


**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МАРІУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

До захисту допустити:

В.о. завідувача кафедри

—  . Ірина ДЕСНОВА

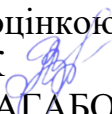
«03» травня 2024 р.

«ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ТРАНСФОРМАЦІЇ ОБРАЗУ “Я-ЖІНКА” В СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИНАХ»

Кваліфікаційна робота здобувача
вищої освіти першого
(бакалаврського) рівня вищої освіти
освітньо-професійної програми
«Практична психологія»
Артюх Анастасії Максимівни

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри практичної психології
Стуліка Олена Борисівна

Рецензент:
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології та
педагогіки Горлівського інституту
іноземних мов Державного
навчального закладу «Донбаський
державний педагогічний університет»
Грицук Оксана Вікторівна

Кваліфікаційна робота
захищена з оцінкою 95 А
Секретар ЕК 
Анастасія ВАГАБОВА
«11» червня 2024 р

ЗМІСТ

ЗМІСТ₂

ВСТУП₂

РОЗДІЛ 1 ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ «Я-ОБРАЗУ» ОСОБИСТОСТІ В СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИНАХ₇

1.1. Психологічна структура самосвідомості особистості₇

1.2. Складні життєві обставини як чинник впливу на формування самосвідомості особистості₁₃

Висновки до розділу 1₂₂

РОЗДІЛ 2 ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ТРАНСФОРМАЦІЇ ОБРАЗУ «Я-ЖІНКА» В СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИНАХ₂₃

2.1. Життєва ситуація як чинник психологічної трансформації образу «Я-жінка» в складних життєвих обставинах₂₃

2.2. Жіночність в структурі образу «Я-жінка» в складних життєвих обставинах.₂₈

Висновки до 2 розділу₃₁

РОЗДІЛ 3 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЗМІНИ В СТРУКТУРИ ОБРАЗУ «Я-ЖІНКА» В СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИНАХ₃₃

3.1. Планування та обґрунтування методів дослідження₃₃

3.2. Аналіз та інтерпретація результатів констатувального дослідження₃₅

3.3. Програма індивідуальної та групової роботи з жінками, що опинилися в складних життєвих обставинах₄₄

Висновки до розділу 3₄₉

ВИСНОВКИ₅₁

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ₅₄

ДОДАТКИ₆₀

ВСТУП

Актуальність теми дослідження.

Складні обставини можуть виникнути у будь-який момент життєдіяльності людини, застати її зненацька, незалежно від її статусу, віку, професії, стану здоров'я, чи інших індивідуальних особливостей. Проблема існування особистості у складних життєвих обставинах є надзвичайно актуальною проблемою в умовах сьогодення, особливо враховуючи колосальні зміни в соціальному, економічному та політичному просторі життєдіяльності українців. Складні життєві обставини є одним з чинників життєвої кризи особистості, яка охоплює її внутрішнє «Я». Сучасні зарубіжні та вітчизняні дослідження в галузі психології особистості показують, що ставлення людини до свого «Я» є однією з центральних проблем самосвідомості особистості.

Проблему впливу складних життєвих обставин на особистість вивчали вітчизняні та зарубіжні вчені, зокрема: О. Ф. Бондаренко, Л. В. Вольнова, Р. Лазарус, К. Муздибаєва, Н. І. Наєнко, Н. Г. Осухова, О. П. Саннікова. Наукові пошуки Є. О. Варбан, Ф. Ю. Василюк, О. Л. Вернік, О. О. Вовчик-Блакитна, О. П. Саннікова, Т. М. Титаренко стали основоположними в напрямку вивчення особливостей переживання кризових ситуацій. Г. О. Балл, Н. Д. Володарська, С. Д. Максименко, Ю. М. Швалб, Д. О. Леонтьєв, вважали, що під впливом складних життєвих обставин змінюється і сама людина, що дозволяє нам припустити наявність певного взаємозв'язку між цими факторами.

Проблема психологічних особливостей «Я-образу», жінки під впливом складних життєвих обставин досі потребує самостійних психологічних досліджень. Враховуючи велику кількість праць, що спрямовані на вивчення феномену «Я-образу» та особливостей складних життєвих обставин, проблема й досі залишається недостатньо дослідженою.

Актуальність вивчення психологічних особливостей трансформації образу "Я-жінка" в складних життєвих обставинах визначається необхідністю розуміння та підтримки жінок у сучасному суспільстві. Зміна ролей, стресові ситуації, соціокультурні та економічні фактори створюють унікальний контекст для особистісного розвитку жінок. Розуміння психологічних аспектів

цього процесу допомагає виробляти ефективні стратегії адаптації та підтримки, сприяючи зміцненню самоідентифікації та психічного благополуччя жінок у сучасному світі.

В контексті війни в Україні психологічні аспекти трансформації образу "Я-жінка" можуть набувати особливого значення через важливі виклики, які виникають у зв'язку з конфліктом. Деякі з можливих аспектів в цьому контексті включають:

- Жінки можуть стикатися з травматичними ситуаціями внаслідок війни, будь то втрата рідних, переслідування, переміщення або інші стресори. Такі враження можуть суттєво вплинути на їхню самоідентифікацію та психічне здоров'я.
- В умовах війни жінки часто виступають у ролі опікунів, що може вимагати від них великої сили та ресурсів. Трансформація образу "Я-жінка" може включати в себе зміни у сприйнятті власної ролі як опікунки.
- Жінки можуть активно брати участь у громадському житті під час війни, виступаючи як обранці, активісти чи волонтери. Це може призвести до змін у їхній самоідентифікації та сприйнятті власної ролі у суспільстві.
- Під час війни здатність жінки адаптуватися до нових умов може визначити їхню психологічну стійкість. Трансформація образу "Я-жінка" може стати стратегією виживання та відновлення. Війна може призвести до раптових змін у соціальних ролях, зокрема в сім'ї та спільноті.

У цій ситуації вивчення психологічних аспектів трансформації образу "Я-жінка" стає важливим для розуміння та підтримки жінок, які стикаються з викликами війни, та сприяє розвитку адекватних психосоціальних програм та підходів.

Об'єкт дослідження – динамічні характеристики зміни образу «Я-жінка».

Предмет дослідження – соціально-психологічні особливості трансформації образу «Я-жінка» в складних життєвих обставинах.

Мета роботи – проаналізувати основні психологічні чинники трансформації образу Я-жінка в складних життєвих обставинах.

Гіпотези:

- Складні життєві обставини негативно впливають на образ «Я-жінка» та призводять до його трансформації.
- Постійний стрес, викликаний складними життєвими обставинами, підвищує рівень тривоги, яка в свою чергу тягне за собою підвищення інших негативних показників для образу «Я-жінка».
- Підтримання цілісності образу «Я-жінка» залежить від адаптивних можливостей психіки та психо-емоційної підтримки жінки, що опинилася в складних життєвих обставинах.

Для досягнення мети були поставлені такі завдання:

1. Проаналізувати теоретичну основу вивчення проблеми образу «Я – жінка» та його компонентів.
2. Визначити основні характеристики психологічних факторів, що призводять до виникнення складних життєвих обставин в структурі особистості, зокрема у жінки.
3. Дослідити характеристики трансформації основних структурних компонентів образу «Я-жінка» під впливом складних життєвих обставин.
4. Емпірично дослідити особливості змін в структурі образу «Я-жінка» під впливом складних життєвих обставин.
5. Розробити програми індивідуальної та групової роботи з жінками, які опинилися в складних життєвих обставинах.

В основі теоретико-методологічного підходу нашого дослідження лежать праці Л. С. Виготського, В. В. Давидова, О. М. Леонтьєва, С. Л. Рубінштейна, В. Д. Шадрікова та інших науковців, які виділяли системний та діяльнісний підходи у психології. Також ми зверталися до загально-теоретичних основ психології особистості (Г. О. Балл, С. Д. Максименко, М. І. Пірен, О. В. Рудоміно-Дусятська, Т. М. Титаренко, З. Фройд, К. Г. Юнг); та підходів, які

визначають «Я-образ» та його структурні компоненти (Р. Бернс, У. Джемс, М. І. Лісіна, В. В. Столін, І. І. Чеснокова).

Корисними стали праці таких науковців: О. Ф. Бондаренка, Ю. О. Бохонкова, Ф. Ю. Василюк, Н. В. Чепелева, що окреслили наукові підходи щодо структури життєдіяльності індивіда. Методологічні основи та технології допомоги особистості у складних життєвих обставинах розкрито в науковій діяльності Г. В. Абаніна, В. М. Синишина, Л. В. Тищенко, С. М. Хоружий.

У нашому дослідженні для досягнення мети було використано **методи** теоретичного аналізу та синтезу, класифікації, аналогії та узагальнення, аналізу наукових джерел, систематизації вивченої інформації, тестування, математичної обробки отриманих даних, статистичного аналізу; емпіричні методи – методика «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка; методика «Соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда»; методика двадцяти тверджень «Хто я?» М. Куна та Т. Макпартленда.

Практичне значення отриманих результатів дослідження полягає у можливості їх використання при розробці спеціалістами психологічних та соціальних служб, тренінгів або корекційних програм, спрямованих на надання соціально-психологічної допомоги жінкам, які потрапили у складні життєві обставини.

Апробація та впровадження результатів кваліфікаційного дослідження. Матеріали дослідження представлені в публікаціях:

Артюх, А.М. Життєва ситуація як чинник зміни образу «я-жінка» в складних життєвих обставинах. IV Інтернет-конференція «Соціально-психологічний супровід особистості в умовах ігтерації України в Європейський простір». 2024.

Артюх, А.М. Життєва ситуація як чинник зміни образу «я-жінка» в складних життєвих обставинах. Декада студентської науки 2024.

Стуліка, О.Б, & Артюх, А.М. Психологічні особливості трансформації образу «Я-жінка» в складних життєвих обставинах. Перспективи та інновації науки. Серія «Психологія». 2024. №1.

Структура роботи. Робота складається із вступу, трьох розділів, малюнків, таблиць, висновків, списку використаних джерел та додатків. Основний обсяг роботи складає 54 сторінки.

РОЗДІЛ 1 ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ «Я-ОБРАЗУ» ОСОБИСТОСТІ В СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИНАХ

1.1. Психологічна структура самосвідомості особистості

Самосвідомість - це складний та багатогранний психологічний концепт, що охоплює усвідомлення себе, своїх думок, емоцій, власних характеристик і місця в соціальному середовищі. Психологічна структура самосвідомості може бути розглянута з різних точок зору, існує кілька теорій, що пояснюють її компоненти. Однією з найбільш відомих теорій є теорія Карла Роджерса [5].

Основні компоненти психологічної структури самосвідомості включають:

- Самоуявлення - усвідомлення того, як людина бачить себе. Самоуявлення включає такі елементи, як фізичні характеристики (уявлення про власний внутрішній світ та зовнішність), особисті якості (оцінка своїх внутрішніх якостей, характеру, талантів), соціальні ролі (власні соціальні ролі, взаємодія з іншими, соціальне становище), інтереси та цінності.
- Самооцінка - відображає, наскільки позитивно чи негативно людина ставиться до себе. Це оцінювання власної значущості.
- Саморегуляція включає в себе уміння контролювати свої емоції, дії та поведінку в різних ситуаціях. Саморегуляція може бути пов'язана з розвитком самоконтролю, вмінням встановлювати та досягати цілей.
- Самосприйняття - усвідомлення своєї внутрішньої природи, своїх переконань, прагнень та інших аспектів внутрішнього "Я" [48].
- Самоідентифікація - людина розпізнає себе як унікальну індивідуальність в контексті свого соціального середовища.

- Соціальна самосвідомість включає усвідомлення свого місця та ролі в соціальних відносинах, охоплюючи взаємодію з іншими людьми та соціокультурні впливи [4, 19].

Різні теорії можуть використовувати різні терміни та підходи, але загальна ідея полягає в тому, що самосвідомість - це комплексний концепт, що об'єднує в собі різні аспекти внутрішнього світу і взаємодії з оточуючим середовищем.

У концепції клієнт-центрової терапії К. Роджерса основний аспект робиться на конфлікті складових міжособистісного «Я», які утворилися під впливом оточення та життєвого досвіду людини. На його думку, саме цей процес лежить в основі дезадаптації. Науковець обґрунтував концептуальні положення даної теорії, зокрема глибинні структури людської психіки розглядаються як соціальні та позитивні за напрямом спрямування. Розрізняють поняття «Я» та «Я –концепція». Я розуміється як відображення результатів проживання свого реального досвіду, а «Я – концепція» являє собою стійке утворення, яке складається протягом усього життя під впливом соціальних норм та реакцій інших людей на поведінку особи.

У. Джеймс є одним із перших психологів, який розробив тематику «Я-концепції» та проаналізував особистісне «Я», що включало в себе процес пізнання самого себе (чистий досвід) та «Я» як зміст досвіду [11, с. 27].

У психоаналітичній теорії З. Фрейда свідомість та самосвідомість є однією певною сферою життя, відмінною від несвідомого. Автор розподіляє психіку на три компоненти (системи):

- «Воно», що включає вроджені інстинкти, несвідомі психологічні потяги та імпульси;
- «Я» - це центральна частина, що регулює процес свідомості та адаптації до неї;
- «Над-Я», що визначається як своєрідна моральна цензура [48].

Також дуже розповсюдженою та відомою в науці є запропонована К.Г. Юнгом модель структури самосвідомості особистості, яка засновується на

протиставленні усвідомлюваних та неусвідомлюваних індивідом компонентів психіки. Автор виділяє два рівні самовідображення її структури:

- «самість» - величина, яка відноситься до свідомого «Я» та персоніфікує як свідомі, так і несвідомі процеси.
- свідоме «Я», що є формою прояву «самості» особистості на поверхні свідомості. Воно є вторинним продуктом тотальної суми свідомого та несвідомого [32, 44].

Ерік Еріксон, відомий американський психолог та психоаналітик, зробив значний вклад у вивчення розвитку особистості та вперше описав концепцію самосвідомості в рамках своєї теорії психосоціального розвитку. Еріксон визначив вісім стадій психосоціального розвитку, кожна з яких характеризується конфліктом, який особистість повинна подолати для успішного розвитку. Кожна стадія також відзначається проходженням кризи, в результаті чого формується відношення особистості до себе та оточуючого світу [48].

Один із етапів, на якому Еріксон акцентує увагу в аспекті самосвідомості, - це "Ініціатива проти вини", розвивається приблизно у період від трьох до шести років. У цьому віці діти активно починають виявляти ініціативу, вивчаючи світ навколо, створюючи плани та задумуючись про свої можливості. Це сприяє розвитку самосвідомості.

Еріксон описує самосвідомість на цьому етапі як форму "самосприйняття", яка формується через взаємодію з оточуючими та своїми власними можливостями. Дитина, яка вдало подолала цю стадію, розвиває почуття власної ініціативи, вміє виражати свої думки та бажання. Якщо ж дитина відчуває провину за виявлення ініціативи або, навпаки, вона її приглушує через страх вини, може виникнути проблема з розвитком самосвідомості.

Важливо зазначити, що концепція самосвідомості в теорії Еріксона є вбудованою в загальний контекст психосоціального розвитку і взаємодіє з іншими аспектами особистості та відносинами з оточуючим світом на різних етапах життя [36, 40].

Щодо поняття "Я" в психології І.С. Кона, важливо врахувати його підходи до розуміння людської свідомості та особистості. Згідно з культурно-історичною концепцією, розвиток особистості залежить від взаємодії особистості з оточуючим соціальним та культурним середовищем.

В ідеях І.С. Кона "Я" розглядається як центральний елемент свідомості та особистості. Для нього, "Я" - це не просто внутрішній психічний образ себе, але і результат взаємодії особистості з оточуючим соціокультурним середовищем. "Я" у І.С. Кона визначається соціальними ролями, які людина виконує в соціальному середовищі, та системою знань і цінностей, яких вона набуває в процесі соціалізації. Концепція "Я" включає в себе не лише індивідуальний психічний аспект, але і соціокультурний контекст, який формується у взаємодії з іншими людьми та культурними нормами [28].

Отже, для І.С. Кона, поняття "Я" відображає внутрішню психічну реальність особистості, яка формується в соціокультурному контексті та взаємодії з навколишнім середовищем .

Ще дуже багато вчених та дослідників займалися вивченням "Я-концепції" в психології. Нижче наведені деякі з них, які внесли вагомий вклад в цю сферу досліджень:

1. Карл Роджерс - американський психолог і психотерапевт, який розробив теорію самореалізації та акцентував увагу на понятті самовизначення та самооцінки як ключових елементів "Я-концепції". Він вважав, що позитивна "Я-концепція" сприяє психологічному благополуччю.
2. Альберт Бендура - канадський психолог, який розвинув теорію соціального навчання та соціальної когнітивної теорії. Його дослідження охоплюють вплив соціального оточення на формування "Я-концепції" та розвиток саморегуляції.
3. Джеймс Марш - американський психолог, який розвинув теорію ідентичності. Його дослідження в області підліткової ідентичності допомогли виокремити різні стадії формування "Я-концепції" та визначити основні аспекти ідентичності.

4. Морріс Розенберг - соціолог та психолог, який розробив Шкалу Самооцінки Розенберга, що широко використовується для вимірювання самооцінки в дослідженнях "Я-концепції".
5. Джанет Хелмс - американська психологиня, яка внесла вклад у вивчення поняття "Я-концепції" в контексті етнічної та расової ідентичності. Її роботи акцентують увагу на різноманітних аспектах самосвідомості у соціокультурних контекстах.

Ці вчені допомогли сформулювати основні ідеї та підходи до дослідження "Я-концепції" в психології. Роботи цих дослідників допомагають краще розуміти та аналізувати розвиток самосвідомості індивіда та його взаємодію з оточуючим середовищем [32].

«Я-концепція» є найпотужнішим елементом, який окреслює стимули навколишнього світу, спонукає людину до діяльності й виступає основним аспектом, який допомагає відчутти й усвідомити, яке саме життя проживає людина – трагічне, або ж щасливе. Я-концепція є аспектом внутрішнього узгодження протиріч людини, її бажань та потягів з соціально допустимими нормами та загальним самовідчуттям. Я-концепція може містити суперечливі, протележні уявлення, що провокує дискомфорт. Для повернення комфорту людина часто вдається до змін «Я-концепції», або на спотворення реальності заради усунення дискомфорту. Людина почуває себе впевнено завдяки узгодженій «Я концепції» з оточуючою реальністю [13].

Життєвий досвід інтерпретується за допомогою «Я-концепції». Людина часто визначає свій життєвий досвід на основі самоусвідомлення та сформованих уявлень про себе. «Я-концепція» виступає своєрідною «призмою», яка переломлює реальність, що сприймається. Наприклад, людина, з низькою самооцінкою може пояснити свій успіх випадковістю, а з високою – проявом свого таланту, результатом власної праці; «неприваблива» інтерпретує прояви уваги до себе як спробу пожартувати, а «приваблива» як спробу познайомитися. Людина з позитивною «Я-концепцією» розцінює комплімент в свою адресу як прояв добрих намірів, а з негативною – як насмішку [19, с.100-102].

Тобто, «Я-концепція» виступає певним захисним екраном, що може охороняти образ індивіда від руйнівного впливу. Коли «Я-концепція» є сформованою, вона має якості самопідтримки, через що у індивіда формується відчуття визначеності та самототожності.

«Я-концепція» виконує багато функцій для людини. Однією із них є можливість інтерпретувати свій життєвий досвід. Кожна людина розуміє по своєму ту чи іншу подію власного життя, а інформація, що проходить через фільтр «Я-концепції» усвідомлюється особистістю інакше. Також їй має бути присвоєне значення, яке вже сформоване у людини - відповідне уявлення про себе та світ.

Дуже важливим є формування у дитини позитивного ставлення та самоповаги, упевненості в собі та власних силах. У свою чергу це буде сприяти гарній та повній життєвій реалізації людини [32, 36].

За своїм змістом поняття «Я-концепція» та «Я-образ» залишаються дискусійними та досі остаточно не вивченими. Засновником цих понять вважають У. Джемса, який займався вивченням структури особистості. Далі дослідженням змісту «Я-концепції» займалися його послідовники, які потім ввели поняття «Я-образ». Багато психологів вважають, що ці два терміни є синонімами в психологічній науці, а також що «Я-образ» виступає ядром «Я-концепції». Це в свою чергу означає, що «Я-концепція» - це сукупність уявлень людини про саму себе, що містить в собі різні оцінки подій та образи відповідної поведінки, де «Я» є поведінковою реакцією, що викликається образом «Я» [18].

Отже, "Я-концепція" та "Я-образ" є термінами, які часто використовуються в психології, і вони вказують на різні аспекти сприйняття себе та самосвідомості.

Я-концепція - це загальна уява чи свідомість особи про себе, яка включає різні аспекти, такі як фізичні характеристики, соціальні ролі, характер, цінності, та інші особисті характеристики. "Я-концепція" може бути позитивною або негативною, і вона формується в процесі взаємодії з

навколишнім світом та внутрішніми досвідами. Це поняття більше стосується загальної системи уявлення про себе [24].

Я-образ зазвичай вказує на конкретний аспект чи уявлення про себе в певний момент часу. Це може вказувати на бачення людини власної персони, своїх здібностей, аспектів особистості тощо. "Я-образ" може змінюватися в різні ситуації або в залежності від настрою. Він може бути специфічним аспектом "Я-концепції", який акцентується у конкретний момент [19].

Взаємодія цих двох аспектів допомагає утворювати комплексне уявлення про себе. "Я-концепція" може включати в себе різні "Я-образи", які виникають у різних ситуаціях чи в різні періоди часу. Ці концепції є важливими для розуміння індивідуального розвитку, психічного здоров'я та взаємодії зі світом.

1.2. Складні життєві обставини як чинник впливу на формування самосвідомості особистості

Кожного дня люди переживають різноманітні ситуації, що постійно змінюються. Деякі з них можуть порушувати баланс та гармонію в житті, що впливає на взаємодію індивіда з навколишнім середовищем та соціумом. Тому наразі актуальним є вивчення проблеми складних життєвих обставин, їх впливу на поведінку та психологічний стан людини.

Складні життєві обставини - це несприятливі ситуації або випробування, з якими людина стикається в процесі свого життя. Це може включати фінансові труднощі, втрату близької людини, серйозні проблеми у взаєминах або здоров'ї, невдачі в кар'єрі чи особистому житті. Складні обставини можуть змінювати рутину, спричиняють стрес і негативно впливати на психофізичне здоров'я людини. Водночас, вони також можуть стати каталізатором особистісного зростання, вирішення проблем і виявлення внутрішніх ресурсів, які допомагають пережити складні моменти і вибудувати міцний фундамент для майбутнього.

"Складна життєва обставина" - це ситуації чи умови, які викликають труднощі, стрес чи стають важкими випробуваннями для людини. Це може

бути щось, що створює тиск або викликає емоційне напруження. Такі обставини можуть мати різний характер, включаючи особисті, професійні, фінансові, здоров'я, сімейні та інші аспекти життя [22, с.17-19].

Ось деякі приклади складних життєвих обставин:

1. Втрата близької людини. Смерть рідної особи або друга може спричинити емоційне напруження.
2. Фінансові труднощі (проблеми з грошима, борги чи фінансова нестабільність)
3. Професійні труднощі. Втрата роботи, невдачі на роботі або конфлікти в колективі можуть бути складними обставинами для кар'єрного розвитку.
4. Проблеми зі здоров'ям. Хвороби, травми або хронічні стани можуть відобразитися на фізичному та психічному здоров'ї.
5. Розлучення чи проблеми в сім'ї (конфлікти в сім'ї, розлучення, проблеми з вихованням дітей).
6. Непередбачувані події (природні катастрофи, аварії).
7. Емоційні труднощі. Депресія, тривожність чи інші емоційні труднощі можуть впливати на загальний стан психічного здоров'я [23].

Для кожної людини складні обставини можуть мати різний вплив, і те, що для одного може бути трудностю, для іншого може бути менш значущим. Подолання складних життєвих обставин часто вимагає ресурсів, стратегій адаптації та підтримки від оточуючих. Для всіх складних життєвих обставин є характерним порушення звичного ритму життя, а також нагальна потреба у змінах.

Також складні життєві обставини можна класифікувати за такими показниками, як інтенсивність, тривалість, розмір втрат, або рівень загрози, окреслення сфери, де вони виникли, чи можуть виникнути, можливість контролювати перебіг подій [23, с.38-40]

Складні життєві обставини також можна класифікувати за різними аспектами, такими як: джерела, характер та вплив на різні сфери життя. Ось кілька можливих напрямків класифікації:

1. За джерелом:

- Особисті обставини, тобто спричинені особистими рішеннями або власними характеристиками особи.
- Зовнішні обставини, такі як економічні, соціальні чи природні фактори.

2. За характером:

- Емоційні труднощі, які включають депресію, тривожність, стрес.
- Фізичні труднощі, які спричинені проблемами зі здоров'ям, травмами або хворобами.
- Соціальні труднощі, які виникають у зв'язку зі складнощами в міжособистісних відносинах, сімейних конфліктах.
- Економічні труднощі, що пов'язані з фінансовою нестабільністю, втратою роботи.

3. За впливом на життя:

- Особисті обставини, які впливають на внутрішній світ особи, такі як самосвідомість, самооцінка.
- Зовнішні обставини, які мають зовнішній вплив, можуть змінювати умови життя, роботу, відносини.

4. За тривалістю:

- Тимчасові труднощі, які виникають у конкретний період та можуть бути пов'язані з подіями чи кризовими ситуаціями.
- Постійні труднощі, що характеризуються тривалим впливом на життя і вимагають довготривалого вирішення.

Ці категорії не є відокремленими, тож складні життєві обставини часто можуть включати елементи з різних напрямків класифікації. Розуміння типу та джерела складних обставин може допомогти розробити ефективні стратегії подолання та управління ними [45, 46].

Законодавство України може включати низку положень, які стосуються складних життєвих обставин, але такі положення можуть варіюватися в залежності від конкретних сфер та аспектів життя. Нижче наведено деякі аспекти, які можуть враховувати складні обставини в законодавстві України:

1. Законодавство про шлюб та сім'ю може включати положення щодо регулювання сімейних конфліктів, аліментів, прав та обов'язків батьків, а також захисту прав дітей у складних сімейних обставинах.
2. У трудовому законодавстві визначаються питання, пов'язані зі звільненням з роботи у випадках економічних труднощів, а також можливості надання додаткових відпусток, або інших заходів для працівників у складних життєвих ситуаціях.
3. Закони про соціальний захист можуть включати положення щодо надання допомоги особам у складних фінансових обставинах, особам з інвалідністю чи іншим категоріям громадян.
4. Законодавство може містити положення, які враховують обставини участі осіб у кримінальних чи цивільних правопорушеннях та визначають можливість застосування певних заходів, зокрема альтернативних покарань або компенсацій для потерпілих.
5. Закони в сфері охорони здоров'я можуть визначати права та заходи в разі хвороби, травм чи інших медичних ускладнень, враховуючи індивідуальні обставини пацієнта.
6. Положення щодо соціальних виплат, допомоги у складних економічних обставинах та інших соціальних заходах [29].

Ці приклади надають загальну картину, і конкретні положення можуть змінюватися відповідно до часу та конкретних потреб суспільства. Люди, які знаходяться в складних життєвих обставинах, можуть звертатися за правовою допомогою та консультаціями, щоб отримати індивідуальну допомогу у вирішенні питання.

Складні життєві обставини можуть включати широкий спектр ситуацій, які негативно впливають на емоційний, психологічний і соціальний стан особи. Це може бути втрата роботи або фінансові труднощі, що призводять до стресу і неспокою щодо майбутнього. Також це можуть бути проблеми в особистому житті, такі як припинення відносин або розлучення, що викликають глибоку печаль і відчуття втрати. [30, 31]. До складних обставин також можуть відноситися проблеми зі здоров'ям, серйозні хвороби або травми, які

потребують довготривалого лікування та реабілітації. Ці випробування можуть викликати відчуття безпорадності і втоми, але в той же час можуть стимулювати розвиток внутрішньої міцності, відповідальності і впевненості в собі, допомагаючи людині подолати труднощі і вийти на новий рівень у своєму житті [47].

За ЗУ «Про соціальні послуги» від 27.04.2022, п.15, ст.1 [18] «складні життєві обставини - обставини, що негативно впливають на життя, стан здоров'я та розвиток особи, функціонування сім'ї, які особа/сім'я не може подолати самостійно.» [18] Тепер розглянемо кожен пункт статті окремо.

З психологічної точки зору похилий вік може призводити до стресу, депресії та змін у самооцінці. Важливо забезпечити підтримку, допомогу у збереженні самостійності та стимулюванні позитивних аспектів, таких як соціальна активність та розвиток нових інтересів.

Втрата часткової або повної рухової активності може призводити до значних психологічних викликів: з'являється стрес і тривога, особливо на початковому етапі адаптації до нових обмежень. Самооцінка може змінюватися, оскільки ідентифікація через фізичну активність може суттєво знизитися. Обмеження рухової активності може призвести до почуття соціальної ізоляції, оскільки особа може відчувати себе відокремленою від звичайних соціальних взаємодій. Людина може відчувати потребу у психологічній підтримці, допомозі в адаптації до нового способу життя [24, 38].

Зміна життєвого стилю та втрата звичного способу життя може викликати депресивні розлади. Психологічна реабілітація може включати роботу над самооцінкою, визначенням нових цілей та навичок, спрямованих на досягнення психологічного благополуччя. У таких випадках важливо надавати комплексну підтримку, включаючи як фізичну реабілітацію, так і психологічну допомогу для полегшення процесу адаптації та підтримки психічного здоров'я.

Невиліковні хвороби та ті, які потребують тривалого лікування, можуть стати значущою складною життєвою обставиною, спричиняючи фізичні та психологічні зміни. Людина може стикатися з обмеженнями фізичної

активності, стійкими болями, емоційним стресом та втратою звичного стилю життя. Психологічна підтримка, адаптація до нового режиму та управління стресом важливі для покращення якості життя та підтримки психічного благополуччя в умовах хвороби [42].

Психічні та поведінкові розлади, включаючи ті, що виникають внаслідок вживання психоактивних речовин, можуть стати складною життєвою обставиною. Ці розлади часто призводять до значущих викликів у сфері емоційного стану, міжособистісних відносин, професійного та соціального функціонування. Особа може стикатися з втратою самоконтролю, соціальною ізоляцією, низькою самооцінкою та важкістю у виконанні повсякденних завдань. Ефективна підтримка включає психотерапію, медикаментозне лікування, а також соціальну і реабілітаційну підтримку для полегшення процесу відновлення та вдосконалення якості життя [4].

Інвалідність. Особа з інвалідністю може стикатися з фізичними обмеженнями, емоційним стресом та соціальною ізоляцією, що часто впливає на самооцінку, взаємодію зі суспільством та обмежує можливості у професійному та особистому житті. Важливо надавати підтримку для фізичної реабілітації, адаптації до оточуючого середовища, а також сприяти психологічному благополуччю та активній участі в суспільному житті через різні програми та ресурси.

Безробіття. Втрата роботи може вразити самооцінку та самопочуття, викликати відчуття безпорадності та невизначеності майбутнього [2]. Якщо тривалий час людина не може віднайти роботу, то на зміну звичайного стану приходить відчуття ізоляції, зниження самооцінки, відбувається стримування у професійному розвитку та загальний дискомфорт. Важливо надавати емоційну підтримку, сприяти пошуку нових можливостей та розвивати стратегії впорядкування для полегшення періоду безробіття [1].

Бездомність є серйозною складною життєвою обставиною, яка визначається нестабільним місцем проживання та відсутністю постійної адреси. Люди, які не мають постійного місця проживання, стикаються з фізичними та психологічними викликами, такими як екстремальні умови

проживання та втрата основних умов існування. Це може впливати на їхнє психічне здоров'я, самооцінку та загальний стан благополуччя. Надання бездомним доступу до притулків, медичної допомоги та програм соціальної підтримки є важливими аспектами для полегшення цієї складної ситуації та відновлення їхнього стабільного життя.

Малозабезпеченість - коли особа або сім'я стикається з недостатністю матеріальних ресурсів для забезпечення базових потреб. Це може викликати стрес, емоційне напруження та обмеження доступу до основних соціальних і медичних послуг. Недостатня фінансова стабільність може також впливати на самоповагу та можливість особистого розвитку. Допомога у вигляді соціальних програм, освітніх ініціатив та фінансової підтримки є важливим аспектом для полегшення та покращення умов життя малозабезпечених осіб [46, с.19-39].

Розлученням батьків. Діти часто реагують на розлучення стресом та емоційною нестабільністю, що може виражатися у змінах поведінки. Спостерігається підвищення агресії, ознаки депресії, прояви девіантної поведінки, проблеми у взаємодії з оточуючими та погіршення навчальної успішності. Важливо надавати підтримку, створювати стабільне та безпечне середовище для дітей. Психологічна консультація, участь у групових програмах підтримки та можливість вираження своїх почуттів можуть сприяти адаптації та подоланню негативних впливів розлучення на поведінку дітей [1].

Складною обставиною може стати ухилення батьків, або осіб, які їх замінюють від прямих батьківських обов'язків. Це може призводити до недостатньої уваги, неналежного надання дитині підтримки та відсутності необхідних умов для життя. Діти можуть відчувати емоційну пустку, втрату відчуття безпеки, розвиток соціальних та емоційних проблем. Для подолання цієї ситуації важливо залучати батьків або опікунів до активної участі у вихованні дитини, надавати їм необхідні ресурси для розвитку навичок батьківства та, при необхідності, залучати професійний психологічний супровід для покращення взаємин у родині, забезпечення здорового розвитку дитини [27, 31].

Втрата соціальних зв'язків, особливо під час перебування в місцях позбавлення волі, може стати значущою складною життєвою обставиною. Людина в цих умовах може відчувати соціальну ізоляцію, відсутність підтримки та взаємодії, що може призводити до погіршення психічного стану. Для подолання цієї ситуації важливо надавати доступ до соціальної підтримки, включаючи консультування та програми реабілітації. Розвиток навичок спілкування та сприяння відновленню соціальних зв'язків може допомогти особам, що перебувають в місцях позбавлення волі, повернутися до стабільного життя та сприяти їхній психосоціальній реінтеграції.

Жорстоке поводження з дитиною може суттєво впливати на її життя. Діти, які мають досвід фізичного, емоційного чи психологічного насильства, можуть стикатися з численними проблемами, включаючи відчуття страху, безпеки та прояви депресії [15, 27]. Ефективна боротьба з цією ситуацією включає в себе припинення насильства, надання дитині безпечного середовища, а також психологічну та медичну підтримку. Робота з фахівцями соціальної сфери, психотерапевтами та іншими професіоналами може допомогти відновленню емоційного благополуччя дитини та сприяти формуванню здорових відносин у майбутньому. Важливо також залучати законодавство та ресурси, щоб покласти край жорсткому поводженню, забезпечити безпеку дітей [40].

Насильство за ознакою статі є серйозною та складною життєвою обставиною, яка суттєво впливає на життя постраждалих осіб. Воно може призводити до фізичних, емоційних та соціальних проблем, порушень психічного здоров'я та втрати особистої гідності [15]. Ефективна боротьба з насильством за ознакою статі включає в себе ряд заходів, таких як надання постраждалим безпечного притулку, психосоціальна підтримка, консультування та терапія для відновлення емоційного стану. Також важливо впроваджувати ефективні законодавчі заходи, щоб покласти край насильству та забезпечити безпеку та справедливість для жертв. Освіта та поширення усвідомленості в суспільстві грають також важливу роль у попередженні та подоланні насильства за ознакою статі [41].

Домашнє насильство є серйозною та складною життєвою обставиною, яка зачіпає безпеку та добробут постраждалих. Це може включати фізичне, емоційне, фінансове чи сексуальне насильство, що має серйозні наслідки для фізичного та психічного здоров'я жертв. Боротьба з домашнім насильством передбачає надання постраждалим безпечних притулків, конфіденційної психологічної підтримки, юридичної допомоги та програм реабілітації. Важливо залучати правоохоронні органи, розвивати ефективні законодавчі механізми та підвищувати громадську усвідомленість для попередження насильства в сім'ї. Забезпечення безпеки, ресурсів та підтримки допомагає жертвам виходити з циклу насильства та відновлювати своє життя [34].

Потрапляння в ситуацію торгівлі людьми. Це може включати експлуатацію в різних формах, таких як сексуальне рабство, примусова праця та інші форми порушення прав людини. Боротьба з торгівлею людьми передбачає комплексний підхід, включаючи усунення причин, які сприяють цьому явищу, правові заходи для покарання винних, а також психологічну та соціальну реабілітацію для постраждалих. Забезпечення притулку, конфіденційних послуг підтримки та відновлення особистої незалежності є важливими елементами роботи з постраждалими від торгівлі людьми. Зміцнення правових механізмів та підвищення свідомості громадськості є також важливими етапами в протидії цьому жахливому явищу.

Шкода, завдана пожежею, стихійним лихом, катастрофою, бойовими діями, терористичним актом, збройним конфліктом чи тимчасовою окупацією. Ці події можуть призводити до фізичних та психологічних травм, втрати майна, розлучення з рідними та змін у звичайному способі життя. Для подолання цих викликів, важливо надавати негайну гуманітарну допомогу та медичну підтримку. Психологічна допомога та консультування є важливими для відновлення емоційного стану осіб, які потерпіли від таких подій. Також важливо розглядати відновлення інфраструктури, соціально-економічного розвитку та роботи над попередженням подібних ситуацій у майбутньому. Гнучка та координована діяльність у сфері гуманітарної допомоги та

реабілітації визначає успіх в подоланні наслідків таких природних чи антропогенних катастроф [3].

Складні життєві обставини можуть мати значущий вплив на формування самосвідомості особистості. Вони впливають на емоційну сферу, на взаємини індивіда зі світом, на стратегії впорядкування, такі як адаптація, рефлексія чи відмова, на формування особистих цінностей чи переконань. Також варто зазначити, що у складних життєвих ситуаціях люди частіше змушені звертатися до власного внутрішнього світу та розглядати власні цінності. Це може сприяти формуванню більш глибокого самопізнання [32, с.113-118].

Варто зауважити, що вплив завжди є індивідуальним, і кожна особистість може реагувати по-різному на складні життєві обставини. У багатьох випадках процес формування самосвідомості є динамічним і може змінюватися з часом, особливо за допомогою психологічної підтримки та розвитку особистості.

Висновки до розділу 1

Термін "Я-жінка" може розглядатися в контексті різних аспектів і концепцій, залежно від того, як він використовується та в якому контексті. Однак, якщо мова йде про Я-концепцію, як вона розуміється в психології, то "Я-жінка" може бути інтерпретовано як специфічний аспект Я, пов'язаний із статевою ідентичністю жінки.

В психоаналітичній теорії, розвинутій Фрейдом, поняття Я відноситься до тієї частини психіки, яка відповідає за свідоме "Я", самосвідомість та контроль над поведінкою. У свою чергу, Карл Юнг, розвиваючи психоаналітичну теорію, ввів концепцію архетипів, серед яких є архетип Аніми, що відповідає за жіночі аспекти в чоловікові і Анімус, що відповідає за чоловічі аспекти в жінці.

У такому контексті, "Я-жінка" може означати ту частину психіки жінки, яка відображає її унікальну ідентичність, внутрішні конфлікти, а також взаємодію зі світом навколо. Це може бути пов'язано зі стереотипними уявленнями про жіночі ролі, а також індивідуальними рисами особистості, що впливають на сприйняття світу, стосунки з іншими та самовідчуття.

У складних життєвих обставинах прояв "Я-образу" особистості набуває особливого значення, його трансформація може впливати на різні аспекти її життя. Важливими елементами в складних моментах життя є взаємодія особистості з рідними та друзями, вміння адаптується до нових обставин та сприймати підтримку та допомогу. Під час подання труднощів особистість може розвивати адаптивні стратегії, наприклад, позитивна рефлексія та відмова від реальності. Складні обставини також можуть сприяти формуванню цінностей та переосмисленню життєвих пріоритетів. В кінцевому підсумку, важливо враховувати, що вплив складних життєвих обставин на "Я-образ" є індивідуальним, і кожна особистість знаходить свій унікальний спосіб взаємодії із світом під впливом труднощів.

РОЗДІЛ 2 ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ТРАНСФОРМАЦІЇ ОБРАЗУ «Я-ЖІНКА» В СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИНАХ

2.1. Життєва ситуація як чинник психологічної трансформації образу «Я-жінка» в складних життєвих обставинах

Зараз поняття «ситуація» використовується в юриспруденції, педагогіці, соціальній психології, конфліктології, психології соціального навчання, соціального середовища, клінічній психології та психології навчання. Предметом цього поняття є людина та її поведінка.

Поняття «ситуація» можна розглянути з двох сторін. Перший підхід являє собою розуміння ситуації як зовнішньої умови для протікання життя та діяльності індивіда. Другий підхід полягає в розумінні ситуації як результату активної взаємодії людини та навколишнього середовища. Ситуація являє собою об'єктивну сукупність елементів навколишнього світу. Вона обумовлена стимульним та коригувальним впливом на індивіда. [8, 34].

Ситуація являє собою складну суб'єктивно-об'єктивну реальність. Її складові представляють собою суб'єктивне сприйняття та особистісну значущість для учасників цієї події. Ситуації можна класифікувати по-різному:

- Проста, кризова, екстремальна та катастрофічна.

- Проста, важка та екстремальна.
- Нейтральна та конфліктна.
- Повсякденна та конфліктна.
- Фізично небезпечна конфліктна ситуація та ситуація невідомості.
- Проста та проблемна.
- Інформаційна, поведінкова та ситуація когнітивної складності.
- Ситуація вільно обрана та нав'язана.

Розглядати ситуацію можна ще з погляду на її рівні.

1. Стимул – це певний об'єкт або дія навколишнього світу.
2. Епізод – особлива, значуща подія, яка має причини та наслідки.
3. Фізичний, тимчасовий та психологічний параметр ситуації, який визначається зовнішнім середовищем.
4. Оточення, що являє собою сукупність характеристик ситуації.
5. Середовище - це фізичні та соціальні зміни навколишнього світу [6, с. 331-333].

Тобто, ситуації можна розділити на прості та складні:

- Проста чи повсякденна ситуація. Для людини всі обставини є звичними, вона функціонує в нормальному буденному режимі.
- Складна ситуація (екстремальна, складна, напружена). В ній вимоги до індивіда виходять далеко за межі норми.

Складна життєва ситуація - це ситуація або обставини, які можуть викликати стрес, емоційні труднощі та вимагати від людини адаптації до нових умов існування. Такі ситуації можуть бути різноманітні і виникати в різних сферах життєдіяльності.

Основні характеристики складної життєвої ситуації включають:

- Новизна та непередбачуваність: ситуації, які не мали аналогів у минулому або є непередбачуваними, можуть викликати стрес. Наприклад, втрата роботи, непередбачувана хвороба або конфлікт в особистому житті.

- Почуття втрати чи невпевненості: ситуації, пов'язані з втратою чогось важливого (наприклад, втрата близької людини, роботи, стабільності), можуть викликати глибокі емоційні реакції.
- Навантаження та тиск: ситуації, пов'язані з великим навантаженням, тиском або великим обсягом відповідальності, можуть викликати стрес та вимагати розвитку стратегій управління навантаженням.
- Конфлікти взаємодії: ситуації, де виникають конфлікти взаємодії між особистими, професійними або соціальними ролями, можуть впливати на емоційний стан і вимагати пошуку балансу.
- Сприйняття загрози або небезпеки: ситуації, які викликають почуття загрози або небезпеки (наприклад, природні катастрофи, конфлікти), можуть викликати страх та потребу в захисті.

Складна життєва обставина є сукупністю об'єктивних та суб'єктивних причин, викликаних перешкодами, що проявляється в негативних емоційних переживаннях індивіда. До цього типу складних обставин відносяться не тільки об'єктивно складні обставини, а і суб'єктивно складні [37, с. 5-10].

Складна життєва обставина може мати об'єктивні та суб'єктивні аспекти.

1. Об'єктивно складна життєва обставина - це аспекти ситуації, які можна виміряти або спостерігати з боку. Наприклад, втрата роботи, серйозна хвороба, фінансові труднощі або непередбачувані події, такі як природні катастрофи. Ці обставини можуть викликати певні об'єктивні труднощі, впливаючи на матеріальний стан, фізичне здоров'я чи соціальний статус особистості.

2. Суб'єктивно складна життєва обставина - це те, як особистість сприймає та реагує на об'єктивно складні обставини. Реакції можуть бути індивідуальними і варіюватися від особистого стресу, емоційного розладу до можливості відчувати внутрішню силу та ресурси для подолання труднощів. Наприклад, дві різні людини можуть стикатися зі схожою обставиною, але їхні реакції і способи подолання можуть значно відрізнятись.

Отже, об'єктивна складність може існувати незалежно від того, як її сприймає людина. Суб'єктивна складність, з іншого боку, залежить від того, як особа оцінює та реагує на об'єктивні обставини. У психології велика увага

приділяється саме суб'єктивному відчуттю та реакції особи на життєві обставини, оскільки це визначає її психологічний стан і можливості подолання труднощів [8].

Життєва ситуація може впливати на психологічну трансформацію образу «Я-жінка» в різних аспектах. Образ «Я-жінка» включає в себе емоційний, соціальний, ідентичний та культурний компоненти, і його формування може бути суттєво змінено під впливом життєвих обставин [39, с.125-136].

Ось кілька шляхів, якими життєві ситуації можуть сприяти психологічній трансформації образу «Я-жінка»

1. Емоційний розвиток.

- Досвіди, такі як радість, стрес, горе чи успіх, можуть впливати на емоційний стан жінки і формувати її емоційну стійкість.
- Пройдені труднощі можуть вдосконалити внутрішні резерви та сили, впливаючи на самосприйняття.

2. Соціальна роль.

- Життєві обставини, такі як створення сім'ї, материнство, кар'єрні досягнення або розлучення, можуть впливати на соціальний статус і роль жінки в суспільстві.
- Зміни у соціальних обставинах можуть викликати перегляд ідентичності та пошук нових шляхів самореалізації.

3. Самосвідомість і самооцінка.

- Події та взаємодії з навколишнім світом можуть впливати на формування самосвідомості та самооцінки.
- Різні ситуації можуть викликати процеси самовизначення і допомагати жінкам краще розуміти себе.

4. Внутрішня сила і резилієнтність:

- Складні життєві ситуації можуть допомагати розвивати внутрішню силу та резилієнтність.
- Вправність у вирішенні труднощів може стати ключовою для перетворення жінки під час труднощів.

Важливо враховувати, що психологічна трансформація - це індивідуальний процес, і кожна жінка реагує на життєві ситуації унікальним способом. Підтримка, рефлексія та можливість вибору можуть бути важливими чинниками в цьому процесі [25].

Складні життєві обставини можуть впливати на жінку на різних рівнях: емоційному, фізичному, соціальному та психологічному. Вплив цих обставин може бути індивідуальним і залежати від особистих характеристик, підтримки оточуючих, ресурсів та стратегій подолання, які жінка використовує [7].

1. Емоційний вплив.

- Складні ситуації можуть викликати різні емоції, такі як стрес, тривога, печаль або гнів. Жінка може відчувати фізичні та емоційні труднощі через емоційний стрес.

2. Фізичне здоров'я.

- Складні обставини можуть впливати на фізичне здоров'я через стрес, недостатній сон або зміни в харчуванні. Може збільшитися ризик розвитку фізичних проблем через погіршення здоров'я.

3. Соціальні аспекти.

- Соціальні зміни можуть включати втрату підтримки рідних людей, конфлікти в сім'ї або зміни в професійному середовищі. Соціальна ізоляція може стати результатом впливу складних умов на особистість. Жінка може стикатися з проблемою адаптації до нових умов та перегляду соціальних ролей.

4. Психологічні аспекти.

- Складні ситуації можуть викликати перегляд життєвих цінностей, ідентичності та мети. Зміни в самооцінці та самосприйнятті можуть бути наслідками психологічного впливу.

Жінка може реагувати на складні обставини різними стратегіями подолання: активним пошуком рішень, ізоляцію, відмовою від проблем чи зверненням до підтримки. Ефективність цих стратегій може впливати на подальше психологічне становище жінки [35].

Важливо, щоб жінка знала, що її почуття та реакції на складні обставини є природними, і важливо шукати підтримку, розмовляти з фахівцями (наприклад, психологами чи психотерапевтом) та використовувати засоби для подолання стресу. Підтримка оточення та свідоме управління емоціями можуть допомогти жінкам пристосовуватися до складних обставин та розвиватися внаслідок їх подолання [21, с. 67-72].

2.2. Жіночність в структурі образу «Я-жінка» в складних життєвих обставинах.

Образ "Я-жінка" включає в себе різноманітні аспекти, серед яких жіночність виступає важливим компонентом. Ця складова визначає те, як жінка розуміє і виражає свою самоідентифікацію, своє відношення до жіночих ролей і якостей [17]. Нижче розглянемо кілька ключових аспектів жіночності в структурі образу "Я-жінка":

1. Соціокультурний контекст.

Жіночність тісно пов'язана з соціокультурними нормами і очікуваннями, які ролі та якості вважаються жіночими в певному суспільстві чи культурі.

Жіночність може виражатися через такі якості, як емпатія, гнучкість, турботливість, але ці характеристики можуть змінюватися в залежності від культурного контексту.

2. Емоційна інтелігенція.

Жіночність часто пов'язують з розвиненою емоційною інтелігенцією, здатністю розпізнавати та розуміти власні почуття та чужі емоції, виражати їх і взаємодіяти на емоційному рівні.

3. Ставлення до материнства.

Гарне та правильне ставлення до своєї ролі як матері часто вважається важливою складовою жіночності. Жінки можуть визначати свою жіночність через відносини з дітьми, здатність до турботи та виховання [39].

4. Ставлення до сексуальності.

Сексуальність також може бути важливим аспектом жіночності. Сприйняття власної сексуальності, відносини до свого тіла та розуміння власних бажань є частинами цього компонента.

5. Професійна і освітня самореалізація.

Жіночність не обов'язково обмежується тільки традиційними жіночими ролями. Багато жінок також шукають самореалізацію в професійній і освітній сферах, що розширює трактування жіночності.

6. Взаємовідносини та підтримка.

Жіночність може виявлятися в навичках управління взаємовідносинами та наданні підтримки. Жінки можуть вирізнятися своєю здатністю співчуття, сприяння гармонійним стосункам та забезпеченням підтримки оточуючим.

Отже, жіночність — це індивідуальний конструкт, і кожна жінка може виражати її унікальним способом відповідно до своїх особистих переконань, досвіду і контексту ситуацій.

Складні життєві обставини та життєві кризи можуть призводити до різноманітних змін образу «Я-жінка» в структурі Я-концепції особистості. Ці зміни можуть бути як конструктивними, так і деструктивними [8].

Конструктивні зміни образу "Я-жінка" в структурі Я-концепції особистості можуть включати:

Зміцнення самовпевненості та розвиток внутрішньої сили після успішного подолання життєвої кризи, наприклад, після важкої розлуки або втрати роботи.

Підвищення рівня емпатії та співчуття після переживання особистої травми, що призвела до більшої вразливості та розуміння потреб інших.

Розвиток нових навичок адаптації та вирішення проблем під час складних ситуацій, які водночас сприяють особистісному зростанню.

Деструктивні зміни можуть включати:

Занепад самооцінки та втрата віри в себе після пережитої кризи, що може призвести до депресії або ізоляції.

Захоплення шкідливими звичками або залежностями, такими як алкоголь або наркотики, як засіб втекти від стресу та емоційного дискомфорту.

Розвиток агресивного чи ворожого ставлення до себе та інших під впливом негативного досвіду.

Можна виділити такі зміни в Я-образі жінки під впливом складних життєвих обставин:

- афективні;
- зміни когнітивного рівня;
- зміни ціннісно - смислової спрямованості;
- зміни ступеню усвідомлення та інтеграції життєвого досвіду;
- зміни в оцінці значущості міжособистісних відносин.

Афективні зміни – це зміни емоційно-вольової сфери, що пов’язані з переживанням складних життєвих обставин. Вони являють собою зміну ставлення людини до свого життя в цілому, до окремих подій та навколишнього середовища. Часто такі зміни призводять до переоцінки цінностей, значимості окремих подій, минулого життя в цілому.

Зміни когнітивного рівня коригують усвідомлювану життєву програму, раціональне ставлення до майбутнього. Тут відбувається переоцінка планів на майбутнє, ставляться інші цілі та плани, змінюється ієрархія життєвих сфер [28].

Ціннісно-сміслові зміни впливають на життєву філософію людини в цілому, після чого змінюється ставлення жінки до свого майбутнього. На цьому етапі змін жінка може переосмислити сенс власного життя, також переглянути значимість цінностей, інтересів, переконань та життєвих ідеалів [31, 27-29].

Зміна ступеню осмисленості, а також інтеграція життєвого досвіду на рівні самосвідомості жінки можуть призводити до підвищення адаптивного потенціалу жінки до зміни «Я-концепції», до посилення колишньої «Я-концепції», причому новий досвід жінка ігнорує, також кризові події можуть призводити до руйнування старих уявлень жінки про себе та про своє життя в цілому, що призводить в свою чергу до дезадаптації людини.

Зміна в оцінці значущості міжособистісних відносин починається зі змін в емоційному стані жінки, відчуттях розчарувань в своїх ідеалах, що

викликаються складними життєвими обставинами. Якщо дані зміни відбуваються, то вони носять досить стійкий характер та впливають на погляди жінки, її відносини до предметів та явищ, що її оточують [26].

Жіночність в складних життєвих обставинах може виявитися важливим аспектом життя кожної жінки, адже вона стикається з викликами, які можуть суттєво впливати на її самопочуття, самоідентифікацію та взаємодію з оточуючим світом. Враховуючи, що складні обставини можуть бути різноманітними (фінансові труднощі, розлучення, втрата роботи, хвороба тощо), реакція кожної жінки може бути індивідуальною [32,40].

Прикладами реакцій жінки на труднощі можуть бути:

Самопізнання та розвиток. Складні обставини можуть бути каталізатором для самопізнання та особистісного розвитку. Жінка може виявити нові резерви, які допомагають їй пристосуватися до змін.

Способи подолання. Важливо, як жінка реагує на труднощі та яким чином вона шукає рішення. Способи подолання можуть включати позитивні стратегії або, навпаки, девіантну поведінку.

Взаємодія з оточенням. Складні обставини можуть впливати на взаємодію з родиною, друзями та іншими членами суспільства. Підтримка від оточення може грати важливу роль у пристосуванні та подоланні труднощів.

Жінки мають різні стратегії та ресурси для подолання труднощів, і важливо враховувати індивідуальний характер кожної ситуації та особливостей конкретної жінки. Психологічна підтримка, розуміння та можливість розмови про свої почуття можуть бути корисними в управлінні впливом важких життєвих обставин [9, с. 434-436].

У складних життєвих обставинах, жіночність виступає як ключовий чинник, що визначає внутрішню силу та ресурси кожної жінки. Вплив складних ситуацій на жіночність може виявитися як мотивація для особистісного розвитку, спонукати до перегляду цінностей та активізувати стратегії подолання. Спроможність виражати емоції, шукати підтримку у спільноті, а також переглядати своє життя через призму жіночої ідентичності

можуть допомагати жінкам адаптуватися до складних життєвих обставин та вирости з них сильнішими і виразнішими особистостями [10].

Висновки до 2 розділу

Жіночність – це багатограний термін, який характеризує гармонію самовираження та емпатію, що проявляється у свідомому виборі соціокультурних ролей та створенні сприятливого середовища для особистісного росту. Це поняття включає в себе такі аспекти, як емоційна ідентичність, соціальні ролі, ставлення до себе та інших, і визначає, як жінки сприймають себе, світ та взаємодіють з ним.

Поняття жіночості змінюється залежно від нових стереотипів та умов життя. Жіночість може проявлятися різними способами, починаючи від догляду за собою, розвитку здібностей та здобуття знань, до самореалізації та професійного росту. Крім того, необхідно визнати, що кожна жінка унікально втілює жіночість, і ця концепція динамічно розвивається в контексті сучасного суспільства.

Труднощі та кризи в житті можуть сприяти трансформації самосвідомості жінок, що може мати як конструктивні, так і деструктивні результати. Такі зміни можуть включати емоційні зміни, когнітивний прогрес, переоцінювання важності взаємовідносин з рідними та переусвідомлення цінностей, підвищена сенсорна інтеграція досвіду.

Жінки використовують різноманітні стратегії та ресурси для подолання перешкод, що зустрічаються на життєвому шляху, враховуючи відмінності кожної ситуації та особливості своїх ресурсів. Доступна психологічна підтримка, розуміння та здатність відкрито спілкуватися про емоції людини можуть сприяти ефективним механізмам боротьби у відповідь на складні життєві обставини. Ефективними механізмами боротьби з складними життєвими обставинами можуть бути доступна психологічна підтримка, розуміння зі сторони рідних та друзів, вміння відкрито спілкуватися про емоції та проживати їх, а не ізолюватися від оточуючих.

Жіночість відіграє ключову роль у визначенні внутрішньої сили та ресурсів кожної жінки, особливо в складні часи. Вплив складних ситуацій на жіночість може служити поштовхом для особистого розвитку, заохочуючи індивідів переоцінювати свої цінності і мобілізувати стратегії подолання перешкод. Виражаючи негативні емоції, шукаючи підтримки соціуму та переоцінюючи своє життя через призму жіночої ідентичності, жінки можуть адаптуватися до складних обставин, удосконалювати свої навички та ставати сильнішими.

РОЗДІЛ 3 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЗМІНИ В СТРУКТУРИ ОБРАЗУ «Я-ЖІНКА» В СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИНАХ

3.1. Планування та обґрунтування методів дослідження

З метою визначення основних механізмів та ступеню трансформації образу «Я-жінка» під впливом складних життєвих обставин, ми провели емпіричне дослідження, в якому взяли участь 34 жінки віком від 18 до похилого віку. Першочергово ми підібрали та обґрунтували методи, за допомогою яких можна визначити складові образу «Я-жінка», емоційно-ціннісне ставлення до себе, як до жінки, а також визначити основні механізми трансформації образу «Я-жінка» під впливом складних життєвих обставин. В результаті задля перевірки гіпотези дослідження, нами була використана така методика: опитування, яке відбувалося онлайн 29 листопада 2023 року за допомогою гугл-форм.

Наступним етапом було використання підібраних методик в обраній групі досліджуваних жінок, обробка отриманих результатів, їх порівняльний

аналіз, побудова на основі цих даних діаграм та таблиць. Третім етапом стала розробка корекційної програми та аналіз її ефективності.

З метою самовизначення рівня жіночності та розуміння даного поняття нами було створено опитувальник «Діагностика жіночності» (Стуліка О., Артюх А.)

Для наступного блоку була обрана методика «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка. Даний тест призначений для діагностики та виявлення тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності. Він включає в себе 40 тверджень, які треба прочитати та визначити чи притаманні вони людині. Якщо твердження притаманне, це рахується як 2 бали, зрідка притаманне – 1, непритаманне – 0 балів. Далі підраховуються бали по шкалах тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності, визначається рівень кожної з них: низький, середній чи високий. Від 0 до 8 балів має низький рівень, від 8 до 14 середній рівень, та від 15 до 20 балів – високий.

Дана методика була обрана нами через те, що ці чотири стани являють собою важливі елементи для визначення загальних адаптивних можливостей жінки в складних життєвих обставинах.

Наступна методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда. Жінкам були запропоновані різноманітні висловлювання, які необхідно було співвіднести зі своїм способом життя та звичками, визначити якою мірою той чи інший вислів віднесений до них. Необхідно прочитати твердження, співвіднести їх з власними звичками, своїм життям та оцінити якою мірою воно відноситься до жінки. Якщо повністю притаманне, необхідно вибрати варіант «це точно про мене», якщо частково – «іноді я можу це віднести до себе», а якщо не притаманне – «це не про мене». Даний опитувальник налічує 75 тверджень.

В даній методиці всі твердження сформульовані від імені третьої особи для уникнення прямого отождоження. Цей прийом називається нейтралізацією установок досліджуваних жінок на соціально-бажані відповіді.

Автори даної методики виділили 6 інтегральних показників, що є результатами дослідження. Це такі риси як: адаптивність, прийняття себе та

інших, інтернальність, самосприйняття, емоційний комфорт та прагнення до домінування.

Наступна методика «Діагностика впливу складних життєвих ситуацій на образ "Я-жінка"» (Стуліка О., Артюх А.), на зміни в житті жінок, їх функцій, та сприйняття себе та своєї зовнішності, емоційної стабільності. Дане дослідження є на сьогоднішній день дуже важливим, адже вже два роки кожна жінка нашої держави знаходиться під впливом воєнних дій, що є дуже сильним стресовим фактором.

Остання методика являє собою тест який складається з двадцяти тверджень стосовно самовизначення «Хто Я?» М. Куна та Т. Макпартленда. Протягом 12 хвилин жінкам необхідно дати якомога більше відповідей на запитання «Хто Я?» (максимальна кількість – 20). Цей тест призначений для того, щоб визначити рівень сформованості образу «Я-жінка у респондентів: високий рівень, середній чи низький.

3.2. Аналіз та інтерпретація результатів констатувального дослідження

У дослідженні взяли участь 34 жінки віком від 18 до похилого віку.

За результатами опитувальника «Діагностика жіночності» (Стуліка О., Артюх А.) ми отримали наступні результати. Щодо поняття жіночності, думка жінок розділилася - 10 жінок (30%) вважають, що жіночність – стереотип, нав'язаний суспільством, а інші 24 (70%) не підтримують такої думки, а вважають, що це вроджена якісь жінки, прояв її жіночої природи, особистий особливий шарм та вміння поводитись відповідно до приписуваних жінкам соціальним нормам.

З приводу запитань чи змінилося у жінок ставлення до себе за період воєнних дій та чи задоволена опитувана собою як жінкою на даний момент, з'ясувалося, що ставлення у багатьох змінилося, адже багато жінок взяли на себе інші ролі, чоловічі функції, більше відповідальності. Через це спостерігаємо зменшення задоволення собою як жінкою у 30% опитаних.

Цьому сприяло також недостатність часу, економічну кризу в країні та відсутність чоловічої підтримки.

Не дивлячись на це, більшість жінок (24, що складає 70%) вважають, що бути жінкою – означає піклуватися про себе, тобто ставити себе на перше місце, а потім вже піклуватися про чоловіка, дітей та батьків.

На запитання з приводу основних компонентів жіночності респонденти, порушивши умови, обирали більшу кількість тверджень, ніж було зазначено в умовах. Найпопулярнішими виборами стали наступні значення:

- почуття внутрішньої розслабленості – здатність дарувати всім і самій собі затишок, спокій та гармонію;
- повне прийняття себе та інших людей;
- насолода життям та навколишнім світом;
- здібності та бажання творити. Це свідчить про важливість кожного з окреслених аспектів у моделі формування образу «Я-жінки».

Результати дослідження жінок в складних життєвих обставинах за методикою «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка відображені на Рисунку 3.2.1.

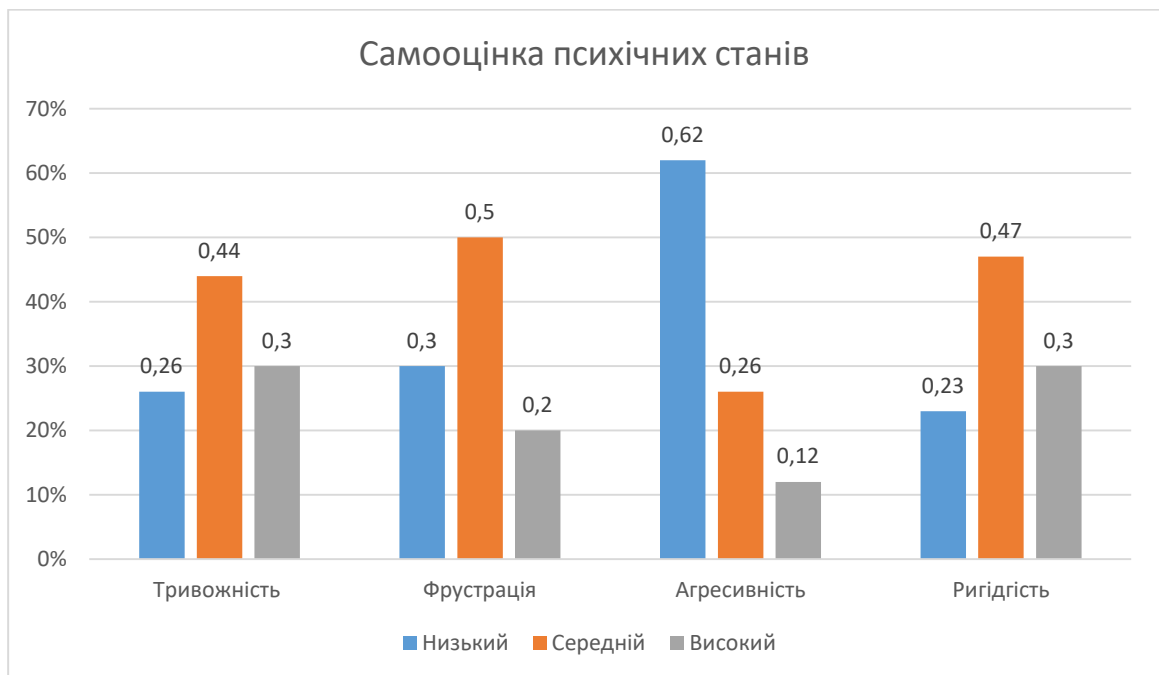


Рис. 3.2.1. Розподіл респондентів за рівнями прояву психічних станів (методика «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка).

За результатами дослідження ми бачимо, що 30% респондентів мають високий рівень тривожності, 44% опитаних жінок мають середній рівень і у 26% було виявлено низький рівень тривожності.

Жінкам з високим рівнем тривожності властиві замкнутість, самозвинувачення, неадекватна оцінка діяльності оточуючих людей та близьких. А відчуття вини в свою чергу може викликати низьку самооцінку. Такі жінки відрізняються своїми цінностями та стереотипами, що можуть сприяти підвищенню негативних емоцій, таких як підозрілість, образа та те ж почуття провини. Останнє в свою чергу викликає негативне ставлення до себе і формує внутрішній конфлікт в людини та ще більше підвищує тривогу. І чим нижчий рівень тривоги у жінки, тим менша ймовірність прояву даних якостей та рис.

Щодо фрустрації, високий її рівень мають 20% опитуваних жінок, середній рівень характерний для 50%, а низький – 30%. Фрустрація високого рівня викликає такі почуття, як розчарування, тривога, розпач та дратівливість.

Високий та середній рівні фрустрації у жінок може вказувати на численні проблеми та конфлікти, з якими вони стикаються. Це може бути результатом невдач у досягненні поставлених цілей, невирішених проблем у взаємовідносинах, або відчуття обмеженості у можливостях. Фрустрація може виникати також внаслідок внутрішніх конфліктів між бажанням та можливостями, що призводить до стресу та незадоволеності.

Негативні наслідки високого рівня фрустрації можуть виявитися у вигляді стресу, депресії, агресивності або незадоволеності життям. Щоб подолати цю фрустрацію, важливо шукати конструктивні способи розв'язання проблем, знаходити підтримку від оточуючих, розвивати стратегії подолання стресу та працювати над позитивними змінами в житті.

Щодо агресивності, 62 % опитуваних жінок мають низький рівень агресивності, 26% середній та 12% високий рівень. Жінки з високим рівнем агресивності можуть спонтанно проявляти вербальну чи фізичну агресію, негативізм, ворожість. Такі жінки можуть нападати на інших, завдавати їм шкоди, і не тільки людям, а й тваринам, навколишньому світу. Агресія в жінки

негативно впливає на роботу, іншу діяльність, хоби, на саморозвиток та стосунки з близькими, друзями та родиною. На відміну від високого рівня агресивності, середній рівень проявляється більш вербально, ніж фізично, йому характерний перенос злості на неживі предмети, а не на оточуючих.

Але з іншого погляду, через постійний стрес та складні життєві обставини у жінок накопичується кожного дня багато негативних емоцій, які необхідно екологічно виплескувати через злість та агресію. Адже їх тримання в собі негативно позначається на здоров'ї та психіці. Тому треба дозволяти собі злитися, але проявляти цю злість екологічно та не порушувати права оточуючих.

Щодо ригідності, то її високий рівень характерний для 30% жінок, середні – для 47% та низький мають 23% опитаних жінок. Високий рівень ригідності характеризується ускладненням змінити буденний спосіб життя в умовах, коли це дійсно необхідно. Такі жінки не змінюють своєї поведінки, переконань, поглядів, навіть коли це потрібно в сучасних реаліях життя для пристосування і нормального функціонування.

Низький рівень ригідності психіки може вказувати на гнучкість та відкритість особистості. Жінки з низьким рівнем ригідності зазвичай відчують більшу готовність адаптуватися до нових ситуацій та змін, не відчуючи стресу чи дискомфорту. Вони можуть бути більш толерантними до різноманітності та відкритими для нових ідей, думок і досвіду.

Особи з низьким рівнем ригідності можуть швидше адаптуватися до змін у роботі, особистих відносинах та житті загалом. Вони можуть легше вирішувати проблеми, відкриті для співпраці та навчання від інших. Такий стан психіки сприяє розвитку творчості, інновацій та відкритого сприйняття світу.

Проте низький рівень ригідності також може мати свої недоліки, такі як менша стійкість до стресу у надзвичайних ситуаціях або можливість занадто легко змінювати свої погляди та цінності під впливом зовнішніх факторів. Такі люди можуть відчувати дефіцит стабільності у власному житті або можуть мати проблеми з прийняттям рішень у складних ситуаціях.

Тут ще необхідно і дуже важливо буде зазначити, що існує позитивний кореляційний зв'язок між тривожністю та ригідністю, тривожністю та фрустрацією, фрустрацією та ригідністю. Тобто, це свідчить про те, що коли в жінки зростає тривожність, то відповідно збільшується рівень фрустрації та ригідності, або навпаки.

За допомогою методики дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда ми вивчали особливості соціально-психологічної пристосованості та адаптації, а також пов'язані з цим риси особистості у жінок в складних життєвих обставинах [17].

Автори методики припускають, що соціально-психологічна адаптація будується на основі декількох параметрів, а саме: соціально-психологічна адаптація, дезадаптація, прийняття чи неприйняття себе, прийняття чи неприйняття інших, емоційний комфорт та дискомфорт, внутрішній контроль, зовнішній контроль, брехливість, прагнення до домінування, відомість, ескапізм (уникнення проблем).

Результати дослідження представлені у таблиці 3.2.2.

Таблиця 3.2.2

**Середні значення по методиці соціально-психологічної адаптації
К. Роджерса та Р. Даймонда**

| Шкала | Середнє значення | Стандартне відхилення |
|---------------------|-------------------------|------------------------------|
| Адаптація | 56.1 | 28 |
| Прийняття себе | 68.7 | 34.3 |
| Прийняття інших | 59.5 | 29.8 |
| Емоційний комфорт | 51.9 | 25.9 |
| Інтернальність | 60.9 | 30.5 |
| Жага до домінування | 46.05 | 23.03 |

Середні показники по шкалі «Адаптація» у опитаних жінок знаходиться в рамках норми, що говорить про успішну адаптацію до складних життєвих обставин, що сталися в їх житті.

Середні показники по шкалі «Прийняття себе» свідчать про відсутність у жінок відчуття власної цінності та здатності до розуміння себе та своїх потреб.

Середні показники по шкалі «Прийняття інших» свідчить про те, що опитані жінки достатньо добре приймають інших, можуть поставити себе на їх місце, відносяться з розумінням, дають адекватну оцінку діям оточуючих.

Щодо середнього показника по шкалі «Емоційний комфорт» можна сказати, що він достатньо низький, що в свою чергу свідчить про постійний стрес та занепокоєння жінок, які опинилися в складних життєвих обставинах.

Середній показник по шкалі «Інтернальність» свідчить про те, що жінкам, які опинилися в складних життєвих обставинах, властиво брати відповідальність за події в своєму житті на себе, пояснюючи це своїми можливостями, рисами характеру, особливостями поведінки та властивостями особистості загалом.

Середній показник по шкалі «Жага до домінування» свідчить про те, що у опитуваних жінок не дуже високо розвинені лідерські якості, так як показники не є дуже високими. Стандартні відхилення по всіх шкалах свідчать про наявність індивідуальних відмінностей в опитаних жінок.

Таким чином, можна зробити висновок, що опитані жінки, які опинилися в складних життєвих обставинах, за методикою «Соціально-психологічної адаптації» К. Роджерса та Р. Даймонда, мають досить високий рівень соціально-психологічної адаптації, що допомагає їм прожити складні життєві обставини та зберегти себе як особистість.

Наступний блок запитань «Діагностика впливу складних життєвих ситуацій на образ "Я-жінка"»(Стуліка О., Артюх А.) стосувався змін в житті жінок, які опинилися в складних життєвих обставинах, з початку бойових дій, адже з початку війни всі громадяни України знаходяться в постійному стресі, потерпають від військового конфлікту, багато чоловіків захищають нашу державу на фронті, покинувши жінок самих, багато людей кожного дня гинуть. Ці всі обставини не можуть проходити безслідно для психіки кожної жінки – українки [52].

Діагностика впливу складних життєвих ситуацій на образ "Я-жінка"

| № | Запитання | Кс-ть жінок | % |
|----|--|-------------|----|
| 1. | Збільшення чоловічих функцій | 28 | 82 |
| 2. | Відчуття жіночності при виконанні жіночих та чоловічих функцій | 20 | 59 |
| 3. | Сприйняття зовнішності | 17 | 50 |
| 4. | Почуття самотності | 19 | 56 |
| 5. | Підвищення самокритики | 18 | 53 |

З даного блоку запитань видно, що більшість жінок, а саме 82% почали виконувати більше чоловічих функцій з початком бойових дій, хоча при цьому більшість із них (59%) все ще відчувають себе жіночними, нормально сприймають свою зовнішність (50%). Також видно, що більше половини опитаних жінок часто відчувають себе самотніми, а саме 56%, спостерігають за собою підвищену самокритику та вищу відповідальність за рідних через бойові дії та через постійні обстріли 53% опитаних респонденток.

Наступна методика складається з двадцяти тверджень, які спрямовані на самостановлення «Хто Я» показала, наступні результати (таблиця 3.2.4.)

Таблиця 3.2.4.

| Образ жінки | К-сть респондентів | % |
|------------------------|--------------------|----|
| Жінка | 29 | 85 |
| Кохана дівчина/дружина | 25 | 73 |
| Берегиня | 15 | 44 |
| Донька | 28 | 82 |
| Матір | 19 | 56 |
| ВПО | 9 | 26 |
| Бабуся | 4 | 12 |
| Студентка | 6 | 18 |
| Захисниця | 5 | 15 |
| Волонтерка | 3 | 9 |

| | | |
|---------------------------------------|----|----|
| Кар'єристка (назви професій) | 20 | 58 |
| Дружина військовослужбовця | 2 | 6 |
| Невдаха | 1 | 3 |
| «Маленька дівчинка» | 1 | 3 |
| Християнка/мусульманка (релігія) | 4 | 12 |
| Потерпіла від воєнних дій | 2 | 6 |
| Красуня | 7 | 20 |
| Товстунка | 2 | 6 |
| Достигатор | 3 | 9 |
| Наречена | 1 | 3 |
| Інтроверт ... (акцентуації характеру) | 2 | 6 |
| Одинока жінка | 5 | 15 |

З поданої таблиці ми бачимо, що 85 % опитаних визначають себе жінкою, 73 % першочергово намагалися підкреслити свій сімейний статус та показати, що їх люблять. Берегинями визначають себе 44 % жінок.

Розповсюдженим було визначення сімейних ролей: матір – 56% ; бабуся – 12% та 1 наречена (3%). Серед опитаних жінок є 3 волонтерки, що становить 9% ще 15% є захисницями. 26% жінок є внутрішньо переміщеними, ще 2 (6%) дружини військовослужбовців та 2 респондентки (6%) є потерпілими від воєнних дій. Цікавим є той факт, що близько 58% жінок назвали свої професії (лікар, вчитель, логопед, поліцейська, кінолог ...), ще 18% респонденток є студентками. Невдахою себе вважають 2 жінки (6%) опитаних, а маленькою дівчинкою – 1 (3%), що є досить цікавим. Незвичним ототожненням є формулювання «невдаха» з яким себе асоціює 1 жінка (3%) опитаних. Товстункою себе вважають 6 % респондентів, а красунею - 20 %. Деякі жінки згадали релігійні аспекти – 12% опитаних. Достигаторами себе вважають 9% опитаних жінок. Дві жінки (6%) вказали про акцентуацію характеру, але в різних напрямках (інтроверт, сангвінік).

Як ми бачимо, жінки найчастіше вказують на гендерну приналежність, ототожнюють себе із загальноприйнятими кліше по типу красуня, спокусниця, товстунка і т.д., намагаються підкреслити свій соціальний статус – дружина, наречена, згадують про родинні зв'язки – донька, бабуся, тітка...., окреслюють власні професійні здобутки, деякі жінки акцентують увагу на складних життєвих ситуаціях, зокрема на війні, яку їм доводиться переживати.

Варто відзначити, що не всі досліджувані жінки змогли виконати завдання в повному обсязі. З 34 суджень стосовно себе лише 12 жінок в повному обсязі (35%), 13 жінок відповіли на питання «Хто Я» на половину (40%), 6 жінок вказали 4-6 пунктів (15%) та 4 жінки відмовилися від виконання цього завдання (10%). Результати даної методики відображені на Рисунку 3.2.5.

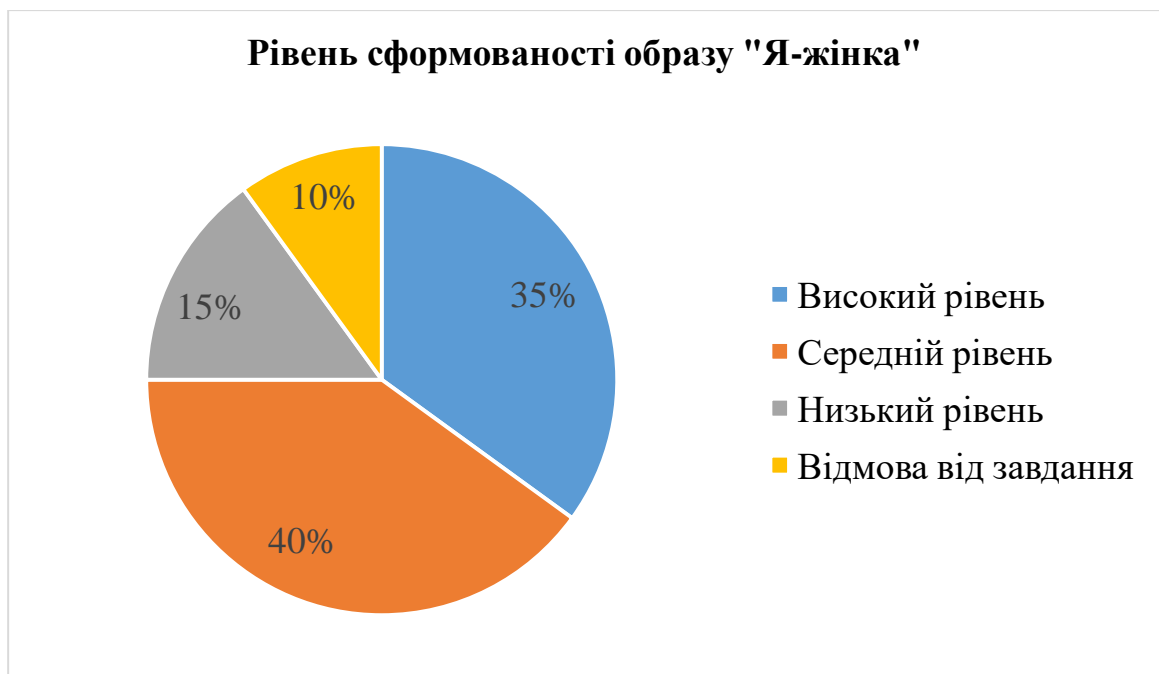


Рис. 3.2.5. Рівень сформованості образу «Я-жінка».

За результатами даної методики можна зробити такі висновки:

- 35% опитаних жінок має високий рівень сформованості образу «Я-жінка», а 10% не можуть визначити свій «Я-образ»;
- 2 жінки відмовились від проходження завдання, а 3 жінки відповіли тільки на 4-6 пунктів загальними фразами, такими як: «я-донька», «я-мама», «я-дружина», «я-людина», «я-особистість»;

- у опитаних жінок, які виконали завдання в повному обсязі, можна спостерігати зміни образу «Я-жінка», бо деякі виділяють такі складові Я-образу, як «Я-дружина військового», «Я-вдова», «Я-потерпіла від воєнних дій», «Я-переселенка», «Я-внутрішньо переміщена особа», «Я-самотня жінка» та інші, що свідчить про зміни Я-образу через воєнні дії, що відбуваються на території нашої держави.

Таким чином, можемо зазначити, що психологічними чинниками трансформації образу «Я-жінка» в структурі Я-концепції є складні життєві обставини. Ці зміни можуть бути як поштовхом для реалізації та успішно адаптації до них, так і якорем, що заважає жити та реалізуватися, призводить до деформації особистості та образу «Я-жінка».

3.3. Програма індивідуальної та групової роботи з жінками, що опинилися в складних життєвих обставинах

Складні життєві обставини – це одна з форм кризи індивіда, що може охопити не тільки внутрішнє «Я», але і все життя людини. З цього можна зробити висновок, що методи та технологія допомоги людині має знаходитися в соціально-психологічній площині. Тому для роботи з людиною, яка опинилася в складних життєвих обставинах, необхідне розуміння людини, її проблем та розробка індивідуальних технологій допомоги, соціальної та психологічної [38].

Робота з жінками, які потрапили в складні життєві обставини, має починатися з відновлення компонентів «Я-образу»: когнітивного, емоційно-ціннісного, поведінкового. Треба працювати з уявленням жінки про себе, про образ своїх рис характеру, можливостей, зовнішнього вигляду, з афективною оцінкою уявлень про себе, а також з відповідними поведінковими реакціями жінки на зовнішні подразники [39, 44].

Першим етапом роботи з образом «Я-жінка» необхідно обґрунтувати важливість та актуальність цього компоненту особистості. Найбільш конструктивним у цьому випадку, тим більше якщо у жінки під впливом

складних життєвих обставин вже відбулося деформування образу «Я-жінка», необхідно розпочинати терапію з індивідуального консультування [33].

Індивідуальна психотерапія спрямовується на відновлення та закріплення психологічного захисту, на відновлення нормального психічного стану та фізичного здоров'я. Результатом цієї терапії має стати примирення жінки з собою, з прийняттям себе такою, якою вона є, а також спрямованість дій в союзі зі своєю індивідуальністю. Тобто, психотерапевт має підкріпити захисні механізми психіки жінки, допомогти жінці переосмислити події, що відбуваються в її житті та які призвели до такої кризи та посилити механізми адаптації особистості.

Програма індивідуальної психологічної роботи з жінками, які опинились у складних життєвих обставинах, може мати наступний загальний формат:

1. Оцінка потреб та ресурсів. Перше завдання полягає в оцінці поточного стану та ресурсів особи. Це включає в себе ідентифікацію складних обставин, які вплинули на її життя, а також виявлення існуючих ресурсів та сильних сторін.
2. Створення індивідуальної мети та цілей. Разом з клієнтом визначаються конкретні цілі, які вони хочуть досягти в результаті роботи. Ці цілі повинні бути SMART (конкретними, вимірюваними, досяжними, релевантними та обмеженими часом).
3. Психологічна освіта та психологічна підтримка. Надається інформація та відповіді на запитання, пов'язані зі складною ситуацією, що сталася. Психологічна підтримка допомагає особі зрозуміти її емоції, думки та реакції на події.
4. Розвиток копінг-стратегій. Разом з клієнтом розробляються та вивчаються стратегії копіngu, які допоможуть особі ефективно впоратися зі стресом та складнощами.
5. План дій та виконання. Створюється конкретний план дій з кроками, які потрібно виконати для досягнення мети. Цей план може включати різноманітні дії, такі як звернення до певних ресурсів, зміни у поведінці чи способі думати.

6. Постійна оцінка та корекція. Програма має бути гнучкою, і вона повинна регулярно оцінюватися та коригуватися з урахуванням прогресу та змін у ситуації клієнта.
7. Завершення та переоцінка. Після досягнення мети або завершення програми проводиться оцінка прогресу та досягнень. Також можуть виникнути нові цілі або потреби, які потрібно врахувати в подальшій роботі.

Ця програма має за мету надати індивідуальну та цілеспрямовану підтримку особам у складних життєвих обставинах, сприяючи їхньому психологічному благополуччю та розвитку.

Метою програми індивідуальної психологічної роботи з жінками, які потрапили в складні життєві обставини є:

- Стабілізація емоційного стану жінки;
- Розуміння та формування цінності образу «Я-жінка» та жіночності;
- Розширення або трансформація життєвого сценарію;
- Оптимізація та визначення бажань, мрій, формування образу майбутнього.

Для здійснення мети і завдань індивідуальної психологічної допомоги жінкам, що опинилися в складних життєвих обставинах підходить індивідуальна терапія з психотерапевтом. Також можна застосовувати такі техніки, як «лист у майбутнє», «портрет емоцій та почуттів», різноманітні медитаційні та релаксаційні методи. Також тут корисною може бути арт-терапія та казкотерапія.

Групова терапія для жінок, що потрапили під вплив складних життєвих обставин буде корисною для жінок, які мають проблеми зі зміною образу «інших». Це можуть бути різноманітні тренінги, психотерапевтичні групи за інтересами та психодраматичні сесії [38].

Метою групової терапії з жінками, що опинилися під впливом складних життєвих обставин є:

- Формування активної позиції суб'єкта до свого життя;
- Подальше визначення перспективи свого життя;

- Встановлення адекватної оцінки перспектив на майбутнє;
- Прийняття відповідальності за свої дії та життя;
- Конструювання власного майбутнього.

Програма групової психологічної роботи з жінками, які опинились у складних життєвих обставинах, може виглядати наступним чином:

1. Знайомство та формування групи:
 - Створення безпечного та підтримуючого середовища.
 - Знайомство учасників групи та встановлення довіри.
 - Формування групового контракту з визначенням правил конфіденційності та поваги.
2. Спільне розуміння складнощів:
 - Діагностика та обговорення індивідуальних і групових викликів та стресорів.
 - Спільне розуміння впливу складнощів на емоційний стан та психічне здоров'я.
3. Розвиток групової підтримки:
 - Взаємна підтримка та вислуховування учасників.
 - Розвиток навичок емпатії та активного слухання.
 - Спільне вирішення проблем та обговорення різних підходів до розв'язання проблем.
4. Робота зі стресом та копінг-стратегії:
 - Вивчення та впровадження ефективних стратегій управління стресом.
 - Розвиток копінг-механізмів та їх взаємодія в груповому контексті.
5. Робота з емоціями та самосприйняття:
 - Вираження та вивчення різних емоцій в групі.
 - Розвиток навичок самосприйняття та взаємного розуміння емоцій учасників.
6. Планування майбутнього та встановлення цілей:
 - Спільне визначення майбутніх цілей та планів.
 - Розробка конкретних кроків для досягнення поставлених завдань.
7. Завершення та оцінка:

- Заключне обговорення досвіду та здобутків учасників.
- Оцінка ефективності програми та збір фідбеку [39].

Ця програма спрямована на сприяння взаємодії та підтримки в груповому середовищі, розвиток копінг-стратегій та спільне подолання труднощів, що може значно полегшити процес адаптації до складних життєвих обставин.

Групова терапія відрізняється від індивідуальної психотерапії тим, що перша орієнтована на надання психологічної допомоги, а не на лікування. При психологічних групових тренінгах основна увага приділяється розвитку особистості загалом.

Зважаючи на те, що кожна жінка унікальна і має свої власні індивідуальні потреби та характеристики, результати групової терапії можуть варіюватися в залежності від конкретних обставин, характеру групи та інших факторів. Однак деякі загальні результати можуть включати:

- 1) Покращення самосприйняття. Групова терапія може допомогти жінкам краще зрозуміти себе, свої потреби, бажання та цінності, що може призвести до збільшення самосвідомості і самоприйняття.
- 2) Зменшення стресу і тривоги. Розмови у групі та навчання стратегіям копінгу можуть допомогти жінкам знизити рівень стресу і тривоги, пов'язаних зі складними життєвими обставинами.
- 3) Розвиток позитивних взаємовідносин. Участь у груповій терапії може сприяти розвитку позитивних взаємодій з іншими жінками, що може призвести до формування дружніх відносин та взаємної підтримки.
- 4) Підвищення впевненості. Обговорення проблем та досвіду з іншими учасницями може допомогти жінкам почувати себе більш впевнено і професійно в різних сферах життя.
- 5) Розширення навичок комунікації. Групова терапія може допомогти жінкам розвинути навички ефективної комунікації, які можуть бути корисними в їхніх особистих та професійних відносинах.
- 6) Сприяння самовираженню і відкритості. Відчуття підтримки та безпеки в груповому середовищі може збільшити відкритість та готовність жінок виражати свої почуття та думки.

Ці результати можуть бути особливо значущими для жінок, які знаходяться в складних життєвих обставинах, допомагаючи їм краще розуміти себе та впоратися з викликами, з якими вони стикаються [40].

Відновлення образу "Я-жінка" може бути складним процесом, і він може виявитися різним для кожної жінки. Тут деякі ознаки, які можуть вказувати на те, що у жінки відновлюється певний образ "я-жінка":

- 1) Відновлення образу "я-жінка" може супроводжуватися зменшенням стресу, тривоги та покращенням настрою.
- 2) Жінка може почати краще розуміти свої потреби, бажання, цінності та приймати себе такою, яка вона є.
- 3) Відновлення образу "Я-жінка" може означати прийняття і позитивне ставлення до свого тіла та зовнішності.
- 4) Жінка може почати відчувати себе більш впевненою в собі та своїх можливостях.
- 5) Відновлення образу "Я-жінка" може супроводжуватися прагненням до особистого розвитку, самореалізації та досягнення своїх цілей.
- 6) Жінка може стати більш відкритою для взаємодії з іншими та покращити свої взаємини з різними людьми.
- 7) Відновлення образу "Я-жінка" може допомогти жінці краще впоратися зі стресом, негативними впливами та труднощами.

Якщо у жінки, що опинилася в складних життєвих обставинах спостерігаються дані зміни під час індивідуальної чи групової терапії, це може свідчити про відновлення образу "Я-жінка". Однак важливо пам'ятати, що процес відновлення може бути індивідуальним для кожної особи, і він може відбуватися по-різному для кожної жінки та в різні терміни.

Висновки до розділу 3

Для того, щоб визначити основні механізми та ступінь трансформації образу «Я-жінка» під впливом складних життєвих обставин, було проведене дослідження, в якому взяли участь 34 жінки віком від 18 до 70 років.

Першочергово ми підібрали та обґрунтували методи, за допомогою яких можна визначити складові образу «Я-жінка», емоційно - ціннісне ставлення до себе, як до жінки, а також визначити основні механізми трансформації образу «Я-жінка» під впливом складних життєвих обставин.

Другим етапом було використання підібраних методик в обраній групі досліджуваних жінок, обробка отриманих результатів, їх порівняльний аналіз, побудова на основі цих даних діаграм та таблиць. Третім етапом стала розробка корекційної програми та аналіз її ефективності.

За результатами проведеного дослідження можна зробити такі висновки:

- 1) Всі опитані жінки перебувають у стані постійного стресу через бойові дії, які відбуваються на території нашої держави.
- 2) Більшість опитаних жінок мають високий або середній ступінь тривожності, фрустрації, деякі мають ригідність, що заважає адаптуватися до нових умов життя, деякі проявляють агресію, але вона в основному середнього рівня, тобто не переходить до фізичних виявлень.
- 3) Переважна частина опитаних жінок має гарні адаптивні можливості психіки, що допомагає пристосовуватися до нових реалій життя, не зважаючи на постійний стрес, складні життєві обставини та страшні події, що відбуваються.
- 4) Не дивлячись на адаптивні соціально-психологічні можливості опитуваних жінок, у деяких спостерігається порушення образу «Я-жінка», у деяких цей образ деформований повністю, що потребує корекції та терапії, як індивідуальної, так і групової.

ВИСНОВКИ

У складних життєвих обставинах прояв "Я-образу" особистості набуває особливого значення і може виявлятися в різноманітних аспектах її життя. Дослідження психологічних особливостей трансформації образу "Я-жінка" в складних життєвих обставинах підкреслює важливість розуміння та вивчення впливу зовнішніх факторів на ідентичність та самовизначення жінок. Стрес, травми та втрати можуть викликати значні зміни в сприйнятті себе жінкою та її місця в суспільстві.

Важливим елементом є взаємодія особистості зі своїм соціальним середовищем, оскільки саме через цей процес формується і змінюється образ "Я-жінка" у складних життєвих обставинах. Соціальні ролі, очікування суспільства, стереотипи та культурні норми впливають на сприйняття себе та реалізацію особистісних потреб жінок. Розуміння цих взаємозв'язків допоможе в розробці ефективних стратегій психологічної підтримки та самовдосконалення для жінок у складних ситуаціях.

Жіночність - це внутрішній і зовнішній вираз унікальної комбінації особистісних якостей, емоційної глибини, відкритості до спілкування та здатності до емпатії, які властиві та характеризують жіночу ідентичність. Це поняття включає в себе такі аспекти, як внутрішня сила і стійкість, емоційна вразливість та емпатія, здатність до творчого самовираження та сприйняття краси, а також здатність до співпраці та співчуття, що разом складають унікальний образ жіночості. Жіночність може набувати різних виявів в

залежності від культурних, соціальних та особистісних контекстів. Це можуть бути вияви самовираження через вибір одягу та стилю, здатність до емпатії та співчуття в міжособистісних відносинах, прояви творчості та таланту у виконанні різних видів діяльності, а також вияви лідерських якостей та впливу в громадському та професійному житті.

У сучасному суспільстві концепція жіночності переживає неабияке розширення та переосмислення. Вона включає в себе багато компонентів, від традиційних ролей матері та домогосподарки до нових форм самовираження та професійного успіху. Крім того, сучасна жіночність відображає різноманіття індивідуальних шляхів жінок у пошуку самовизначення та вираження власної ідентичності. Також важливо враховувати, що кожна жінка виражає свою жіночність унікальним чином, і це поняття є динамічним у контексті сучасного суспільства.

Складні життєві обставини, життєві кризи можуть призводити до різноманітних змін образу «Я-жінка» в структурі Я-концепції особистості. Наприклад, переосмислення життєвих цінностей, відносин з оточуючими та власного місця у світі, зміни пріоритетів у житті, зосередження на важливих стосунках та пошуку нового сенсу життя, втрати ідентичності та інтересу до раніше значущих справ та симптомів депресії чи відчуження. Ці зміни можуть бути як конструктивними, так і деструктивними.

Жінкам доступні різноманітні стратегії та ресурси для подолання труднощів. Важливо враховувати унікальність кожної ситуації та особливості кожної жінки. Психологічна підтримка, взаєморозуміння та можливість відкрито висловлювати свої почуття, переживати їх, а не закриватися в собі, можуть значно допомогти в управлінні впливом складних життєвих обставин.

У складних життєвих обставинах, жіночність виступає як ключовий чинник, що визначає внутрішню силу та ресурси кожної жінки. Вплив складних ситуацій на жіночність може виявитися чинником стресу та невизначеності, з одного боку, а з іншого – мотивом для самореалізації, переосмислення ідентичності, зміни життєвих цілей або виявлення нових

ресурсів, що допомагають жінкам адаптуватися до трудних обставин та ставати більш сильними.

Для того, щоб визначити основні механізми та ступінь трансформації образу «Я-жінка» під впливом складних життєвих обставин, ми провели дослідження.

За допомогою діагностики впливу складних життєвих ситуацій на образ «Я-жінки» ми визначили, що стресові чинники спричиняють трансформацію рівня жіночності. З початку військового конфлікту жінки перебувають у стані постійного стресу, виконують більше чоловічих функцій що спонукає зниження рівня жіночності, проте більшість із них (59%) все ще відчують себе жіночними, нормально сприймають свою зовнішність (50%). Також видно, що більше половини опитаних жінок часто відчують себе самотніми, а саме 56%, спостерігають за собою підвищену самокритику та вищу відповідальність за рідних через бойові дії та через постійні обстріли (53% опитаних респонденток.)

Визначили, що складні обставини викликають високу ступінь тривожності, фрустрації, ригідності та агресивності, що заважає адаптуватися до нових умов життя, агресії, але вона в основному середнього рівня, тобто не переходить до фізичних проявів. Переважна більшість респонденток вміють пристосовуватися до нових реалій життя, не зважаючи на постійний стрес, складні життєві обставини та страшні події, що відбуваються. Але не зважаючи на гарні адаптивні соціально-психологічні можливості опитуваних жінок, у деяких спостерігається порушення образу «Я-жінка», у деяких він деформований повністю, що потребує корекції та терапії, як індивідуальної, так і групової.

Нами було запропоновано декілька варіантів індивідуальної та групової терапії для жінок з деформованим «Я-образом», включаючи когнітивно-поведінкову терапію, психодинамічну терапію, терапію мистецтвом та групові сесії підтримки. Кожен з цих методів може допомогти жінкам в розумінні, прийнятті та трансформації їхнього образу "Я", сприяючи покращенню самопізнання, емоційного благополуччя та соціальних взаємодій.

В результаті виконаної роботи були підтверджені такі гіпотези:

- Постійний стрес, викликаний складними життєвими обставинами, підвищує рівень тривоги, яка в свою чергу тягне за собою підвищення інших негативних показників для образу «Я-жінка».
- Підтримання цілісності образу «Я-жінка» залежить від адаптивних можливостей психіки та психологічної чи емоційної підтримки жінки, що опинилася в складних життєвих обставинах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абаніна Г. В. Використання наративних практик для подолання наслідків психотравмуючих ситуацій. Особистість в умовах кризових викликів сучасності : матеріали методологічного семінару НАПН України (24 березня 2016 року) / за ред. академіка НАПН України С. Д. Максименка, Київ: 2016. С. 427–433.
2. Абаніна Г. В. Проблема професійної ідентичності в контексті феномену психологічного благополуччя. Актуальні питання сучасної науки та практики : матеріали науково-практичної конференції (м. Київ, 15 листопада 2018 р.). Київ: Університет «КРОК», 2018. С. 499–501 .
3. Абаніна Г. В. Стратегії опанування психотравматичного досвіду в контексті наративного підходу. *Правничий вісник Університету «КРОК»*. Київ: Вищий навчальний заклад «Університет економіки та права «КРОК», 2017. Вип. 27. С. 140–144
4. Актуальні питання психології: теорія, методика, практика: збірник матеріалів XI-тої Всеукраїнської наукової Інтернет-конференції (10-11 жовтня 2022 р.) / гол. ред. Сафін О.Д, Умань, 2022. 142 с.

5. Актуальні проблеми психології : Консультативна психологія і психотерапія : збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / за ред. Максименка С. Д. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2017. Вип. 13. *Консультативна психологія і психотерапія*. 264 с.
6. Бохонкова Ю. О. Психологічні засади випереджальної стратегії поведінки особистості / Ю.О. Бохонкова, Луганськ: Ноулідж, 2012. 405 с.
7. Бохонкова Ю. О. Психологія суспільної кризи :колективна монографія. Сєверодонецьк: Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля, 2018. 280 с.
8. Бохонкова Ю. О. Життєва ситуація як психологічний феномен: змістовна та структурна характеристика. Теоретичні і прикладні проблеми психології : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. Сєверодонецьк: СНУ ім. В. Даля, 2015. № 3(38). Т. 1. С. 54–64.
9. Галицька І.В. Психологічні чинники соціальної адаптації// *Вісник Львівського університету*. 2005. Вип. 1. С. 91- 100.
URL: <http://dspace.nbu.gov.ua/bitstream/handle/123456789/27517/13-Haletska.pdf?sequence=1>. (Дата звернення 15.01.2024).
10. Гуменюк О. Є. Психологія Я-концепції : навч. посіб. Тернопіль: Економічна думка, 2004. 310 с.
11. Гуменюк О. Структурно-функціональне взаємодоповнення складових «Я-концепції» людини. *Соціальна психологія*. 2005. № 5. С. 68.
12. Дмитрова Т. В. Образ “Я” як регулятор міжособистісних стосунків у ранній юності: дис. канд. псих. наук.: 19.00.01. : К., 1993. 187с.
13. Заброцький М. М. Основи вікової психології Тернопіль: Навчальна Книга: БОГДАН, 2009. 112 с.
14. Завгородня О. В. Екзистенційний вимір особистості. Інтегративноособистісний підхід у психологічній науці та практиці:

монографія / за ред. Г. О. Балла. Кіровоград : Имэкс-ЛТД, 2012. С. 137–170.

15. Запобігання та протидія домашньому насильству: Інформаційні матеріали для фахівців, які працюють з дітьми та молоддю в громадах. Київ: Держ. ін-т сімейної та молодіжної політики, 2018. 32 с.

16. Збірник тез доповідей II Міжнародної курсантсько-студентської наукової конференції «Культура як феномен людського духу (багатогранність і наукове осмислення)». Проблеми стресових ситуацій індивіда в молодому шлюбі. Психологія зради та розлучення. Львів : ЛДУ БЖД, 2013. С. 288–291.

17. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: методичн. посіб., 2016.

URL: <http://lib.iitta.gov.ua/107163/> (Дата звернення 18.02.2024).

18. Конституція України: Закон від 27.04.2022 № 2671-VIII. «Про соціальні послуги»/ ВР України.

URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2671-19#Text> (Дата звернення 06.03.2024).

19. Кіреєва У. Психологічний аналіз «Я-концепції» у контексті самосвідомості. *Психологія і суспільство*. 2010. № 1. С. 122.

20. Клопота Є.А. Я-образ у структурі самосвідомості незрячої людини // Вісник ХДПУ ім. Г.С.Сковороди. Психологія./ Э.А. Клопота, Харків: ХДПУ, 2001. Вип.8. С.104-110.

21. Крятова А. С. Психологічні особливості образу Я жінок із різними репродуктивними установками: кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістр / А. С. Крятова, науковий керівник Т. І. Щербак, Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2021. 97 с.

22. Кулікова А. О. Особливості життєдіяльності особистості в сучасному просторі соціальних змін : матеріали наукового семінару (20 травня 2015 року, м. Маріуполь). Маріуполь: МДУ. С. 17–19.

23. Кулікова А. О. Теоретико-методологічний аналіз життєвої ситуації особистості. Науково-прикладні аспекти сучасної психології в

ситуації соціальних змін : збірник тез доповідей II Всеукраїнської інтернет (он-лайн)- конференції для студентів, аспірантів та молодих вчених МДУ (21–23 березня 2019 року, м. Маріуполь). Маріуполь: МДУ, 2019. С. 38–40.

24. Кулікова А.О. Складні життєві обставини як психологічний чинник трансформації «Я» - образу в структурі «Я» - концепції.

URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v7/i35/13.pdf>. (Дата звернення 28.03.2024).

25. Кулікова А.О. Трансформація Я-образу у жінок в залежності від терміну відбування покарання.

URL: <http://www.appspsychology.org.ua/data/jrn/v7/i42/15.pdf>. (Дата звернення 16.01.2024).

26. Ложкін Г. В., Пов'якель Н. І. Психологія конфлікту: теорія і сучасна практика : навч посіб. Київ : ВД «Професіонал», 2006. 416 с.

27. Максимова Н. Ю. Соціальна робота з сім'єю : підруч. для студ. ВНЗ. Київ : Київський ун-т, 2015. 350 с.

28. Москаленко В. В. Соціальна психологія : підручник. Вид. 2-ге, виправлене та доповнене. Київ: Центр учбової літератури, 2008. 688 с.

29. Моляко В. О. Робоча концепція стратегічного та тактичного подолання кризових науково-освітніх проблем (психологічні ракурси). Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ: Фенікс, 2017. Т XII. *Психологія творчості*. Вип. 23. С. 6–12.

30. Особистість в умовах кризових викликів сучасності : матеріали методологічного семінару НАПН України (24 березня 2016 року) / за ред. академіка НАПН України С. Д. Максименка, Київ, 2016. С. 95.

31. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова, Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. С. 19– 39.

32. Острова В. Д. Особливості полімотиваційних тенденцій в «Я»-концепції особистості/ В. Д. Острова //Актуальні проблеми психології: наук. журн. Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України/ за ред. С. Д. Максименка, Київ: Логос, 2007. Т. 7. Вип. 13. С. 113 – 118.
33. Панок В. Г. Психологічне консультування: теорія та практика : навч.- метод. посібник. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2011. 272 с.
34. Пеша І.В., Сопівник І.В., Галайдюк В.В., Кошук О.Б. Соціальна робота з сім'ями, дітьми та молоддю: навч. посіб. Київ: Компринт, 2023. 449 с.
35. Проскурняк О. Соціально-психологічний тренінг як засіб соціальної адаптації людини. Київ: Лібра, 2006. 230 с.
36. Психологія особистості : хрестоматія : навч. посіб. Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2009. С. 82–95.
37. Рудницька С. Ю. Проблема самопроектування особистості : психолого-герменевтичний підхід. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2017. № 5 (60). С. 5–10.
38. Сердюк Л. З. Психологічні особливості життєвих перспектив у студентів з інвалідністю. Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка, Т. ІХ. Ч. 3. Київ, 2007. С. 352–357.
39. Соболев Т. В. Аналіз сумісних понять «Я-концепції». *Мультиверсум. Філософський альманах* : зб. наук. праць. Київ: Український центр духовної культури, 2009. Вип. 85. С. 125–136.
40. Супріган А.О. Трансформація «Я-образу» особистості в тяжких життєвих обставинах: дис. ... кандидата психологічних наук: 19.00.05 / Супріган А. О. Київ: Національної академії педагогічних наук України Г. С. Костюка, 2020. 255 с. URL:http://psychology-naesua.institute/files/pdf/dis_suprigan_1583089445.pdf. (Дата звернення 25.02.2024).

41. Тези звітної наукової конференції філософського факультету за 2014 рік. Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2015. С. 33–36. 136.
42. Тищенко Л. В. Психологічні особливості життєвих перспектив студентів з обмеженими функціональними можливостями : автореферат дис. на здобуття ступеня канд. психол. наук: 19.00.01. Київ, 2010. 20 с.
43. Феннел М. Як підвищити самооцінку : М. АСТ, 2005. С.144.
44. Хорунжий С. М. Психологічна робота з посттравматичними стресовими розладами у військовослужбовців Збройних Сил України: методичний посібник. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2017. 55 с.
45. Швалб Ю. М. Особистісні детермінанти еколого-орієнтованої життєдіяльності : монографія. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2018. 330 с.
46. Швалб Ю. М. Психологічна організація простору життя особистості: логос буденності. Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2012. Том VII: Екологічна психологія. Вип. 29. С. 478–486.
47. Швалб Ю. М. Психологічна структура тяжких життєвих обставин. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика: монографія. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. С. 19–39.
48. Rosenberg B. Marshall Nonviolent Communication: A Language of Life. Puddledancer Press, 2015. 272 p.
49. Horney Karen Neurosis and Human Growth : The Struggle Toward Self-Realization. W. W. Norton & Company. Inc., 2011. 400 p.
50. Hertwig R. Judgments of Risk Frequencies : Tests of Possible Cognitive Mechanisms. Journal of Experimental Psychology : Learning, Memory, and Cognition 2005. Vol. 31. P. 621–642.
51. Women at War: виборюючи право на життя.

URL: <https://www.prostir.ua/?news=women-at-war-vyboryuyuchy-pravo-na-zhyttya>

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

«Діагностика самоусвідомлення жіночності»

Шановні жінки! Пропонуємо Вам взяти участь у нашому дослідженні і відповісти на питання. Просимо відповідати чесно задля ефективності дослідження. Анонімність гарантуємо. Дякуємо Вам!

1. Жіночність – це соціальний стереотип, що нав'язується суспільством?

Так Ні

7. Чи відчуваєте ви себе жіночною в даний період життя?

Так Ні

8. Чи змінилося ваше ставлення до себе як до жінки за останні 2 роки?

Так Ні

9. Жіночність це

Вроджена якість жінки, прояв її жіночої природи

Особистий шарм окремих жінок

Вміння поводитися відповідно до приписуваних жінкам соціальними нормами

Набута риса характеру

10. Зараз я задоволена собою як жінкою

Так

Майже так

Не зовсім

Ні

11.Зараз я задоволена собою як жінкою більше, ніж 2 роки тому

Так

Ні

12.Жіночність-це

Те, що я розвинула в собі сама

Те, що я перейняла у мами / бабусі

Наявність XX-хромосоми

Чуттєвість та м'якість характеру

Виконання жіночих справ та обов'язків

Те, чому мене навчив чоловік, який поряд зі мною

Вроджена риса

13.Що саме для вас зараз означає бути жінкою?

Піклуватися про інших (чоловік, діти, батьки)

Піклуватися про себе

14.Виберіть пару тверджень, які на вашу думку, є основними компонентами жіночності

Почуття внутрішньої розслабленості – здатність дарувати всім і самій собі затишок, спокій та гармонію.

Повне прийняття себе та інших людей

Насолода життям та навколишнім світом

Здібності та бажання творити

Створення нових ідей, постановка цілей, досягнення

Вихованість, що проявляється у поведінці

ДОДАТОК Г

«Діагностика впливу складних життєвих ситуацій на образ "Я-жінка"»

Прочитайте уважно питання і вкажіть правильну для вас відповідь.

1.З початком військових дій ви почали виконувати більше чоловічих функцій?

Так Ні

2.Чи відчуваєте ви себе жіночною, виконуючи жіночі та чоловічі обов'язки?

Так Ні

3.Чи помітили ви зміни в сприйнятті власної зовнішності в період воєнних дій?

Так Ні

4.У складних життєвих ситуаціях ви відчуваєтеся самотньою та нікому не потрібною?

Так Ні

5.Чи спостерігали ви підвищення самокритики власної поведінки та відповідальності за рідних з початку бойових дій?

Так Ні