

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

До захисту допустити:
В.о. завідувача кафедри
 Ірина ДЕСНОВА
«18» листопада 2024р.

ОСОБЛИВОСТІ САМООЦІНКИ ЖІНОК ПІД ЧАС ВІЙНИ В УКРАЇНІ

Кваліфікаційна робота
здобувачки другого
(магістерського) рівня вищої
освіти
освітньо-професійної програми
«Практична психологія»
Панечко Алли
Володимирівни

Науковий керівник:
Пучина О.В.,
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри практичної
психології
Рецензент:
Губа Н.О.,

кандидат психологічних наук,
доцент, завідувач кафедри
психології Запорізького
національного університету

Кваліфікаційна робота
захищена з оцінкою 92 А /
відмінно

Секретар ЕК 
Ольга РЕБРО
«23» грудня 2024р.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1.	
1.1. Самооцінка як предмет психологічних досліджень	8
1.2. Психологічні особливості поведінки особистості у кризових ситуаціях.	18
1.3. Фактори, що впливають на формування самооцінки особистості та умови її покращання.	26
Висновки до першого розділу	31
РОЗДІЛ 2. Емпіричне дослідження психології самооцінки жінок у кризових умовах життя	
2.1. Методологія та організація дослідження.....	34
2.2. Результати формувального етапу дослідження	38
2.3. Тренінгова програма формування адекватної самооцінки	45
2.4. Результати константу вального етапу досліджень.....	50
Висновки до другого розділу	62
ВИСНОВКИ.....	66
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	72

ВСТУП

Самоцінність жінки пов'язана з її ставленням до самої себе, зі сприйняттям себе і своєї унікальності. Самоцінність це є одна з важливих умов задоволення життям. В кожній жінці в світі є свої причини поважати і цінувати себе. Для когось це – успіхи в роботі або навчанні, а хтось спирається на відчуття, що вона є хорошою дбайливою матір'ю.

Самоцінність проростає з любові до себе, прийняття себе як унікальної особистості.

Відчуття власної цінності закладається в нас ще в родині з дитинства і надалі розвивається відповідно до наших успіхів і самооцінки, і підтримки тих хто на той момент є поруч. Важливу роль у цьому процесі відіграє рефлексія як механізм самоаналізу, спрямований на осмислення себе, своїх вчинків та поведінки, свого життєвого досвіду і подій, які відбуваються навколо тебе. Здатність до самоаналізу може дозволити жінці формувати думку і ставлення до самої себе, усвідомлювати свої сильні та слабкі сторони, своє місце серед інших людей, виробляти повагу в першу чергу до себе і своїх можливостей. Це певне емоційне відчуття самої себе, яке стає життєвою опорою. З відчуттям самоцінності пов'язаний такий важливий феномен, як довіра до себе. Разом вони дають можливість спиратися на себе у прийнятті важливих рішень, будувати особисті кордони та відчувати власну суб'єктність, а також проявляти волю і залишатися будівельником власного життя.

Мабуть, кожна з нас в той чи інший момент відчувала не впевненість у собі, переживаючи емоційну не стабільність і сумніви щодо власної самоцінності. Такі моменти найчастіше характеризуються відчуттям невпевненості у собі. Їх було чимало у нашому житті, особливо коли ми були підлітками. І так, вони трапляються і у дорослому житті. А особливо важко вберегти стабільне відчуття самоцінності в умовах війни. Тому що на теперішній час, кожна жінка переживає потрясіння у різних сферах життя.

Цей досвід принципово новий, незнаний раніше тому він, робить нас

розгубленими і збентеженими. Якщо замислитись то в у певному сенсі ми і зараз є підлітки, які буквально інтуїтивно вчаться жити в зовсім нових жахливих умовах, складних, критичних і несправедливих.

У звичайному житті жінка спирається на власні ресурси, постійно їх поповнюючи через взаємодію із зовнішнім миром. Під час війни ці механізми руйнуються і звичні способи відновлення можуть ставати недоступними. Зникає частково можливість спілкування та взаємодія з близькими людьми, зникає можливість повноцінного відпочинку та розвитку. Тоді постає потреба у пошуку нових ресурсів та способів їх відновлення.

Традиційно вважається, що у жінок нижчі вимоги до досягнень у порівнянні з чоловіками у багатьох сферах, як показує ряд досліджень (S. Beyer; G. N. Nigro; E.M.Bowden; L. A. Sleeper) Цей феномен може бути відображенням тенденції жінок до недооцінки свого потенціалу (Ward, Lyubomirsky, Kimmelmeier, Oyserman; Cooper, Hall, Huff). Дослідження також вказують на тенденцію жінок сприймати свій успіх як результат зовнішніх обставин, а не власних зусиль. Це може призвести до того, що жінки звільняють себе від заслуг за свою роботу, понижуючи свої здібності, тоді як чоловіки акцентують на власних зусиллях для досягнення успіху.

Об'єктом дослідження даного дослідження є розгляд самооцінки особистості у критичних умовах під час війни в Україні.

Предметом дослідження-особливості самооцінки жінок під час кризових ситуацій під час війни в Україні.

Метою наукової роботи є проведення теоретичного аналізу та емпіричного дослідження самооцінки жінок у складних життєвих обставинах. Для досягнення визначеної мети дослідження необхідно виконати ряд завдань:

- 1) Ретельний аналіз понять «самооцінка», «тривожність», «психологічне благополуччя» та «кризові ситуації»;
- 2) Розгляд психологічних особливостей, що виникають в жінок у кризових ситуаціях;

- 3) Проведення емпіричного дослідження особливостей самооцінки жінок різного віку під час війни;
- 4) Розробка тренінгової програми з метою підвищення самооцінки жінок різного віку.

Гіпотеза у рамках дослідження передбачається наявність різниці у рівні самооцінки серед жінок різних вікових категорій, які перебувають у кризових умовах, зокрема, спричинених війною в Україні.

Для теоретико-методологічної бази дослідження можуть використовуватися концептуальні положення щодо становлення особистості у контексті професійного навчання, генетичний підхід у психологічних вивченнях, а також ключові аспекти теорії адаптації та основні принципи особистісного й вікового підходів до вивчення процесу розвитку людини в онтогенезі.

Методологія дослідження включала в себе наступні методи: загальнонаукові, що сприяли узагальненню та систематизації поглядів науковців щодо теми; емпіричні: включаючи тестування, опитування та анкетування. У рамках емпіричного дослідження застосовувались наступні методики: виявлення симптомів ПТСР проводилося за допомогою опитувальника PCL - 5 (F.W. Weathers); оцінка соціальної адаптованості здійснювалася шляхом використання опитувальника «ОСАДА» (С. Яковенко) та опитувальника Роджерса-Даймонда у модифікації О. Осницького; самооцінка жінок досліджувалася опитувальником Дембо-Рубінштейн, та психологічне благополуччя аналізувалося за допомогою «Шкали психологічного благополуччя» (К. Ріфф, у модифікації Т. Шевеленкової та П. Фесенко).

Організація дослідження. Участь у дослідженні взяли 90 жінок віком від 18 до 64 років, які проживають на теперішній час у Волинській області, де які з них на час початку російсько-української війни були вимушені покинути свої домівки.

Теоретична цінність цього дослідження полягає в поглибленні розуміння феномену самооцінки в умовах кризових обставин, пов'язаних із війною в Україні, а також у виявленні взаємозв'язків між самооцінкою, посттравматичними розладами та соціальною адаптацією жінок. Метою роботи є отримання нових знань, які допоможуть краще зрозуміти психологічне благополуччя жінок у контексті воєнного конфлікту.

Практична значимість результатів дослідження. Це унікальні аспекти самооцінки жінок в умовах війни в Україні та їх практичне значення для фахівців у галузі психології, педагогіки та консультацій. Результати дослідження можуть бути використані для створення ефективних програм та методик, спрямованих на підтримку позитивної самооцінки та самоповаги серед жінок які опинилися у складних умовах життя, а також надання індивідуальних консультацій та психологічної підтримки особам на цьому етапі їхнього життя.

Структура роботи складається з вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

Основні положення магістерської роботи були викладені у тезах:

Панечко А. «Особливості самооцінки жінок під час війни в Україні»: зб. матеріалів IV Інтернет-конференції «Соціально-психологічний супровід особистості в умовах інтеграції України в Європейський простір», 22 травня 2024 року / за заг.ред. І.С. Деснова. Київ: МДУ, 2024. С. 204 - 120.

Панечко А. «Аналіз самооцінки жінок під час воєнного конфлікту в Україні» Міжнародна науково-практична конференція «Modern Science: Exploring Theories, Innovations and Practical Solutions», 9-11 вересня 2024 року Одеса, Україна/сертифікат учасника EOSS-24/0909-039.

РОЗДІЛ 1. Теоретичні основи дослідження психології самооцінки жінок під час війни в Україні

1.1. Самооцінка як предмет психологічних досліджень

Щоб глибше зрозуміти сутність особистості, важливо розглянути її зв'язок з іншими поняттями, що використовуються як у традиційній, так і сучасній психології. Серед ключових категорій можна виокремити такі, як індивід, людина, особистість, індивідуальність і суб'єкт. У контексті наукових досліджень, які охоплюють як дитячу, так і дорослу аудиторію, найбільш поширеними є терміни «людина», «особистість» і «індивідуальність». Хоча ці поняття в певних випадках можуть розглядатися як взаємозамінні для характеристики *Homo sapiens*, вони набувають специфічного значення залежно від теоретичного підходу до вивчення людини як представника біологічного виду.

Людина має у собі вроджені можливості стати справжньою людиною з моменту народження. Важливо розуміти, що немовля не є порожньою дошкою, на яку соціальне оточення наносить людські риси. У немовлят спостерігаються анатомічні та фізіологічні особливості, які притаманні лише людині і допомагають їм у майбутньому розвитку різні навички, інтелект, самосвідомість та інше. Все це покладено в біологічні, генетичні, анатомічні та фізіологічні складові, що вимагають певних соціальних та культурних умов для повного розвитку особистості. Щоб підкреслити генофондовість людини та відмежувати її від тварин, використовується поняття індивіда як протилежність поняттю особини тварини.

У працях Вільяма Джеймса вперше було запропоновано ідею «самопредставлення» у контексті особистісної структури. Ця концепція охоплює складові особистості, емоційні переживання та відчуття, що формують самооцінку, а також реакції, обумовлені цими компонентами. Беррес Фредерік Скіннер вважав, що це поняття тісно пов'язане з особистим досвідом, який визначає уявлення людини про себе. Інші дослідники, такі як

В.О. Горбачова, Н.Є. Акудінова та І.М. Бронніков, акцентують увагу на ролі активності людини у формуванні самооцінки. Вони наголошують на важливості усвідомлення себе як суб'єкта діяльності, оцінки власних здібностей та характеристик, а також впливу соціального оточення, сімейного та шкільного виховання і різних колективів.[27]

Сучасна наука розглядає самооцінку як процес усвідомлення особистістю своїх реальних можливостей, якостей, соціальних ролей і вимог суспільства. Неадекватна самооцінка може виникати внаслідок розбіжностей між реальними можливостями особистості та її уявленням про себе. На основі аналізу наукових джерел самооцінка трактується як процес оцінювання себе, своїх здібностей та місця серед інших людей. [24]

Аналіз різних підходів до визначення поняття «самооцінка» та її інтерпретацій надає підставу розглядати її як важливий елемент навчально-пізнавальної діяльності учня. Цей процес є складним, рефлексивно-аналітичним, що детально структурований і піддається корекції під час його реалізації та отримання результатів. Одержані результати визначаються дидактичними умовами, психологічними та особистісними особливостями учня як суб'єкта навчання, де вони виникають, перевіряються та поповнюють уявлення дитини про себе. Аналіз психолого-педагогічної літератури показує узгодженість у поглядах на структурні компоненти самооцінки [16]

У психологічних дослідженнях самопочуття розглядається як емоційно-оцінкова складова самовизначення, особистісний аспект, який активно впливає на регулювання поведінки та діяльності. Це автономна характеристика особистості, яка сприймається як центральний компонент, формуючи якість її внутрішнього світу з активною участю самої особистості. Важливе значення в дослідженні проблем самосвідомості приділяється самооцінці, яка визначається як центральний процес, що вказує на індивідуальний рівень її розвитку. Самооцінка виступає як ключовий аспект особистості, інтегрується в процес самосвідомлення. В національній психології основними принципами трактування особистості та самооцінки її

як складової є принципи розвитку, детермінованості, єдності свідомості й діяльності [17]. Особистість уявляється як суб'єкт практичної та теоретичної діяльності в конкретних соціальних ситуаціях. Центральне значення в процесі формування особистості приділяється самооцінці - її здібностей, можливостей, напрямків, активності та суспільної важливості. Підходи до розуміння самооцінки в зарубіжній психології можуть бути конфліктними або базуватися на різниці між справжнім і демонстративним уявленням про себе. У зарубіжних дослідженнях спостерігається контрастне протиставлення між різними факторами формування самооцінки, включаючи вплив спілкування з оточуючими та власну діяльність дитини. У гуманістичній психології більший акцент робиться на внутрішніх факторах, таких як емоції та потреби суб'єкта, у процесі формування самооцінки. Наголос на емоційно-мотиваційній сфері при вивченні умов, що формують самооцінку, є характерним для психологів, які поділяють неофрейдистський підхід. Дослідження соціально-психологічних умов формування рівня домагань і самооцінки в школі за К. Левіном проводились в контексті емоційно-мотиваційної сфери. За підходом К. Роджерса, самооцінка формується на основі сприйняття інших людей. Для того, щоб сформувати позитивну концепцію Я та адекватну самооцінку, дитині необхідно відчувати себе прийнятою, що є основною умовою подальшого саморозвитку. Різноманітні підходи до розуміння основи самооцінки вказують на її складність та різноманітність як психологічного явища. В оцінці себе вдається поєднати два важливі аспекти: процесуальний та структурний. [28]

Двоєдина сутність самооцінки виявляється в тих описах, які наводяться у психологічній літературі: вони либо відображають оперативні характеристики самооцінки, визначають способи, за допомогою яких людина оцінює себе, або відділяють показники її як особистісного формування. Самооцінка, з одного боку, інтерпретується як надзвичайно важливий аспект особистості, який бере активну участь у регулюванні людиною своєї поведінки та діяльності, як самостійна характеристика особистості, як

центральный компонент, що формується при активній участі самої особистості і віддзеркалює якісну специфіку її внутрішнього світу. Основою самооцінки є цінності. На відміну від інших аспектів самосвідомості, самооцінка визначається як ступінь усвідомлення суб'єктом власної цінності та емоційного ставлення до себе, і досить часто у цьому контексті сприймається у рамках суб'єктивної концепції «Я». Однак на практиці розрізнення між оцінкою та усвідомленням суб'єкта про себе може бути досить складним, а іноді й непростим завданням.[7]

Співробітники досліджують структуру самооцінки, розглядаючи її як систему, що складається з двох компонентів - когнітивного і емоційного, які взаємодіють між собою. Перший відображає знання особи про себе на різних рівнях деталізації та узагальнення, в то час як другий відображає ставлення до себе, включаючи «афективний компонент». Знання про себе формується в контексті соціуму і обов'язково супроводжуються емоціями. Важливою особливістю взаємодії вказаних елементів є їх єдність, яка виявляється в їх внутрішній різноманітності [8,16]. При вивченні самооцінки акцентується увага на процесах, якими людина оцінює себе, на показниках самооцінки як власності особистості. У самооцінці спостерігається відображення внутрішнього еталону якостей, порівняння власних характеристик з цінностями, формування власного ставлення до себе, особисту думку про власну цінність, позитивну або негативну установку на себе, рівень гідності, механізми створення «образу Я» та «Я-концепції». У психологічних дослідженнях важливими факторами у формуванні самооцінки вважаються взаємодія з оточуючими та власна активність суб'єкта. У взаємодії з іншими людьми відбувається усвідомлення й усвоєння критеріїв оцінювання, їх форм та методів, а в особистому досвіді відбувається спроба випробувати ці знання, наповнюючи їх власними значеннями. Переосмислення оцінок, які оточують нас, і їх адаптація під себе створюють основу для самооцінки, яка стає можливою на етапі розвитку дитини в процесі навчання та спілкування. З'явлення у дітей здатності самооцінювати себе виводить нас в дослідженнях

розвитку явищ, таких як формування етичних норм, почуття ідентичності, автономії та ініціативи, відчуття власного «Я» та усвідомлення психологічних процесів. Виникнення уявлення про себе і свої можливості спонукає нас до подальших досліджень [27]. Факти показують, що відсутність любові зі сторони близьких може викликати в дитини недостатність самооцінки, яка може привести до неприйняття себе. Фактори, що впливають на формування самооцінки, включають стиль виховання у сім'ї, інтерес дорослих до справ дитини; у школі - педагогічну оцінку, стресові ситуації дітей в оціночній діяльності. Ворожість батьків або умовне прийняття сприяють розвитку слабкого і беззахисного реального «Я», яке ховається під маскою величного «Я», що відтворюється. У цьому випадку реальне «Я» постійно відчуває потребу бути прийнятим, а позитивна самооцінка забезпечується шляхом спеціальних ухилень, приховування правди, підбору виправдань, раціоналізації, перекладання відповідальності за свої дії на інших, зменшення відчуття провини через пошук недоліків у інших людях. Монополія батьків на спілкування з дитиною, яка тільки починає формувати свідомість, призводить до того, що їх установки стають визначальним фактором у формулюванні змістових засад її концепції. Самооцінка відображає рівень розвитку у людини почуття самоповаги, відчуття власної цінності та позитивне ставлення до всього, що є частиною її «Я». Тому низька самооцінка провокує відкидання себе, самозаперечення та негативне ставлення до своєї особистості. Крім того, самооцінка виражається у свідомих судженнях індивіда, коли він намагається визначити свою унікальну важливість. Самооцінка визначається як цінність та значимість, яку особа призначає собі у цілому та в окремих аспектах своєї особистості, поведінки, діяльності та комунікації; вона відіграє важливу роль у формуванні особистості та є одним із ключових компонентів концепції Я, у якій містяться особисті значення та смисли, система ставлень та цінностей. Перевірка оцінок самої себе має велике значення у формуванні психоформи внутрішнього світу людини. Це визначає її підходи до самостійності, самоповаги, амбіцій, прийняття чи неприйняття себе. Цей процес може мати

регулятивну, захисну та навіть терапевтичну функції, і рівень свідомості та адекватності варіюється. Для адекватної самооцінки ключовими є три елементи. По-перше, порівняння образу реального «Я» з ідеальним «Я» грає важливу роль у цьому процесі, де ідеальне «Я» визначає уявлення про те, хто людина хоче бути. Утворення самооцінки залежить від внутрішньої усвідомленості соціальних реакцій, що формується у людини. Це означає, що людина оцінює себе відповідно до того, як її оцінюють інші. Оцінка успішності своїх дій і зусиль людина проводить, враховуючи свою ідентичність. Дослідження підтверджують, що люди здатні адекватно оцінювати свої якості та здібності. Аналіз самооцінок є своєрідними схемами саморозуміння, які базуються на минулому досвіді особистості, які структурують та організовують нову інформацію про певний аспект особистості. Експерименти показали, що у будь-якому описі самого себе присутнім є елемент самооцінки, який може бути прихованим або вираженим. Уся спроба самохарактеризувати себе містить оцінювальний компонент, який відповідає загальноприйнятим стандартам та уявленням про очікуваний рівень. Згідно з Р. Бернсом, самооцінка - це змінна величина, що залежить від конкретних обставин [3]. Джерелом оціночних значень є різні уявлення індивіда про себе, які формуються в його соціокультурному середовищі і виражаються у мовленнєвих конструкціях. Підлітковий вік є критичним для розвитку самосвідомості та самооцінки, коли проходить інтенсивний процес самопізнання. Самооцінка підлітків значною мірою залежить від оцінок їхніх ровесників, у той час як хлопці більше спираються на власну оцінку, аніж на думку про них інших [20]. Після аналізу наукових джерел у галузі психології та педагогіки можна виділити ряд функцій самооцінки, таких як мотиваційна, що сприяє усвідомленому та **мотивованому** способу поведінки, втілення вибраної позиції, самореалізацію та включає у себе всі форми побудування - мотиви, прагнення, ідеали, цілі, усвідомлені стимули до активності. **Орієнтаційна** компетентність відтворює здатність людини до самооцінки, виявлення власних можливостей та діяльності в групі; регулятивна

компетентність передбачає здатність свідомого контролю поведінки в умовах, коли потрібно прикласти свідомі зусилля для оцінки себе та своєї діяльності, управління собою навіть у ситуаціях емоційної напруги та взаємодії з іншими, здатність діяти відповідно до вимог ситуації, будь то дорослий чи дитячий колектив; *рефлексивна* компетентність знаходить відображення в здатності людини усвідомлювати свої вчинки та аргументувати свою діяльність.

Самооцінка має дві форми: загальна та часткова. Перша відображає узагальнену інтегровану оцінку особистості, в то час як друга спрямована на оцінку конкретних особистісних якостей, рис, властивостей та психічних станів[10].

Багато дослідників вважають, що для молодших школярів ключовим фактором у становленні самооцінки є те, як їхню діяльність оцінює вчитель. Уявлення дітей про свою діяльність і очікування від неї формуються під час аналізу та оцінки вчителем. Ця оцінка, яка передує самооцінці, є основою для розвитку психологічних механізмів соціальної взаємодії. У той же час, вчені відзначають, що самооцінка молодших школярів загалом ще нестійка та може бути аморфною, але проявляються тенденції до розвитку у напрямку диференціації і стабільності. На відміну від цього, у підлітковому віці основним фактором у формуванні самооцінки стає оцінка відносної групи. Неспівпадіння між очікуваннями та вимогами дорослих до реальних можливостей дитини, відсутність емоційного контакту з дітьми та неконсистентність у вихованні уповільнюють формування стійкого самовизначення в дітей та породжують стан тривожних очікувань і невпевненості в собі. Розповсюдженими стають «шкільні неврози», що виникають, насамперед, у тих дітей, у яких в результаті неправильного виховання штучно завищений рівень вимог, які довго не можуть адаптуватись до звичайного статусу в школі; по-друге, у тих дітей, кого батьки строго покарали за найменший проступок. Шкільні неврози поступово можуть перетворитися на негативні риси характеру, виявлені у акцентуаціях та вимагають значної уваги з боку медиків та шкільних психологів [13]. Завищена

самооцінка проявляється у непоодиноких діях, спрямованих на задоволення власних потреб і отримання бажаних результатів. Це може призводити до проявів роздратованості, грубощів, упертості та неврівноваженості. Крім того, особи з цією проблемою можуть намагатися компенсувати своє незадоволення соціальними вчинками, такими як крадіжки, бійки або образи людей, які вони вважають слабкішими за себе.

Адекватна оцінка себе відзначається дотриманням соціально прийнятих норм та правил поведінки у будь-якій ситуації, обдуманим підходом до завдань, бажанням висловлювати ініціативу, особисту думку та пропозиції, відважним та спокійним представленням своїх досягнень та реакцією на зауваження, недоліки з метою їх виправлення, пошуком інформації у книгах та словниках для відповіді на потрібні запитання, активним залученням до роботи при виконанні доручених справ, аналізом та оцінкою результатів власної діяльності.

Ряд об'єктивних причин неадекватної самооцінки виявлено, серед яких найсуттєвішими є низький ступінь комфортності у відносинах з вчителями, вихователями і ровесниками, з якими вони щоденно спілкуються; почуття самотності серед великої кількості людей; необ'єктивні знання про власні можливості та особисті якості через спроби відповідати прийнятим правилам поведінки та діяльності від оточуючих [23].

Зазвичай, порівнюють самооцінку з рівнем домагань. Існують два підходи до розуміння цього співвідношення. Нещодавні дослідження показали, що самооцінка і рівень домагань є різними формаціями, навіть коли традиційно вважалося, що вони є одним особистісним конструктом. Одна з причин розбіжностей між самооцінкою та рівнем домагань полягає в сполученні їх з іншими особистісними характеристиками. Рівень домагань відображає соціальну становище людини, що формується через її власний вибір. Коли існують розходження між цими домаганнями та реальними можливостями, це може спричинити недооцінку себе, непридатну поведінку, стрес та збільшену тривожність. Це показує, що рівень домагань тісно

пов'язаний з самооцінкою та мотивацією досягати успіху в різних сферах життя. Розрізняють рівні домагань як адекватні та неадекватні. У випадку адекватних домагань людина ставить перед собою мету, яку можливо досягти та яка відповідає її здібностям і можливостям. Неадекватний рівень домагань може бути двох видів: завищений, коли людина має недосяжні цілі, і занижений - коли вона обирає простіші цілі, хоча може досягати більшого[21].

Чим більш об'єктивна самооцінка особистості, тим більш реалістичні її амбіції. Індивіди з завищеними амбіціями переоцінюють свої здібності, беруться за завдання, які є для них надто складними, і часто зазнають невдач. Особи з високим, але реалістичним рівнем амбіцій постійно прагнуть поліпшити свої досягнення, розвиватися, вирішувати все складніші завдання та досягати важких цілей. Ті, у кого помірний рівень амбіцій, успішно впораються з завданнями середньої складності, не прагнучи підвищувати свої досягнення та переходити до більш важливих мет. Індивіди з низьким або нереалістично заниженим рівнем амбіцій вибирають дуже прості цілі, що може бути зумовлено або невірою в власні здібності, «комплексом неповноцінності», або «соціальною ухилкістю», коли людина з адекватною самооцінкою уникає соціальної активності та складних, відповідальних завдань та цілей [9].

Думка П.Дячука заключається у тому, що структуру самооцінки та рівень домагань можна розглядати як складові, що мають три компоненти: когнітивний - це знання людини про себе, які можуть бути ситуативними або стійкими, позитивними або негативними, та більшими або менш важливими для особистості; мотиваційно-ціннісний - це позитивне ставлення до самооцінки, бажання дізнатися про себе, свої позитивні та негативні якості, стрім до успіху в спільній діяльності, бажання пізнавати себе з кращого боку; діяльнісно-практичний - це система вмінь самооцінки, яка включає здатність виділяти ознаки, за якими діти оцінюють свої позитивні та негативні якості, свою діяльність у групі, вміння адекватно оцінювати свою діяльність у групі

та критично ставитися до оцінки своїх здібностей іншими учнями. В рамках дослідження розглянуто функції самооцінки [10].

Основні показники розвитку зусиль включають в себе висоту завдань, ступінь відповідності та постійність, за словами М. Й. Боришевського. Висота описує рівень складності завдань, які обирає особистість для досягнення мети, а відповідність відображає типові вибори: збільшення зусиль після успіху та зменшення після невдачі. Постійність відображає стратегію вибору майбутніх цілей особистістю та залежить переважно від попередніх досягнень.

1.2 . Психологічні особливості поведінки особистості у кризових ситуаціях

Тривожність – це емоційний стан, характеризований почуттями страху, занепокоєння та напруги. Воєнні конфлікти можуть посилювати цю тривожність через невизначеність, загрозу безпеці, фінансову нестабільність та соціальні зміни. У контексті війни, тривожність може проявлятися у вигляді гострих стресових реакцій, хронічного занепокоєння, панічних атак або посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Поведінка людини у складних ситуаціях може бути вплинута зростанням рівня тривожності, відомими реакціями від стресу (часто - реакціями, схожими на ПТСР) та проблемами у пристосуванні, такими як соціальна відчуженість. Проблема тривожності особистості завжди мала велике значення в педагогіці та психології віку та на сьогоднішній день є досить добре вивченою. Війна надає особливий тягар на жінок, які можуть стати жертвами насильства, втрати близьких та змушені покидати свої домівки. Дослідження показують, що жінки в умовах війни часто перебувають у підвищеній групі ризику розвитку психічних розладів, зокрема тривожності. Жінки виконують важливу роль у підтримці родин і спільнот під час конфліктів. Дослідження вказують на те, що емоційне благополуччя жінок безпосередньо впливає на загальне благополуччя їхніх сімей та спільнот. Важливо вивчити, як соціальна підтримка та взаємодія з іншими впливають на тривожність жінок. Підтримка друзів, родини та спільноти може допомогти знизити рівень тривожності та покращити емоційний стан. Дослідження тривожності жінок у воєнних умовах може допомогти в розробці більш цілеспрямованих стратегій психологічної підтримки та терапії, що є особливо важливим у кризові часи. Дослідження тривожності жінок під час війни в Україні має велике значення для напрацювання стратегій підтримки та поліпшення психоемоційного стану населення. Однак журналістика дослідження тривожності як системного явища та властивості особистості (М.С. Корольчук, Ю.М. Антонян, В.М. Астапов, Л.І. Божович, Ж.М. Глозман, Б.І. Кочубей, М.Д. Левітов, Т.М.

Титаренко, Л.В. Марищук, Н.І. Наєнко, Г.М. Прихожан, Ч.Д. Спілбергерт, Г.Ш. Габдреева та інші) не охоплює всі питання, пов'язані з цим феноменом.

У сучасній науковій психології існує багато досліджень і зарубіжних і вітчизняних джерел, що стосуються проблеми тривожності особистості. Це викликає різні тлумачення та погляди на визначення та концептуалізацію поняття "особистісна тривожність", навіть серед авторів з однієї психологічної школи [45].

Дослідження психологічних механізмів тривожності зазвичай фокусуються на тому, що вони вивчають її як «реактивне утворення», яке, насамперед, має негативний вплив на розвиток особистості. Однак не висвітлений функціональний аспект тривожності як психічної властивості, що є послідовним [49].

Особистісна тривожність на практичному рівні розглядається в контексті психодіагностики, психокорекції та психотерапії, з акцентом на потребу у психопрофілактиці для попередження її надмірного рівня розвитку та фіксації в структурі властивостей особистості. (Н.В. Імедадзе, І.І. Мамайчук, В.М. Астапов, А.С. Співаковська О.І. Захаров).

Базуючись на аналізі наукових досліджень в Україні та за кордоном, можна зазначити, що проблема вивчення походження тривожності (факторів та механізмів, які впливають на її формування) є однією з найскладніших і обговорюваних як у теоретичному, так і практичному планах. Сущність тривожності є складною для концептуалізації, та біосоціальна система, в якій вона має місце, є дуже складною. Досвідчені науковці вже підтвердили, що функціональний аспект етіогенезу тривожності є очевидним, тому вивчення цього явища може вважатися неактуальним, особливо враховуючи попередню роботу дослідників щодо впливу «функціонального навантаження» на перетворення в системі внутрішніх характеристик особистості. Дослідження проблеми тривожності у науковій літературі виявило, що не зважаючи на різноманітність підходів до визначення поняття, дослідники знайшли багато спільних точок у розумінні основних характеристик тривожності, функції

тривожного стану та стійкої тривожності. Спеціалісти, які досліджували проблему тривожності комплексно, вказують на те, що тривожність у сучасних дітей і підлітків має певні особливості порівняно з класичними проявами, які були виявлені раніше. У психологічній літературі зібрані головні визначення «тривожності», які авторами пояснюються як результат взаємодії стресорів з особистісними особливостями (А. Кондаш, Р. Мартенс, Г. Сельє, Ю.Л. Ханін, П.М. Якобсон), наслідок нестачі соціальних потреб (Н.А. Амінов, Н.В. Імедадзе, В.Р. Кисловська, В.Р. Лазарус, Г.М. Прихожан, Н.Н. Толстих, К. Хорні, К.Д. Шафранська), порушення механізмів особистісного життя.

Основний висновок з аналізу наукових праць, який можна висловити, полягає в тому, що вивчення причин тривожності (факторів та процесів, що спричиняють її розвиток) є складною та обговорюваною проблемою як у теоретичних, так і практичних аспектах. Суть явища тривожності виявляється складною для узагальнення, оскільки біосоціальна система, в якій вона виникає, є дуже складною. саморегулювання (Г.Ш. Габдрєєва), постійний мотив та його тривала реалізація (Л.І. Божович), роль потенційно небезпечних ситуацій і індивідуальних реакцій на них. Під час аналізу різних підходів до визначення тривожності було виявлено два основні напрями: перший, який акцентує на розгляді тривожності як емоційного стану та особистісної властивості (у працях Алашеева, Лютової, Омельченка, Прихожана, Ставицької та інших), та другий, який зосереджується на функціях тривоги та її прояві (в роботах Астапова, Набат та інших). Загальність західних досліджень у цій області виявляється в рамках різних парадигм, таких як психоаналітична (Айке, Ранк, Фрейд, Хорні та інші), біхевіористична (Маурер, Міллер, Уотсон та інші), когнітивна (Келлі), гуманістична (Мей, Роджерс та інші), екзистенціальна (Бьюдженталь, Мадді та інші) і т. д.

Наталя Шевченко розглядає різницю між «адаптивною тривожністю» та «деадаптивною тривожністю», яка характеризується адекватністю почуттів занепокоєння та ступенем відповідальності реакції на подразники відповідно до об'єктивних умов (за Т.С. Кириленко, М.С. Корольчук, Я.М. Омельченко,

Т.М. Титаренко). Поняття «адаптивна тривожність» та «дезадаптивна тривожність» стосуються різних проявів тривожності в контексті емоційного та психічного здоров'я. Адаптивна тривожність є нормальною та корисною реакцією на стресові ситуації. Вона виникає в умовах, коли тривожність слугує адаптаційним механізмом, допомагаючи індивіду встановити пріоритети, зосередитися на важливих завданнях і уникнути небезпеки. Наприклад, під час війни жінка може відчувати тривожність щодо безпеки своїх дітей або власної. Ця тривожність спонукає її шукати безпечні місця, планувати дії в надзвичайних ситуаціях і вжити заходів для захисту своєї родини. Адаптивна тривожність може підвищити обережність і сприяти прийняттю кращих рішень. Деадаптивна тривожність є надмірною або хронічною реакцією, яка стає причиною серйозних емоційних та фізичних проблем. Вона може заважати нормальному функціонуванню життєдіяльності та негативно впливати на якість життя. Деадаптивна тривожність може заважати виконанню повсякденних завдань, знижуючи продуктивність. Вона може призводити до уникнення соціальних контактів через страх та занепокоєння. Хронічна деадаптивна тривожність може призводити до серйозних психічних розладів, таких як панічний розлад, соціальна тривожність або депресія. Остаточню, адаптивна тривожність може бути корисною в складних умовах, але деадаптивна тривожність потребує уваги та лікування. Фахівці акцентували увагу на тому, що діагностичні прояви тривожності є неоднорідними і включають біологічний, вітальний та особистісний аспекти, як вказано в дослідженні авторів Б.К. Бернацької, М.В. Кузупової, С.О. Кулакова та Л.П. Пономаренко[52].

Аналіз літературних джерел показав важливість розрізнення між тривогою як станом та тривожністю як характеристикою особистості (особистісна тривожність). Досліджено зв'язок та відмінності між страхом, тривожністю та невротичними реакціями. Окреслено, що незадоволеність основними потребами дитини може призвести до тривалої фрустрації та конфліктів, які можуть стати головним джерелом особистісної тривожності. В

контексті особистісної тривожності відзначено, що це риса емоційного складу особистості, яка має умовно-рефлекторний характер. Швидкість виникнення, зміцнення та розвитку цієї риси в частині визначається індивідуальними та внутрішніми особливостями дитини, а також залежить від соціальних умов, в яких зростає дитина, та впливу навколишнього середовища, включаючи навчально-виховні установи [55].

Особистісна тривожність - це стан, що характеризується постійними переживаннями та сумнівами, які можуть впливати на повсякденне життя. Вона може проявлятися у вигляді тривоги щодо соціальних взаємодій, майбутніх подій, або навіть у зв'язку з самооцінкою. Теоретичні аспекти особистісної тривожності досліджуються у психологічній літературі з погляду вираження її як емоційного переживання, пов'язаного з мотивами поведінки та діяльності. Це питання було досліджене такими вченими, як Ж.Піаже, Дж.Браун, П.М.Якобсон, П.Жане, К.Левін, Д.Хебб, Х.Ліделла, В.М.Мясищев, Н.Міллер, Р.Шульц, І.П.Павлов, Г.Сельє, П.Фресс, П.Янг, А.Валлон, У.Кеннон. Психопсихіки дійсно можуть розглядати тривожність у жінок під час війни в Україні як складне явище, яке пов'язане з різними факторами, такими як невизначеність, страх за себе та близьких, втрата, а також адаптація до нових реалій. У таких умовах жінки можуть переживати не лише особисті стреси, але й колективну травму, оскільки війна впливає на життя всієї спільноти. Психопсихічний підхід може акцентувати увагу на можливих причинно-наслідкових зв'язках між травматичними переживаннями та підвищеним рівнем тривожності. Важливо також враховувати історичні, соціальні та культурні контексти, які формують досвіди кожної жінки. Отримання аналогічних поглядів на важливість розвитку соціальних навичок як засобу подолання тривожності в особистості висловлюється представниками біхевіоризму та теорії соціального навчання, включаючи І. Блумера, Е. Дюркгейма, П. Жане, М. Куна, Дж. Міда, Б. Скіннера, Е. Толмена [44]. У рамках екзистенціального підходу тривожність може бути сприйнята як вразливість особистості, загроза існуванню, яка залежить від прийняття

особистістю власної ідентичності іншими людьми та їхніх оцінок (А. Камю, Дж. Сартр, М. Хайдеггер, К. Ясперс). Представники гештальт-психології вважають, що тривожність може виявлятися у важкостях з диханням під час емоційних реакцій на фруструючу ситуацію, розглядаючи її як недоповненість гештальту (Е. Гуссерль, К. Левін, Ф. Перлз).

Проблема тривожності вивчалася у дослідженнях, які розглядали індивідуальні особливості людини, такі як її темперамент (Ч.Д.Спілбергер, Г.Айзенк, І.П.Павлов, Р.Кеттелл), а також соціальні причини виникнення тривожності (В.Р.Кисловська, Л.І.Божович, І.В.Дубровіна, О.Новікова, К.Д.Шафранська, С.В.Васьківська.). Деякі дослідження зосереджені на аналізі адаптації та дезадаптації дітей (Ю.А.Александровський, А.С.Співаківська). Особливості тривожності у школярів різних вікових груп також розкриваються у ряді досліджень (Г.С.Абрамова, А.М.Прихожан, А.Matherus, Н.Б.Пасинкова, Є.І.Рогов, F.Tallis, Є. К.Шотт, Р.В.Овчарова). Отже, згідно з аналізом психолого-педагогічної літератури, на сучасному етапі зосереджено увагу на дослідженні тривожності з погляду її виявлення та розвитку в умовах нестабільності сьогодення. Деякі дослідники пропонують систему вправ для подолання цієї проблеми [27].

На сучасному етапі вчені приділяють велике значення не лише розробці нових методів зниження рівня тривожності, а й можливості уникнення виникнення цієї особистісної риси. Тривога, яка є ситуативним явищем, може бути впорана за допомогою різних технік релаксації та саморегуляції, тоді як тривожність, як властивість особистості, розглядається як стійка характеристика. Індивіди з високим рівнем тривожності часто оцінюються негативно, але для успішної корекції важливо знати корінь цієї риси. Якщо розглядати тривожність як вроджену рису, а не як щось сформоване протягом життя, то можливо відмовитися від докорінних пошуків психологічних причин і сподіватися на її трансформацію. Висока тривожність є негативною характеристикою особистості, яка негативно сказується на її повсякденному функціонуванні. Це може призводити до зниження когнітивних здібностей,

почуття відчуження від власних можливостей, сприяти негативному ставленню до себе та виникненню конфліктних ситуацій. Така тривожність також може провокувати агресивну поведінку. З іншого боку, тривога може стимулювати особу до дій та допомагати передбачити можливі небезпеки, але також може викликати почуття безпорадності та невпевненості. Одним із важливих завдань сучасної психології є регулювання рівня тривожності для покращення якості життя.

Одна з причин виникнення тривожності, на думку психологів, може бути пов'язана з накопиченими стресами чи травмами, які безпосередньо впливають на психічне здоров'я особи. Це може включати як особисті переживання, такі як втрата близьких, розлучення, або фінансові труднощі, так і колективні стреси, наприклад, соціальні чи політичні кризи, війни або природні катастрофи. Крім того, тривожність може виникати через:

1. Когнітивні установки: Негативні мисленнєві шаблони можуть сприяти розвитку тривожності, коли людина схильна очікувати негатив які наслідки.
2. Соціальна ізоляція: Відсутність підтримки з боку друзів і родичів може посилювати відчуття тривоги.
3. Фізіологічні фактори: Деякі фізичні стану, такі як гормональні зміни, можуть також впливати на рівень тривожності. Ще одним з можливих факторів, що впливає на розвиток тривожності, є досвід дитинства, який може сформувати життєвий стиль особистості. Це навряд чи можна довести однозначно, але можна досліджувати зв'язок між способом життя та рівнем тривожності. Згідно з концепцією А. Адлера, стиль життя відображає усі унікальні риси особистості, що визначаються індивідуальним вибором людини щодо її взаємодії зі світом навколо, власною ідентичністю та місцем у цьому світі. Тому стиль життя особистості з високим рівнем тривожності може відрізнятися від стилю життя особистості з низьким рівнем тривожності.

Ми припускаємо, що висока тривожність має негативний вплив на регулювання поведінки та діяльності людини, що може ускладнити її адаптацію до різноманітних життєвих ситуацій. Рівень адаптації значною

мірою залежить від об'єктивних і суб'єктивних умов, життєвих цілей та методів їх досягнення, а також від сприйняття реальності як ворожого або сприятливого.

Часто люди, щоб подолати свою тривожність, вибирають самоізоляцію. Явище соціальної ізоляції описує ситуацію, коли людину відторгають від суспільства через відсутність або припинення міжособистісних контактів та взаємовідносин. Проблема ефективності освіти часто виникає саме на межі цих просторів. Навіть у складних умовах сприятливого спілкування можна відчувати радикальний дефіцит основ для існування, що призводить до інтенсивного переживання особистістю не можливості повноцінно взаємодіяти в соціальному контексті. Ця індивідуальність призводить до утруднених форм адаптації до оточуючого світу, що призводить до відчуження людини від суспільства через її прагнення зберегти свою ізольованість. Три типологічно визначені феномени соціальної ізоляції, які можуть привертати увагу в контексті тривожності, зокрема у важких умовах, таких як війна, можуть включати:

1. Емоційна ізоляція: Це відчуття відчуження та самотності, де особа відчуває, що не може чи не повинна ділитися своїми емоціями з оточуючими. Це може бути наслідком травматичних подій, страху перед осудом чи нерозумінням з боку інших. Емоційна ізоляція може посилювати тривожність і депресію.
2. Фізична ізоляція: Це етап, коли особа фактично відокремлює себе від соціуму, можливо через обставини, такі як біженство, переховування під час війни або карантинні заходи. Фізична ізоляція може призвести до відчуття безвиході та безпорадності, що, у свою чергу, може погіршити психічне здоров'я.
3. Соціальна ізоляція: Це стан, коли особа не має доступу до соціальних зв'язків та підтримки. Це може статися через втрату контактів, відсутність соціальних мереж або відчуження через різні обставини, такі як національні конфлікти. Соціальна ізоляція підвищує ризик розвитку тривожних розладів, оскільки людям важко знайти ресурси для подолання стресу.

1.3. Фактори, що впливають на формування самооцінки особистості та умови її покращання.

Важливу роль у її формуванні відіграє співставлення образу реального «Я» (яким я себе уявляю) з образом ідеального «Я» (з уявленням про те, якою б людина хотіла б бути). Таку концепцію заснував та широко розробив Карл Роджерс в рамках свого гуманістичного підходу.

В основі особистості, за цим підходом, лежать дві найголовніші потреби людини: потреба у схваленні себе іншими та потреба у самосхваленні, яке забезпечується самооцінкою. Якщо людина в реальності досягає характеристик, що визначають для неї ідеальний «образ Я», вона повинна мати високу самооцінку. Якщо ж людина відчуває великий розрив між цими характеристиками і реальністю своїх досягнень, її самооцінка буде низькою. Ці дві концепції «Я» - «Я-реальне» та «Я-ідеальне» настільки важливі, що психологічні проблеми можуть спричинятися їх співвідношенням. Нормально, якщо ідеальне уявлення про себе набагато відрізняється від реального, його можна досягнути. Але коли ідеальне «Я» нереалістично досконале і людина знає, що його неможливо досягнути, це призводить до високої тривожності.

Основний закон: чим більша розбіжність між «Я» реальним та ідеальним, тим нижча самооцінка особистості і навпаки.

Дослідження Тимоті Страумена (1992) у Вісконсинському університеті підтвердили таку закономірність. Студенти пройшли опитування та психологічне тестування для виявлення, чи існує різниця між тим, як вони бачать себе і тим, якими б вони хотіли або повинні стати (два аспекти ідеального «Я»). Студенти, які бачили себе іншими від «Я» - бажаного були більш схильні до суму, ті, у яких різниця була між «Я» - повинним та «Я» - реальним характеризуються високою тривожністю.

Низька самооцінка призводить до невисоких досягнень, депресії, труднощів в адаптації. Особистості з високою самооцінкою мають тенденції до фокусування на своїх успіхах та досягненнях, в той час, як низька

самооцінка призводить до зосередження на недоліках та негативних особистісних якостях.

Другий погляд на природу самооцінки полягає в тому, що людина оцінює успішність своїх дій та проявів крізь призму власної ідентичності. Вона відчуває задоволення не від того, що робить добре, а від того, що обрала визначену справу і саме її робить добре.

Якщо наш погляд на себе не є конгруентним (схожим на те, як ми діємо, думаємо та відчуваємо), ми розвиваємо викривлене уявлення про себе. Наприклад, я можу бачити себе повністю вільною від заздрості та незадоволення успішним шлюбом моєї сестри, проте відчуваю певну гіркоту коли зустрічаюсь з щасливим подружжям. Тоді мої відчуття заздрості не «вписуються» в систему самоуявлень. Згідно Роджерса я можу заперечувати відчуття, що неконгруентні з моєю «Я -концепцією», і не дозволяю свідомості визнати їх. В такому разі ми свідомо сприймаємо свої відчуття та інформацію лише коли формулюємо їх у своєму внутрішньому мисленні. Уникнення такого внутрішнього осмислення може призводити до неадекватної самооцінки, в той час як відчуття часто спричиняють несвідомий внутрішній конфлікт.

Самооцінка формується під впливом успіху у тій сфері, яка для особистості займає впливове місце в системі цінностей. Для різних вікових етапів, в різних ситуаціях цінності можуть бути різними.

Третій фактор, важливий для формування самооцінки, пов'язаний з інтеріоризацією соціальних реакцій на людину. Людина схильна оцінювати себе так, як, на її думку, її оцінюють інші.

Потреба особистості у схваленні себе іншими та у самосхваленні, призводить до рефлексії оцінок власних та сторонніх, порівняння досягнень, накопичення досвіду.

Реагуючи певним чином на наші дії (схвалення-заохочення чи несхвалення-покарання), батьки, вчителі, вихователі створюють умови гідності «Я» дитини. Вони показують, коли дитина веде себе «гідно» чи

«негідно» до інших встановлених вимог. Вона інтеріоризує багато таких стандартів поведінки і сприймає себе позитивно лише у разі дії згідно з встановленими правилами. Пізніше власні внутрішні відчуття, які не узгоджуються з системою умов для позитивного «Я-образу» витісняються, а отже заважають подальшому позитивному розвитку. Роджерс наполягає на тому, що умовою позитивної самооцінки є обов'язкове усвідомлення та викриття усіх заперечуваних відчуттів та досвідів людини. Тільки так ми можемо сприймати себе такими, якими ми є, одночасно постійно намагаючись бути кращими.

В цілому картина виглядає так, що люди прикладають великі зусилля для того, щоб «вписатися» у структуру суспільства. Слід особливо підкреслити, що самооцінка, незалежно від того, чи на її поверхні власні судження людини про себе або інтерпретації суджень інших людей, індивідуальні ідеали чи культурно задані стандарти, завжди мають суб'єктивний характер.

Підсумувавши усе вищесказане можна назвати умови покращання самооцінки особистості:

- визначити причини низької самооцінки;
- емоційна підтримка і соціальне схвалення;
- досягнення;
- вирішення внутрішніх конфліктів.

1. Найперша умова виправлення неадекватної самооцінки виходити назустріч проблемам, намагатись вирішувати їх, а не уникати. Ті, хто починають діяти замість того, щоб уникати, більш схильні сприймати труднощі реалістично, відверто та без захисних реакцій. Протилежне характерне для низької самооцінки. Несприятлива самооцінка виражається у запереченні, викривленому уявленні та уникненні в спробі зміни усвідомленої правди. Цей процес веде до загального неприйняття себе і складає основу неадекватної самооцінки. Це також блокує можливість підвищення самооцінки шляхом досягнень і успіхів, оскільки викривлене сприйняття себе

виступає як механізм захисту від нових переживань, які принесуть, на думку людини, ще більше негативних вражень.

2. Однак постійне «підгодовування» особи з низькою самооцінкою без її реальних дій та досягнень може лише підкріплювати неадекватну самооцінку. В процесі пошуку схвалення від інших (як і від себе) формується загальна самооцінка. До того часу, як індивід навчиться розуміти себе, він уже має досвід схвалення чи несхвалення себе іншими значущими людьми. Самооцінка такої людини буде впливово формуватися і обмежуватися тим, що інші думають про неї і їхнім селективним схваленням чи несхваленням. Це робить її жертвою постійного пошуку виправдання власних дій іншими та заважає самоактуалізації особистісних потенціалів.

Характеристики людини надто залежної від соціального схвалення:

- Труднощі в саморозкритті. Бояться, що відверта розповідь про справжні думки та досвіди шокують інших і призведуть до несхвалення і обирають уникнення внутрішніх конфліктів;
- Протиріччя між уникненням конфлікту та загрозою власній самооцінці вирішується у самозахисній поведінці;
- Світ фантазій характеризується сильною потребою у схваленні іншими, але одночасно і страхом перед неприйняттям іншими)Цікаво, що люди залежні від схвалення погано сприймаються їх ровесниками. Їх описують як занадто схильних до самозахисту.

Отже, другим шляхом виправлення неадекватної самооцінки є емоційне схвалення в розумних межах з метою саморозкриття особистості.

3. Наступним кроком буде стимулювання особистості до певних дій, що займають основне місце в її системі цінностей і нададуть можливість реалізувати свої потенційні можливості. Спостерігається чітка схильність до підвищення самооцінки при підвищених успіхах.

4. Знайшовши свою ідентичність у роботі, яка приносить задоволення чи успіх, людина має реальну змогу активно вирішувати власні внутрішні протиріччя. Це вимагає щирості та відвертості з собою.

Висновки до першого розділу.

Важливо розуміти, що особистість формується під впливом як біологічних, так і соціальних факторів. У психолого-педагогічному контексті існують різні трактування термінів «індивід», «людина», «особистість», і «суб'єкт», які описують унікальні аспекти людини. Наприклад, індивідом є кожен представник виду *Homo sapiens*, але становлення особистості відбувається через вплив культурних і соціальних умов, де важливу роль відіграє самооцінка.

Самооцінка, на думку багатьох науковців, є ключовим елементом самосвідомості та особистісного розвитку. Вона формується через усвідомлення індивідом своїх досягнень, взаємодію з оточуючими та оцінку власної цінності. Така оцінка має дві форми - загальну та часткову. Загальна самооцінка відображає інтегроване ставлення до себе, тоді як часткова спрямована на конкретні риси та здібності.

У наукових дослідженнях відзначається, що самооцінка має велике значення для регуляції поведінки і самореалізації. Вона виконує мотиваційну, регулятивну та рефлексивну функції. Низька або завищена самооцінка може створити труднощі в адаптації особистості, впливаючи на соціальну взаємодію та емоційний стан. У дитячому і підлітковому віці формування самооцінки значною мірою залежить від оцінок батьків, вчителів і однолітків, і ці взаємодії можуть значно впливати на особистісне зростання.

Таким чином, самооцінка є важливим регулятором, який допомагає особистості визначити своє місце у світі, побудувати позитивне ставлення до себе та сприяє усвідомленню своїх потенціалів і цінності в суспільстві.

Тривожність є комплексним явищем, яке охоплює фізіологічні, психологічні та соціальні аспекти. Її можна розглядати як емоційний стан та як особистісну характеристику, яка проявляється по-різному у відповідь на стресові фактори, такі як війна чи соціальна нестабільність. У кризові періоди, зокрема під час воєнних конфліктів, рівень тривожності особливо зростає

серед вразливих груп, включаючи жінок, які часто стають жертвами не лише фізичних загроз, але й психологічних наслідків.

Дослідження виявляють, що тривожність жінок у таких умовах підвищує ризик виникнення психічних розладів. Це підкреслює важливість надання відповідної психологічної підтримки. Соціальна підтримка з боку близьких і спільноти відіграє значну роль у зменшенні тривожності та покращенні емоційного стану. Це вказує на необхідність розвитку цільових програм психологічної допомоги, які будуть спрямовані на підтримку жінок у кризових ситуаціях.

Крім того, багато підходів до розуміння тривожності, такі як психоаналітичний, когнітивний та екзистенційний, наголошують на значенні адаптивної тривожності для ефективного пристосування до складних обставин. Але тривожність, яка виходить за межі адаптивної, здатна негативно вплинути на якість життя і перешкоджати особистісному розвитку. Це обґрунтовує важливість психопрофілактики, спрямованої на зниження надмірного рівня тривожності.

Підсумовуючи, варто зазначити, що тривожність залишається актуальною проблемою, особливо в умовах криз та нестабільності. Вона потребує подальшого дослідження з метою розробки ефективних методів підтримки, які сприятимуть збереженню психічного здоров'я у складних обставинах.

У процесі формування самооцінки особистість постійно порівнює свій реальний образ із ідеальним уявленням про себе. Карл Роджерс виділив ці два аспекти в межах гуманістичного підходу, наголошуючи на важливості схвалення іншими і самосхвалення, що базується на самооцінці. Згідно з його концепцією, чим менше розбіжність між реальним та ідеальним "Я", тим вища самооцінка. Дослідження Тимоті Страумена підтвердили, що студенти з великою різницею між цими аспектами частіше відчували тривогу або сум. Розвиток адекватної самооцінки значною мірою залежить від усвідомлення власних досягнень і реакцій оточення. Оцінка особистих досягнень крізь

призму власних цінностей і відчуття внутрішнього комфорту від виконання обраної справи значно впливає на позитивне сприйняття себе. Якщо самооцінка базується на соціальному схваленні, може виникати внутрішній конфлікт між власними уявленнями про себе і необхідністю підтримувати певний образ для оточення.

Покращення самооцінки можна досягти шляхом усвідомлення причин її заниження, отримання емоційної підтримки, досягнення успіхів і розв'язання внутрішніх конфліктів. Наприклад, важливо розвивати звичку активно долати труднощі, а не уникати їх. Без реальних досягнень і внутрішньої роботи навіть позитивне ставлення інших не призведе до стійкого покращення самооцінки. Важливо також стимулювати особистісні дії, що допоможуть розкрити свій потенціал і досягати успіхів у значущих сферах.

Отже, високий рівень самооцінки залежить від внутрішньої стабільності, здатності до саморозкриття, розуміння власних цінностей та дій, спрямованих на самореалізацію.

РОЗДІЛ II. Емпіричне дослідження психології самооцінки жінок у кризових умовах життя

2.1. Методологія та організація дослідження

Для виконання завдань емпіричного дослідження було проведено наступні етапи:

На першому етапі була розроблена програма емпіричної роботи, обґрунтовано діагностичну батарею, яка допоможе виявити особливості самооцінки жінок у кризових ситуаціях.

На другому етапі були проаналізовані отримані емпіричні дані, сформульовано припущення про необхідність системного, інтегрованого й цілеспрямованого впливу на самооцінку жінок у кризових ситуаціях.

- На третьому етапі розроблено й протестовано навчальну програму
- На четвертому етапі підсумовано результати експерименту, сформульовано висновки та підготовлено їх для презентації.

Опис методик

Дослідження спрямоване на аналіз самооцінки жінок під час війни в Україні через теоретичний та практичний підхід. Для досягнення цілей використано різні методи, включаючи загальнонаукові для узагальнення поглядів вчених на предмет дослідження, а також емпіричні методи, які включали тестування, опитування та анкетування. У рамках емпіричного дослідження застосовувалися різні техніки, такі як використання опитувальника симптомів ПТСР PCL-5 для діагностики симптомів ПТСР, опитувальника оцінки соціальної адаптованості «ОСАДА» і опитувальника Роджерса-Даймонда для оцінки стану адаптації, опитувальника Дембо-Рубінштейна для вимірювання самооцінки та "Шкали психологічного благополуччя" для аналізу психологічного стану. Першим етапом нашого дослідження була застосована методика самооцінки, що ґрунтується на методиці Дембо-Рубінштейн. Мета цієї методики полягає у виявленні особливостей та рівня самооцінки у молодших школярів. Застосування

методики Дембо-Рубінштейн дозволяє встановити особистісну самооцінку шляхом використання певних шкал. Учаснику надається інструкція та основне завдання, які вказані у бланку методики. Цей підхід ґрунтується на безпосередньому оцінюванні особистих якостей людини, таких як здоров'я, здібності, характер тощо. У методиці для оцінки рівня вимог і самооцінки представлені 6 шкал. В оновленій версії методики тепер включено 7 шкал замість початкових 4. Ми впровадили нові критерії, серед яких «практичні навички», «зовнішні впливи», «схвалення з боку однолітків», а також замінили шкалу «щастя» на «самовпевненість».

Для оцінки у пацієнтів можливого посттравматичного стресового розладу ми скористалися опитувальником PCL-5, розробленим Ф. В. Уезерсом, Б. Т. Ліцом та Т. М. Кейном у 2013 році. Цей опитувальник призначений для виявлення симптомів ПТСР під час проведення психологічної допомоги та часто використовується для попередньої діагностики цього розладу.

Оцінку соціальної адаптованості було проведено за допомогою використання Опитувальника стану адаптації «ОСАДА» С. Яковенка. Цей метод включає 30 тверджень, на які учасник дослідження повинен вибрати один із чотирьох варіантів відповіді. Максимальний можливий бал складає 90 балів, розділених між п'ятьма шкалами: задоволеність собою, ситуацією, спілкуванням, здоров'ям і способом життя, а також діяльністю на роботі і вдома.

Результати варіюються від 0 до 3 балів на окремих шкалах, але загальна сума менше 12 балів означає ознаку «квазіадаптивності» у респондента, що спостерігається у людей з інфантильними рисами. Оцінка від 4 до 6 балів та від 7 до 9 балів (загальна сума не перевищує 30 балів або 45 балів відповідно) вказує на успішну адаптацію у осіб, хоча можливо з певною напругою.

Якщо сума балів становить від 10 до 12 балів на окремих шкалах і від 61 до 75 балів загалом, це може свідчити про наявність субекстремальної

адаптації, що може вимагати консультації психолога. Результати від 13 до 15 балів на шкалі і від 76 до 90 балів загалом свідчать про екстремальну адаптацію, яка може вимагати тривалої психологічної допомоги.

Окрім того, ми досліджували соціальну адаптованість за допомогою опитувальника Роджерса-Даймонда. Цей особистісний опитувальник призначений для оцінки рівня соціально-психологічної адаптації людини до нових умов, середовища та правил поведінки. Методика була розроблена К. Роджерсом та Р. Даймондом у 1954 році. Також було використано шкалу психологічного благополуччя (К. Ріфф, адаптація Т. Шевеленкової та П. Фесенка), що вимірює актуальний стан психологічного благополуччя відповідно до гуманістичного підходу. Цей опитувальник охоплює ключові аспекти благополуччя, такі як позитивні взаємини, автономія, контроль середовища, особистісний ріст, цілі в житті та самоприйняття, без прив'язки до конкретного методу операціоналізації.

Організація дослідження включала участь 90 жінок у віці від 20 до 64 роки, які брали участь в російсько-українській війні і мають статус ВПО. Нижче наведено характеристику обраної категорії жінок, вибраної для дослідження. Дані дослідження проводилися у м. Луцьк Волинської області із залученням соціальних мереж та анонімного анкетування серед груп в телеграм каналах, а також через Google форми.

Таблиця 2.1

Характеристика вибірки досліджуваних

Вік	Кількість	Відсоток
20-30 років	27	30,1%
31-45 років	32	35,6%
46-60 років	31	34,4%
Травматична подія (А) для PCL-5		
A+	69	76,7%

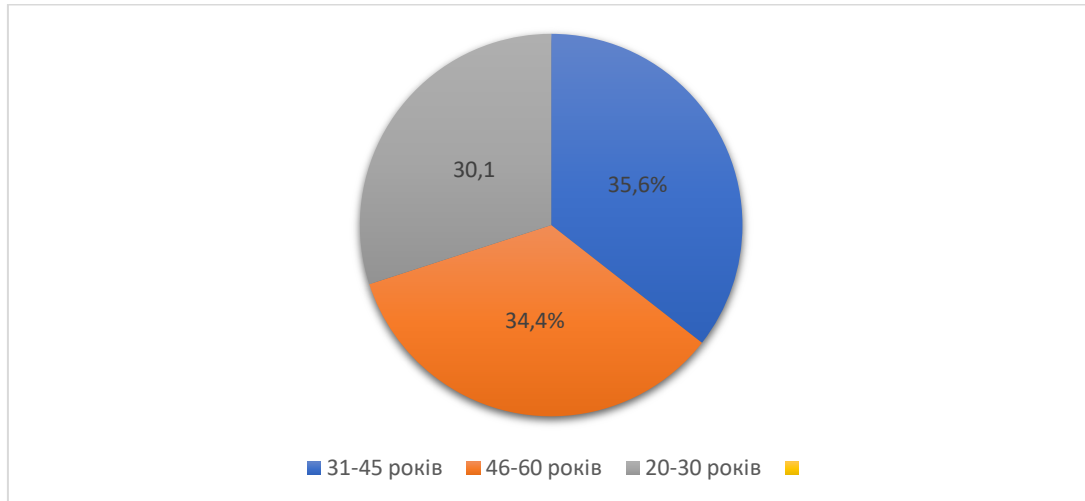


Рис. 2.1. вибірка досліджуваних у процентному співвідношенні

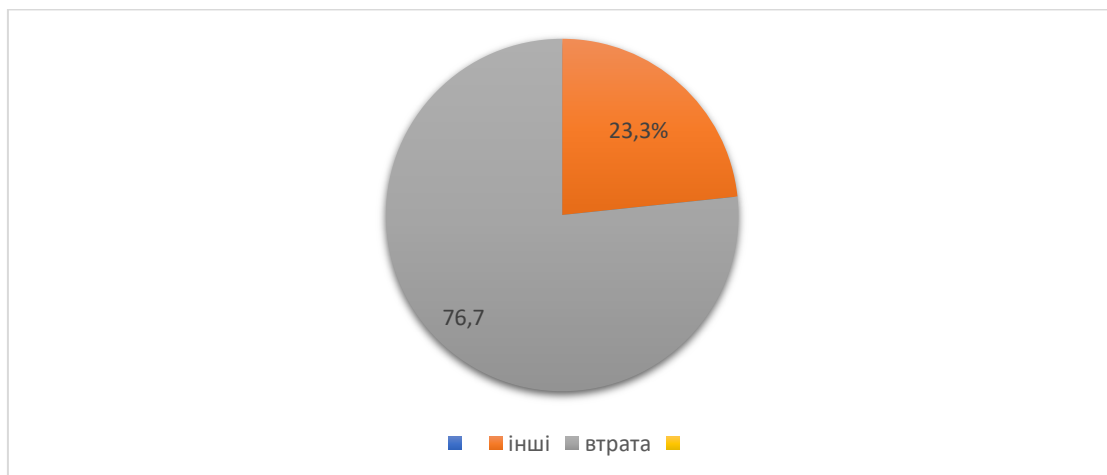


Рис. 2.2 Стресові ситуації, такі як втрата у процентному співвідношенні

Згідно з даними, представленими у таблиці та рисунку 2.1 переважна більшість учасників дослідження представляють собою жінок у віці від 31 до 45 років, але загальна структура вибірки є різноманітною. Стресові ситуації, такі як втрата були зафіксовані у 69 жінок з 90 у процентному співвідношенні це 76,7 % згідно малюнку 2.2 учасників нашого дослідження.

2.2 Результати формування етапу досліджень

Проведена діагностика дозволила отримати наступні результати. За методикою Дембо-Рубінштейн, рівень самооцінки у жінок варіюється. Було виявлено: що 13% жінок мають низьку самооцінку, 55% - середню або адекватну, а 32% - завищену самооцінку. Детальний аналіз результатів наведено в малюнку 2.3.

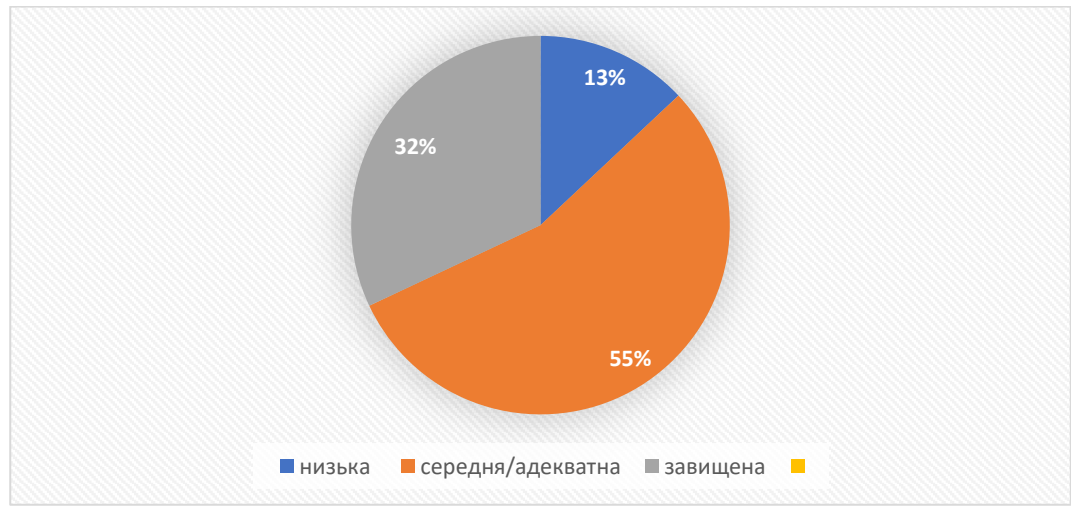


Рис. 2.3 Детальний аналіз результатів діагностики за методикою Дембо-Рубінштейн

Таблиця 2.3

Особливості самооцінки та рівня домагань жінок різного віку (середні значення)

Вік	Рівень самооцінки	Рівень домагань
20-30 років	6,39	8,74
31-45 років	7,05	7,83
46-60 років	5,38	5,62

Як видно серед жінок віком 31-45 років спостерігається вищий рівень самооцінки та амбіцій, у порівнянні з жінками у віці 46-60 років, які, навпаки, демонструють нижчі показники. Загальні результати приведено в таблицях 2.3 і 2.4.

Таблиця 2.4

Особливості самооцінки жінок

Вік	Знижена	Адекватна	Завищена
20-30 років	4 - 4,81 %	22 - 81,48 %	1 - 3,71 %
31-45 років	3 - 9,68 %	23 - 74,19 %	6 - 16,13 %
46-60 років	12 - 38,70 %	18 - 58,06 %	1 - 3,24 %

Таким чином, серед жінок віком 20-30 років 14,81% мають знижену самооцінку, 81,48% - адекватну, а 3,71% - завищену. У жінок віком 31-45 років виявлено 9,68% зі зниженою самооцінкою, 74,19% із адекватною та 16,13% із завищеною. Серед жінок віком 46-60 років 38,70% мають знижену самооцінку, 58,06% - адекватну, і 3,24% - завищену.

Таблиця 2.5

Особливості рівня домагань жінок

Вік	Знижена	Адекватна	Завищена
20-30 років	2 - 7,41%	14 - 51,84 %	11 - 40,75 %
31-45 років	1- 3,12%	23-71,88%	8-25.0%
46-60 років	19- 61,29%	9-29,02%	3—9,69%

Таким чином, серед жінок у віці 20-30 років 7,41% мають занижений рівень домагань, 51,85% - адекватний, а 40,74% - завищений. У віковій групі 31-45 років 3,12% демонструють занижений рівень домагань, 71,88% - адекватний, і 25,0% - завищений. Серед жінок віком 46-60 років 61,29% мають занижений рівень домагань, 29,03% - адекватний, і 9,68% - завищений. Загалом, результати вказують на те, що більшість опитаних жінок адекватно оцінюють свої можливості, демонструючи реалістичну самооцінку. Водночас, серед досліджуваних виявлені жінки із завищеною та надмірно заниженою самооцінкою. Для них важливими є такі аспекти, як зовнішність, соціальний статус серед друзів і родичів, а також риси характеру. Ці фактори сприяють відчуттю психологічного комфорту, що позитивно впливає й на інші сфери діяльності, зокрема на професійну.

Для діагностики симптомів ПТСР нами використано методику PCL-5 (таблиця 2.5)

Таблиця 2.5

Результати за сумарним показником методики PCL-5

Кількість балів	Кількість і відсоток досліджуваних
До 30	58 - 64,4%
30-35	24 - 26,67%
36-44	7 - 7,78%
Більше 45	1- 1,11%

Опитувальник PCL-5 містить 20 запитань, кожне з яких оцінюється за шкалою від 0 до 4 залежно від вираженості симптомів. Зазвичай цей інструмент застосовують для скринінгу на ПТСР. Запитання опитувальника згруповані відповідно до кластерів симптомів ПТСР згідно з DSM-5:

- Критерій А - опис травматичної події.
- Критерій В, симптоми інтрузії - питання з 1 по 5.
- Критерій С, симптоми уникнення - питання 6 і 7.
- Критерій D, негативні думки та емоції - питання з 8 по 14.
- Критерій Е, симптоми надмірної реактивності - питання з 15 по 20.

Сума балів може варіюватися від 0 до 80, з середнім значенням у 34 бали. Як показано в таблиці, більшість жінок у віці 20 - 60 років набрали до 30 балів, навіть за наявності травматичного досвіду (А+), що свідчить про відсутність яскраво виражених симптомів посттравматичного стресового розладу у них.

Для діагнозу ПТСР наявність експозиції до травматичної події є обов'язковою.

Дані PCL-5 показують, що 5 балів - мінімальний поріг для визначення того, чи людина відповіла на лікування, а 10 балів - мінімальний поріг для визначення того, чи є поліпшення клінічно значущим.

Скринінг на ПТСР вважається позитивним, за умови якщо кількість балів перевищує 33.

Таблиця 2.6

Середні показники жінок різних вікових груп за методикою PCL-5.

Вік	Критерій В (інтрузії)	Критерій С (уникнення)	Критерій D (збудження)	Загальний показник
До 30 років	3,12	0,51	1,58	34,54
31-45 років	1,53	3,35	1,87	37,54
Старші 45 років	1,65	2,44	1.86	36,41
Всього	1,91	2,48	1,53	36,53

Згідно з даними таблиці 2.6, інтрузії найбільш виражені у жінок до 30 років, тоді як прояви уникнення та збудження частіше спостерігаються у жінок віком від 31 до 45 років. Особливо варто відзначити критерій С - уникнення, який у більшості випадків виявляється найбільш вираженим і часто є ключовим при діагностуванні ПТСР. Проте, серед нашої вибірки осіб із підтвердженим діагнозом ПТСР не зафіксовано; виявлено лише окремі симптоми цього розладу.

Одним із центральних питань вивчення особистості є її здатність адаптуватися до соціуму для гармонійного та безконфліктного співіснування. Адаптивні зміни формуються під впливом як суб'єктивних, так і об'єктивних чинників. Соціально-психологічні показники адаптації відображаються через риси особистості, яка пристосовується, а також через зовнішнє середовище, що впливає на цей процес. У нашому дослідженні акцент зроблено на адаптації особистості, що є складною системою, тому основна увага приділяється внутрішнім чинникам, які визначають здатність до адаптації.

Внутрішній критерій адаптації зазвичай пов'язують із загальним психологічним благополуччям, почуттям комфорту, суб'єктивним задоволенням власним становищем, соціальним самопочуттям, а також відсутністю напруги та тривоги. А до особистісних характеристик належать стійкі риси особистості або характеру, які впливають на реакції в різних ситуаціях. Негативно на адаптацію впливають ситуативні фактори, такі як обмеження часу, стресові стани, підвищена тривожність, прагнення швидко

знайти рішення, надмірна або недостатня мотивація, невпевненість, зумовлена попередніми невдачами, страх і підвищена самооцензура.

До особистісних факторів, які можуть ускладнювати процес адаптації, належать схильність до конформізму (звичка часто погоджуватися з іншими), невпевненість у власних силах (низька самооцінка, схильність до суперечок з оточенням), а також надмірна самовпевненість. Крім того, негативний вплив мають емоційна пригніченість, переважання негативних емоцій, домінування мотивації уникнення невдачі над бажанням досягати успіху, високий рівень тривожності як особистісної риси, а також надмірно активні механізми психологічного захисту й інші фактори. Всі дані, отримані за допомогою опитувальника ОСАДА, наведено в таблиці 2.7.

Таблиця 2.7

Показники жінок за результатами опитувальника ОСАДА.

Види адаптації	Всього	20-30 років	31-45 років	46-60 років
Адаптованість	69 - 77,78%	24 - 8,89%	29 - 90,63%	17 - 54,84%
Квaziадаптованість	13 - 14,13%	3 - 11,11%	2 - 6,25%	8 - 25,81%
Неадаптованість	8 - 8,89%	1 - 80,0%	1 - 3,12%	6 - 19,35%

З таблиці 2.7 видно що, більшість жінок демонструє хороший або задовільний рівень адаптації, тоді як лише невелика частина опитаних виявляє ознаки дезадаптації, що потребує втручання фахівців у галузі психології.

Варто зазначити, що соціально-психологічні явища виникають як результат різних форм спілкування та взаємодії. Особистість формується через власний досвід розвитку та становлення в межах безпосередніх соціальних контактів, які, у свою чергу, відображають вплив найближчого оточення, а через нього – культури, соціальних норм і цінностей ширшого суспільства.

Самоставлення це є важливою психологічною категорією, що тісно пов'язана з моральними та пізнавальними аспектами особистості, відіграючи ключову роль у регулюванні поведінки. Саме зрілість у ставленні до себе дозволяє людині впливати на власне життя та життя оточуючих, ефективно планувати життєві події та передбачати їх наслідки. Ці результати

дослідження за методикою соціально-психологічної адаптації жінок подано в таблиці 2.8.

Таблиця 2.8

Шкали методики	Норма	20-30 років	31-45 років	46-60 років
Адаптивність	68-136	86,33	93,83	69,86
Деадаптивність	68-136	62,13	65,26	69,47
Шкала брехні	18-36	12,14	10,12	15,64
Прийняття себе	22-42	25,63	28,78	20,16
Неприйняття себе	14-28	13,25	11,53	24,38
Прийняття інших	12-24	16,60	12,19	10,27
Неприйняття інших	14-28	13,75	13,54	26,99
Емоційний комфорт	14-28	18,37	19,61	14,35
Емоційний дискомфорт	14-28	12,12	12,89	30,20
Внутрішній контроль	26-52	30,6	54,59	19,46
Зовнішній контроль	18-36	17,42	12,78	19,64
Домінування	6-12	12,58	14,98	13,12
Конформізм	12-24	11,24	9,48	7,20
Ескапізм	10-20	17,18	8,19	22,18

У цілому, більшість жінок, які нами було опитано, демонструють достатній рівень адаптації. Водночас важливо підкреслити, що в кризових ситуаціях жінки не лише пасивно пристосовуються до обставин, але й здатні активно сприяти позитивним змінам у суспільстві, в якому вони живуть на теперішній час.

Також слід зазначити, що підвищений рівень тривожності негативно впливає на процес адаптації. Жінки, які мають низький рівень адаптованості,

часто характеризуються високою тривожністю. А в умовах високої тривожності навіть слабкі подразники можуть перевищувати здатність організму ефективно з ними справлятися або адаптуватися, тому це може спричинити тривалі негативні емоційні стани. При середньому рівні тривожності адаптаційні можливості порушуються не так часто, а подразник переважає лише у певних ситуаціях. У випадку низького рівня тривожності негативні реакції виникають рідко і швидко зникають після припинення дії подразника.

Багато звернути увагу, що при високій тривожності страх, агресія, апатія чи інші реакції можуть зберігатися тривалий час (від кількох днів до кількох місяців). Для середнього рівня характерна коротша тривалість подібних станів, тоді як при низькому рівні тривожність зазвичай повністю зникає після усунення подразника. Однак, навіть за відсутності зовнішнього подразника, висока тривожність може провокувати постійні реакції, середній рівень - часті, а низький - лише епізодичні.

Так суттєві відхилення від помірного рівня тривожності потребують особливої уваги. Тобто висока тривожність зазвичай проявляється у ситуаціях, що оцінюються як значущі, і може впливати на самовпевненість. У таких випадках важливо зменшити суб'єктивну важливість завдань, сфокусуватися на процесі діяльності та формуванні впевненості в успішності. Низька тривожність, навпаки, вимагає стимулювання відповідальності й посилення мотивації.

Окремо слід зазначити, що дуже низький рівень тривожності в тестових показниках іноді є результатом захисного витіснення сильної тривоги, щоб створити враження благополучності. Така поведінка може бути характерною для жінок-лідерів, які за видимою легкістю та жартівливістю приховують свої переживання і страхи.

2.3 Тренінгова програма формування адекватної самооцінки.

Практична психологія завжди була предметом активного наукового інтересу через важливість тренінгу, який є ключовим елементом у формуванні різних навичок, вмінь і особистісних якостей.

Тренінг - це організований процес, спрямований на набуття нових знань, навичок і установок для підвищення ефективності в певній сфері. Його завданням є сприяння когнітивним і поведінковим змінам учасників завдяки ретельно спланованій програмі, зворотному зв'язку та оцінці результатів. Як правило, програму тренінгу розробляють з урахуванням потреб організації, групи або громади, що її замовляє.

На думку К. Левіна, R. Lippit та K. Venne, тренінг є методом навчання, який ґрунтується на вирішенні проблем через практичний досвід і дії. Цей метод використовує інформацію про поведінку учасників і групову динаміку для внесення змін, зокрема через взаємодію між учасниками.

До основних завдань тренінгової галузі, визначених W. McGehee, належать: визначення вимог до кваліфікації тренерів; розробка змісту тренінгових занять; підбір оптимальних навчальних методів та оцінка їх результативності; управління процесом розробки програм та сертифікація тренерів; аналіз коротко - і довгострокових наслідків тренінгів.

З 1960-х років виникла необхідність оцінки потреб тренерів і забезпечення їх методологічною базою. Початково ця діяльність розвивалася у військовій психології, де було створено методичні інструменти та засоби для оцінювання результатів тренінгових програм. Як зазначали W. McGehee та P. W. Thayer (1961), галузь тренінгів потребує «посібників» із детальними інструкціями, які чітко визначають назву заняття, його цілі, вправи, інформаційне наповнення, цільову аудиторію та протипоказання. Загальна мета тренінгової групи, на думку більшості дослідників теоретичних і практичних аспектів тренінгу, полягає у розвитку соціально-психологічної компетентності особистості, тобто здатності ефективно взаємодіяти з оточенням. Додатковими цілями є формування активної соціально-

психологічної позиції, що дозволяє учасникам здійснювати позитивні зміни в міжособистісних стосунках, та підвищення рівня психологічної культури як важливого елементу особистісного розвитку.

Оптимальним віком для такого навчання вважається період від 16 до 40 років. У віці 14-16 років тренінг рекомендують лише при наявності соціальної дезадаптації чи дезадаптивної поведінки. Після 40 років структура особистості зазвичай стабілізується, і її зміна потребує значних зусиль, на які не завжди є готовність і можливість.

Тому для поліпшення стану жінок які були залученні для дослідження ми розробили тренінгову програму, яку реалізували на базі ГО «Старт у нове життя» в м. Луцьк протягом шести місяців з березня по вересень 2024 року. Програму створили науковий керівник, кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології Пучина О.В., та здобувач першого рівня вищої освіти за освітньою програмою «Практична психологія» Панечко А.В.

Заняття 1

Вправа на знайомство «Весела Вероніка» Група стає у коло. Учасницям пропонують представлятися, вимовляючи своє ім'я і якесь слово, що характеризує її особистість. Це визначення має починатися на ту ж літеру, що й ім'я, наприклад: «Авантюрна - Алла» або «Весела - Вероніка». Вправа стане ще більш грайловою, якщо кожена супроводжуватиме свої слова відповідною мімікою або короткою дією.

Вправа «Вітер віє...» Під час активності учасниці сидять у колі, під час якої ведучий у центрі описує певну характеристику, яка є спільною для нього та одного з учасниць групи. Учасниці, що відповідають цій характеристиці, повинні швидко помінятися місцями. Наприклад, «Вітер віє та здуває всіх, хто в спідницях, вийти на середину кімнати». Учасниці, що мають на собі спідниці, повинні піднятися та помінятися місцями. Якщо кількість місць недостатня, то ведучий тренінгу приєднується до гри.

Дискусія та ухвалення правил взаємодії у групі. Для ефективної роботи колективу всі учасниці, включаючи ведучого, повинні дотримуватися певних

правил, які допомагають організувати комунікацію відповідно до принципів тренінгу.

- Цінувати свій час
- Говорити по черзі
- Висловлюватися коротко та обгрунтовано, у темі
- Говорити тільки від свого імені
- Підтримувати позитивне ставлення до себе та інших
- Принцип співпраці
- Поважати учасницями думки інших
- Правило «вільної ноги»
- Діяти добровільно
- Додержуватися правила конфіденційності

Вправа на «Групування» за певною ознакою без використання Інтернету, відбувається інтенсивна інтеракція між учасницями. Ведучий/ведуча просить учасниць подати всіх, хто народився в тому ж місці, що й вони, і учасниці починають бігати по кімнаті, називаючи своє місце народження, щоб утворити групи. Це дає можливість отримати всю інформацію і допомагає тим, хто ще не знайшли групу, знаходити партнерів. Далі можна запросити учасниць знову пройти по кімнаті і знаходити людей, що народилися під тим же знаком Зодіаку, що й вони. Можна шукати й інші приклади співпадінь, наприклад такі як: однакова кількість братів чи сестер; схожий колір очей; перша літера у імені; або спільні почуття на даний момент. Ця вправа сприяє активній взаємодії навіть у людей, які бувають не впевнені у собі. Вона проводиться як гра, яка абсолютно безпечна для учасниць, і допомагає зміцнити почуття спільності в групі.

Вправа під назвою «Мої ресурси» досліджує, як позитивні якості особистості, які допомагали подолати стресові ситуації у дитинстві, залишаються актуальними й у пізнішому житті. Фокус звертається на методах подолання стресу, які були успішно використані у ранньому віці та які можуть бути корисні й сьогодні.

Вправа «Коло одного питання». Учасникам пропонується закінчити речення: «Сьогодні я беру з собою...»

Заняття 2

Вправа «Малюнок настрою». Учасниці малюють настрої, з яким вони прийшли на заняття, діляться враженнями про попереднє заняття.

Гра «Спіймай палець»: Учасниці стають у коло: права рука - долонею до землі, вказівний палець лівої руки - під праву долоню сусіда зліва. Ведучий/а рахує до 3-х, на рахунок «3» необхідно спіймати палець сусідки справа (своєю правою рукою) та «врятувати» власний лівий палець, так, щоб сусідка зліва її не спіймала. Гра відбувається декілька разів після чого ведучий/а пропонує змінити руки: тепер учасниці ловитимуть лівою рукою і намагатимуться «втікти» правим вказівним пальцем.

Вправа «Щоб говорити правду» передбачає, що кожна учасниця надає 4 твердження про себе, при цьому три з них є правдивими, а одне - хибним. Спільна мета - визначити та зафіксувати, яке твердження на думку учасниць не відповідає реальності. Упередження порівнюються для отримання висновків".

Практика прийомів самоподопомги при гострій реакції на стрес.

Техніка «Дихання по квадрату» Сядьте зручно, розслабте м'язи обличчя. Зробіть повний видих. Зробіть вдих на рахунок чотири. Затримайте подих на рахунок чотири. Зробіть повний видих. Важливо! Вправу починати з повного видиху. Повторювати не більше трьох разів, щоб не викликати гіпервентиляцію легень та не спровокувати запаморочення.

Техніка «Метелик» Сядьте зручно. Закрийте очі. Покладіть ліву руку на праве плече, а праву руку на ліве. Почніть ритмічні почергові поплескування по плечах. Під час вправи можна включити спокійну музику. Час на вправу - максимум 2 хвилини.

Рефлексія: Як ви почуваетесь зараз? Яка з вправ вам сподобалась найбільше? Що дізнались про себе під час застосування техніки?

Психогімнастика. Одна з учасниць стає ведучою гри, вона виходить з тренінгової кімнати. Всі інші учасниці стають в коло і беруться за руки, не розмикаючи рук, вони починають заплутуватися, хто як може. Коли утворюється «плутанина», учасниця заходить до кімнати і намагається розплутати те, що утворилося, також не розмикаючи рук інших учасниць.

Вправа «Коло одного питання». Учасницям пропонується закінчити речення: «Сьогодні я беру з собою...»

Заняття 3

Вправа «Малюнок настрою». Учасниці малюють настрої, з яким вони прийшли на заняття, діляться враженнями про попереднє заняття.

Вправа «Один з десяти». Ведучий/а пропонує учасницям копії з надрукованими запитаннями (див. нижче). Або пише питання заздалегідь на фліпчати. Учасниці формують нові пари. Ведучий/а каже: «Ці питання були розроблені на інших групах. Уважно прочитайте їх та виберіть одне, особливо важливе для вас у цей момент. Потім скажіть одне одному, яке питання ви обрали, які відповіді та асоціації приходять вам на думку. Можливо, ви захочете подумати, як це питання може бути пов'язане з нашою роботою тут».

Десять важливих питань

1. У яких ситуаціях я почуваюся самою собою?
2. Серед яких людей, у якій діяльності, в якому оточенні я почуваюся найбільш живою, активною, згодною із самим собою?
3. Що я мога би зробити по-іншому, у тому числі й сьогодні, щоб якість мого життя значно покращилася?
4. Який мій найбільший талант?
4. Як я можу заробляти гроші, виконуючи те, що мені дійсно подобається?
5. Які люди є для мене прикладом?
6. Як я можу принести користь іншим?
7. Яке моє найзаповітніше бажання?
8. Як мене бачать інші: мій найкращий друг/подруга, ворог, начальник, мої діти, мої колеги?
9. Що є у моєму житті хорошого?

10. Який заповіт я хотів би залишити нащадкам?

Після закінчення вправи попросіть учасниць поділитись своїми враженнями, та запропонуйте їм вдома, за бажанням, пропрацювати інші важливі для них питання.

Практика прийомів самоподопомги при гострій реакції на стрес.

Техніка: Прогресивна нервово-м'язова релаксація за Джекобсоном.

Техніка «Прогресивна нервово-м'язова релаксація по Джекобсону»: .

- послідовна напруга та розслаблення різних груп м'язів.
- спочатку потрібно напружити певні м'язи;
- потім усвідомити, відчувати цю напругу;
- розслабити ці м'язи;
- звернути особливу увагу на контраст між станом спокою та напругою.

Техніка «Дотягнись до зірки» Станьте прямо. Зробіть три глибокі вдихи і видихи. Уявіть собі зоряне небо. Зірки - великі і маленькі, яскраві. Погляньте уважно на них і виберіть найпрекраснішу зірку. Помилуйтеся цією зіркою і спробуйте до неї дотягнутися. Спочатку лівою рукою. Опустіть.

Тепер - правою рукою. Опустіть. Тепер обома руками. Намагайтеся щосили! Опускайте руки. Прислухайтеся до свого дихання.

Рефлексія: Як ви почуваетесь зараз? Яка з вправ вам сподобалась найбільше? Що дізнались про себе під час застосування техніки?

Вправа «Коло одного питання». Учасницям пропонується закінчити речення: «Сьогодні я беру з собою...»

Заняття 4

Вправа «Малюнок настрою». Учасниці малюють настрої, з яким вони прийшли на заняття, діляться враженнями про попереднє заняття.

Вправа «Хто в домі що?». Уявіть, що ваша команда - це будинок, ми - предмети в цьому будинку, що виконують різні функції. Необхідно заповнити порожній будинок речами. Кожна людина вибирає те, чим не хотів би бути в цьому будинку - стіною, вікном, квіткою і т.д. Протягом 10 хвилин команди заповнюють свої будинки. Далі команди представляють свій будинок і кожену

учасницю групи відповідно до обраного предметом. Наприклад, «Олена в нашому домі - вікно, що дозволяє нам бачити світ, тому як є аналітиком і доповідає нам про стан ринку; захищає нас від дощу і вітру, так як завжди попереджає про можливі ризики. Через вікно наш будинок стає світліше, так як Олена - позитивна людина ... »

Вправа. «Ресурси». Ведучий/а пропонує учасникам індивідуально перелічити на листі паперу свої ресурси та джерела, звідки вони їх поповнюють. Потім учасниці об'єднуються у трійки (чи у пари) і разом на великому листі команда малюють банк ресурсів (спільних для всіх), додають на картинку також і спільні джерела ресурсів. Визначає найважливіші для команди ресурси. Презентація - галерея. Учасниці знайомляться з малюнками інших команд.

Рефлексія: Які ресурси відновити легше, які важче? Чому? Які ресурси допоможуть нашій групі відновлюватись, підтримувати один одного?

Вправа «Коло одного питання». Учасницям пропонується закінчити речення: «Сьогодні я беру з собою...»

Заняття 5

Вправа «Малюнок настрою». Учасниці малюють настрій, з яким вони прийшли на заняття, діляться враженнями про попереднє заняття.

Гра «Стільці». Ведучий/а просить учасниць сформувати коло, взяти в нього свої стільці і поставити їх на передні ніжки, обличчям до середини кола. Учасниці стоять близько один до одного, кожна - правим боком до спинки стільця, тримаючи її правою рукою. Завдання: рухатись по колу так, щоб стільці не впали. Коли хоч один стілець падає, коло починається спочатку. Додатково учасницям можна запропонувати час, наприклад - 2 хв, щоб пройти коло. На цьому етапі учасниці можуть домовлятися, як вони пройдуть коло. Наступний крок, коли коло пройдено успішно, учасниці мають пройти його знову, але мовчки.

Рефлексія: Що/заважало/сприяло тому, щоб пройти коло в перший раз? Які складові успішно пройденого кола? На що це схоже у реальному житті?

Вправа «Золотий стілець». Одна з учасниць сідає у центрі кола. Всі по черзі говорять їй компліменти. Обговорення вправи.

Вправа «Щоб говорити правду». Кожна з учасниць говорить про себе 4 твердження - три з них відповідають дійсності, а одне хибне. Учасниці повинні визначити і записати, яке твердження на їх думку не є характерним для даної людини. Висновки порівнюють.

Вправа на трансформація негативних думок у позитивні. Учасниці отримують листки А3, олівці, дрібні предмети. «Уявіть, що листок паперу, це Ваше життя, розділіть його на три ділянки: 1 частина - ділянка негативної реакції, 2 - хаосу, розриву шаблону, 3 - нового, позитивного образу. У першому просторі почніть збирати з дрібних предметів ту мислеформу, яка Вас турбує (все погано, мені боляче, мене все зраджують, немає грошей тощо). Вона може виглядати як слово: біль, зрада, дефіцит або як образ: камінь, висока чорна скеля, гострий меч ... Якийсь час подивіться на цю конструкцію. Скажіть: «Це було. Це - частина мого життя, мого досвіду». Тепер перенесіть деталі конструкції в другу ділянку хаосу. Покладіть їх у випадковому порядку. Пориньте в розбалансований стан. Спостерігайте, відчувайте розрив шаблону. Далі, в третій ділянці почніть збирати нову мислеформу (всі з тих же деталей, які переносяться з другої зони), вона теж може бути схожа на слово, зібране з намистин, скріпок: впевненість, здоров'я, щастя тощо, можливо, Ви зберете 6-4 цілих речень. Це - образ, що відображає Ваш новий, бажаний стан. Відчуйте, уявіть, як разом з будовою нового образу на підлозі (на столі), у Вашій голові збирається новий ланцюжок позитивного мислення.

Вправа «Коло одного питання». Учасницям пропонується закінчити речення: «Сьогодні я беру з собою...»

Заняття 5

Вправа «Малюнок настрою». Учасниці малюють настрої, з яким вони прийшли на заняття, діляться враженнями про попереднє заняття.

Руханка: «Ворони-Горобці». Ведучий/а пропонує учасницям розрахуватись на «перший» та «другий». Далі вона просить «перші» номери

стати в шеренгу ліворуч від себе. Це «ворони». «Другі» номери - стають в шеренгу праворуч від ведучого. Це - «Горобці». Дві шеренги учасниць стоять одна навпроти іншої на відстані витягнутої руки. Коли ведучий/а дає команду «ворони», ті мають схопити рукою вороб'я, а воробей має присісти, чи відстрибнути. Так само ворони мають не потрапити до «крил» горобців, коли звучить команда «горобці».

Вправа «Лід і вогонь» Сядьте зручно, розслабтеся. Закрийте очі, дихайте спокійно та рівно. Покладіть руки на коліна, долоні вгору. Уявіть, що в одній руці у вас знаходиться гаряча картопля, а в іншій - лід. Протягом хвилини зосередьтеся на цих образах, відчуваючи тепло і холод у своїх руках. Після цього інструктор перевіряє температуру долонь учасниць, щоб визначити, в якій руці був образ гарячої картоплі, а в якій образ льоду.

Цей процес дозволяє з великою точністю визначити, в якій руці учасниці уявляли одну чи іншу річ, оскільки температура долонь дійсно змінюється в залежності від уявлених відчуттів.

Після цього проводиться обговорення: «Наші уявлення можуть впливати на реальність. Коли ми уявляємо, що рука гаряча або холодна, її температура змінюється відповідно. Так само, уявляючи собі невдачі чи досягнення, ми наближаємо себе до цих результатів.»

Вправа «Подарунок» Ця техніка дає змогу учасникам групи через уяву визначити, що є для них найважливішим у цей момент, коли вони перебувають на межі між перебуванням у групі та поверненням до звичного життя. Символічні образи, що виникають під час виконання вправи, допомагають глибше усвідомити та закріпити переживання, отримані в процесі роботи групи.

Ведучий звертається до учасниць із такими словами: «На завершення нашої роботи я хотів би/ла б зробити вам подарунок. Насправді, ви самі зможете його обрати та вручити собі. Сьогодні у вас є можливість усвідомити щось важливе, про що раніше не замислювалися. Зручно сядьте, розслабтеся, заплющте очі. Дихайте рівно та глибоко...»

(пауза 30 секунд).

«Уявіть, що двері цієї кімнати відчиняються, і всередину заїжджає фургон, повний подарунків. У ньому знаходяться пакунки, підготовлені спеціально для кожної з вас. Підійдіть до фургона, знайдіть свій подарунок, візьміть його і поверніться на своє місце. Відкрийте пакунок. Подивіться, що всередині. Розгляньте подарунок уважно, з усіх боків, і постарайтеся якомога краще його зрозуміти» (пауза 30 секунд).

Тепер уявіть, що ви самі стали цим подарунком. Спробуйте відповісти від його імені на кілька запитань:

- Чому ви тут?
- Звідки ви з'явилися?
- Який ваш вік?
- Як ви почуваетесь?
- Що може зробити з вами ваш новий власник?
- Які емоції викликає у вас ваш новий господар? (пауза 30 секунд).

«Знову уявіть себе собою. Подивіться на подарунок ще раз: чи відкрилися вам нові деталі? Що ви відчуваєте зараз стосовно цього подарунка?» (пауза 30 секунд).

«А тепер попрощайтесь з подарунком. Що ви хотіли б сказати йому на прощання? Збережіть образ цього подарунка у своїй пам'яті. Протягом хвилини повертайтеся до реальності, дотримуючись власного темпу, і відкрийте очі...» (пауза 1 хвилина).

Після завершення вправи ведучий запрошує учасниць поділитися своїм досвідом:

«Розкажіть, за бажанням, який подарунок ви отримали. Наскільки ви готові поділитися своїми почуттями та враженнями з іншими?»

Рефлексія:

- Що я відчула під час виконання вправи?
- Як я зараз відчуваюся?
- Що я зрозуміла через свій символічний подарунок?

- Чи були ці відчуття для мене несподіваними?
- Чи є щось, що я хотіла б додати?

Вправа «Коло одного питання». Учасницям пропонується закінчити речення: «Сьогодні я беру з собою...», «Що я отримала за ці шість днів.....», «Яке відчуття були в перший день і які відчуття від останнього.....»

2.4. Результати констатувального етапу досліджень

На першому, констатувальному етапі дослідження була створена програма емпіричної роботи, обґрунтовано діагностичний інструментарій для вивчення особливостей самооцінки жінок у кризових ситуаціях.

На другому етапі після проведення тренінгів серед жінок віком від 20-60 років, які з початку російсько-української війни мешкають у Волинській області і мають статус ВПО, було проведено аналіз зібраних емпіричних даних та зроблено висновок про необхідність цілеспрямованого і системного підходу для впливу на самооцінку жінок у кризових умовах.

Третій етап включав підведення підсумків експерименту, формулювання висновків і підготовку матеріалів для презентації.

У рамках другого емпіричного етапу цілком доцільно повторно використати опитувальник «ОСАДА» та методику Дембо-Рубінштейна для оцінки змін у самооцінці жінок у групі підтримки під час війни в Україні. Ці інструменти дозволять:

- Виявити динаміку адаптації. Опитувальник «ОСАДА» допоможе оцінити рівень соціально-психологічної адаптованості учасниць, зокрема, в умовах кризової ситуації.
- Проаналізувати зміни самооцінки Методика Дембо-Рубінштейна дозволяє виміряти як загальний рівень самооцінки, так і зміни в її структурі, що важливо для оцінки впливу проведених заходів.
- Порівняти результати Повторне дослідження надасть можливість порівняти початкові та кінцеві дані, щоб визначити, чи є прогрес у розвитку впевненості, самоставлення та психологічного благополуччя жінок.

Такий підхід забезпечить наукову обґрунтованість отриманих результатів і дозволить зробити висновки про ефективність програм підтримки, спрямованих на покращення психологічного стану жінок у кризових умовах.

Організація дослідження включала участь 90 жінок у віці від 20 до 64 років, які на теперішній час мешкають у Волинській області з початку російсько-української війни і мають статус ВПО. Дані дослідження проводилися у м. Луцьк Волинської області із залученням соціальних мереж та анонімного анкетування серед груп в телеграм каналах , а також через Google Форми на базі ГО «Старт у нове житт» м. Луцьк. Які показали що показники самооцінки жінок значно покращились.

Ми провели дослідження самооцінки жінок, використовуючи методику Дембо-Рубінштейна. Під час обробки даних враховувалися рівні самооцінки після тренінгів, спрямованих на її підвищення. За результатами цього дослідження було виявлено, що рівень самооцінки та рівень домагань жінок різного віку покращився, таблиця 2.4.1

Таблиця 2.4.1

Особливості рівня домагань та самооцінки

Вік	Рівень самооцінки	Рівень домагань
20-30 років	7	8,99
31-45 років	7,1	7,92
46-60 років	6,02	5,9

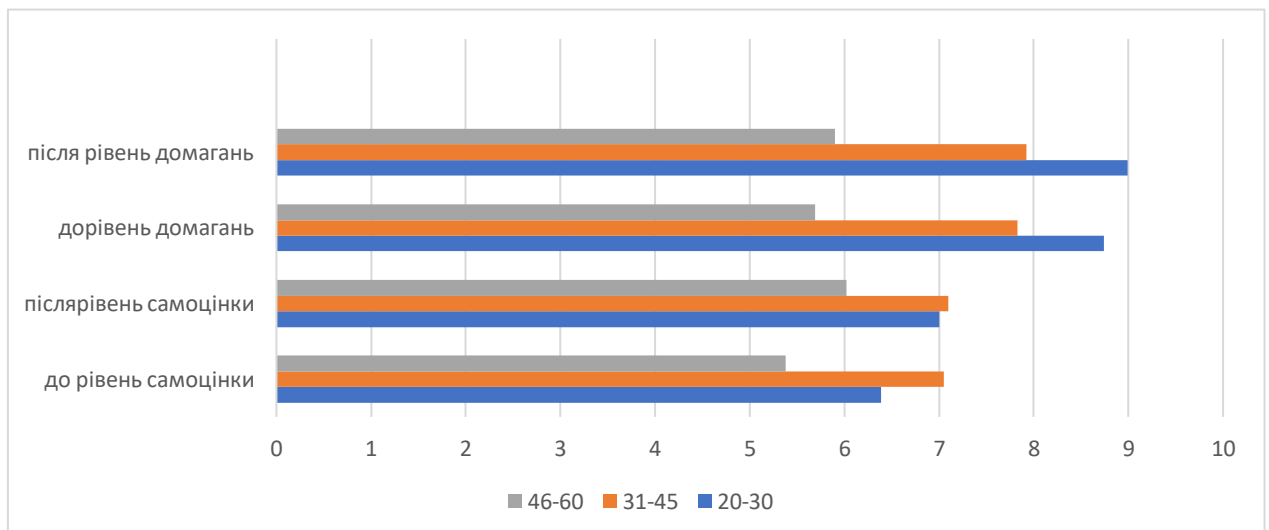


Рис. 2.4.1 діаграма порівняння особливості жінок рівня домогань та самооцінки до та після після проведення тренінгу

З рис. 2.4.1 видно, що групові заняття та тренінги є дієвим засобом для покращення рівня самоставлення жінок самих до себе під час , сприяючи їхній адаптації та психологічному благополуччю. Згідно шкалі видно що у жінок віком від 20 до 30 років рівень самооцінки збільшився на 0,61%, а у жінок віком 31-45 років самооцінка збільшилася на 0,05, у жінок віком 46-60 років самооцінка збільшилася на 0,64 %, З цього порівняння видно що найбільш самооцінка підвищилася у жінок віком від 46 до 60 років. Це обумовлено з кількох причин:

- Більший життєвий досвід. Жінки старшого віку, як правило, мають більше життєвого досвіду, що дозволяє їм краще усвідомлювати свої досягнення і переваги. Після тренінгів вони можуть зрозуміти, як їх життєвий досвід допомагає справлятися з труднощами, що зміцнює їхню самооцінку.
- Зрілість і прийняття себе. Жінки 40-60 років можуть бути більш готові прийняти себе, свої фізичні зміни і життєві реалії, що супроводжуються віковими змінами. Вони можуть мати менше соціального тиску щодо зовнішнього вигляду чи кар'єрних досягнень. Тренінги, що зосереджені на самоприйнятті та внутрішньому розвитку, можуть бути дуже ефективними в цьому віці.
- Мотивація до саморозвитку У жінок цієї вікової групи може бути більше бажання працювати над собою та досягати внутрішнього спокою, що може збільшити їхню здатність до саморозвитку під час тренінгів. Вони можуть бути більш готовими до змін і виявляти більше зусиль для покращення власної самооцінки.
- Зниження соціального тиску. Молодші жінки (20-30 років) часто відчувають великий тиск, пов'язаний із соціальними стандартами краси, досягнень та ролі в суспільстві. Жінки 31-45 років можуть бути зайняті кар'єрними та сімейними турботами. У віці 40-60 років цей

тиск може зменшуватися, дозволяючи жінкам більше фокусуватися на внутрішньому благополуччі, що підвищує їхню самооцінку після тренінгів.

- Фокус на здоров'ї та благополуччі. Після 40 років жінки починають більше звертати увагу на своє фізичне та емоційне здоров'я. Тренінги, які включають елементи самопіклування та емоційної стабільності, можуть бути особливо корисними для них, допомагаючи зміцнити їхнє почуття власної цінності.

Таким чином, тренінги з підвищення самооцінки можуть бути особливо ефективними для жінок віком від 40 до 60 років через їхню більшу готовність до змін, вищий рівень самоприйняття та стабільність у житті, що сприяє підвищенню впевненості у власних силах і здатності досягати особистих цілей.

А якщо порівнювати рівень домогань то тут інші показники, але вони теж покращилися: вік 20-30 років дорівнює 0,25%, вік від 31 року до 45 років виходить 0,21 і вік 46-60 років 0,17%.

Це обумовлено тим що, молодший вік і більша відкритість до змін, молодші жінки часто мають більшу відкритість до нових ідей та готовність змінювати своє мислення.

- В них менший рівень стресу та турбот: Жінки у віці 20-30 років можуть не мати стільки ж кар'єрних чи родинних турбот, як жінки старших вікових груп. Це дозволяє їм більше уваги приділяти власному розвитку та саморозкриттю, що може призвести до підвищення їхніх результатів у домоганнях після тренінгу.
- Шукання самовизначення. У віці 20-30 років багато жінок знаходяться на етапі самовизначення і пошуку своєї ролі в житті. Це може включати роботу над підвищенням самооцінки, що в свою чергу покращує їхні домагання та впевненість у собі. Тренінги можуть допомогти їм розпізнати свої сильні сторони, що підвищує їхню здатність домагатися своїх цілей.

- Зміна перспективи щодо самореалізації. Жінки цієї вікової категорії можуть бути в процесі зміни життєвих орієнтирів, коли активніше шукають способи самореалізації та соціальної інтеграції. Після тренінгу вони можуть відчувати себе більш впевненими в своїх силах і здатними досягти бажаних результатів.
- Соціальний тиск і очікування. У віці 31-45 років і 46-60 років жінки часто відчують більший соціальний тиск, пов'язаний із родинними обов'язками, кар'єрою або соціальними ролями, що може обмежувати їхню здатність активно діяти щодо власних потреб або змінювати своє ставлення до домогань. Вони можуть бути менш мотивовані або мати обмежений час для повної участі в тренінгах і практичному застосуванні отриманих знань.
- Зміни в самооцінці та впевненості. У жінок старших вікових груп може бути менше бажання змінювати вже сформовані переконання про себе, оскільки вони можуть бути більш стійкими до змін. Молода жінка, навпаки, може відчувати більшу потребу в підтвердженні своїх можливостей і готова працювати над змінами в собі, що може призвести до більших результатів після тренінгів.

Всі ці фактори можуть разом пояснити, чому жінки віком 20-30 років продемонстрували найбільший приріст у результатах домогань після проходження тренінгу порівняно з жінками старших вікових груп.

Згідно з результатами опитувальника ОСАДА, до кінця програми тренінгу переважна більшість жінок демонструють високий рівень адаптованості (таблиця 2.4.2). Це свідчить про ефективність проведених заходів, які сприяли розвитку навичок саморегуляції, покращенню самооцінки та формуванню позитивного самоставлення. Завдяки створенню підтримуючого середовища та цілеспрямованим тренінгам, учасниці змогли не лише адаптуватися до нових умов, але й покращити свій емоційний стан, що позитивно вплинуло на їх загальне психологічне благополуччя.

Таблиця 2.4.2

Показники жінок за результатами опитувальника ОСАДА.

Види адаптації	Всього	20-30 років	31-45 років	46-60 років
Адаптованість	72 - 77,78%	25- 9, 98%	30-90,99%	17- 54,84%
Квазіадаптованість	12 - 14,13%	2-12,1%	1-3,10%	8- 25,81%
Неадоптованість	6 - 8,89%	-	1-3,12%	5-18,35%

Висновки до другого розділу

Результати даного емпіричного дослідження показали, що більшість жінок мають адекватний рівень самооцінки. Ця група характеризується такими рисами, як дотримання загальноприйнятих норм і правил поведінки в різних обставинах, відповідальне ставлення до поставлених завдань, готовність проявляти ініціативу та висловлювати власну думку чи пропозиції. Вони впевнено презентують свої досягнення, спокійно реагують на зауваження, намагаються виправити недоліки, активно шукають необхідну інформацію в різних джерелах та включаються в роботу із завданнями. Такі жінки демонструють здатність аналізувати та оцінювати результати своєї діяльності. Найчастіше це учасниці вікової групи від 28 до 41 року, які досягли успіху у професійній сфері, мають високий рівень психологічного благополуччя та гарно адаптовані до соціального середовища.

При цьому були виявлені, у не великому співвідношенні, жінки у яких низький рівень самооцінки. Ця група характеризується такими особливостями: невпевненість у присутності незнайомих людей, обмежена комунікабельність із ровесниками, повільність у реакції на різні ситуації, а також пасивність і відсутність ініціативи. Відмова від діяльності часто пов'язана зі страхом невдач і браком впевненості у власних силах. Встановлено, що переважно це жінки віком понад 45 років, які демонструють ознаки посттравматичного стресового розладу, мають низький рівень психологічного благополуччя та труднощі із соціальною адаптацією.

І зовсім у малій кількості було виявлено жінок у яких завищений рівень самооцінки, які відзначаються неконтрольованою поведінкою у прагненні досягти бажаного та задовольнити власні потреби. Їхні реакції можуть включати емоційні зриви, такі як крики, істерики, агресивні дії (розкидання речей, биття посуду тощо). У випадках, коли їхні потреби не задовольняються, ці жінки демонструють дратівливість, грубість, упертість і нестійкість емоційного стану. Для компенсації незадоволення вони можуть проявляти

агресію у вигляді бійок, образ, чи зневаги до інших, особливо тих, хто здається фізично або морально слабшим. У нашому дослідженні такі жінки належать до двох вікових груп: від 18 до 20 року та старших за 45 років. Вони демонструють ознаки квазіадаптації, значною мірою залежать від зовнішніх обставин, мають риси посттравматичного стресового розладу (зокрема уникнення) та низький рівень психологічного благополуччя.

Тому саме тренінги можуть допомогти їм швидше засвоювати потрібні навички та стратегії для покращення самооцінки і домагань тощо...., оскільки вони більш сприйнятливі до впливу та можуть швидше застосовувати отримані знання в реальному житті.

Проведення таких заходів передбачає формування підтримуючого та позитивного середовища, де учасники можуть працювати над вдосконаленням важливих навичок і ефективною взаємодією. Основними компонентами групових сесій є:

- Розвиток самоствавлення: вправи, спрямовані на усвідомлення та прийняття власної особистості, формування позитивного внутрішнього діалогу та підвищення впевненості в собі.
- Покращення навичок самооцінки: тренінги, які допомагають об'єктивно оцінювати власні досягнення, здібності та значущість.
- Зміцнення групової взаємодії: активності, що сприяють обміну досвідом, підтримці учасників і створенню колективного підходу до розвитку самоствавлення.

Ключовим елементом таких занять є забезпечення атмосфери довіри, де кожен учасник відчуває підтримку та має можливість для особистісного розвитку.

Дослідження показують, що позитивне самоствавлення особистості є важливим фактором для досягнення високої активності та продуктивності в діяльності. Воно сприяє розкриттю творчого потенціалу та впливає на здатність відкрито виражати свої почуття і рівень саморозкриття в комунікації. Основою стійкого та позитивного

самостворення є віра людини у власні можливості, що пов'язана з готовністю приймати ризики та оптимістичним ставленням до майбутніх успіхів. Огляд наукових джерел показує, що нові соціальні умови та процеси самовизначення стимулюють внутрішньо переміщених осіб до особистісного росту.

Сьогодні українські жінки зіштовхуються з численними соціально-психологічними викликами, спричиненими передусім військовою агресією, економічною нестабільністю та політичними труднощами, які торкнулися кожної родини. Ці обставини створюють значний рівень стресу серед жінок і усього населення України.

Тривала напруженість, фізичні та емоційні обмеження ускладнюють підтримання психологічного комфорту, адже зміни умов життя породжують додаткові виклики. Аналіз соціальних проблем свідчить, що їхні причини лежать не лише у політичній чи економічній площинах, але й у психологічній, зокрема у ставленні жінки до себе та рівні її самосвідомості.

Особливо травматичним фактором є тривале перебування в умовах невизначеності під час війни, що супроводжується специфічним стресом і призводить до дезадаптації. Жінки, які відчувають такі прояви, потребують медико-психологічної допомоги та заходів з психокорекції.

До наслідків цього травматичного досвіду належать:

- постійна тривога, страхи та фобії;
- хронічний стрес, відчуття напруги та нездатність розслабитися;
- складнощі у переживанні втрат і горя;
- депресивні стани, які включають безнадійність, втрату сенсу життя, відчуття безсилля;
- емоційні розлади, як-от почуття провини, сором, агресія чи дратівливість;

- проблеми із соціальною адаптацією та інші негативні наслідки, викликані військовими подіями в Україні.

Тому звертаючись до теми війни, важливо зауважити, що Декларація про захист жінок і дітей у збройних конфліктах, прийнята у 1973 році, визначає жінок і дітей як найбільш вразливі категорії населення. У сучасному розумінні вразливість часто розглядається через соціальні аспекти, а не біологічні відмінності. Проте, якщо стосовно жінок це питання може викликати дискусії, то щодо дітей усе однозначно: вони є першочерговою групою, яка потребує захисту та підтримки як під час війни, так і у процесі відновлення після неї.

Подальші дослідження в цій галузі можуть бути спрямовані на глибше вивчення психологічного стану жінок у період повоєнного відновлення.

ВИСНОВКИ

Важливо розуміти, що особистість формується під впливом як біологічних, так і соціальних факторів. У психолого-педагогічному контексті існують різні трактування термінів "індивід," "людина," "особистість," і "суб'єкт," які описують унікальні аспекти людини. Наприклад, індивідом є кожен представник виду *Homo sapiens*, але становлення особистості відбувається через вплив культурних і соціальних умов, де важливу роль відіграє самооцінка.

Самооцінка, на думку багатьох науковців, є ключовим елементом самосвідомості та особистісного розвитку. Вона формується через усвідомлення індивідом своїх досягнень, взаємодію з оточуючими та оцінку власної цінності. Така оцінка має дві форми — загальну та часткову. Загальна самооцінка відображає інтегроване ставлення до себе, тоді як часткова спрямована на конкретні риси та здібності.

У наукових дослідженнях відзначається, що самооцінка має велике значення для регуляції поведінки і самореалізації. Вона виконує мотиваційну, регулятивну та рефлексивну функції. Низька або завищена самооцінка може створити труднощі в адаптації особистості, впливаючи на соціальну взаємодію та емоційний стан. У дитячому і підлітковому віці формування самооцінки значною мірою залежить від оцінок батьків, вчителів і однолітків, і ці взаємодії можуть значно впливати на особистісне зростання.

Таким чином, самооцінка є важливим регулятором, який допомагає особистості визначити своє місце у світі, побудувати позитивне ставлення до себе та сприяє усвідомленню своїх потенціалів і цінності в суспільстві.

Тривожність є комплексним явищем, яке охоплює фізіологічні, психологічні та соціальні аспекти. Її можна розглядати як емоційний стан та як особистісну характеристику, яка проявляється по-різному у відповідь на стресові фактори, такі як війна чи соціальна нестабільність. У кризові періоди, зокрема під час воєнних конфліктів, рівень тривожності особливо зростає

серед вразливих груп, включаючи жінок, які часто стають жертвами не лише фізичних загроз, але й психологічних наслідків.

Дослідження виявляють, що тривожність жінок у таких умовах підвищує ризик виникнення психічних розладів. Це підкреслює важливість надання відповідної психологічної підтримки. Соціальна підтримка з боку близьких і спільноти відіграє значну роль у зменшенні тривожності та покращенні емоційного стану. Це вказує на необхідність розвитку цільових програм психологічної допомоги, які будуть спрямовані на підтримку жінок у кризових ситуаціях.

Крім того, багато підходів до розуміння тривожності, такі як психоаналітичний, когнітивний та екзистенційний, наголошують на значенні адаптивної тривожності для ефективного пристосування до складних обставин. Але тривожність, яка виходить за межі адаптивної, здатна негативно вплинути на якість життя і перешкоджати особистісному розвитку. Це обґрунтовує важливість психопрофілактики, спрямованої на зниження надмірного рівня тривожності.

Підсумовуючи, варто зазначити, що тривожність залишається актуальною проблемою, особливо в умовах криз та нестабільності. Вона потребує подальшого дослідження з метою розробки ефективних методів підтримки, які сприятимуть збереженню психічного здоров'я у складних обставинах.

У процесі формування самооцінки особистість постійно порівнює свій реальний образ із ідеальним уявленням про себе. Карл Роджерс виділив ці два аспекти в межах гуманістичного підходу, наголошуючи на важливості схвалення іншими і самосхвалення, що базується на самооцінці. Згідно з його концепцією, чим менше розбіжність між реальним та ідеальним "Я", тим вища самооцінка. Дослідження Тимоті Страумена підтвердили, що студенти з великою різницею між цими аспектами частіше відчували тривогу або сум. Розвиток адекватної самооцінки значною мірою залежить від усвідомлення власних досягнень і реакцій оточення. Оцінка особистих досягнень крізь

призму власних цінностей і відчуття внутрішнього комфорту від виконання обраної справи значно впливає на позитивне сприйняття себе. Якщо самооцінка базується на соціальному схваленні, може виникати внутрішній конфлікт між власними уявленнями про себе і необхідністю підтримувати певний образ для оточення.

Покращення самооцінки можна досягти шляхом усвідомлення причин її заниження, отримання емоційної підтримки, досягнення успіхів і розв'язання внутрішніх конфліктів. Наприклад, важливо розвивати звичку активно долати труднощі, а не уникати їх. Без реальних досягнень і внутрішньої роботи навіть позитивне ставлення інших не призведе до стійкого покращення самооцінки. Важливо також стимулювати особистісні дії, що допоможуть розкрити свій потенціал і досягати успіхів у значущих сферах.

Отже, високий рівень самооцінки залежить від внутрішньої стабільності, здатності до саморозкриття, розуміння власних цінностей та дій, спрямованих на самореалізацію.

Результати даного емпіричного дослідження показали, що більшість жінок мають адекватний рівень самооцінки. Ця група характеризується такими рисами, як дотримання загальноприйнятих норм і правил поведінки в різних обставинах, відповідальне ставлення до поставлених завдань, готовність проявляти ініціативу та висловлювати власну думку чи пропозиції. Вони впевнено презентують свої досягнення, спокійно реагують на зауваження, намагаються виправити недоліки, активно шукають необхідну інформацію в різних джерелах та включаються в роботу із завданнями. Такі жінки демонструють здатність аналізувати та оцінювати результати своєї діяльності. Найчастіше це учасниці вікової групи від 28 до 41 року, які досягли успіху у професійній сфері, мають високий рівень психологічного благополуччя та гарно адаптовані до соціального середовища.

При цьому були виявлені, у не великому співвідношенні, жінки у яких низький рівень самооцінки. Ця група характеризується такими особливостями: невпевненість у присутності незнайомих людей, обмежена

комунікабельність із ровесниками, повільність у реакції на різні ситуації, а також пасивність і відсутність ініціативи. Відмова від діяльності часто пов'язана зі страхом невдач і браком впевненості у власних силах. Встановлено, що переважно це жінки віком понад 45 років, які демонструють ознаки посттравматичного стресового розладу, мають низький рівень психологічного благополуччя та труднощі із соціальною адаптацією.

І зовсім у малій кількості було виявлено жінок у яких завищений рівень самооцінки, які відзначаються неконтрольованою поведінкою у прагненні досягти бажаного та задовольнити власні потреби. Їхні реакції можуть включати емоційні зриви, такі як крики, істерики, агресивні дії (розкидання речей, биття посуду тощо). У випадках, коли їхні потреби не задовольняються, ці жінки демонструють дратівливість, грубість, упертість і нестійкість емоційного стану. Для компенсації незадоволення вони можуть проявляти агресію у вигляді бійок, образ, чи зневаги до інших, особливо тих, хто здається фізично або морально слабшим. У нашому дослідженні такі жінки належать до двох вікових груп: від 18 до 20 року та старших за 45 років. Вони демонструють ознаки квазіадаптації, значною мірою залежать від зовнішніх обставин, мають риси посттравматичного стресового розладу (зокрема уникнення) та низький рівень психологічного благополуччя.

Тому саме тренінги можуть допомогти їм швидше засвоювати потрібні навички та стратегії для покращення самооцінки і домагань тощо...., оскільки вони більш сприйнятливі до впливу та можуть швидше застосовувати отримані знання в реальному житті.

Проведення таких заходів передбачає формування підтримуючого та позитивного середовища, де учасники можуть працювати над вдосконаленням важливих навичок і ефективною взаємодією. Основними компонентами групових сесій є:

- Розвиток самоставлення: вправи, спрямовані на усвідомлення та прийняття власної особистості, формування позитивного внутрішнього діалогу та підвищення впевненості в собі.

- Покращення навичок самооцінки: тренінги, які допомагають об'єктивно оцінювати власні досягнення, здібності та значущість.
- Зміцнення групової взаємодії: активності, що сприяють обміну досвідом, підтримці учасників і створенню колективного підходу до розвитку самоставлення.

Ключовим елементом таких занять є забезпечення атмосфери довіри, де кожен учасник відчуває підтримку та має можливість для особистісного розвитку.

Дослідження показують, що позитивне самоставлення особистості є важливим фактором для досягнення високої активності та продуктивності в діяльності. Воно сприяє розкриттю творчого потенціалу та впливає на здатність відкрито виражати свої почуття і рівень саморозкриття в комунікації. Основою стійкого та позитивного самоставлення є віра людини у власні можливості, що пов'язана з готовністю приймати ризики та оптимістичним ставленням до майбутніх успіхів. Огляд наукових джерел показує, що нові соціальні умови та процеси самовизначення стимулюють внутрішньо переміщених осіб до особистісного росту.

Сьогодні українські жінки зіштовхуються з численними соціально-психологічними викликами, спричиненими передусім військовою агресією, економічною нестабільністю та політичними труднощами, які торкнулися кожної родини. Ці обставини створюють значний рівень стресу серед жінок і усього населення України.

Тривала напруженість, фізичні та емоційні обмеження ускладнюють підтримання психологічного комфорту, адже зміни умов життя породжують додаткові виклики. Аналіз соціальних проблем свідчить, що їхні причини лежать не лише у політичній чи економічній площинах, але й у психологічній, зокрема у ставленні жінки до себе та рівні її самосвідомості.

Особливо травматичним фактором є тривале перебування в умовах невизначеності під час війни, що супроводжується специфічним стресом і

призводить до дезадаптації. Жінки, які відчують такі прояви, потребують медико-психологічної допомоги та заходів з психокорекції.

До наслідків цього травматичного досвіду належать:

- постійна тривога, страхи та фобії;
- хронічний стрес, відчуття напруги та нездатність розслабитися;
- складнощі у переживанні втрат і горя;
- депресивні стани, які включають безнадійність, втрату сенсу життя, відчуття безсилля;
- емоційні розлади, як-от почуття провини, сором, агресія чи дратівливість;
- проблеми із соціальною адаптацією та інші негативні наслідки, викликані військовими подіями в Україні.

Тому звертаючись до теми війни, важливо зауважити, що Декларація про захист жінок і дітей у збройних конфліктах, прийнята у 1973 році, визначає жінок і дітей як найбільш вразливі категорії населення. У сучасному розумінні вразливість часто розглядається через соціальні аспекти, а не біологічні відмінності. Проте, якщо стосовно жінок це питання може викликати дискусії, то щодо дітей усе однозначно: вони є першочерговою групою, яка потребує захисту та підтримки як під час війни, так і у процесі відновлення після неї.

Подальші дослідження в цій галузі можуть бути спрямовані на глибше вивчення психологічного стану жінок у період повоєнного відновлення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бабаян Ю. О., Тимченко Н. А. Особливості формування самооцінки молодшого школяра. *Психологічні науки*. № 2. С. 27-30
2. Безушко О. Гендерні особливості становлення самооцінки старших підлітків. *Магістр*. 2020. № 34. С. 214-216.
3. Видолуб Н. О. Проблема самооцінки особистості у контексті гуманістичної психології. *Молодий вчений*. 2016. № 9. С. 21-25
4. Волобуєв М. І. Самооцінка та ефективність діяльності працівників. *Інвестиції: практика та досвід*. 2019. № 18. С. 27-30
5. Гончаровська Г. Ф. Соціально-психологічні чинники становлення самооцінки дитини. *Проблеми сучасної психології*. 2010. № 8. С. 201- 209
6. Дячок О. Соціально-психологічний тренінг як метод формування адекватної самооцінки підлітків. *Науковий вісник ХНУ*. 2016. № 3. С. 15-25.
7. Зозуляк-Случик Р., Лесюк О. Психологічні особливості формування самооцінки підлітків. *Обрії*. 2015. № 1. С. 23-26
8. Євдокимова Н.О., Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Особистість у кризових ситуаціях: огляд сучасних психодіагностичних методик. Київ: Педагогічна думка, 2016. 229 с.
9. Єзерська Н.В. Психологічні чинники суб'єктивного благополуччя підлітків в умовах спеціалізованої школи-інтернату: дис. канд. психол. наук. 19.00.07. Київ, 2018. 247 с.
10. Кологривова Е.І. Вплив особистісних прагнень на переживання суб'єктивного благополуччя. *Соціальна психологія*. 2006 №5. С.179-184
11. Котлова Л., Ковтун В. Теоретичні основи психологічного благополуччя на різних етапах онтогенезу. *Психологічні дослідження: наукові праці викладачів та студентів соціально-*

- психологічного факультету*. Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2017. С. 53-56.
- 12.Криворучко Т. І. Особливості розуміння самооцінки в сучасній науці. Медсестринство. 2015. № 4. С. 21-22
 - 13.Кузнєцова О.В., Ліпінчук О.А. Задоволеність життям та адаптивність особистості. Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених та студентів «Індивідуально-психологічні якості особистості майбутніх психологів та їх динаміка у період професійної підготовки» (Одеса, 20 травня 2010 р.). Одеса, СМІЛ, 2010. С.8-12.
 - 14.Мельник О.В., Лукомська С.О. Психологічне благополуччя як чинник соціальної адаптації учасників АТО. Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ-Ніжин. Видавництво «ПП Лисенко М.М.», 2018. С.233- 242
 - 15.Мельничук М. М. Самооцінювання підлітків схильних до девіантної поведінки. Молодий вчений. 2021. № 12. С. 127-130
 - 16.Мусіяка Н. І. Проблема самооцінки в теорії особистості В. Джемса. Актуальні проблеми психології. 2016. № 16. С. 121-125
 - 17.Наконечна О. В., Рудень Д. М. Регіональні та вікові особливості самооцінки сучасної української молоді. Science and Education. 2017. № 6. С. 172-180
 - 18.Олійник О.О.Самооцінка як передумова професійного становлення студентів.Теорія і практика сучасної психології. 2018. № 1. С. 97-101
 - 19.Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія: Посібник. Київ: Академ видав, 2003 448 с.
 - 20.Орішко Н. К. Специфіка самовдосконалення особистості на різних етапах її онтогенезу. Проблеми сучасної психології. 2013. № 21. С. 507- 519

- 21.Павелків Р.В. Загальна психологія. Підручник. Київ: Кондор, 2009. 576 с
- 22.Папітченко Л. Теоретичний аналіз проблеми значущості самооцінки в структурі гідності особистості. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2020. № 12. С. 79-89
- 23.Пенькова О. І. Самовдосконалення особистості і її самооцінка. Психологічний часопис. 2015. № 1. С. 74-78
- 24.Рубинштейн С.Я. Экспериментальные методики патопсихологии и опыт их применения (практическое руководство). Тернополь, 2004. 168 с
- 25..Руденко О.О., Головська І.Г. Взаємозв'язок самооцінки та схильності до порушень харчової поведінки Габітус.2021. № 26.С.76-79
- 26.Савчин М.В. Соціальна психологія: Навч. посібник. Дрогобич: Відродження, 2000. 274 с
- 27.Санько К. О. Психологічне благополуччя як основа повноцінного та психологічно здорового функціонування особистості. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія Психологія*. Харків, 2016. Вип. 59. С. 42-45
- 28.Смітанка В. Психологічний аналіз самооцінки у наукових дослідженнях зарубіжних та вітчизняних вчених. Наука. Освіта. Молодь. 2016. № 2. С. 168-170
- 29.Хохліна О. П. Методологічні й теоретичні основи психології : навч. посіб. Київ : НАВС, 2014. 232 с.
- 30.Alloy, L. B., & Ahrens, A. H. (1987). Depression and pessimism for the future: biased use of statistically relevant information in predictions for self versus others. *Journal of personality and social psychology*, 52(2), 366.

31. Amici, F., Röder, S., Kiess, W., Borte, M., Zenclussen, A. C., Widdig, A., & Herberth, G. (2022). Maternal stress, child behavior and the promotive role of older siblings. *BMC Public Health*, 22(1), 863.
32. Banaji, M. R., & Prentice, D. A. (1994). The self in social contexts. *Annual review of psychology*, 45(1), 297-332
33. Baumgardner, A. H., & Levy, P. E. (1988). Role of self-esteem in perceptions of ability and effort: Illogic or insight?. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 14(3), 429-438.
34. Beyer, S., & Bowden, E. M. (1997). Gender differences in self-perceptions: Convergent evidence from three measures of accuracy and bias. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 23(2), 157-172.
35. Cacioppo J.T., Patrick W. Loneliness: Human nature and the need for social connection. WW Norton & Company, 2008. 336 p.
36. Cacioppo J. T., Hawkley L. C., Thisted R. A. Perceived social isolation makes me sad: 5-year cross-lagged analyses of loneliness and depressive symptomatology in the Chicago Health, Aging, and Social Relations Study. *Psychology and aging*. 2010. № 25(2). P. 453-463.
37. Campbell D. J. The "Be, Know, Do" Model of Leader Development. Human Resource Planning. 2004. Vol. 27(2). P. 26-39
38. Costa P. T., McCrae R. R. Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: happy and unhappy people. *Journal of personality and social psychology*. 1980. Vol. 38(4). P. 668-678
39. Cohen S. Social relationships and health. *The American psychologist*. 2004. № 59(8). P. 676-684.
40. Cooper, J., Hall, J., & Huff, C. (1990). Situational stress as a consequence of sex-stereotyped software. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 16(3), 419-429
41. Deaux, K., & Farris, E. (1977). Attributing causes for one's own performance: The effects of sex, norms, and outcome. *Journal of research in Personality*, 11(1), 59-72.

- 42.Duan L., Zhu G. Psychological interventions for people affected by the COVID-19 epidemic. *The lancet psychiatry*. 2020. № 7(4). P. 300-302.
- 43.Goldberg C. Harvard's crowded course to happiness. *The Boston Globe*. 2006. P. 41-43
- 44.Kemmelmeier, M., & Oyserman, D. (2001). Gendered influence of downward social comparisons on current and possible selves. *Journal of social issues*, 57(1), 129-148.
- 45.Kinsella, D. (2005). No rest for the democratic peace. *American Political Science Review*, 99(3), 453-457.
- 46.Kwang, T., & Swann Jr, W. B. (2010). Do people embrace praise even when they feel unworthy? A review of critical tests of self-enhancement versus selfverification. *Personality and social psychology review*, 14(3), 263-280.
- 47.La Rue, C. J., Haslam, C., & Steffens, N. K. (2022). A meta-analysis of retirement adjustment predictors. *Journal of Vocational Behavior*, 136, 103723.
- 48.Lewinsohn, P. M., Mischel, W., Chaplin, W., & Barton, R. (1980). Social competence and depression: the role of illusory self-perceptions. *Journal of abnormal psychology*, 89(2), 203.
- 49.Mogea, T. (2023). Lord of the Flies Love and Hatred as in Shakespeare's Romeo and Juliet. *Student Scientific Creativity Journal*, 1(2), 88-111.
- 50.Palmer-Fernández, G. (2018). Cosmopolitan Revisions of Just War. In *The Morality and Global Justice* (pp. 325-348). Routledge.
- 51.Reavis, K. M., Bisgaard, N., Canlon, B., Dubno, J. R., Frisina, R. D., Hertzano, R., ... & Singh, G. (2023). Sex-linked biology and gender-related research is essential to advancing hearing health. *Ear and Hearing*, 44(1), 10- 27.
- 52.Rummell, K. (1994). From Stanley to Miss Maple: A Definition of Manhood in Gloria Naylor's Bailey's Cafe. *Diversity: A Journal of Multicultural Issues*, 2, 90.

53. Ryan R. M., Deci E. L. On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology*. 2001. Vol. 52(1). P. 141-166
54. Ryff C. D., Keyes C.L.M. The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69(4). P. 719-727
55. Sleeper, L. A., & Nigro, G. N. (1987). It's not who you are but who you're with: Self-confidence in achievement settings. *Sex Roles*, 16, 57-69.
56. Shrauger, J. S., & Kelly, R. J. (1988). Global Self-Evaluation and Changes to Self-Description as a Function of Information Discrepancy and Favorability. *Journal of Personality*, 56(4), 709-728.
57. Xiong, Y., Hong, H., Liu, C., & Zhang, Y. Q. (2023). Social isolation and the brain: effects and mechanisms. *Molecular Psychiatry*, 28(1), 191-201.
58. Ward, A., Lyubomirsky, S., Sousa, L., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Can't quite commit: Rumination and uncertainty. *Personality and social psychology bulletin*, 29(1), 96-107.
59. Wells, L. E., & Sweeney, P. D. (1986). A test of three models of bias in selfassessment. *Social Psychology Quarterly*, 1-10.
60. Zhou, Y., Huo, Q., Du, S., Shi, X., Shi, Q., Cui, S., ... & Wang, Y. (2022). Social support and self-efficacy as mediating factors affecting the association between depression and medication adherence in older patients with coronary heart disease: a multiple mediator model with a cross-sectional study. *Patient preference and adherence*, 285-295.
61. James W. «The Principles of Psychology». New York : *Henry Holt and Company*, 1890. p. 294-315.

Додатки

Додаток 1

Методика дослідження соціально - психологічної адаптації К. Роджерса - Р. Даймонда

У бланку слід зазначити відповідь, базуючись на таких оцінках:

- 0 - це мене зовсім не стосується;
- 1 - це мене не стосується;
- 2 - мабуть, це мене не стосується;
- 3 - не знаю, чи це мене стосується;
- 4 - це схоже на мене, але травню сумніви;
- 5 - це схоже на мене;
- 6 - це точно я.

Текст опитувальника:

- 1. Відчуваю незручність, коли вступаю з кимось у діалог
- 2. Не має бажання розкриватися перед іншими.
- 3. У всьому подобається ризик, боротьба, змагання.
- 4. Маю до себе високі вимоги.
- 5. Часто сварю себе за те, що зробив.
- 6. Часто відчуваю себе пригніченим.
- 7. Маю сумніви, що можу подобатися особам протилежної статі.
- 8. Свої обіцянки виконую завжди.
- 9. Теплі, добрі стосунки з оточуючими.
- 10. Людина стримана, замкнена, тримаюся осторонь.
- 11. У невдачах звинувачую себе.
- 12. Людина відповідальна, на яку можна покластися.
- 13. Відчуваю, що не в змозі змінити щось, всі зусилля марні.
- 14. На багато що, дивлюся очима однолітків.
- 15. Приймає в цілому ті правила й вимоги, яких варто дотримуватись.
- 16. Власних переконань і правил не вистачає.
- 17. Подобається мріяти, іноді – втягує, важко повертатися від мрії до реальності.
- 18. Завжди готовий до захисту і навіть нападу; переживаю образи болісно, розмірковуючи над способами помсти.
- 19. Умію керувати собою і власними вчинками, примушувати себе або дозволяти собі; самоконтроль для мене - не проблема.

20. Часто змінюється настрій, настає нудьга.
21. Все що стосується інших не хвилює. Зосереджений на собі, зайнятий собою.
22. Люди, як правило, мені подобаються.
23. Не соромлюся своїх почуттів, відкрито їх виражаю.
24. Серед великого скупчення людей відчуваю себе дещо самотньо.
25. Нині бажаю все покинути, кудись сховатися.
26. З оточуючими зазвичай вільно спілкуюся.
27. Важко боротися із самим собою.
28. Напружено сприймаю доброзичливе ставлення оточуючих, вважаю що не заслуговую на нього.
29. У душі - оптиміст, вірю у найкраще.
30. Людина вперта, таких називають важкими.
31. До людей критичний, засуджую їх, якщо вважаю що самі цього заслуговують.
32. Часто відчуваю себе не тим, хто веде, а тим, кого ведуть: мені не завжди вдається думати і діяти самостійно.
33. Більшість із тих, хто мене знає, добре до мене ставиться, любить мене.
34. Іноді бувають такі думки, про які не хочеться комусь розповідати.
35. Людина з привабливою зовнішністю.
36. Відчуваю себе безпомічним, маю потребу відчувати когось поруч.
37. Приймаючи рішення, виконую його.
38. Приймаючи самостійні рішення, не можу звільнитися від впливу інших людей.
39. Відчуваю почуття провини, навіть коли звинувачувати себе немає сенсу.
40. Відчуваю неприязнь до того, що його оточує.
41. Всим задоволений.
42. Почуваюся погано: не можу організувати себе.
43. Відчуваю млявість. Все що раніше хвилювало, стало байдужим.
44. Врівноважений, спокійний.
45. Роздратований, часто не можу стриматися.
46. Часто відчуваю себе ображеним.
47. Людина спонтанна, нетерпляча, гарячкувата. Бракує стриманості.

48. Буває, що поширюю плітки.
49. Не дуже довіряю своїм відчуттям, вони іноді підводять мене.
50. Досить важко бути самим собою.
51. На першому місці - думки, а не почуття, перед тим як щось зробити, добре поміркую.
52. Те, що відбувається, трактую по- своєму, здатен нафантазувати зайве.
53. Терплячий до інших і приймаю іншого таким, яким він є.
54. Намагаюся не думати про свої проблеми.
55. Вважаю себе цікавою людиною, привабливою як особистість, помітною.
56. Людина сором'язлива.
57. Обов'язково треба нагадувати, підштовхувати, щоб доводив справу до кінця.
58. У душі відчуваю перевагу над іншими.
59. Немає нічого, у чому б виявив індивідуальність, своє "Я".
60. Боюся думок інших про себе.
61. Чеснолюбивий, небайдужий до успіху, схвалення, у тому, що для мене важливо, намагаюся бути кращим.
62. Людина, у якої на даний момент багато такого, що викликає презирство.
63. Людина діяльна, енергійна, ініціативна.
64. Пасую перед труднощами й ситуаціями, які загрожують ускладненнями.
65. Просто недостатньо оцінюю себе.
66. Ватажок, вмію впливати на інших.
67. Ставлюся до себе в цілому добре.
68. Людина наполеглива, мені завжди важливо зробити все по- своєму.
69. Не подобається, коли з кимось порушуються відносини, особливо якщо починаються сварки.
70. Досить довго не можу прийняти рішення, потім маю сумніви щодо його правильності.
71. Розгублений, невпевнений у собі.
72. Задоволений собою.
73. Мені часто не щастить.
74. Людина приємна, приваблюю інших.
75. Можливо, не дуже вродливий, але можу подобатись як

людина, особистість.

76. З презирством ставлюся до осіб протилежної статі й не маю контактів з ними.

77. Коли треба щось зробити, мене охоплює страх, сумніви.

78. Легко, спокійно на душі, немає нічого, що сильно хвилювало б.

79. Умію наполегливо працювати.

80. Відчуваю, що расту, дорослішаю, змінююся сам і змінюється ставлення до навколишнього світу.

81. Іноді говорю про то, про що насправді не маю уявлення.

82. Завжди кажу тільки правду.

83. Схвильований, напружений.

84. Щоб я щось зробив, треба вперто наполягати на цьому.

85. Відчуваю невпевненість у собі.

86. Обставини часто змушують захищати себе, виправдовуватись і обґрунтовувати свої вчинки.

87. Людина поступлива, м'яка у ставленні до інших.

88. Людина, якій подобається міркувати.

89. Іноді подобається хизуватися.

90. Приймаю рішення і відразу змінюю їх, звинувачую себе у відсутності волі, а вдіяти з собою нічого не можу.

91. Намагаюся покладатися на свої сили, не розраховую на чийсь допомогу.

92. Ніколи не запізнююся.

93. Відчуваю внутрішню несвободу.

94. Відрізняюся від інших.

95. Не дуже надійний, на мене не можна покластися.

96. Добре себе розумію, все в собі приймаю.

97. Товариська, відкрита людина, легко спілкуюся з людьми.

98. Сили і здібності відповідають тим завданням, які треба вирішувати, все можу виконати.

99. Себе не ціную, ніхто мене не сприймає серйозно, в кращому випадку всі до мене ставляться поблажливо, просто терплять.

100. Хвилююся, що забагато переймаюся особами протилежної статі.

101. Всі свої звички вважаю позитивними.

Шкала PCL-5

Прочитайте питання та оцініть наскільки ці проблеми турбували вас протягом останнього місяця.

№	Протягом останнього місяця, як сильно вас турбували	Зовсім ні	Трохи	Помірно	Відчутно	Дуже
1	Повторювані, хвилюючі та небажані спогади стресового досвіду?	0	1	2	3	4
2	Повторювані, хвилюючі сновидіння про стресовий досвід?	0	1	2	3	4
3	Раптові почуття або події, ніби стресовий досвід знову трапляється?	0	1	2	3	4
4	Почуття засмученості, коли щось нагадує про стресовий досвід?	0	1	2	3	4
5	Сильні фізичні реакції, коли щось нагадувало про стресовий досвід (наприклад, серцебиття, утруднене дихання, потіння)?	0	1	2	3	4

№	Протягом останнього місяця, як сильно вас турбували	Зовсім ні	Трохи	Помірно	Відчутно	Дуже
6	Уникання спогадів, думок або почуттів, пов'язаних із стресовим досвідом?	0	1	2	3	4
7	Уникання зовнішніх стимулів (людей, предметів, місць...), які нагадують про стресовий досвід?	0	1	2	3	4
8	Проблеми згадування важливих моментів стресового досвіду?	0	1	2	3	4
9	Сильні негативні переконання про себе, інших людей або навколишній світ (наприклад, «я поганий», «зі мною щось дуже не так», «нікому не можна довіряти», «світ – небезпечне місце»)?	0	1	2	3	4
10	Самозвинувачення або звинувачення інших на рахунок стресового досвіду, або того, що сталося після нього?	0	1	2	3	4

№	Протягом останнього місяця, як сильно вас турбували	Зовсім ні	Трохи	Помірно	Відчутно	Дуже
11	Сильні негативні емоції, такі як страх, жах, злість, почуття провини або сором?	0	1	2	3	4
12	Втрата інтересу до тієї активності (діяльності), яка раніше приносила задоволення?	0	1	2	3	4
13	Відчуття віддаленості або відокремленості від інших?	0	1	2	3	4
14	Проблеми у переживанні позитивних емоцій (наприклад, незмога у відчутті радості або любові по відношенні до близької людини)	0	1	2	3	4
15	Роздратування, спалахи гніву, агресивна поведінка?	0	1	2	3	4
16	Те, що ви дуже ризикуєте або робите речі, які можуть зашкодити?	0	1	2	3	4

№	Протягом останнього місяця, як сильно вас турбували	Зовсім ні	Трохи	Помірно	Відчутно	Дуже
17	Бути «на взводі» або «на сторожі»?	0	1	2	3	4
18	Відчуття постійної напруги?	0	1	2	3	4
19	Труднощі із зосередженістю?	0	1	2	3	4
20	Проблеми із засинанням або нічні прокидання?	0	1	2	3	4

Опитувальник оцінювання стану адаптації “ОСАДА”**(С. І. Яковенко)**

Не витрачайте час на роздуми, найприродніша та реакція, яка першою спадає на думку. Не намагайтеся справити своїми відповідями сприятливе враження, пам’ятайте, що немає “поганих” чи “хороших” відповідей.

Текст опитувальника:

1. а) я бадьорий і веселий;
б) іноді я сумую;
в) я часто буваю засмученим;
г) я відчуваю себе нещасним.
2. а) у мене було щасливе дитинство;
б) у дитинстві в мене траплялися незначні, звичайні для дітей прикрощі;
в) у мене було досить важке дитинство;
г) у дитинстві життя мене не жаліло.
3. а) зараз я такий самий товариський, як і раніше;
б) мені дедалі частіше хочеться бути на самоті;
в) тільки необхідність змушує мене спілкуватися з оточенням;
г) я самотній, ніхто не розуміє мене.
4. а) я їм як завжди, з апетитом;
б) останнім часом мій апетит погіршився;
в) я помічаю, що часом їм, не відчуваючи смаку страви;
г) останнім часом я майже нічого не їм.
5. а) мене дуже цікавлять події, що відбуваються в світі;
б) тепер я менше читаю, рідше включаю радіо, телевізор;
в) я не стежу за подіями, що відбуваються в світі;
г) я втратив інтерес до життя.
6. а) як правило, я спокійний;

- б) буває, що я нервую;
 - в) я незадоволений собою, та й інші люди дратують мене;
 - г) мені все стало байдуже.
7. а) я із задоволенням згадую прожиті роки;
- б) у моєму минулому були епізоди, які не хочеться згадувати;
 - в) я соромлюся допущених у минулому помилок;
 - г) минуле тепер мстить мені за мої вчинки.
8. а) любов робить моє життя яскравішим і цікавішим;
- б) любов – складне почуття, не кожному воно під силу;
 - в) любов мене лише засмучувала;
 - г) я не гідний любові.
9. а) я сплю спокійно і прокидаюся цілком бадьорим;
- б) прокинувшись, я не завжди відчуваю себе бадьорим;
 - в) мені буває важко заснути через непрошені думки;
- 322
- г) я страждаю від безсоння.
10. а) у мене цікава робота;
- б) моя робота не дуже цікава, але потрібна людям;
 - в) я збираюся змінити роботу, а можливо, і професію;
 - г) останнім часом я примушую себе ходити на роботу.
11. а) свої проблеми я вирішую без особливих зусиль;
- б) вирішення деяких проблем вимагає від мене великих зусиль;
 - в) майже будь-яка проблема для мене нерозв'язна;
 - г) я заплутався у своїх проблемах, не можу вирішити жодної.
12. а) здається, у мене перспективне майбутнє;
- б) моє майбутнє здається мені вельми невизначеним;
 - в) майбутнє лякає мене;
 - г) моє майбутнє здається мені безрадісним.
13. а) у мене склалися добрі стосунки з оточенням;
- б) із деякими людьми в мене не склалися стосунки;

в) багато хто ставиться до мене вороже;

г) мені здається, що всі – проти мене.

14. а) я практично здоровий;

б) у мене не було серйозних хвороб або травм;

в) моє здоров'я підірване хворобами, важкими травмами;

г) мені вже пізно дбати про здоров'я.

15. а) у мене різноманітні інтереси й захоплення;

б) є проблеми, якими я цікавлюся серйозно;

в) найбільше мене цікавить, що про мене думають люди;

г) я втратив інтерес навіть до самого себе.

16. а) звичайно я цілком задоволений собою;

б) я далеко не завжди буваю задоволеним собою;

в) часто я собі не подобаюся;

г) я себе ненавиджу.

17. а) моє життя складається вдало;

б) моє життя не позбавлене труднощів;

в) мені зараз живеться важко;

г) моє життя здається мені нестерпним.

18. а) до мене часто звертаються по допомогу;

б) упевнений, що у важку хвилину мені допоможуть;

в) часом я не знаю, куди звернутися по допомогу;

г) мені вже ніхто не допоможе.

19. а) відчуваю себе здоровим, повним сил;

б) мене непокоїть зниження працездатності;

в) у мене занепад сил, я не справляюся;

г) моя смерть не за горами.

20. а) я маю чим заповнити вільний час;

б) часом я не знаю, чим заповнити вільний час;

в) на мене навалилося зараз стільки проблем, що мені не до розваг;

г) зараз я не в змозі що-небудь робити, навіть те, що раніше приносило мені задоволення.

21. а) я живу спокійним, розміреним життям;

б) я дотримуюся правила: хочеш жити – умій вертітися;

в) я здатний учинити щось таке, що здивує інших;

г) часом я сам не знаю, що зроблю за хвилину.

22. а) я задоволений ситуацією, що склалася;

б) бувають ситуації і краще;

в) зараз склалася досить погана ситуація;

г) я в такій ситуації, що гірше не буває.

23. а) секс приносить мені задоволення;

б) тепер секс цікавить мене менше;

в) секс мені не цікавий, від нього лише прикромі;

г) у моєму становищі безглуздо навіть думати про секс.

24. а) у мене ніколи не було проблем через алкоголь;

б) алкоголь допомагає мені розслабитися, зняти напруження;

в) алкоголь – джерело багатьох моїх проблем;

г) навіть випивка не допомагає мені забути.

25. а) я не припиняю навчатися, працювати над собою;

б) життя часом дає гіркі уроки, залишається лише вчитися на них;

в) допущені мною помилки так мене нічому й не навчили;

г) мені вже пізно вчитися.

26. а) у мене легкий характер;

б) я – не дуже товариська людина;

в) мій характер має серйозні вади;

г) я – погана, нікчемна людина.

27. а) я розраховую прожити довге життя;

б) упевнений, що проживу ще не один десяток років;

в) я сподіваюся протягти ще років 8 – 10;

г) я скоро помру.

28. а) я вважаю, що маю великий авторитет;

б) багато хто прислухається до моєї думки;

в) на мене мало хто зважає;

г) я нічого не означаю в цьому житті.

29. а) я веду правильний, здоровий спосіб життя;

б) я не дуже дбаю про своє здоров'я;

в) я давно занедбав своє здоров'я;

г) я відчуваю себе руїною.

30. а) я заробляю цілком достатньо, аби ні в чому собі не відмовляти;

б) мого заробітку на життя вистачає;

в) через брак грошей я вимушений відмовляти собі багато в чому;

г) я відмовляю собі навіть у найнеобхіднішому.