігати життєстійкість попри щоденні стресогенні чинники. Наголосимо, що одним із вирішальних аспектів, що впливають на життєстійкість, є не лише баланс між роботою та особистим життям, а й уміння мобілізувати внутрішні ресурси та ефективно керувати емоційними станами.

В умовах постійного стресу емоційна саморегуляція стає не розкішшю, а необхідністю. Жінки, які вміють вчасно розпізнати перші ознаки емоційного виснаження, застосувати техніки релаксації, знайти способи відновлення емоційних ресурсів, значно легше переносять стрес

війни і краще справляються зі своїми професійними та сімейними обов'язками.

У дослідженні конкретизовано, що життєстійкість пов'язана з психологічною зрілістю, гнучкістю мислення, емоційною регуляцією, високим рівнем самоусвідомлення та адаптивними копінг-стратегіями [45, ст. 155]. При цьому важливу роль відіграє й соціальна підтримка: як від родини, так і від колег, професійного середовища, громадських структур, що забезпечують базові потреби безпеки й приналежності.

Варто зазначити, що підтримуюче соціальне середовище є надзвичайно важливим для збереження життєстійкості. Часто саме відчуття «я не сама» стає вирішальним фактором, який допомагає жінці не зламатися під тягарем проблем. Колеги, які розуміють і підтримують, керівництво, яке виявляє гнучкість щодо графіку роботи, друзі, готові допомогти з побутовими справами – все це створює мережу підтримки, яка значно посилює індивідуальну життєстійкість.

Зокрема, за умов постійного ризику, тривожних новин, нестабільності та додаткового навантаження на жінок (включно з доглядом за дітьми, родичами, вирішенням побутових питань), саме наявність психологічної підтримки та навичок саморегуляції сприяє зниженню рівня тривоги, депресії та вигорання [5; 8].

Важливо звернути увагу на те, що жінки часто беруть на себе роль емоційних «контейнерів» для всієї родини. Вони вислуховують страхи дітей, тривоги літніх батьків, допомагають чоловікам впоратися з емоційним напруженням, але при цьому часто не мають простору для висловлення і опрацювання власних емоцій. Нерідко сильні, стійкі жінки, які місяцями тримають на собі всю родину, можуть раптово відчути емоційне виснаження від, здавалося б, незначного стресу. Насправді це накопичення емоційного напруження, якому не давали виходу.

Притримуємося думки, що одним із важливих чинників життєстійкості є ціннісно-смислова сфера. Уміння бачити сенс у професійній

діяльності, навіть в умовах воєнного часу, дозволяє жінкам зберігати внутрішню мотивацію, не втрачати суб'єктність, проявляти креативність і гнучкість у прийнятті рішень [29]. Наприклад, у волонтерських ініціативах, психологічній допомозі внутрішньо переміщеним особам, організації дистанційного навчання - саме ці прояви змістового наповнення професійної діяльності стають потужним ресурсом для особистої життєстійкості.

Досліджуючи життєстійкість у контексті війни, Я. Омельченко та колеги звертають увагу на значущість травмофокусованих підходів, зокрема EMDR-терапії (десенсибілізація і переробка за допомогою руху очей) [31]. Наголошуємо, що такий підхід дозволяє працювати з травматичним досвідом, який може суттєво знижувати життєстійкість особистості.

Непропрацьована травма може підривати життєстійкість навіть найсильніших людей. Травматичні спогади, флешбеки, нічні кошмари виснажують психіку, забирають енергію, необхідну для повсякденного функціонування. Тому робота з травмою в сучасних українських реаліях стає не просто важливим, а критично необхідним напрямком психологічної допомоги.

Окремі дослідження, зокрема у сфері позитивної психології, вказують на значення практик усвідомленості, розвитку навичок резилієнс, роботи з тілесними відчуттями та тілесноорієнтованої психотерапії у підвищенні здатності справлятися зі стресом. Практична значущість таких підходів полягає в тому, що вони активно використовуються у роботі з працівниками соціальної та освітньої сфер як превентивні засоби проти вигорання та емоційного виснаження [9; 25].

Практики усвідомленості виявляються надзвичайно ефективними у роботі зі стресом війни. Коли людина вчиться бути «тут і зараз», помічати свої тілесні відчуття, думки та емоції без оцінювання, вона повертає собі відчуття контролю над внутрішнім світом, навіть якщо зовнішній світ залишається хаотичним і небезпечним. Проста медитація на дихання, регулярна практика сканування тіла, усвідомлене виконання повсякденних

дій – ці прості техніки допомагають знаходити острівці спокою посеред бурі війни.

Цікавим у контексті нашого дослідження є також європейський досвід вивчення життєстійкості. Зокрема, група вчених під керівництвом М. Унгар запропонувала соціально-екологічну модель резильєнтності [61], яка підкреслює значущість не лише індивідуальних ресурсів особистості, але й соціального контексту. Погоджуємося з думкою дослідників, що в умовах війни особливої ваги набуває інституційна підтримка та доступ до соціальних ресурсів.

Ця модель узгоджується з розумінням життєстійкості як комплексного феномену, що формується на перетині індивідуальних особливостей людини та соціального контексту. Жодна особистість не є «островом», і навіть найсильніші індивідуальні якості можуть бути підірвані за відсутності підтримуючого середовища. Тому створення систем підтримки на всіх рівнях – від сімейного до державного – є критично важливим для збереження та розвитку життєстійкості населення в умовах війни.

Особливо актуальною ця ідея є для України сьогодні, коли мільйони людей опинилися в нових соціальних контекстах – внутрішньо переміщені особи, біженці, родини військових. Без створення підтримуючого середовища, без доступу до необхідних ресурсів – матеріальних, інформаційних, психологічних – їхня особиста життєстійкість може виявитися недостатньою для подолання всіх викликів.

Таким чином, все вищезазначене дозволяє зробити певне узагальнення: чинники розвитку життєстійкості є багатогранними: вони охоплюють як внутрішні особистісні характеристики, так і зовнішні соціальні умови. Баланс між особистим життям і професійною діяльністю, наявність підтримки, усвідомленість і гнучкість, а також розвинена професійна життєстійкість виступають фундаментальними умовами психологічного благополуччя та стійкості жінки в умовах війни. Ефективне поєднання особистісних і професійних ресурсів, збереження балансу життя і

роботи, а також розвиток професійної життєстійкості визначають загальну життєстійкість жінок, які продовжують професійну діяльність в умовах воєнного стану.

Підсумовуючи, наголосимо, що дослідження життєстійкості в умовах війни має не лише теоретичне, але й велике практичне значення. Розуміння механізмів формування та підтримки життєстійкості дозволить розробити ефективні програми психологічної підтримки для різних груп населення, особливо для працюючих жінок, які несуть подвійне навантаження – професійне та сімейне. Це завдання є особливо актуальним у контексті довготривалої війни, коли вичерпання психологічних ресурсів стає реальною загрозою не лише для окремих особистостей, але й для суспільства в цілому.

Розвиток життєстійкості в умовах війни потребує комплексного підходу, який би враховував як індивідуальні психологічні особливості особистості, так і соціальний контекст, в якому вона функціонує. Важливим є створення системи психологічної підтримки на всіх рівнях – від індивідуального консультування до групових програм та інституційних змін, спрямованих на забезпечення оптимальних умов для збереження психологічного благополуччя працюючих жінок.

1.3. Основні психологічні умови розвитку життєстійкості в період воєнного стану.

В умовах воєнного стану, коли зростає психоемоційне напруження, невизначеність і загроза життю, особливої актуальності набуває формування життєстійкості як здатності особистості адаптуватися до екстремальних умов, зберігати психологічну стабільність і внутрішню рівновагу. Наголосимо, що особливу увагу в цьому контексті привертає вивчення психологічних засобів підтримки жінок, які, залишаючись активними професіоналками, водночас виконують численні соціальні ролі.

Життєстійкість як психологічний феномен розглядається сучасними дослідниками з різних позицій. О. Кокун [20] визначає професійну життєстійкість як інтегральну характеристику особистості, що забезпечує стійкість до професійних стресів, допомагає конструктивно долати кризи професійного розвитку та сприяє досягненню професійних успіхів. Т. Титаренко та Т. Ларіна [41] підкреслюють соціальний аспект життєстійкості, розглядаючи її як необхідну умову для забезпечення психологічної безпеки особистості в складних життєвих обставинах.

Слід підкреслити, що Д.Костенко та співавтори [23] наголошують на життєстійкості як важливому факторі збереження психологічного здоров'я в умовах тривалого стресу, зокрема під час війни. О. Даценко [11] розглядає життєстійкість у психологічному дискурсі як систему переконань, що дозволяє людині сприймати навіть негативні події як досвід і успішно справлятися з ними. У дослідженні конкретизовано, що О. Кіосєва та Є. Базика [17] встановили взаємозв'язок між життєстійкістю, ціннісними орієнтаціями та психологічним здоров'ям, що особливо важливо для розуміння механізмів підтримки жінок у воєнний час.

Група науковців зазначає, що одним із провідних факторів збереження ментального здоров'я в умовах війни є використання психотерапевтичних інструментів, які сприяють емоційній розрядці, самовираженню, внутрішньому ресурсному відновленню [14]. До таких інструментів належать: психологічні тренінги, техніки релаксації, коучинг життєстійкості, групи підтримки, а також арт-терапія, яка має особливе значення в умовах травматичного досвіду.

Було зроблено припущення, що професійна самоефективність є важливим чинником забезпечення психологічного здоров'я персоналу освітніх організацій в умовах війни, що підтвердила О. Креденцер [24], яка виявила, що її розвиток безпосередньо впливає на суб'єктивне благополуччя. В. Лагодзінська [27] підкреслює, що розвиток творчого потенціалу є важливою детермінантою забезпечення психологічного здоров'я персоналу

освітніх організацій в умовах війни. Дослідниця експериментально довела, що креативність позитивно впливає на структурні компоненти психологічного здоров'я персоналу [26].

Зазначимо, що особливе місце серед психологічних засобів розвитку життєстійкості займає арт-терапія, яка в умовах війни демонструє високу ефективність. Практичні дослідження, проведені В. Лагодзінською [27], підтверджують, що арт-терапія є ефективним засобом розвитку креативного потенціалу для забезпечення психологічного здоров'я персоналу освітніх організацій під час війни. Притримуємося думки, що арт-терапевтичні техніки сприяють емоційній стабілізації, допомагають інтегрувати травматичний досвід та відновлювати внутрішні ресурси, необхідні для підтримки психологічного здоров'я.

Р. Тараненко, Ю. Титаренко [39] у своєму практичному посібнику з психологічного діагностування проявів адаптаційних розладів в умовах воєнного стану довели, що арт-терапевтичні методи є дієвим інструментом для виявлення та подолання наслідків психотравматизації. Слід зауважити, що це особливо важливо для жінок, які часто зазнають подвійного навантаження – і професійного, і сімейного.

Практична значущість дослідження Я. Омельченко [31] та колег щодо застосування психотерапевтичних технологій у наданні допомоги постраждалим з проявами посттравматичного стресового розладу полягає у виділенні арт-терапії як одного з найефективніших методів роботи з травмою в умовах війни. Автори підкреслюють, що саме арт-терапія дозволяє обійти захисні механізми психіки та працювати з травматичним досвідом на символічному рівні, що особливо важливо для жінок, які часто схильні до інтерналізації стресу.

Згідно з матеріалами конференції «Психолого-педагогічні аспекти підтримки ментального здоров'я та адаптації особистості в умовах воєнного і повоєнного часу» [2024], арт-терапевтичні підходи демонструють високу ефективність у роботі з жінками, які перебувають у стані хронічного стресу

внаслідок війни. Особливо важливою є можливість через творчість відновлювати відчуття контролю над власним життям та знаходити нові сенси існування, що є ключовими компонентами життєстійкості.

В. Лагодзінська [27] у своєму дослідженні впливу арт-терапії на розвиток креативного потенціалу для забезпечення психологічного здоров'я персоналу освітніх організацій в умовах війни виявила, що регулярні арт-терапевтичні заняття сприяють зниженню рівня тривожності та емоційного напруження, формуванню конструктивних копінг-стратегій, розвитку здатності до саморегуляції емоційних станів, підвищенню креативного потенціалу як ресурсу для вирішення життєвих проблем, а також покращенню міжособистісної взаємодії.

Погоджуємося з думкою, що міжнародний досвід також підтверджує ефективність арт-терапії у роботі з жінками, які переживають наслідки війни. Згідно з дослідженням «Creating Safe Spaces: How Art Therapy Offers Emotional Refugefor War-Affected WomeninUkraine» [2024], арт-терапевтичні групи створюють безпечний простір для вираження складних емоцій, що сприяє відновленню психологічних ресурсів та підвищенню життєстійкості.

Дослідження «Forcibly Displaced Adults' Perspectiveson Change Mechanismsafter a Resilience-Building Art Therapy Intervention» [2024] показало, що арт-терапія сприяє розвитку механізмів психологічної стійкості у примусово переміщених осіб, зокрема жінок. Дослідження «Art Therapy with a Young Refugee Woman – Survivorof War» [2024] демонструє, що арт-терапевтичні втручання допомагають інтегрувати травматичний досвід та відновлювати відчуття цілісності особистості. «Effectivenessof Trauma-Focused Art Therapy (TFAT) for Post-Traumatic Stress Disorder» [2024] підтверджує ефективність цільової арт-терапії у зниженні симптомів ПТСР у жінок, які пережили травматичні події, пов'язані з війною.

На основі аналізу наукових джерел дозволяє зробити певне узагальнення щодо механізмів впливу арт-терапії на життєстійкість жінок в умовах воєнного стану:

1. Експресивний механізм – можливість безпечного вираження складних емоцій через творчість, що знижує емоційне напруження та сприяє психологічному розвантаженню.

2. Інтегративний механізм – інтеграція травматичного досвіду через символічне зображення, що сприяє цілісності особистості та переосмисленню травматичних подій.

3. Ресурсний механізм – активізація внутрішніх ресурсів через творчі практики, що сприяє розвитку адаптивних копінг-стратегій та підвищенню стресостійкості.

4. Комунікативний механізм – створення нових форм взаємодії та взаєморозуміння в групі, що розширює соціальну підтримку та зміцнює соціальні зв'язки.

5. Сенсотворчий механізм – пошук та створення нових смислів через творчість, що сприяє розвитку сенсожиттєвих орієнтацій та побудові нових життєвих перспектив.

Дослідження Т. Титаренко [41] виявило позитивний зв’язок між використанням творчих практик та толерантністю до невизначеності, що є важливим компонентом психологічного здоров’я в умовах війни. Розвиток творчого потенціалу через арт-терапію, за даними В. Лагодзінської [26; 27], сприяє підвищенню креативності у вирішенні життєвих проблем, що безпосередньо впливає на життєстійкість особистості.

Дотримуємося точки зору, що арт-терапевтичні практики сприяють розвитку професійної самоефективності, яка, у свою чергу, є важливим чинником суб’єктивного благополуччя, що підтверджується дослідженнями Л. Карамушки та співавторів [16]. Це особливо актуально для жінок, які часто стикаються з подвійним навантаженням – і професійним, і сімейним.

Важливим аспектом використання арт-терапії у розвитку життєстійкості є її доступність та можливість інтеграції в різні формати психологічної підтримки. Згідно з даними UsingArtas a Self-RegulatingToolin a WarSituation [2024], навіть короткі арт-терапевтичні практики, які жінки

можуть самостійно використовувати в повсякденному житті, допомагають підтримувати психологічну стабільність та розвивати навички саморегуляції.

Таким чином, на основі аналізу наукових джерел можна побудувати теоретичну модель психологічних умов розвитку життєстійкості працюючих жінок в період воєнного стану (Рис.1.1), що включає такі компоненти:

1. Особистісний рівень: розвиток адаптивних копінг-стратегій [14; 38], внутрішня мотивація та ціннісно-смислові орієнтації [17], самоефективність та віра у власні можливості [24], толерантність до невизначеності [40], психологічна резильєнтність та посттравматичне зростання [37].

2. Соціально-професійний рівень: баланс між роботою і особистим життям [Abendroth, denDulk, 2020], система соціальної підтримки в колективі [23], сприятливий організаційний клімат [16], професійна самореалізація та визнання [42], гнучкі умови праці та можливості професійного розвитку [53].

3. Психотерапевтичний рівень: арт-терапевтичні практики [27], техніки психічної саморегуляції [22], групові форми психологічної підтримки Р. Тараненко Р., Ю. Титаренко [39], наративні практики та письмова терапія В. Шебанова [46], тілесно-орієнтовані методи зниження напруги П. Левіне [54].

4. Організаційний рівень: доступ до професійного психологічного супроводу [15], програми підтримки психічного здоров’я працівників [21], розвиток здорової організаційної культури [15], створення безпечного робочого середовища [52], інституційна підтримка та визнання цінності працівників [28]

Ця модель може бути використана як теоретична основа для розробки практичних програм психологічної підтримки працюючих жінок у кризових умовах та для подальших досліджень ефективності різних методів розвитку життєстійкості, з особливим акцентом на арт-терапевтичні практики, які довели свою ефективність у роботі з травматичним досвідом в умовах війни.

Рисунок 1.1 - Теоретична модель психологічних умов розвитку життєстійкості працюючих жінок в період воєнного стану

Наголосимо, що арт-терапія в умовах війни виступає не просто методом психологічної допомоги, а справжнім терапевтичним мостом між травматичним досвідом і внутрішніми ресурсами особистості. Творчість стає унікальною мовою, що дозволяє висловити найглибші, часто невимовні емоційні стани, які складно передати вербально. Слід підкреслити, що малюнок, колаж, скульптура перетворюються на символічний простір, де жінка може безпечно дослідити свої переживання, страхи та внутрішні конфлікти, пов’язані з воєнними подіями.

Було зроблено припущення, що особливої значущості арт-терапія набуває для жінок, які змушені балансувати між професійними обов’язками, сімейною підтримкою та особистісним виживанням. Погоджуємося з думкою, що творчі практики дозволяють створити своєрідний психологічний контейнер для накопичених емоцій, де агресія, страх, печаль можуть бути

трансформовані в художні образи. Наголосимо, що цей процес не лише знижує психоемоційне напруження, але й допомагає переосмислити травматичний досвід, надати йому нових значень та конструктивних інтерпретацій.

Практична значущість арт-терапії полягає в її здатності активізувати внутрішні ресурси та креативний потенціал особистості. Слід зауважити, що в умовах війни, коли традиційні механізми адаптації можуть бути зруйновані, творчість виступає унікальним механізмом психологічного захисту. Притримуємося думки, що жінки через мистецтво вчаться бути гнучкими, знаходити нестандартні рішення, трансформувати негативний досвід у можливості для особистісного зростання.

У дослідженні конкретизовано, що групові форми арт-терапії набувають особливої цінності як простір колективної підтримки та солідарності. Група науковців зазначає, що у процесі спільної творчості жінки не лише опрацьовують індивідуальні травми, але й створюють унікальну спільноту взаємопідтримки. Наголосимо, що обмін художніми образами, спільне створення арт-об’єктів допомагає долати почуття ізоляції, відновлювати соціальні зв’язки, які часто руйнуються в період війни.

Дозволяє зробити певне узагальнення, що міжнародний досвід підтверджує терапевтичний потенціал мистецтва у подоланні наслідків воєнної травми. Дотримуємося точки зору, що арт-терапія не лише зменшує симптоми посттравматичного стресового розладу, але й сприяє формуванню нових наративів особистості. Зазначимо, що через творчість жінки вчаться розглядати себе не лише як жертв обставин, але й як активних суб’єктів власного життя, здатних протистояти викликам, трансформуватися та відроджуватися.

Підсумовуючи, наголосимо, що арт-терапія постає потужним психологічним інструментом розвитку життєстійкості в умовах воєнного стану. Її унікальність полягає в здатності одночасно діагностувати, опрацьовувати травматичний досвід та відновлювати психологічні ресурси

особистості. Через творчість жінки отримують можливість не лише вижити в екстремальних умовах, але й продовжувати особистісний та професійний розвиток, зберігати внутрішню цілісність та віру в майбутнє. Слід підкреслити, що арт-терапевтичні практики демонструють: мистецтво є не лише засобом самовираження, але й потужним механізмом психологічної стійкості, здатності до відновлення та трансформації.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Розділ 1 присвячено комплексному теоретико-методологічному дослідженню психологічних основ життєстійкості особистості, зокрема працюючих жінок в умовах воєнного стану. Проведений аналіз дозволив розкрити життєстійкість як інтегральну багатовимірну характеристику особистості, що забезпечує здатність ефективно адаптуватися до складних умов, долати труднощі та зберігати внутрішню рівновагу.

У сучасному науковому дискурсі життєстійкість розглядається через призму різних концептуальних підходів, які розкривають різні аспекти психологічного функціонування особистості. Особливої актуальності ця характеристика набуває в умовах воєнного стану, коли вона постає критично важливим ресурсом особистості, що забезпечує не лише здатність витримувати стрес, але й продовжувати особистісний та професійний розвиток.

Дослідження показало, що життєстійкість є динамічною характеристикою, яка формується під впливом індивідуальних, соціальних та професійних факторів. Для працюючих жінок в період воєнного стану вона становить складний психологічний феномен, що інтегрує здатність зберігати професійну ідентичність, мобілізувати внутрішні ресурси та підтримувати мотивацію в екстремальних умовах.

Ключовими чинниками розвитку життєстійкості визначено баланс між особистим життям і професійною діяльністю, наявність соціальної

підтримки, усвідомленість, гнучкість мислення, ціннісно-смислову сферу та здатність до трансформації негативного досвіду. Розроблена теоретична модель психологічних умов розвитку життєстійкості включає особистісний, соціально-професійний, психотерапевтичний та організаційний рівні.

Особливу увагу приділено арт-терапії як потужному психологічному засобу розвитку життєстійкості. Виокремлено п’ять механізмів її впливу: експресивний, інтегративний, ресурсний, комунікативний та сенсотворчий. Арт-терапія постає не лише інструментом психологічної допомоги, але й терапевтичним мостом між травматичним досвідом і внутрішніми ресурсами особистості.

Практична значущість дослідження полягає в можливості розробки комплексних програм психологічної підтримки працюючих жінок, спрямованих на розвиток їхніх адаптаційних ресурсів, подолання наслідків травматичного досвіду та забезпечення психологічного благополуччя в умовах воєнного стану.

Проведене дослідження підтверджує, що життєстійкість є потужним ресурсом особистості, здатним забезпечити її спроможність не лише вижити, але й продовжувати розвиватися в найскладніших життєвих обставинах.

Отже, дослідження психологічних умов розвитку життєстійкості працюючих жінок в період воєнного стану відкриває нові перспективи розуміння людської стійкості, демонструючи надзвичайну здатність особистості не просто адаптуватися до екстремальних умов, але й трансформувати травматичний досвід у потенціал для особистісного зростання. Життєстійкість постає не лише психологічним захисним механізмом, але й потужним інструментом особистісної та професійної самореалізації, що особливо яскраво проявляється в українському контексті воєнного часу, де жінки демонструють неймовірну силу духу, креативність та здатність зберігати людяність і професіоналізм навіть перед обличчям найскладніших випробувань.

РОЗДІЛ 2.
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ПРАЦЮЮЧИХ ЖІНОК В ПЕРІОД ВОЄННОГО СТАНУ

2.1. Мета, завдання, методи та організація емпіричного дослідження життєстійкості працюючих жінок в період воєнного стану

Метою емпіричного дослідження є виявлення психологічних умов розвитку життєстійкості працюючих жінок в умовах воєнного стану шляхом дослідження рівня особистісної та професійної життєстійкості, а також балансу між особистим життям і професійною діяльністю як одного з детермінуючих чинників збереження психологічного благополуччя.

Завдання емпіричного дослідження:

1. Дослідити рівень життєстійкості особистості працюючих жінок в умовах воєнного стану з урахуванням її емоційного, когнітивного та поведінкового компонентів.

2. Визначити рівень професійної життєстійкості працюючих жінок та його взаємозв’язок із загальними показниками адаптивності до стресових впливів.

3. Проаналізувати особливості сприйняття балансу між особистим життям і професійною діяльністю як ресурсу підтримки життєстійкості в кризових умовах.

4. На основі результатів емпіричного аналізу обґрунтувати напрями психологічного супроводу працюючих жінок у воєнний період, зокрема з використанням арт-терапевтичних підходів.

Гіпотеза – існують певні психологічні умови, які впливають на розвиток життєстійкості працюючих жінок в період воєнного стану. У роботі використано три методики для дослідження цих чинників: методика 1 «Парціальні позиції життєстійкості особистості», методика 2«Опитувальник

професійної життєстійкості», методика 3 «Опитувальник з визначення балансу «робота – життя» персоналу організацій».

Психодіагностична методика «Парціальні позиції життєстійкості особистості» від авторів Бринзи І. та Кузнєцової О. була описана в 2020 році у науковому журналі «Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка». Створення теоретичного конструктору тесту було викликане виявленими недоліками під час експерименту авторів. Дослідниці зауважують, що науковці вказують на ситуаційний аспект поняття життєстійкості, але питання гнучкості та адаптації життєстійкості до параметрів ситуацій не розглядались достатньо в публіцистичному просторі. Ця методика найбільш інформативна для дослідження, оскільки описує ключові сторони життєстійкості у сучасному суспільстві.

Тест-опитувальник розроблений для оцінки рівня життєстійкості особистості, її сприйняття життєвих ситуацій та стратегій подолання труднощів. Методика виявляє індивідуальні особливості особистості у складних та стресових ситуаціях. Метою тесту є вивчення ставлення людини до життєвих обставин, її емоційних та когнітивних реакцій на труднощі, а також вміння адаптуватися до змін.

Опитувальник складається з тверджень, на які респондент дає відповідь, обираючи один із чотирьох варіантів: «Безумовно, так», «Мабуть, так», «Мабуть, ні», «Безумовно, ні». Це шкалювання дозволяє оцінити ступінь вираженості аспектів життєстійкості. Інструкція вимагає заповнення розділу «Інформація про себе» та вибору варіантів відповідей, що найточніше відповідають думкам та почуттям респондента. Результати оцінюють такі аспекти: контроль, замученість, прийняття ризику та емоційну стійкість. Високий рівень життєстійкості свідчить про адаптивність, а низький – про схильність до стресу.

Шкала «Життєстійкість в ситуації фрустрації» діагностує емоційний стан, що виникає через перешкоди на шляху до мети чи незадоволення потреб. Опитувальник містить 20 тверджень, умовно розділених на групи:

прояви фрустрації, агресивно-захисні реакції, ставлення до особистих можливостей, рівень стійкості до труднощів та суб'єктивне сприйняття життєвого досвіду. Методика дозволяє оцінити схильність до фрустрації, реакції на труднощі, песимізм чи адаптивність до викликів.

Опитувальник «Шкала (ситуація Кризи)» вивчає реакції на кризові ситуації та здатність долати труднощі. Тест з 20 тверджень поділяється на дві групи: негативні переживання (безсилля, втрата контролю, песимізм, апатія, соціальна ізоляція) та ресурсність (відчуття успішності, задоволення від життя, віра в себе, сенс життя, готовність до боротьби). Переважання негативних тверджень свідчить про кризовий стан, а високі показники за позитивними – про психологічну стійкість.

Шкала «Ситуація Невизначеності» досліджує реакції на невизначеність у різних сферах життя. 20 тверджень поділені на дві групи: висока тривожність щодо невизначеності (страх змін, потреба в контролі) та гнучкість й адаптивність (прийняття змін, ризику, непередбачуваності). Перша група характеризує страх нестачі інформації, небажання змін, дискомфорт у непередбачуваних ситуаціях та соціальну обережність. Друга група відображає готовність до нових умов, небажання рутини, готовність до ризику, довгострокове мислення та позитивне ставлення до непередбачуваності.

Шкала «Ситуація Конфлікту» оцінює реакції на конфліктні ситуації через 20 тверджень у чотирьох групах: емоційна реакція (втрата самоконтролю, перенесення настрою, болісне переживання), стратегії поведінки (уникання, активна участь, баланс між конфліктністю та взаємодією), здатність до вирішення конфліктів (позитивний досвід, емоційна розрядка, збереження стосунків) та ставлення до конфліктів як життєвого явища (визнання необхідності, відповідальність).

Шкала «Ситуація Стресу» оцінює стресостійкість та здатність адаптуватися до складних ситуацій. Опитувальник з 20 тверджень поділений на дві групи: висока стресостійкість та адаптивність (позитивні твердження) і

низька стресостійкість, схильність до тривоги (негативні твердження). Відповіді оцінюються балами: «безумовно, так» - 4 бали, «можливо, так» - 3 бали, «можливо, ні» - 1 бал, «безумовно, ні» - 0 балів, з урахуванням зворотних тверджень. Рівні стресостійкості: високий (80-100 балів), середній (60-79), низький (40-59), висока чутливість до стресу (менше 40).

Для інтерпретації використовують ключ-дешифратор, враховуючи прямі та зворотні твердження за всіма шкалами. Методика «Парціальні позиції життєстійкості особистості» дозволяє оцінити загальний рівень життєстійкості та її особливості в різних життєвих ситуаціях.

Методика 2 «Опитувальник професійної життєстійкості» розроблена О. Кокуном у 2014 році для оцінки здатності людини справлятися з професійними труднощами та зберігати ефективність у стресових ситуаціях. Цей науково обґрунтований інструмент активно використовується для фахівців, що працюють у стресогенних умовах. Методика базується на концепції життєстійкості, запропонованій та розвиненій С. Мадді, що розглядає життєстійкість як особистісний ресурс. Ключові компоненти: контроль – віра в здатність впливати на події; включеність – готовність бути залученим у діяльність; прийняття виклику – сприйняття змін як можливостей для розвитку.

Апробація опитувальника була представлена у публікації Кокуна 2021 року в збірнику «Проблеми сучасної психології». Інструмент складається з 24 запитань, які оцінюють три взаємопов'язані складові життєстійкості, кожна з яких поділяється на чотири компоненти: емоційний, мотиваційний, соціальний і професійний. Апробація показала високу внутрішню узгодженість та конкурентну валідність, що підтверджується кореляціями з іншими методиками.

Опитувальник розроблено на основі трьох складових: контроль, включеність та прийняття виклику. У кожній складовій виділено чотири компоненти, що дозволяє визначити загальний рівень професійної

життєстійкості та ступінь вираженості його складових і компонентів. Учасники оцінюють твердження за шкалою від 0 до 4, де 0 – «ні», 4 – «так».

Опитувальник включає 24 запитання, що охоплюють 8 показників: загальний рівень професійної життєстійкості (сума балів за всі запитання, діапазон 0-96); рівень включеності (8 питань, діапазон 0-32); рівень контролю (8 питань, діапазон 0-32); рівень прийняття виклику (8 питань, діапазон 0-32); емоційний компонент (6 питань, діапазон 0-24); мотиваційний компонент (6 питань, діапазон 0-24); соціальний компонент (6 питань, діапазон 0-24); професійний компонент (6 питань, діапазон 0-24).

Норми методики поділяються за рівнями: високий – свідчить про високі адаптивні можливості; середній - вказує на достатню здатність протистояти труднощам; низький - характеризується слабкою стресостійкістю. Загальна кількість балів може коливатися від 0 до 96. Низький рівень відповідає результатам до 53 балів, середній - від 54 до 74 балів, високий - від 75 до 96 балів.

Методика 3 «Опитувальник з визначення балансу «робота – життя» персоналу організацій» розроблена М. Ткалич та представлена в 2019 році. Мета методики – оцінити баланс між професійною діяльністю та особистим життям працівників, що впливає на їхню життєстійкість. Апробація підтвердила, що баланс складається з кількох компонентів: навантаження, соціальні контакти, складність завдань, планування часу. Виявлено зв’язок із сімейним станом працівників та гендерні відмінності у сприйнятті балансу.

Баланс «робота – життя» впливає на життєстійкість, пов'язуючись із психологічним і фізичним здоров'ям та здатністю адаптуватися до стресів. Шкали опитувальника: робоче навантаження та його вплив на життя; гнучкість та автономія в роботі; соціальна підтримка; емоційний стан. Респонденти оцінюють твердження за 7-бальною шкалою від «повністю незгоден» до «згоден повністю». Високі значення на шкалах робочого навантаження свідчать про складнощі у підтримці балансу, а на шкалах

гнучкості та соціальної підтримки – про кращі умови для досягнення балансу.

У дослідженні взяли участь 66 респондентів жіночої статі віком від 20 до 74 років, середній вік – 44,5 років. Найбільше представлено жінок віком 44 роки (10,61%) і 65 років (12,12%). Для аналізу респондентів розділили на три вікові групи: 20-30 років – 13,64%; 30-45 років – 40,91%; 45 і більше років – 45,45%. Візуалізуємо це на рис. 2.1:

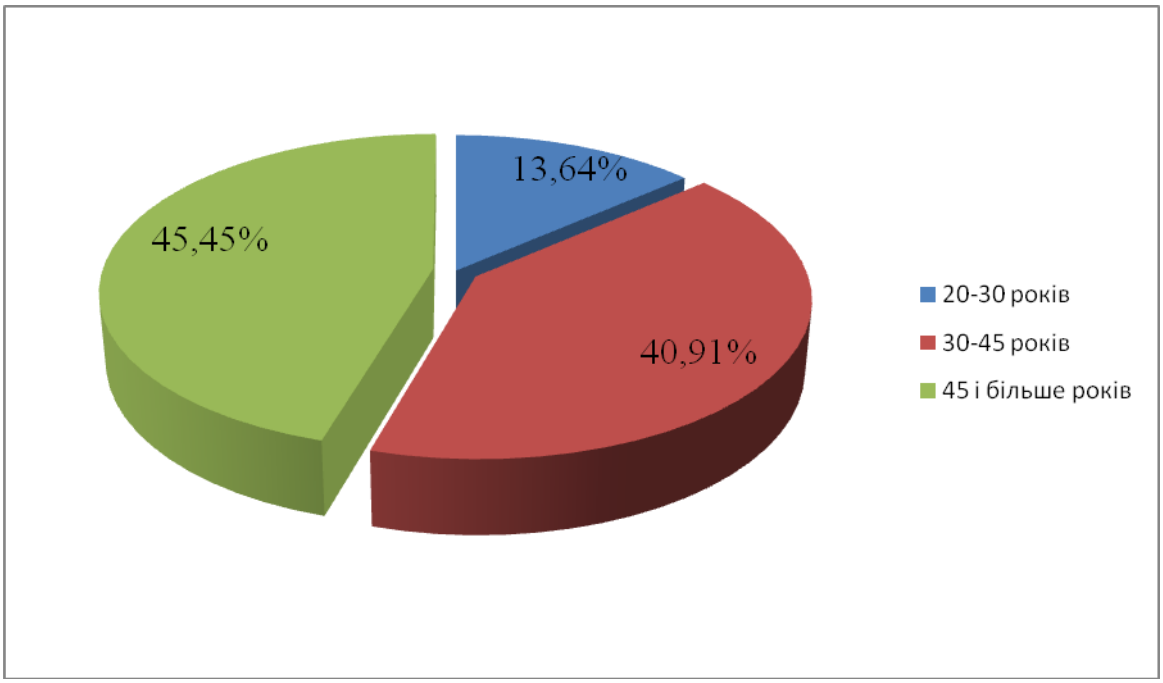

Рисунок 2.1 - Розподіл вікових груп у відсотках

Найбільша частка людей - у віковій категорії 45+, яка займає майже половину.

Розподіл сімейного стану у відсотках одружена - 63,6%; розведена - 10,6%; вдова - 4,5%; у цивільному шлюбі - 9,1%; немає партнера - 12,1%. Більшість респондентів перебувають у шлюбі (майже дві третини). Наведемо діаграму відповідей респондентів на дане питання на рис. 2.2.

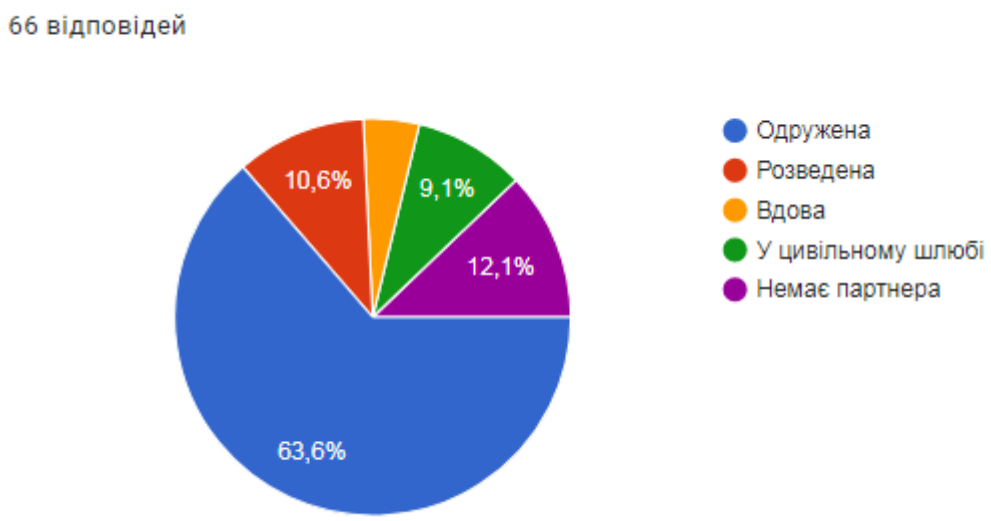

Рисунок 2.2 - Розподіл сімейного стану респондентів

Інформативним у контексті дослідження є запитання «Як би Ви охарактеризувалисвійсоціальний статус?». Респонденти відповіли таким чином: 59 осіб (89,4%) віднесли себе до середнього; лише 5 осіб (7,6%) до високого та, на жаль, 2 особи вказали на соціальну незабезпеченість. Представимо візуалізацію відповідей на рис. 2.3.

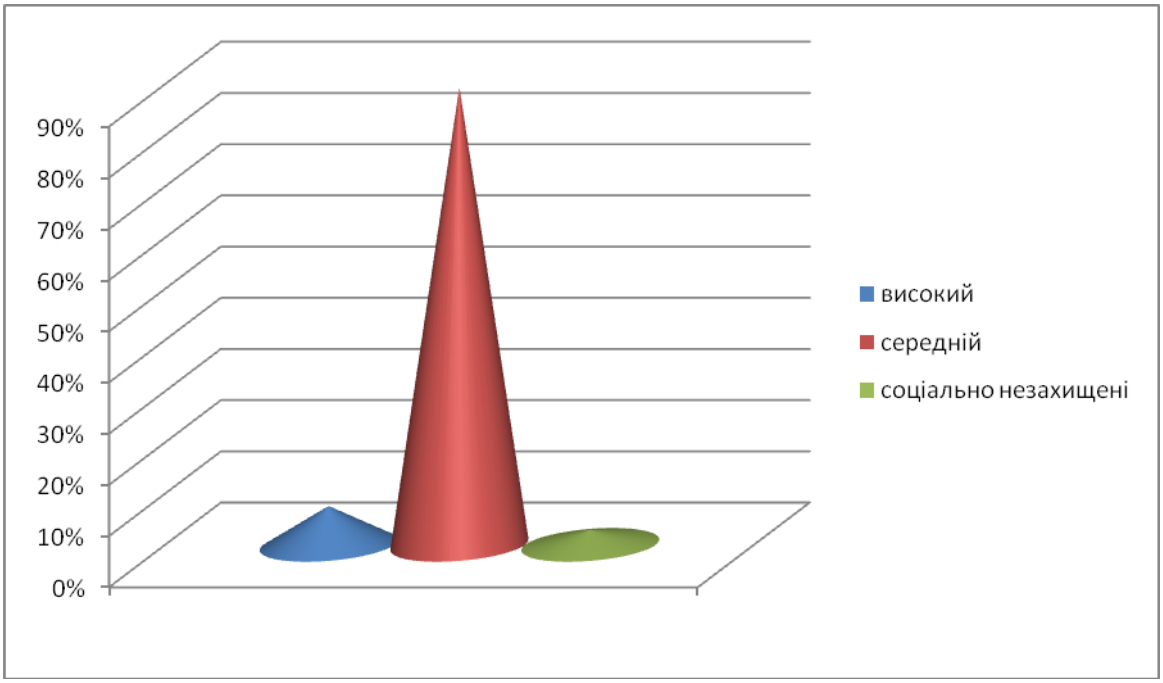

Рисунок 2.3 - Соціальний статус респондентів

Запитання - «Після 24.02.22 ви проживаєте?» - є надзвичайно важливим у дослідженні життєстійкості, оскільки воно дозволяє врахувати контекст життєвих умов, у яких перебувають респонденти, та індивідуальний вплив війни на їхню психіку, поведінку і здатність адаптуватися до змін. Ось детальніше, чому це питання є суттєвим: респонденти, які залишились в Україні (84,8%), могли перебувати в умовах постійної загрози життю;нестабільного доступу до ресурсів;вимушеної зміни способу життя;високого емоційного навантаження. Респонденти, які виїхали за кордон (10,6%), зіткнулися з іншими викликами: еміграційним стресом;адаптацією до нової культури;можливою втратою професійної самореалізації; ізоляцією від рідних та соціального середовища. Ті, хто частково проживає в Україні й за кордоном (4,5%), часто мають розірване середовище життя, нестабільність, часті переїзди - що теж ускладнює відновлення психологічної рівноваги.

Представимоаналіз відповідей на запитання «Після 24.02.22 ви проживаєте?» в Україні 84,8% (56) респондентів; за кордоном 10,6% (7) опитаних та 4,5% (3 особи) частково проживають за кордоном і в Україні на рис. 2.4.

Рисунок 2.4 - Розподіл відповідей на запитання «Після 24.02.22 ви проживаєте?»

Переважна більшість опитаних, а саме 56 осіб залишилися жити в Україні після 24.02.2022 року.

Питання «Стаж роботи» є одним із важливих у дослідженні професійної життєстійкості, оскільки дозволяє встановити залежність між досвідом роботи та здатністю особистості ефективно справлятися з професійними труднощами, зберігати мотивацію та емоційну стабільність у кризових умовах, зокрема під час війни.

Розподіл респондентів за трудовим стажем виявився наступним. Стаж 21 рік і більше мають 32 особи (48,5%). Ця група становить майже половину вибірки та репрезентує досвідчених фахівців, які впродовж тривалого часу працюють у професії. Такий значний професійний досвід часто сприяє формуванню високого рівня професійної саморегуляції, адаптації до змін, стійкості до стресів, тобто - життєстійкості. Разом із тим, багаторічна робота в умовах зміненої реальності (війни) може спричинити емоційне вигорання або потребу в психоемоційній підтримці. До трьох років стажу мають 6 осіб (9,1%). Ця група - це переважно молоді спеціалісти, які лише починають професійну діяльність, у яких ще не сформовані сталі професійні механізми подолання труднощів, проте вони можуть бути гнучкішими в адаптації до нових умов. Саме в цій категорії життєстійкість може коливатися в широкому діапазоні залежно від зовнішньої підтримки, мотивації та мікроклімату в колективі. Від 4 до 10 років стажу мають 9 осіб (13,6%). Це фахівці, які вже мають базовий досвід, пройшли початкові професійні труднощі, проте ще перебувають у фазі активного професійного становлення. Їх життєстійкість часто пов’язана з можливостями кар’єрного росту, реалізації в професії, відчуттям значущості своєї діяльності. 11 – 20 років стажу мають 19 респондентів (28,8%). Це професіонали з достатньо стабільною кар’єрою, які, як правило, вже сформували власну стратегію подолання стресу, володіють ресурсами емоційного самозбереження, що сприяє високому рівню життєстійкості. У той же час, війна могла поставити

перед ними нові виклики, що впливають на відчуття контролю, стабільності та безпеки.

Аналіз стажу роботи, представлений на рис. 2.5 дозволяє глибше зрозуміти, як рівень професійного досвіду впливає на життєстійкість, адаптаційні ресурси та потребу в підтримці. Він також дає змогу визначити групи ризику (наприклад, новачки або ті, хто переживає кризу середнього професійного віку) та сформувати рекомендації щодо психопрофілактики або розвитку життєстійкості в умовах нестабільного соціального середовища.

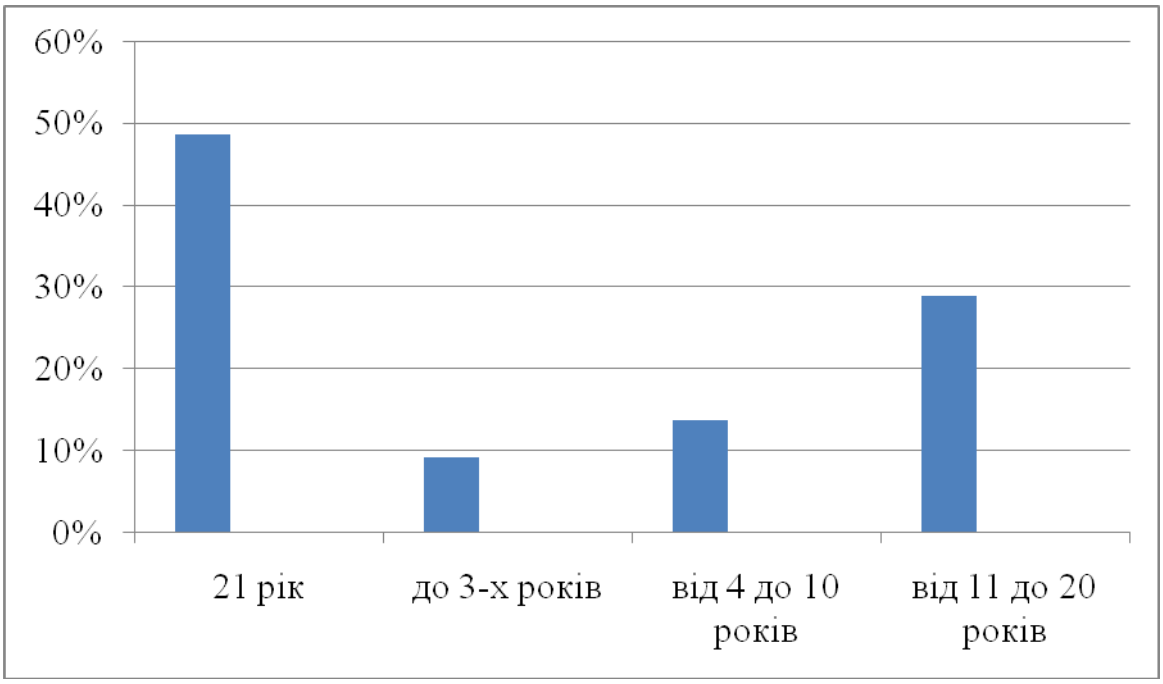

Рисунок 2.5 - Стаж роботи респондентів

Проаналізуємо результати відповідей на запитання: «Як часто Ви стикаєтесь із ситуаціями, які потребують значних емоційних зусиль для їх подолання у період воєнного стану?». Кількісний розподіл: постійно - 30,3% (20 осіб); часто - 30,3% (20 осіб); іноді - 27,3% (18 осіб); рідко - 12,1% (8 осіб); ніколи - 0% (0 осіб). Сумарно 60,6% респондентів (40 осіб) вказали, що стикаються із емоційно виснажливими ситуаціями часто або постійно.Це свідчить про високий рівень психологічного напруження в умовах воєнного стану. Такий показник може вказувати на постійний стресовий фон, що впливає на психоемоційний стан учасників опитування.У педагогічному або

соціальному середовищі (а у даному дослідженні маємо таких респондентів) це може бути ознакою професійного емоційного вигорання або перевантаження. Помірний рівень навантаження: 27,3% (18 осіб) обрали варіант «іноді», що свідчить про періодичне виникнення стресових ситуацій, однак менш систематичне, порівняно з вищими показниками. Ця група може мати кращі адаптивні механізми або більш сприятливі умови середовища, які дозволяють їм рідше зазнавати значних емоційних навантажень. Низький рівень або відносна стійкість: лише 12,1% (8 осіб) обрали варіант «рідко», і жодна особа не вказала, що ніколи не стикається з такими ситуаціями. Це свідчить, що повністю уникнути емоційних труднощів у воєнний час не вдалося нікому з респондентів. Тобто, психоемоційне напруження торкається кожного, незалежно від індивідуальних особливостей. Опитування демонструє переважання високого рівня емоційного напруження серед респондентів у період воєнного стану, що представлено на діаграмі на рис. 2.6.

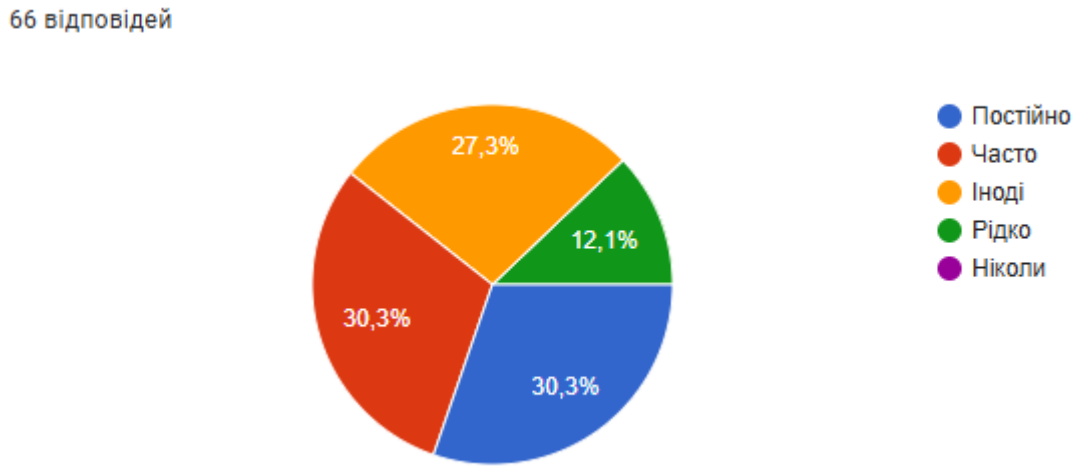

Рисунок 2.6 - Аналіз відповідей на запитання «Як часто Ви стикаєтесь із ситуаціями, які потребують значних емоційних зусиль для їх подолання у період воєнного стану?»

На рис. 2.7 візуалізуємо інтерпретацію відповідей на запитання: «Чи змінилися Ваші життєві пріоритети через війну?». Кількісний розподіл: так, кардинально - 39,4% (26 осіб); так, але незначно - 50% (33 особи); ні,

залишилися незмінними - 10,6% (7 респондентів). Більшість респондентів (разом 89,4%) зазначили, що їх життєві пріоритети змінилися - як кардинально, так і частково.

Кардинальні зміни у пріоритетах (39,4%) вказують на глибокі внутрішні трансформації - переорієнтацію з професійного успіху на безпеку, здоров'я і родину, зміщення фокусу до духовних цінностей та переосмислення сенсу життя. Половина опитаних (50%) вказали на незначні зміни пріоритетів, що свідчить про адаптацію з корекцією поглядів - підвищення цінності безпеки, соціальних зв'язків та переоцінку планування майбутнього. Лише 10,6% заявили про незмінність життєвих пріоритетів, що може відображати чітко сформовані цінності до війни, високу особистісну стійкість або психологічний захист як спосіб збереження внутрішньої рівноваги.

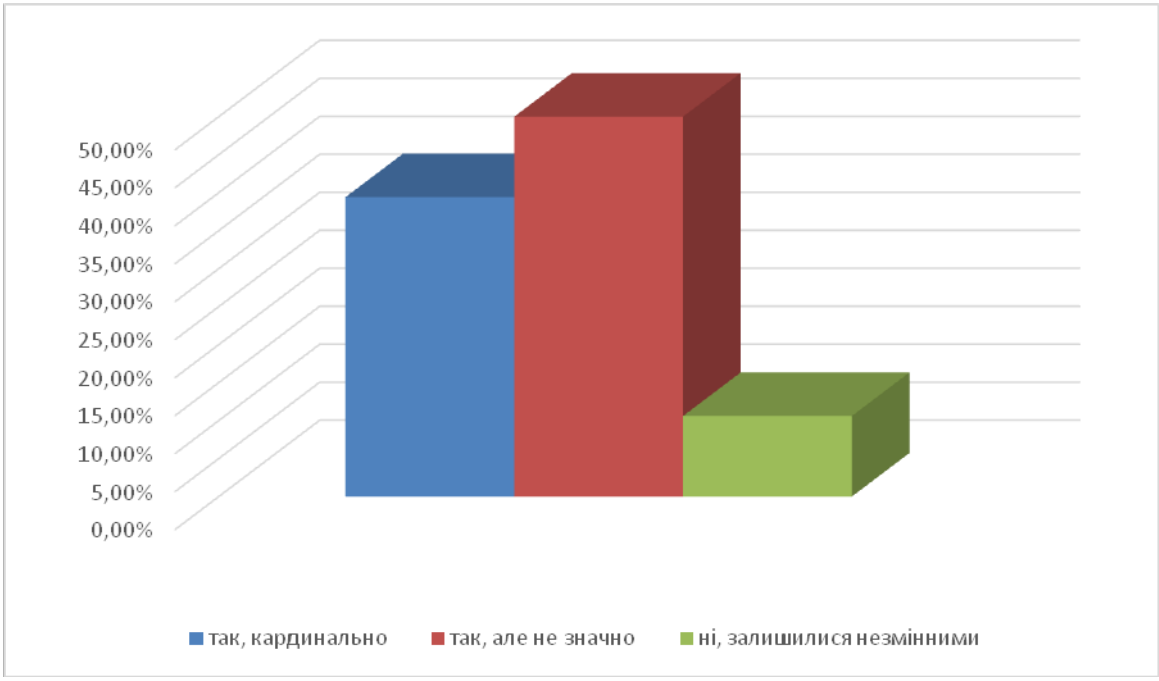

Рисунок 2.7 - Аналіз відповідей на запитання «Чи змінилися Ваші життєві пріорітети через війну?»

2.2. Рівень життєстійкості працюючих жінок в період воєнного стану

На основі проведеного емпіричного дослідження розглянемо детально рівень розвитку життєстійкості та балансу. Слід наголосити, що для

діагностики використовувалася три методики для дослідження життєстійкості та професійної життєстійкості: методика 1 «Парціальні позиції життєстійкості особистості», методика 2 «Опитувальник професійної життєстійкості», методика 3 «Опитувальник з визначення балансу «робота – життя» персоналу організацій».

Шкали, за якими оцінювались рівні вираженості життєстійкості: життєстійкість в фрустрації, життєстійкість в кризі, життєстійкість в невизначеності, життєстійкість в конфлікту, життєстійкість в стані стресу, загальна життєстійкість. Наголошуємо, що у дослідженні визначено низький, середній та високий рівень.

Практична значущість дослідження полягає в тому, що для більш наочного представлення результатів та їх якісного аналізу респондентів розподілили за рівнями вираженості кожного показника (таблиця 2.1), що дозволяє визначити як середні значення досліджуваних показників, так і розподіл учасників дослідження за рівнями вираженості цих показників.

Таблиця 2.1 - Описова статистика показників життєстійкості працюючих жінок

Показник	N	Мінімум	Максимум	Середнє	Стандартне відхилення
життєстійкість у фрустрації	66	21,00	70,00	46,7121	10,28332
життєстійкість у кризі	66	25,00	78,00	59,6061	10,91770
життєстійскість у невизначеності	66	11,00	69,00	45,3788	10,96816
життєстійкість у конфлікті	66	21,00	67,00	45,9242	8,85839
життєстійкість у стресі	66	15,00	72,00	47,5455	11,08038
життєстійкість загальна	66	108,00	340,00	245,1667	43,33752

Для більш наочного представлення результатів та їх якісного аналізу ми розподілили досліджуваних за рівнями вираженості кожного показника (табл. 2.2).

Таблиця 2.2 - Розподіл досліджуваних за рівнями вираженості показників життєстійкості працюючих жінок

Шкали	Рівень вираженості					
	Низькийрівень		**Середнійрівень**		**Високийрівень**	
	n	**%**	**n**	**%**	**n**	**%**
Життєстійкість в фрустраціїї	1	1,52	8	12,12	57	86,36
Життєстійкість в кризі	4	6,06	38	57,58	24	36,36
Життєстійкість в невизначеності	2	3,03	40	60,61	24	36,36
Життєстійкість в конфлікту	2	3,03	39	59,09	25	37,88
Життєстійкість в станістресу	3	4,55	40	60,61	23	34,85
Загальнажиттєстійкість	1	1,52	39	59,09	26	39,39

2.2.1.Життєстійкість в фрустрації

Середнє значення за шкалою «Життєстійкість в фрустраціїї» становить 46,7121±10,28332, що свідчить високий рівень вираженості цього показника. Зазначимо, що при цьому мінімальне значення у вибірці складає 21,00, а максимальне – 70,00, що вказує на значну варіативність результатів.

Як видно з табл.2.2 і рис.2.8, більша половина досліджуваних жінок (86,37%) демонструють високий рівень життєстійкості у фрустрації. Незначна частина респонденток (12,12%) відзначається середнім рівнем, і лише 1 особа (1,52%) має низький рівень життєстійкості у фрустрації.

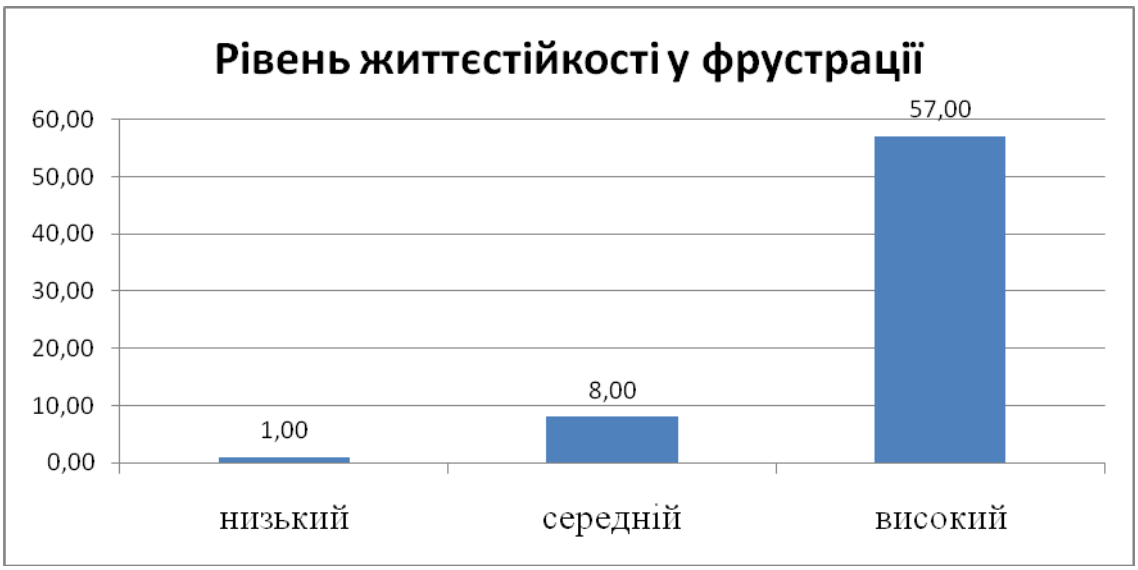

Рисунок 2.8 - Рівень життєстійкості у фрустрації

Середнє значення: 46,71% свідчить про високий середній рівень життєстійкості у фрустрації серед респонденток. Вони здебільшого здатні ефективно долати ситуації розчарування, втрат або невдач, не втрачаючи внутрішньої рівноваги. Стандартне відхилення: ±10,28 вказує на помірну варіативність результатів: є як дуже високі, так і помірні/низькі значення, тобто деякі респондентки справляються із фрустрацією краще, інші — гірше. Мінімальне значення 21,00 % це вже на межі низького рівня — свідчить про вразливість до стресу, схильність до емоційної дезорганізації у складних ситуаціях. Максимальне значення 70,00% це найвищий можливий результат, що вказує на надзвичайну стресостійкість, здатність зберігати спокій, мотивацію і впевненість навіть у важких або безвихідних ситуаціях.

Високий рівень (86,37%) мають жінки з високим рівнем життєстійкості у фрустрації, зазвичай, демонструють: самоконтроль; стійкість до розчарувань; здатність швидко адаптуватися до змін; впевненість у своїх силах навіть при невдачах; гнучкість у вирішенні проблем. Вони мають здатність зберігати активну життєву позицію та цілеспрямованість, попри наявність перешкод. Середній рівень (12,12%) виявляють особи, загалом здатні справлятися з фрустрацією, однак у тривалих або особливо інтенсивних ситуаціях можуть проявляти внутрішню нестабільність; відчувати тривогу, розгубленість; потребувати зовнішньої підтримки для

відновлення психологічного балансу. Це говорить про наявність базової стійкості, але з потенційними ризиками її зниження у кризових умовах.

Низький рівень (1,52%) - лише 1 особа. Ця респондентка може бути надзвичайно вразливою до фрустрацій, зокрема швидко втрачає мотивацію при труднощах; схильна до уникнення проблем або до «психологічного відступу»; переживає почуття безпорадності; може демонструвати тривожність, емоційну нестабільність. Це потребує уваги - як у плані індивідуальної психологічної підтримки, так і у можливій профілактиці емоційного вигорання. Домінування високого рівня життєстійкості - позитивний показник. Він може свідчити про сформовану психологічну зрілість, адаптивність, а також про наявність внутрішніх ресурсів у досліджуваних жінок. Варіативність у вибірці (від 21 до 70 балів) свідчить, що хоча більшість добре справляються з фрустраціями, у певної частини все ж є ризик вразливості, яку варто враховувати при подальшій роботі чи інтервенціях.

2.2.2.Життєстійкість у кризі

Середнєзначення за шкалою «Життєстійкість в кризі» становить 59,6061±10,91770, що свідчить високий рівень вираженості цього показника. Зазначимо, що при цьому мінімальне значення у вибірці складає 25,00, а максимальне – 78,00, що вказує на значну варіативність результатів.

Як видно з табл.2.2 і рис.2.9, більша половина досліджуваних жінок (57,58%) демонструють середній рівень життєстійкості у кризі. Значна частина респонденток (36,36%) відзначається високим рівнем, і лише 4 особи (6,06%) має низький рівень життєстійкості у кризі. Середній рівень (57,58%) - найбільша частка 38 осіб. Це найпоширеніший рівень серед респонденток. Такі жінки здатні частково зберігати стійкість під час криз (економічних, сімейних, соціальних тощо). У звичайних умовах вони демонструють адаптивність, проте в умовах сильного стресу або тривалої кризи можуть

потребувати зовнішньої підтримки або втрачати стабільність. Їхні реакції можуть бути різними: від активної мобілізації до розгубленості - залежно від сили впливу кризи. Високий рівень (36,36%) це позитивний показник. Жінки з високим рівнем життєстійкості в кризі мають розвинену здатність до психологічної адаптації навіть у надзвичайно складних обставинах. Вони здатні приймати виклики кризи як частину життя; зберігати контроль і логіку мислення;приймати відповідальні рішення;підтримувати інших. Це свідчить про зрілу особистість, внутрішню силу й стресостійкість. Низький рівень (6,06%) - 4 особи. Ця частина респонденток є потенційно вразливою до тривалих чи інтенсивних криз. Низький рівень життєстійкості у кризі може виявлятися у емоційному виснаженні; втраті віри у власні сили пасивній позиції; схильності до уникнення рішень або залежності від зовнішніх обставин. Такі жінки можуть бути схильні до тривожності, депресивних станів, дезадаптації.Більшість (понад 93%) мають середній або високий рівень життєстійкості в кризі, що загалом є позитивною тенденцією. Переважання середнього рівня (57,58%) вказує, що для значної частини жінок кризові ситуації є викликом, з яким вони частково справляються, але потребують посилення внутрішніх ресурсів. Наявність 6% із низьким рівнем - це сигнал для психологічної підтримки або профілактики кризових зривів.

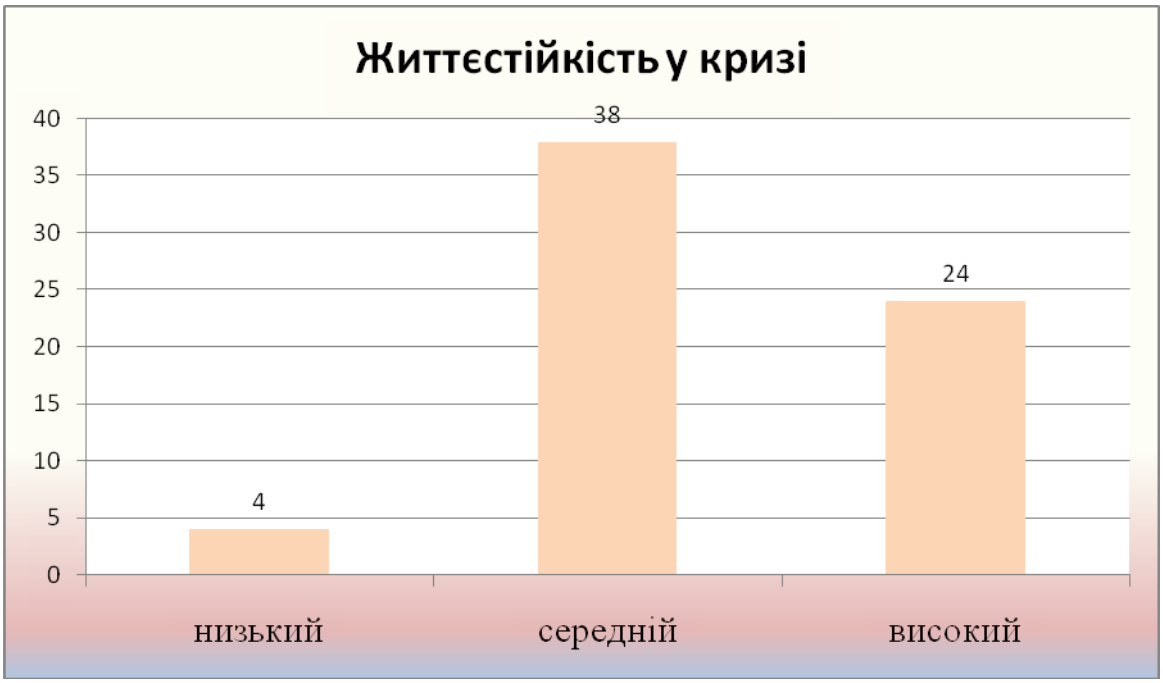

Рисунок 2.9 - Життєстійкість у кризі

2.2.3.Життєстійкістьу невизначеності

Середнєзначення за шкалою «Життєстійкість в невизначеності» становить 45,3788±10,96816, що свідчить високий рівень вираженості цього показника. Зазначимо, що при цьому мінімальне значення у вибірці складає 11,00, а максимальне – 69,00, що вказує на значну варіативність результатів.

Візуалізація даних з табл. 2.2 і рис.2.10, вказує, що більша половина досліджуваних жінок (60,61%) демонструють середній рівень життєстійкості у невизначеності. Незначна частина респонденток (3,03%) відзначається низьким рівнем, і 24 особи (36,36%) має високий рівень життєстійкості у невизначеності. Середній рівень (60,61%) - найбільша частка, тобто домінуюча група серед досліджуваних. Такі жінки загалом справляються з невизначеними або непередбачуваними ситуаціями, алеможуть переживати внутрішнє напруження в умовах відсутності чітких орієнтирів;впевненість у рішеннях знижується, якщо бракує інформації; іноді виникає коливання або тривожність, перш ніж вони зможуть адаптуватися. Це вказує на потенціал до адаптації, однак у стресогенних умовах він потребує додаткової підтримки. Високий рівень (36,36%), що вказує на позитивний результат для понад третини респонденток. Такі жінки мають високу толерантність до невизначеності, тобто: комфортно почуваються навіть без чітких планів чи інструкцій; зберігають спокій у нових або хаотичних умовах;можуть приймати гнучкі рішення на основі мінливих обставин; не втрачають орієнтації у складних ситуаціях. Це свідчить про адаптивну гнучкість і психологічну зрілість, що є важливою рисою в сучасному світі з частими змінами. Низький рівень (3,03%) - лише 2 особи, хоч і невеликий, але важливий сегмент вибірки. Такі респондентки відчувають значний дискомфорт у ситуаціях невизначеності, наприклад: потребують чітких вказівок і передбачуваності; можуть уникати прийняття рішень в умовах нестабільності; часто переживають тривогу, напруження, розгубленість. Це вказує на знижену адаптивність до змін - у роботі з такими особами доцільна цілеспрямована підтримка в розвитку толерантності до невизначеності.

Понад 96% респонденток мають середній або високий рівень життєстійкості у невизначеності - це добрий показник для адаптації в умовах сучасних змін. Домінування середнього рівня (60,61%) свідчить, що більшість мають базові ресурси для дій у непередбачених ситуаціях, але можуть потребувати впевненості та структурної підтримки. Високий рівень у третини вибірки - ознака наявності особистостей із високим адаптивним потенціалом. Наявність низького рівня хоч і мінімальна, але варта уваги, оскільки в умовах нестабільності такі особи є психологічно вразливішими.

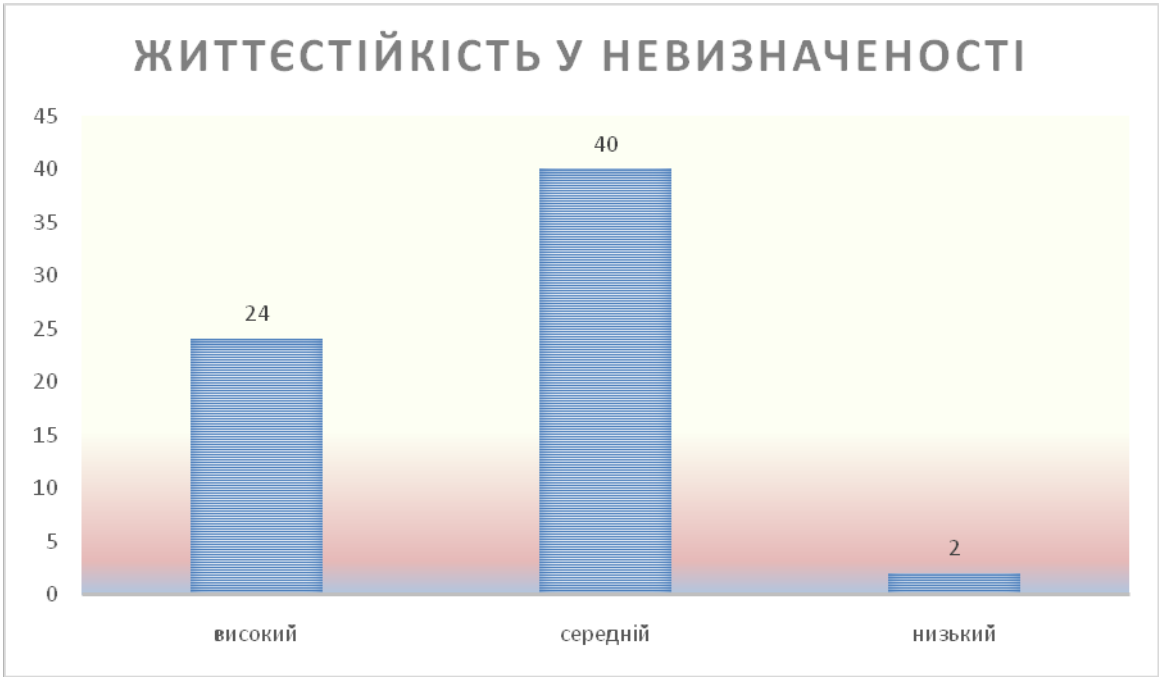

Рисунок 2.10 - Життєстійкість у невизначеності

2.2.4. Життєстійкість в конфлікту

Середнє значення за шкалою «Життєстійкість в конфлікту» становить 45,9242±8,85839, що свідчить про високий рівень вираженості цього показника. Зазначимо, що при цьому мінімальне значення у вибірці складає 21,00, а максимальне – 67,00, що вказує на значну варіативність результатів.

Як видно з табл. 2.2 і рис.2.11, більша половина досліджуваних жінок (59,09%) демонструють середній рівень життєстійкості в конфлікті. Значна частина респонденток (37,88%) відзначається високим рівнем, і лише 3 особи (3,03%) має низький рівень життєстійкості у конфлікті. Середній рівень

(59,09%) - найбільша частка серед опитаних. Такі жінки здебільшого вміють справлятися з конфліктними ситуаціями, однак іноді уникають відкритого з'ясування стосунків, аби уникнути загострення; можуть відчувати внутрішню напругу або дискомфорт у конфліктах; їхні реакції можуть варіюватися від спокійної аргументації до емоційної уразливості. Це вказує на помірну здатність до конструктивного вирішення конфліктів, але за умов підвищеного емоційного фону можливі труднощі. Високий рівень (37,88%), що є позитивним показником, який свідчить про високий рівень емоційної зрілості. Ці жінки здатні: ефективно вирішувати конфлікти без уникання чи агресії; демонструвати високу комунікативну компетентність;залишатися спокійними навіть при емоційному тиску; шукати компроміс або відстоювати свою думку без руйнування стосунків. Такий рівень життєстійкості вказує на розвинені навички саморегуляції, впевненості та емоційної стійкості. Низький рівень (3,03%) - лише у двох осіб, які схильні до надмірного уникання конфліктів або, навпаки, реагують занадто емоційно; можуть втрачати контроль над емоціями в складних міжособистісних ситуаціях; важко відновлюють внутрішню рівновагу після конфліктів; мають знижений рівень впевненості у відстоюванні власної позиції. Потребують підвищення навичок конфліктної стійкості та емоційної саморегуляції. Як бачимо 96,97% респонденток мають середній або високий рівень життєстійкості у конфлікті - це свідчить про загальну здатність до взаємодії у складних соціальних ситуаціях. Переважає середній рівень, що говорить про наявність певних стратегій самозахисту чи компромісу, але також може свідчити про внутрішню напругу в конфліктних ситуаціях. Високий рівень у понад третини жінок (37,88%) - добрий показник розвинених навичок управління конфліктами. Низький рівень - у мінімальної частини (3,03%), однак саме ця група потребує індивідуальної уваги з боку психолога або коуча.

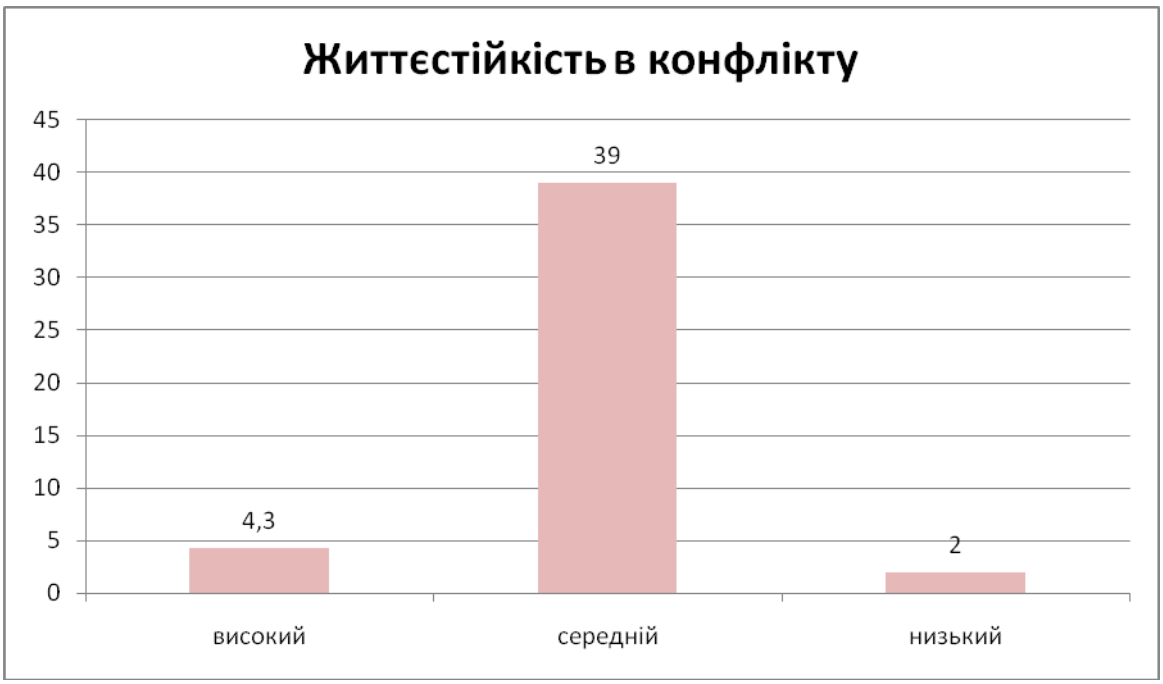

Рисунок 2.11 - Життєстійкість в конфлікту

2.2.5.Життєстійкість в стані стресу

Середнєзначення за шкалою «Життєстійкість в стані стресу» становить 47,5455±11,08038, що свідчить про високий рівень вираженості цього показника. Зазначимо, що при цьому мінімальне значення у вибірці складає 15,00, а максимальне – 72,00, що вказує на значну варіативність результатів.

Як видно з табл. 2.2 і рис. 2.12, більша половина досліджуваних жінок (60,61%) демонструють середній рівень життєстійкості у стані стресу. Значна частина респонденток (34,85%) відзначається високим рівнем, і лише 3 особи (4,55%) має низький рівень життєстійкості у стані стресу. Зауважимо, що даний сегмент визначає здатність людини ефективно функціонувати в умовах стресу, не втрачаючи працездатності, впевненості в собі та внутрішньої рівноваги. Така стійкість передбачає вміння керувати емоціями під тиском; швидке відновлення після сильного психологічного напруження; здатність приймати виважені рішення навіть у критичних ситуаціях; психологічну гнучкість і контроль над собою. Ще 60,61% мають середній рівень

життєстійкості в стані стресу. Це свідчить про наявність базових навичок саморегуляції, але в умовах інтенсивного або тривалого стресу можливі труднощі (перевтома, емоційне вигорання тощо). Інші 34,85% мають високий рівень. Ці люди добре адаптуються до стресових ситуацій, залишаючись стабільними та продуктивними, що є позитивним ресурсом для команди або професійної діяльності. Лише 4,55% показали низький рівень, що може свідчити про труднощі в подоланні стресу, потребу в психологічній підтримці або розвитку навичок стрес-менеджменту. Загалом у групи (66 респондентів) достатній рівень життєстійкості в стані стресу. Понад 95% опитаних мають середній або високий рівень, що вказує на готовність ефективно діяти в напружених умовах. Водночас є сенс посилити роботу з розвитку стресостійкості - наприклад, через тренінги, техніки саморегуляції, методи арт-терапії, релаксації або роботу з внутрішніми переконаннями.

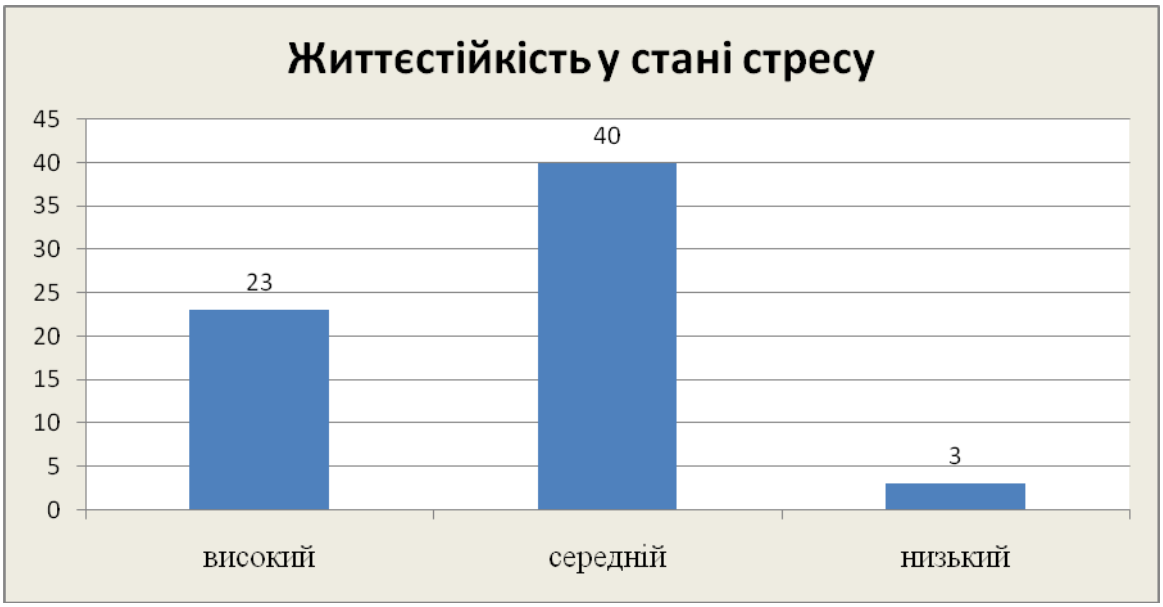

Рисунок 2.12 - Життєстійкість у стані стресу

2.2.6. Загальна життєстійкість

Узальнимо по усіх шкалах середнє значення – «Загальна життєстійкість», що становить 245,1667±43,33752, і є свідченням високого рівня вираженості. Зазначимо, що при цьому мінімальне значення у вибірці

складає 108,00, а максимальне – 340,00, що вказує на значну варіативність результатів.

Візуалізація даних представлена у таблиці 2.2 і рис.2.13, акцентує той факт, що більша половина досліджуваних жінок (59,09%) демонструють середній рівень загальної життєстійкості. Значна частина респонденток (39,39%) відзначається високим рівнем, і лише 1 особа (1,52%) має низький рівень загальної життєстійкості. Зауважимо, загальна життєстійкість - це інтегральний показник, що відображає загальну здатність особистості зберігати психологічну стійкість, працездатність і ефективність у складних життєвих ситуаціях. Вона включає адаптивність до змін; емоційну саморегуляцію; стресостійкість; витримку у конфліктних, фрустраційних і кризових ситуаціях; здатність зберігати цілісність особистості у складних умовах. Наступні жінки 59,09% мають середній рівень загальної життєстійкості, що свідчить про достатню психологічну витривалість, здатність до ефективної саморегуляції та адаптації. У більшості випадків ці люди справляються з викликами, однак можуть потребувати підтримки або саморозвитку в умовах надмірного навантаження чи тривалих стресів. Ще 39,39% жінок мають високий рівень. Ці особи здатні зберігати ефективність у складних ситуаціях, швидко відновлюються після психологічних навантажень, мають розвинені навички самоконтролю, оптимізм та впевненість у собі. Лише 1,52% має низький рівень, що може свідчити про труднощі з адаптацією до стресу, невизначеності чи конфліктів. Така людина потребує індивідуальної психологічної підтримки.

Результати демонструють позитивну динаміку: 98% респондентів мають середній або високий рівень загальної життєстійкості, що свідчить про достатній адаптаційний потенціал та стійкість до життєвих викликів. Це добрий ресурс для подальшого розвитку і зміцнення психологічного здоров’я.

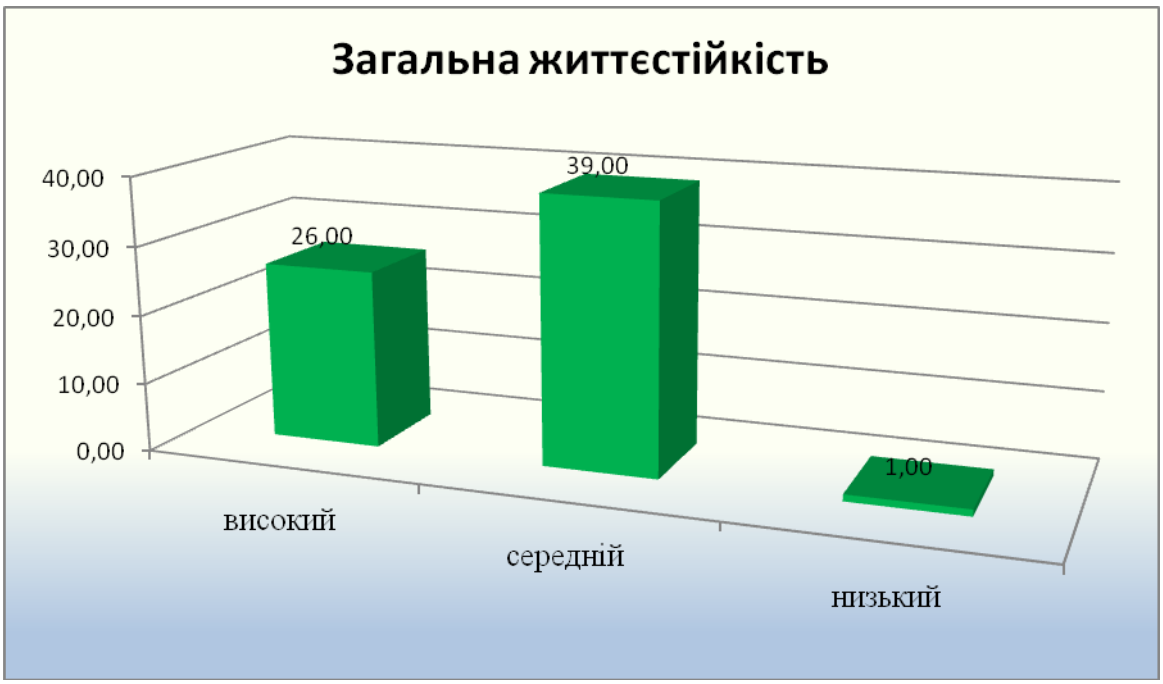

Рисунок 2.13 - Загальна життєстійкість

На основі проведеного емпіричного дослідження розглянемо детально рівень розвитку професійної життєстійкості. Шкали, за якими оцінювались рівні вираженості професійної життєстійкості: професійна включеність, професійний контроль, прийняття виклику, емоційний компонент, мотиваційний компонент, соціальний компонент, професійний компонент і загальний рівень професійної життєстійкості. Наголошуємо, що у дослідженні визначено низький, середній та високий рівень.

Практична значущість дослідження полягає в тому, що для більш наочного представлення результатів та їх якісного аналізу респондентів розподілили за рівнями вираженості кожного показника (табл. 2.3), що дозволяє визначити як середні значення досліджуваних показників, так і розподіл учасників дослідження за рівнями вираженості цих показників.

Таблиця 2.3 - Описова статистика показників професійної життєстійкості

Показник	N	Мінімум	Максимум	Середнє	Стандартне відхилення
проф. включеність	66	11,00	31,00	22,5606	4,11425
проф. контроль	66	14,00	31,00	23,0000	4,05728
прийняття виклику	66	11,00	30,00	21,6212	3,73246

Показник	N	Мінімум	Максимум	Середнє	Стандартне відхилення
емоц. компонент	66	7,00	23,00	16,8636	3,28112
мотивац. компонент	66	11,00	24,00	18,1515	3,18768
соц. компонент	66	9,00	24,00	16,3939	3,48570
проф. компонент	66	8,00	23,00	15,7727	3,22870
заг. рівень проф. життєстійкості	66	39,00	89,00	67,1818	9,86978

Для більш наочного представлення результатів та їх якісного аналізу ми розподілили досліджуваних за рівнями вираженості кожного показника (табл. 2.4).

Таблиця 2.4 - Розподіл досліджуваних за рівнями вираженості показників професійної життєстійкості

Рівень вираженості						
Назвашкали	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	К.	**%**	**К.**	**%**	**К.**	**%**
Професійна включеність	4	6,06	46	69,7	16	24,24
Професійний контроль	6	9,09	48	72,73	12	18,18
Прийняття виклику	7	10,61	54	81,82	5	7,58
Емоційний компонент	5	7,58	56	84,85	5	7,58
Мотиваційний компонент	2	3,03	53	80,3	11	16,67
Соціальний компонент	3	4,55	51	77,27	12	18,18
Професійний компонент	6	9,09	50	75,76	10	15,15
Загальний рівень професійної життєстійскості	3	4,55	52	78,79	11	16,67

2.2.7. Професійна включеність

Середнє значення за шкалою «Професійна включеність» становить 22,5606±4,11425, що свідчить високий рівень вираженості цього показника. Зазначимо, що при цьому мінімальне значення у вибірці складає 11,00, а максимальне – 31,00, що вказує на значну варіативність результатів.

Значення табл.2.4 і рис.2.14, визначає, що більша половина досліджуваних жінок (69,7%) демонструють середній рівень професійної включеності. Значна частина респонденток (24,24%) відзначається високим

рівнем, і лише 4 особи (6,06%) мають низький рівень професійної включеності.

Переважна більшість (69,7%) респондентів мають середній рівень професійної включеності. Це свідчить про достатню, але не максимальну залученість до професійної діяльності. Такі працівники, зазвичай, демонструють стабільне ставлення до своєї роботи, але можуть потребувати додаткової мотивації або підтримки для досягнення вищого рівня залученості. Високий рівень включеності виявлено у 24,24% респондентів. Ці особи демонструють високу зацікавленість, мотивацію, емоційну залученість у професійну діяльність. Вони можуть бути активними лідерами змін, генераторами ідей, прикладом для інших. Низький рівень мають лише 6,06% опитаних. Це позитивний показник, оскільки свідчить про незначну частку тих, хто може відчувати професійне вигорання, відчуження або втрату сенсу в роботі. Загалом результати є позитивними. Понад 93% респондентів мають середній або високий рівень професійної включеності, що говорить про здорову професійну атмосферу. Рекомендується підтримувати та мотивувати працівників із середнім рівнем для переходу до високого; індивідуально працювати з тими, у кого виявлено низький рівень, щоб виявити причини та надати підтримку (психологічну, організаційну тощо).

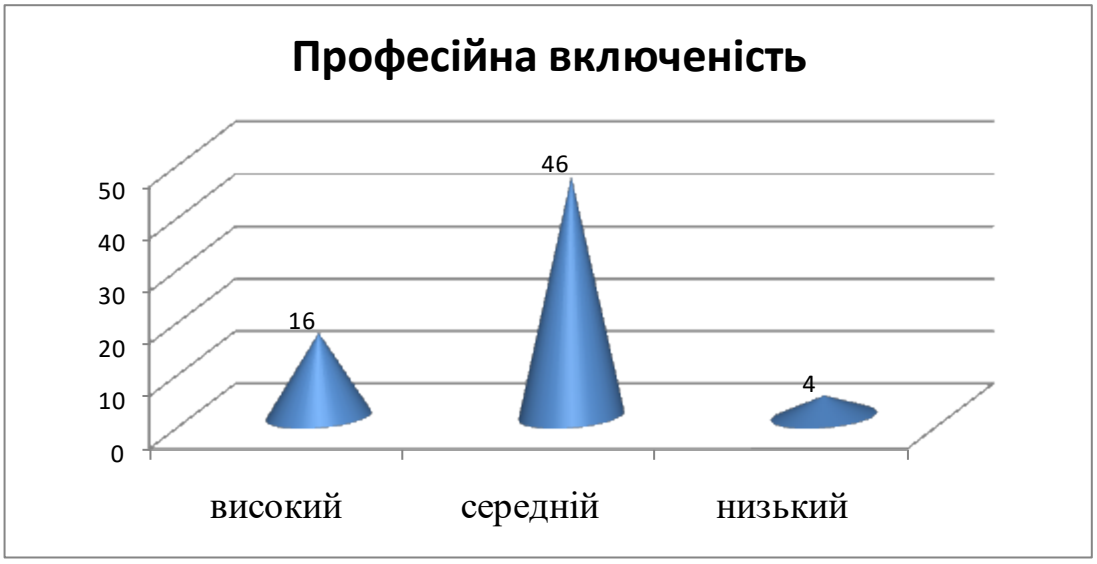

Рисунок 2.14 - Професійна включеність

2.2.8. Професійний контроль

Середнє значення за шкалою «Професійний контроль» становить 23,0000±4,05728, що свідчить високий рівень вираженості цього показника. Зазначимо, що при цьому мінімальне значення у вибірці складає 14,00, а максимальне – 31,00, що вказує на значну варіативність результатів.

По табл. 2.4 і рис.2.15, бачимо, що більша половина досліджуваних жінок (72,73%) демонструють середній рівень професійного контролю. Значна частина респонденток (18,18%) відзначається високим рівнем, і лише 9,09% мають низький рівень професійного контролю.

Переважна більшість респондентів (72,73%) мають середній рівень професійного контролю. Це свідчить про те, що більшість працівників мають помірне відчуття впливу на свою професійну діяльність, можуть приймати рішення в межах своєї компетенції, але не завжди повністю контролюють робочі процеси або результати. Високий рівень професійного контролю мають лише 18,18% респондентів. Ці особи відчувають сильну автономію та впевненість у власній здатності впливати на професійні обставини. Вони, ймовірно, більш ініціативні, відповідальні та стресостійкі. Низький рівень спостерігається у 9,09% респондентів. Це може вказувати на відчуття безсилля, зовнішній локус контролю або незадоволеність умовами праці. Такі працівники можуть бути менш мотивованими, вразливими до професійного вигорання. Загальна картина є відносно позитивною: понад 90% респондентів мають середній або високий рівень професійного контролю. Однак показник високого рівня є дещо нижчим, ніж у шкалі професійна включеність, що може свідчити про потребу надання працівникам більшої автономії; посилення ролі в прийнятті рішень; підвищення впевненості через навчання або підтримку.

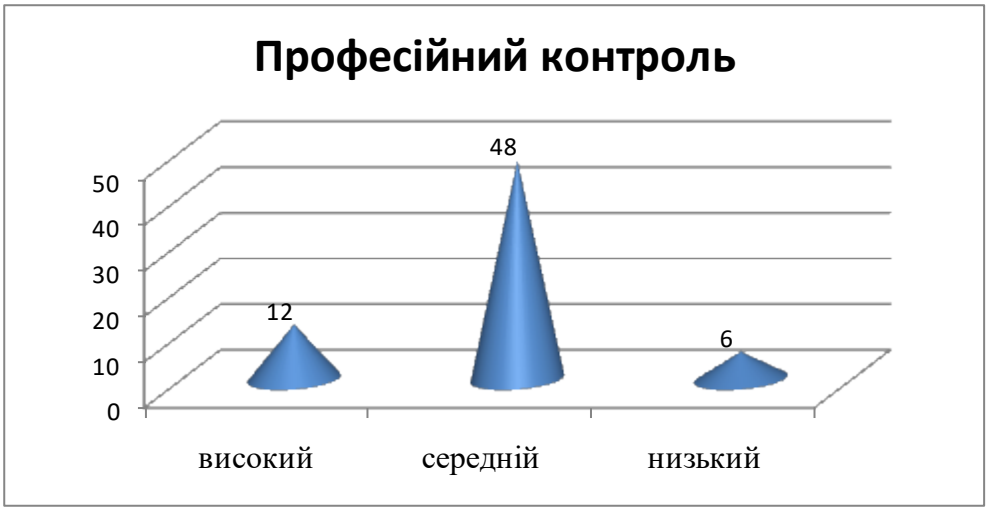

Рисунок 2.15 - Професійний контроль

2.2.9. Прийняття виклику

Середнє значення за шкалою «Прийняття виклику» становить 21,6212±3,73246, що свідчить високий рівень вираженості цього показника. Зазначимо, що при цьому мінімальне значення у вибірці складає 11,00, а максимальне – 30,00, що вказує на значну варіативність результатів.

Значення табл.2.4 і рис.2.16, дозволяє зауважити, що більша половина досліджуваних жінок (81,82%) демонструють середній рівень прийняття виклику. Значна частина респонденток (10,61%) відзначається низьким рівнем, і лише 5 осіб (7,58%) має високий рівень прийняття виклику.

Найбільша частка респондентів (81,82%) має середній рівень прийняття виклику. Це свідчить про те, що більшість учасників дослідження помірно готові до змін, нових завдань та нестандартних ситуацій у професійній діяльності. Вони здатні адаптуватися, проте можуть потребувати зовнішньої мотивації або підтримки для активного прийняття викликів. Низький рівень спостерігається у 10,61% опитаних. Ці працівники можуть уникати нових викликів, побоюватися змін, демонструвати ригідність (жорсткість) у мисленні або дійсно відчувати втому чи виснаження, що знижує їхню відкритість до нового. Лише 7,58% респондентів мають високий рівень прийняття виклику. Це досить низький показник. Люди з високим рівнем - це

ті, хто активно шукає нові можливості, не боїться труднощів, здатні до саморозвитку й зростання в умовах невизначеності.

Показник прийняття виклику має переважно середній рівень, але низький рівень високих значень свідчить про обмежену кількість працівників, які активно сприймають зміни і виклики як можливості для розвитку. Доцільно проводити заходи, що сприятимуть розвитку гнучкості мислення;підвищенню рівня самовпевненості;формуванню позитивного ставлення до змін;створенню умов для самореалізації й ініціативності.

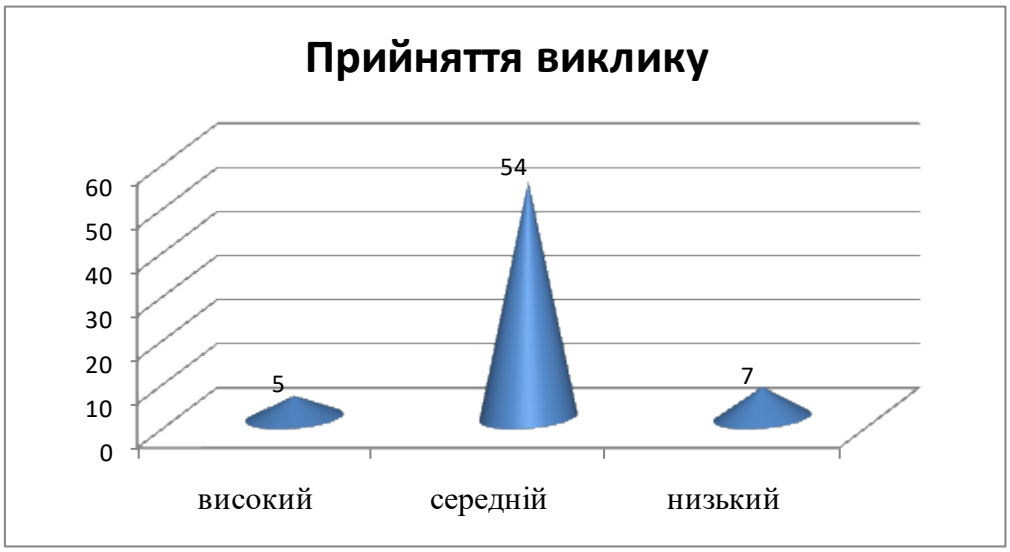

Рисунок 2.16 - Прийняття виклику

2.2.10. Емоційний компонент

Середнє значення за шкалою «Емоційний компонент» становить 16,8636±3,28112, що свідчить високий рівень вираженості цього показника. Зазначимо, що при цьому мінімальне значення у вибірці складає7,00, а максимальне – 23,00, що вказує на значну варіативність результатів.

Значення табл. 2.4 і рис.2.17, дає змогу визначити, що більша половина досліджуваних жінок (84,85%) демонструють середній рівень емоційного компоненту. Проте однакова частина респонденток (по 7,58%) відзначається високим і низьким рівнем емоційного компоненту.

Переважна більшість (84,85%) респондентів мають середній рівень емоційного компоненту. Це свідчить про стабільний емоційний стан у

професійній діяльності. Такі працівники зазвичай емоційно врівноважені, можуть справлятися з типовими професійними труднощами, хоча можуть не завжди демонструвати високий рівень натхнення або емоційної залученості.Низький рівень емоційного компоненту спостерігається у 7,58% опитаних. Це може вказувати на наявність емоційного виснаження, байдужості до роботи, психологічного дискомфорту або симптомів професійного вигорання. Високий рівень - також 7,58%. Невелика частка працівників демонструє високий емоційний ресурс: позитивне ставлення до професії, емоційну наснагу, оптимізм та внутрішню мотивацію. Емоційний компонент як складова професійної життєстійкості виражений переважно на середньому рівні, що є нормальним і стабільним, однак низький відсоток високого рівня вказує на потребу в підвищенні емоційної включеності, підтримки психологічного клімату й профілактики вигорання. Доцільними можуть бути емоційно підтримуючі заходи (тренінги, інтервенції); програми розвитку емоційного інтелекту; зменшення емоційного навантаження або вдосконалення умов праці.

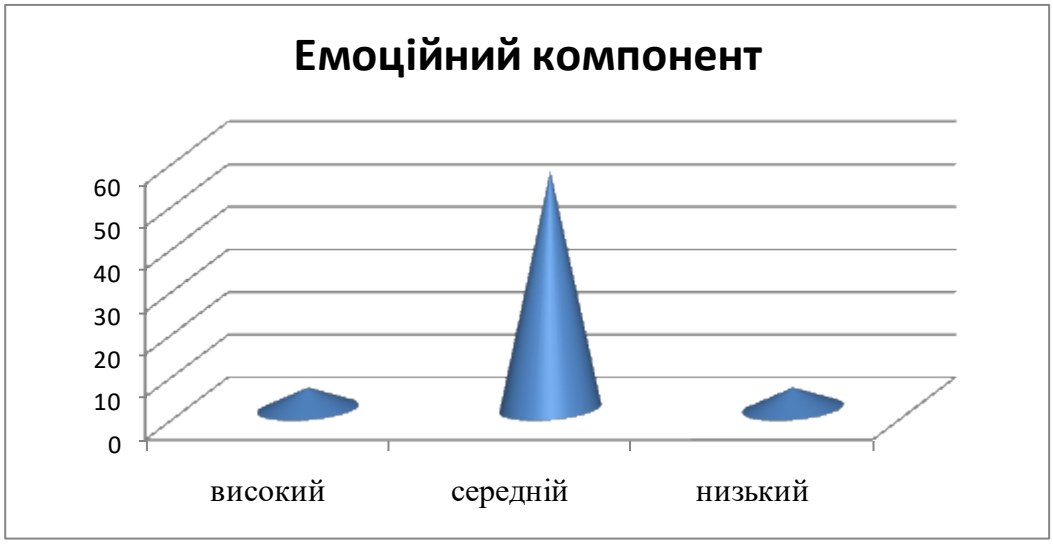

Рисунок 2.17 - Емоційний компонент

2.2.11. Мотиваційний компонент

Середнє значення за шкалою «Мотиваційний компонент» становить 18,1515±3,18768, що свідчить високий рівень вираженості цього показника.

Зазначимо, що при цьому мінімальне значення у вибірці складає 11,00, а максимальне – 24,00, що вказує на значну варіативність результатів.

Значення табл. 2.4 і рис.2.18, дозволяє зазначити, що більша половина досліджуваних жінок (80,3%) демонструють середній рівень мотиваційного компоненту. Значна частина респонденток (16,67%) відзначається високим рівнем, і лише 2 особи (3,03%) має низький рівень мотиваційного компоненту.

Абсолютна більшість (80,30%) респондентів мають середній рівень мотиваційного компоненту. Це свідчить про наявність стійкої, але не надмірної мотивації до професійної діяльності. Працівники в цій категорії, ймовірно, виконують свою роботу сумлінно, мають внутрішній інтерес, проте не завжди проявляють ініціативу або прагнуть досягнень понад норму. 16,67% респондентів мають високий рівень мотиваційного компоненту. Це позитивний показник. Особи з високим рівнем мають чіткі цілі, внутрішній драйв, прагнення до розвитку, підвищення результативності. Їх можна вважати рушіями командного успіху. Низький рівень зафіксовано лише у 3,03% працівників. Це дуже добрий сигнал: лише незначна частина має низьку мотивацію, що може бути пов’язано з втомою, розчаруванням у професії або зовнішніми факторами (наприклад, стрес, нестача підтримки тощо). Загальна мотивація працівників перебуває на хорошому рівні, тому що 97% респондентів мають середній або високий рівень мотиваційного компоненту. Це означає, що більшість працівників зберігають інтерес до своєї роботи, здатні ставити цілі та досягати їх. Водночас показник високої мотивації (16,67%) свідчить про потенціал до розвитку, тому варто підтримувати ініціативність працівників; створювати можливості для професійного зростання; впроваджувати системи нематеріального стимулювання.

Рисунок 2.18 - Мотиваційний компонент

2.2.12. Соціальний компонент

Середнє значення за шкалою «Соціальний компонент» становить 16,3939±3,48570, що свідчить високий рівень вираженості цього показника. Зазначимо, що при цьому мінімальне значення у вибірці складає 9,00, а максимальне – 24,00, що вказує на значну варіативність результатів.

Значення табл.2.4 і рис.2.19, вказує, що більша половина досліджуваних жінок (77,27%) демонструють середній рівень соціального компонента. Значна частина респонденток (18,18%) відзначається високим рівнем, і лише 3 особи (4,55%) має низький рівень соціального компоненту.

Переважна більшість (77,27%) мають середній рівень соціального компоненту. Це свідчить про достатню здатність до професійної комунікації, взаємодії з колегами, командної роботи, однак не всі з них активно реалізують себе в соціальних ініціативах чи проявляють лідерські якості.18,18% респондентів мають високий рівень соціального компоненту. Це позитивний показник. Ці працівники, ймовірно, демонструють високий рівень емпатії, комунікативності, готовність до співпраці, конструктивного вирішення конфліктів та участі у спільній діяльності. Вони можуть бути неформальними лідерами колективу.Низький рівень спостерігається лише у 4,55% опитаних. Це свідчить про незначну кількість осіб, які можуть мати

труднощі у спілкуванні, співпраці або взаєморозумінні в колективі. Це не є критично, проте потребує уваги з боку керівництва чи психологічної служби.

Соціальний компонент у більшості респондентів перебуває на середньому або високому рівні, що свідчить про загалом сприятливий соціально-психологічний клімат у колективі. Це хороший ресурс для командної роботи, взаємопідтримки та професійної адаптації. Варто підтримувати розвиток емоційного інтелекту й комунікативних навичок;створювати умови для обміну досвідом та співпраці;залучати високосоціальних працівників до менторських та координуючих ролей.

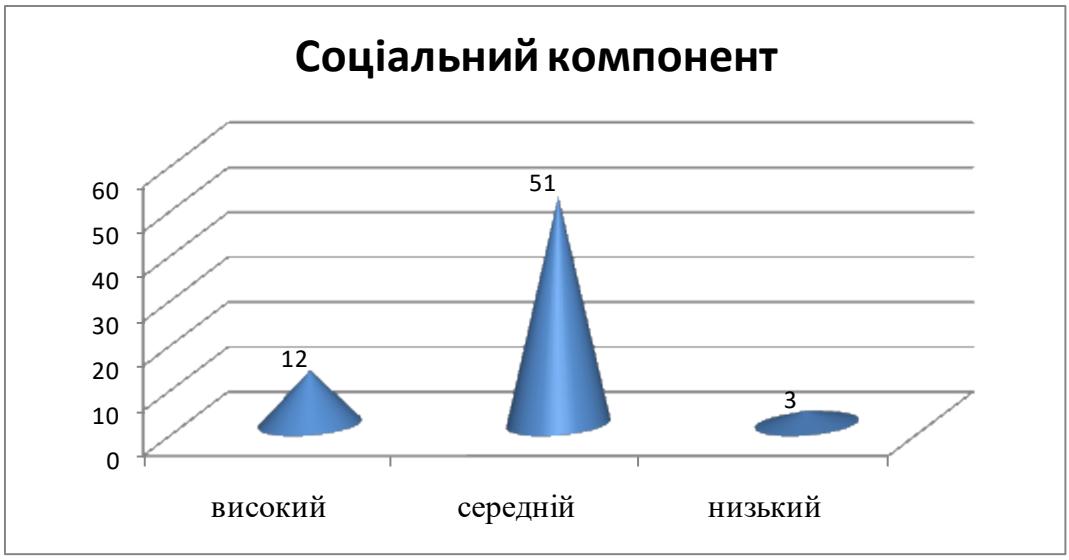

Рисунок 2.19 - Соціальний компонент

2.2.13. Професійний компонент

Середнє значення за шкалою «Професійний компонент» становить 15,7727±3,22870, що свідчить високий рівень вираженості цього показника. Зазначимо, що при цьому мінімальне значення у вибірці складає 8,00, а максимальне – 23,00, що вказує на значну варіативність результатів.

Як видно з табл.2.4 і рис.2.20, більша половина досліджуваних жінок (75,76%) демонструють середній рівень професійного компонента. Значна частина респонденток (15,15%) відзначається високим рівнем, і лише 6 особи (9,09%) має низький рівень професійного компоненту.

Як видно 75,76% респондентів мають середній рівень професійного компоненту. Це свідчить про достатній рівень професійної життєстійкості, здатності орієнтуватися в робочих ситуаціях, приймати відповідальні рішення та адаптуватися до змін. Водночас, середній рівень не завжди означає глибоку впевненість або повну реалізованість у професійній сфері. 15,15% мають високий рівень. Ці особи демонструють виражену професійну самореалізацію, стійкість у стресових умовах, здатність долати труднощі й адаптуватися до змін у професійному середовищі. Низький рівень спостерігається у 9,09% респондентів. Це може свідчити про певні труднощі у професійній самореалізації, невпевненість у власних силах або брак внутрішніх ресурсів для ефективної діяльності.Варто звернути увагу на ці випадки - можливо, є потреба в професійній підтримці, навчанні чи мотиваційному підкріпленні. Професійний компонент у більшості респондентів знаходиться на достатньому (середньому) рівні, що вказує на стійкість до професійних викликів та адаптацію до навантажень. Проте кількість осіб із високим рівнем (15,15%) залишає потенціал для росту. Рекомендовано підтримувати розвиток професійної компетентності (тренінги, наставництво); створювати умови для зростання внутрішньої впевненості; забезпечити підтримку тим, хто має ознаки низького рівня (індивідуальні консультації, супровід).

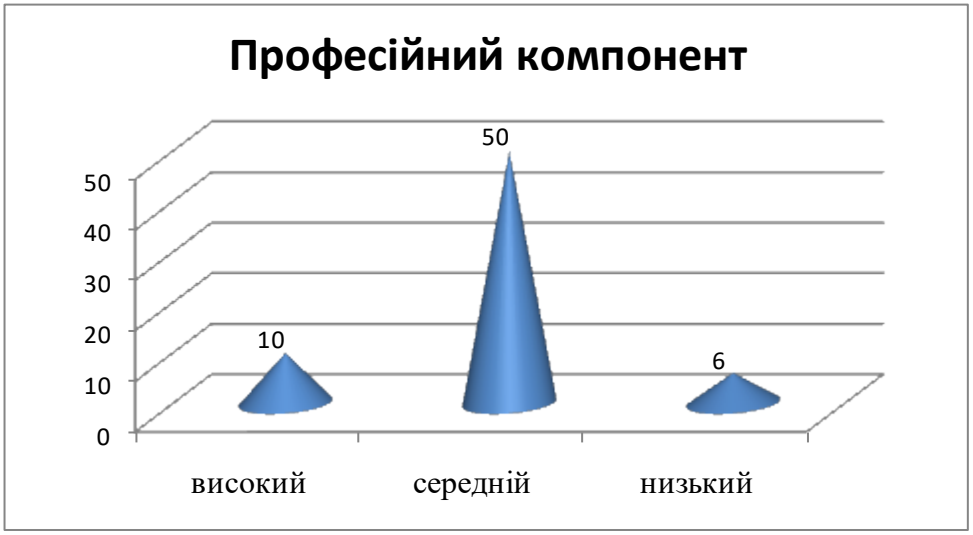

Рисунок 2.20 - Професійний компонент

2.2.14. Загальний рівень професійної життєстійкості

Середнє значення за шкалою «Загальний рівень професійної життєстійкості» становить 67,1818±9,86978, що свідчить високий рівень вираженості цього показника. Зазначимо, що при цьому мінімальне значення у вибірці складає 39,00, а максимальне – 89,00, що вказує на значну варіативність результатів.

Значення таблиці 2.4 і рис.2.21, дозволяє зробити узагальнення, що більша половина досліджуваних жінок (78,79%) демонструють середній рівень за узагальненими показниками професійної життєстійкості. Значна частина респонденток (16,67%) відзначається високим рівнем, і лише 3 особи (4,55%) мають низький рівень узагальнених показників професійної життєстійкості.

Середній рівень професійної життєстійкості (78,79%) - є домінантним серед респондентів. Це свідчить про загалом стійке емоційне, мотиваційне та професійне функціонування, здатність справлятися з типовими викликами професійного життя.Працівники з цим рівнем достатньо адаптивні, гнучкі та професійно врівноважені, хоча, можливо, не завжди проявляють ініціативу чи готовність до змін на високому рівні. Високий рівень життєстійкості (16,67%) - це цінний ресурс. Такі працівники відзначаються емоційною стабільністю, професійною впевненістю, високою мотивацією, соціальною активністю й готовністю приймати виклики. Їх варто залучати до ініціатив, лідерських функцій, наставництва. Низький рівень (4,55%) - не є критичним, але потребує уваги. Може свідчити про втому, ознаки професійного вигорання, знижену мотивацію або труднощі в адаптації. Доцільно провести індивідуальні консультації, виявити можливі причини та надати підтримку. Загальний рівень професійної життєстійкості колективу можна оцінити як стабільно достатній. Більшість працівників демонструють здатність ефективно функціонувати у професійному середовищі, зберігаючи внутрішню рівновагу та мотивацію. При цьому наявність групи з високим

рівнем життєстійкості є позитивним потенціалом для розвитку організації, а незначна частка з низьким рівнем потребує точкової підтримки. Рекомендації: проводити тренінги розвитку професійної стійкості та мотивації; підтримувати позитивний соціально-психологічний клімат; залучати найстійкіших працівників до проєктів наставництва та розвитку; вчасно виявляти ознаки професійного виснаження та надавати психоемоційну підтримку.

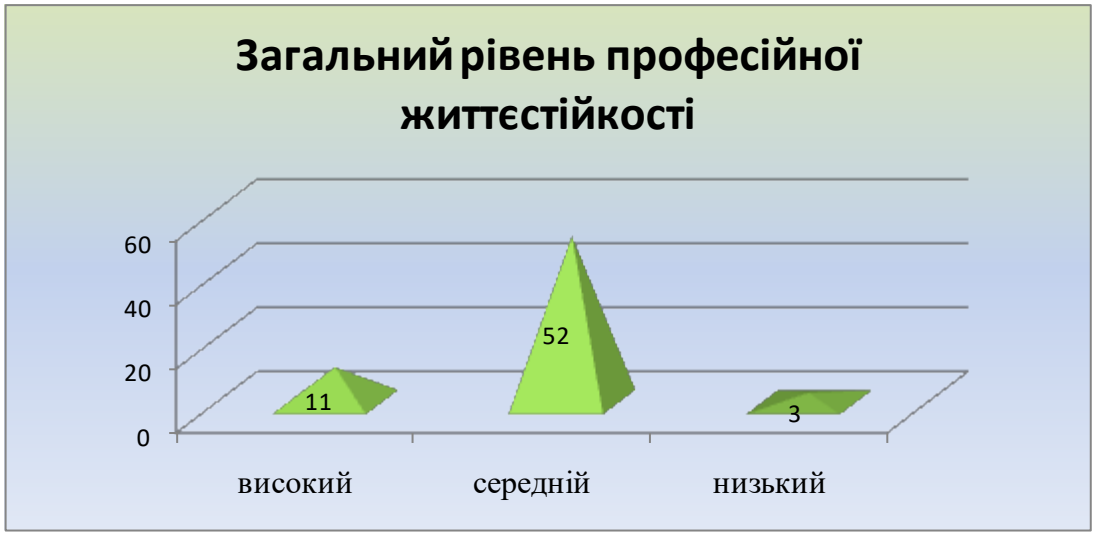

Рисунок 2.21 - Загальний рівень професійної життєстійкості

2.3. Вплив психологічних чинників на розвиток життєстійкості та професійної життєстійкості працюючих жінок

У цьому розділі представлені результати дослідження впливу психологічних чинників, зокрема балансу життя-робота, соціально-демографічних характеристик на розвиток життєстійкості та професійної життєстійкості працюючих жінок в період воєнного стану.

2.3.1. Зв’язок між життєстійкістю та професійною життєстійкістю

Результати кореляційного аналізу взаємозв’язків між показниками життєстійкості та професійної життєстійкості представлені в табл. 2.5. Аналіз

кореляційних зв'язків показав, що між загальною життєстійкістю та загальним рівнем професійної життєстійкості не виявлено статистично значущої кореляції (r = 0,047; p > 0,05).

Таблиця 2.5 - Кореляційні зв'язки між показниками життєстійкості та професійною життєстійкістю.

	Проф. включеність	Проф. контроль	Прийняття виклику	Емоц. компонент	Мотивац. компонент	Соц. компонент	Проф. компонент	Заг. рівень проф. життєст-сті
Життєстійкість у фрустрації	,103	-,195	,208	,042	,106	,068	-,094	,041
Життєстійкість у кризі	,142	-,031	,253**	,055	,120	,196	,050	,142
Життєстійкість у невизначеності	,005	-,256**	,117	-,124	-,032	,040	-,065	-,059
Життєстійкість у конфлікті	-,085	-,284**	,095	-,158	,042	-,012	-,222	-,116
Життєстійкість у стресі	,203	-,101	,296**	,011	,148	,201	,099	,155
Життєстійкість загальна	,096	-,203	,238	-,037	,094	,124	-,046	,047

Наголосимо, що це може свідчити про те, що ці два конструкти, хоча й мають спільну теоретичну основу, проте функціонують як відносно незалежні психологічні феномени. Група науковців зазначає, що в умовах тривалої кризи загальна та професійна життєстійкість можуть розвиватися за різними траєкторіями, реагуючи на специфічні виклики різних сфер життя (Maddi, 2013).

При цьому виявлено окремі статистично значущі зв'язки між компонентами цих конструктів. Зокрема, встановлено позитивні кореляції між життєстійкістю у кризі та прийняттям виклику (r = 0,253; p < 0,05), а також між життєстійкістю у стресі та прийняттям виклику (r = 0,296; p < 0,05). На психологічному рівні, дотримуємося точки зору, що жінки, які краще долають кризові та стресові ситуації, більш схильні сприймати складні професійні завдання як виклик, що сприяє особистісному зростанню, а не як загрозу. У дослідженні конкретизовано, що чим більше викликів приймає людина, тим більшу стійкість у стресових ситуаціях вона демонструє.

Практична значущість цього спостереження полягає в можливості посилення професійної ефективності через розвиток загальних навичок подолання стресу.

Водночас виявлено негативні кореляції між життєстійкістю у невизначеності та професійним контролем ($r = -0,256$; $p < 0,05$), а також між життєстійкістю у конфлікті та професійним контролем ($r = -0,284$; $p < 0,05$). Слід зауважити, що чим більший професійний контроль демонструє людина, тим менша її ефективність у ситуаціях невизначеності. Було зроблено припущення, що жінки, які демонструють високу життєстійкість в умовах невизначеності та конфліктів, менше потребують жорсткого контролю в професійній діяльності, більш гнучко адаптуються до змінних умов та готові приймати рішення в ситуаціях з високим рівнем непередбачуваності. Погоджуємося з думкою деяких дослідників (Титаренко, 2009), що саме гнучкість є одним із ключових компонентів адаптації до невизначеності кризових періодів.

Відсутність сильних кореляцій між більшістю компонентів життєстійкості та професійної життєстійкості може бути зумовлена специфікою воєнного стану, коли загальна життєстійкість стає широким адаптивним механізмом реагування на численні стресори, а професійна життєстійкість конкретизується у контексті робочого середовища з його специфічними вимогами. Наголошуємо, що такий результат узгоджується з теоретичною моделлю Мадді (Maddi, 2013), яка передбачає специфічність прояву життєстійкості в різних контекстах соціального функціонування особистості.

2.3.2. Вплив балансу життя-робота на життєстійкість працюючих жінок

Результати кореляційного аналізу взаємозв’язків між показниками життєстійкості та компонентами балансу життя-робота як психологічного чинника представлені в табл. 2.6.

Таблиця 2.6 - Кореляційні зв’язки між показниками життєстійкості та балансом життя-робота.

	Відсутність балансу навантаження	Планування роб. часу	Складність роб. завдань	Соц. контакти	Заг. баланс життя-робота
Життєстійкість у фрустрації	-,122	,212	,153	,305**	,167
Життєстійкість у кризі	-,136	,173	,106	,198	,092
Життєстійкість у невизначеності	-,153	,140	,052	,072	,008
Життєстійкість у конфлікті	-,168	,000	-,020	,141	-,035
Життєстійкість у стресі	-,115	,203	,091	,226	,116
Життєстійкість загальна	-,166	,181	,095	,227	,087

За результатами аналізу не виявлено статистично значущих зв’язків між загальною життєстійкістю та загальним балансом життя-робота ($r = 0,087$; $p > 0,05$). Слід підкреслити, що в умовах воєнного стану психологічний чинник балансу між роботою та особистим життям не має прямого впливу на загальну життєстійкість, або цей вплив опосередковується іншими змінними. Наше дослідження показало, що на загальну життєстійкість в різних системах баланс життя-робота майже не впливає, лише по одному показнику спостерігається статистично значущий зв’язок. На нашу думку, це відображає комплексність психологічних механізмів, що активуються в умовах тривалої кризи, коли загальна життєстійкість формується під впливом множинних факторів.

Проте виявлено статистично значущий позитивний зв’язок між життєстійкістю у фрустрації та соціальними контактами ($r = 0,305$; $p < 0,05$). З психологічної точки зору, притримуємося думки, що соціальні контакти як компонент балансу життя-робота можуть позитивно впливати на здатність жінок ефективно долати фрустрацію, слугуючи важливим ресурсом

психологічної підтримки в кризовий період. Група науковців зазначає (Карамушка, 2022), що соціальна підтримка відіграє роль буфера при переживанні фрустрації та інших негативних психологічних станів під час війни.

Відсутність інших значущих кореляцій між компонентами життєстійкості та балансу життя-робота може вказувати на те, що в умовах воєнного стану цей психологічний чинник має обмежений вплив на загальну життєстійкість, або його вплив проявляється через інші психологічні механізми, які не були охоплені даним дослідженням.

2.3.3. Вплив балансу життя-робота на професійну життєстійкість працюючих жінок

Результати кореляційного аналізу впливу балансу життя-робота як психологічного чинника на показники професійної життєстійкості представлені в табл. 2.7.

Таблиця 2.7 - Кореляційні зв’язки між показниками професійної життєстійкості та балансом життя-робота.

	Відсутність балансу навантаження	Планування роб. часу	Складність роб. завдань	Соц. контакти	Заг. баланс життя-робота
Проф. включеність	,423***	,226	,516***	,432***	,613***
Проф. контроль	453***	,252**	,325***	,-,002	,399***
Прийняттявиклику	,141	,517***	,328***	,499***	,513***
Емоц. компонент	,148	,263**	,274**	,388***	,387***
Мотивац. компонент	,309**	,392***	,413***	,171	,463***
Соц. компонент	,361***	,285**	,444***	,340***	,537***
Проф. компонент	,427***	,240	,279**	,195	,444***
Заг. рівень проф. життєстійкості	,416***	,393***	,473***	,368***	,613***

На відміну від загальної життєстійкості, загальний рівень професійної життєстійкості демонструє статистично значущу позитивну кореляцію із загальним балансом життя-робота ($r = 0,613$; $p < 0,01$). Наголошуємо, що це свідчить про суттєвий вплив даного психологічного чинника на здатність долати професійні виклики в умовах воєнного стану. Кореляційний аналіз показав наявність потужних зв'язків між цими показниками. Зазначимо, що виявлений зв’язок підтверджує теоретичні моделі, які розглядають гармонійний баланс між роботою та особистим життям як важливий ресурс для розвитку професійної життєстійкості працюючих жінок.

Детальний аналіз показує, що професійна включеність має найсильніші зв’язки з компонентами балансу: відсутністю балансу навантаження ($r = 0,423$; $p < 0,01$), складністю робочих завдань ($r = 0,516$; $p < 0,01$), соціальними контактами ($r = 0,432$; $p < 0,01$) та загальним балансом ($r = 0,613$; $p < 0,01$).

На психологічному рівні, погоджуємося з думкою, що жінки з високою залученістю до професійної діяльності краще справляються з робочим навантаженням, ефективніше вирішують складні робочі завдання, активніше підтримують соціальні контакти на роботі, що в сукупності сприяє кращому балансу життя-робота. У дослідженні конкретизовано, що професійна включеність може виступати як захисний механізм в умовах невизначеності воєнного стану, створюючи відчуття стабільності через професійну діяльність.

Професійний контроль найбільше корелює з відсутністю балансу навантаження ($r = 0,453$; $p < 0,01$) та плануванням робочого часу ($r = 0,252$; $p < 0,05$). Слід зауважити, що це вказує на те, що жінки, які відчувають контроль над професійними ситуаціями, краще регулюють робоче навантаження та ефективніше планують свій час. Було зроблено припущення, що відчуття контролю в професійній сфері може частково компенсувати відсутність контролю над загальною ситуацією в умовах війни,

посилюючи психологічну стійкість через впорядкування хоча б частини життєвого простору.

Прийняття виклику має сильні позитивні зв'язки з плануванням робочого часу ($r = 0,517$; $p < 0,01$), складністю робочих завдань ($r = 0,328$; $p < 0,01$), соціальними контактами ($r = 0,499$; $p < 0,01$) та загальним балансом ($r = 0,513$; $p < 0,01$). З психологічної точки зору, наголосимо, що сприйняття професійних труднощів як можливостей для зростання сприяє кращому тайм-менеджменту, ефективнішому вирішенню складних завдань, активнішій соціальній взаємодії та загальному балансу життя-робота. Дозволяє зробити певне узагальнення, що саме компонент прийняття виклику може виступати ключовим фактором трансформації стресових ситуацій у можливості для особистісного та професійного зростання.

Серед компонентів професійної життєстійкості найбільш тісний зв'язок із загальним балансом життя-робота має соціальний компонент ($r = 0,537$; $p < 0,01$), що підкреслює важливість соціальної підтримки та ефективної комунікації для підтримання гармонійного балансу між роботою та особистим життям в умовах воєнного стану. Практична значущість цього спостереження полягає в необхідності створення та підтримки ефективних соціальних мереж на робочому місці як фактора, що сприяє психологічній стійкості жінок під час кризи.

2.3.4. Дисперсійний аналіз впливу балансу життя-робота на компоненти професійної життєстійкості

Для поглиблення розуміння впливу балансу життя-робота на професійну життєстійкість працюючих жінок в умовах воєнного стану, було проведено однофакторний дисперсійний аналіз (ANOVA). Метою аналізу було визначення статистично значущих відмінностей у показниках компонентів професійної життєстійкості в залежності від рівня балансу життя-робота.

Результати дисперсійного аналізу, представлені в табл. 2.8, демонструють наявність статистично значущого впливу балансу життя-робота на всі компоненти професійної життєстійкості працюючих жінок.

Таблиця 2.8 - Вплив балансу робота-життя на компоненти професійної життєстійкості: результати однофакторного дисперсійного аналізу (за результатами ANOVA)

Шкали	**F-значення**	**Рівень статистичної значущості**
Проф. включеність	16,440	,000
Проф. контроль	8,089	,001
Прийняття виклику	10,055	,000
Емоц. компонент	12,302	,000
Мотивац. компонент	11,324	,000
Соц. компонент	10,147	,000
Проф. компонент	4,818	,011
Заг. рівень проф. життєстійкості	18,629	,000

Аналіз представлених даних свідчить, що вплив балансу життя-робота є найбільш значущим для професійної включеності (F = 16,440; p = 0,000) та загального рівня професійної життєстійкості (F = 18,629; p = 0,000). Це підтверджує висновки кореляційного аналізу та підкреслює критичну роль гармонійного балансу між професійним та особистим життям у формуванні професійної життєстійкості працюючих жінок. Дисперсійний аналіз підтвердив, що хоча на загальну життєстійкість в різних системах баланс життя-робота майже не впливає, професійна життєстійкість має потужні зв'язки з балансом, що є особливо важливим для працюючих жінок.

Значущий вплив балансу життя-робота виявлено також на емоційний компонент професійної життєстійкості (F = 12,302; p = 0,000), що свідчить про важливість даного чинника для емоційного благополуччя та стабільності працюючих жінок в умовах воєнного стану. Притримуємося думки, що досягнення оптимального балансу між роботою та особистим життям створює умови для кращого емоційного самоконтролю, запобігає емоційному виснаженню та сприяє збереженню психоемоційних ресурсів.

Дещо меншим, але статистично значущим виявився вплив на професійний компонент життєстійкості (F = 4,818; p = 0,011). Наголошуємо, що це може свідчити про те, що професійна компетентність та ефективність, хоча й пов'язані з балансом життя-робота, проте більшою мірою залежать від інших чинників, зокрема фахової підготовки, досвіду та особистісних якостей спеціаліста.

Результати дисперсійного аналізу доповнюють та підтверджують виявлені раніше кореляційні залежності, надаючи додаткове статистичне обґрунтування значущості балансу життя-робота як ключового психологічного чинника розвитку професійної життєстійкості працюючих жінок в умовах воєнного стану. Дозволяє зробити певне узагальнення, що жінки з високим рівнем балансу життя-робота демонструють значно вищі показники за всіма компонентами професійної життєстійкості порівняно з жінками, які відчувають дисбаланс у цих сферах життя.

2.3.5. Зв'язок життєстійкості із соціально-демографічними показниками

Для повнішого розуміння чинників, що впливають на життєстійкість працюючих жінок, було проведено аналіз взаємозв'язків між показниками життєстійкості та соціально-демографічними характеристиками. Результати кореляційного аналізу представлені в табл. 2.9.

Таблиця 2.9 - Кореляційні зв'язки між показниками життєстійкості та соціально-демографічними показниками

Шкали	Сімейний стан	Діти	Вік
Життєстійкість у фрустрації	0.226	0.037	-0.061
Життєстійкість у кризі	0.266**	0.158	-0.207
Життєстійкість у невизначеності	0.207	0.039	-0.247**
Життєстійкість у конфлікті	0.394***	0.170	-0.379***
Життєстійкість у стресі	0.383***	-0.063	-0.051
Життєстійкість загальна	0.351***	0.077	-0.220

Аналіз отриманих даних свідчить про значущі кореляції між показниками життєстійкості та сімейним станом жінок. Зокрема, виявлено статистично значущі позитивні кореляції між сімейним станом та життєстійкістю у кризі ($r = 0,266$; $p < 0,05$), життєстійкістю у конфлікті ($r = 0,394$; $p < 0,01$), життєстійкістю у стресі ($r = 0,383$; $p < 0,01$) та загальною життєстійкістю ($r = 0,351$; $p < 0,01$).

Наголосимо, що ці результати мають глибокий психологічний сенс: наявність партнера та стабільних сімейних відносин слугує вагомим ресурсом емоційної підтримки для жінок, особливо в умовах воєнного стану. Дотримуємося точки зору, що сімейне середовище створює психологічний простір безпеки та прийняття, який сприяє розвитку навичок конструктивного вирішення конфліктів, посилює стресостійкість та загальну життєстійкість.

Водночас виявлено негативні кореляції між віком та життєстійкістю у невизначеності ($r = - 0,247$; $p <0,05$) та життєстійкістю у конфлікті ($r = -0,379$; $p < 0,01$). Практична значущість цих даних полягає в розумінні, що з віком жінки можуть демонструвати певне зниження гнучкості в умовах невизначеності та конфліктів. Слід зауважити, що це може пояснюватися формуванням більш стабільних та усталених поведінкових патернів, які в умовах стрімких змін та невизначеності можуть бути менш адаптивними.

Для поглиблення розуміння впливу соціально-демографічних чинників на життєстійкість було проведено додатковий дисперсійний аналіз. Результати впливу сімейного стану на показники життєстійкості представлені в табл. 2.10.

Таблиця 2.10 - Вплив сімейного стану на життєстійкість: результати однофакторного дисперсійного аналізу (за результатами ANOVA)

Шкали	**F-значення**	**Рівень статистичної значущості**
Життєстійкість у фрустрації	1.13	0.400
Життєстійкість у кризі	3.69	0.044
Життєстійкість у невизначеності	1.03	0.441

Шкали	F-значення	Рівень статистичної значущості
Життєстійкість у конфлікті	4.51	0.028
Життєстійкість у стресі	3.82	0.041
Життєстійкість загальна	2.55	0.111

Дисперсійний аналіз підтвердив наявність статистично значущого впливу сімейного стану на життєстійкість у кризі (F = 3,69; p = 0,044), життєстійкість у конфлікті (F = 4,51; p = 0,028) та життєстійкість у стресі (F = 3,82; p = 0,041). Було зроблено припущення, що наявність сімейної підтримки є особливо важливою саме в кризових ситуаціях, при розв'язанні конфліктів та подоланні стресу.

Для оцінки впливу віку на показники життєстійкості було застосовано непараметричний дисперсійний аналіз Крускала-Уолліса. Результати представлені в табл. 2.11.

Таблиця 2.11 - Вплив віку на життєстійкість: результати дисперсійного аналізу (за результатами Крускал-Уолліса)

Шкали	χ^2	p
Життєстійкість у фрустрації	34.0	0.281
Життєстійкість у кризі	42.3	0.068
Життєстійкість у невизначеності	35.8	0.214
Життєстійкість у конфлікті	31.7	0.379
Життєстійкість у стресі	31.5	0.392
Життєстійкість загальна	38.9	0.127

Результати аналізу за критерієм Крускала-Уолліса не виявили статистично значущого впливу віку на показники життєстійкості. Притримуємося думки, що це може свідчити про те, що вікові відмінності у прояві життєстійкості є більш тонкими та не мають вираженого лінійного характеру. Психологічний сенс цього спостереження полягає в тому, що вік сам по собі не є визначальним чинником життєстійкості; більш важливими можуть бути індивідуальний досвід подолання складних ситуацій, особистісні якості та наявність соціальної підтримки.

2.3.6. Узагальнення результатів дослідження та психологічні умови розвитку життєстійкості працюючих жінок

Узагальнюючи результати проведеного дослідження впливу психологічних чинників на розвиток життєстійкості та професійної життєстійкості працюючих жінок в умовах воєнного стану, можна виділити кілька ключових закономірностей:

1. Загальна життєстійкість та професійна життєстійкість функціонують як відносно незалежні психологічні конструкти, що можуть мати специфічні шляхи розвитку та прояву в умовах воєнного стану.

2. Встановлено, що життєстійкість у кризі та стресі позитивно пов'язана з готовністю приймати професійні виклики, тоді як життєстійкість у невизначеності та конфлікті негативно корелює з професійним контролем. Наголосимо, що система невизначеності принципово не може контролюватися, тому надмірний контроль знижує ефективність адаптації до непередбачуваних ситуацій.

3. Баланс життя-робота як психологічний чинник не має значущого впливу на загальну життєстійкість, проте суттєво впливає на професійну життєстійкість. Кореляційний аналіз показав наявність потужних зв'язків між балансом життя-робота та всіма компонентами професійної життєстійкості, а дисперсійний аналіз підтвердив статистичну значущість цього впливу.

4. Серед компонентів професійної життєстійкості найбільш тісно з балансом життя-робота пов'язані професійна включеність, прийняття виклику та соціальний компонент, що підкреслює важливість залученості до роботи, позитивного сприйняття труднощів та соціальної підтримки для професійної адаптації в кризових умовах.

5. Сімейний стан виявився важливим соціально-демографічним чинником, що впливає на життєстійкість працюючих жінок, особливо в аспектах подолання кризових ситуацій, розв'язання конфліктів та стресостійкості.

На основі отриманих результатів можна визначити психологічні умови розвитку життєстійкості працюючих жінок в період воєнного стану на трьох рівнях:

На особистісному рівні:

1. Усвідомлення професійних мотивів та сімейних цінностей. Притримуємося думки, що для ефективного розвитку життєстійкості жінка повинна чітко розуміти власні мотиви професійної діяльності та сімейні пріоритети, що створює основу для свідомого балансування цих сфер життя.

2. Формування навичок управління часом та встановлення меж між робочим та особистим простором. Дозволяє зробити певне узагальнення, що уміння структурувати час та встановлювати здорові межі між професійною діяльністю та відпочинком сприяє збереженню психологічних ресурсів та запобігає емоційному виснаженню.

3. Розвиток гнучкості та толерантності до невизначеності. Наголосимо, що в умовах воєнного стану здатність гнучко адаптуватися до змін та приймати невизначеність як невід'ємну частину життя стає ключовим фактором підтримки життєстійкості.

4. Культивування прийняття викликів як можливостей для зростання. Було зроблено припущення, що трансформація сприйняття стресових ситуацій з загрози на виклик посилює стресостійкість та сприяє особистісному розвитку.

На організаційному рівні:

1. Створення гнучких умов праці, що дозволяють працюючим жінкам ефективніше балансувати професійні та сімейні обов'язки. Слід зауважити, що такі умови можуть включати гнучкий графік роботи, можливість дистанційної праці, додаткові вихідні для відновлення.

2. Впровадження програм підтримки балансу життя-робота, спрямованих на розвиток навичок тайм-менеджменту, подолання стресу, емоційної саморегуляції. Група науковців зазначає, що такі програми мають

особливу цінність в умовах підвищеного психологічного навантаження воєнного часу.

3. Забезпечення психологічного супроводу працюючих жінок, що включає індивідуальні консультації, групові тренінги, взаємопідтримку колег. Практична значущість таких інтервенцій полягає у створенні безпечного простору для обговорення труднощів та пошуку конструктивних рішень.

На психотерапевтичному рівні:

1. Використання арт-терапевтичних методів для розвитку емоційного самовираження та переробки травматичного досвіду. У дослідженні конкретизовано, що арт-терапія створює безпечні умови для вивільнення напруження та інтеграції складних переживань.

2. Застосування технік усвідомленості для розвитку навичок присутності в моменті та зниження тривожності щодо невизначеного майбутнього. Погоджуємося з думкою, що практики усвідомленості сприяють емоційній регуляції та стресостійкості.

3. Робота з ціннісно-смисловою сферою для посилення відчуття сенсу в професійній діяльності та особистому житті. Дотримуємося точки зору, що відчуття сенсу є потужним ресурсом життєстійкості в кризових умовах.

4. Розвиток навичок емоційного контролю та саморегуляції через спеціалізовані терапевтичні маніпуляції. Наголосимо, що здатність керувати власними емоційними станами є критично важливою для збереження психологічного благополуччя в умовах хронічного стресу.

Таким чином, результати нашого дослідження демонструють, що баланс життя-робота є важливим психологічним чинником, який особливо впливає на професійну життєстійкість працюючих жінок в умовах воєнного стану. Формування цього балансу та розвиток життєстійкості потребують комплексного підходу, що включає інтервенції на особистісному, організаційному та психотерапевтичному рівнях. Слід підкреслити, що

врахування виявлених закономірностей може бути основою для розробки ефективних програм психологічної підтримки працюючих жінок, спрямованих на посилення їхньої життєстійкості та професійної адаптації в період воєнного стану.

ВИСНОВКИ ДО 2 РОЗДІЛУ

Результати дослідження виявили, що переважна більшість працюючих жінок демонструє середній та високий рівні загальної життєстійкості (98,5%). Встановлено, що найбільш розвиненим компонентом є життєстійкість у фрустрації (86,36% респонденток мають високий рівень), що свідчить про здатність жінок ефективно долати ситуації розчарування та невдач, не втрачаючи внутрішньої рівноваги.

Аналіз професійної життєстійкості показав, що більшість досліджуваних (78,79%) має середній рівень даного показника, 16,67% - високий рівень, і лише 4,55% - низький. Домінуючими компонентами професійної життєстійкості виявилися професійна включеність (24,24% респонденток мають високий рівень) та соціальний компонент (18,18% - високий рівень). Найменш розвиненим є компонент прийняття виклику (лише 7,58%), що вказує на обмежену кількість працівниць, які активно сприймають зміни та виклики як можливості для розвитку.

Встановлено, що загальна життєстійкість та професійна життєстійкість функціонують як відносно незалежні психологічні конструкти. При цьому виявлено окремі значущі зв'язки: життєстійкість у кризі та стресі позитивно корелює з прийняттям виклику, тоді як життєстійкість у невизначеності та конфлікті негативно корелює з професійним контролем.

Дослідження впливу балансу життя-робота на життєстійкість виявило, що цей чинник не має значущого впливу на загальну життєстійкість ($r = 0,087$; $p > 0,05$), проте суттєво впливає на професійну життєстійкість ($r = 0,613$; $p < 0,01$). Дисперсійний аналіз підтвердив статистично значущий

вплив балансу життя-робота на всі компоненти професійної життєстійкості, особливо на професійну включеність ($F = 16,440$; $p = 0,000$) та емоційний компонент ($F = 12,302$; $p = 0,000$).

Серед соціально-демографічних характеристик найбільш значущим чинником виявився сімейний стан, який позитивно корелює з життєстійкістю у кризі ($r = 0,266$; $p < 0,05$), конфлікті ($r = 0,394$; $p < 0,01$), стресі ($r = 0,383$; $p < 0,01$) та загальною життєстійкістю ($r = 0,351$; $p < 0,01$). Встановлено негативні кореляції між віком та життєстійкістю у невизначеності ($r = -0,247$; $p < 0,05$) та конфлікті ($r = -0,379$; $p < 0,01$), що може свідчити про зниження гнучкості у сприйнятті невизначених та конфліктних ситуацій з віком.

На основі отриманих результатів визначено психологічні умови розвитку життєстійкості працюючих жінок в період воєнного стану:

- *на особистісному рівні*: усвідомлення професійних мотивів та сімейних цінностей, розвиток навичок управління часом, формування толерантності до невизначеності, культивування ставлення до викликів як можливостей для зростання;
- *на організаційному рівні*: створення гнучких умов праці, впровадження програм підтримки балансу життя-робота, забезпечення психологічного супроводу;
- *на психотерапевтичному рівні*: використання арт-терапевтичних методів, практик усвідомленості, розвиток навичок емоційної саморегуляції.

Результати дослідження підтверджують важливість комплексного підходу до розвитку життєстійкості працюючих жінок.

Перспективним напрямом психологічного супроводу працюючих жінок у воєнний період є розробка та впровадження арт-терапевтичних програм, спрямованих на розвиток емоційного самовираження, переробку травматичного досвіду, посилення відчуття сенсу в професійній діяльності та особистому житті, формування навичок емоційного контролю та саморегуляції.

РОЗДІЛ 3.
ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА З РОЗВИТКУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ДЛЯ ПРАЦЮЮЧИХ ЖІНОК В ПЕРІОД ВОЄННОГО СТАНУ ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ

3.1. Розробка тренінгової програми для розвитку життєстійкості

Згідно із загальним дизайном нашого дослідження, наступним завданням є розробка освітньо-тренінгової програми, спрямованої на підвищення рівня життєстійкості працюючих жінок у період воєнного стану з використанням методів арт-терапії. Визначення її мети, завдань та структури є ключовими етапами в процесі створення ефективної програми, що відповідатиме сучасним викликам та потребам цільової аудиторії.

Дослідники [23] представляють ґрунтовний аналіз психологічних аспектів, складових та засобів розвитку резильєнтності в надзвичайних умовах соціальних трансформацій. В умовах триваючого воєнного стану в Україні особливої актуальності набуває проблема підтримки психологічного здоров’я громадян, зокрема працюючих жінок, які часто зіштовхуються з підвищеним рівнем стресу через необхідність поєднувати професійну діяльність з сімейними обов’язками, турботою про близьких та адаптацією до нових умов життя.

Як зазначають автори статті, психологічна резильєнтність є надзвичайно важливою здатністю людини відновлюватися після кризових станів в умовах насиченого незвичайними подіями комунікативно-інформаційного простору, обмежень у пересуванні та зміни місця перебування. Саме ці характеристики є визначальними для сучасної ситуації в Україні, де мільйони людей змушені були змінити місце проживання, адаптуватися до нових умов життя або функціонувати в умовах постійної тривоги та невизначеності.

Проведення арт-терапевтичного тренінга є дієвим механізмом, оскільки дозволяє поступово та системно розвивати внутрішні ресурси жінки, сприяти її емоційній стабілізації та зниженню психологічної напруги. Наявність структури, регулярність занять, дотримання правил арт-терапевтичного простору та атмосфера підтримки сприяють формуванню відчуття безпеки та контролю над життєвими обставинами.

Застосування творчих технік (малювання, колаж, робота з кольором, створення символічних образів) сприяє активації несвідомих ресурсів, зниженню емоційного напруження, формуванню конструктивних копінг-стратегій та розвитку навичок саморегуляції. Робота в групі дозволяє не лише опрацьовувати внутрішні стани, а й налагоджувати міжособистісні зв'язки, отримувати підтримку, ділитися досвідом.

Мета програми: Підвищення рівня життєстійкості працюючих жінок в умовах воєнного стану шляхом використання методів арт-терапії, розвиток емоційної, когнітивної та соціальної сфери особистості, зміцнення психологічного здоров'я та професійної самоефективності.

Завдання програми:

1. Формування навичок ефективного подолання стресових ситуацій через творчі методи самовираження, що сприяє зниженню рівня тривожності та емоційного напруження.

2. Розвиток емоційної саморегуляції за допомогою арт-терапевтичних технік, які допомагають учасницям усвідомлювати та керувати власними емоціями.

3. Сприяння усвідомленню та активізації внутрішніх ресурсів для підвищення стресостійкості, що дозволяє жінкам ефективніше адаптуватися до умов воєнного стану.

4. Покращення міжособистісної комунікації та соціальної підтримки через групові арт-терапевтичні сесії, які створюють безпечний простір для обміну досвідом та взаємопідтримки.

5. Розвиток креативного мислення як інструменту для вирішення життєвих та професійних завдань в умовах невизначеності, що сприяє підвищенню впевненості в собі та професійної ефективності.

Таким чином, програма спрямована на всебічну підтримку працюючих жінок, допомагаючи їм адаптуватися до складних умов воєнного стану та зміцнити їхню життєстійкість через творчі методи самовираження та самопізнання.

Цільова аудиторія освітньо-тренінгової програми, це працюючі жінки віком 25-45 років, які перебувають в активній фазі професійної діяльності та прагнуть оптимізувати баланс між робочою та особистою сферами життя з метою підвищення рівня життєстійкості в умовах воєнного стану.

У процесі розробки освітньо-тренінгової програми з підвищення життєстійкості працюючих жінок в умовах воєнного стану важливими є параметри розміру групи та періодичності занять.

Розмір групи: Оптимальна кількість учасниць становить від 5 до 11 осіб, з максимальною чисельністю до 12. Такий склад сприяє ефективній груповій динаміці, забезпечує індивідуальну увагу до кожної учасниці та створює безпечне середовище для обміну досвідом і взаємопідтримки.

Періодичність занять: Заняття рекомендується проводити один раз на тиждень. Така частота дозволяє учасницям інтегрувати набуті знання та навички у повсякденне життя, забезпечує достатній час для рефлексії та підготовки до наступних сесій.

Вибір зазначених параметрів базується на сучасних підходах до організації психологічних тренінгів, які підкреслюють важливість збалансованого поєднання групової взаємодії та індивідуальної роботи для досягнення оптимальних результатів у розвитку життєстійкості учасниць.

Таблиця 3.1 - Структура тренінгу «Розвиток життєстійкості для працюючих жінок в період воєнного стану методами арттерапії»

Структурні частини	Компоненти	Години
І. ВСТУПНА ЧАСТИНА ТРЕНІНГУ	Блок 1: «Знайомство»	4
	Блок 2: «Мета, завдання, структура тренінгу та правила групової роботи»	
	Блок 3: «Вступ до проблеми: життєстійкість жінок в умовах війни»	
ІІ.ОСНОВНА ЧАСТИНА ТРЕНІНГУ		
Тренінгова сесія 1 «Життєстійкість як психологічний ресурс в умовах воєнного стану: теорія, компоненти, діагностика »	Інформаційно-смисловий компонент: «Концепція життєстійкості та її значення для психологічного благополуччя жінок в умовах війни »	8
	Діагностичний компонент: «Діагностика рівня життєстійкості та її компонентів у працюючих жінок»	
	Корекційно-розвивальний компонент: «Розвиток базових навичок підтримки життєстійкості »	
Тренінгова сесія 2 «Арт-терапевтичні методи розвитку компонентів життєстійкості працюючих жінок»	Інформаційно-смисловий компонент: «Специфіка використання арт-терапії для розвитку залученості, контролю та прийняття ризику у жінок»	8
	Діагностичний компонент: «Моніторинг динаміки розвитку компонентів життєстійкості в процесі арт-терапії»	
	Корекційно-розвивальний компонент: «Спеціалізовані арт-терапевтичні вправи для розвитку компонентів життєстійкості»	
ІІІ.ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА ТРЕНІНГУ	Блок 1: «Узагальнення та закріплення набутих під час навчання знань, вмінь, навичок»	4
	Блок 2: «Підбиття підсумків роботи»	
	Блок 3: «Прощання»	
УСЬОГО		24

Структура тренінгу вибудовується шляхом інтеграції ключових елементів трьох тренінгових сесій, що включають основні складові кожної теми: змістово-інформаційний, діагностичний та корекційно-розвивальний компоненти (табл. 3.1.) Для представлення кожного з них застосовуються інтерактивні методи. Розглянемо детальніше зміст кожної із частин нашої тренінгової програми.

І. Вступна частина тренінгу

Блок 1: «Знайомство»

Мета блоку: створення безпечного психологічного простору, формування атмосфери довіри та емпатії, знайомство учасників.

Вправа *«*Знайомство через образ*»*. Учасницям роздають кольоровий папір, журнали, ножиці, клей, олівці. Жінки створюють колаж або малюнок, що символізує їхню особистість та очікування від тренінгу. Потім по черзі представляють свої роботи, розповідаючи про себе та свої очікування.

Блок 2: «Мета, завдання, структура тренінгу та правила групової роботи»

Мета блоку: ознайомлення учасників з метою, завданнями та структурою тренінгу, формування правил групової роботи.

Вправа «Коло єдності». Аудиторії видають великий аркуш паперу, кольорові маркери. Учасники сідають у коло та пропонують правила групової роботи та візуалізують їх у вигляді символів або малюнків на спільному аркуші. Створюється спільний малюнок на аркуші, що відображає єдність групи. Після завершення обговорюється значення створеного символу та його елементи. Учасниці по черзі ставлять запитання, спрямовані на глибше осмислення створеного образу. Зокрема, обговорюється, як саме було визначено той образ, що найкраще передає суть обраного правила, яке значення символізує створений малюнок, наскільки легкою виявилася візуалізація правила та з яких причин. Також аналізується, чи простежується зв’язок між зображенням і тим, як це правило буде діяти в групі, які цінності учасниці прагнули закласти у спільний візуальний символ, та чи відповідає поточний вигляд «кола єдності» їхнім очікуванням і внутрішньому сприйняттю [59].

Блок 3: «Вступ до проблеми: психологічні особливості функціонування працюючих жінок в умовах воєнного стану»

Мета блоку: формування розуміння психологічних особливостей функціонування працюючих жінок в умовах воєнного стану.

Міні-лекція: «Психологічні виклики для працюючих жінок в умовах воєнного стану».

Вправа «Карта викликів і ресурсів». Присутнім роздаються аркуші А3, олівці, фломастери. Учасники в малих групах створюють візуальну «карту», вона має вигляд контуру тіла, який відображає їхній стан. На цьому аркуші відображають основні виклики, з якими стикаються працюючі жінки в умовах війни, та потенційні психологічні ресурси для їх подолання. Вони створюють контур тіла, який відображає їхній стан. Використовуючи мистецькі матеріали, додають зображення та слова поруч з ним, що символізують їхні емоції та переживання, пов'язані з цими викликами. Поруч із контуром тіла вони також зображають та описують власні психологічні ресурси, які допомагають долати труднощі.

ІІ. Основна частина тренінгу

Тренінгова сесія 1: «Життєстійкість як психологічний ресурс в умовах воєнного стану: теорія, компоненти, діагностика»

Інформаційно-смисловий компонент: «Концепція життєстійкості та її значення для психологічного благополуччя жінок в умовах війни»

Мета: формування теоретичного розуміння концепції життєстійкості та її значення в умовах воєнного стану.

Міні-лекція: «Концепція життєстійкості С. Мадді та її адаптація до українського контексту». [56]

Вправа «Символи життєстійкості». Жінкам роздають папір, олівці, фарби. Учасники створюють на папері художній образ або символ кожного компонента життєстійкості (залученість, контроль, прийняття ризику), потім обговорюють, як ці компоненти проявляються в житті жінок в умовах війни.

Діагностичний компонент: «Діагностика рівня життєстійкості та її компонентів у працюючих жінок»

Мета: ознайомлення з методами діагностики життєстійкості та її компонентів.

Міні-лекція: «Методи діагностики життєстійкості: стандартизовані опитувальники та проективні методики».

Арт-терапевтична проективна вправа «Людина під дощем». Групі роздають аркуші А4, кольорові олівці. Учасницям тренінгу пропонується виконати проективну методику «Людина під дощем». Завданням є створити малюнок, на якому зображена людина, що потрапила під дощ. Після завершення малюнка учасниці також дають власне тлумачення малюнка, відповідаючи на запитання, які допомагають усвідомити власні ресурси та стратегії подолання труднощів. Результати обговорюються в довірливій атмосфері, проводиться м'який аналіз життєстійкості через призму символів малюнку.

Корекційно-розвивальний компонент: «Розвиток базових навичок підтримки життєстійкості»

Мета: формування базових навичок підтримки та розвитку життєстійкості.

Вправа «Ресурсний колаж». Групі роздають журнали, ножиці, клей, папір А3. Учасники створюють колаж, що відображає їхні внутрішні та зовнішні ресурси, які допомагають підтримувати життєстійкість. Після завершення роботи відбувається обговорення в контексті можливостей використання цієї техніки для роботи з жінками. [30]

Тренінгова сесія 2: «Побудова соціальної підтримки та життєвої перспективи»

Інформаційно-смисловий компонент: «Роль соціальної підтримки та життєвих перспектив у формуванні життєстійкості жінок»

Мета: формування розуміння значення соціальних зв'язків та перспективного планування для підтримки життєстійкості в умовах невизначеності.

Міні-лекція: «Соціальна підтримка та життєва перспектива як фактори життєстійкості в умовах воєнного стану».

Вправа «Ландшафт соціальної підтримки». У кожної учасниці є пісочница, колекція мініатюрних фігурок (людей, будівель, природних об'єктів, символічних предметів), кольоровий пісок, вода для зволоження піску. Учасникам пропонується створити в пісочниці символічний «ландшафт» їхньої мережі соціальної підтримки. Спочатку учасники розміщують у центрі пісочниці фігурку, що символізує їх самих. Потім вони розставляють навколо фігурки, що символізують людей, групи, організації та інші джерела підтримки в їхньому житті, враховуючи:

- Відстань від центральної фігурки (відображає емоційну близькість)
- Розмір фігурок (відображає значущість підтримки)
- Розташування на різних рівнях рельєфу (можна створювати пагорби, западини тощо для відображення ієрархії або доступності)
- Символічні об’єкти між фігурками (мости, дороги, стіни тощо для відображення якості зв’язків)

Після завершення роботи з пісочницею учасники по черзі презентують свої «ландшафти», розповідаючи про значущі джерела підтримки та характер взаємодії з ними. Група обговорює, як можна розвивати та зміцнювати різні аспекти соціальної підтримки, особливо в контексті роботи з жінками, які переживають наслідки воєнних дій. Важливою частиною обговорення є рефлексія щодо того, як пісочна терапія допомагає унаочнити та усвідомити систему соціальних зв’язків, а також виявити потенційні ресурси, які можуть бути активізовані [51].

Діагностичний компонент: «Оцінка соціальних ресурсів та часової перспективи як компонентів життєстійкості»

Міні-лекція: «Методи діагностики соціальної підтримки та часової перспективи в контексті життєстійкості».

Мета: ознайомлення з методами діагностики соціальних ресурсів та часової перспективи особистості.

Вправа «Часова лінія». Учасникам роздають папір А3, кольорові олівці, фломастери, фотографії, журнали для колажу. Група створює візуальну «часову лінію», на якій відображають значущі події минулого, теперішнього та майбутнього, з особливим фокусом на ресурсних моментах та копінг-стратегіях, які допомагали долати труднощі в минулому і можуть бути актуалізовані зараз та в майбутньому. Після завершення робіт учасники обговорюють, як часова перспектива впливає на життєстійкість та яким чином можна сприяти формуванню позитивного образу майбутнього у жінок в умовах невизначеності: (містить приклади застосування візуальних технік, включаючи лінії часу, в арт-терапії) [58].

Корекційно-розвивальний компонент: «Арт-терапевтичні техніки для розвитку соціальних зв'язків та формування позитивної життєвої перспективи»

Мета: оволодіння практичними техніками розвитку соціальних ресурсів та формування конструктивної життєвої перспективи.

Вправа «Колективна мандала майбутнього». Учасникам роздають великий круглий аркуш паперу, фарби, пензлі, кольорові олівці. Жінки в малих групах (4-5 осіб) створюють колективну мандалу, що символізує їхнє спільне бачення позитивного майбутнього. Процес створення відбувається без вербального спілкування, через спонтанний творчий діалог. Після завершення роботи учасники обговорюють досвід співтворчості, особливості встановлення взаємодії без слів, відчуття приналежності до групи та спільного творення майбутнього. [55]

III. Заключна частина тренінгу

Блок 1: «Узагальнення та закріплення набутих під час навчання знань, вмінь, навичок»

Мета: систематизація та закріплення знань, умінь і навичок, отриманих під час тренінгу.

Вправа «Інтегративний колаж». Учасникам роздають великі аркуші паперу, журнали, ножиці, клей, фарби, маркери. Жінки в малих групах

створюють колажі, що відображають ключові знання та навички, набуті під час тренінгу, та їх практичне застосування в роботі з працюючими жінками.

***Блок 2**:* «Підбиття підсумків роботи»

Мета: аналіз результатів тренінгу, зворотний зв'язок.

Вправа «Символи досягнень». Учасникам роздають кольоровий папір, олівці. Кожен учасник створює символічний малюнок або знак, що відображає його головне досягнення або відкриття під час тренінгу. Учасники по черзі представляють свої роботи та діляться враженнями.

Блок 3: «Прощання»

Мета: завершення групової роботи, підтримка мотивації до практичного застосування набутих знань та навичок.

Вправа Коло підтримки». Учасники стають у коло, передаючи клубок кольорових ниток одне одному. Кожен, хто отримує клубок, висловлює побажання групі або ділиться тим, як планує використовувати набуті знання та навички в професійній діяльності. [3; 6; 10].

3.2. Результати ефективності тренінгової програми

Важливим етапом проведення тренінгу «Розвиток життєстійкості для працюючих жінок в період воєнного стану методами арт-терапії» була оцінка його ефективності. Для оцінки ефективності тренінгової програми було розроблено та використано структуровану анкету зворотного зв'язку. Методика оцінювання включала комплексне дослідження різних аспектів тренінгового процесу через систему критеріїв та питань, згрупованих у три основні блоки.

Перший блок «Загальні враження від тренінгу» спрямований на оцінку якості проведення програми. Зокрема, питання 1-4 розділу «Оцінка тренера» визначали ефективність моєї роботи як ведучої за критеріями доступності викладу теоретичного матеріалу, створення атмосфери довіри та безпеки, професійності проведення арт-терапевтичних вправ та уважності до

потреб учасниць. За результатами анкетування, середні оцінки за цими параметрами склали 9,2; 9,5; 8,8 та 9,7 балів відповідно, що свідчить про високий рівень професійної компетентності у проведенні тренінгу.

У розділі «Оцінка методів роботи» досліджувалась ефективність застосованих арт-терапевтичних технік. Найбільш корисними для учасниць виявились методика «Людина під дощем» (відмітили 100% учасниць), «Ресурсний колаж» (91%) та «Ландшафт соціальної підтримки» з використанням пісочної терапії (82%). Зрозумілість інструкцій до вправ було оцінено в середньому на 9,3 бали, а достатність часу для їх виконання підтвердили 10 з 11 учасниць.

Організаційні аспекти тренінгу, такі як комфортність приміщення, забезпеченість матеріалами та зручність розкладу занять, отримали високі оцінки (8,8; 9,4 та 9,6 балів відповідно), що забезпечило сприятливі умови для ефективної роботи групи.

Другий блок анкети фокусувався на оцінці результативності тренінгу. За даними опитування, учасниці продемонстрували значне підвищення усвідомлення власних внутрішніх ресурсів (середня оцінка 8,9 балів), покращення здатності справлятися зі стресовими ситуаціями (8,7 балів) та загальне підвищення рівня життєстійкості (8,5 балів).

Особливо важливим є високий рівень практичного застосування отриманих знань. 82% учасниць підтвердили, що вже використовують вивчені арт-терапевтичні техніки у повсякденному житті, а всі 11 планують продовжувати їх застосування самостійно. Найчастіше згадувались техніки «Ресурсного колажу» та малювання мандал як методи саморегуляції в стресових ситуаціях.

Третій блок «Загальні рекомендації» показав високий рівень задоволеності програмою – 100% учасниць готові рекомендувати тренінг іншим жінкам. У відкритих відповідях учасниці відзначали трансформаційний характер тренінгу, відновлення віри в себе, зниження рівня тривожності та появу нового бачення майбутнього.

Результати ефективності представлені на рис.3.1. Вибірка опитування склала 11 жінок.

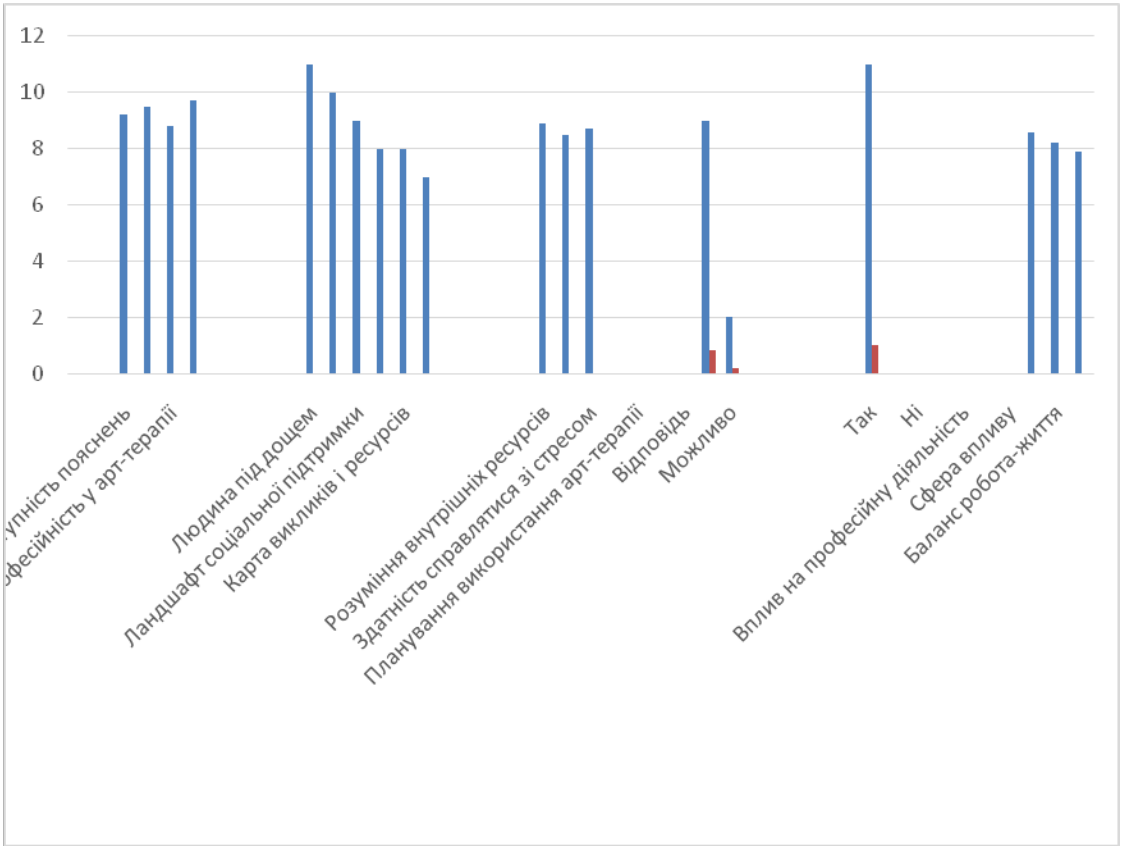

Рисунок 3.1 - Результати ефективності тренінгу (після його завершення)

Статистичний аналіз отриманих даних підтвердив високу ефективність розробленої тренінгової програми. Загальна задоволеність тренінгом склала 9,3 бали з 10 можливих, рівень практичної користі – 8,8 балів, що свідчить про досягнення поставлених цілей та завдань програми.

Після проведення тренінгу «Розвиток життєстійкості для працюючих жінок в період воєнного стану методами арт-терапії» я мала можливість зібрати зворотній зв’язок від учасниць, який став для мене цінним свідченням ефективності програми. Жінки, які брали участь у тренінгу, ділилися своїми емоціями, враженнями та рефлексіями, що дає змогу узагальнити позитивну динаміку особистісних змін, яку вдалося досягти.

Багато учасниць зазначили, що завдяки створенню безпечного, підтримуючого простору вони змогли вперше за довгий час по-справжньому

розслабитися, висловити накопичені переживання, відчути, що вони не самі у своєму досвіді. Арт-терапевтичні техніки, особливо робота з мандалами, колажами та вправа «Людина під дощем», стали інструментами для глибокого самопізнання та символічного опрацювання травматичного досвіду. Жінки відзначали, що ці вправи допомогли їм побачити свої внутрішні ресурси, краще усвідомити власні стратегії подолання стресу, а також виявити нові, раніше неактуалізовані можливості.

Особливо теплі відгуки стосувалися групової динаміки. Учасниці підкреслювали важливість того, що мали змогу поділитися своїми історіями, відчути емпатію та підтримку інших, побути в колі жінок, які розуміють одне одну без слів. Ця взаємодія сприяла відновленню почуття довіри, єдності та солідарності.

Також учасниці зазначали, що міні-лекції та структуровані обговорення дали їм нове розуміння життєстійкості, до цього було абстрактне поняття. Після тренінгу стало зрозуміло, що це як конкретна навичка, яку можна розвивати. Декілька жінок навіть поділилися, що планують застосовувати отримані знання у своїй професійній діяльності, зокрема ті, хто працює у сфері освіти чи допомоги іншим.

Таким чином, результати апробації дозволяють зробити висновок про високу ефективність розробленої тренінгової програми з розвитку життєстійкості працюючих жінок засобами арт-терапії в умовах воєнного стану. Програма довела свою здатність сприяти підвищенню рівня життєстійкості, розвитку навичок емоційної саморегуляції та покращенню психологічного благополуччя учасниць, що підтверджує її практичну значущість та доцільність впровадження в систему психологічної підтримки жінок в умовах воєнного стану.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3

Наголосимо, що тренінгова програма «Розвиток життєстійкості для працюючих жінок в період воєнного стану методами арт-терапії» є науково обґрунтованою, комплексною та практично орієнтованою розробкою, що відповідає актуальним потребам української спільноти. Дотримуємося точки зору, що використання арт-терапевтичних методів як основного інструменту роботи створює унікальні можливості для безпечного вираження та трансформації складних переживань, пов’язаних із воєнним станом.

Зворотній зв’язок від учасниць був емоційно насиченим і щирим. Слід підкреслити, що багато жінок описували свій досвід як трансформаційний. Вони говорили про відновлену віру в себе, появу нового бачення майбутнього, зниження тривожності, підвищення внутрішньої стабільності. Було зроблено припущення, що для тренера цього процесу надзвичайно цінним стало бачити, як через творчість, прийняття й рефлексію жінки змінювалися, ставали більш зібраними, врівноваженими та ресурсними. У дослідженні конкретизовано, що саме арт-терапія є дієвим і глибоким інструментом підтримки у кризовий час.

Група науковців зазначає, що особливу цінність програмі надає її системність, поєднання індивідуальної та групової роботи, баланс між теоретичними знаннями та практичними навичками. Тренінг спрямований не лише на подолання негативних наслідків стресу, але й на розвиток особистісного потенціалу, формування нових ресурсів та стратегій адаптації до складних життєвих обставин.

Програма може бути рекомендована для впровадження в різних організаційних контекстах для підтримки психологічного благополуччя працюючих жінок в умовах воєнного стану, підвищення їх життєстійкості та професійної ефективності. Слід зауважити, що такий підхід дозволяє зробити певне узагальнення щодо ефективності арт-терапевтичних методів у роботі з психоемоційними наслідками воєнного стресу у жінок.

ВИСНОВКИ

У магістерській роботі здійснено теоретичне узагальнення та представлено нове вирішення наукової проблеми щодо психологічних умов розвитку життєстійкості працюючих жінок в період воєнного стану.

Теоретико-методологічний аналіз наукових джерел дозволив визначити життєстійкість як інтегральну характеристику особистості, що забезпечує здатність ефективно адаптуватися до складних умов, долати труднощі та зберігати внутрішню рівновагу. В умовах воєнного стану життєстійкість стає критично важливим психологічним ресурсом, що забезпечує не лише виживання, але й особистісний розвиток. Згідно з концепцією С. Мадді [57], структура життєстійкості включає три основні компоненти: залученість, контроль та прийняття ризику. До основних чинників розвитку життєстійкості в умовах воєнного стану належать: когнітивна гнучкість, оптимізм, соціальна підтримка, наявність життєвої мети, ціннісно-смислова сфера та здатність до трансформації негативного досвіду.

Розроблена теоретична модель психологічних умов розвитку життєстійкості працюючих жінок в період воєнного стану включає чотири взаємопов'язані рівні: особистісний (внутрішня мотивація, ціннісно-смислові орієнтації, самоефективність, толерантність до невизначеності, психологічна резильєнтність); соціально-професійний (баланс між роботою і особистим життям, система соціальної підтримки, сприятливий організаційний клімат, професійна самореалізація, гнучкі умови праці); психотерапевтичний (арт-терапевтичні практики, техніки психічної саморегуляції, групові форми психологічної підтримки, тілесно-орієнтовані методи); організаційний (доступ до професійного психологічного супроводу, програми підтримки психічного здоров'я, розвиток здорової організаційної культури, створення безпечного робочого середовища).

Емпіричне дослідження виявило, що переважна більшість працюючих жінок (98,5%) демонструє середній та високий рівні загальної життєстійкості. Найбільш розвиненим компонентом є життєстійкість у фрустрації (86,36% респонденток мають високий рівень), що свідчить про здатність жінок ефективно долати ситуації розчарування та невдач. Інші компоненти (життєстійкість у кризі, невизначеності, конфлікті та стресі) переважно знаходяться на середньому рівні розвитку. Аналіз професійної життєстійкості показав, що більшість досліджуваних (78,79%) має середній рівень даного показника. Домінуючими компонентами є професійна включеність (24,24% респонденток мають високий рівень) та соціальний компонент (18,18%), а найменш розвиненим - компонент прийняття виклику (лише 7,58% мають високий рівень). Встановлено, що загальна життєстійкість та професійна життєстійкість функціонують як відносно незалежні психологічні конструкти, між якими не виявлено статистично значущої кореляції ($r = 0,047$; $p > 0,05$). При цьому виявлено окремі значущі зв'язки: життєстійкість у кризі та стресі позитивно корелює з прийняттям виклику, тоді як життєстійкість у невизначеності та конфлікті негативно корелює з професійним контролем.

Дослідження впливу балансу життя-робота на життєстійкість виявило, що цей чинник не має значущого впливу на загальну життєстійкість ($r = 0,087$; $p > 0,05$), проте суттєво впливає на професійну життєстійкість ($r = 0,613$; $p < 0,01$). Дисперсійний аналіз підтвердив статистично значущий вплив балансу життя-робота на всі компоненти професійної життєстійкості, особливо на професійну включеність ($F = 16,440$; $p = 0,000$) та емоційний компонент ($F = 12,302$; $p = 0,000$). Серед компонентів професійної життєстійкості найбільш тісно з балансом життя-робота пов'язані професійна включеність, прийняття виклику та соціальний компонент, що підкреслює важливість залученості до роботи, позитивного сприйняття труднощів та соціальної підтримки для професійної адаптації в кризових умовах.

Розроблено та апробовано тренінгову програму «Розвиток життєстійкості для працюючих жінок в період воєнного стану методами арт-терапії», яка включає вступну, основну та заключну частини і реалізується через інформаційно-смисловий, діагностичний та корекційно-розвивальний компоненти. Особливістю програми є використання різноманітних арт-терапевтичних технік: створення колажів, малювання мандал, робота з символами, пісочна терапія та інші. За результатами апробації, учасниці продемонстрували підвищення усвідомлення власних внутрішніх ресурсів (середня оцінка 8,9 балів), покращення здатності справлятися зі стресовими ситуаціями (8,7 балів) та загальне підвищення рівня життєстійкості (8,5 балів). 82% учасниць підтвердили, що вже використовують вивчені арт-терапевтичні техніки у повсякденному житті, а всі учасниці планують продовжувати їх застосування самостійно.

Практична значущість отриманих результатів полягає в можливості їх використання для розробки цілеспрямованих програм психологічної підтримки працюючих жінок, спрямованих на розвиток їхньої життєстійкості, формування адаптивних копінг-стратегій та підвищення психологічного благополуччя в умовах воєнного стану. Особливо перспективним є впровадження арт-терапевтичних методів як ефективного інструменту розвитку емоційного самовираження, переробки травматичного досвіду та посилення відчуття сенсу в професійній діяльності та особистому житті.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми розвитку життєстійкості працюючих жінок в умовах воєнного стану. Перспективними напрямами подальших досліджень є вивчення довготривалих ефектів арт-терапевтичних програм, розробка диференційованих підходів до розвитку життєстійкості різних категорій жінок, а також дослідження взаємозв’язку життєстійкості з іншими психологічними конструктами, такими як резильєнтність, посттравматичне зростання та психологічне благополуччя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Баранова С. В., Тарасова Т. Б. Життєстійкість особистості в умовах воєнного стану: психологічні аспекти. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2023. Вип. 2. С. 22-30.
2. Боднар Л. І. Формування та розвиток життєстійкості особистості у кризовий період: методичний посібник. Львів: Вид-во Львівського національного університету імені Івана Франка, 2022. 176 с.
3. Бриндіков Ю. Л. Теорія та практика реабілітації військовослужбовців-учасників бойових дій: монографія. Хмельницький: Вид-во «Поліграфіст», 2019. 480 с.
4. Бруховецька О. В. Психологічні чинники розвитку життєстійкості особистості. Науковий вісник НПУ імені М. П. Драгоманова. 2022. Вип. 15. С. 89-96.
5. Волошина В. О. Психологічна допомога жінкам в умовах воєнних дій. Психологічний часопис. 2023. № 2. С. 45-57.
6. Вознесенська О. Л. Арт-терапія в кризі: креативність зцілення. Київ: Золоті ворота, 2020. 195 с.
7. Горська Г. О. Баланс робота-життя у професійній діяльності жінок: чинники та наслідки для психологічного благополуччя. Психологія та соціальна робота. 2023. № 2(56). С. 24-39.
8. Губарєва О. С. Особливості роботи з емоційним станом жінок в умовах війни. Психологічне здоров'я сучасної людини. 2023. № 3. С. 112-124.
9. Губенко О. В. Профілактика професійного вигорання серед працівників соціальної сфери. Соціальна психологія. 2022. № 4. С. 87-95.
10. Гундертайло Ю. Д. Арт-терапевтичні методи в роботі з травмою. Київ: Пульсари, 2020. 224 с.
11. Даценко О. А. Життєстійкість у психологічному дискурсі: теоретичний огляд. Наукові записки НПУ імені М. П. Драгоманова. 2021. Вип. 6. С. 35-42.

12. Довгань Н. О., Семиліт М. В. Арт-терапевтичні практики у роботі зі стресом та травмою війни. Київ: Арт-терапевтична асоціація, 2023. 128 с.

13. Зливков В. Л., Лукомська С. О. Резильєнтність та життєстійкість особистості: концептуальні аспекти та практичні рекомендації. Київ: Видавництво «Українська асоціація організаційних психологів», 2022. 164 с.

14. Карамушка Л. М., Креденцер О. В., Терещенко К. В. Психологічне здоров'я персоналу організацій в умовах воєнного стану: проблеми та технології забезпечення. Організаційна психологія. Економічна психологія. 2022. № 2-3. С. 58-77.

15. Карамушка Л. М., Креденцер О. В., Терещенко К. В. та ін. Психологічні чинники розвитку життєстійкості особистості в умовах воєнного стану. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 245 с.

16. Карамушка Л. М., Терещенко К. В. Життєстійкість як чинник психологічного здоров'я особистості в умовах воєнного стану. Організаційна психологія. Економічна психологія. 2023. № 1. С. 76-86.

17. Кіосєва О. В., Базика Є. Л. Взаємозв'язок життєстійкості, ціннісних орієнтацій та психологічного здоров'я особистості. Психологічний часопис. 2023. № 4. С. 112-125.

18. Клібайс Т. В., Старинська Н. В. Розвиток стресостійкості працюючих жінок методами короткотермінової психотерапії. Психологічний часопис. 2024. № 1. С. 67-78.

19. Клименко Н. В. Особистісно-професійні стилі поведінки жінок в умовах воєнного стану. Психологія і особистість. 2024. № 1. С. 76-89.

20. Кокун О. М. Життєстійкість та професійне самоздійснення фахівців соціономічних професій. Актуальні проблеми психології. 2021. Том V. Вип. 20. С. 51-61.

21. Кокун О. М., Бахмутова О. В., Кружева Т. М. Програми психологічної підтримки персоналу організацій. Організаційна психологія. 2024. № 1. С. 87-99.

22. Кокун О. М., Корніяка О. М., Гуменюк Г. В. та ін. Психологічні чинники професійної життєстійкості фахівців. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 187 с.

23. Костюченко О. В., Бриль М. М. Психологічні аспекти, складові та засоби розвитку резильєнтності в надзвичайних умовах соціальних трансформацій. Габітус. 2022. №41. С. 215-219.

24. Креденцер О. В. Психологічні засади розвитку підприємницької активності персоналу освітніх організацій в умовах воєнного стану. Вісник післядипломної освіти. 2024. Вип. 19. С. 78-88.

25. Куриленко Ю. В. Тілесно-орієнтовані практики в системі психологічної допомоги. Український психологічний журнал. 2023. № 2. С. 45-56.

26. Лагодзінська В. І. Креативний потенціал як чинник психологічного здоров'я персоналу освітніх організацій в умовах війни. Психологічний журнал. 2022. № 1. С. 67-76.

27. Лагодзінська В. І. Розвиток креативного потенціалу для забезпечення психологічного здоров'я персоналу освітніх організацій в умовах війни: арт-терапевтичний підхід. Організаційна психологія. 2023. № 2. С. 45-58.

28. Максименко С. Д., Карамушка Л. М., Чепелєва Н. В., Кокун О. М. Психологічна допомога особистості в умовах воєнного стану. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 289 с.

29. Мельник О. В. Ціннісно-смислова сфера як ресурс життєстійкості особистості в умовах війни. Психологічне консультування і психотерапія. 2023. Вип. 17. С. 55-67.

30. Назаревич В. Я. АРТ. Практичний посібник із саморегуляції засобами мистецтва. Київ: «ПРИНТХАУС», 2020. 180 с.

31. Омельченко Я. М. та ін. Застосування психотерапевтичних технологій у наданні допомоги постраждалим з проявами посттравматичного стресового розладу. Психологічне здоров'я. 2023. Вип. 2. С. 89-102.

32. Перепелюк Т. Д., Шевченко Н. О. Психологічні особливості емоційного вигорання жінок, що працюють в умовах воєнного стану. Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету. Серія «Педагогічні науки». 2023. Вип. 59. С. 146-154.

33. Поплавська Є. А., Пастернацький А. Г. Життєстійкість особистості в системі психологічних ресурсів. Психологічний часопис. 2020. № 5. С. 76-89.

34. Процик Л. С., Кондратенко Л. О. Практикум із розвитку життєстійкості: збірник вправ та рекомендацій. Київ: Центр практичної психології «Ресурс», 2022. 156 с.

35. Ржевська-Штефан З. О. Життєстійкість особистості: дисфункціональні переконання та шляхи їх корекції. Вісник Університету імені Альфреда Нобеля. 2022. № 1. С. 58-67.

36. Савченко Л. О. Життєстійкість та рівень самоактуалізації особистості: особливості взаємозв'язку. Психологічний журнал. 2021. № 3. С. 78-86.

37. Сердюк Л. З., Данилюк І. В., Чиханцова О. А. Самодетермінація психологічного благополуччя особистості. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2021. 236 с.

38. Снігур Л. А. Адаптивні копінг-стратегії в умовах невизначеності. Психологічний часопис. 2020. № 6. С. 122-133.

39. Тараненко Р., Титаренко Ю. Психологічне діагностування проявів адаптаційних розладів в умовах воєнного стану: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 112 с.

40. Терещенко К. В., Івкін В. М. Толерантність до невизначеності як чинник психологічного здоров'я персоналу організацій в умовах війни. Організаційна психологія. 2023. № 3. С. 97-108.

41. Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. Київ: Марич, 2019. 108 с.

42. Тиченко Т. М. Професійна самореалізація особистості в умовах війни: виклики та можливості. Організаційна психологія. 2023. № 1. С. 112-126.

43. Траверсе Т. М. Особливості самоорганізації та саморегуляції особистості в надзвичайних ситуаціях. Психологія і особистість. 2023. № 1. С. 110-126.

44. Чиханцова О. А., Гуцол К. В. Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості. Психологічний часопис. 2022. № 4. С. 56-71.

45. Швалб Ю.М., Вернік О.М. Особистісні стратегії життєдіяльності в умовах невизначеності середовища: монографія, за ред. Ю.М. Швалба. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 262 с.

46. Шебанова В. І. Наративні практики корекції психоемоційного стану особистості. Київ: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2022. 152 с.

47. Ясточкіна І. А. Розвиток життєстійкості фахівців соціальної сфери під час роботи в екстремальних умовах: інтегративний підхід. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 11. Соціальна робота. Соціальна педагогіка. 2022. Вип. 33. С. 203-211.

48. Abendroth A., den Dulk L. Challenges of work–family balance and resilience: A life course perspective. London: Routledge, 2020. 264 p.\

49. Antonovsky A. Health, Stress and Coping: New Perspectives on Mental and Physical Well-Being. San Francisco: Jossey-Bass Publishers, 1979. 255 p.

50. Antonovsky A. Unraveling the Mystery of Health: How People Manage Stress and Stay Well. San Francisco: Jossey-Bass Publishers, 1987. 218 p.

51. Carey L. J. (Ed.). Sandplay therapy with children and families. Lanham, MD: Jason Aronson, 1999. 412 p.

52. Human Rights House Foundation. Creating safe working environments in crisis: A practical guide. Oslo: HRHF Publications, 2023. 76 p.

53. Kravchenko O. Professional resilience in crisis: Organizational and individual approaches. Journal of Organizational Behavior. 2023. Vol. 44(2). P. 178-196.

54. Levine P. A. In an Unspoken Voice: How the Body Releases Trauma and Restores Goodness. Berkeley, CA: North Atlantic Books, 2010. 384 p.

55. Liu C., Chen H., Liu C.-Y. Creating together: The art of collective healing in crisis. Arts in Psychotherapy. 2020. Vol. 71. P. 101-114.

56. Maddi S. R. Hardiness: The courage to grow from stresses. The Journal of Positive Psychology. 2006. Vol. 1(3). P. 160-168.

57. Maddi S. R. Hardiness: Turning stressful circumstances into resilient growth. New York: Springer, 2013. 88 p.

58. Malchiodi C. A. Handbook of art therapy (2nd ed.). New York: Guilford Press, 2012. 496 p.

59. O'Hallarn B., Morehead C. A., Slavich M. A., & Cintron A. M. Circle of unity: Using visual methods to establish group connection in crisis intervention. International Journal of Art Therapy. 2019. Vol. 24(4). P. 183-196.

60. Southwick S. M., Charney D. S. Resilience: The science of mastering life's greatest challenges (2nd ed.). Cambridge University Press, 2018. 216 p.

61. Ungar M. Designing resilience research: Using multiple methods to investigate risk exposure, promotive and protective processes, and contextually relevant outcomes for children and youth. Child Abuse & Neglect. 2019. Vol. 96. P. 104-118.

62. University of Denver. Body Mapping for Difficult Life Experiences. Denver: Center for Social Work Research, 2022. URL: https://socialwork.du.edu/research/body-mapping-difficult-life-experiences (дата звернення: 15.03.2025).