

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ, ІСТОРІЇ ТА СОЦІОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

**ЗВ'ЯЗОК САМОСПІВЧУТТЯ І СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЛЮДИНИ ПІД
ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ**

**Кваліфікаційна робота (проект)
на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»**

Виконала: студентка 4 курсу 07-431 групи

Спеціальності 053 Психологія

Освітньо-професійної програми «Психологія»

Юлія СКУРТ

Керівник: к. психол. н., доцент

Наталія ТАВРОВЕЦЬКА

Рецензент: докторка психологічних наук,

доцентка, професорка кафедри психології

(Навчально-наукового медичного інституту)

Чорноморського національного університету

імені Петра Могили

Ірина Астремська

ЗМІСТ

ВСТУП

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ САМОСПІВЧУТТЯ І СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЛЮДИНИ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ _____ 6

1.1 Ключові психологічні концепції у дослідженні самоспівчуття _____ 6

1.2 Психологічні механізми стресостійкості у воєнний період _____ 11

1.3. Теоретичне обґрунтування ролі самоспівчуття у формуванні стійкості до
стресу _____ 16

РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ЕМПІРИЧНІ МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ САМОСПІВЧУТТЯ І СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЛЮДИНИ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ _____ 19

2.1. Організація роботи. Характеристика вибірки і психодіагностичних
методик _____ 19

2.2. Узагальнення та аналіз результатів дослідження _____ 22

РОЗДІЛ 3. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ САМОСПІВЧУТТЯ І СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЛЮДИНИ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ _____ 30

3.1. Аспекти організації експерименту, розробка та реалізація тренінгової
програми _____ 30

3.2. Оцінка ефективності програми та аналіз результатів дослідження зв'язку
самоспівчуття і стресостійкості людини під час воєнного стану _____ 32

ВИСНОВКИ _____ 41

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ _____ 43

ДОДАТКИ

Додаток А. Опис корекційно-розвивальної програми _____ 48

ВСТУП

Актуальність дослідження. У період тривалого воєнного стану українське суспільство зіткнулося зі серйозними випробуваннями, повний масштаб і наслідки яких неможливо повноцінно осмислити. Велика кількість переживань, постійний стрес і регулярні несподівані труднощі щодня впливають на кожного українця, залишаючи свій слід на психіці та буденному житті. У таких нестабільних умовах, коли зовнішні опори слабшають, важливим є звернення до внутрішніх ресурсів - особистісних якостей та навичок, які допомагають зберігати стійкість для подолання всіх викликів, що ставить перед суспільством велика війна. Внутрішні ресурси стають найбільш надійним інструментом для подолання труднощів та збереження психологічного добробуту.

Одним із таких ресурсів може стати самоспівчуття у вигляді повноцінного прийняття, терпіння та розуміння себе. Співчуття до себе стає фундаментом психологічної стабільності та емоційної стійкості, оскільки допомагає підтримувати конструктивні емоційні реакції на труднощі та розвивати навички адаптації до них, що зменшує деструктивні наслідки важких ситуацій. У разі нехтування власним благополуччям, поступово відбувається виснаження ресурсів організму й можливість надання підтримки іншим стане обмеженою, менш ефективною або взагалі недосяжною. Допомога ж іншим вимагає міцні внутрішні резерви - емоційної стійкості, фізичної енергії та психічної стабільності. Для цього необхідно спочатку забезпечити власну опору та стійкість: практикувати доброту до себе, зберігати емоційну рівновагу, піклуватися про психологічний стан і відновлювати сили. Лише за умови збереження власної стійкості можливо надавати тривалу й ефективну підтримку тим, хто її потребує, без ризику самовтрати.

Майже кожен українець або сам пережив втрату близької людини, її зникнення чи поранення, або знає когось із таким досвідом. Травматизація суспільства спричиняє сприйняття часу як прискореного, що формує відчуття

нагальності всіх подій. У цьому стані когнітивні ресурси концентруються переважно на механізмах виживання, зокрема на уникненні загроз. Хоча така реакція є еволюційно зумовленою, вона обмежує здатність до рефлексії та усвідомлення емоцій. Самоспівчуття ж дозволяє вийти за межі цього тунельного зору і звернути увагу на свої внутрішні переживання, навіть у найскладніші моменти.

Концепція самоспівчуття була досліджена у роботах: О. В. Бачерікова, Н. О. Гарець, О. О. Горової, Д. Т. Гошовської, Я. О. Гошовського, К. Germer, Р. Gilbert, D. Helge, Н. Kohut, К. Neff, М. Rosenberg та інші. Дослідженням стресостійкості в умовах воєнного стану займалися: Т. С. Гурлева, Н. Ю. Журавльова, С.М Кондратюк, Т. І. Пономоренко, В. Є. Содолевська, А. М. Чорний.

В українській психологічній науці помітно обмежена теоретична й практична база знання про самоспівчуття, особливо його ролі у подоланні стресу. Актуальність проблеми наразі значно зросла внаслідок російської агресії, коли комплексний вплив воєнних дій, економічної нестабільності та інформаційної війни вимагає від українців високого рівня психологічної адаптації та зміцнення внутрішніх ресурсів.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та експериментально дослідити зв'язок самоспівчуття і стресостійкості людини під час воєнного стану.

Визначена мета дозволяє виділити нам такі **завдання дослідження:**

1. Теоретично дослідити психологічні концепції понять самоспівчуття та стресостійкості.
2. Емпірично встановити показники самоспівчуття та стресостійкості.
3. Експериментально дослідити зв'язок самоспівчуття і стресостійкості та обґрунтувати результати дослідження.

Об'єкт дослідження: психологічний феномен самоспівчуття.

Предмет дослідження: самоспівчуття як психологічний чинник, що забезпечує стресостійкість під час воєнного стану.

Методи дослідження: теоретичні, що включають аналіз наукової літератури, класифікацію, систематизацію та узагальнення психологічних даних за темою дослідження, емпіричні, до яких увійшов комплекс психодіагностичних методик («Шкала стресостійкості Connor–Davidson-10» в адаптації Н.В. Школіної, І.І. Шаповал, І.В. Орлової, І.О. Кедик, М.А. Станіславчук, «Шкала психологічного благополуччя» (K. Ryff) в адаптації С. В. Карсканової, «Шкала самоспівчуття» (K. Neff), «Копінг-стратегія» (S. Folkman, R. Lazarus) адаптована Т. Л. Крюковою, Є. В. Куфтяк, М. С. Замишляєвою, «Тест життєстійкості» (S. Maddi)) та методи статистичного аналізу даних.

Практичне значення: імплементації результатів дослідження для розробки та впровадження психологічних інтервенцій, спрямованих на підвищення стресостійкості шляхом культивування навичок самоспівчуття. Отримані дані обґрунтовують доцільність використання самоспівчуття як ефективного інструменту для формування стійкості до стресових факторів та оптимізації психологічного добробуту через модифікацію ставлення до власного «Я».

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження представлені у публікації «Самоспівчуття як механізм подолання психологічного дистресу в умовах війни», що увійшла до збірки наук. праць Всеукраїнської науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених «Резильєнтність в умовах війни: теорія, практика та ресурси» (м. Тернопіль, 23 квітня 2025р.).

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, загального висновку, списку використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ САМОСПІВЧУТТЯ І СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЛЮДИНИ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

1.1. Ключові психологічні концепції у дослідженні самоспівчуття

Війна є одним з найпотужніших психотравмуючих чинників, який залишає глибокий слід на психіці людини, її фізичному здоров'ї й загальному добробуті. Сучасні умови життя українського суспільства, після повномасштабної російсько-української війни, вже відображають численні наслідки збройного конфлікту, які виявляються у формі масової травматизації, соціальної дезадаптації та порушені життєдіяльності.

З огляду на це, сьогодні перед суспільством стоїть важлива проблема пошуку ефективних способів оптимізації психологічного стану особистості. У таких умовах вирішальне значення набуває розвиток й підтримка особистісних характеристик, що стають ключовими для успішної адаптації до складних обставин теперішнього часу, зокрема стійкість до стресу, самоцінність, відповідальність, саморегуляція, самоспівчуття тощо.

Останнє можна розглядати як конструктивну стратегію самопідтримки, що дозволяє індивіду не лише приймати та усвідомлювати свої труднощі й вразливості, але й надавати собі необхідну підтримку у моменти стресу та емоційної кризи. Спираючись на провідні концепції самоспівчуття, ця навичка сприяє зміцненню психологічної стійкості та дозволяє ефективніше долати труднощі.

Відповідно до наукових досліджень, співчуття як ширше поняття самоспівчуття проявляється у вигляді афективного відгуку на суб'єктивний досвід іншої людини (С. В. Гриб, А. В. Шиделко) [25] і охоплює два аспекти – розуміння та співпереживання. Розуміння означає здатність побачити ситуацію з погляду іншої людини, зрозуміти її почуття та хвилювання. Другий

аспект, співпереживання, включає вміння відчувати та проживати емоції іншої людини спільно з нею (І. О. Колодяжна, О. В. Матласевич) [15].

Проте, ці ж механізми, можна застосувати й по відношенню людини до самої себе. У такому випадку співчуття набуває форми самоспівчуття, яке є не лише відображенням внутрішньої емпатії, а й базується на принципах усвідомлення та підтримки власного емоційного стану.

Українська дослідниця Н. О. Гарець описує його як природну здатність людини, яка проявляється в умінні бути милосердним до себе та співчутливо ставитися до власних невдач. Самоспівчуття, як зазначає вчена, не лише допомагає зберегти психологічну стійкість, але й сприяє вибору більш конструктивних стратегій подолання труднощів (Н. О. Гарець) [5].

О. Мазяр та О. Шатило описують самоспівчуття як «чутливе ставлення до себе, турбота про себе» (О. В. Мазяр, О. В. Шатило) [14].

Роботи К. Neff є фундаментальними для вивчення самоспівчуття, дослідниця провела найглибше теоретичне та емпіричне дослідження цього феномену. Вона описує переживання самоспівчуття як когнітивно-емоційну реакцію індивіда на власні недоліки, невдачі або страждання, яка характеризується доброзичливим ставленням до себе та прийняттям власної людської недосконалості (К. Neff) [34].

На основі своїх численних праць науковиця запропонувала модель, що складається з основних компонентів самоспівчуття та їх протилежних проявів. Згідно з Neff, співчуття до себе можна розглядати як «біполярний континуум, що варіюється від неспівчутливої до співчутливої самовідповіді» у ситуаціях, що викликають дистрес (К. Neff) [35].

«Доброта до себе» — компонент, зміст якого полягає у здатності виявляти доброзичливе ставлення до себе у ситуаціях невдачі, помилок, тобто переоцінювати власні недоліки й виявляти емоційну підтримку самому собі або, як часто наголошують дослідники самоспівчуття, «піклуватись про себе в

складні моменти так, як би ми піклувались про людину, яку дійсно любимо» (К. Neff, Г. Афузова, В. Кротенко, І. Мартиненко) [35; 2].

К. Neff розрізняє афективний та поведінковий компоненти доброзичливості до себе: ніжна (англ. *tender*) доброзичливість відповідає за афективний аспект, який сприяє емоційному заспокоєнню та регуляції стресу, тоді як люта (англ. *fierce*) доброзичливість — за поведінковий, що має інтерперсональний аспект, який виражається у відстоюванні особистих меж, прав й інтересів, та інтроспективний — захист від надмірної самокритики (Г.О. Руденко) [20].

Результатом розвитку самоспівчуття є усвідомлення, що індивіди часто є основним джерелом самокритичних оцінок, які переважають будь-які зовнішні судження. Попри поширену думку про те, що самокритика сприяє самовдосконаленню, численні дослідження доводять, що цей когнітивний патерн може значно ослабити психологічну стійкість, посилюючи цикли самозвинувачень (Т. О. Мотрук) [17]. Відповідно до цього, доброта до себе полягає в безумовному самоприйнятті, яке передбачає визнання власної цінності незалежно від відповідності внутрішнім або зовнішнім стандартам.

Наступний компонент у моделі — загальна людяність (англ. *common humanity*), що передбачає усвідомлення загальнолюдської природи страждань, переживання розчарувань й невдач, які притаманні усім людям без виключення. Якщо це розуміння втрачається, у моменти труднощів виникає розвиток негативних когнітивних схем, наприклад як «таке могло статися лише зі мною», «я якийсь не такий», що створює відчуття неповноцінності та відчуження, яке не лише посилює страждання, а й робить їх ще більш ізольованими, спричиняючи відчуття самотності у переживаннях. Така ізоляція є протилежною стратегією загальнолюдському досвіду, що підсилює когнітивні спотворення, такі як персоніфікація й катастрофізація, та обмежує перспективу людини, створюючи ілюзію унікальності власних страждань.

Згідно з дослідженнями А. Allen та М. Leary, усвідомлення того, що інші люди також стикаються з подібними труднощами, може бути потужною формою непрямой підтримки для особистості, яка практикує самоспівчуття (А. В. Allen, М. R. Leary) [27]. Підтверджує це й дослідження проведені К. Neff, К. Kirkpatrick, S. Rude, в якому учасників просили відповісти на запитання про власні найбільші слабкості, і яке показало, що люди з високим рівнем самоспівчуття частіше використовують мовні конструкції, які підкреслюють їхню приналежність до соціальних груп, такі як займенник «ми» замість «я» (А. В. Allen, М. R. Leary) [27].

Усвідомлення, також відоме як майндфулнес (англ. mindfulness), є третім компонентом самоспівчуття, що був описаний К. Neff, та передбачає прийняття й усвідомлення себе «тут і зараз», діючи з максимальним фокусом на теперішньому часі та наголошує на дбайливому спостереженні за власними емоціями без дистанціювання й уникання їх, що унеможливорює вихід із замкнутих циклів румінації та безпорадності у розв'язанні життєвих проблем (Т. О. Мотрук) [17].

Як відомо, постійне занурення у власні думки може спричинити спотворення об'єктивної реальності, що зумовлює схильність сприймати світ крізь призму особистих переживань, страхів й упереджень, обмежуючи здатність бачити його таким, яким він є насправді. Така надмірна ідентифікація є протилежністю усвідомлення, що характеризується як стан у якому індивід схильний ототожнювати свою особистість з негативними думками та емоціями, що виникають у відповідь на стресові ситуації, невдачі чи внутрішні конфлікти. Ця тенденція призводить до сприйняття тимчасових емоційних реакцій як постійних характеристик себе, що знижує здатність до об'єктивного спостереження за власним емоційним станом і гальмує розвиток емоційної гнучкості.

Розвиток здатності усвідомлювати власні емоції без наміру їх змінювати чи придушувати відкриває можливість ставитися до себе з терпінням, добротою та прийняттям, що сприяє емоційному саморегулюванню та

підвищує ефективність адаптації до стресових ситуацій (Л. Музичко, Ю. Шерстюк) [18].

Засновник програми Compassion Cultivation Training (CCT) Т. Jinpa розглядає співчуття як прийняття перспективи іншої людини для розуміння її потреб й надання необхідної допомоги. Дослідник наголошує, що співчуття це «стан розуму», що являє собою комплексний процес таких компонентів: когнітивний, що виражається в усвідомленні, фокусуванні й сприйнятті невдач й страждань іншої людини; афективний — емоційний відгук на чужий дистрес; інтенційний компонент передбачає виникнення бажання полегшити страждання іншого; вживання певних конкретних дій, спрямованих на допомогу іншому — це характеристика мотиваційного компонента (Т. L. Jinpa, L. Weiss) [29].

На основі представленої моделі ми можемо виокремити структурні компоненти самоспівчуття:

1. Когнітивний — розвиток метакогнітивних навичок для об'єктивного спостереження за власними думками й емоціями, формування реалістичного самосприйняття, яке охоплює визнання власної вразливості та схильності до негативних переживань, а також розвиток ефективних стратегій емоційної регуляції.

2. Афективний компонент характеризується наявністю навичок емоційної валідації та самозаспокоєння, що проявляється у доброзичливому ставленні до власних емоційних переживань.

3. Іntenційний компонент стимулює внутрішню мотивацію до самозбереження та самовдосконалення, що проявляється у прагненні до зменшення дистресу та пошуку ефективних стратегій копіngu.

4. Мотиваційний компонент має на меті активізацію ресурсів для подолання труднощів й досягнення психологічного благополуччя через цілеспрямовані дії спрямовані на зміну ситуації або своєї реакції на неї

Компоненти моделі самоспівчуття тісно взаємопов'язані, утворюючи динамічний цикл, у якому кожен елемент впливає на інші (рис. 1.2).

Когнітивне усвідомлення дає змогу людині неупереджено спостерігати за власними думками та емоціями, а також усвідомлювати потребу у визнанні цих переживань. Емоційна валідація сприяє зміцненню внутрішньої мотивації до змін — як у сприйнятті ситуації, так і в самій ситуації. Намір зменшити страждання спонукає до конкретних дій, які створюють позитивний зворотний зв'язок, що, своєю чергою, підтримує та поглиблює когнітивне усвідомлення.

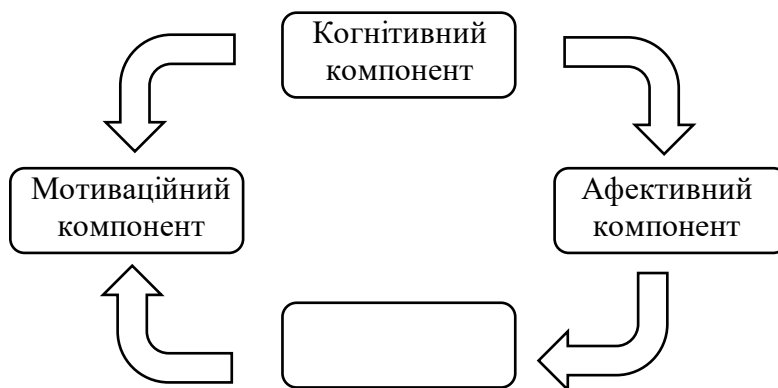


Рис. 1.2 Авторська циклічна модель самоспівчуття

На основі викладеного можна зазначити, що самоспівчуття завдяки когнітивної реструктуризації, зміні поведінкових патернів та підвищенню самопідтримки, виконує стресозахисну функцію особистості, що не лише зменшує критику до самого себе, деструктивну самотність й емоційне занурення у негатив, а й виступає активним процесом самопізнання та саморозвитку, які дозволяють перетворювати негативний досвід на нові можливості й сприяти формуванню більш адаптивної поведінки.

1.2. Психологічні механізми стресостійкості у воєнний період

Здатність людини успішно справлятися з труднощами, або стійкість, відіграє важливу захисну роль та допомагає адаптуватися до складних ситуацій, знижуючи вплив стресу та ризик психічних проблем. Збереження функціональності під тиском стресу, швидке відновлення після фізичних й психологічних травм, розвинені соціальні навички та емоційна зрілість – це ознаки стійкої особистості, необхідні властивості для сучасної людини, яка

вимушена адаптуватися до надзвичайних умов сучасності (Г. П. Гаморак, М. І. Гаморак, М. О. Грищук, П. В. Ворощук, М. В. Семанів) [4].

Важливо підмітити, що стресостійкість в умовах воєнного стану суттєво відрізняється від мирного часу, що зумовлено, в першу чергу, порушенням базових людських потреб: погіршення умов життя (обмеження доступу до ресурсів, руйнування інфраструктури, проблеми з комунікаціями тощо); руйнування звичного способу існування (втрата роботи, зміна місця проживання, розлука з близькими); постійне усвідомлення загрози для життя та здоров'я. До того ж перебуваючи у відносній безпеці, українці, все ще, залишаються під постійним впливом тривожної інформації, що надходить з різних джерел. Навіть спроба захиститися шляхом еміграції часто виявляється неефективною, оскільки процес адаптації до нового місця проживання, втрата соціальних зв'язків та культурні відмінності, самі по собі, є сильними стресовими факторами.

І тому все це вимагає від людей здатності швидко приймати нестандартні рішення, докладати значних зусиль для мінімізації ризиків та втрат, що можливо лише за умови збереження раціонального мислення та емоційного самоконтролю (Л. І. Мороз, О. Д. Сафін) [16].

З іншого боку, попри бойові дії, цивільні особи продовжують виконувати свої повсякденні обов'язки в професійній, навчальній, виробничій та інших сферах. Ці завдання потребують не лише якісного виконання, але й максимальної мобілізації фізичних та психологічних ресурсів. Таким чином, українці опинилися під подвійним тиском, що робить розвиток стресостійкості критично важливим.

Поняття «стресостійкість», що прийшло з технічних наук, стало ключовим у психології та медицині, однак, попри актуальність проблеми в сучасному суспільстві, наукове дослідження стресостійкості відстає від рівня обговорення. Багато науковців констатують наявність значних труднощів у концептуальному та методологічному опрацюванні цього психологічного

феномену, вказуючи на суперечливість та недостатність існуючих розробок (В. Є. Соколовська) [23].

Дослідження походження стресостійкості здійснюється в рамках двох основних підходів, де в першому вона розглядається з погляду генетичної детермінованості, тобто успадкованої здатності опиратися негативним факторам, тоді як інший підхід наголошує на формуванні цієї властивості протягом життя (З. Г. Кісарчук, Г. П. Лазос, Я. М. Омельченко) [11].

І. Ф. Аршава розглядає стресостійкість як комплексну властивість особистості, що формується завдяки поєднанню як вроджених, так і набутих протягом життя психофізіологічних особливостей та містить дві складові: особистісну, тобто внутрішні якості людини, та поведінкову, те, як людина діє в стресових ситуаціях (І.Ф. Аршава) [1].

На думку О. К. Кравцової найбільш вдалим є погляд, що розглядає стресостійкість як психологічну здатність людини ефективно діяти та жити в умовах стресу. Дослідниця також підкреслює, що ця здатність лише частково залежить від таких вроджених факторів, як тип нервової системи, темперамент та інші нейрофізіологічні особливості (О. К. Кравцова) [12].

Стресостійкість, у роботах О. О. Когут, розглядається як багатогранна властивість особистості, що охоплює різні аспекти її функціонування та забезпечує прогнозованість й контроль фізіологічних та психологічних реакцій на стрес, адаптацію, пошук та вибір методів управління стресу, переосмислення й інтеграцію пережитого досвіду в систему цінностей та переконань особистості (О. О. Когут) [31].

Л. М. Смольська зазначає, що ключовим аспектом стресостійкості є усвідомлення фрустраційного стану, встановлення його ситуативних причин та активації адаптивних механізмів, що забезпечують його усунення в межах наявних когнітивних та поведінкових ресурсів (Л. М. Смольська) [22].

Отже, спираючись на аналіз наведених поняттєвих тверджень, можна дійти висновку, що стресостійкість є вроджено-сформованою властивістю людини, яка виражається у здатності активно залучати внутрішні та зовнішні

ресурси для подолання стресових ситуацій, труднощів й реалізації власного потенціалу.

Оскільки, варто зауважити, спостерігається диференціація реакцій населення на поточну ситуацію в країні та рівень усвідомлення власного впливу. У одних випадках вона провокує стресовий стан, у інших – сприяє мобілізації та адаптації до змін. Вибір поведінкових стратегій значною мірою зумовлений наявними психологічними ресурсами, необхідними для регуляції стресу та формування стресостійкості.

Стійкість до стресу формується зі взаємодії різноманітних компонентів: особистісних, біологічних, психофізіологічних, соціальних, когнітивних, поведінкових тощо (С. М. Бужинська, А. А. Даніліч-Скакун, О. О. Когут, В. М. Корольчук, О. К. Кравцова, О. Поліщук, С. С. Скляр, Ю. Шаран).

Так, дослідниця О. О. Когут на основі системного підходу виділила взаємопов'язані компоненти стресостійкості, що складаються у єдиний комплекс (О. О. Когут) [31]:

1. Психофізіологічний компонент забезпечує саморегуляцію, мобілізацію ресурсів та підтримку внутрішньої стабільності через механізми ослаблення негативних емоцій;
2. Емоційно-комунікативний компонент виконує захисну та спрямовуючу функцію завдяки психологічному захисту, соціальній взаємодії та мотивації досягнення;
3. Когнітивний компонент відповідає за свідомий захист, організацію поведінки та адекватне сприйняття дійсності в умовах стресу;
4. Ціннісно-вольовий компонент сприяє досягненню цілей, прийняттю рішень й подоланню труднощів через усвідомлення сенсу та вольові зусилля.

О. К. Кравцова вважає, що досліджуване явище формується внаслідок взаємодії кількох структурних елементів особистості (О. К. Кравцова) [12]:

1. Нейродинамічні чинники – це фізіологічні особливості нервової системи, що зумовлюють реакцію та сприйняття стресових подразників;

2. Психодинамічні чинники – це особливості емоційного реагування та переживання стресу;
3. Особистісні чинники – це індивідуальні характеристики, що визначають рівень стійкості до стресу, такі як наполегливість, цілеспрямованість, самоповага та позитивне мислення;
4. Соціально-психологічні чинники – це вплив соціального оточення, наявність підтримки з боку близьких та ефективність стратегій пристосування до соціальних умов.

Хоча наведені моделі враховують різноманітні чинники, більшість науковців акцентують саме на внутрішніх факторах, пов'язаних з особистістю.

Так, О. Поліщук у своїй моделі окремо виділяє особистісний компонент підкреслюючи важливу роль, яку відіграють індивідуальні характеристики, риси, реакції та стратегії управління стресом в процесах подолання та адаптації до надзвичайних ситуацій. Особистісна стійкість до стресу охоплює такі аспекти, як самоконтроль, оптимістичне світосприйняття, здатність зберігати самовладання та гнучкість у пристосуванні до змін (О. Поліщук) [19].

Також джерелами управління стресом та внутрішньої рівноваги стає сприйняття стресу як потенціалу для розвитку та набуття нових знань і вмінь; стійке та розвинене «Я», що характеризується самоповагою, об'єктивною самооцінкою та відчуттям власної цінності; активна життєва позиція, що передбачає проактивну поведінку та готовність до дії; оптимістичний та конструктивний підхід до мислення, здатність до раціонального аналізу ситуацій; міцне здоров'я та усвідомлення його цінності як важливого ресурсу (Н. В. Слободяник) [21].

Зазначені чинники відіграють значущу роль у забезпеченні психологічної та фізичної стійкості під час стресових ситуацій. Вони сприяють збереженню емоційного гомеостазу, когнітивній оцінці ситуації та ефективній адаптації до змінних умов. Завдяки цим особистісним конструкціям індивід здатний не тільки протидіяти негативному впливу стресогенних факторів, але й

трансформувати складні обставини в потенціал для особистісного зростання, оптимізації функціонування та зміцнення внутрішніх ресурсів.

1.3. Теоретичне обґрунтування ролі самоспівчуття у формуванні стійкості до стресу

На основі попередніх даних можна припустити, що рівень стресостійкості значною мірою визначається особистісними якостями, які впливають на здатність людини контролювати емоції, пристосовуватися до змін та зберігати працездатність навіть у складних стресових умовах. У цьому контексті самоспівчуття може бути ідентифіковано як один із ключових факторів, що сприяють підвищенню стресостійкості. Ця гіпотеза корелює з твердженням Т. М. Дудки, згідно з яким співчутлива усвідомленість та ефективне вирішення особистісних проблем, сприяють підвищенню резистентності до стресових впливів (Т. М. Дудка) [8].

Війна є джерелом надзвичайного стресу, що, за результатами досліджень, значно збільшує ймовірність розвитку психічних розладів, зокрема посттравматичного стресового розладу (ПТСР), тривожних станів та депресії (E. Barrett, N. Fiedler, U. Haque, M. H. Hicks, I. Holovanova, L. Ishchenko, O. Marchak, D. Martsenkovskyi, S. Wang) [38].

Однак низка досліджень підтверджує ефективність співчуття до себе у нормалізації психічного стану та зменшенні деструктивного впливу стресу. Так, Kelley та колеги, досліджуючи вибірку поранених ветеранів бойових дій, виявили, що такі фактори ризику, як надмірна ідентифікація з травматичним досвідом та самоосуд, можуть підвищити схильність ветеранів до суїцидальних думок та поведінки, особливо на тлі переживання моральної травми. Водночас захисні механізми, такі як самоспівчуття, доброзичливе ставлення до себе, усвідомлення, відчуття спільності та соціальна інтегрованість, здатні послабити зв'язок між моральною травмою та суїцидальними тенденціями (A. J. Bravo, R. L. Davies, H. C. Hamrick, M. L. Kelley, J. C. Redman, C. Vinci) [30].

Дослідження Forkus, Breines та Weiss виявило зв'язок між морально травмуючим досвідом, психічним здоров'ям та здатністю до самоспівчуття, підкреслюючи його пом'якшувальну (модераторську) функцію у відновленні після потенційно травматичних стресових ситуацій (J. G. Breines, S. R. Forkus, N. H. Weiss) [28].

Як зазначають Д. та Я. Гошовські, у контексті різноманітних аспектів самоусвідомлення цивільних та ветеранів, які страждають від симптомів посттравматичного стресу та інших негативних факторів і психологічних станів, важливу роль відіграє самоспівчуття. Поряд з іншими психологічними методами підтримки та допомоги, воно зазвичай виконує позитивну відновлювальну та життєстверджуючу функцію, що відбувається головним чином завдяки внутрішнім розмовам із собою, які створюють позитивне підґрунтя для активації та адаптивної обробки негативних спогадів про війну, конфлікт, травму, поразку та інші песимістичні та депресивні аспекти життєвого досвіду (Д. Гошовська, Я. Гошовський) [7].

Формування стійкості до стресу значною мірою залежить від розвитку копінг-поведінки, тобто здатності ефективно адаптуватися до зовнішніх стресових факторів (Н. Ю. Журавльова) [9]. Цей процес охоплює опанування конкретними методами та засобами, спрямованими на корекцію стресового стану та підвищення адаптаційних можливостей індивіда.

Результати досліджень, які здійснювала К. Neff із колегами, демонструють зв'язок між самоспівчуттям та використанням певних методів регулювання стресового стану. Встановлено, що співчуття до себе має позитивну кореляцію з конструктивними копінг-стратегіями, які спрямовані на вирішення проблеми й регулювання внутрішніх переживань, що таким чином підвищує стресостійкість. Так, наприклад, результати досліджень підтверджують, що особи з високим рівнем самоспівчуття демонструють адаптивну схильність до застосування стратегій прийняття та позитивного переосмислення, які полягають у зміні погляду на стресову ситуацію з метою знаходження в ній позитивних аспектів (К. Dejitterat, Y-P. Hsieh, K. Neff) [36].

Вирішення проблем, що передбачає планування та активні дії для виправлення ситуації, є ще одним способом реагування на труднощі. Емпіричні дослідження (K. Kirkpatrick, K. Neff, S. Rude) демонструють позитивну кореляцію між самоспівчуттям та такими предикторами активної поведінки подолання, як оптимізм, цікавість, дослідницька активність та особиста ініціатива (A. B. Allen, M. R. Leary) [27]. Емпіричні дослідження підтверджують наявність негативної кореляції між самоспівчуттям та стратегіями подолання, орієнтованими на уникнення. Зокрема, в дослідженні K. Neff було встановлено, що самоспівчуття негативно пов'язане з такими стратегіями, як заперечення та когнітивна дисоціація, у відповідь на негативний академічний результат (отримання незадовільної оцінки). Концептуалізація самоспівчуття включає компонент усвідомленості, що передбачає формування збалансованої позиції щодо емоційних переживань, а саме їх визнання та осмислення без пригнічення або надмірної ідентифікації (K. Dejitterat, Y-P. Hsieh, K. Neff) [36].

Н. О. Гарець вважає за доцільне виділити як прямий, так і непрямий характер впливу самоспівчуття на адаптацію особистості: прямий вплив полягає у забезпеченні психологічної рівноваги в умовах складних життєвих обставин, а непрямий вплив реалізується через зменшення проявів агресії та сприяння формуванню ефективних стратегій подолання (Н. О. Гарець) [6].

Усвідомленість, проактивна та оптимістична позиція, відповідальність та самоспівчуття розглядаються як вагомі детермінанти стресостійкості особистості. Теоретичний аналіз однозначно засвідчує, що самоспівчуття є вагомим передумовою оптимізації психологічного добробуту, адаптації до стресу, розвитку стресостійкості та сприяє процесам соціальної реабілітації українського суспільства в контексті трансформаційних змін.

РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ЕМПІРИЧНІ МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ САМОСПІВЧУТТЯ І СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЛЮДИНИ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

2.1. Організація роботи. Характеристика вибірки і психодіагностичних методик

Дослідження зв'язку самоспівчуття й стресостійкості особистості проходило у три етапи.

На першому етапі було визначено та обґрунтовано проблему, а також здійснено теоретичний аналіз її висвітлення в психологічній науці.

Другий етап передбачав проведення експериментального дослідження, що складалося з кількох послідовних фаз: на констатувальному етапі відбувалося вивчення психологічних показників респондентів, формування контрольної та експериментальної груп, розробка тренінгової програми; формувальний етап — реалізація тренінгової програми з експериментальною групою; на контрольному етапі оцінювався результат та ефективність впровадженої програми.

На третьому етапі було здійснено теоретичне узагальнення та аналіз результатів експерименту, а також сформульовано висновки дослідження на основі опрацьованих емпіричних даних.

На констатувальній фазі другого етапу роботи було проведено дослідження за участі 40 ($n=40$) респондентів віком від 15 до 47 років: 62% учасників належать до юнацького віку, 15% - до молодості, 10% - до періоду подорослішання, 8% - до дорослості та лише 5% - до зрілого віку згідно з віковою періодизацією Я. В. Васильєва [3]. Серед них 35 жінок та 5 чоловіків. Можна припустити, що такий нерівномірний розподіл є наслідком усталених культурних стереотипів, які ототожнюють самоспівчуття з проявом слабкості, надмірною самозакоханістю, що, у свою чергу, створює значні бар'єри для

його розвитку. Особливо це стосується чоловіків, оскільки традиційні уявлення про маскулінність передбачають стриманість у вираженні емоцій, стійкість перед труднощами та готовність до самопожертви. Зокрема, вплив радянського минулого, з його акцентом на героїзмі та самопожертві, що все ще відчувається в нашій культурі та призводить до хибного уявлення про самоспівчуття як про самоіндульгенцію, що суперечить ідеалу «справжнього чоловіка». Це може призводити до того, що чоловіки частіше ігнорують власні емоційні потреби, уникаючи практик самоспівчуття.

З огляду на сучасні умови військових дій в Україні, дослідження здійснювалося в онлайн-режимі за допомогою інструментів Google Форм. Учасники мали змогу ознайомитися з бібліографічною анкетною, п'ятьма методиками та чітким алгоритмом виконання завдань.

Створений, відповідно до мети та задач цієї роботи, комплекс психодіагностичних інструментів, включає такі методики: «Шкала стресостійкості Connor–Davidson-10», «Шкала психологічного благополуччя» (K. Ryff), «Шкала самоспівчуття» (K. Neff), опитувальник «Копінг-стратегія» (S. Folkman, R. Lazarus), «Тест життестійкості» (S. Maddi).

Розглянемо обрані методики детальніше:

1. **«Шкала стресостійкості Connor–Davidson-10»** в дослідженні була використана для оцінки стійкості до стресу респондентів, зокрема їх здатності адаптуватися до складних ситуацій, долати труднощі та зберігати внутрішню рівновагу. Адаптація методики на українській версії відбулася у 2020 році та проводилася Н.В. Школіною, І.І. Шаповал, І.В. Орловою, І.О. Кедик, М.А. Станіславчук [26].

2. **«Шкала психологічного благополуччя»** (Scales of Psychological Well-Being) у розробці K. Ryff та українській адаптації С. В. Карскановою у 2011 році [10], дозволила виміряти різні показники психологічного добробуту респондентів. Ця модель базується на ідеї, що психологічне благополуччя – складний багатокомпонентний феномен, який включає кілька ключових аспектів, що впливають на загальну якість життя та самореалізацію

особистості: Шкала «Особистісне зростання» – саморозвиток і реалізація потенціалу; шкала «Позитивні відносини з іншими» – наявність довірчих стосунків, здатність до емпатії та піклування; шкала «Цілі у житті» – усвідомлення власних цінностей і зв'язку між минулим, теперішнім і майбутнім; шкала «Управління середовищем» – вміння приймати рішення та ефективно використовувати ресурси; шкала «Автономія» – незалежність у поглядах і здатність чинити опір соціальному тиску; шкала «Самоприйняття» – позитивне ставлення до себе та прийняття власних сильних і слабких сторін.

3. **«Шкала самоспівчуття» (Self-Compassion Scale)** - інструментарій для вимірювання рівня самоспівчуття та його компонентів, був створений К. Neff у 2003 році [33]. Дослідниця вважає, що самоспівчуття включає три ключові компоненти, кожен із яких характеризується позитивним і негативним полюсом: доброта до себе - самокритика: здатність бути розуміючим та підтримуючим до себе в моменти стресу чи невдач, замість жорстокої самокритики; спільність людського досвіду - ізоляція: розуміння того, що страждання та недоліки є невід'ємною частиною життя кожної особи, і це усвідомлення сприяє запобіганню самоізоляції; усвідомлення - надмірна ідентифікація: здатність сприймати емоції та думки, не дозволяючи їм поглинати себе, занурюючись у негативні емоції та роздуми.

4. **Опитувальник «Копінг-стратегія»** створений S. Folkman, R. Lazarus у 1988 році та призначений для виявлення копінг-механізмів й стратегій, які особистість використовує для конструктивного або деструктивного подолання труднощів. Глибоке усвідомлення та аналіз власних копінг-стратегій сприяє оптимізації особистої організації й значно підвищує адаптаційні ресурси індивіда для ефективного протистояння стресовим впливам. Авторами було виділено вісім стратегій: конфронтація, самоконтроль, дистанціювання, втеча – уникнення, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, планування вирішення проблеми, позитивна переоцінка. Опитувальник пройшов адаптацію під керівництвом Т. Л. Крюкової, Е. В. Куфтяк та М. С. Замишляєвої у 2004 році [13].

5. **«Тест життєстійкості»** у розробці S. Maddi в дослідженні використаний для оцінки життєстійкості людини, що визначається у здатності особистості витримувати стресові ситуації та виклики, адаптуватися й використовувати їх як можливості для розвитку [32]. Методика життєстійкості вимірює три ключові компоненти, які тісно пов'язані зі стресостійкістю: шкала «Залученість»: активна участь у житті, відчуття цінності та мотивація до самореалізації; шкала «Контроль»: переконання, що людина може впливати на своє життя, що сприяє активному подоланню стресу та запобіганню стану безпорадності; шкала «Виклик»: схильність розглядати складні та стресові ситуації як можливості для зростання, а не як загрози.

2.2. Узагальнення та аналіз результатів дослідження

Результати діагностики стресостійкості на рис. 2.1 показали, що рівні стресостійкості серед опитаних розподілилися наступним чином: 35% респондентів демонструють рівень стресостійкості нижче за середній, ще 35% мають середній рівень, 15% опитаних досягли рівня вище за середній, 8% характеризуються високим рівнем стресостійкості та 7% виявили низький рівень.

Здійснена обробка та інтерпретація результатів методики дозволяє зробити висновок, що більшість респондентів демонструють показники, наближені до середнього рівня шкали, з вираженою тенденцією до її нижньої межі, що вказує на те, що значна частина опитаних зазнає труднощів у процесі управління стресовими ситуаціями.

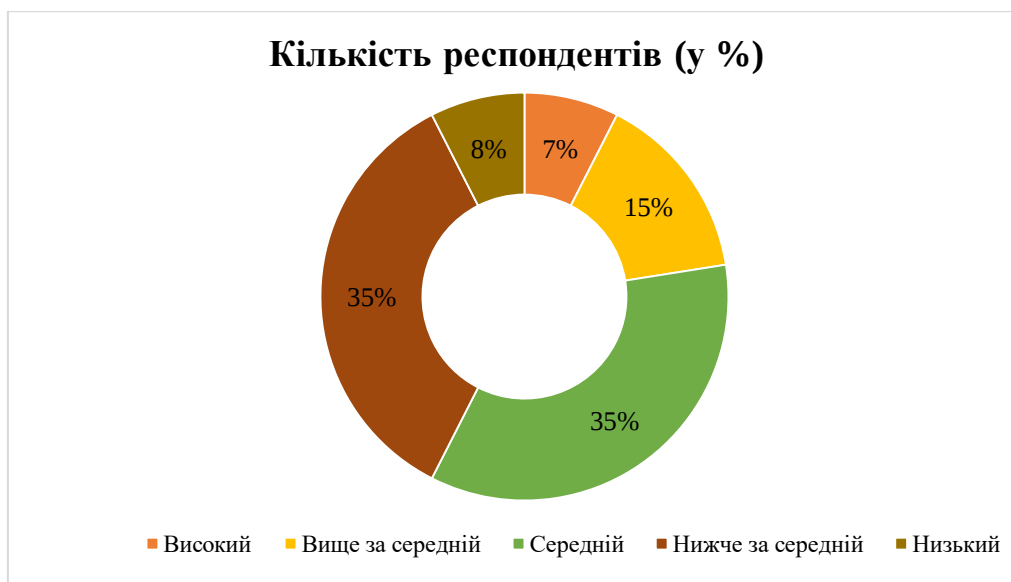


Рисунок 2.1 — Кількісні показники стресостійкості за методикою Connor–Davidson на констатувальному етапі дослідження (n=40, %)

Здійснивши аналіз та інтерпретацію результатів за методикою К. Riff ми дізналися, що у вибірці переважає середній рівень психологічного благополуччя (58%), що свідчить про помірний рівень задоволення життям й стійкості до стресу. Водночас 35% респондентів мають низький рівень і лише 7% демонструють високий рівень добробуту.

Оцінка рівня психологічного благополуччя визначається через наявність цілей у житті, здатність до самореалізації, міжособистісні відносини, автономність, контроль над життям й прийняття себе. Результати за цими шкалами представлені у вигляді графіку (рис. 2.2):

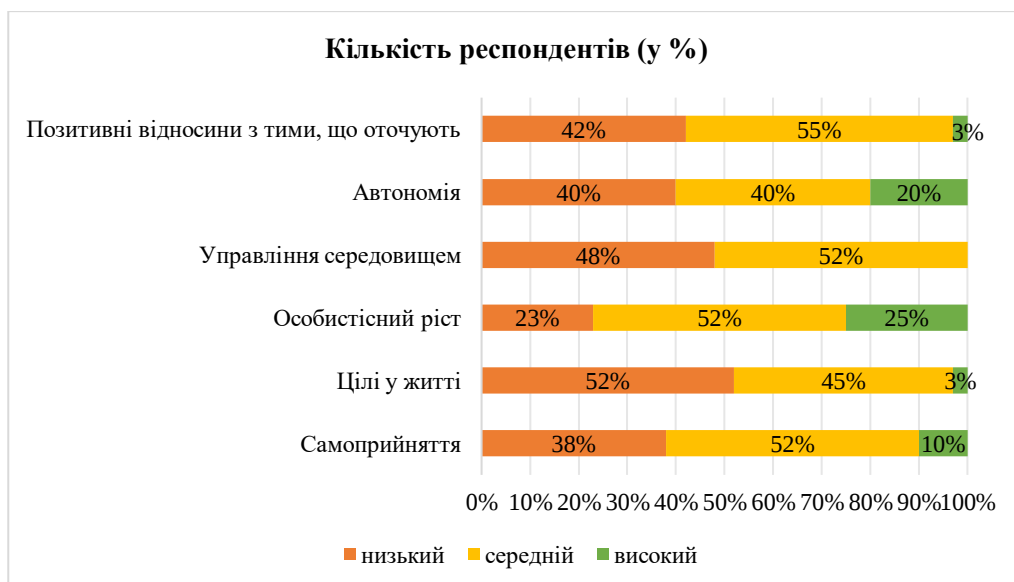


Рисунок 2.2 — Кількісні показники шкал за методикою К. Riff на констатувальному етапі дослідження (n=40, %)

Аналіз та інтерпретація даних методики свідчать про те, що загальний показник психологічного благополуччя та результати за субшкалами демонструють переважно середні значення, однак з вираженою наближеністю до низьких рівнів. Така тенденція свідчить про наявність труднощів у досягненні гармонії між різними аспектами психологічного благополуччя, що потребує додаткової уваги для запобігання подальшому погіршенню показників.

Варто приділити додаткову увагу шкалам «Цілі в житті» та «Управління середовищем». Показники за шкалою «Цілі в житті» показали низький рівень у 52% респондентів, що вказує на нечіткість або відсутність визначених цілей, що ускладнює сприйняття життєвого ритму, позбавляє відчуття осмисленості теперішнього й минулого. Відсутність переконань, які б могли надати життю цілеспрямованості, може призвести до зниження мотивації, відчуття марності зусиль та емоційного виснаження.

Результати за шкалою «Управління середовищем», які взагалі не демонструють високих показників, свідчать про відсутність відчуття впевненості та компетентності в управлінні повсякденним життям, здатності

успішно адаптуватися до життєвих обставин й вміння самотійно створювати умови, які відповідають їхнім особистісним потребам й цінностям.

На основі отриманих результатів респондентів, за методикою самоспівчуття К. Neff, можна зробити такі висновки щодо рівня самоспівчуття: низький рівень самоспівчуття мають 10% опитаних, що свідчить про складнощі у прийнятті власних недоліків та високий рівень самокритики; середній рівень самоспівчуття продемонструвала переважна більшість – 85% респондентів, що вказує на відносно збалансоване ставлення до себе, де поєднуються як моменти прийняття, так і критики; високий рівень самоспівчуття відзначили 5% респондентів, що означає добре розвинену здатність до самопідтримки та доброзичливого ставлення до себе навіть у складних ситуаціях.

Переважна частина учасників має середній рівень самоспівчуття, що вказує на те, що респонденти здатні проявляти до себе співчуття, однак ця здатність може бути непостійною, залежною від конкретних обставин.

Субшкали методики мають такі результати (рис. 2.3):

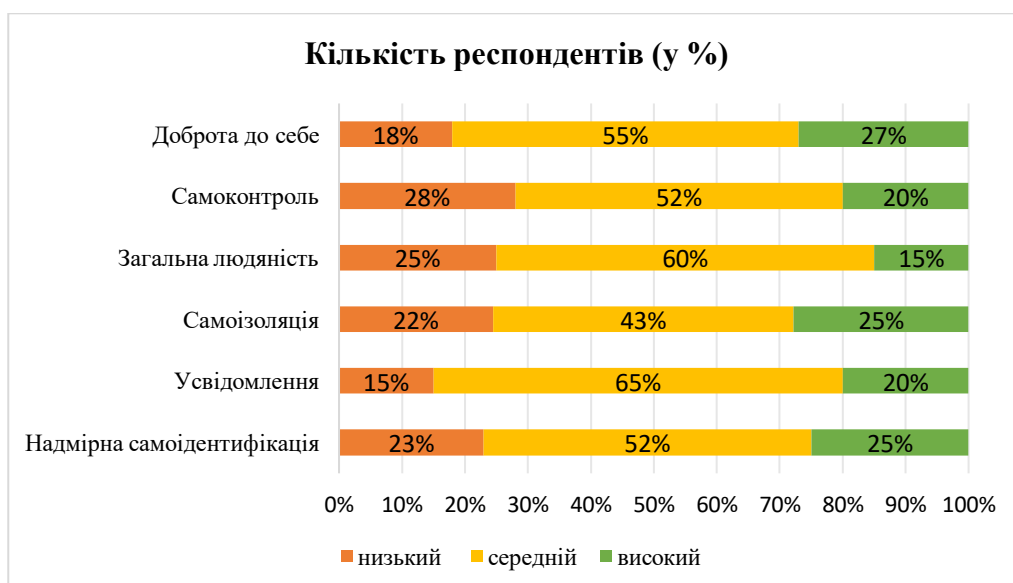


Рисунок 2.3 – Кількісні показники шкал методики К. Neff на констатувальному етапі дослідження (n=40, %)

Результати за всіма субшкалами методики теж демонструють виражені середні рівні, що можна розглядати як потенційну вразливість досліджуваної групи, оскільки без належного інтервенційного впливу існує ризик зниження показників за шкалами «Доброта до себе», «Усвідомлення» та «Загальна людяність», що може призвести до їхнього наближення до низьких рівнів.

На основі отриманих даних, за опитувальником копінг-стратегій можна зробити висновок про помірковане використання половини стратегій, що вказує на потенціал для вдосконалення навичок управління стресом. Значна частина респондентів демонструє середній рівень застосування таких стратегій, як конфронтація, дистанціювання, пошук соціальної підтримки та прийняття відповідальності, що говорить про їхню здатність адаптивно реагувати на стресові ситуації (рис. 2.4).

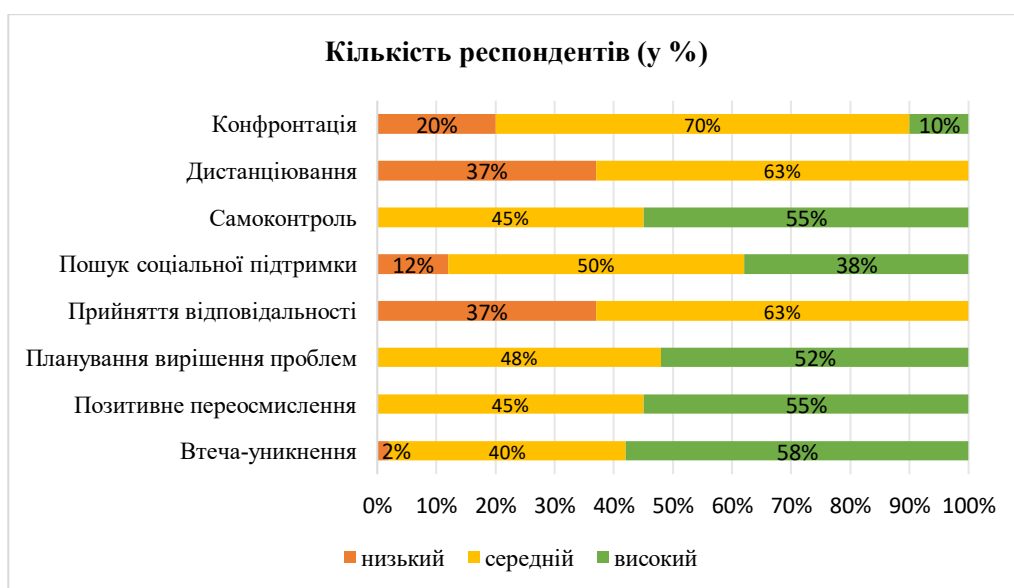


Рисунок 2.4 – Кількісні показники шкал методики S. Folkman, R.

Lazarus на констатувальному етапі дослідження (n=40, %)

Разом із цим, деякі стратегії, зокрема самоконтроль, планування вирішення проблем, позитивне переосмислення та втеча-уникнення, мають високі рівні вираженості, що може вказувати на їх дезадаптивний характер. Особливо це стосується тенденції до приховування емоцій, надмірної раціоналізації та уникнення активного вирішення проблем, що може впливати

на емоційний стан респондентів у довгостроковій перспективі. Тобто, отримані результати підкреслюють необхідність розвитку більш адаптивних стратегій подолання стресу, що сприятиме зміцненню психологічної стійкості та зниженню ризиків дезадаптивної поведінки.

Загальний показник, за методикою життестійкості S. Maddi, вибірки розподілився таким чином: 55% групи мають середній рівень вимірюваного явища, що свідчить про те, що у більшості респондентів здатність долати труднощі та адаптуватися до змін є помірною, проте вони потребують додаткової підтримки або розвитку навичок для покращення стійкості. Водночас 43% респондентів мають низький рівень життестійкості, що говорить про потенційно високу вразливість до стресових ситуацій, труднощів у подоланні життєвих викликів та лише 2% отримали високий рівень життестійкості.

Отримані результати щодо показників за субшкалами методики можна побачити на рис. 2.5:

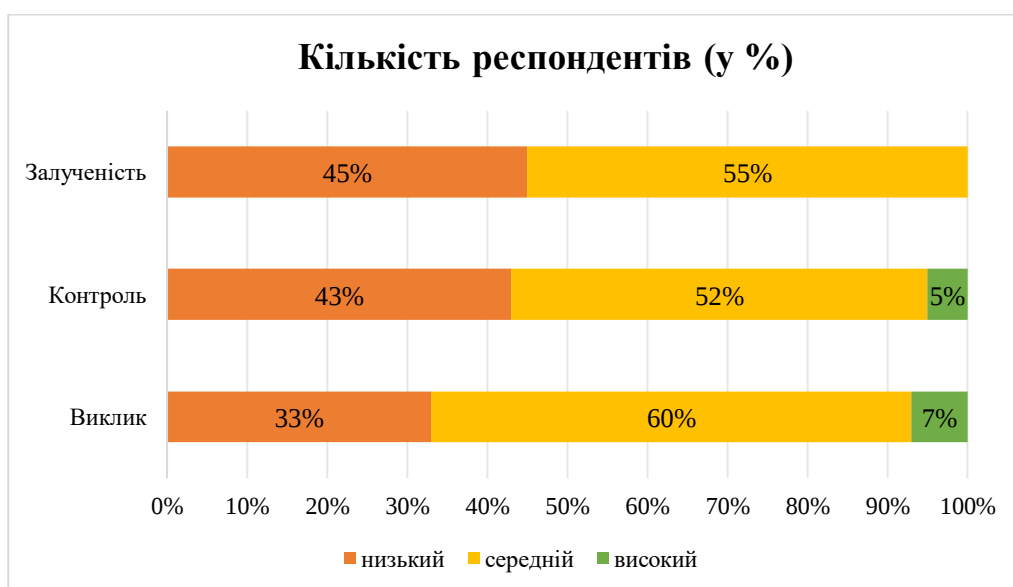


Рисунок 2.5 – Кількісні показники шкал за методикою S. Maddi на констатувальному етапі дослідження (n=40, %)

Показники свідчать про те, що більшість респондентів перебувають на середньому рівні за всіма шкалами, маючи потенціал до розвитку життестійкості. Проте значний відсоток осіб із низькими значеннями,

особливо на шкалах «Залученість» (45%) та «Контроль» (43%), вказує на відсутність переконаності у задоволенні від власної діяльності та породжує почуття відчуження й враження, наче людина перебуває «поза» життям, пасивна й залежна від обставин. Отже, можна сказати, що існує необхідність підтримки у формуванні активної життєвої позиції, впевненості та готовності й адаптації до змін.

З метою визначення характеру розподілу емпіричних даних, отриманих за кожною шкалою, було проведено аналіз на нормальність розподілу за допомогою статистичного пакета SPSS. Результати аналізу виявили відхилення від критерію нормальності для всіх досліджуваних шкал, що свідчить про асиметричність розподілу. Враховуючи невідповідність даних критеріям параметричної статистики, для оцінки кореляційних зв'язків між шкалами було застосовано непараметричний метод – коефіцієнт рангової кореляції Спірмена.

Кореляційні зв'язки між стресостійкістю та компонентними показниками самоспівчуття свідчать про певні тенденції у взаємозв'язку цих змінних (рис. 2.6).

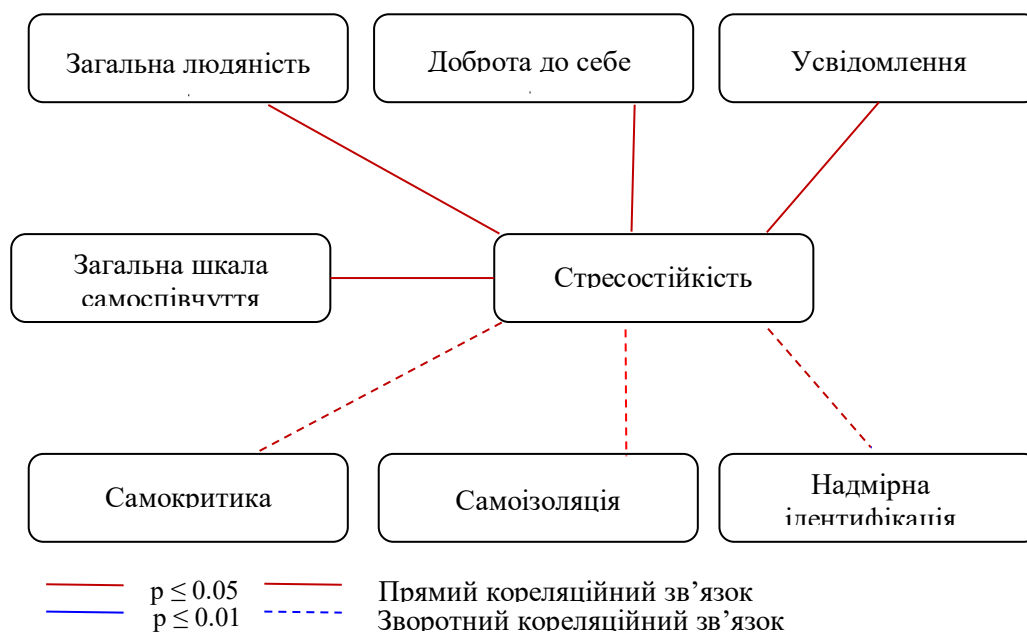


Рисунок 2.6 – Кореляційна плеяда взаємозв'язків між стресостійкістю та самоспівчуттям

Шкала «Стресостійкість» та загальна шкала методики К. Neff ($r = 0.308$, $p < 0.05$) демонструють позитивний зв'язок між цими змінними. Аналогічний зв'язок спостерігається між шкалою «Стресостійкість» та «Загальна людяність» ($r = 0.338$, $p < 0.05$), що вказує на зростання стійкості до стресу за умови усвідомлення й прийняття загальнолюдської природи страждання. Статистично значуща кореляція виявлена між рівнем стресостійкості та добротою до себе ($r = 0.477$, $p < 0.01$) й усвідомленням ($r = 0.489$, $p < 0.01$). Це свідчить про те, що здатність до саморефлексії, прийняття себе та власних емоцій, а також задоволення особистих потреб сприяють підвищенню стійкості до стресу.

У той же час ми можемо спостерігати, що такі шкали як «Самокритика» ($r = -0.481$, $p < 0.01$), «Самоізоляція» ($r = -0.440$, $p < 0.01$), «Надмірна ідентифікація» ($r = -0.454$, $p < 0.05$) мають зворотний зв'язок зі шкалою «Стресостійкість». Ці зв'язки констатують, що самозвинувачення, надмірне занурення у негативні переживання, уникнення соціальної взаємодії у періоди стресу негативно впливають на психологічну стійкість, знижуючи її рівень.

Отримані результати, в цілому, узгоджуються з попередніми науковими дослідженнями у сфері адаптації та управління стресом, емоційного інтелекту та самоспівчуття, підкреслюючи важливість розвитку навичок самопідтримки, усвідомленості та соціальної взаємодії як ресурсів для ефективного подолання стресових ситуацій.

РОЗДІЛ 3

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ САМОСПІВЧУТТЯ І СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЛЮДИНИ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

3.1. Аспекти організації експерименту, розробка та реалізація тренінгової програми

Наступним етапом дослідження стало формування контрольної та експериментальної групи. Щоб забезпечити їхню однорідність, ми провели детальний аналіз результатів попереднього тестування та, на основі отриманих даних, загальну вибірку розподілили на дві рівномірні групи по 20 осіб за методом стратифікованого відбору. Учасники були згруповані за рівнями самоспівчуття, стресостійкості та віку, після чого з кожної страти випадковим чином було відібрано рівну кількість осіб до експериментальної та контрольної груп.

Контрольна група не піддавалася цілеспрямованому втручанню, у той час як експериментальна, взяла участь у корекційно-розвивальній програмі, що розроблена за результатами первинної діагностики та базується на концептуальній моделі самоспівчуття К. Neff. У межах цієї програми передбачається стимуляція таких компонентів, як самодоброзичливість, усвідомлена уважність та відчуття спільної людяності, а також корекція тенденцій до самокритики, соціальної ізоляції та гіперідентифікації.

Запропонована програма складається з шести структурованих занять, що проводилися тричі на тиждень із тривалістю 1,5–2 години. Кожне заняття має чітко визначену структуру та тематичну спрямованість, яка забезпечує поступову інтеграцію отриманих знань й навичок, логічно продовжуючи зміст попередніх зустрічей. Розроблена комплексна програма базується на системному аналізі актуальних наукових досліджень та практичного досвіду сучасної психології. Повний варіант цієї програми можна розглянути у додатку Б.

Реалізація тренінгової програми:

Перше заняття було спрямоване на створення комфортного психологічного середовища для групової взаємодії, ознайомлення з регламентом роботи та специфікою комунікації. Ключовою метою було сприяння самовизначенню учасників та створення умов для продуктивної взаємодії. У ході заняття учасники ознайомилися з теоретичними аспектами самоспівчуття та виконали практичні завдання для закріплення цих знань. Основною складністю стала початкова сором'язливість, яка ускладнювала процес висловлення думок й відчуттів, що було очікувано через адаптацію до нового середовища та формату взаємодії.

Друге заняття розпочалося з представлення теми та повторення правил взаємодії. Основний акцент було зроблено на розвитку здатності об'єктивно оцінювати свої дії та думки, мінімізуючи деструктивну самокритику. Заняття також сприяло підвищенню усвідомленості щодо сильних і слабких сторін та формуванню навичок самоспівчуття для покращення благополуччя, зниження стресу та підвищення ефективності в житті. Найбільш глибокою практикою заняття стала вправа «Відображення внутрішнього критика», яка допомогла учасникам усвідомити його вплив та знайти способи взаємодії з ним. Це викликало найбільшу кількість інсайтів серед учасників.

Протягом наступних трьох сесій, використовуючи модель самоспівчуття К. Neff, ми досліджували складники цього феномену. Третє заняття було присвячене компоненту «доброта до себе». За допомогою вправ учасники розвивали емпатію до себе, формували позитивне ставлення та внутрішні ресурси для подолання труднощів. Результатом заняття стало практикування самопідтримки, самоприйняття та поглиблення розуміння важливості турботи про себе.

Четверта зустріч була зосереджена на розвитку усвідомленості та прийнятті емоцій. Теоретична частина розглянула взаємозв'язок між тілом й розумом, а практична включала вправи з майндфулнес для розвитку тілесної усвідомленості та візуалізації. Учасники взяли активну участь у груповій

жвавій дискусії щодо ролі усвідомленості у сучасному світі, обговорюючи її значення для психоемоційного благополуччя та ефективної адаптації до викликів сьогодення. Завершальним моментом стала практика малювання мандали, яка відображала внутрішній стан учасників та допомогла розширити кордони самосприйняття.

П'ята сесія була присвячена дослідженню страждання та самотності, з метою розвитку усвідомлення спільності людського досвіду та емпатії. Учасники працювали над підтримкою себе та інших у складних ситуаціях через вправи, які сприяли щирості та відвертості. Атмосфера довіри дозволила глибше дослідити негативні емоції та переживання, що допомогло краще розуміти власний досвід й досвід інших.

Шосте заняття було присвячене груповій рефлексії та підсумковому узагальненню програми. Учасники проаналізували ключові концепції та їх вплив на особистий досвід. Центральним елементом стала робота з кейс-стаді, що дозволила застосувати знання на практиці. За допомогою мозкового штурму учасники генерували ідеї щодо використання самоспівчуття в повсякденному житті, зокрема в ситуаціях емоційних труднощів, конфліктів і професійних викликів. Такий підхід сприяв не лише закріпленню теоретичного матеріалу, а й розвитку навичок адаптації та інтеграції самоспівчуття у власну поведінкову стратегію.

Варто зазначити, що заключний етап кожного заняття передбачає коротке опитування емоційного стану, інтеграцію та апробацію здобутих знань та навичок шляхом виконання підсумкових вправ, рефлексивного аналізу та обміну досвідом серед учасників.

3.2. Оцінка ефективності програми та аналіз результатів дослідження самоспівчуття як чинника стресостійкості у період воєнного стану країни

Завершальною фазою другого етапу дослідження є оцінювання результату та ефективності впровадженої програми.

Ретестування, проведене через певний час після завершення програми, дає змогу проаналізувати отримані результати та оцінити динаміку змін ключових психологічних показників унаслідок формуючого експерименту. З метою оцінки статистичної значущості змін у межах однієї групи та між контрольною (далі КГ) та експериментальною (далі ЕГ) групами було застосовано такі критерії: для внутрішньо групових порівнянь використано критерій Вілкоксона, а для міжгрупових – критерій Манна-Уїтні. Результати аналізу представлено на основі асимптотичних рівнів значущості (р-значень), отриманих для відповідних критеріїв.

У КГ після експерименту рівень стресостійкості розподілився наступним чином (рис. 3.1): високий рівень – 5%, вище за середній – 10%, середній – 30%, нижче за середній – 45%, низький – 10%. Статистичний аналіз не виявив значущих змін ($p = 0,114$ при $p > 0,05$), а розмір ефекту ($r_{effect} = 0,24$) свідчить про відсутність суттєвих відмінностей до та після експерименту.

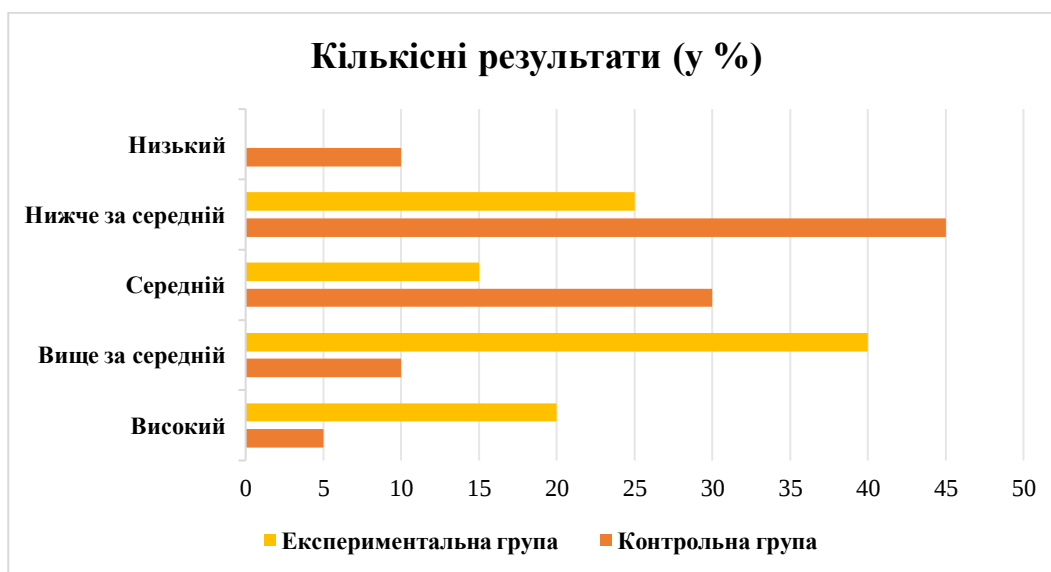


Рисунок 3.1 – Рівень стресостійкості за методикою Connor–Davidson на контрольному етапі дослідження (n=40, %)

В ЕГ після проходження корекційно-розвивальної програми зафіксовано зростання рівня стресостійкості: високий рівень збільшився до 20%, вище за середній – до 40%, середній рівень становив 15%, нижче за середній – 25%, а низький рівень після програми не зафіксовано. Оцінка змін за критерієм

Віллоксона показала статистично значущу різницю ($p = 0,000$ при $p < 0,05$) із високим розміром ефекту ($r_{effect}=0,62$), що свідчить про потенційну практичну значущість результатів. Для порівняння ЕГ та КГ після впровадження програми було використано критерій Манна-Уїтні. Результат тесту показав статистично значущі відмінності між групами ($p = 0,005$ при $p < 0,05$) з великою мірою ефекту ($r_{effect}= 0,52$). Отримані дані дозволяють припустити, що на підвищення рівня стресостійкості значною мірою вплинула саме розроблена програма, заснована на самоспівчутті, що підтверджується як результатами порівняння до та після, так й порівнянням з КГ.

Показники методики «Шкала самоспівчуття» К. Neff, після повторного тестування, демонструють такі результати в ЕГ та КГ (рис. 3.2). У ЕГ 60% респондентів мають середній рівень самоспівчуття, а 40% — високий. Водночас у КГ лише 15% учасників досягли високого рівня, 75% мають середній рівень, а 10% — низький.

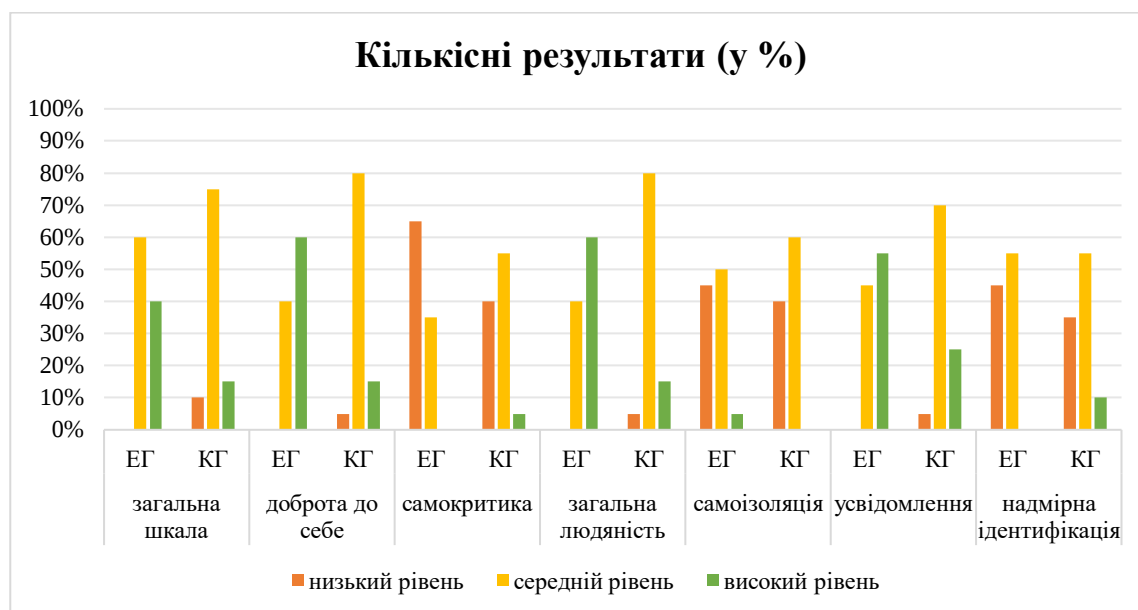


Рисунок 3.2 — Кількісні показники шкал за методикою К. Neff на контрольному етапі дослідження (n=40, %)

Порівняння показників ЕГ до та після програми виявило статистично значущі зміни в рівні самоспівчуття учасників ($p = 0,005$ при $p < 0,05$), що підтверджує ефективність втручання. Міра ефекту ($r_{effect}= 0,44$) вказує на

позитивний вплив корекційно-розвивальної програми, який спричинив зміни середньої інтенсивності. Натомість у КГ зміни не є статистично значущими ($p = 0,081$ при $p > 0,05$), а міра ефекту ($r_{effect}=0,27$) також вказує на незначний вплив. Порівняння КГ та ЕГ дозволяє говорити про статистично значущі відмінності ($p = 0,005$ при $p < 0,05$; $r_{effect}= 0,52$).

Отже, отримані результати підтверджують ефективність запропонованої програми у формуванні самоспівчуття. Учасники ЕГ після проходження тренінгу продемонстрували істотне підвищення рівня самоспівчуття, тоді як у КГ суттєвих змін не спостерігалось. Це свідчить про те, що цілеспрямований психологічний вплив може бути дієвим інструментом для розвитку навичок самоспівчуття, що, у свою чергу, може сприяти покращенню загального емоційного благополуччя та стресостійкості учасників.

Порівняння даних КГ та ЕГ показав високі статистично значущі зміни за окремими шкалами, зокрема, встановлено статистично значущі відмінності за шкалою «Загальна людяність» ($p = 0,001$ при $p < 0,05$; $r_{effect}= 0,51$), а також за шкалами «Доброта до себе» ($p = 0,008$ при $p < 0,05$; $r_{effect}= 0,41$), «Усвідомлення» ($p = 0,008$ при $p < 0,05$; $r_{effect}= 0,42$) та «Самоізоляція» ($p = 0,013$ при $p < 0,05$; $r_{effect}= 0,44$), при цьому рівень ефекту для них був середнім.

Високі статистично значущі дані були отримані як при порівнянні ЕГ до та після впровадження програми, так і під час її порівняння з КГ за результатами після, що свідчить про ефективність програми у розвитку навичок самоспівчуття, особливо в контексті підвищення доброзичливого ставлення до себе, усвідомленні власних переживань та визнання загальнолюдяності як важливого аспекту психологічного благополуччя.

Водночас інші шкали, включно з «Самокритика» ($p = 0,113$ при $p > 0,05$; $r_{effect}= 0,25$) та «Надмірна ідентифікація» ($p = 0,514$ при $p > 0,05$; $r_{effect}= 0,10$), хоча й продемонстрували статистично значущі зміни у межах ЕГ, проте у порівнянні між ЕГ та КГ ці відмінності не досягли достатнього рівня

статистичної значущості. Можна припустити, що відсутність статистично значущих відмінностей між групами може бути через малу вибірку, що знижує потужність тестів для міжгрупових порівнянь.

Хоча статистично значущої різниці між ЕГ та КГ після програми не зафіксовано, високий розмір ефекту у межах ЕГ (за винятком шкали «Надмірна ідентифікація», яка демонструє середній ефект) свідчить про практичну значущість розробленої програми та її суттєвий вплив на учасників ЕГ, що дає підстави вважати її ефективною.

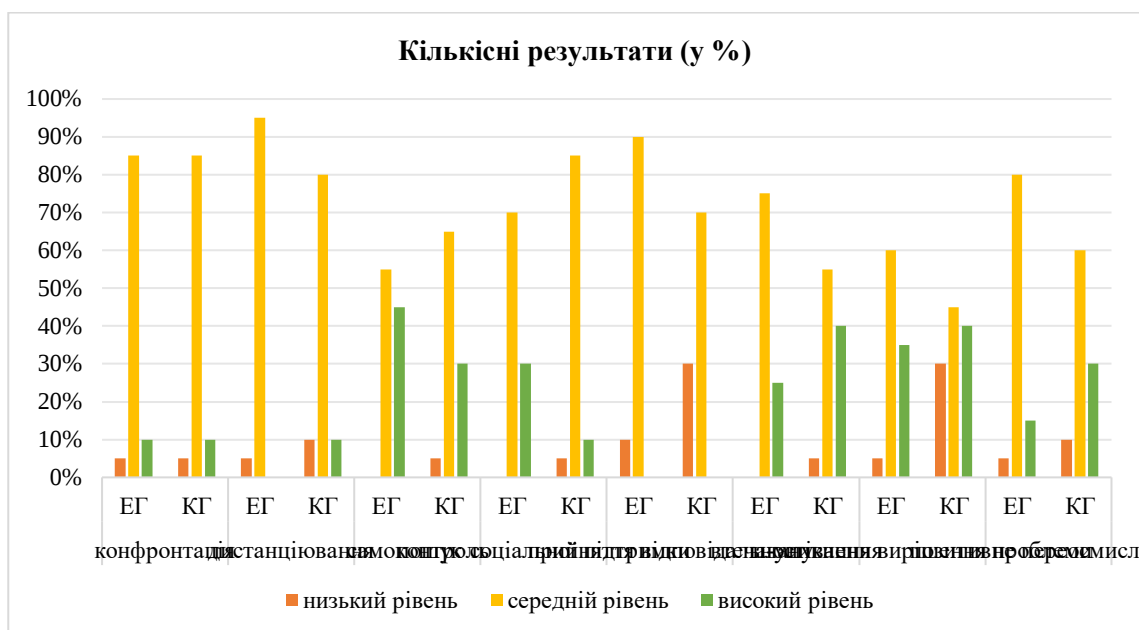


Рисунок 3.3 — Кількісні показники шкал методики S. Folkman, R.

Lazarus на контрольному етапі дослідження (n=40, %)

Динаміка змін у результатах КГ та ЕГ представлена на рис. 3.3. З огляду на специфіку інтерпретації методики, де саме середній рівень свідчить про адаптивний характер використання стратегії, відсотковий аналіз показує, що після тренінгу спостерігається зростання частки учасників із середнім рівнем конструктивного копінгу. Зокрема, збільшення зафіксовано за такими шкалами: дистанціювання (з 80% до 95%), прийняття відповідальності (з 70% до 90%), втеча-уникнення (з 55% до 75%), планування вирішення проблеми (з 45% до 60%) та позитивне переосмислення (з 60% до 80%).

Для оцінки статистичної значущості цих змін було застосовано критерій Манна-Уїтні, результати якого засвідчили значущу різницю між ЕГ та КГ за двома стратегіями: «Пошук соціальної підтримки» ($p = 0,008$ при $p < 0,05$; $r_{effect} = 0,41$) та «Позитивне переосмислення» ($p = 0,010$ при $p < 0,05$; $r_{effect} = 0,40$), що свідчить про помірний вплив тренінгової програми на розвиток конструктивних копінг-стратегій, спрямованих на звернення по підтримку до соціального оточення та переосмислення стресових ситуацій у позитивному контексті. Водночас інші шкали не продемонстрували статистично значущих змін, що може свідчити про слабший вплив програми на формування альтернативних стратегій подолання стресу або потребу в її довготривалішому впровадженні.

Результати, отримані за методикою «Шкала психологічного благополуччя», демонструють зміни не лише у відсотковому співвідношенні (рис. 3.4), а й підтверджуються статистичним аналізом. Використання критерію Вілкоксона показало статистично значущі відмінності між ЕГ до та після впровадження програми за всіма шкалами. Однак при порівнянні результатів з КГ статистично значущі відмінності були зафіксовані лише за шкалою «Позитивні відносини з тими, що оточують» ($p = 0,001$ при $p < 0,05$; $r_{effect} = 0,50$), яка продемонструвала високий рівень значущості.

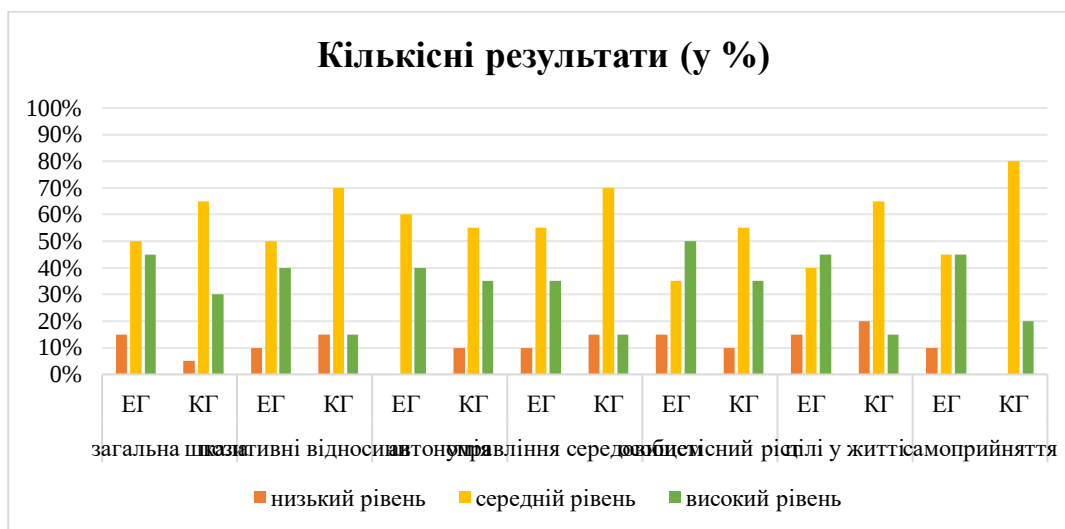


Рисунок 3.4 — Кількісні показники шкал методики К. Riff на контрольному етапі дослідження (n=40, %)

Також було встановлено середній рівень статистичної значущості за шкалою «Цілі у житті» ($p = 0,012$ при $p < 0,05$; $r_{effect} = 0,35$), тоді як решта шкал не виявили суттєвих відмінностей між КГ та ЕГ. Попри це, у межах ЕГ було зафіксовано статистично значущі зміни між результатами до та після впровадження програми за шкалами «Автономія» ($p = 0,000$ при $p < 0,05$; $r_{effect} = 0,55$), «Позитивні відносини з тими, що оточують» ($p = 0,000$ при $p < 0,05$; $r_{effect} = 0,60$), «Управління середовищем» ($p = 0,001$ при $p < 0,05$; $r_{effect} = 0,51$), «Цілі у житті» ($p = 0,000$ при $p < 0,05$; $r_{effect} = 0,57$), «Самоприйняття» ($p = 0,001$ при $p < 0,05$; $r_{effect} = 0,54$), ці результати свідчать її ефективність у підвищенні загального рівня психологічного благополуччя учасників, що також статистично підтверджено за загальною шкалою методики К. Riff ($p = 0,000$ при $p < 0,05$; $r = 0,60$).

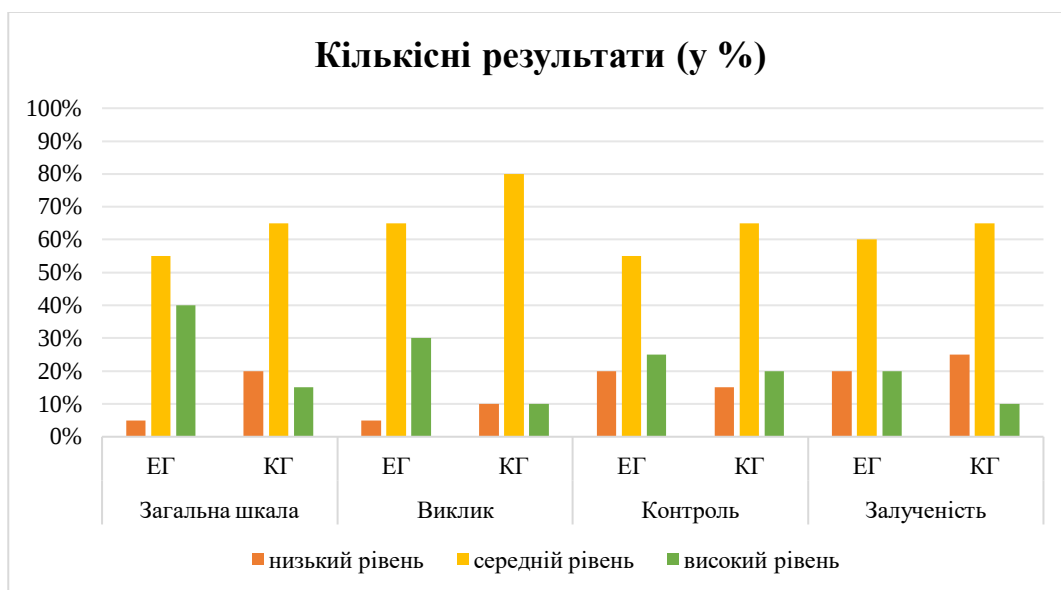


Рисунок 3.5 — Кількісні показники шкал методики S. Maddi на контрольному етапі дослідження (n=40, %)

На рис. 3.5 представлено наочне відображення показників життестійкості. Статистичний аналіз підтверджує наявність помітних відмінностей в ЕГ за всіма шкалами, що цікаво у КГ теж встановлені статистично значущі зміни у межах загальної шкали ($p = 0,006$ при $p < 0,05$; $r_{effect} = 0,43$) та шкал «Залученість» ($p = 0,003$ при $p < 0,05$; $r_{effect} = 0,43$) й «Контроль» ($p = 0,001$

при $p < 0,05$; $r_{effect} = 0,52$). Можна припустити, що зміни в КГ за результатами тесту життєстійкості зумовлені високою чутливістю методики до змін у сприйнятті власної здатності долати труднощі. Ці зміни можуть бути незначними та не вимагати суттєвих трансформацій у поведінці, проте вони здатні впливати на рівень самооцінки, впевненість у власних можливостях та усвідомлення особистих ресурсів, що, своєю чергою, фіксується під час тестування.

Ця методика показала високі статистично значущі зміни в ЕГ після впровадження програми. Водночас при порівнянні результатів між ЕГ та КГ після завершення програми, статистично значущі відмінності спостерігалися лише на середньому рівні за загальною шкалою методики ($p = 0,050$ при $p \leq 0,05$; $r_{effect} = 0,31$).

Підсумовуючи результати, можна зробити висновок, що розроблена програма ефективно сприяла розвитку навичок самоспівчуття, що, своєю чергою, позитивно вплинуло на підвищення рівня стресостійкості учасників. Це підтверджується й результатами повторного кореляційного аналізу, який виявив сильні позитивні взаємозв'язки між рівнем стресостійкості та окремими аспектами самоспівчуття за методикою К. Neff., зокрема: «Доброта до себе» ($r = 0,849$, $p < 0.01$), «Загальна людяність» ($r = 0,893$, $p < 0.01$), «Усвідомлення» ($r = 0,891$, $p < 0.01$). Крім того, значуща кореляція із загальною шкалою самоспівчуття ($r = 0,846$, $p < 0.01$) підкреслює, що комплексний розвиток навичок самоспівчуття позитивно впливає на здатність людини адаптуватися до стресових викликів.

Водночас такі шкали, як «Самокритика» ($r = -0.418$, $p < 0.01$), «Самоізоляція» ($r = -0.606$, $p < 0.01$) та «Надмірна ідентифікація» ($r = -0.369$, $p < 0.05$), продемонстрували негативну кореляцію зі стресостійкістю, що може вказувати на те, що зниження цих показників пов'язаний із підвищенням до ефективного подолання стресу.

Загалом ці результати підтверджують важливість розвитку самоспівчуття як механізму, що сприяє підвищенню стресостійкості. Формування

доброзичливого ставлення до себе, усвідомлення власного досвіду в контексті загальнолюдських переживань та зниження рівня самокритики можуть бути ключовими чинниками, які допомагають людині краще адаптуватися до стресових ситуацій й підтримувати емоційний добробут. Таким чином, результати дослідження вказують на ефективність запропонованої програми та підкреслюють її значущість для практичного застосування в роботі з підвищенням стресостійкості.

На додаток до ключових результатів, були отримані корисні додаткові дані. Шкали методик, пов'язані із соціальним аспектом міжособистісних відносин, зокрема здатністю учасників формувати та підтримувати здорові, підтримуючі зв'язки з іншими людьми («Загальна людяність», «Пошук соціальної підтримки», «Позитивні відносини з тими, що оточують»), продемонстрували не лише статистично значущі зміни в межах експериментальної групи, а й суттєві відмінності при порівнянні даних експериментальної групи з контрольною.

Такі результати вказують на те, що вплив програми був не лише індивідуальним, а й соціальним, сприяючи зміцненню соціальних зв'язків, відкритості до взаємодії та покращенню якості міжособистісних відносин, що узгоджується з концепцією самоспівчуття, згідно з якою тепле й любляче ставлення до себе не тільки підвищує рівень внутрішньої стійкості та психологічного благополуччя, а й сприяє більшій емпатії, розумінню та співчуттю до інших. Таким чином, результати підтверджують, що розвиток самоспівчуття може мати позитивний ефект не лише на особистісному рівні, а й у сфері соціальної взаємодії, роблячи людей більш відкритими до сприйняття загальнолюдського досвіду, емоційної підтримки та побудови здорових відносин з оточенням.

ВИСНОВОК

На основі проведеного дослідження можна зробити такі висновки, які узгоджуються з поставленими цілями:

1. У результаті аналізу наукової літератури самоспівчуття концептуалізовано як багатовимірний конструкт, що інтегрує когнітивні та афективні процеси, спрямовані на толерантне й емпатійне ставлення до власного «Я» та прийняття емоційного досвіду. Досліджено стресостійкість як динамічний процес адаптації, заснований на когнітивних, емоційних і поведінкових ресурсах. Виявлено, що самоспівчуття відіграє ключову роль у формуванні стратегій подолання стресу. Теоретичне узагальнення підтверджує його значущість для психологічного добробуту, адаптації, розвитку стресостійкості та соціальної реабілітації

2. Емпіричне дослідження включало вибір методологічного інструментарію, формування вибірки (40 респондентів), збір, аналіз та інтерпретацію даних. Виявлено середній рівень самоспівчуття та загального психологічного благополуччя з тенденцією до зниження, особливо за шкалою «Цілі у житті», де показники стабільно низькі. Часто спостерігається використання дезадаптивних копінг-стратегій (уникання, ескапізм), що негативно впливає на стресостійкість, рівень якої нижче середнього. Кореляційний аналіз підтвердив значущий зв'язок між самоспівчуттям і стресостійкістю, що підкреслює їхню взаємозалежність. На основі результатів розроблено корекційно-розвивальну програму.

3. У дослідженні сформовано контрольну та експериментальну групи, для останньої впроваджено корекційно-розвивальну програму. Аналіз динаміки показників підтвердив її статистично значущу ефективність. Програма сприяла розвитку самоспівчуття, що позитивно вплинуло на стресостійкість. Повторний кореляційний аналіз засвідчив, що зростання позитивних компонентів самоспівчуття підвищує стресостійкість, а зменшення негативних – знижує вразливість до стресу. Отримані результати

підтверджують каузальний вплив самоспівчуття на стресостійкість і його захисну роль у подоланні стресу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аршава І.Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика : автореф. дис. ... д-ра псих. наук : 19.00.02. Київ, 2007. 38 с.
2. Афuzова Г., Кротенко В., Мартиненко І. Підтримуюча взаємодія з батьками як умова збереження психічного здоров'я дитини. *Матеріали міжнародної науково-практичної конференції* (Київ, 30 квітня – 1 травня 2024 р.) / редкол.: Ю. Бурцева, Д. Малєєв, В. Поуль [та ін.]; Донецький ДонОблППО. Київ: [б. в.], 2024. С. 248–256.
3. Васильєв, Я. В. Футурреальна вікова періодизація розвитку та саморозвитку особистості. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Психологія, (2). 2021. С. 14-18.
4. Гаморак Г. П., Семанів М. В., Ворощук П. В., Гаморак М. І., Грищук М. О. Вплив постійного стресу в умовах війни на формування стресостійкості студентів-медиків іфнму. *The 14th International scientific and practical conference “Actual problems of personality psychology in the modern world”* (April 09–12, 2024) Rome, Italy. International Science Group. 2024. 309 р.
5. Гарець Н. Гендерні та вікові аспекти переживання самоспівчуття. *Ricerche scientifiche e metodi della loro realizzazione: Esperienza mondiale e realtà domestiche*. 2021. URL: <https://doi.org/10.36074/logos-14.05.2021.v2.35> (дата звернення: 24.11.2024).
6. Гарець Н. Особливості адаптації особистостей із різним рівнем самоспівчуття. *Адаптація: психолого-медичні проблеми*: колект. монограф.; за заг. ред. Л. М. Пріснякової. Дніпро: Дніпров. гум. ун-т, 2022. С. 70–90.
7. Гошовська Д., Гошовський Я. Самоспівчуття і посттравматичний стресовий розлад у мілітарному досвіді ветеранів. *Psychological Prospects Journal*. 2024. № 43. С. 64–79

8. Дудка Т. М. Психологічні особливості стресостійкості особистості. *Пізнавальний та перетворювальний потенціал історичної психології як науки*. 2017. С. 76–77.
9. Журавльова Н. Ю. Стресостійкість як фактор подолання наслідків вторинної травматизації у дружин ветеранів війни. *Актуальні проблеми психології. Т. III: Консультативна психологія і психотерапія* : зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2019. Вип. 15. С. 111–146.
10. Карсканова С. В. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результати адаптації. *Практична психологія та соціальна робота*. 2011. С.1-10
11. Кісарчук Я. М, Омельченко Г. П, Лазос Г. П. Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу: монографія / за ред. З.Г. Кісарчук. Київ : Видавничий Дім «Слово», 2020. 178 с.
12. Кравцова О. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. *Вісник післядипломної освіти*: зб. наук. пр. Серія: Соціальні та поведінкові науки. Серія: Управління та адміністрування. № 7 (36). 2019. С. 98–117.
13. Крюкова Т.Л., Куфтяк О.В. Опитувальник методів подолання (адаптація методики WCQ). *Журнал практичного психолога*. 2007. №3 С. 93-112.
14. Мазяр О. В., Шатило О. В. Особливості зв'язку self-compassion і тривожності у структурі психічного здоров'я. *Габітус. Психологія особистості*. Випуск 43. 2022. С. 148-152.
15. Матласевич О. В., Колодяжна І. О. Роль самотурботи в розвитку емпатії майбутніх психологів. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія «Психологія» : науковий журнал. Острог : Вид-во НаУОА, 2022. № 15. С. 45–51.

16. Мороз Л.І., Сафін О.Д. Модель розвитку стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. Серія: Психологія. 2022. Т. 33 (72), № 5. С. 48–53.
17. Мотрук Т. О. Практика майндфулнес у психотерапевтичній практиці. *Слобожанський науковий вісник*. Серія Психологія. 2023. Вип. 2. С. 24–30.
18. Музичко Л., Шерстюк Ю. Майндфулнес як ресурс особистості у подоланні стресу. *Актуальні проблеми психічного здоров'я: Збірник наукових праць [за матеріалами Всеукраїнської студентської інтернет-конференції (25 травня 2023 р.)]* / редкол.: К. Гавриловська, Ю. Дем'янчук, І. Загурська, Н. Портницька, І. Тичина; Житомирський державний університет імені Івана Франка. Житомир: Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2023. С. 256–260.
19. Поліщук О. Психологічні компоненти стресостійкості особистості. *Проблеми та перспективи розвитку науки на початку третього тисячоліття у країнах СНД: матеріали V Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції*. Переяслав-Хмельницький, 2012. С. 131.
20. Руденко Г. О. Результативність технік Mindful Self-Compassion (MSC) при подоланні вигорання в робочому середовищі : магістерська робота : (053 «Психологія»). — Львів: Український католицький університет, кафедра клінічної психології, 2024. — 97 с.
21. Слободяник Н. В. Стресостійкість як психологічний ресурс особистості в ситуації змін. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. Серія: Психологія, Т. 35, № 4. 2024. С. 16-24.
22. Смольська Л.М. Стресостійкість та життєстійкість: креативна модель формування в сучасних умовах. *Науковий вісник Ужгородського університету*. Серія: Психологія. Ужгород: Видавничий дім «Гельветика», 2021. Вип. 4. С. 113–117.
23. Содолєвська В. Вплив війни на психічне здоров'я молоді: роль резилієнсу та психологічних інтервенцій. *Психосоматична медицина та загальна практика*. Том 9 № 3, 2024. С. 1-14. DOI: 10.26766/pmgrp.v9i3.532

24. Шаран Ю.В. Психофізіологічні детермінанти стресостійкості особистості. *Актуальні проблеми психології. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія: зб. наук. пр. Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / за ред. С.Д. Максименка. № 7. 2007. С. 143–148.*
25. Шиделко А. В., Гриб С. В. Емпатія як соціально-психологічний феномен. *The 8th International scientific and practical conference “Innovative development of science, technology and education” (May 9-11, 2024) Perfect Publishing, Vancouver, Canada. 2024. С. 478–483.*
26. Школіна Н. В., Шаповал І. І., Орлова І. В., Кедик І. О., Станіславчук М. А. Адаптація та валіדיзація україномовної версії Шкали стресостійкості Коннора — Девідсона-10 (CD-RISC-10): апробація у хворих на анкілозивний спондиліт. *Український ревматологічний журнал. 2020. № 2. С. 66–72.*
27. Allen A. B., Leary M. R. Self-Compassion, Stress, and Coping. *Social and Personality Psychology Compass. 2010. V. 4 (2). P. 107–118.*
28. Forkus S. R., Breines J. G., Weiss N. H. Morally injurious experiences and mental health: The moderating role of self-compassion. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy. 2019. Vol. 11(6). P. 630–638. DOI: <https://doi.org/10.1037/tra0000446>.*
29. Jinpa T. L., Weiss L. Compassion Cultivation Training (CCT). *Compassion: Bridging Practice and Science. Eds. T. Singer, M. Boltz. Leipzig: Max Planck Institute for Human Cognitive and Brain Sciences, 2013. С. 441–449.*
30. Kelley M. L., Bravo A. J., Davies R. L., Hamrick H. C., Vinci C., Redman J. C. Moral injury and suicidality among combat-wounded veterans: The moderating effects of social connectedness and self-compassion. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy. 2019. Vol. 11(6). P. 621–629. DOI: <https://doi.org/10.1037/tra0000447>.*
31. Kohut, O. Stress resistance of personality in the modern dimension of socio-cultural space. *Psychological Journal. 2021. 7(7). P. 87–96. DOI: <https://doi.org/10.31108/1.2021.7.7.9>.*

32. Maddi S. Hardiness: An operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology*, 2004. № 44. P. 279–298
33. Neff. K. D. Development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*. 2003. №2. P. 223–250
34. Neff K. D. Self-compassion: Theory, method, research, and intervention. *Annual Review of Psychology*. 2023. № 74(1). C. 193–218. DOI: 10.1146/annurev-psych-032420-031047.
35. Neff K. Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself. *New York: HarperCollins*, 2011. C. 320.
36. Neff K. D., Hsieh Y-P., Dejitterat K. Self-compassion, Achievement Goals, and Coping with Academic Failure. *Self and Identity*. 2005. Vol. 4. P. 263–287.
37. Neff K. D., Rude S. S., Kirkpatrick K. L. An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*. 2007. Vol. 41(4). P. 908–916.
38. Wang S., Barrett E., Hicks M. H., Martsenkovskyi D., Holovanova I., Marchak O., Ishchenko L., Haque U., Fiedler N. Associations between mental health symptoms, trauma, quality of life and coping in adults living in Ukraine: A cross-sectional study a year after the 2022 Russian invasion. *Psychiatry Research*. 2024. Vol. 339. Article 116056. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2024.116056>.

ДОДАТКИ

Додаток А

ОПИС КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ

Метою корекційно-розвивальної програми є розвиток самоспівчуття як ефективного механізму для підвищення стійкості до стресу, а завдання корекційно-розвивальної програми можна описати так: сформувати розуміння самоспівчуття як концепції, що включає самодоброту, усвідомленість й прийняття недосконалості; розвинути навички самоспостереження та саморефлексії для прийняття емоцій без осуду та формування доброзичливого ставлення до себе; сприяти застосуванню самоспівчуття в повсякденному житті, особливо в стресових ситуаціях, та формувати адаптивні стратегії подолання емоційного дискомфорту.

Очікується, що програма зменшить суб'єктивну оцінку інтенсивності стресових реакцій та розвитку здатності до емоційної регуляції, що дозволить знизити негативний вплив стресових подій на психологічне благополуччя. Вона також сприятиме розвитку більш адаптивних когнітивних шаблонів, орієнтованих на самоприйняття і зменшення самокритики. У результаті учасники зможуть інтегрувати самоспівчуття у повсякденне життя для підтримки емоційного балансу.

Об'єкт програми: вибірка 16 – 42 років, яка рівномірно охоплює різні вікові категорії.

Кількість учасників групи – 20 осіб.

Предмет програми: самоспівчуття особистості.

Форма роботи: змішана. □

Методи програми спрямовані на розвиток самопідтримки, емоційної регуляції та стійкості до стресу. Використовуються методи когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), щоб допомогти учасникам трансформувати негативні переконання про себе та сприяти прийняттю власних переживань. У програмі застосовуються також рольові ігри для усвідомлення емоцій й поведінки у стресових ситуаціях, а також арт-терапія для дослідження емоцій через творчі практики, такі як малюнки, колажі та казкотерапія. Важливе місце займають дихальні вправи та техніки релаксації для зниження тривожності та стабілізації емоційного стану. Групові дискусії забезпечують підтримку, дозволяючи учасникам відкрито ділитися переживаннями, рефлексувати і отримувати зворотний зв'язок.

Комплексна інтеграція запропонованих методик та технологій у рамках корекційно-розвивальної програми сприятиме поглибленому розумінню учасниками ролі самоспівчуття у стійкості до стресу та ефективному засвоєнню навичок, що покращують емоційну регуляцію, самоприйняття і психологічний добробут.

СТРУКТУРА КОМПЛЕКСНОЇ ТРЕНІНГОВОЇ ПРОГРАМИ

Заняття	Час проведення	Назва заняття	Мета заняття	Структура заняття
1	1,5–2 години	Інтро: вступ до самоспівчуття	Створення умов знайомства та атмосфери психологічної безпеки, встановлення принципів роботи у групі; ознайомлення із загальними аспектами й особливостями самоспівчуття; закріплення теоретичної інформації практичними вправами.	● Привітання ведучої; ● Вправа «Я і мій паперовий друг»; ● Узгодження правил та режиму роботи групи; ● Обговорення учасниками очікувань; ● Вправа «Самоспівчуття для мене»; ● Інформаційне повідомлення; ● Вправа «Список важливих людей»; ● Інформаційне повідомлення; ● Вправа «Міфи і самоспівчуття»; ● Вправа «Мантра самоспівчуття»; ● Інформаційне повідомлення; ● Медитативна техніка самоспівчуття; ● Рефлексія заняття.
2	1,5–2 години	Друг замість судді: крок у боротьбі з самокритикою	Розвинути в учасників здатність конструктивно оцінювати свої дії та думки, знижуючи рівень деструктивної самокритики; підвищити	● Привітання ведучої; ● Повторення правил; ● Інформаційне повідомлення; ● Гра-бінго «Самокритика»; ● Інформаційне повідомлення; ● Притча «Всього лиш дзеркало»; ● Вправа «Відображення внутрішнього критика»;

			усвідомленість щодо власних слабких і сильних сторін, навчити застосовувати самоспівчуття для покращення психологічного благополуччя, зниження стресу і підвищення ефективності у повсякденному житті.	• Техніка «Обійми метелика»; • Техніка «Когнітивна реструктуризація»; • Інформаційне повідомлення; • Вправа «Практика вдячності»; • Інформаційне повідомлення; • Вправа «Ярлики»; • Групова дискусія; • Вправа «Емоційна команда»; • Рефлексія заняття.
3	1,5–2 години	Доброта до себе: мистецтво самолюбіві	Сформувати в учасників навички самопідтримки та самоприйняття, поглибити розуміння важливості турботливого ставлення до себе.	• Привітання ведучої; • Повторення правил; • Інформаційне повідомлення; • Вправа «Колесо балансу» (адаптовано); • Інформаційне повідомлення; • Вправа «Дерево опори»; • Медитативна техніка «Опале листя»; • Обговорення домашнього завдання; • Вправа «Інструкція»; • Вправа «Емоційний пиріг»; • Рефлексія заняття.
4	1,5–2 години	Співчутлива усвідомленість	Сформувати в учасників здатність усвідомлювати свої емоційні стани, розвивати прийняття себе без осуду та критики, а також культивувати співчутливе ставлення до себе у складних життєвих ситуаціях.	• Привітання тренера; • Повторення правил; • Інформаційне повідомлення; • Вправа «Опис без оцінки»; • Інформаційне повідомлення; • Вправа-медитація; • Інформаційне повідомлення; • Дихальна техніка «Box Breathing»; • Техніка «5-4-3-2-1»; • Вправа «Погляд у серце»; • Малювання мандал; • Вправа «Чашечку чаю?»; • Рефлексія заняття.
5	1,5–2 години	Єдність досвіду	Сприяння розумінню загальнолюдської єдності у стражданнях, розвитку емпатії та підтримки себе і інших у складних ситуаціях.	• Привітання ведучої; • Повторення правил; • Гра-бінго «Загальнолюдська єдність страждань»; • Інформаційне повідомлення; • Інтерактивна робота з казкою; • Вправа «Без маски»; • Інформаційне повідомлення; • Малюнкова вправа «Моя самотність»; • Вправа «Вислухай з емпатією»; • Вправа «Прогноз погоди»; • Рефлексія заняття.
6	1,5–2 години	Шлях до себе: підсумки і новий старт	Узагальнення отриманого досвіду, усвідомлення та	• Привітання ведучої; • Повторення правил; • Вправа «Портрет самоспівчутливої

			інтегрування особистісних змін.	людини»; • Кейс-стаді; • Вправа «Для себе у новому році»; • Інформаційне повідомлення; • Вправа «Незавершені речення» (адаптовано); • Прощання.
--	--	--	------------------------------------	--