

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет здоров'я людини
кафедра психології та соціології

Кононова О. М.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
**ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОГО ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ
ЖІНКИ В УМОВАХ ВІЙНИ**

2023

СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет Здоров'я людини
Кафедра Психології та соціології

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

до кваліфікаційної роботи

рівень вищої освіти другий (магістерський)
спеціальність 053 Психологія. Освітня програма «Психологія»

на тему «**ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОГО ПСИХОЛОГІЧНОГО
СТАНУ ЖІНКИ В УМОВАХ ВІЙНИ**»

Виконала: здобувачка вищої освіти групи ПС-22зм

Кононова О.М.

Керівник: доцент кафедри психології
та соціології, к. психол. н., доц.

Бугайова Н. М.

Рецензент: завідувачка кафедри психології,
філософії та педагогіки
Кременчуцького національного університету
імені Михайла Остроградського МОН України
к. психол. н., доц.

Літвінова О. В.

Нормо-контроль: професорка кафедри
психології та соціології,
д. психол. н., проф.

Лосієвська О. Г.

Завідувачка кафедри:
д. психол. н., проф.

Бохонкова Ю. О.

СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет здоров'я людини

Кафедра Психології та соціології

Рівень вищої освіти Другий (магістерський)

спеціальність 053 Психологія. Освітня програма «Психологія»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

**Завідувачка кафедри психології
та соціології д. психол. н.,
проф. Бохонкова Ю. О.**

«21» вересня 2023 року

ЗАВДАННЯ

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ ЗДОБУВАЧЦІ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Кононовій Оксані Михайлівні

1. Тема роботи: «Формування позитивного психологічного стану жінки в умовах війни».

Керівник роботи: Бугайова Н. М., к. психол. н., доц., доцент кафедри психології та соціології СНУ ім. В. Даля, затверджений наказом по університету від 21.09.2023 р. № 37/15.17.

2. Строк подання здобувачем роботи: 04.12.2023 р.

3. Вихідні дані до роботи: *обсяг роботи – 102 сторінки (1,5 інтервал, 14 шрифт з дотриманням відповідного формату), список використаної літератури оформлюється згідно з бібліографічними нормами.*

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити): *проаналізувати наукові джерела з зазначеної тематики; підібрати діагностичний інструментарій згідно проблеми дослідження; на основі проведеного констатувального експерименту розробити й апробувати програму соціально-психологічного тренінгу. Провести формувальний експеримент і порівняти результати констатувального і формувального експериментів. Ефективність проведеного експерименту оцінити за допомогою математичних методів оцінки значущості відмінностей середніх величин.*

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслеників): *таблиці, рисунки (діаграми, гістограми, сегментограми).*

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1.	Бугайова Н. М. – к. психол. н., доц., доцент кафедри психології та соціології СНУ ім. В. Даля	30.10.2023 р.	05.11.2023 р.
2.	Бугайова Н. М. – к. психол. н., доц., доцент кафедри психології та соціології СНУ ім. В. Даля	06.11.2023 р.	19.11.2023 р.
3.	Бугайова Н. М. – к. психол. н., доц., доцент кафедри психології та соціології СНУ ім. В. Даля	20.11.2023 р.	04.12.2023 р.

7. Дата видачі завдання: 21 вересня 2023 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів виконання кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів	Примітка
1	Визначення проблеми дослідження та розроблення плану кваліфікаційної роботи.	23.10.2023 р. – 29.10.2023 р.	
2	Аналіз літератури за проблемою. Робота над теоретичною частиною дослідження.	30.10.2023 р. – 05.11.2023 р.	
3	Обробка, графічне оформлення та психологічний аналіз результатів констатувального експерименту	06.11.2023 р. – 19.11.2023 р.	
4	Апробація та опис програми соціально-психологічного тренінгу.	20.11.2023 р. – 24.11.2023 р.	
5	Обробка, графічне оформлення та психологічний аналіз результатів формульовального експерименту та оцінка ефективності корекційних заходів за допомогою методів математичної статистики	25.11.2023 р. – 04.12.2023 р.	
6	Представлення роботи на зовнішню рецензію	05.12.2023 р. – 06.12.2023 р.	
8	Перевірка роботи на академічний плагіат	07.12.2023 р. – 09.12.2023 р.	
9	Захист роботи	11-15.12.2023 р.	

Здобувачка вищої освіти:

Кононова О.М.

Керівник роботи:

к. психол. н., доц.

Бугайова Н. М.

РЕФЕРАТ

Текст – 102 с., рис. - 11, табл. - 28, літератури – 80 джерела, додатків – 6.

В кваліфікаційній роботі представлено аналіз наукової літератури з проблеми вивчення психологічного стану.

Розглянуто психологічні особливості впливу соціального середовища на психологічний стан особистості. Визначено складові психологічного стану жінок в умовах війни.

Проведено констатувальний та формувальний експерименти щодо дослідження особливостей психологічного стану жінки в умовах війни.

На основі результатів констатувального експерименту розроблено й апробовано програму соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на формування позитивного психологічного стану жінок в умовах війни.

Оцінено ефективність корекційних заходів за допомогою t-критерію Стьюдента.

Ключові слова: АГРЕСИВНІСТЬ, АДАПТАЦІЯ, ЕМОЦІЇ, ЖІНКИ, КОРЕКЦІЯ, МОДЕЛІ ПОВЕДІНКИ, ОСОБИСТІСТЬ, ПРОФІЛАКТИКА, ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН, РИГІДНІСТЬ, СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ, СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ, СТРАТЕГІЯ ПОВЕДІНКИ, СТРЕС, СТРЕСОСТІЙКІСТЬ, ТРИВОЖНІСТЬ, ФРУСТРАЦІЯ.

ЗМІСТ

ВСТУП	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ПРОБЛЕМИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ ОСОБИСТОСТІ	10
1.1. Аналіз наукової літератури з проблеми вивчення психологічного стану	10
1.2. Поняття психологічного стану в сучасній психологічній науці	13
1.3. Психологічні особливості впливу соціального середовища на психологічний стан особистості	22
Висновки до першого розділу	26
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ ЖІНОК В УМОВАХ ВІЙНИ	28
2.1. Складові психологічного стану жінок в умовах війни	28
2.2. Дослідження психологічного стану жінок в умовах війни	30
2.3. Психологічний та статистичний аналіз результатів константувального експерименту	35
Висновки до другого розділу	53
РОЗДІЛ 3. ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОГО ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ ЖІНОК В УМОВАХ ВІЙНИ	54
3.1. Соціально-психологічний тренінг «Формування позитивного психологічного стану жінки в умовах війни»	54
3.2. Психологічний та статистичний аналіз результатів формувального експерименту	85
3.3. Перевірка ефективності корекційних заходів за допомогою t-критерію Стьюдента	94
Висновки до третього розділу	106
ВИСНОВКИ	107
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	111
ДОДАТКИ	120

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Дослідження психологічного стану жінок в умовах війни на сьогодні є надзвичайно важливим та актуальним напрямом. Наразі немає жодної родини, яку б так чи інакше не торкнулася війна Росії проти України, яка триває вже дев'ять років. І нажаль можна з впевненістю сказати, що війна і той довготривалий стрес, в якому перебувають наші громадяни безумовно негативно впливає як на фізичне так і на психологічне здоров'я людини та зокрема жінок.

Кризові обставини та воєнні конфлікти мають значний вплив як на фізичний, так і на психологічний стан людей, а також на їх особистісну та професійну поведінку, викликаючи такі реакції як тривога, депресія, панічні стани та посттравматичні стресові розлади (ПТСР). Особливо цей вплив відображається на тих, хто безпосередньо перебуває в зоні конфлікту, або переживає втрату близьких людей, вимушені переїзди, евакуація і т.ін. Вивчення та аналіз психічних станів жінок в умовах війни можуть сприяти кращому розумінню процесів впливу на емоційно- психологічний стан, та як протидіяти та уберегтися від негативних наслідків, або мінімізувати їх.

Будь- якій людині для повноцінного життя необхідно бути здоровою фізично і психологічно навіть в мирний час, а під час війни це особливо важливо. Багатьом жінкам довелося кардинально змінити своє життя, або навіть почати з нуля, також змінилися ролі жінки, додалося багато нових функцій та зобов'язань, які змушена виконувати жінка. І це все є безумовно колосальним стресовим фактором і негативно впливає на психо-емоційний стан жінки, тому дуже важливо вчасно помічати ці зміни та відповідно реагувати на них, тобто робити профілактику та надавати своєчасну допомогу, бо психологічне здоров'я має велике значення і на здоров'я фізичне.

Психологічний стан жінки впливає на всі сфери її життя, такі як професійна сфера, сфера соціальної взаємодії, особистісні стосунки, сімейні

стосунки і, як вже зазначалося фізичне здоров'я, бо як відомо багато хвороб мають під собою психосоматичне підґрунтя.

Об'єкт дослідження - психологічний стан жінки.

Предмет дослідження - формування позитивного психологічного стану жінки в умовах війни.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально дослідити особливості формування позитивного психологічного стану жінки в умовах війни.

На основі зазначеної мети було виокремлено наступні **завдання дослідження**:

1. Проаналізувати наукову літературу з проблеми вивчення психологічного стану.
2. Провести емпіричне дослідження особливостей психологічного стану жінки в умовах війни.
3. Розробити та впровадити програму соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на формування позитивного психологічного стану жінки в умовах війни.
4. Зробити психологічний та статистичний аналіз результатів формувального експерименту.
5. Перевірити ефективність корекційних заходів за допомогою t-критерію Стьюдента.

Теоретико-методологічну основу дослідження складають концепції та теорії: аспектів психічного стану філософів (Аристотель, Р. Декарт, І. Кант, Г. Гегель, А. Бергсон, В. Лефевр та ін.), фізіологів (В.Кеннон, Ч. Шерингтон, І. Павлов, Г. Мегун, Г. Сельє та ін.), психологів (У. Джемс, В. Вундт, Т. Рибо, П. Фресс, П. Жане, Ж. Піаже, З. Фройд, Д. Узнадзе, Г. Костюк, С. Максименко, Г. Балл та ін.)

Новизна дослідження полягає в розробленні авторської анкети-опитувальника, метою якої є отримання даних для подальшого аналізу та використанні у дослідженні щодо переважаючих емоцій, психологічних

станів та наявних навичок з самопомоги; в розробці програми соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на формування позитивного психологічного стану жінки в умовах війни.

Методи (методики) дослідження:

- теоретичні – аналіз, синтез, узагальнення наукової літератури з проблеми дослідження;

- емпіричні – спостереження, експеримент (констатувальний та формувальний), бесіда, анкетування, тестування (методика «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк); методика «Чотиримодальний емоційний тест-опитувальник» (Л. А. Рабінович); методика «Шкала психологічного стресу PSM-25»; методика «Стратегії подолання стресових ситуацій (SACS)» (С. Хобфолл));

- методи математичної статистики: метод порівняння груп (t-критерій Стьюдента для залежних та незалежних вибірок).

Теоретичне значення дослідження полягає в розширенні теоретичних знань щодо розуміння психологічних станів, чинників їх формування, особливостей впливу психічних станів на фізичне та ментальне здоров'я, стан та якість життя в цілому, також в розробці та впровадженні корекційної програми, спрямованої на формування позитивного психологічного стану жінок в умовах війни.

Практичне значення дослідження. Дані, отримані в ході проведення емпіричного дослідження, можуть бути використані психологами, здобувачами вищої освіти, викладачами, а також всіма зацікавленими проблемою формування позитивного психологічного стану особистостями.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ПРОБЛЕМИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Аналіз наукової літератури з проблеми вивчення психологічного стану

На сьогодні дослідження психічних станів є досить актуальним питанням для психологічної науки, оскільки вони являють собою не лише основу, а ще й важливий регулятор поведінки і діяльності людини. Успішність вирішення проблеми психічних станів напряду визначає результативність у виробничій та навчальній сферах, а також якість загального життя. В той же час, теорія психічних станів досі недостатньо вивчена як в загально-психологічному, так і в прикладному контексті [19].

Перш за все це обумовлено, тим, що дослідження психічних станів, як правило, проводиться окремо від інших ключових груп психічних явищ: психічних процесів та психічних властивостей особистості. Через це виникають певні складнощі для вирішення ключового завдання психології: створенні цілісного уявлення про психічне життя людини.

Також варто зауважити, що найбільший розвиток питання психічних станів отримало, здебільшого, в наукових дослідженнях певних галузей таких, як військової, спортивної, інженерної і ще деяких напрямів психології. Зазвичай вони тлумачать певний, здебільшого прикладний, аспект психічних станів, ускладнюючи загальне розуміння сутності категорії, яку вивчають тим, що використовують в описі специфічні поняття.

По-третє, дослідження психічних станів як багаторівневих, багатокомпонентних і поліфункціональних феноменів є одночасно складним та актуальним завданням в умовах цілісної психічної діяльності. Це пояснюється тим, що психічні стани виступають об'єднувальним зв'язком

між психічними процесами і психологічними властивостями особистості [26].

Психічний стан є особливою психологічною категорією, відмінною від психологічного процесу та психологічних особливостей особистості, при цьому впливаючи на них як на певний фактор. У класичному розподілі психічних явищ вони вирізняються своєю динамічністю, нестійкістю та повільнішою зміною порівняно з процесами, станами і властивостями.

Психічні стани представляють собою психологічні характеристики особистості, які є відносно статичними та постійними елементами її психічного переживання [26].

Стародавні уявлення про психічні стани можна відслідкувати у давньоіндійських вченнях, які описували особливий стан душі – «нірвану». Давньогрецький філософ Геракліт узагальнив це як "стан" – поєднання стійкості та динамічності у психіці. Гіппократ розглядав психічні стани як захисну реакцію організму, спрямовану на відновлення його функцій, а Аристотель пов'язував психічні стани душі з тілесними характеристиками людини.

Філософія «Нового часу» відображена у поглядах Рене Декарта, який розглядав психічні стани як явища, що супроводжують зміни у поведінці, миміці та внутрішніх органах. Вільгельм Вундт вніс свій внесок, запропонувавши дихотомічний принцип, відповідно до якого в кожному психічному стані існують дві тенденції: напруження-розслаблення та збудження-заспокоєння [66].

Стосовно поглядів українських вчених (психологів, дослідників) які внесли в дослідження психічних станів свій вагомий внесок С. Д. Максименко, Т. С. Кириленко, А. М. Карпукіна, В. М. Крайнюк, П. П. Криворучко, С. І. Яковенко, О. В. Тімченко, С. Ю. Лебедева, М. С. Корольчук, В. І. Осьодло, В. І. Юрченко, Р. А. Шпак, І. В. Бринза, О. А. Блінов, М. М. Дорошенко та інші.

Визначення психічного стану, запропоноване В. І. Юрченко: "Психічний стан – складне, цілісне, поліструктурне, поліфункціональне та особистісно зумовлене психофізіологічне явище, яке характеризує психосоматичну організацію людини в проміжках часу між двома значущими для неї змінами ставлення до зовнішнього або внутрішнього середовища і виконує функції відображення, регулювання та інтеграції її життєдіяльності і поведінки" [66].

Механізми психіки відносяться до іншої групи підсистем. «Механізм психіки – знаряддя, метод людини, завдяки якому поєднуються в цілість її органи і системи передавання і перетворення енергії та інформації в процесі її діяльності» (С.Д. Максименко).

Механізми психіки, такби мовити, – це знаряддя для приймання, розкодування, перероблення й передавання психоенергії.

С. Д. Максименко виділяє наступні механізми психіки: відображення, проектування та опредметнення. Він стверджує, що психічне відображення – це активний цілісний процес, який виражений в різноманітних проявах та формах і визначається неподільністю пізнання, переживання й прагнення, цілісністю психіки й діяльності людини [51].

Визначення психічного стану, надане вченими Інституту психології ім. Костюка АПН України, можна визначити як кратку психологічну характеристику особистості, яка відображає її відносно тривалі душевні переживання.

За версією психологічного словника за редакцією К. К. Платонова вказано на проміжне місце психічних станів між психічними процесами і психічними властивостями особистості [54].

Як цілісну характеристику психічної діяльності, що відбиває момент стійкості та специфічності в перебігу психічних процесів, як форму реагування, та відображає ставлення особистості до власних психічних явищ у визначений момент часу за певних умов, розглядала психічний стан Т.С. Кириленко [63].

Отже, як можемо бачити, у сучасній науковій літературі зустрічається достатньо різноманітна кількість понять та термінів, що подібні до терміну «психічний стан».

1.2. Поняття психологічного стану в сучасній психологічній науці

Психічні стани – це різні види інтегрованого відображення людиною взаємодії внутрішніх і зовнішніх психічних впливів у певний статичний відрізок часу.

Більшість цих станів існує, без чіткого усвідомлення, яким саме чином вони відображають предметний зміст. Наприклад, серед таких психічних станів можна виокремити бадьорість, втому, апатію, депресію, ейфорію, відчуження, втрату почуття реальності, нудьгу, страх, відчай, сум, різні настрої тощо [51].

Разом із психічними процесами та властивостями психічні стани входять у тріаду основних форм психічної діяльності, що тісно пов'язана з індивідуальними особливостями конкретної особистості.

Об'єктом спеціального аналізу є психічні стани осіб, що перебувають у стресових умовах, таких як екстремальні ситуації (в бойових діях, при аваріях та інших надзвичайних обставинах). Серед таких психічних станів варто відзначити настрої, вияви почуттів (включаючи чуттєві тони, афекти, ейфорію, страх, фрустрації та інші), стан уваги (такі як зосередженість, розсіяність, розпач, зібраність), особливості мислення (наприклад, сумніви), а також характеристики уяви (мрії, марення, фантазії) та інші аспекти [13].

Предметом спеціального вивчення є психічні стани людей в умовах стресу за екстремальних обставин (у бойовій ситуації, аваріях та в інших надзвичайних ситуаціях).

До психічних станів можна віднести: емоційні настрої, різні прояви почуттів (чуттєві тони, афекти, ейфорія, страх, фрустрації та ін.), прояви

уваги (зосередженість, розсіяність, розпач, зібраність), способи мислення (сумніви), уяви (мрії, марення, фантазії) тощо.

Механізми психіки відносяться до іншої групи підсистем. «Механізм психіки – знаряддя, метод людини, завдяки якому поєднуються в цілість її органи і системи передавання і перетворення енергії та інформації в процесі її діяльності» (С.Д. Максименко).

Механізми психіки, такби мовити, – це знаряддя для приймання, розкодування, перероблення й передавання психоенергії.

С.Д. Максименко виділяє наступні механізми психіки: відображення, проектування та опредметнення. Він стверджує, що психічне відображення – це активний цілісний процес, який виражений в різноманітних проявах та формах і визначається неподільністю пізнання, переживання й прагнення, цілісністю психіки й діяльності людини [51].

Психічне відображення являє собою систему функцій, які регулюють активність людини. Воно виявляє активний характер, оскільки включає в себе пошук та вибір способів дій відповідно до умов оточуючого середовища. Зокрема, воно проявляє випереджальний характер, дозволяючи передбачати дії та поведінку. Кожен психічний акт є результатом об'єктивного відображення через суб'єктивність, взяту з людської індивідуальності, яка впливає на психічне життя. Крім того, психічне відображення постійно поглиблюється, вдосконалюється і розвивається в процесі діяльності.

В особистісному формуванні психічного відображення головну роль відіграє оволодіння людиною в процесі навчання і праці матеріальними і духовними надбаннями, створених людством, входження її в систему суспільних відносин, соціалізація. Психічне відображення вбирає в себе весь зміст життєвого процесу і регулює його [13].

Емоційне реагування як психофізіологічний стан. Людське емоційне реагування є складною відповіддю, в якій взаємодіють різні системи

організму та особистості. Таким чином, можна тлумачити емоційне реагування як виникнення психофізіологічного (емоційного) стану [53].

Орієнтуючись на таке визначення психофізіологічного стану можна припустити, що воно є причинно-наслідковим явищем, реакцією не індивідуальної системи чи органа, а особистості в цілому, із включенням у реагування одночасно фізіологічних та психічних рівнів (субсистем) управління та регулювання, які відносяться до підструктур і меж особистості.

Загалом, можна уявити функціональну систему, що відображає реакцію у вигляді психофізіологічних станів, як багаторівневу. Вона включає психічний рівень, в тому числі переживання людини, фізіологічний рівень (з центральною нервовою системою, вегетативною системою) і поведінковий рівень (з психомоторними реакціями, мімікою, пантомімікою).

Емоційний бік станів виявляється у вигляді емоційних переживань (втоми, апатії, нудьги, відрази до діяльності, страху, радості досягнення успіху тощо), а фізіологічний бік – у зміні функцій, і насамперед вегетативних та рухових. Психічні стани впливають на перебіг діяльності. Цьому відповідає і уявлення про емоційний стан, як про тло, на якому розвивається і психічна, і практична діяльність людини [13].

Важливість вивчення психічних станів полягає в тому, що від їхньої зміни залежить ефективність поведінки та діяльності особистості. Це надзвичайно виражено у людей, діяльність яких за своєю специфікою та умови її виконання частіше мають складний або надзвичайний характер.

Таким чином, психічний стан можна розглядати з двох перспектив. З одного боку, це інтегроване відображення взаємодії внутрішніх умов і зовнішніх впливів у психіці, яке відбувається протягом відносно сталого періоду часу. З іншого боку, це проекція психічних процесів на особисті психічні властивості, що призводить до зіткнення психоенергій різних потенціалів. Це зумовлює тимчасове збільшення психоенергії, яке визначає психічний стан людини. Після нейтралізації цієї зайвої психоенергії зникає психічний стан, який вона викликала.

З погляду функціонування, психічний стан особистості проявляється у швидкості чи повільності реакцій та процесів, а також у виявленні наявних психічних властивостей [53].

Специфіка психічного стану, перш за все, визначається конкретним перебігом психічних процесів. Для стану неуважності часто характерні відхилення у сфері відчуття й сприйняття, пам'яті, мислення, послаблення вольової активності, а також часті специфічні емоційні переживання, такі як печаль або роздратування.

Психічний стан безпосередньо пов'язаний з індивідуальними характеристиками особистості, оскільки він відображає психічну діяльність на індивідуальному рівні. Стан страху може виявитися у формі психічного збудження у однієї людини, тоді як у іншої може виникнути психічний "параліч" або гальмування психічної діяльності. Аналогічно тому, як психічні характеристики впливають на психічні стани, психічні стани можуть переходити у психічні характеристики. Наприклад, часті переживання стану тривоги можуть призвести до формування особистісної риси - тривожності. Однак важливо зауважити, що відповідність між психічним станом і рисою особистості не є обов'язковою. Наприклад, "нестримність" може бути стійкою рисою холеричного типу, а також існує "нестримність" як стан, що може виникати у будь-якої людини і не обов'язково виражати характерну рису поведінки [14].

Психічні стани можуть впливати на виконувану діяльність, на процес спілкування, а можуть як позитивно так і негативно, тобто дезорганізувати.

Кожний психічний стан виникає як результат переживань суб'єкта, та водночас є проявом діяльності його різних систем, виражається зовні та відображається змінами у ефекті діяльності, яку він виконує. Висновок про наявність конкретного стану можна зробити лише при аналізі показників, що охоплюють обидва цих аспекти. А ні поведінка, а ні окремі психофізіологічні показники не можуть однозначно відрізнити один стан від іншого. У діагностиці станів важливе місце належить переживанням, що пов'язано із

ставленням особистості. Виділення переживань, як ключового чинника психічного стану дозволяє розглядати його як якісну характеристику психіки особистості, яка об'єднує психічні процеси та особистісні властивості і впливає на них [10].

Психічні стани класифікують, як прояви психічних процесів:

- стани емоційні – настрої, афекти, тривога тощо;
- стани вольові – рішучість, розгубленість та ін.;
- стани пізнавальні – зосередженість, замисленість тощо.

Також психічні стани розділяють за глибиною і тривалістю. Наприклад, пристрасть як психічний стан є глибшою, ніж настрої. Кожен стан тимчасовий, за впливом різних факторів він може змінитися на інший. Задля практичності виокремлюють миттєві (нестійкі) стани, довготривалі і навіть хронічні, або оперативні, поточні та перманентні. За різних умов, кожен стан, наприклад, настрої та розгубленість, може бути і оперативним (нестійким), і поточним (тривалим), і перманентним (хронічним) [10].

Зміна характеру станів із поточних на перманентні може бути, як позитивним (стан рішучості), так і негативним (стан втоми).

Виокремлення різних типів психічних станів ускладнене тим, що їх практично неможливо систематизувати в межах однієї шкали або класифікувати за єдиною ознакою. Кожен стан має свій спектр виявів і характеристик (таких як рівень усвідомленості, домінування психічних процесів, тривалість, адекватність чи неадекватність ситуації і так далі) [24].

Настрої, афекти та пристрасті розглядаються як різновиди виявів афективної сфери та афективних процесів, що відрізняються за тривалістю: від короткочасного афекту до поточного настрою і до тривалого стану, так і до хронічного стану пристрасті. Залежно від рівня усвідомленості порядок розміщення також змінюється: від пристрасті як найбільш усвідомленого стану до настрою та афекту як менш усвідомлюваних. Стосовно переважання психічних процесів за складністю та довільністю, ці стани розташовуються

від афекту, де переважають емоції, до настрою та пристрасті, які включають в себе як емоції, так і волю [52].

Взаємозв'язок емоційних станів і особистісних властивостей найбільш виразний в контексті стану тривоги. Термін "тривога" використовується для позначення емоційної реакції на потенційну психічну загрозу, на відміну від "страху", який вказує на реакцію на реальну загрозу, яка може порушити функції організму та активність. Стан тривоги може виникати у зв'язку з можливими труднощами, непередбаченими ситуаціями, змінами в звичному оточенні і проявляється конкретними переживаннями, такими як хвилювання, побоювання і порушення спокою.

Тривожність як особистісна риса є ключовим фактором ризику для нервово-психічних захворювань. Висока тривожність негативно впливає на ефективність інтелектуальної діяльності, гальмує її в напружених ситуаціях, таких як прийняття рішень в екстремальних обставинах. Вона також погіршує рівень розумової працездатності та викликає невпевненість у власних здібностях [13].

Поведінка особи з високим рівнем тривожності характеризується емоційною нестабільністю, роздратуванням і може вести до емоційного стресу.

Таким чином, в психічних станах взаємодіють характеристики психічних процесів та особистісні властивості, і аналіз психічного стану дозволяє прогнозувати поведінку особистості, її розвиток та саморозвиток.

Психічні стани класифікують за різними ознаками. За суто психологічними ознаками стани бувають інтелектуальні, емоційні, вольові й комбіновані.

В залежності від типу діяльності особистості психічні стани поділяють на стани у навчальній, трудовій, бойовій, побутовій, екстремальній та інших.

В залежності від ролі в структурі особистості стани поділяють на ситуативні, особистісні та групові. Ситуативні стани відображають специфіку ситуації, яка призвела до нехарактерних для діяльності конкретної

особистості реакцій. До особистісних та колективних (групових) – станів, що властиві для окремої людини чи колективу (групи) [27].

В залежності від глибини переживань поділяють стани глибокі й поверхові.

В залежності від характеру впливу на особистість, колектив (групу) стани розрізняють на позитивні й негативні.

В залежності від тривалості стани бувають тривалими та короткими. Наприклад, стан очікування якоїсь визначної події в деяких людей виникає задовго до самої події.

В залежності від ступеня усвідомленості стани бувають відносно усвідомленими й неусвідомленими [49].

Психічним станам властиві такі особливості:

- цілісність. Стани належать здебільшого до певної сфери психіки (пізнавальної, емоційної, вольової), але в той же час вони відображають психічну діяльність в цілому за окремий проміжок часу;

- рухливість і відносна стійкість. Психічні стани мінливі: мають початок, кінець, динаміку. Вони менш постійні, ніж властивості особистості, але більш стійкі, ніж психічні процеси.

- прямий і безпосередній зв'язок із психічними процесами і властивостями особистості [49].

У структурі психіки стани розташовані між психічними процесами та особистісними властивостями. Вони виникають внаслідок відтворювальної діяльності мозку. Проте, коли вони вже виникли, стани, з одного боку, впливають на психічні процеси (визначають тонус і темп відображальної діяльності, вибірковість відчуттів, сприйняття, продуктивність мислення індивіда тощо). З іншого боку, психічні стани стають фоном, для сприйняття виявлення особливостей чи властивостей особистості. Наприклад, для стану очікування боротьби, який відчувають деякі люди у передбойових умовах, характерне зміщення у сфері відчуттів і сприйняття, а також порушення пам'яті і мислення, невпорядкованість вольової активності, що не є

характерною для них у звичайних умовах. Водночас психічні стани взаємодіють із впливом попередніх станів і особистісних властивостей;

- індивідуальна своєрідність і типовість. Психічні стани окремої людини своєрідні, бо безпосередньо пов'язані з індивідуальними особливостями особистості, з її моральними та іншими якостями;

- риси особистості та пережиті психічні стани не завжди взаємопов'язані. Іноді те, що розглядається як характерна риса особистості, може насправді виявитися тимчасовим станом, що є не типовим для цієї людини. Наприклад, пригніченість може виникнути не лише як стійка особистісна риса меланхолійного темпераменту, але й як тимчасовий стан, спричинений неприємностями на роботі чи в повсякденному житті; [49].

- багате різноманіття психічних станів. Про що говорить їх неповний перелік: подив і здивування, розгубленість і зосередженість, надія і безнадійність, зневіра і бадьорість, піднесення і збудженість, нерішучість і рішучість, напруженість і спокій тощо.

- полярність. У кожного психічного стану є відповідний протилежний стан. Наприклад, активності протистоїть пасивність, упевненості – непевність, рішучості – нерішучість. Полярність станів та швидкий перехід особистості з одного стану в протилежний, дуже чітко проявляється в незвичайних (екстремальних) умовах, наприклад, у бою [49].

Зазначені ознаки властиві психічним станам будь-якої особистості.

1.3. Психологічні особливості впливу соціального середовища на психологічний стан особистості

Оточуюче середовище, яке включає природні та соціальні умови, де функціонує людське суспільство, визначається як необхідна умова становлення та розвитку особистості. В ході набуття та оволодіння соціальним досвідом людства, особистість вступає у взаємодію та

взаємовідносини з навколишніми людьми, об'єктами, явищами, розвиваючи конкретну соціальну діяльність. Свідомість та духовний світ людини формуються впливом загальної життєвої організації та соціального оточення, яке взаємодіє з процесом виховання [32].

Соціальне середовище та особистість постійно взаємодіють між собою. Середовище впливає на формування особистості, сприяючи цьому процесу. З іншого боку, діяльність особистості у соціальному середовищі включає взаємодію з іншими людьми, участь у різних спільнотах і створення соціального контексту, який надає йому конкретні соціальні властивості [14].

Соціокультурне середовище можна розглядати як систему, яка не лише прямо впливає на розвиток особистості, але й опосередковано визначає характер і напрям різних форм виховання, таких як державне, суспільне, родинне, інституційне та неформальне виховання. Слід відзначити, що соціокультурне середовище стає ключовим фактором для виникнення та розвитку нових тенденцій у вихованні [27].

До одностайного висновку прийшли психологи та педагоги, стосовно того, що ключовим фактором існування людини є взаємодія та спілкування. Вони стають необхідною умовою для життєдіяльності людини, включаючи широкий спектр духовних і моральних аспектів. Спілкування є одним із основних засобів та джерел психологічного розвитку. Необхідність у спілкуванні має загальнолюдський характер і вважається однією з фундаментальних соціальних потреб на всіх етапах історії людства [46].

Останнім часом внаслідок зростання важливості внеску людського фактору в суспільний розвиток, феномен спілкування стає активним об'єктом досліджень вчених різних напрямків, таких як суспільствознавці, філософи, соціологи, психологи і педагоги. Учені вважають цей аспект ключовим, оскільки вирішення завдань перед сім'єю, школою, громадськістю включає в себе виконання соціального замовлення держави з виховання вільної, свідомої та активної особистості.

В науці існує різноманітність підходів до вивчення спілкування. Воно розглядається як аспект людської діяльності, невід'ємний компонент; складне явище комунікації, діяльності та взаємовідносин; персоніфікована форма суспільних відносин; явище, що тісно пов'язане з соціальними відносинами, вивчається в контексті відображення і звернення; специфічна форма спільної діяльності; специфічна система міжособистісних взаємозв'язків та інше [12].

Вивчення спілкування ґрунтується на різноманітних підходах, які призводять до різних визначень терміну "спілкування". Але більшість вчених розглядає спілкування як унікальний засіб взаємодії та взаємовпливу між людьми. За допомогою комунікації відбувається обмін інформацією, а також двосторонній процес розвитку та формування світогляду, поглядів, почуттів, переконань, установок і поведінки – загалом, духовного та морального розвитку особистості.

Науковці виокремлюють такі функції спілкування:

- комунікативну – формує зв'язки між людьми;
- інформативну – служить духовному розвитку людей, наповнення знаннями, уміннями й навичками;
- психотерапевтичну – надає здатність особам з високими здібностями і підготовкою впливати позитивно на інших;
- гедоністичну – забезпечує людину в процесі спілкування відчуттям духовного задоволення та насолоди;
- морально-етичну – моральне задоволення людяними вчинками, вміння відчувати красу;
- релігійну – забезпечення колективної та особистої взаємодії на основі віри в безсмертя душі, надії на спасіння і т.ін [29].

Сучасний спосіб життя тісно пов'язаний із складною соціальною динамікою, яка може значно впливати на наше психічне здоров'я. Взаємодія з навколишнім світом, спілкування з сім'єю, друзями, колегами формують наше соціальне середовище, яке має великий вплив на емоційний стан, стресостійкість та загальний психічний комфорт.

Соціальне середовище визначається взаємодією людини з оточуючими нею людьми, групами та спільнотами. Якість цієї взаємодії залежить від різноманітних факторів, таких як підтримка, взаєморозуміння, конфлікти, ізоляція і інші. Позитивне соціальне середовище може сприяти відчуттю приналежності, підтримки та емоційної безпеки. З іншого боку, негативні аспекти, такі як соціальний стрес або конфлікти, можуть викликати психічний дискомфорт і навіть призвести до розвитку різноманітних психічних проблем [14].

Задля збереження психічного здоров'я в соціальному середовищі людині потрібна активна комунікація. Вміння слухати та розуміти інших, вміння висловлювати свої почуття та думки, позитивно впливає на створення здорового соціального середовища.

Також важливі взаємозв'язки, позитивні стосунки в родині, з колегами та друзями. Приємне спілкування, обмін досвідом, надання та отримання підтримки позитивно впливає на психологічний стан людини [26].

Важливим є і загальна атмосфера в робочому колективі, позитивне і підтримуюче ставлення один до одного створює емоційний баланс.

Вкрай важливою в умовах війни є психологічна допомога фахівців, які допоможуть долати складні життєві обставини, переживати стресові ситуації і т. ін.

В цілому, розуміння процесів соціальної взаємодії та керування соціальним середовищем значно покращують стан психічного здоров'я людини. Спілкування, стосунки та взаємодія з іншими людьми мають значний вплив на емоційно- психологічне та соціальне благополуччя людини [32].

ВИСНОВКИ ДО ПЕРШОГО РОЗДІЛУ

Психологічні стани визначають своєрідність різних психічних процесів та пов'язані з психікою людини. Вони виникають при взаємодії психічних процесів, які відбуваються у конкретний момент, і властивостей особистості.

На психічний стан жінки в умовах війни впливає багато різних факторів, таких як фізична загроза життю та здоров'ю жінки та її близьких, економічні негативні зміни (погіршення фінансової стабільності або її відсутність), травматичні ситуації та досвід (розлука з близькими, втрата когось із рідних чи знайомих, вимушена зміна місця проживання і т.ін), знаходження в довготривалому стресі, бо війна, це перш за все стрес- фактор. Також впливає і зміна в соціальній взаємодії, соціальних взаємозв'язках, спілкуванні. Не менш важливими є і фізичні прояви негативних впливів, втома, проблеми зі сном та інші проблеми пов'язані з фізичним здоров'ям.

В дослідженні було розглянуто теоретичні аспекти психологічного стану, його характеристик, класифікацій та особливостей. Багато українських вчених досліджували психічні стани та їх особливості С.Д. Максименко, Т.С.Кириленко, А.М.Карпущіна, В.М.Крайнюк, П.П. Криворучко, К.К. Платонов, С.І.Яковенко, О.В.Тімченко, С.Ю.Лебедева, М.С.Корольчук, В.І. Осьодло, В.І. Юрченко, Р.А.Шпак , І.В. Бринза, О.А. Блінов , М.М. Дорошенко та інші.

С.Д. Максименко стверджував, що психічні стани тісно пов'язані з індивідуальними особливостями особистості. Вивчення психічних станів необхідне при засвоєнні основних розділів психології - загальної, педагогічної, дитячої, інженерної, військової, психології творчості тощо.

На думку Т.С. Кириленко, психічний стан – цілісна характеристика психічної діяльності, що фіксує момент стійкості та специфічності в перебігу психічних процесів, це форма реагування, що відображає ставлення особистості до власних психічних явищ у певний момент часу за певних умов.

В дослідженні також було розглянуто наукові підходи стосовно копінг-стратегій, які у взаємодії із копінг-ресурсами формують адаптивну (стрес-долаючу поведінку особистості). «Копінг»-поведінка або поведінка подолання (стрес-долаюча поведінка) в сучасній психологічній науці визначається як поведінка, що спрямована на усунення або зменшення сили впливу стресогенного фактора на особистість.

Все це наразі має дуже велике значення для жінок в умовах війни, оскільки, знаходячись практично в постійному стресі важливо знати і вміти проживати кризові періоди та ситуації з найменшими втратами, як для фізичного так і для психологічного здоров'я.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ ЖІНОК В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1. Складові психологічного стану жінок в умовах війни

На формування психологічного стану жінок в умовах війни впливає безліч факторів це і особистісні (самооцінка, сімейні відносини, соціальна сфера, сфера самореалізації) і загальні, такі як, наприклад, порушене у зв'язку з війною відчуття безпеки, відсутність або слабкість опори.

Самооцінка особистості – це усвідомлення власної ідентичності незалежно від зовнішніх впливів. Вона складається в процесі пізнання людиною себе. За змістом самооцінка розрізняється як завищена, занижена та адекватна, саме остання сприяє розвитку людини. Завищена або занижена ускладнюють цей процес. Те, як людина оцінює себе – відчуття гідності, самозадоволення, самоповага, або приниження, почуття неповноцінності - частково залежить від її соціального статусу, але ще більш від оцінок, які вона отримує від значущих для неї осіб [3].

К. Рифф в розробленій методиці виміру психологічного благополуччя виділяє шість основних факторів, які і є компонентами психологічного стану до яких належать:

- 1) самосприйняття особистості (впевненість в собі, самооцінка);
- 2) позитивні стосунки з оточуючими людьми;
- 3) особистісний розвиток;
- 4) наявність цілей в житті;
- 5) здатність пристосовуватися до середовища, адаптуватися до нових умов;
- 6) автономія особистості у мисленні та поведінці.

Вплив сім'ї та оточуючого середовища. На психічний і соматичний стан здоров'я людини значною мірою впливає сім'я, де протягом усього

життя задовольняються важливі потреби кожного її члена. Для збереження здоров'я важливе значення має адекватний вибір партнера за шлюбом, з яким у подальшому планується народжувати і виховувати дітей [28].

Вплив соціального середовища. Середовище, що є сукупністю природних і соціальних умов, у яких функціонує людське суспільство, виступає стосовно особистості як необхідна умова її становлення і розвитку. У процесі набуття та засвоєння соціального досвіду людства особистість включається в процес спілкування і стосунки з людьми, які її оточують, явищами, речами, розвиває певну соціальну діяльність. Свідомість, духовний світ людини формується всім устроєм життя, певним соціальним середовищем, що діє в сукупності з вихованням.

Також варто відмітити вплив спілкування, яке є необхідною умовою існування людини. Воно включає всю різноманітність духовних і моральних форм життєдіяльності, є одним з основних засобів і джерел психологічного розвитку. Потреба в спілкуванні має загальнолюдський характер і є однією з фундаментальних вищих соціальних потреб людини в історії [29].

Одним з найвагоміших чинників психологічного стану є емоційне сприйняття. Під час військового стану відбувається домінування негативних емоцій та станів, що супроводжується постійною тривогою, горем, депресією, почуттям втрати, нездатністю сконцентрувати увагу, внаслідок чого знижується працездатність та якість життя людей в цілому.

Перше, що приходить на думку, коли йдеться про емоції в умовах воєнних дій – це страх, тривожність, стрес. Ці емоції є адекватною реакцією на війну та властиві переважній більшості людей, які живуть в умовах війни.

Основною причиною негативних емоцій є неможливість жити «звичним життям», займатися рутиною, нерозуміння, коли все нормалізується. Стан невизначеності, неспроможність контролювати емоції і почуття негативно підкріплюються постійним страхом за життя та безпеку близьких, оголошенням тривоги, пошуком укриттів тощо, що призводить до значного навантаження на психіку зокрема та організм людини в цілому.

Наслідком цього можуть бути розлади сну, проблеми з концентрацією, тривожні розлади, панічні атаки, і, на жаль, дуже часто – ментальні порушення.

За даними МОЗ, психологічні наслідки війни, зокрема і посттравматичний стресовий розлад, позначатимуться на нашому психічному стані ще принаймні 7-10 років після закінчення війни.

Більшість хвороб (зокрема тих, що закінчуються смертю) мають психосоматичну природу внаслідок дії різноманітних стресів. Тривалі фізичні та психологічні навантаження, які перевищують норму, призводять до порушення функціонування окремих органів та до серйозних хвороб. Такі «хвороби століття» як інфаркт, гіпертонія, інсульт, виразкова хвороба шлунка і дванадцятипалої кишки, бронхіальна астма, ревматоїдний артрит, нейродерміт та інші є кінцевим результатом післястресових порушень у нервовій діяльності [35].

Дослідники вважають, що високий емоційний інтелект, освіченість, розвинута емоційно-вольова сфера, моральні якості, соціальна компетентність та активна громадянська позиція є фундаментом для прояву резильєнтності. Але вкрай важливим компонентом залишається мотивація та чутливий вибір копінг-стратегій. Особистісна компетенція у виборі життєвої позиції сприяє розвитку резильєнтності.

2.2. Дослідження психологічного стану жінок в умовах війни

Було проведено експериментально-психологічне дослідження, метою якого було визначення:

- переважаючих психологічних станів у жінок під час війни;
- переважаючих емоційних переживань у жінок під час війни;
- рівня стресу у жінок під час війни;
- стратегій подолання стресових станів.

Дослідження проводилось за допомогою методик діагностики:

1. Авторська анкета.
2. Методика діагностики «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком).
3. Методика діагностики «Чотиримодальний емоційний тест-опитувальник» Л. А. Рабіновича.
4. Методика діагностики «Шкала психологічного стресу PSM-25»
5. Методика діагностики «Стратегії подолання стресових ситуацій (SACS)» С. Хобфолла.

Анкета по визначенню переважаючих емоційно-психологічних станів

Розроблена авторська анкета складається з 27 питань (див. Додаток Е), які дають можливість отримати початкову інформацію про респондентів, їх вік, освіту, сімейне становище, переважаючих настроїв, емоцій та станів, а також дати уявлення про наявність або відсутність самопомоги чи допомоги від психологів за необхідності.

Методика діагностики «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком) [1, с. 4].

Тест «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенка) дозволяє оцінити деякі неадаптивні стани (тривога, фрустрація, агресія) і властивості особистості (тривожність, фрустрація, агресивність і ригідність), які можуть негативно впливати на життєдіяльність жінок, спілкування і в результаті на формування самооцінки та психологічного стану жінки в цілому, тому потребують діагностики з метою їх своєчасної корекції.

Тривожність як риса особистості є найбільш значущим ризик-фактором, що сприяє нервово-психічним захворюванням. Висока тривожність знижує ефективність інтелектуальної діяльності, гальмує її в напружених ситуаціях, наприклад, під час прийняття рішення на дії в екстремальних ситуаціях. Вона знижує рівень розумової працездатності, спричинює невпевненість у своїх здібностях тощо. Поведінка такої людини

характеризується емоційною неврівноваженістю, роздратуванням і може призвести до емоційного стресу [3].

Фрустрація інтерпретується як психічний стан, викликаний неуспіхом у задоволенні потреби, бажання. Головними ознаками стану фрустрації є: нестриманість в оцінці причин невдалого виконання завдань, відповідний ступінь агресивності, відсутність інтересу до всього навколишнього, роздратованість, песимістичні погляди на дійсність, думки про приреченість і неминучість загибелі тощо. Причому роздратованість, наприклад, виявляється у ставленні до самого себе, до свого безсилля, безпорадності в ситуації, яка склалася, невпевненості в собі й у навколишніх [3].

Агресивність - це викликана об'єктивними обставинами неспровокована ворожість людини по відношенню до людей і навколишнього світу.

Ригідність - ускладненість (аж до повної нездатності) у зміні наміченої суб'єктом програми діяльності в умовах, що об'єктивно потребують її перебудови [2].

Стан ригідності, у якому виявляється інертність психіки особистості, котра виникає в результаті стереотипності її поведінки, тяжіння до заучених операцій, форм і способів дій. Ригідність як уповільнена переналаштованість психіки може здійснити на діяльність людини сковувальний вплив, істотно понизити гнучкість поведінки, зробити її нездатною до відповідних реакцій під час зміни умов діяльності, ускладнити адаптацію до ситуації. Отож, ригідність виявляється в порушенні перебігу психічних процесів, у виникненні труднощів у адекватній оцінці ситуації або завдання й порядку його виконання [3].

Методика складається з 40 тверджень (див. Додаток Б). Респонденту пропонується уважно прочитати опис різних психічних станів. Якщо цей опис збігається з його станом і стан виникає часто, то необхідно оцінити його в 2 бали. Якщо цей стан виникає зрідка, то ставиться 1 бал. Якщо не збігається зі станом респондента – 0 балів.

Бали додаються за кожною групою запитань за 4 шкалами: шкали тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності.

Інтерпретація результатів здійснюється згідно з ключем, шляхом визначення рівня вираження кожного стану, де сума балів від 0 до 7 відповідає низькому рівню, 8 - 14 балів – середньому та 15 - 20 балів – високому рівню [1].

Методика діагностики «Чотиримодальний емоційний тест-опитувальник» Л. А. Рабіновича

Методика спрямована на дослідження переважаючих емоцій у людини. Тест дозволяє виявити стійкі емоційні переживання респондентів, їх схильність до оптимістичності або песимістичності, до позитивного чи негативного емоційного фону.

Для проведення дослідження було надано опитувальник, що містить 46 питань, на які передбачено чотири варіанти відповідей: «безумовно, так» (4 бали), «ймовірно, так» (3 бали), «ймовірно, ні» (1 бал), «безумовно, ні» (0 балів) (див. Додаток В). Завдання респондентів – відповісти на кожне з питань. Обраний варіант позначити відповідною цифрою.

Оскільки в різні періоди життя людина, можливо, відповідала б на те саме питання по-різному, відповідати потрібно виходячи з того, що характерно для опитуваного зараз, в даний час.

За допомогою цієї методики було визначено рівень схильності до переживання емоцій радості, гніву, страху та суму.

Методика діагностики «Шкала психологічного стресу PSM-25»

Методика шкала PSM-25 Лемура-Тесьє-Філліон (Lemyr-Tessier-Fillion) була розроблена для того, щоб усунути наявні недоліки традиційних методів вимірювання стресових станів. В основному ці методологічні проблеми включають непрямі вимірювання стресу через патологічні прояви тривожності, депресії або використання стресорів. Лише деякі методики призначені для того, щоб вимірювати стрес як психологічний стан. Для усунення цих методологічних невідповідностей Лемур і співавтори

розробили опитувальник, який детально досліджує стан людини, яка зазнала стресу [5].

Мета методики - вимір стресових відчуттів за соматичними, поведінковими і емоційними ознаками.

Респондентам був запропонований ряд тверджень, що характеризують психічний стан (див. Додаток Г). Порівнювати свій стан за останній тиждень за допомогою 8 - бальної шкали. Для цього на бланку опитувальника поруч з кожним твердженням треба обвести число від 1 до 8, яке найбільш точно визначає переживання. В тесті немає неправильних або помилкових відповідей. Відповідати потрібно якомога більш щиро.

Цифри від 1 до 8 означають частоту переживань:

1 - «ніколи»; 2 - «вкрай рідко»; 3 - «дуже рідко»; 4 - «рідко»; 5 - «іноді»; 6 - «часто»; 7 - «дуже часто»; 8 - «постійно (щодня)».

Методика діагностики «Стратегії подолання стресових ситуацій (SACS)» С. Хобфолла

Для дослідження стратегій подолання стресових ситуацій було обрано методику (SACS) С. Хобфолла. С. Хобфолл розглядає таку поведінку як сукупність когнітивно - поведінкових дій, що залежать від ситуаційного контексту.

Сума балів за методикою відображає ступінь переваги тієї чи іншої моделі поведінки в складній (стресогенній) ситуації. Опитувальник містить 54 питання з 9 моделей поведінки у стресових ситуаціях (див. Додаток Д):

- 1) асертивні дії;
- 2) вступ в соціальний контакт;
- 3) пошук соціальної підтримки;
- 4) обережні дії;
- 5) імпульсивні дії;
- 6) уникнення;
- 7) маніпулятивні (непрямі) дії;
- 8) асоціальні дії (жорстокість);

9) агресивні дії [4].

Опитуваним були запропоновані твердження щодо поведінки в напружених (стресових) ситуаціях. Потрібно оцінити, як вони зазвичай роблять в даних випадках. Для цього на аркуші відповідей треба було поставити цифру від 1 до 5, яка найбільше відповідає їхнім діям. Якщо твердження повністю описує їхні дії або переживання, то поруч з номером питання треба поставити 5 (відповідь «так, цілком правильно»). Якщо твердження зовсім не підходить, тоді потрібно поставити 1 (відповідь «ні, це зовсім не так»). Тобто варіанти відповідей можуть бути: «ні, це зовсім не так» - 1 бал; «Скоріше ні, ніж так» - 2 бали; «Важко відповісти» - 3 бали; «Скоріше так, ніж ні» - 4 бали; «Так, цілком правильно» - 5 балів.

2.3. Психологічний та статистичний аналіз результатів константувального експерименту

Дослідження проводилось на базі кафедри психології та соціології Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. У дослідженні взяли участь 30 жінок (див. рис. 2.1). Серед респондентів були жінки віком від 18 до 65 років. Переважна кількість респондентів 73% - працюючі жінки віком від 30 до 60 років. 90% респондентів мають вищу освіту (див. Додаток А). Виходячи з того, що більшість знаходиться в різних містах України, опитування проводилося за допомогою файлів - бланків у форматі Word.

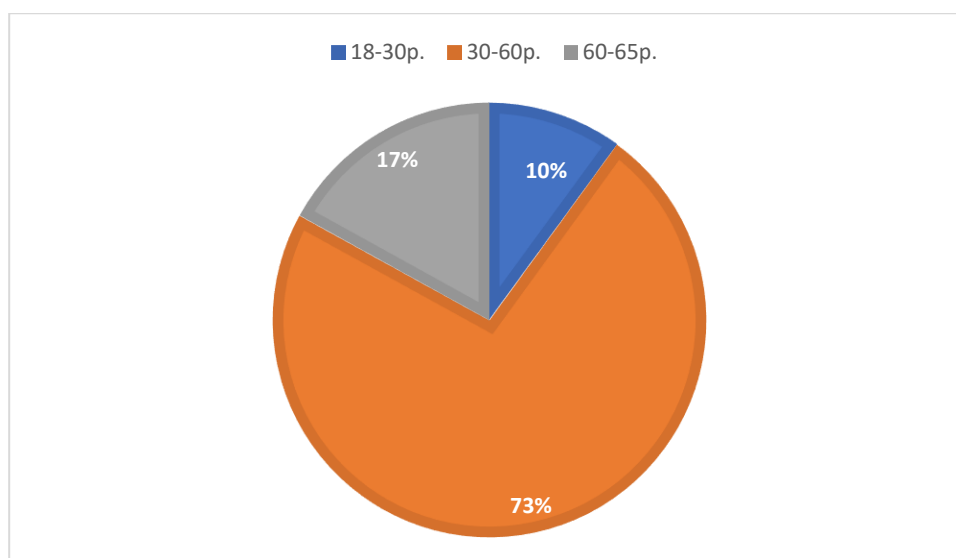


Рис. 2.1. Розподіл вибірки респондентів за віком

Першим етапом дослідження було проведення анкетування за допомогою авторської анкети-опитувальника узагальнені результати якої наведені у табл. 2.1 - 2.4 та на рис. 2.2 - 2.3.

Таблиця 2.1

Зведена таблиця відповідей респондентів за анкетною

№ поняття	поняття	Кількість людей	Значення %
По питанню стосовно вимушеної зміни місця проживання			
1	Змінювали 1 раз	6	20%
2	Змінювали 2 рази	1	3%
3	Змінювали більше ніж 2 рази	1	3%
4	Не змінювали	22	74%
По питанню стосовно зміни якості життя			
1	Залишилось приблизно таким, як і було	14	47%
2	Погіршилося	10	33%
3	Покращилося	6	20%

Продовж. табл. 2.1

По питанню стосовно зміни загального психологічного стану в останні пів-року			
1	Погіршився	2	6%
2	Покращився	1	3%
3	Наче гойдалка	26	88%
4	Тривожний	1	3%
По питанню стосовно погляду в майбутнє			
1	Впевнена, що все буде добре	20	67%
2	По-різному	4	13%
3	Думаю, що не буде добре	6	20%
Переважаючи емоції протягом останнього місяця			
1	Позитивні	6	20%
2	Негативні	2	6%
3	50/50	22	74%

Таблиця 2.2

Відповіді на питання «Яка емоція виникає частіше останнім часом?»

Емоція	Зневіра	Байдужість	Роздратування	Злість	Туга	Віра в найкраще	Різні	Агресія
Кількість людей	3	7	16	1	1	1	1	0
Значення %	10%	24%	54%	3%	3%	3%	3%	0%

Таблиця 2.3

Відповіді на питання «Частота переживання негативних відчуттів та емоцій»

№	Відчуття або емоція	Дуже часто		Часто		Не дуже часто		Рідко		Ніколи	
		Кіл-ть осіб	%	Кіл-ть осіб	%	Кіл-ть осіб	%	Кіл-ть осіб	%	Кіл-ть осіб	%
1	Страх	2	7%	13	43%	9	30%	6	20%	0	0%

Продовж. табл. 2.3

2	Незахищеність	0	0%	11	37%	1	3%	14	47%	4	13%
3	Безпорадність	0	0%	6	20%	0	0%	16	53%	8	27%
4	Апатія та сум	0	0%	9	30%	0	0%	20	67%	1	3%
5	Складнощі зі сном	0	0%	12	40%	1	3%	11	37%	6	20%

Таблиця 2.4

Відповіді на питання «Частота переживання позитивних відчуттів та емоцій»

Відчуття або емоція	Дуже часто		Часто		Не дуже часто		Рідко		Ніколи	
	Кіл-ть осіб	%	Кіл-ть осіб	%	Кіл-ть осіб	%	Кіл-ть осіб	%	Кіл-ть осіб	%
Радість	1	3%	16	54%	10	34%	2	6%	1	3%
Щастя	1	3%	10	34%	13	43%	4	14%	2	6%
Спокій та гармонія	0	0%	8	27%	12	40%	8	27%	2	6%
Бадьорість та натхнення	0	0%	8	27%	12	40%	9	30%	1	3%

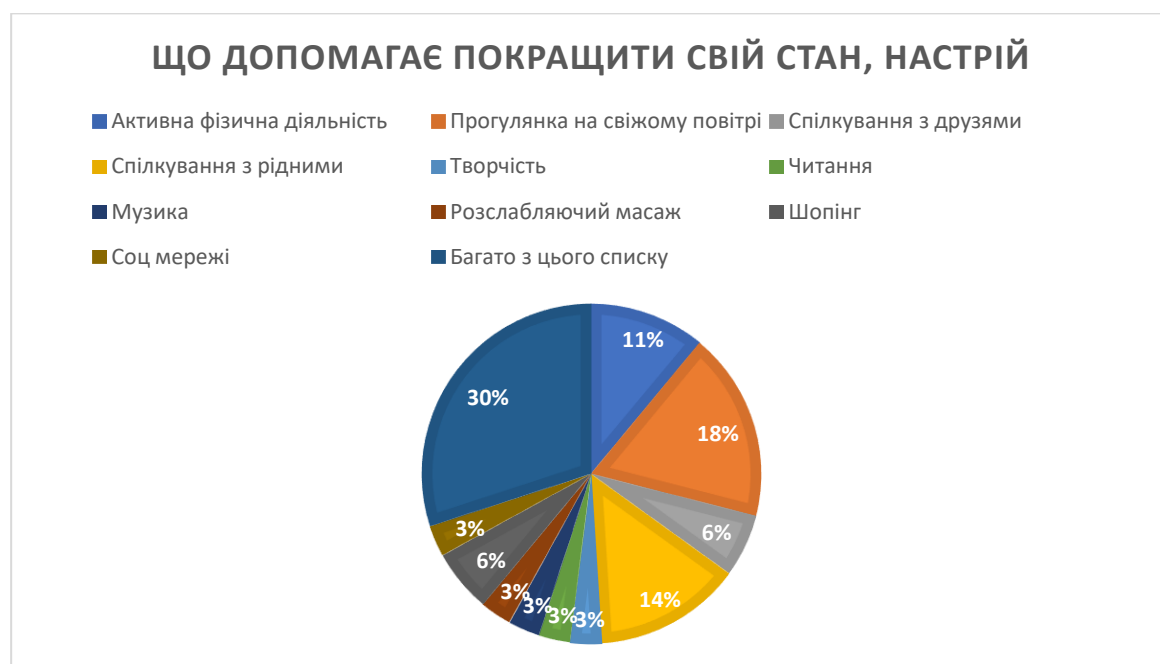


Рис. 2.2. Сегментограма «Що зазвичай допомагає покращити свій стан, настрій»



Рис. 2.3. Сегментограма «Чи звертались за допомогою до психолога?»

Отже за результатами анкетування маємо наступні дані. 26% опитаних вимушено змінювали, не менш ніж один раз, місце проживання під час війни. Якість життя погіршилася у 33% та залишилась приблизно на рівні до війни у 47%. Свій психологічний стан 88% жінок-респондентів оцінили як «наче гойдалка», тобто як емоційно-нестабільний. У більш ніж половини жінок переважає за останні пів-року емоція- роздратування (54%), на другому місці – Байдушність (23%), на третьому- Зневіра (10%). Більш ніж третина (в середньому 34%) жінок часто переживає негативні емоційні стани, такі як страх, незахищеність, безпорадність, апатію та сум, а також мають складнощі зі сном.

Проте варто зауважити, що більша частина опитаних жінок 67% мають оптимістичний погляд на майбутнє, та вірять, що все буде добре. 54% жінок часто відчують Радість, 34% - часто відчують Щастя, проте спокій та гармонію, бадьорість та натхнення 40% опитаних відчують не дуже часто і досить немалий відсоток 27% та 30% відповідно рідко відчують такі стани.

Також варто відмітити, що 72% респондентів- жінок, не звертались до психологів по допомогу, бо не вірять в таку допомогу.

Другим етапом переддипломного дослідження було проведення діагностики за методикою «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк), за результатами якого було отримано наступні дані (див. табл. 2.5 - 2.6).

Таблиця 2.5

**Зведена таблиця результатів дослідження за методикою діагностики
«Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк)**

№	Тривожність	Фрустрація	Агресивність	Ригідність
1	10	2	11	13
2	11	7	13	10
3	15	12	14	14
4	16	15	17	16
5	9	6	8	8
6	12	7	10	11
7	10	8	13	9
8	11	7	14	12
9	6	13	12	9
10	14	9	6	14
11	15	14	11	11
12	15	17	14	12
13	18	13	14	13
14	7	13	5	7
15	8	10	15	17
16	11	9	16	11
17	13	12	13	16
18	13	8	13	14
19	11	11	9	11
20	12	14	3	9
21	7	6	15	11
22	12	12	10	14
23	10	12	12	17
24	13	10	8	17
25	12	10	15	10
26	13	17	16	17
27	12	10	12	12
28	13	7	13	8
29	10	13	15	15
30	11	6	10	11

Таблиця 2.6

Зведена таблиця показників рівня прояву психічних станів

Психічний стан	Рівень прояву психічних станів, у відсотках%		
	Низький	Середній	Високий
Тривожність	10	73,3	16,7
Фрустрація	33,3	56,7	10
Агресивність	10	66,7	23,3
Ригідність	10	66,7	23,3

Для наочного відображення результати дослідження за даною методикою надано на рис. 2.4.

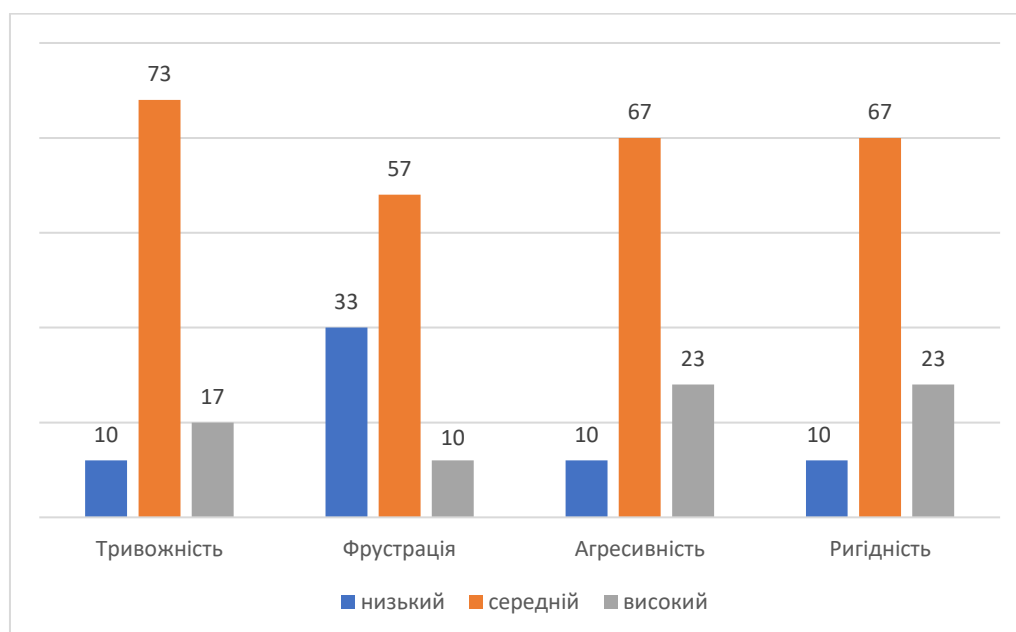


Рис. 2.4. Гістограма розподілу показників рівня прояву психічних станів респондентів, %

За результатами дослідження низький рівень тривожності мають 10% опитуваних, у більшості 73% спостерігається середній рівень, тобто загалом у 83% опитуваних тривожність знаходиться в межах норми. Високий рівень тривожності мають 17% респондентів.

Тривожність як риса особистості є найбільш значущим ризик-фактором, що сприяє нервово-психічним захворюванням. Висока тривожність знижує ефективність інтелектуальної діяльності, гальмує її в напружених ситуаціях, наприклад, під час прийняття рішення на дії в екстремальних ситуаціях. Вона знижує рівень розумової працездатності, спричинює невпевненість у своїх здібностях тощо. Поведінка такої людини характеризується емоційною неврівноваженістю, роздратуванням і може призвести до емоційного стресу [3].

За шкалою рівня фрустрації низький рівень мають 33% опитуваних. Середній рівень фрустрації у 57% респондентів. Таким чином можемо бачити, загальний відсоток рівня фрустрації в межах норми спостерігається у 97% опитуваних. Високий рівень мають 3 респонденти, що складає 10% вибірки. Головними ознаками стану фрустрації є: нестриманість в оцінці причин невдалого виконання завдань, відповідний ступінь агресивності, відсутність інтересу до всього навколишнього, роздратованість, песимістичні погляди на дійсність, думки про приреченість і неминучість загибелі тощо. Причому роздратованість, наприклад, виявляється у ставленні до самого себе, до свого безсилля, беспорядності в ситуації, яка склалася, невпевненості в собі й у оточуючих [3].

Низький рівень агресивності мають 10% опитуваних, середній рівень спостерігається у 67%. Високий рівень агресивності мають 7 респондентів, що складає 23%, достатньо великий відсоток, що відповідає майже чверті опитуваних. Люди з високим рівнем агресивності, як правило, мають складнощі у багатьох сферах життя, таких як спілкування з оточуючими, на роботі і таке інше. У більшості респондентів з високим рівнем агресивності, виявлено ще й високі рівні фрустрації та або ригідності, тож можна зауважити, що поведінкові прояви цих трьох станів взаємопов'язані.

За шкалою рівня ригідності отримані такі результати: низький рівень мають 10% опитуваних; середній рівень у 67% респондентів; високий рівень ригідності мають 23% респондентів, це також достатньо велика кількість

опитуваних, які відповідно складно сприймають та переживають будь-які серйозні зміни в житті та діяльності особистості.

З респондентами було проведено дослідження за методикою Л. А. Рабіновича. Результати дослідження наступні (див. табл. 2.7 - 2.8; рис. 2.5).

Таблиця 2.7

**Зведена таблиця результатів дослідження за методикою діагностики
«Чотиримодальний емоційний тест-опитувальник Л. А. Рабіновича**

№	Радість	Гнів	Страх	Сум
1	13	32	22	15
2	36	18	15	3
3	36	24	32	4
4	11	34	11	21
5	34	14	27	8
6	30	34	32	4
7	27	16	12	4
8	17	29	26	5
9	38	13	26	3
10	35	30	40	12
11	24	25	29	7
12	34	34	23	15
13	35	36	29	27
14	25	20	29	18
15	28	26	31	6
16	35	25	34	6
17	37	22	24	16
18	10	19	27	23
19	35	15	18	3
20	21	10	35	16
21	19	12	21	4
22	16	24	18	4
23	25	31	26	13
24	33	22	27	19
25	40	24	18	7
26	32	33	30	18
27	38	19	23	10
28	28	28	25	7
29	28	22	19	20
30	39	12	33	9

Таблиця 2.8

Рівень схильності до переживання емоцій

Рівень схильності до переживання емоцій, %				
	Радість	Гнів	Страх	Сум
Низький	0	0	0	53
Знижений	20	33	23	34
Середній	27	40	50	13
Підвищений	50	27	24	0
Високий	3	0	3	0

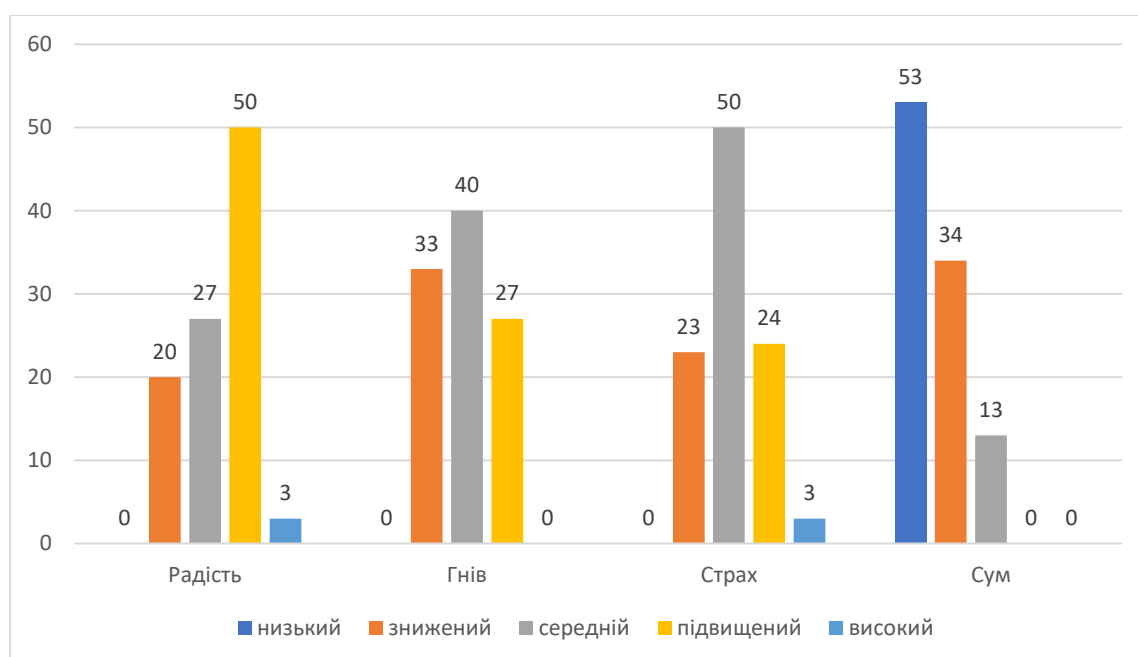


Рис. 2.5. Гістграма «Рівень схильності до переживання емоцій», %

Як можемо бачити по рівню схильності до переживання радості, яка характеризується почуттям задоволення, благополуччя, психологічного комфорту, розслабленості, відчуттям незвичайної легкості, впевненості у собі та у своїй здатності долати будь-які проблеми та перепони, маємо такі результати:

Низький рівень не виявлено в жодного респондента. У 20% присутній знижений рівень та у 27% середній. Варто відмітити, що половина респондентів мають підвищений рівень радості, тобто є більш позитивні та оптимістичні, достатньо легко і впевнено долають складнощі. Також в одного респондента маємо високий рівень по цій шкалі.

По рівню схильності до гнівних реакцій у ситуаціях реальної або уявної несправедливості, обману, помилки, образи, невдачі, зради, обмеження фізичної свободи, психологічних обмежень та ін. 27% респондентів мають підвищений рівень, тобто вони здебільшого гостріше реагують на певні життєві складнощі. 33% опитаних мають знижений, та 40% середній рівень схильності до гніву. Високого та низького рівня не виявлено.

Рівень схильності до переживань страху у ситуаціях очікування загрози або небезпеки для свого фізичного та/або психологічного «Я» у респондентів розподілився наступним чином:

Низького рівня не виявлено. Знижений рівень мають 7 опитаних, що відповідає 23%, у половини середній рівень схильності до переживання емоцій страху. Підвищений рівень мають 24%. І у одної людини високий рівень страху.

Рівень схильності до суму, що виникає внаслідок дійсної або уявної втрати, яка загрожує самоповазі, самовпевненості та емоційній безпеці особистості. Емоція суму переживається як зневіра, смуток, почуття самотності та ізоляції. Психологічною основою печалі можуть бути різноманітні проблемні ситуації, з якими людина стикається у повсякденному житті, незадоволені первинні потреби, інші емоції, а також образи, уявлення та спогади. По цьому показнику у більш ніж половини респондентів 53% виражено низький рівень і ще у 34% знижений рівень, тобто можна сказати, що майже 90% респондентів здебільшого не схильні або рідко схильні до переживання емоцій суму. У 13% рівень середній. Високого рівня не виявлено.

Для визначення загального рівня стресового стану у респондентів на даний час, було використано методику шкала PSM-25 Лемура-Тесьє-Філліон (Lemur-Tessier-Fillion). За отриманими даними маємо наступні результати (див. табл. 2.9; рис. 2.6).

Таблиця 2.9

**Зведена таблиця результатів дослідження за методикою діагностики
«Шкала психологічного стресу PSM-25»**

№	Результати	Рівень
1	119	Середній рівень
2	71	Низький рівень
3	97	Низький рівень
4	115	Середній рівень
5	95	Низький рівень
6	97	Низький рівень
7	84	Низький рівень
8	115	Середній рівень
9	9	Низький рівень
10	102	Середній рівень
11	103	Середній рівень
12	100	Середній рівень
13	106	Середній рівень
14	90	Низький рівень
15	78	Низький рівень
16	112	Середній рівень
17	111	Середній рівень
18	94	Низький рівень
19	93	Низький рівень
20	103	Середній рівень
21	70	Низький рівень
22	126	Високий рівень
23	76	Низький рівень
24	104	Середній рівень
25	79	Низький рівень
26	136	Високий рівень
27	82	Низький рівень
28	60	Низький рівень
29	81	Низький рівень
30	125	Високий рівень

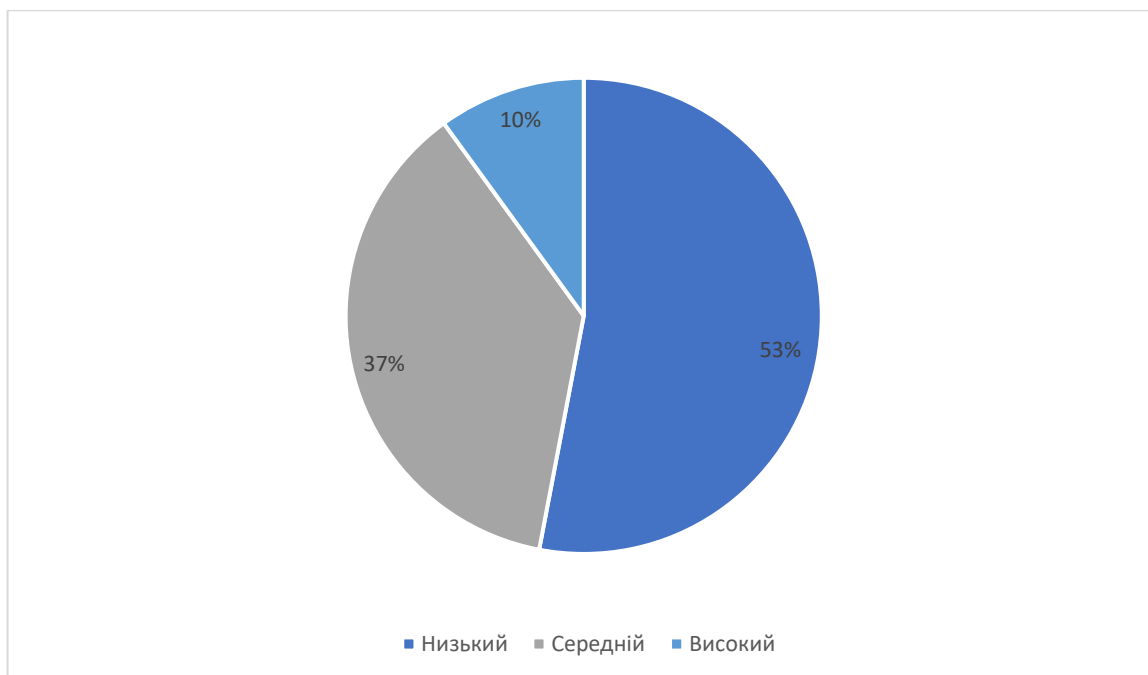


Рис. 2.6. Сегментограма «Рівень психологічного стресу»

10% респондентів мають результат більше 125 балів, що означає високий рівень стресу. Це свідчить про стан дезадаптації і психічного дискомфорту, необхідності застосування широкого спектра засобів і методів для зниження нервово-психічної напруженості, психологічного розвантаження, зміни стилю мислення і життя.

Результати в інтервалі 100-124 бали мають 37 % опитаних - середній рівень стресу.

Низький рівень стресу, сума балів менше 100 характерна для 53%, свідчить про стан психологічної адаптованості, комфорту та адекватних навантажень

За результатами дослідження, спрямованого на визначення стратегій подолання стресових ситуацій. Складено таблиці та рисунок (див. табл. 2.10 - 2.11).

Методика має 9 шкал, які вимірюють моделі поведінки та стратегії подолання стресу.

Таблиця 2.10

**Зведена таблиця результатів дослідження за методикою діагностики
«Стратегії подолання стресових ситуацій (SACS)» С. Хобфолла**

№	Асертивні дії	Соціальні контакти	Пошук соціальної підтримки	Обережні дії	Імпульсивні дії	Уникнення	Непрямі дії (маніпуляції)	Асоціальні дії	Агресивні дії	Індекс конструктивності
1	23	23	26	17	18	8	11	14	26	1,5
2	24	22	25	23	21	18	18	17	13	1,48
3	19	24	29	20	14	15	15	8	17	1,8
4	19	19	21	13	21	15	15	12	23	1,18
5	21	26	17	25	23	15	11	6	9	2,13
6	21	22	24	22	22	20	18	15	24	1,14
7	21	18	21	20	12	15	16	14	14	1,4
8	20	26	19	13	18	14	14	10	25	1,33
9	22	24	24	16	23	17	11	7	18	1,67
10	12	25	28	27	18	20	21	13	10	1,51
11	22	22	21	20	20	17	11	13	14	1,48
12	17	22	20	19	16	16	12	11	15	1,4
13	19	28	28	21	21	23	21	8	20	1,47
14	19	21	21	29	18	16	10	12	21	1,25
15	23	25	23	22	21	18	18	11	16	1,58
16	14	24	23	18	18	20	17	9	19	1,27
17	24	25	28	29	21	20	21	12	16	1,6
18	23	22	28	19	23	16	19	12	19	1,55
19	22	22	21	23	19	16	12	11	12	1,67
20	19	24	27	23	13	17	12	12	9	1,84
21	23	25	23	16	12	8	23	13	12	2,15
22	16	25	27	27	15	27	18	9	16	1,31
23	28	18	14	18	18	13	18	18	20	1,18
24	18	22	25	18	20	18	11	6	18	1,55
25	22	16	16	20	18	22	24	24	23	0,78
26	19	18	22	23	15	16	23	15	26	1,04
27	22	28	29	25	21	22	19	14	18	1,46
28	21	18	21	21	17	17	16	12	17	1,3
29	20	23	22	26	18	24	21	14	17	1,18
30	18	24	24	21	21	13	13	12	16	1,61

Таблиця 2.11

Рівень використання стратегій, у %

рівень	Асертивні дії	Соціальні контакти	Пошук соціальної підтримки	Обережні дії	Імпульсивні дії	Уникнення	Непрямі дії	Асоціальні дії	Агресивні дії
низький	13,3	13,3	13,3	16,7	20	6,7	50	83,3	20
середній	63,3	63,3	50	60	36,7	56,6	46,7	13,3	43,3
Високий	23,3	23,3	36,7	23,3	43,3	36,7	3,3	3,3	36,7

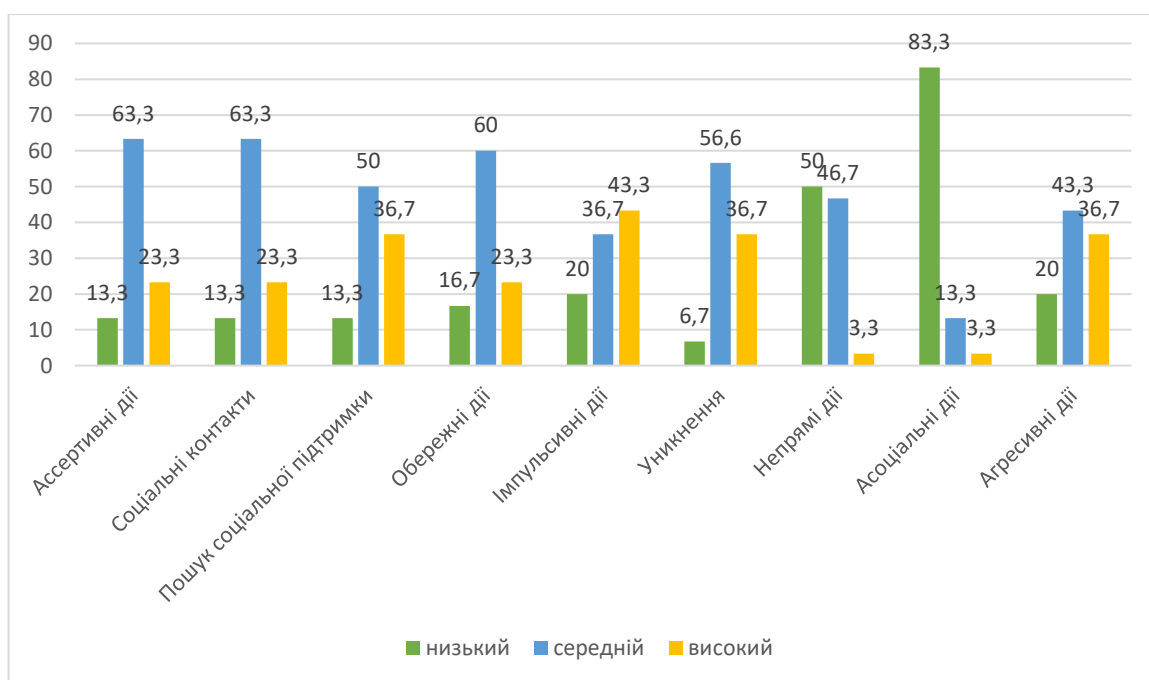


Рис. 2.7. Гістограма рівня використання стратегій подолання стресових ситуацій, %

За результатами дослідження за методикою SACS С. Хобфолла можемо бачити, що за такими стратегіями, як асертивні дії та соціальні контакти, у значної більшості 63 відсотків респондентів переважає середній рівень використання даних стратегій, високий рівень за цими шкалами мають трохи більше 20 відсотків, тобто 23 відсотки опитуваних обирають активні дії у

подоланні стресових станів. Також для 23 відсотків дуже важливу роль відіграють соціальні зв'язки та контакти. Стратегія подолання через пошук соціальної підтримки має високий рівень у майже 37% респондентів, у половини респондентів за цією шкалою середній рівень. Тобто таким особистостям властиво конструктивно діяти, вирішуючи проблеми, а також для них має важливе значення соціальна складова життя, це і спілкування, і підтримка від інших, що в цілому позитивно відображається на успішності подолання складних ситуацій.

Стратегію обережних дій на високому рівні використовують 23 відсотки опитаних, а 60 відсотків з них мають середній рівень обережності. По шкалі імпульсивних дій переважає високий рівень імпульсивності у респондентів у 43 відсотків, у майже 37 відсотків середній рівень. Уникненням користуються на високому рівні майже 37 відсотків, 57 відсотків мають середній рівень за цим показником.

Непрямі (маніпулятивні) та асоціальні стратегії переважаюча більшість 50 та 83 відсотки відповідно мають низький рівень, тобто майже не використовують такі методи. Проте майже половина опитуваних використовує маніпулятивні дії на середньому рівні.

Зауважимо, що по агресивним стратегіям високий рівень використання мають майже 37 відсотків, тобто більш ніж третина респондентів агресивно реагують та справляються із життєвими складнощами та стресами. Середній рівень за цим показником мають 43 відсотки.

Також за результатами проведеної методики було розраховано Індекс конструктивності стратегії по кожному респонденту.

У підсумку маємо у одного респондента ІК (індекс конструктивності) = 0,78, тобто низький рівень, який означає, що моделі поведінки даної особи перешкоджають успішному подоланню стресових ситуацій, проблем та складнощів. А також в цілому негативно відображаються на різних сферах життя.

У 28 респондентів ІК (індекс конструктивності) на високому рівні більше ніж 1,1, що говорить про те, що 93,3 відсотка опитаних обирають, так би мовити, «здорове» подолання, тобто більшість їх стратегій є активними та просоціальними, що в сукупності позитивно впливає, як на психоемоційний стан, так і на здоров'я та якість життя в цілому.

За результатами дослідження у жінок- респондентів віком від 18 до 65 років в умовах війни в Україні спостерігається досить високий рівень страху, тривожності та агресивності, як психологічного стану так і у вигляді обраних поведінкових стратегій подолання стресових ситуацій. Це свідчить про те, що війна це дуже важке випробування як для людини в цілому так і окремо для її психологічного стану та здоров'я. Багато кому довелося починати життя заново в нових місцях з новим оточенням, що звісно є відчутним стресовим фактором.

Щоденні повітряні тривоги, іноді вибухи, це все має стресовий вплив на людину та формує відчуття страху. Крім того, жінки здебільшого також виконують роль матері, і окрім переживань та страху за себе є ще й страх за дитину чи інших близьких людей.

Окремо варто додати, що багато хто з жінок наразі виконує також не тільки свої жіночі ролі, але й чоловічі, якщо, наприклад, її чоловік військовослужбовець, також багато жінок стали волонтерами і дуже багато працюють і роблять для нашої країни. Внаслідок чого, також накопичуються стреси, втома та інші негативні відчуття та стани, що призводить до вигорання та морального спустошення.

Серед стратегій подолання переважають позитивні стратегії, але й на достатньо високому рівні агресивні дії. Таким чином бачимо, що є необхідність створити програму тренінгу, направлену на оволодіння навиками з самопомоги у стресових ситуаціях, зниження рівня негативних переживань та збільшення позитивних емоцій.

ВИСНОВКИ ДО ДРУГОГО РОЗДІЛУ

Було проведено переддипломне дослідження за методиками: Методика діагностики «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком); Методика діагностики «Чотиримодальний емоційний тест-опитувальник» Л. А. Рабіновича; Методика діагностики «Шкала психологічного стресу PSM-25»; Методика діагностики «Стратегії подолання стресових ситуацій (SACS)» С. Хобфолла.

За результатами дослідження у жінок- респондентів віком від 18 до 65 років в умовах війни в Україні спостерігається досить високий рівень страху, тривожності та агресивності, як психологічного стану так і у вигляді обраних поведінкових стратегій подолання стресових ситуацій. Це свідчить про те, що війна це дуже важке випробування як для людини в цілому так і окремо для її психологічного стану та здоров'я. Багато кому довелося починати життя заново в нових місцях з новим оточенням, що звісно є відчутним стресовим фактором.

Окремо варто додати, що багато хто з жінок наразі виконує також не тільки свої жіночі ролі, але й чоловічі, якщо, наприклад, її чоловік військовослужбовець, також багато жінок стали волонтерами і дуже багато працюють і роблять для нашої країни. Внаслідок чого, також накопичуються стреси, втома та інші негативні відчуття та стани, що призводить до вигорання та морального спустошення.

Серед стратегій подолання переважають позитивні стратегії, але й на достатньо високому рівні агресивні дії. Таким чином бачимо, що є необхідність створити програму тренінгу, направлену на оволодіння навиками з самопомоги у стресових ситуаціях, зниження рівня негативних переживань та збільшення позитивних емоцій.

РОЗДІЛ 3. ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОГО ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ ЖІНОК В УМОВАХ ВІЙНИ

3.1. Соціально-психологічний тренінг «Формування позитивного психологічного стану жінки в умовах війни»

Отже, задля формування навичок подолання стресу та формування позитивного психологічного стану було розроблено тренінгову програму, яка ґрунтується на груповій формі роботи.

Метою програми є навчання жінок конструктивним стратегіям формування позитивного психологічного стану в умовах війни.

Завдання програми:

1. Розширення знань та навичок з управління емоціями та психологічними станами.
2. Збільшення усвідомленості дій, спрямованих на подолання стресу.
3. Навчання новим стратегіям по подоланню негативних емоцій та психологічних станів.
4. Допомога в усвідомленні особливостей власних цілей та бажань задля навчання ефективному цілепокладанню та вправам по підвищенню мотивації.
5. Формування і закріплення навичок практичного застосування вправ самодопомоги.
6. Формування позитивного самоствавлення і підвищення впевненості в своїх можливостях.
7. Сприяння та формування навичок по зниженню емоційної напруги.
8. Формування більш позитивного світосприйняття та впевненості у майбутньому.

Реалізація програми передбачає активне включення в спільну діяльність, виконання індивідуальної роботи, рефлексію і вербалізацію учасниками турбуючих проблем, довгострокових і короткострокових цілей, колективне обговорення успіхів і досягнень, спільний і індивідуальний аналіз «плюсів» і «мінусів» ситуації, гармонізацію емоційного стану.

Для успішної реалізації програми необхідно дотримання наступних принципів:

1. Використання формату групової роботи (підтримка учасниками один одного, спілкування, навички партнерського рішення проблем і т.д.);
2. Застосування інтерактивних методів роботи (гри, чергування фізичної активної роботи і статичної, колективні обговорення);
3. Контроль групової динаміки;
4. Дотримання просторової організації при проведенні занять;
5. Забезпечення учасників роздатковим матеріалом в рівній мірі.

Програма включає 10 занять по 60 хвилин, розподілені по два заняття в тиждень з інтервалом в 2 - 4 дня, всього - 5 тижнів.

Приблизний план заняття: вітання - 5 хвилин, організаційні питання - 3 хвилини, вступна теоретична частина - 7 хвилин, вправи включаючи час на пояснення техніки виконання 55 та обговорення по завершенні - 30 хвилин, рефлексія і підведення підсумків - 10 хвилин, прощання 5 хвилин. Програма є груповий, розрахована на заняття в групах по 10 - 15 чоловік.

Тренінгова програма: «Формування позитивного психологічного стану жінки в умовах війни»

Заняття 1. Знайомство. Поняття психологічного стану.

Тривалість заняття 60 хвилин.

Цілі заняття:

- 1) Знайомство учасників групи;
- 2) Встановлення довірливих відносин, створення комфортної

приємної атмосфери;

Привітання та коротка презентація від ведучого. (10хв)

Доброго дня! Рада вітати Вас на тренінгу, присвяченому темі «Формування позитивного психологічного стану жінки в умовах війни». Сьогодні, ми з Вами розберемося в значенні та важливості позитивного психологічного стану, а також що впливає на нього та як наш психологічний стан впливає на наше життя та здоров'я.

Отже психічний стан є одним з ключових понять в психології, яке визначає наше емоційне та психологічне самопочуття в певний момент часу. Врахування та розуміння свого психічного стану є важливим, оскільки воно впливає на нашу взаємодію з оточуючими та становить основу для нашої поведінки та рішень [3].

Психічний стан можна описати сукупністю наших емоцій, настрою, енергії та відчуттів в певний момент часу. Він може бути різним і залежати від впливу зовнішніх факторів, таких як стрес, поведінка оточуючих або фізичне самопочуття, а в нашому випадку і війна.

Психічний стан має великий вплив на наше життя та здоров'я, від нього залежить наш настрій, наші реакції, прийняті рішення, наш фізичний стан і таке інше. Психічний стан може змінюватися, в залежності від обставин та зовнішніх факторів. І наша з вами задача протягом тренінгу навчитися усвідомлювати свій психологічний стан, та вміти їм керувати на нашу користь.

Отже почнемо!

Вправа 1. Знайомство (15хв). Кожен з учасників тренінгу за бажанням вибирає собі ім'я, яким його будуть називати у групі, воно може не збігатися зі справжнім. Члени групи пишуть обране ім'я на картці і прикріплюють до одягу. Потім учасники по колу представляються. Ці імена залишаються за кожним з них протягом всього тренінгу. Представившись, кожен учасник групи говорить кілька слів про себе [36].

Вправа 2. Добре – погано (15хв). Цю вправу можна виконувати і як спеціальне тренування гнучкості сприйняття, і просто як розминку. Тренер починає вправу будь-яким висловлюванням, супроводжуючи його оцінкою й обґрунтуванням оцінки. Наприклад, «Сьогодні гарна погода. І це добре, тому що у всіх піднесений настрій». Наступний по колу учасник бере попереднє обґрунтування як основну фразу і дає йому протилежну оцінку, у свою чергу обґрунтовуючи її: «У всіх піднесений настрій, і це погано, тому що відволікає від роботи». «Відволікає від роботи – і це добре, тому що ...» – продовжує наступний, і так до кінця кола. Отримавши останні повідомлення, тренер теж переформулює його і завершує вправу. В обговоренні можна зафіксувати неоднозначність наших оцінок, вміння знайти позитив [36].

Вправа 3. Фіксація позитивних спогадів (20хв). Проста ранкова розминка «згадати хороше» за 5 – 10 хвилин наповнює тренінгову кімнату посмішками й енергією. Проводиться вона просто: учасникам пропонується згадати приємну мить (щось, що викликало у них радість, позитивні емоції), яка була у них останнім часом (краще взяти невеликий проміжок – ранок, вчорашній вечір), і розповісти про неї групі [36].

Рефлексія. Підсумки. Учасники відповідають коротко по черзі:

- Які відчуття були у Вас на початку заняття?
- Чи змінилися Ваші відчуття в кінці заняття?
- Я змінилися Ваші відчуття в кінці заняття?

Рекомендації від ведучого: Протягом періоду до наступного заняття, поспостерігайте як часто і під впливом яких факторів змінюється Ваш настрій. Намагайтеся піклуватися та дбати про себе, як фізично так і духовно.

Заняття 2. Самосприйняття та самоусвідомлення.

Тривалість заняття 60 хвилин.

Цілі заняття: більш глибоке пізнання себе, свого внутрішнього світу та переоцінка самосприйняття у взаємодії з іншими учасниками.

Привітання та коротка презентація від ведучого. (3хв)

Шановні учасники, вітаю Вас на другому занятті тренінгу! Сьогодні, Ви вже більш-менш знайомі один з одним. Отже спробуємо трошки глибше розібратися в собі, розширити наші уявлення про себе та свої можливості.

Самосприйняття – це прийняття, розуміння і оцінка людиною себе самого. Тобто те, що і як ми думаємо про себе. Самосприйняття – це основа для формування «Я-концепції», а отже і важлива частина ефективності та успішності людини у будь-якій сфері. Лише адекватно оцінюючи себе та свої здібності, ми можемо досягти бажаного.

Самоусвідомлення є ключовим компонентом нашої психологічної та особистісної зрілості. Воно допомагає нам краще розуміти себе, покращувати наше самопочуття та взаємодію зі світом. Розвиток навичок самоусвідомлення вимагає практики і наполегливості, але це вкладення у наше благополуччя та здоров'я.

Вправа «Самопрезентація» (15 хв). Всі ми з Вами знайомі у цьому колі. Зараз я пропоную само- презентувати себе так, щоб ми ще більше «побачили» Вас в іншому, непізаному «ракурсі»... Отже, продовжуємо речення по колу:

«Не хочу хвалитися, але я ...» (Риси характеру, особливості, інтереси, вподобання)

Рефлексія вправи: Чи важко (легко) було висловитися про себе? Чому? (Ваші відчуття) [37].

Вправа: Зроби комплімент (15хв)

Мета: формування уміння помічати сильні сторони один одного.

Інструкція 1: наша самооцінка та мотивація до успіху певним чином залежать від того, як оцінюють нас оточуючі. Коли ми отримуємо похвалу на свою адресу, то збільшується наше бажання діяти і чогось досягати. Тому пропоную вам зараз похвалити один одного, але за щось дуже конкретне. Зараз я попрошу вас поділитися на три команди. Перша команда пише компліменти для учасників 2-ої групи (кожному учаснику 2-3 компліменти),

2-га група — для учасників 3-ої групи, 3-я група — для учасників 1-ої групи. На виконання завдання дається 5 хв.

Інструкція 2: а зараз давайте зачитаємо свої компліменти, адресуючи їх конкретним людям. Той, хто отримає комплімент, має подякувати тому, хто говорить комплімент [37].

Вправа 3: Що мені хочеться зробити (30хв).

Інструкція

Давайте подумаємо про те, в якому напрямку ви хотіли б розвиватися далі. Існує багато шляхів для того, щоб стати більш зрілою і багатогою особистістю. При цьому важливо, щоб шлях, по якому я захочу йти, підходив мені. Візьміть аркуш паперу і розділіть його на дві колонки...

Зліва запишіть, по-перше, все те, чого ви ще не робили, але хотіли б зробити в майбутньому, і, по-друге, те, що ви вже спробували робити і надалі хотіли б робити більш активно. При цьому мова йде про конкретні дії, які вам дійсно хочеться здійснювати. Залиште в стороні все те, що ви повинні робити на думку оточуючих, або що всього лише "корисно" для вас.

Потім праворуч запишіть все те, що ви робите неохоче, все, від чого в майбутньому ви хотіли б відмовитися або, принаймні, робити не так часто. У вас є для цього у загальній складності 10 хвилин...

Тепер спробуйте вибрати в кожній колонці по одній дії і прийміть конкретне рішення. Що ви хочете робити в майбутньому частіше, що рідше? (2 хв.) Тепер усвідомте для себе, що може полегшити або утруднити здійснення кожного з рішень? (5 хвилин.)

А тепер виберіть члена групи, з яким вам хотілося б протягом 10 хвилин обговорити щойно пережитий досвід...

Як ви себе почували, проживаючи ці рішення?

Питання для обговорення:

- Наскільки легко чи важко) мені було скласти обидва списку?
- Який із списків вийшов довшим?
- Як я приймаю рішення в інших ситуаціях?

- З ким я їх обговорюю?

- Як я оцінюю свої шанси реалізувати обидва прийнятих рішень? [37].

Рефлексія. Підсумки.

Рекомендації від ведучого: У вільний час намагайтесь подумки розділяти дійсно свої думки, бажання, мрії та цілі, від тих, що «нав'язані» оточуючими, стереотипами та іншими зовнішніми факторами. Спостерігайте за своїм станом і настроєм. За необхідності, можете робити примітки у щоденнику, або у блокноті. Бережіть себе!

Заняття 3. Зниження рівня тривожності та напруги.

Тривалість заняття 60 хвилин.

Цілі заняття: Отримання навичок самодопомоги по зниженню рівня тривожності та напруги.

Привітання та коротка презентація від ведучого. (5хв)

Доброго дня! Шановні пані! Сьогодні наше третє заняття. Тема заняття: «Зниження рівня тривожності та напруги.»

Тривожність, як риса особистості є найбільш значущим ризикфактором, що сприяє нервово-психічним захворюванням. Висока тривожність знижує ефективність інтелектуальної діяльності, гальмує її в напружених ситуаціях, наприклад, під час прийняття рішення на дії в екстремальних ситуаціях. Вона знижує рівень розумової працездатності, спричинює невпевненість у своїх здібностях тощо. Поведінка такої людини характеризується емоційною неврівноваженістю, роздратуванням і може призвести до емоційного стресу.

До того ж відчуття тривоги та емоційної напруги, яка до речі, проявляється і на фізичному рівні, це в цілому неприємне відчуття, яке впливає на наше загальне самопочуття. Отже наша задача навчитися керувати цими відчуттями.

Вправа «Глибоке дихання» (5хв).

Ляжте.

Проскануйте своє тіло і визначте ті частини, в яких відчувається напруга.

Одну руку покладіть на живіт, а іншу — на грудну клітку.

Повільно вдихніть через ніс животом так, щоб рука піднялася вгору; грудна клітка повинна піднятися тільки злегка. Затримайте дихання та порахуйте до п'яти.

Злегка усміхніться, а потім якомога довше видихайте через рот. Під час видиху видавайте шиплячий звук.

Повторіть вправу щонайменше п'ять разів, у перспективі зможете збільшити час практики глибокого дихання до 5-10 хвилин.

Після закінчення вправи знову проскануйте своє тіло, щоб побачити, чи залишилася напруга.

Після оволодіння цією технікою ви зможете виконувати її в будь-якому положенні тіла [35].

Вправа «Прогресивна м'язова релаксація» (5хв)

Інструкція:

поетапно напружувати різні групи м'язів;

затримувати цю напругу;

з видихом відпустити напругу й розслабити тіло.

Отже:

Напружте: м'язи ніг, стопи, литкові м'язи, сідниці, спину, живіт, руки, стисніть кулаки, напружте шию, м'язи обличчя та голови.

Затримайте напругу.

З видихом — відпустіть.

Якщо є потреба, зробіть декілька циклів цієї вправи [35].

Вправа «Безпечне місце» (15хв).

Це техніка на уяву, яка допоможе вам відволіктися від того, що відбувається зараз.

Сядьте або ляжте. Заплющте очі. Зосередьте увагу на своєму тілі та розслабте його. Зробіть глибокий вдих носом і продовжений видих ротом.

Спробуйте у своїй уяві відтворити те місце, яке у вас асоціюється з безпекою та комфортом. Це може бути реальний спогад або щось фантастичне.

Що ви відчуваєте в цьому місці? Чуєте? Бачите? Уявіть/згадайте все якомога детальніше.

Побудьте там. Вберіть у себе спокій, комфорт, позитивні переживання та емоції, які пов'язані із цим місцем [36].

Вправа «Розслаблення, перериваючи тривожне мислення» (15хв)

Досить важко чітко думати, відчуваючи тривогу. Іноді тривожне мислення може змусити людину повірити у думки, які не відповідають дійсності, або змусити її робити те, що погіршує тривогу. Корисно розірвати ланку тривожних думок, щоб дати собі можливість чітко мислити і належним чином реагувати на свої думки.

Слід спробувати різні способи перервати тривожний процес мислення, наприклад, співати пісеньку про своє занепокоєння в оптимістичному темпі або говорити про свої тривоги смішним голосом, а також вибрати приємну думку і зосередитися саме на ній, а не тривозі. Це може бути думка про кохану людину, «щасливе місце» або навіть приємну подію сьогоднішнього вечора, наприклад, про вечерю із друзями. Можна послухати музику або почитати книгу. Головне – усвідомлювати, що перемикаючи свою увагу з тривоги на виконання завдання, тривога відступає [36].

Рекомендації:

- Вигадайте собі приємний рановий ритуал. Наприклад, 15 хвилин читати улюблену книжку, чи випити каву в улюбленій кав'ярні, чи будь що на Ваш смак, що Вас надихає та бадьорить.

- Намагайтеся позбавлятися негативу, не накоплюйте в собі, можна, наприклад, підстрибнути або присісти декілька разів у швидкому темпі, або написати на листочку гнівне повідомлення та порвати і викинути його.

- Шукайте приводи для радості, навіть невеличкі, наприклад, сонечко сяє, або просто приємна погода.

- Спілкуйтеся з близькими та рідними.

Рефлексія.

Заняття 4. Опанування стресу та страху.

Тривалість заняття 60 хвилин.

Цілі заняття: Отримання навичок самодопомоги по подоланню стресу та страху.

Привітання та коротка презентація від ведучого. (5хв)

Доброго дня! Шановні учасники! На цьому занятті ми навчимося вправам, які допомагають долати стрес та приборкувати страх.

Стрес — це захисна реакція організму на зовнішні подразники. Вона проявляється психічно, фізично, емоційно та дає змогу адаптуватися до змін.

У людини стрес часто виникає під час взаємодії із соціумом. Зовнішні чинники сприймаються як загроза добробуту організму. Стрес має не лише реагувати на загрози та руйнуючі чинники, але повертати до стабільних умов існування.

Що відбувається в організмі під час стресової реакції? Мозок, сприймаючи загрозу, сигналізує наднирникам виділяти гормони стресу — **адреналін і кортизол**. Внутрішні резерви організму активуються, тому підвищується м'язова сила, швидкість реакції, витривалість та больовий поріг. Це важливі реакції, що допомагають організму боротися з джерелом небезпеки або втікати від неї. Коли загроза зникає, тіло повертається у розслаблений стан.

Сучасне життя, безперервні інформаційні потоки, глобалізаційні зміни спонукають організм працювати на повну силу. Стрессова сигналізація не відключається, і згодом людина виснажується. Симптоми стресового стану дуже різні й залежать як від обставин, так і особливостей самого організму. Серйозні травматичні події можуть спричинити гострий стресовий розлад.

Симптоматично стрес (як і стресовий розлад) проявляється таким чином:

- **фізичні реакції:** труднощі зі сном, напруга, втома, тахікардія, болі, розлади шлунково-кишкового тракту (ШКТ);
- **емоційні реакції:** гнів, тривога, оніміння, сором, порожнеча, зниження здатності відчувати задоволення та ін.;
- **когнітивні реакції:** кошмари, погана концентрація уваги, нерішучість, занепокоєння;
- **міжособистісні реакції:** недовіра, дратівливість, проблеми на роботі, у школі. [31].

Вправа: Я і стрес (20хв).

Інструкція: поміркуйте кілька хвилин над тим, як Ви поведетеся в стресових ситуаціях, пригадайте які фізіологічні та психологічні реакції у вас виникають? Що Вам хочеться робити? Що Ви робите? Що Вас заспокоює в таких випадках? На аркуші паперу запишіть 8-10 способів реагування, які виникають найчастіше.

- Перечитайте щераз список, проаналізуйте його:
- Які реагування є найчастішими?
- Які з реакцій посиляють Ваш стресовий стан?
- Які з реакцій є найбільш корисними, дозволяють заспокоїтися та знайти рівновагу?

Під час цієї вправи, Ви зробите «ревізію» своїх методів реагування на стрес, визначте притаманні Вам способи поведінки в стресових ситуаціях та конструктивні методи управління стресом, які дозволяють «Брати ситуацію під контроль» [37].

Вправа «П'ятірка» (5хв)

Вправу можна виконувати частинами або всю, необхідний час – від 10 до 30 секунд.

- Зробіть паузу.
- Озирніться довкола і зверніть увагу на п'ять об'єктів різних кольорів, які ви бачите.

- Зосередьтеся і прислухайтесь – які п'ять звуків доносяться до вас?

- Відзначте п'ять тілесних відчуттів, які ви відчуваєте в цю хвилину (відчуття одягу на плечах, зіткнення спини з кріслом та ін.).

Якщо увага почне вислизати (напевно), просто зауважте це і поверніться до виконання завдання. Якщо в голову будуть приходити думки, скажіть про себе: «Дякую, я тебе почув (почула)» – і знову поверніться до завдання [35].

Вправа. «Топтижка» (5хв).

Мета: засвоїти спосіб самоактивізації в стресових ситуаціях

Інструкція: тупотіння ногами дає хорошу можливість зняти стрес в будь-якому віці, поглибити дихання, активізувати кровообіг і підбадьоритися. Учасники можуть стати в коло, або, рухаючись з одного кінця аудиторії в інший, тупатіти ногами, як ведмедик, потім - тупатіти, злегка піднімаючи коліна. Важливо зловити індивідуальний ритм і рухатися так, як зручно: повільніше або швидше, ніж інші - це не важливо, головне - дотримати власний біологічний ритм.

Залежно від загального настрою групи вправу можна проводити з наростанням динаміки:

- ходьба на місці
- тупатіння
- тупатіння з підніманням колін
- підстрибування на місці з підніманням колін, як у танці.

Такий спосіб ще й підніме настрій в групі [35].

Вправа «Основи само десенситизації» (20хв)

Мета: навчитися справлятися зі страхом і панічними станами.

Зміст: процедура десенситизації заснована на положенні: що лякає нас в реальному житті, то лякає нас і в думках. Отже, те, чого ми подумки перестали боятися, не буде жахати нас і в реальності.

Щоб впоратися з почуттям паніки і страху в стресовій ситуації, потрібно почати готуватися до неї заздалегідь, поступово збільшуючи «Дозу» впливу лякаючого фактора.

Учасники пишуть перелік своїх страхів в порядку зростання, від обставин, що викликають невеликий дискомфорт, до викликаючим відчуттям жаху, паніки і бажання втекти.

Перебуваючи у звичній і затишній обстановці, спокійному і розслабленому стані, почати подумки долати їх один за іншим.

Вправу потрібно починати, розташувавшись з максимальним комфортом, в зручній позі, кожна частина тіла має опору і розслаблена.

Для початку учасники представляють просту ситуацію, подумки долають її, хвалять себе за це, «фантазія» чергується з блоками релаксації, досягнення комфорту і заспокоєння, в такому стані можна переходити до більш складного образу. Можна уявити собі щасливий порятунок від біди, допомога з боку, особистий героїзм і т.д. Не обов'язково долати весь список відразу, працювати з одним страхом можна кілька днів, поки страх і тривога не буде зведена нанівець.

Важливо закріпити в свідомості позитивний образ - результат успішного подолання, наочну мета, за досягнення якої себе можна похвалити, обдарувати подарунками або заохотити. Завершити вправу релаксацією.

Рекомендації: можна запропонувати учасникам почати практику на занятті, а продовжити вдома, розглянути різні теми або одну, що турбує всіх членів групи, наприклад здача іспиту [35].

Вправа «Вчимося розслаблятися, справлятися зі стресовими ситуаціями» (5хв).

Мета: Допомогти учням оволодіти способами релаксації і зняти стресову напругу. Можливість виплеснути накопичену напругу. Навчання декільком способам релаксації.

1. "Вгору по веселці". Встаньте, закрийте очі, зробіть глибокий вдих. І уявіть, що разом з цим вдихом ви піднімаєтеся вгору по веселці, а видихаючи - з'їжджаєте з неї, як з гірки.

2. Сядемо зручніше, спина розслаблена, спирається на спинку стільця, руки спокійно лежать на колінах. Можна закрити очі. Зробимо глибокий повільний вдих і повільно видихніть.

3. Інший спосіб розслабитися можна було б назвати "Чарівне слово". Наприклад, коли ми хвилюємося, ми можемо вимовити про себе це чарівне слово, і відчуємо себе трохи впевненіше і спокійніше. Це можуть бути різні слова: "тиша", "зупинись", "ніжна прохолода". Для вас будь-які інші, головне, щоб вони допомагали вам [35].

Рефлексія. Рекомендації. Є науково обґрунтовані інструменти, що допоможуть вам боротися з негативними наслідками стресу:

- Намагайтеся усунути чинники стресу. Якщо це неможливо, спробуйте переосмислити свої думки щодо стресової події, це допоможе впоратися з емоціями. Намагайтеся внутрішньо прийняти ситуацію, на яку не можете вплинути.

- Підтримуйте рідних та близьких, поділіться своїми переживаннями з людиною, якій довіряєте. Взаємодопомога дуже важлива та дієва у подоланні стресу.

- Організуйте максимально збалансоване харчування. Поживні речовини дають необхідні сили для подолання стресових ситуацій.

- Розслабляйте м'язи за допомогою масажу, теплих ван та вправ на розслаблення м'язів

- Намагайтеся повноцінно відпочивати. Здоровий сон, не менше ніж 6 годин- це підзарядка, відпочинок та відновлення. Якщо не вдається спати 6 годин підряд, то за можливості відпочиньте вдень або ввечері.

- Підтримуйте фізичну активність. Під час фізичної активності знижується рівень гормону стресу (кортизолу), ми відчуваємо піднесений стан та отримуємо більше задоволення від життя.

Пам'ятайте — стреси часті супутники нашого життя. Важливо навчитися ними управляти, протистояти негативним наслідкам стресу, адже вони впливають на здоров'я! Бережіть себе!

Заняття 5. Зниження агресивності.

Тривалість заняття 60 хвилин.

Мета заняття: усвідомлення і навчання конструктивним способом управління агресією та гнівом.

Привітання та коротка презентація від ведучого. (3хв)

Доброго дня! Шановні учасники. Сьогоднішнє наше заняття направлене на навчання управлінню гнівом та агресією.

Агресія (лат. *Agressio* - напад) - мотивована деструктивна поведінка, яка суперечить нормам і правилам існування людей у суспільстві, завдає об'єктам нападу (живим і неживим) шкоди - фізичної і моральної (негативні переживання, стан напруження, страху, пригніченості тощо). Тобто, під агресивністю розуміють будь-яку форму поведінки, спрямовану на образу або надання шкоди іншій важливій істоті.

Агресивність розглядається як властивість особистості, що виражається в готовності до агресії і характеризується наявністю деструктивних тенденцій в галузі суб'єктно - суб'єктних відносин. Через свою усталеність та входження в структуру особистості агресивність може визначати загальну тенденцію поведінки [3].

Гнів — це сильна емоція, яку ви відчуваєте, коли щось пішло не так або хтось вас образив. Зазвичай вона характеризується почуттям стресу, розчарування та роздратування. Кожен відчуває гнів час від часу. Це абсолютно нормальна реакція на неприємні або складні ситуації.

Вправа «Я» і «Не-Я» (10хв) Це один із варіантів медитативної вправи. Усі учасники розбиваються на пари, кожен двоє партнерів сідають один навпроти одного. Потім один з них починає описувати себе, говорячи про

наявність у себе якої-небудь якості, а потім заявляючи про її відсутність: «Я переживаю почуття злості – і я не переживаю почуття злості... Я добрий – і я недобрий... Я людина спокійна – і я людина неспокійна...». Він продовжує говорити п'ять-десять хвилин, за цей час треба встигнути розповісти партнерові про найрізноманітніші власні якості, означаючи при цьому обидва полюси. Потім двоє міняються ролями [37].

Вправа «Диспут і спростування» (20хв). Учасникові групи пропонується зосередитися на центральній ірраціональній думці, що викликає провину, страх, гнів або депресію. Потім – знайти аргументи проти цього переконання. Обговоріть «катастрофізацію» (наприклад: «Це так жахливо, страхітливо і катастрофічно, що...») і вимоги клієнта до себе («Я повинен, я зобов'язаний, мені потрібно...»). У більшості випадків спростування не видаються тренером прямо. Замість цього використовуються непрямі питання, що допомагають учасникові знайти свої власні спростування. Заохочуйте обговорення та спростування учасником ірраціональних думок кожного разу, як вони проявляються. Передбачається щоденна формальна практика. Часто корисно використати записуючі пристрої [36].

Вправа «Вивільнення гніву» (10хв). Встаньте обличчям до об'єкта (ліжка, м'якого стільця або купи подушок), розставте ноги приблизно на 45 см, злегка зігніть коліна і бийте (пластиковою вибивалкою, тенісною ракеткою або власними кулаками) по об'єкту сильно, але розслаблено. «Включіть» у дію все тіло. Рот тримайте відкритим, дихайте глибоко, не стримуйте крику. Використовуйте будь-які слова, що виражають відчуття гніву, наприклад «ні!» або «пішов до біса!». Можете представити людину, з якою у вас пов'язані незавершені емоції, і спрямувати на неї свій гнів. Іноді члени групи чинять опір при виконанні цієї вправи, стверджуючи, що вони в даний момент не переживають почуття злості. Причиною опору часто є небажання розкривати свої відчуття, страх перед вираженням сильних

негативних емоцій. Більшість учасників можуть тимчасово ототожнитися з «ворогом», а потім відновити контроль над собою [37].

Вправа «П'ятірка» (5хв)

Вправу можна виконувати частинами або всю, необхідний час – від 10 до 30 секунд.

- Зробіть паузу.
- Озирніться довкола і зверніть увагу на п'ять об'єктів різних кольорів, які ви бачите.
- Зосередьтеся і прислухайтеся – які п'ять звуків доносяться до вас?
- Відзначте п'ять тілесних відчуттів, які ви відчуваєте в цю хвилину (відчуття одягу на плечах, зіткнення спини з кріслом та ін.).

Якщо увага почне вислизати (напевно), просто зауважте це і поверніться до виконання завдання. Якщо в голову будуть приходити думки, скажіть про себе: «Дякую, я тебе почув (почула)» – і знову поверніться до завдання [35].

Рефлексія.

Заняття 6. Комунікації та спілкування.

Тривалість заняття 60 хвилин.

Мета заняття: Створення довірливої атмосфери, взаємодопомога, підняття командного духа.

Привітання та коротка презентація від ведучого. (3хв)

Доброго дня! Шановні учасники, сьогодні ми розглянемо важливість успішної комунікації, командної роботи, взаємодопомоги і таке інше.

Оскільки соціальний аспект нашого життя безпосередньо впливає на наш психологічний стан.

Соціальне середовище і особистість постійно перебувають у взаємодії: середовище впливає на особистість, сприяє її формуванню; особистість, що діє в соціальному середовищі, вступає в стосунки з іншими особистостями,

бере участь у діяльності різних спільнот, створює це середовище, надає йому певної соціальної якості.

Ще в середині ХХ ст. дослідники (К. Гілл, Т. Віллс) звернули увагу на проблему соціальної підтримки і виділили її типи й компоненти. Так, до типів вони віднесли:

- емоційну або інтимну підтримку (турбота про іншого, довіра й співпереживання йому);
- інструментальну або матеріальну підтримку (фінансова допомога, забезпечення ресурсами);
- інформаційну підтримку (надання інформації, поради);
- підтримку зворотного зв'язку або оцінки (після вирішення проблеми) [35].

Вправа «Карусель спілкування» (10хв). Учасники по колу продовжують фразу, задану ведучим. «Я люблю...». «Мене радує...». «Мені сумно коли...». «Я гніваюся, коли...». «Я пишаюсь собою, коли...» [35].

Вправа «Порядковий рахунок» (10хв). Ця вправа допомагає встановити зоровий контакт з усіма учасниками. Усі сидять у колі, одна людина говорить «один» і дивиться на будь-якого учасника гри; той, на кого перший учасник подивився, говорить «два» і дивиться на іншого [35].

Вправа «Тактильний лист» (15хв). Учасники групи стають у ланцюжок один за одним. Завдання групи – передати по буквах слово. Але незвичайним способом, а тактильно. Буква пишеться пальцем на спині наступного учасника команди і потім передається по ланцюжку. Перший учасник записує букву на дошці і так до тих пір, поки не буде передано і записано все слово. Групу можна розділити на дві підгрупи з однаковою кількістю людей і влаштувати змагання. При цьому передані слова повинні бути різними, але з однаковою кількістю букв [36].

Вправа «Що відчуває мій сусід?» (20хв). Вправа виконується в парах. Кожному партнерові пропонується емоційно налаштуватися на настрій сусіда, постаратися відчути, що він в даний момент відчуває, і відобразити ці

почуття, емоції на папері. По завершенні малювання відбувається обмін враженнями [36].

Рефлексія. Рекомендації:

- Спілкуйтеся з рідними і близькими, цікавтеся їхнім життям та успіхами і труднощами;
- Діліться радісними та приємними враженнями;
- Піклуйтеся один про одного.

Заняття 7. Радій життю.

Тривалість заняття 60 хвилин.

Мета заняття: Отримання навичок задля збільшення приводів для радості та отримання задоволення.

Привітання та коротка презентація від ведучого. (3хв)

Вітаю всіх Вас на сьомому занятті, присвяченому таким приємностям, як радість та задоволення.

Радість це психологічний термін, який описує позитивне становище або емоційний досвід, пов'язаний зі щастям, задоволенням і задоволенням від життя. Вона є одним з найбільш основних і універсальних емоцій, яка переживається людиною у різних ситуаціях [35].

Радість- індивідуальне відчуття, і проявляється вона по різному. Хтось щиро і відкрито радіє, ділиться радістю з оточуючими, хтось більш стриманий і радіє тихенько, когось пугають відчуття радості, через те, що вона може швидко закінчитись, або що слідом трапиться щось неприємне. В умовах війни багато людей не дозволяють собі радіти, бо відчувають провину за позитивні емоції та відчуття.

Але радість та задоволення, які ми переживаємо дає нам енергію, натхнення, мотивацію для того, щоб жити, любити, допомогати, працювати, витримувати психологічні навантаження і т.ін.

Отже радість та задоволення життєво необхідні кожній людині. І сьогодні ми спробуємо навчитися знаходити радість та відчувати її якомога частіше.

Вправа «П'ять стільців» (20хв) - вправа, що допомагає учасникам тренінгу визначитися в цілях щодо управління емоціями. З іншого боку, це тест, який визначає рівень управління емоціями і, ширше, рівень розвитку особистості.

Інструкція.

Перед вами - п'ять стільців, на кожному з яких лежить листок з описом певного рівня володіння емоціями. Ці п'ять стільців - п'ять ваших виборів.

Перший стілець: вибере його людина - «природний» і внутрішньо, і зовні. Він не може управляти ні своїм внутрішнім світом, ні зовнішнім вираженням своїх емоцій; переживає те, що «прийшов», і на обличчі при цьому вираз - відповідний.

Опис на 1 стільці: «Не можу керувати ні внутрішніми переживаннями, ні зовнішнім виразом: емоції з'являються в душі самі, запускаючись різними причинами: станом тіла, подіями життя і тим, що говорять і роблять оточуючі люди. Мої емоції живуть якійсь своїм окремим життям і вихлюпуються назовні крім моєї волі. Я не відповідаю за свої емоції, вправа «Добре» здається мені неможливою.

Другий стілець: вибере його людина, яка не може керувати своєю внутрішньою погодою, але частково може контролювати свої зовнішні прояви.

Опис на 2му стільці: «Внутрішні переживання поза мого контролю, при цьому вмю керувати зовнішнім виразом емоцій, коли всередині відносний порядок. Зовнішнє "Добре" буває не завжди, всередині тим більше».

Третій стілець: вибере його людина, що може повністю контролювати зовнішню подачу себе, а внутрішній світ - як і раніше некерований.

Опис на 3му стільці: «Внутрішні емоції живуть своїм життям, зовні себе контролюю повністю. Повне зовнішнє Добре, всередині буває по-різному».

Четвертий стілець: вибере його людина чудово контролює свої зовнішні поведінки, але внутрішній світ підвладний йому частково.

Опис на 4му стільці: «Коли внутрішні переживання не надто сильні, зовні контролюю себе повністю, всередині швидко з собою розбираюся і все заспокоююсь. Сильні емоції зовні котролюю, внутрішньо не зовсім, упоратися з ними буває важко».

П'ятий стілець: вибере людина, яка повністю контролює як свій внутрішній світ, так і свою зовнішню емоційну подачу.

Опис на 5му стільці: «Вільно керую зовнішніми проявами своїх емоцій: на обличчі, в інтонаціях мовлення та завжди те, що потрібно. Так само вільно керую внутрішніми переживаннями: прибираю непотрібні, викликаю доречні й потрібні. За свої емоції відповідаю, це мій найважливіший інструментарій. Я соціально адекватний, зазвичай в бадьорому і прекрасному настрої, завжди можу подбати про тих людей, які мені дорогі. Добре!»

Запитання і завдання:

На якому стільці ти сьогодні? Встаньте за тим стільцем, опис якого відповідає вашому рівню володіння емоціями.

На якому стільці ти хотів би опинитися? Назвіть той рівень (покажіть той стілець), який вас приваблює, досягнення якого стане вашою метою [37].

Вправа «Афірмації» (10хв) – це короткі позитивні висловлювання (фрази), які при багаторазовому повторенні закріплюють необхідний образ або певну установку в підсвідомості людини, покращуючи тим самим психоемоційний фон, а також стимулюючи позитивні зміни в житті людини. Афірмація – позитивна думка, висловлювання, регулярне повторення якого наближає втілення бажаного у дійсність.

Афірмації складаються за такими правилами:

- Твердження має бути сформульоване як факт – у теперішньому

часі (Я – втілення здоров'я, енергії, життя та успіху!)

- Твердження має будуватися як позитивне, без використання частки «не» та інших заперечних слів: «ніхто», «ніколи», «ніде». Наша підсвідомість має звичку відкидати всі «не» і «ні», і сприймати тільки дієслово (Я – здоровий!; Я – успішний!)

- Афірмація має бути максимально точною та конкретною (Я сильний і здоровий, життєва енергія переповнює мене).

- Афірмація повинна вас надихати й заряджати позитивом (Моє життя сповнене радості) [37].

Вправа « Чому я можу радіти?» (20хв)

Мета: навчитися дивитися на ситуації під різним кутом, збільшити кількість приводів для радості.

Інструкція. Учасникам пропонуються бланки з описами різних ситуацій. Задача учасників знайти в цих ситуаціях якомога більше приводів для того, щоб порадіти. Коли всі готові, обговорюються варіанти відповідей.

Наприклад:

Ситуація- Загубили певну суму грошей.

Відповіді:

- 1) Можна радіти тому, що їх знайшов той, кому вони більш потрібні;
- 2) Можна радіти тому, що Ви та Ваші рідні живі та здорові;
- 3) Можна радіти тому, що завдяки такому уроку, тепер Ви будете більш уважні [37].

Таблиця 3.1

Бланк до вправи

Ситуація	Чому можна порадіти
Ви запізнилися на потяг	
На вулиці неприємна погода, дощ, холодно, сиро та похмуро	
Ви застудилися	
Ви та довго чекали на цікаву екскурсію, але вона не відбулася	
Ви не впоралися із завданням	
Ви не досягли своєї мети	
Вам довелося переїхати та починати життя заново	

Рефлексія.

Рекомендації від тренера:

- Піклуйтеся про себе та свій психо-емоційний стан;
- Якщо у Вас поганий настрій, спробуйте покращити його за допомогою маленьких приємностей (музика, танці, обійми, самомасаж, смачна кава і т.ін.)
- Шукайте приводи для радості (гарна погода, приємна зустріч, красива квітка, мила дитинка і т.д.)
- Робіть собі приємні подарунки, не обов'язково якісь речі, це може бути розслабляюча ванна, масаж, перегляд гарного фільму і т.д.

Бережіть себе!

Заняття 8. Мотивація.

Тривалість заняття 60 хвилин.

Мета заняття: Навчитися мотивувати себе, надихати, та діяти.

Привітання та коротка презентація від ведучого. (3хв)

Доброго дня, шановні учасники! Рада Вас бачити на занятті, присвяченому темі «Мотивація».

Мотивація – збірне поняття. Це «безліч психічних процесів та афектів, що є в основі здібностей людини визначати ставлення до очікуваних

наслідків й обраного напрямку і зменшувати витрати енергії» (Heckhausen, 1989).

Внутрішня мотивація спонукає людину до визнання діяльності, прийняття на себе відповідальності, можливості дальшого розвитку й зростання, а це приводить до задоволеності роботою [3].

З огляду на те, що наразі наша країна, знаходиться у стані війни, а всі ми перебуваємо у довготривалому стресі, це негативно впливає на як на наш психологічний стан в цілому, так і окремо на мотивацію та самомотивацію. Багато хто відчуває апатію, та втому. Тому наше сьогоднішнє завдання навчитися надихати себе, мотивувати та підтримувати себе у дієздатному стані.

Вправа «Самопідтримка від К. Фопеля» (30хв)

Нерідко люди приходять у групу з переважно негативним образом самого себе. У багатьох випадках груповий досвід допомагає їм звернути увагу і на позитивні сторони своєї особистості. Однак після завершення роботи групи цим учасникам часто не вистачає відповідних партнерів, які давали б їм позитивну зворотний зв'язок, допомагаючи підтримувати підвищену самооцінку. Недостатність підтримки з боку інших людей можна компенсувати за допомогою самопідтримки. З цим поняттям, розробленим Д. Премаком, та знайомить учасників наступну вправу, що особливо корисно для груп, орієнтованих на розвиток особистості.

Інструкція

Посидьте де-небудь на самоті і напишіть кілька позитивних висловлювань про самому собі. Можна почати з дрібниць, які вам у собі подобається, наприклад: "Я люблю свій глибокий голос...", "Я здорово вмію грати з маленькими дітьми..." і т. д. та перегляньте всі пропозиції і перевірте, чи дійсно ви з ними згодні... (10 хвилин.)

Тепер виберіть твердження, яке видається вам особливо важливим і яке ви б хотіли в майбутньому постійно мати на увазі. Що це за твердження? Постарайтеся знайти його за 5 хвилин...

Напишіть вибране пропозицію на картці і разом з цією карткою поверніться в коло... Дайте мені ваші картки... Я зараз прочитаю першу з них, не називаючи імені автора. Після цього вся група повторить вголос написане на картці твердження. Потім я прочитаю наступну картку і т. д.

Вдома у вас навряд чи буде можливість чути цей вислів від такої кількості людей. Тому я хотів би ознайомити вас з прийомом, який допоможе вам самостійно подбати про те, щоб ваше твердження поступово увійшло у вашу плоть і кров. Перший варіант цього прийому будується за принципом: спочатку робота, потім задоволення. Він полягає в наступному: ви укладаєте самі з собою договір про те, що перед кожним виконанням якогось звичного частого дії ви будете читати картку. Наприклад, якщо я курю, я можу покласти свою картку в кишеню, де лежить моя трубка, і кожен раз, коли я захочу набити люльку, я буду діставати й читати картку. Чи зрозуміло вам, що я маю на увазі?

Є й інша можливість часто отримувати ваше послання: прикріпіть картки у різних місцях своєї квартири так, щоб вони постійно були на виду, і ви зможете протягом дня знову і знову перечитувати написане на них висловлювання.

А зараз потрібно, щоб кожен вибрав собі партнера і намітив разом з ним невеликий план своїх дій щодо реалізації кожної з двох можливостей. У вас є на це 15 хвилин...

Тепер кожен по черзі повідомте нам про своє рішення [36].

Вправа «Автопортрет у променях сонця» (20хв)

Інструкція. Тренер просить кожного з учасників відповісти собі на питання: «Чому я заслуговую на повагу?», пропонуючи намалювати сонце, в центрі сонячного кола написати своє ім'я або намалювати свій портрет. Потім уздовж променів написати усі свої достоїнства, все гарне, що людина про себе знає. Важливо, щоб було якомога більше променів.

Після виконання завдання, група ділиться на пари, і в парі обмінюється своїми малюнками. І один одному зачитують, що написано на промінцях, але

в форматі «ТІ заслуговуєш на повагу тому, що...(те, що написано на промінцях)» [36].

Рефлексія. Рекомендації.

Протягом 10-15 хвилин запишіть у щоденник перелік того, що Вас надихає та мотивує до дій. Це може бути будь що. Спробуйте та користуйтеся цим списком, якщо відчуваєте недостатню мотивацію.

Заняття 9. Цілепокладання

Тривалість заняття 60 хвилин.

Мета заняття: розвинути навички постановки і досягнення мети.

Привітання та коротка презентація від ведучого. (3хв)

Рада всіх вітати на нашому занятті присвяченому темі «Цілепокладання»

Від правильно визначеної мети, від мети, яка є дійсно Вашою, здебільшого залежить її досяжність.

В повсяденному житті ми часто не усвідомлюємо чи наше бажання є істинно нашим, чи воно зявилося під впливом зовнішніх факторів, поглядів та бажань оточуючих і т. д.

Отже на сьогоднішньому занятті ми намагатимемося почути себе, свої справжні бажання та навчитися ставити реальні для досягнення цілі. Хотілося б зауважити, що цілі не обов'язково мають бути грандіозні, а навіть навпаки, для подальшої мотивації рекомендовано ставити маленькі, прості, реальні цілі, таким чином переконуючись в своїх силах та можливостях.

Вправа «Сила моїх бажань» («Чарівний магазин») (20хв)

Мета: Надихнути учасників поміркувати про справжні цілі та сенс життя. **Процедура:** Уявіть, що ви йдете вузькою стежкою через ліс. Подивіться навколо себе. Що це за ліс? Світлий або темний? Що ви чуєте? Раптом тропа повертає й виводить вас до старого будинку. Вам стає цікаво, і ви заходите в нього. Ви бачите перед собою різні стелажі, ящики, склянки. Цей будинок виявився старим магазином. Причому чарівним. Я – продавець.

Милості прошу! Тут ви можете одержати все, що тільки захочете від життя. Але є правило: за 159 виконання будь-якого бажання ви маєте від чогось відмовитися або щось віддати. Той, хто хоче скористатися послугами магазину, може підійти до мене і сказати, що він бажає придбати. Я задам лише одне питання: «Що ти віддаси за це?» Покупець має вирішити, чи готовий він зробити обмін, і якщо так, то чим саме він готовий заплатити. Більше я нічого говорити не буду. Через деякий час до мене може підійти хтось ще. Тепер, якщо хтось хоче, може сам спробувати себе в ролі хазяїна магазину [37].

Вправа. «Постановка мети»(20хв)

Мета: удосконалювати навички планування та визначення мети
Інструкція: керівник пропонує сформулювати цілі, які учасникам хочеться досягти до кінця курсу. З цілями курсу вони можуть бути не пов'язані. У бланку учасники повинні записати конкретну і досяжну мету, актуальну для кожного учасника на період проведення програми.

Мета повинна відповідати таким критеріям: бути реалістичною (потрібно записати наявність або відсутність ресурсів, які необхідні для досягнення мети (наприклад: гроші, предмети, час, навички, допомога і т.д.), емоційно привабливою (конкретне уявлення почуттів після досягнення мети) ; особистісно значущої (чому саме учаснику важливо досягти цієї мети); мета повинна бути сформульована позитивно (без заперечення в будь-якій формі), коротко і зрозуміло; її реалізація не повинна мати негативних наслідків для інших сфер життя учасника і його близьких. Важливо намітити приблизну дату виконання мети. Записати позитивне підкріплення, наслідки реалізації мети і «покарання» за невиконання. Скласти, якщо необхідно план, що включає етапи досягнення мети [37].

Таблиця 3.2

Бланк для відповідей

Моя ціль	
Дата	
Чинники	
Ресурси	
Етапи	
Емоції	
Виграш	
Покарання	

Вправа «Аналіз життя» (20хв)

Мета: проаналізувати минуле, щоб сформувати або усвідомити нові цілі в житті.

Процедура: Візьміть альбоми і складіть список того, що у вашому житті відмирає, стає слабким, губить значущість, відходить на другий план. Можливо, закінчується дружба або робота. Або поступово стають іншими внутрішня позиція, життєва філософія, політичні погляди... Зосередьтеся на тім, що змінюється, але ще не зникло до кінця. Складіть ще один список – перелік того, що перебуває у стадії розвитку, того, що ще не стало повноцінною частиною вашого життя. Це може бути те, що от-от з'являється, стає усе більш важливою частиною вашого життя. Можливо, це нова дружба, новий інтерес, якийсь бажання. Виберіть тепер із другого списку той пункт, що вам є особливо цікавим і важливим. Спробуйте дати йому невелике пояснення: Якою є передісторія появи? Що допомагає становленню? Що заважає? Чи може це стати важливою життєвою метою? Яким буде ваше життя, якщо це буде розвиватися далі? [37].

Рефлексія.

Рекомендації.

- Складіть список зі своїх цілей будь яких, розподіліть їх за ймовірними строками досяжності.

- Проаналізуйте список, та оберіть найважливіші для Вас на

сьогодні короткострокові цілі, розпишіть план своїх дій для їх досягнення.

- Ростащуйте список із найважливішими цілями та планом їх досягнення десь на видному або зручному для Вас місці. Перечитуйте їх, робіть кроки з плану по досягненню.

- Не забувайте хвалити себе за досягнення.

Заняття 10. Підсумки, усвідомлення та рефлексія.

Тривалість заняття 60 хвилин.

Мета заняття: Підсумувати результати та досягнення отриманні на попередніх заняттях, отримати навички усвідомленості.

Привітання та коротка презентація від ведучого. (3хв)

Доброго дня, шановні учасники! От і настало завершальне заняття нашого тренінгу.

Хотілося б сьогодні підвести підсумки попередніх занять.

Який новий досвід Ви отримали?

Що корисне дізналися?

Що сподобалося та не сподобалося?

Які були успіхи та відкриття протягом тренінгу?

Вправа «Заземлення» (5хв)

Ця вправа допоможе усвідомити себе тут і зараз, коли тебе переповнюють важкі думки. «Заземлення» можна робити: вдома, у метро або поки стоїш у черзі до каси. Вправа складається з трьох дій.

1. Спочатку треба звернути увагу на те, як ти відчуваєшся зараз і про що думаєш. Проговори це собі подумки.

2. Тепер спробуй уповільнитися й з'єднатися зі своїм тілом. Це не так складно, як звучить. Повністю видихни повітря з легень, а тоді знову повільно їх наповни глибоким вдихом. Повільно притисни ступні до підлоги. Так само плавно витягни руки вздовж тіла або зімкни долоні перед собою.

3. Остання дія – перенаправити увагу на світ навколо. Які 5 предметів ти

бачиш? Які 3-4 звуки чуєш? Які запахи відчуваєш? Проговори подумки, що й де ти зараз робиш. Тепер торкнися коліна або якогось предмета поруч. Помацай, досліди його текстуру, температуру.

Так само помічай, коли з'являються негативні думки. Не забувай перемикаати увагу на реальний світ навколо [35].

Вправа «Щирі висловлювання» (20хв)

Мета: розвинути самосвідомість, усвідомити факти про себе, що заважають або допомагають ефективному копінгу.

Інструкція: учасники отримують картки, на яких написана фраза без закінчення . Її потрібно продовжити без часу на роздуми. Решта членів групи стежать, щоб висловлювання було щирим, інакше - учасник тягне ще одну картку.

Примітка: на велику групу друкується кілька комплектів карток, щоб учасники змогли відповісти не один раз і мали вибір. Зміст карток приблизне і може бути змінено.

Фрази

Мені подобається, коли оточуючі мене люди...

У важкій ситуації мені по-справжньому хочеться ...

У важкій ситуації я вірю, що ...

У важкій ситуації я сподіваюся, що ...

Мені буває соромно, коли я в складній ситуації ...

У важкій ситуації мене дратує, що я ...

У конфліктних ситуаціях мене дратують люди, які ...

Коли настає момент, якого я чекав і боявся, я відчуваю ...

Після того, як я впорався зі складним завданням, я відчуваю ...

Коли на мене покладають відповідальність, важку справу, я... [35].

Вправа «Антистресовий календар»(30хв).

Мета: систематизувати та закріпити отримані знання у творчій формі, зміцнити дружні взаємини. Матеріали: кольорові олівці, паперова заготовка, стрічки, шнури, кольоровий папір, ножиці, клей.

Інструкція: учасникам пропонується зробити календар із 12 (на рік) або з 7 (на тиждень) сторінок з прислів'ями, девізами, ілюстраціями, що відбивають застосування продуктивних копінг-стратегій і успішне подолання негативних ситуацій, з малюнками, словами підтримки на кожному аркуші. Використовують альбоми для малювання та фломастери.

Учасники по завершенні роботи скріплюють їх стрічками або шнурами, дарують один одному на пам'ять (при бажанні можуть залишити для себе) [35].

Рефлексія. Рекомендації.

Шановні пані! Щиро бажаю всім Вам бути здебільшого у бадьорому фізичному та психологічному стані. Піклуватися про себе, прислухатися до своїх внутрішніх відчуттів та зовнішніх проявів Вашого настрою.

Не забувайте практикувати вправи, що сподобалися Вам та які допомагають долати стресові ситуації та впоратися з іншими негативними відчуттями.

Бережіть себе та своїх близьких!

3.2. Психологічний та статистичний аналіз результатів формувального експерименту

Оцінка ефективності тренінгової програми проводилася за допомогою повторного тестування за методиками: Методика діагностики «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком); Методика діагностики «Чотиримодальний емоційний тест-опитувальник» Л. А. Рабіновича; Методика діагностики «Шкала психологічного стресу PSM-25»; Методика діагностики «Стратегії подолання стресових ситуацій (SACS)» С. Хобфолла.

Було проведено формувальний експеримент за методикою «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк), за результатами якого було отримано наступні дані (див. табл. 3.3 – 3.4).

Таблиця 3.3

Зведена таблиця результатів дослідження за методикою «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк) (після проведення корекційних заходів)

№	Тривожність	Фрустрація	Агресивність	Ригідність
1	7	2	6	10
2	8	6	9	10
3	10	12	10	12
4	12	11	12	13
5	8	6	8	8
6	10	7	8	10
7	11	8	11	9
8	7	6	13	11
9	6	13	9	9
10	6	8	6	10
11	15	11	5	15
12	12	10	6	11
13	15	7	11	13
14	6	11	5	9
15	8	6	11	13
16	10	7	12	5
17	10	9	13	13
18	13	5	7	9
19	7	8	7	10
20	9	9	3	9
21	5	4	13	11
22	10	12	16	10
23	7	9	10	14
24	10	10	7	13
25	8	8	15	10
26	13	13	12	14
27	8	10	10	10
28	8	6	11	8
29	10	11	15	14
30	9	6	9	11

Таблиця 3.4

Зведена таблиця показників рівня прояву психічних станів (після проведення корекційних заходів)

Психічний стан	Рівень прояву психічних станів, у відсотках%		
	Низький	Середній	Високий
Тривожність	27	67	6
Фрустрація	40	60	0
Агресивність	33	57	10
Ригідність	3	94	3

Для наочного відображення результати дослідження за даною методикою надано на рис. 3.1.

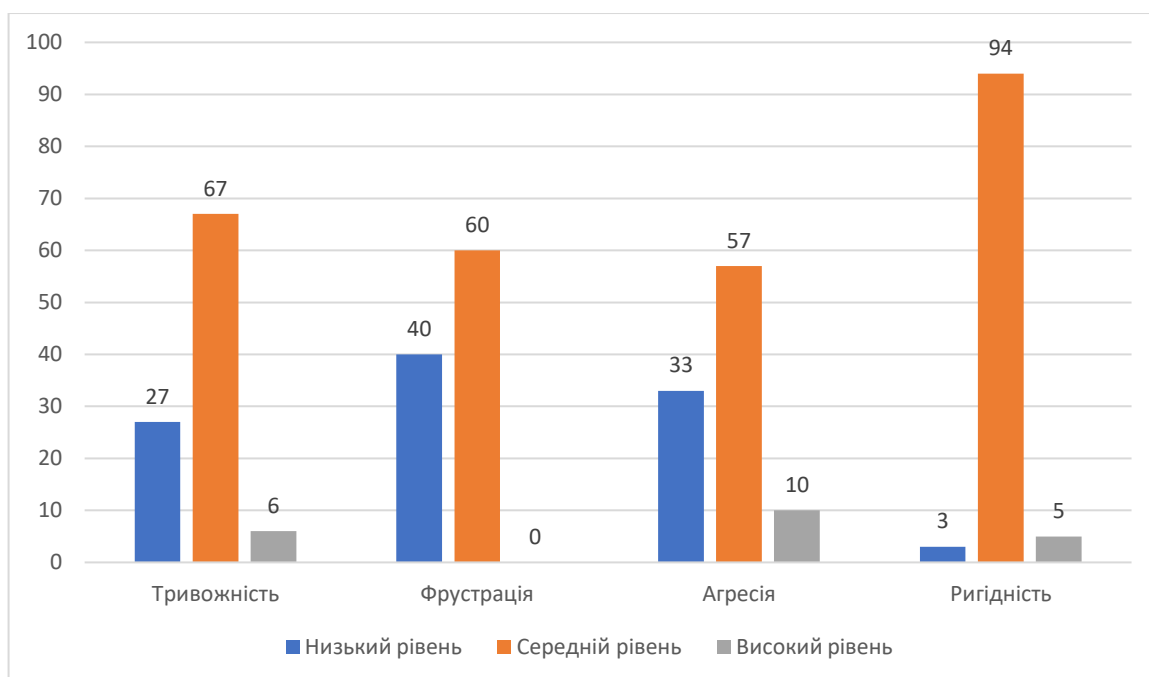


Рис. 3.1. Гістограма розподілу показників рівня прояву психічних станів респондентів (після проведення корекційних заходів)

За результатами формувального експерименту після проведення тренінгової програми результати дослідження за методикою змінилися

наступним чином. Рівень тривожності в середньому знизився, високий рівень залишився у 6% респондентів, був у 16,7%. Рівень Фрустрації також дещо змінений, високого рівня фрустрації не виявлено, також збільшилась кількість жінок з низьким рівнем фрустрації. Рівень Агресивності також помітно знизився, високий рівень мають 10% респондентів на відміну від 23,3% до тренінгу, низький рівень Агресивності після тренінгу мають 33% в порівнянні з 10% до нього. Рівень Ригідності також дещо змінився, високий рівень мають 3% респондентів, а до того він був виявлений у 23,3%, збільшився відсоток жінок з середнім рівнем Ригідності.

З респондентами було проведено дослідження за методикою Л. А. Рабіновича. Результати дослідження наступні (див. табл. 3.5 - 3.6; рис. 3.2).

Таблиця 3.5

**Зведена таблиця результатів дослідження за методикою
«Чотиримодальний емоційний тест-опитувальник Л. А. Рабіновича
(після проведення корекційних заходів)**

№	Радість	Гнів	Страх	Сум
1	20	29	22	10
2	37	15	14	5
3	39	20	30	5
4	18	31	12	20
5	36	15	20	6
6	33	28	28	4
7	30	16	12	3
8	21	28	23	7
9	38	14	25	3
10	37	28	29	11
11	28	24	27	4
12	38	29	26	16
13	37	30	26	28
14	31	21	24	15
15	27	25	30	5
16	36	25	28	7
17	36	24	25	13
18	19	18	23	18

Продовж. табл. 3.5

19	38	12	15	6
20	27	11	31	12
21	23	8	24	3
22	24	22	19	4
23	26	29	22	9
24	38	21	25	16
25	41	25	17	6
26	34	31	29	14
27	36	17	23	12
28	29	20	21	8
29	31	24	18	18
30	40	13	29	7

Таблиця 3.6

**Рівень схильності до переживання емоцій (після проведення
корекційних заходів)**

	Радість	Гнів	Страх	Сум
Низький	0	3	0	57
Знижений	7	30	23	37
Середній	30	57	67	6
Підвищений	56	10	10	0
Високий	7	0	0	0

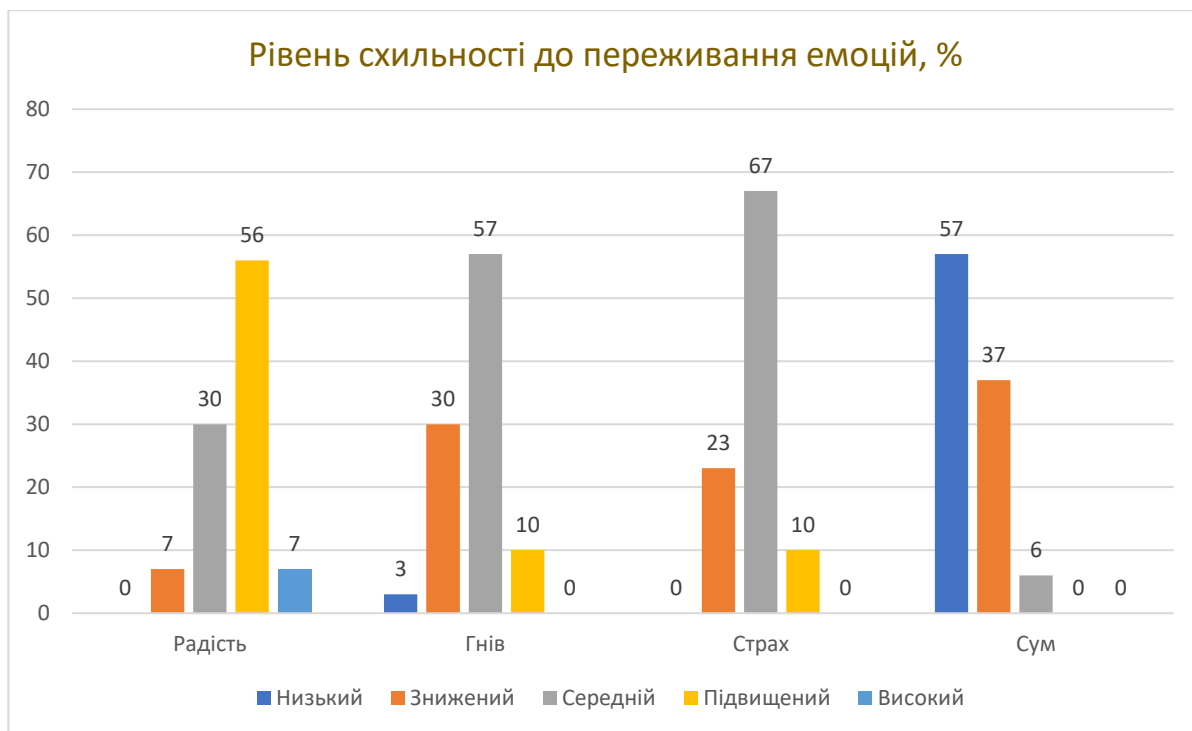


Рис. 3.2. Гістограма «Рівень схильності до переживання емоцій» (після проведення корекційних заходів)

За результатами формувального експерименту маємо також зміни по рівню схильності до переживання емоцій збільшився відсоток респондентів схильних до переживання радості на підвищеному та високому рівні, та відповідно зменшився відсоток жінок переживаючих на підвищеному та високому рівні негативні емоції гніву, страху та суму.

Для визначення загального рівня стресового стану у респондентів на даний час, було використано методику шкала PSM-25 Лемура-Тесьє-Філліон (Lemur-Tessier-Fillion). За отриманими даними маємо наступні результати (див. табл. 3.7; рис. 3.3).

Таблиця 3.7

Зведена таблиця результатів дослідження за методикою «Шкала психологічного стресу PSM-25» (після проведення корекційних заходів)

№	Результати	Рівень
1	108	Середній рівень
2	72	Низький рівень
3	94	Низький рівень
4	100	Середній рівень
5	96	Низький рівень
6	88	Низький рівень
7	79	Низький рівень
8	118	Середній рівень
9	15	Низький рівень
10	97	Низький рівень
11	105	Середній рівень
12	89	Низький рівень
13	98	Низький рівень
14	92	Низький рівень
15	75	Низький рівень
16	99	Низький рівень
17	104	Середній рівень
18	98	Низький рівень
19	94	Низький рівень
20	101	Середній рівень
21	69	Низький рівень
22	115	Середній рівень
23	74	Низький рівень
24	106	Середній рівень
25	70	Низький рівень
26	125	Високий рівень
27	87	Низький рівень
28	69	Низький рівень
29	78	Низький рівень
30	106	Середній рівень

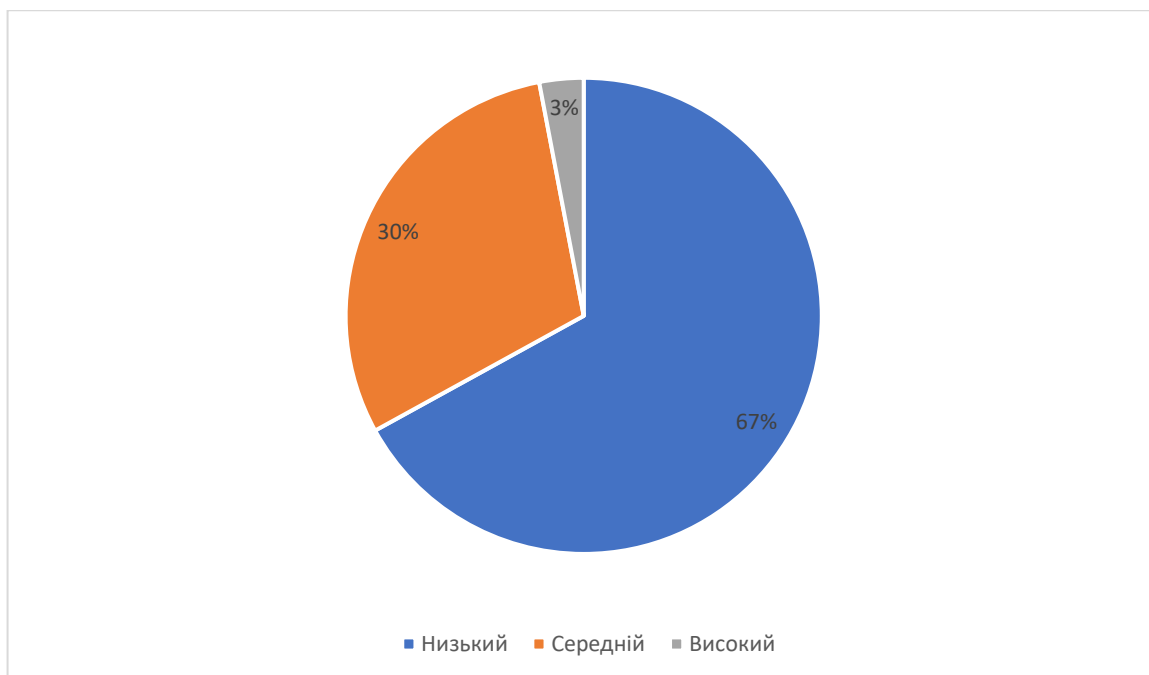


Рис. 3.3. Сегментограма «Рівень психологічного стресу» (після проведення корекційних заходів)

Після проведення психологічного тренінгу маємо зміни у рівні психологічного стресу, кількість респондентів з високим рівнем стресу знизилася у порівнянні на 7%, а кількість респондентів з низьким рівнем стресу збільшилася в порівнянні з константувальним експериментом на 14%

За результатами дослідження, спрямованого на визначення стратегій подолання стресових ситуацій маємо наступні результати (див. табл. 3.8 - 3.9; рис. 3.4).

Методика має 9 шкал, які вимірюють моделі поведінки та стратегії подолання стресу.

Таблиця 3.8

Зведена таблиця результатів дослідження за методикою «Стратегії подолання стресових ситуацій (SACS)» (після проведення корекційних заходів)

№	Асертивні дії	Соціальні контакти	Пошук соціальної підтримки	Обережні дії	Імпульсивні дії	Уникнення	Непрямі дії (маніпуляції)	Асоціальні дії	Агресивні дії	Індекс конструктивності
1	24	26	29	20	16	8	14	12	20	1,98
2	22	23	27	22	18	15	15	14	15	1,64
3	23	26	26	20	15	16	13	8	12	2,08
4	19	22	20	16	18	14	11	12	16	1,45
5	22	28	21	24	20	12	14	6	9	2,63
6	20	23	23	23	23	16	20	14	20	1,32
7	21	18	20	24	16	15	14	16	11	1,4
8	19	27	20	18	14	17	15	11	17	1,47
9	24	22	26	17	19	19	12	8	18	1,6
10	15	25	25	24	15	19	22	12	12	1,51
11	23	23	24	22	20	15	11	13	12	1,75
12	19	20	20	22	18	17	12	8	14	1,51
13	18	29	26	23	18	26	22	9	17	1,4
14	20	23	22	24	17	13	13	10	19	1,55
15	25	24	24	20	18	16	15	11	14	1,78
16	16	25	23	16	14	17	12	9	15	1,56
17	24	28	27	27	20	21	17	12	17	1,58
18	22	25	29	22	21	15	18	14	14	1,77
19	25	26	23	24	17	14	16	13	9	2,06
20	20	25	26	21	10	13	13	10	10	2,15
21	23	22	22	19	14	9	21	10	12	2,16
22	14	23	29	24	12	21	19	9	16	1,43
23	25	22	18	17	15	8	21	15	15	1,71
24	22	23	23	21	18	12	11	8	12	2,13
25	21	20	21	22	21	16	24	19	17	1,19
26	18	20	22	23	18	19	18	15	20	1,11
27	25	28	27	24	23	15	17	16	14	1,78
28	24	19	24	19	17	13	19	12	15	1,68
29	19	22	23	27	18	22	18	13	18	1,21
30	20	24	26	23	20	11	16	10	12	2,12

Таблиця 3.9

Рівень використання стратегій, у % (після проведення корекційних заходів)

рівень	Асертивні дії	Соціальні контакти	Пошук соціальної підтримки	Обережні дії	Імпульсивні дії	Уникнення	Непрямі дії	Асоціальні дії	Агресивні дії
низький	10	6	3	13	23	20	57	83	33
середній	53	67	60	57	50	57	40	17	53
високий	37	27	37	30	27	23	3	0	14

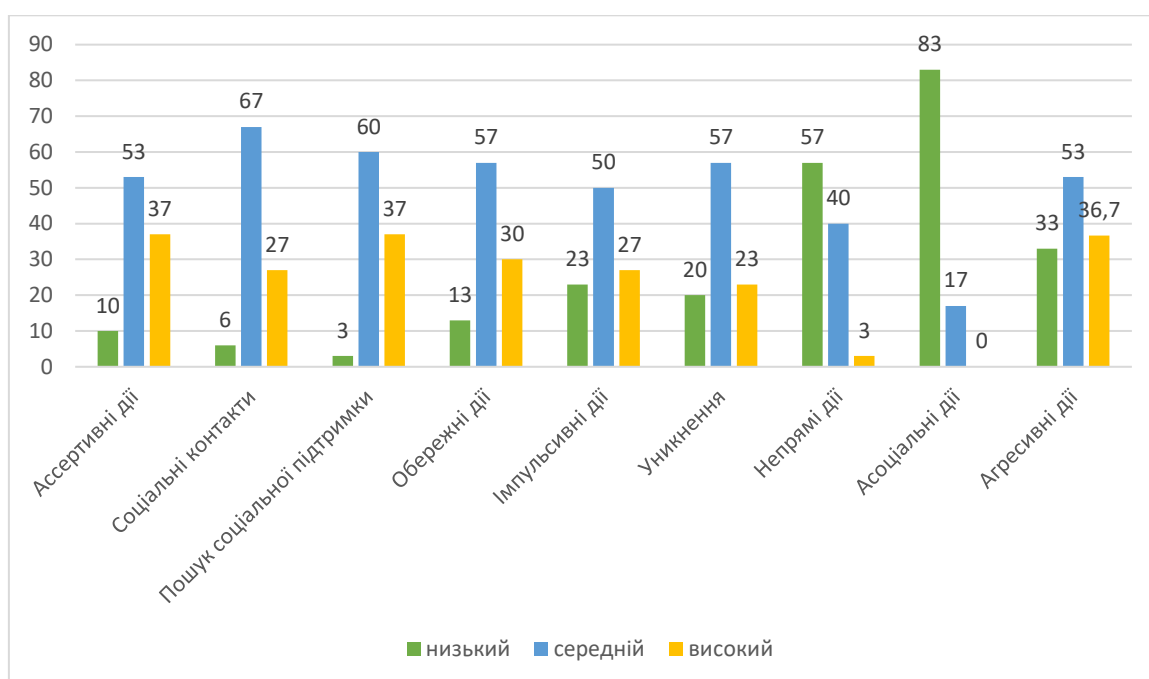


Рис. 3.4. Гістограма рівня використання стратегій подолання стресових ситуацій (після проведення корекційних заходів)

За результатами формуального експерименту є певні зміни з позитивною динамікою, збільшився відсоток респондентів, обираючих в своїх стратегіях соціальні контакти та асертивні дії, також зменшився відсоток респондентів, маючих високий рівень Агресивних та Асоціальних дій та Уникнення в переважаючих стратегіях подолання стресових ситуацій.

Отже виходячи з вищенаведених результатів, можемо зазначити, що є певні позитивні зміни в психологічних станах та збільшення рівня позитивних емоцій та відповідно зниження негативних переживань респондентів після участі у тренінгу.

3.3. Перевірка ефективності корекційних заходів за допомогою t-критерію Стьюдента

Перевірка ефективності результатів тренінгу «Формування позитивного психологічного стану жінки в умовах війни» була розрахована, за допомогою t- критерію Стьюдента для залежних вибірок.

Для цього було порівняно розрахунки за проведеними методіками, розраховано середні показники для кожної пари значень. Після цього вираховуємо середню різницю значень, стандартне відхилення та ступеня свободи.

Для розрахування стандартного відхилення, необхідно знати середнє арифметичне в різниці значень, а потім підставити наявні значення у формулу стандартного відхилення:

$$m1 = \frac{S1}{n1} ; \quad m2 = \frac{S2}{n2}, \quad (3.1)$$

Після цього підставляємо отримані значення формулу t-критерію Стьюдента для залежних вибірок. Формула:

$$t = \frac{[x1-x2]}{[m1+m2]}, \quad (3.2)$$

Та визначаємо за таблицею критичних значень t-Студента рівень значущості (див. табл. 3.10).

Таблиця 3.10

Результати емпіричного дослідження за методикою «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк)

№	Тривожність			Фрустрація			Агресивність			Ригідність		
	Констатувальний експеримент	Формувальний експеримент	Середнє різниця значень	Констатувальний експеримент	Формувальний експеримент	Середнє різниця значень	Констатувальний експеримент	Формувальний експеримент	Середнє різниця значень	Констатувальний експеримент	Формувальний експеримент	Середнє різниця значень
1	10	7	3	2	2	0	11	6	5	13	10	3
2	11	8	3	7	6	1	13	9	4	10	10	0
3	15	10	5	12	12	0	14	10	4	14	12	2
4	16	12	4	15	11	4	17	12	5	16	13	3
5	9	8	1	6	6	0	8	8	0	8	8	0
6	12	10	2	7	7	0	10	8	2	11	10	1
7	10	11	-1	8	8	0	13	11	2	9	9	0
8	11	7	4	7	6	1	14	13	1	12	11	1
9	6	6	0	13	13	0	12	9	3	9	9	0
10	14	6	8	9	8	1	6	6	0	14	10	4
11	15	15	0	14	11	3	11	5	6	11	15	-4
12	15	12	3	17	10	7	14	6	8	12	11	1
13	18	15	3	13	7	6	14	11	3	13	13	0
14	7	6	1	13	11	2	5	5	0	7	9	-2
15	8	8	0	10	6	4	15	11	4	17	13	4
16	11	10	1	9	7	-2	16	12	4	11	5	6
17	13	10	3	12	9	3	13	13	0	16	13	3
18	13	13	0	8	5	3	13	7	6	14	9	5
19	11	7	4	11	8	3	9	7	2	11	10	1
20	12	9	3	14	9	5	3	3	0	9	8	1
21	7	5	2	6	4	2	15	13	2	11	11	0
22	12	10	2	12	12	0	10	16	-6	14	10	4
23	10	7	3	12	9	3	12	10	2	17	14	3
24	13	10	3	10	10	0	8	7	1	17	13	4
25	12	8	4	10	8	2	15	15	0	10	10	0
26	13	13	0	17	13	4	16	12	4	17	14	3
27	12	8	4	10	10	0	12	10	2	12	10	2
28	13	8	5	7	6	1	13	11	2	8	8	0
29	10	10	0	13	11	2	15	15	0	15	14	1
30	11	9	2	6	6	0	10	9	1	11	11	0

Визначаємо значущі відмінності результатів (див. табл. 3.11).

Таблиця 3.11

Розрахунок t-критерію Ст'юдента за рівнями психічних станів за методикою «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк)

Парний двовибірковий t-тест для середніх								
	Тривожність		Фрустрація		Агресивність		Ригідність	
	Перемінна 1	Перемінна 2	Перемінна 1	Перемінна 2	Перемінна 1	Перемінна 2	Перемінна 1	Перемінна 2
Середнє	11,666 67	9,2666 67	10,33333	8,3666 67	11,9	9,6666 67	12,3	10,766 67
Дисперс.	7,4712 64	6,7540 23	12,50575	7,4816 09	11,541 38	10,712 64	8,7689 66	5,1557 5
Спостереження	30	30	30	30	30	30	30	30
Гіпот-на різниця середніх	0		0		0		0	
Df	29		29		29		29	
t-статист.	6,6534 62		5,506734		4,6421 52		3,9148 02	
P(T<=t) одност.	1,35E-07		3,1E-06		3,43E-05		0,0002 52	
t критичне одност.	1,6991 27		1,699127		1,6991 27		1,6991 27	
P(T<=t) двостор.	2,7E-07		6,21E-06		6,85E-05		0,0005 04	
t критичне двостор.	2,0452 3		2,04523		2,0452 3		2,0452 3	

Можемо стверджувати, що тренінгова програма була ефективною та призвела до зниження рівня тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності учасників.

Проведемо перевірку результатів, отриманих за методикою «Чотиримодальний емоційний тест-опитувальник Л. А. Рабіновича (модифікований варіант Є.П. Ільїна)».

Для цього було порівняно розрахунки за проведеною методиками, розраховано середні показники для кожної пари значень. Після цього вираховуємо середню різницю значень, стандартне відхилення та ступеня свободи (див. табл. 3.12).

Таблиця 3.12

Результати емпіричного дослідження за методикою «Чотиримодальний емоційний тест-опитувальник» Л. А. Рабіновича

№	Радість			Гнів			Страх			Сум		
	Констатувальний експеримент	Формувальний експеримент	Середнє різниця значень	Констатувальний експеримент	Формувальний експеримент	Середнє різниця значень	Констатувальний експеримент	Формувальний експеримент	Середнє різниця значень	Констатувальний експеримент	Формувальний експеримент	Середнє різниця значень
1	13	20	-7	32	29	3	22	22	0	15	10	5
2	36	37	-1	18	15	3	15	14	1	3	5	-2
3	36	39	-3	24	20	4	32	30	2	4	5	-1
4	11	18	-7	34	31	3	11	12	-1	21	20	1
5	34	36	-4	14	15	-1	27	20	7	8	6	2
6	30	33	-3	34	28	6	32	28	4	4	4	0
7	27	30	-3	16	16	0	12	12	0	4	3	1
8	17	21	-4	29	28	1	26	23	3	5	7	-2
9	38	38	0	13	14	-1	26	25	1	3	3	0
10	35	37	-2	30	28	2	40	29	11	12	11	1
11	24	28	-4	25	24	1	29	27	2	7	4	3
12	34	38	-4	34	29	5	23	26	-3	15	16	-1
13	35	37	-2	36	30	6	29	26	3	27	28	-1
14	25	31	-6	20	21	-1	29	24	5	18	15	3
15	28	27	1	26	25	1	31	30	1	6	5	1
16	35	36	-1	25	25	0	34	28	6	6	7	-1
17	37	36	1	22	24	-2	24	25	-1	16	13	3
18	10	19	-8	19	18	1	27	23	4	23	18	5
19	35	38	-3	15	12	3	18	15	3	3	6	-3

Продовж. табл. 3.12

20	21	27	-6	10	11	-1	35	31	4	16	12	4
21	19	23	-4	12	8	4	21	24	-3	4	3	1
22	16	24	-8	24	22	2	18	19	-1	4	4	0
23	25	26	-1	31	29	2	26	22	4	13	9	4
24	33	38	-5	22	21	1	27	25	2	19	16	3
25	40	41	-1	24	25	-1	18	17	1	7	6	1
26	32	34	-2	33	31	2	30	29	1	18	14	4
27	38	36	2	19	17	2	23	23	0	10	12	-2
28	28	29	-1	28	20	8	25	21	4	7	8	-1
29	28	31	-3	22	24	-2	19	18	1	20	18	2
30	39	40	-1	12	13	-1	33	29	4	9	7	2

Визначаємо значущі відмінності результатів (див. табл. 3.13).

Таблиця 3.13

Розрахунок t-критерію Ст'юдента за методикою «Чотиримодальний емоційний тест-опитувальник» Л. А. Рабіновича

Парний двовибірковий t-тест для середніх								
	Радість		Гнів		Страх		Сум	
	Перемінна 1	Перемінна 2	Перемінна 1	Перемінна 2	Перемінна 1	Перемінна 2	Перемінна 1	Перемінна 2
Середнє	28,63333	31,6	23,43333	21,76667	25,4	23,23333	10,9	9,8333333
Дисперсія	77,34368	47,21379	57,77126	43,63333	47,21379	29,15057	48,78276	37,66092
Спостереження	30	30	30	30	30	30	30	30
Гіпотетична різниця середніх	0		0		0		0	
Df	29		29		29		29	

Продовж. табл. 3.13

t-статистика	5,9961 5		3,6175 46		4,0244 63		2,6230 6	
P(T<=t) одностороннє	8,05E- 07		0,0005 59		0,0001 87		0,0068 73	
t критичне одностороннє	1,6991 27		1,6991 27		1,6991 27		1,6991 27	
P(T<=t) двостороннє	1,61E- 06		0,0011 18		0,0003 74		0,0137 47	
t критичне двостороннє	2,0452 3		2,0452 3		2,0452 3		2,0452 3	

За результатами розрахунків ефективності корекційних заходів за методикою «Чотиримодальний емоційний тест-опитувальник Л. А. Рабіновича (модифікований варіант Є.П. Ільїна)» за всіма чотирма показниками переживання емоцій маємо показник t-статистичне більший за табличне значення, отже можемо стверджувати, що тренінгова програма була достатньо ефективною та призвела до зниження рівня переживання негативних емоцій та збільшення рівня переживання емоції радості учасників.

Проведемо перевірку результатів, отриманих за методикою «Шкала психологічного стресу PSM-25»

Для цього було порівняно розрахунки за проведеною методіками, розраховано середні показники для кожної пари значень. Після цього вираховуємо середню різницю значень, стандартне відхилення та ступеня свободи (див. табл. 3.14).

Таблиця 3.14

**Результати емпіричного дослідження за методикою «Шкала
психологічного стресу PSM-25»**

№	Рівень стресу		
	Констатувальний експеримент	Формувальний експеримент	Середнє різниця значень
1	119	108	11
2	71	72	-1
3	97	94	3
4	115	100	15
5	95	96	-1
6	97	88	9
7	84	79	5
8	115	118	-3
9	9	15	-6
10	102	97	5
11	103	105	-2
12	100	89	11
13	106	98	8
14	90	92	-2
15	78	75	3
16	112	99	13
17	111	104	7
18	94	98	-4
19	93	94	-1
20	103	101	2
21	70	69	1
22	126	115	11
23	76	74	2
24	104	106	-2
25	79	70	9
26	136	125	11
27	82	87	-5
28	60	69	-9
29	81	78	3
30	125	106	19

Визначаємо значущі відмінності результатів (див. табл. 3.15).

Таблиця 3.15
Розрахунок t-критерію Стьюдента за рівнем психологічного стресу

Парний двовибірковий t-тест для середніх		
	Перемінна 1	Перемінна 2
Середнє	94,43333	90,7
Дисперсія	589,9782	428,2172
Спостереження	30	30
Гіпотетична різниця середніх	0	
Df	29	
t-статистика	2,981745	
P(T<=t) одностороннє	0,002878	
t критичне одностороннє	1,699127	
P(T<=t) двостороннє	0,005755	
t критичне двостороннє	2,04523	

Отже за результатами перевірки ефективності впливу тренінгової програми, направленої на формування позитивного психологічного стану жінки в умовах війни за t критерієм Стьюдента, ми бачимо, що корекційна процедура є ефективною.

Як можемо бачити показник рівня психологічного стресу після проведення корекційної програми має позитивні зміни в бік зниження.

Порівнюємо розрахунки за методиками, розраховуючи середні показники для кожної пари значень (див. табл. 3.16).

Таблиця 3.16

Середні показники для кожної пари значень за методикою дослідження
«Стратегії подолання стресових ситуацій (SACS)» С. Хобфолла

№	Асертивні дії	Вступ в соціальні контакти	Пошук соціальної підтримки	Обережні дії	Імпульсивні дії	Уникнення	Маніпулятивні дії	Асоціальні дії	Агресивні дії
1	-1	-3	-3	-3	2	0	-3	2	6
2	2	-1	-2	1	3	3	3	3	-2
3	-4	-2	3	0	-1	-1	2	0	5
4	0	-3	1	-3	3	1	4	0	7
5	-1	-2	-4	1	3	3	-3	0	0
6	1	-1	1	-1	-1	4	-2	1	4
7	0	0	1	-4	-4	0	2	-2	3
8	1	-1	-1	-5	4	-3	-1	-1	8
9	-2	2	-2	-1	4	-2	-1	-1	0
10	-3	0	3	3	3	1	-1	1	-2
11	-1	-1	-3	-2	0	2	0	0	2
12	-2	2	0	-3	-2	-1	0	3	1
13	1	-1	2	-2	3	-3	-1	-1	3
14	-1	-2	-1	5	1	3	-3	2	2
15	-2	1	-1	2	3	2	3	0	2
16	-2	-1	0	2	4	3	5	0	4
17	0	-3	1	2	1	-1	4	0	-1
18	1	-3	-1	-3	2	1	1	-2	5
19	-3	-4	-2	-1	2	2	-4	-2	3
20	-1	-1	1	2	3	4	-1	2	-1
21	0	3	1	-3	-2	-1	2	3	0
22	2	2	-2	3	3	6	-1	0	0
23	3	-4	-4	1	3	5	-3	3	5
24	-4	-1	2	-3	2	6	0	-2	6
25	1	-4	-5	-2	-3	6	0	5	6
26	1	-2	0	0	-3	-3	5	0	6
27	-3	0	2	1	-2	7	2	-2	4
28	-3	-1	-3	2	0	4	-3	0	2
29	1	1	-1	-1	0	2	3	1	-1
30	-2	0	-2	-2	1	2	-3	2	4

Визначаємо значущі відмінності результатів (див. табл. 3.17).

Таблиця 3.17

**Значущі відмінності між показниками за методикою дослідження
«Стратегії подолання стресових ситуацій (SACS)» С. Хобфолла**

Назва показника	Перемінні	Средне	Дисперсія	Спостереження	Гіпотетична різниця середніх	Df	t-статистика	P(T<=t) одностороннє	t критичне одностороннє	P(T<=t) двостороннє	t критичне двостороннє
Асертивні дії	1	20,3 6667	10,0 3333	30	0	29	2,04136	0,025 203	1,69 9127	0,0504 07	2,04 523
	2	21,0 6666 67	9,09 8850 57	30							
Вступ в соц. контакти	1	22,7	9,18 2759	30	0	29	2,92052	0,003 349	1,69 9127	0,0066 99	2,04 523
	2	23,7	7,94 1379	30							
Пошук соц. підтримки	1	23,2 3333	15,1 5057	30	0	29	1,62002	0,058 026	1,69 9127	0,1160 53	2,04 523
	2	23,8 6667	8,87 8161	30							
Обережні дії	1	21,1 3333	17,4 9885	30	0	29	1,03913	0,153 666	1,69 9127	0,3073 32	2,04 523
	2	21,6	8,52 4137 93	30							
Імпульсивні дії	1	18,5	10,0 5172	30	0	29	2,472918	0,009 753	1,69 9127	0,0195 06	2,04 523
	2	17,4 3333	9,01 2644	30							
Уникнення	1	17,2	17,1 3103	30	0	29	3,343163	0,001 148	1,69 9127	0,0022 96	2,04 523
	2	15,4 6667	16,6 023	30							

Продовження таблиці 3.17

Маніпулятивні дії	1	16,3	18,0 1034 483	30	0	29	0,412215 811	0,341 60630 4	1,69 9127	0,6832 12607	2,04 523
	2	16,1	13,7 4828	30							
Асоціальні дії	1	12,1 3333	13,6 3678	30	0	29	1,509134	0,071 042	1,69 9127	0,1420 84	2,04 523
	2	11,6 3333	8,79 1954	30							
Агресивні дії	1	17,4 3333	22,5 9885	30	0	29	5,22515	6,78E -06	1,69 9127	1,36E- 05	2,04 523
	2	14,7 3333	10,2 023	30							

За отриманими результатами перевірки ефективності впливу тренінгової програми, направленої на формування позитивного психологічного стану жінки в умовах війни за t критерієм Стьюдента, ми бачимо, що по багатьом показникам корекційна процедура є ефективною.

За результатами перевірки ефективності корекційного впливу, бачимо позитивні зміни по стратегіям з використанням Вступ в соціальні контакти, Імпульсивні дії, Уникнення та Агресивні дії.

Підсумовуючи отримані результати, можна зробити висновок, про достатню ефективність корекційної тренінгової програми по формуванню позитивного психологічного стану жінки в умовах війни.

Максимальний корекційний вплив тренінгової програми можна побачити за наступними характеристиками:

- По психічним станам- Тривожність, Фрустрація, Агресивність (показники знижені);
- По переживаємим емоціям- Радість, Гнів та Страх (Радість- показники збільшені, Гнів та Страх- показники знижені);
- По стратегіям подолання- Вступ в соціальні контакти,

Імпульсивні дії, Уникнення та Агресивні дії.

Також позитивного впливу зазнав рівень психологічного стресу учасників, знижено кількість осіб, рівень стресу яких був високим, та збільшено кількість осіб з низьким рівнем стресу.

Таким чином, після проведення програми соціально-психологічного тренінгу, задля формування позитивного психологічного стану жінок отримано наступні результати: по більшості характеристик є позитивні зміни за показниками, позитивні прояви збільшилися, а негативні відповідно здебільшого зменшилися. Збільшився відсоток досліджуваних з низьким рівнем стресу на 14% та зменшився в тричі відсоток з високим рівнем стресу.

Зменшився відсоток респондентів із зниженим рівнем відчуття радості, та збільшився відсоток з підвищеним та високим рівнем. Знизилась кількість респондентів відчуваних на підвищеному та високому рівні емоції гніву та страху.

Значно знизилась кількість респондентів з проявами на високому рівні тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності.

Отримані результати з оцінки ефективності формувального експерименту за допомогою t критерію Стюдента підтверджують ефективність проведеної тренінгової програми.

ВИСНОВКИ ДО ТРЕТЬОГО РОЗДІЛУ

В третьому розділі було розроблено та описано тренінгову програму «Формування позитивного психологічного стану жінок в умовах війни».

Завданнями програми було формування у учасників навичок з самодопомоги в стресових ситуаціях, навичок по самосприйняттю та самоусвідомленню, підвищення рівня самооцінки та впевненості у своїх силах та можливостях. Також в форматі тренінгу були проведені вправи спрямовані на підвищення соціальної активності та взаємодопомоги. Було проведено та засвоєно вправи по цілепокладанню, мотивації та самомотивації.

Тренінгова програма включала в себе 10 занять по 60 хвилин. На кожному занятті учасники розширили свої знання по роботі зі своїми психологічними станами, настроєм та емоціями, виконували вправи на вивчення конструктивних стратегій поведінки при стресі, страху, агресії, гніві.

Проведено статистичний та психологічний аналіз результатів формувального експерименту. За його результатами отримано збільшену кількість позитивних проявів за методиками та знижено кількість негативних проявів за показниками. Що свідчить про відчутний позитивний вплив тренінгової програми на формування позитивного психологічного стану жінок. Тренінгова програма позитивно вплинула на загальний психологічний стан жінок та окремо на емоційні стани.

Максимальний корекційний вплив тренінгової програми можна побачити за зниженими показниками: по психічним станам- тривожність, фрустрація, агресивність (показники знижені); по переживаемим емоціям- радість, гнів та страх (радість-показники збільшені, гнів та страх- показники знижені); по стратегіям подолання- вступ в соціальні контакти, імпульсивні дії, уникнення та агресивні дії.

Також позитивного впливу зазнав рівень психологічного стресу учасників, знижено кількість осіб, рівень стресу яких був високим, та збільшено кількість осіб з низьким рівнем стресу.

Таким чином, після проведення програми соціально-психологічного тренінгу, задля формування позитивного психологічного стану жінок отримано наступні результати: по більшості характеристик є позитивні зміни за показниками, позитивні прояви збільшилися, а негативні відповідно здебільшого зменшилися. Збільшився відсоток досліджуваних з низьким рівнем стресу на 14% та зменшився в тричі відсоток з високим рівнем стресу.

Було проведено статистичну перевірку ефективності формувального експерименту за допомогою t-критерію Стьюдента. За результатами перевірки можна зробити висновок про значну ефективність корекційної програми.

ВИСНОВКИ

1. На сьогодні дослідження психічних станів є досить актуальним питанням для психологічної науки, оскільки вони являють собою не лише основу, а ще й важливий регулятор поведінки і діяльності людини. Успішність вирішення проблеми психічних станів напряду визначає результативність у виробничій та навчальній сферах, а також якість загального життя. В той же час, теорія психічних станів досі недостатньо вивчена як в загально-психологічному, так і в прикладному контексті. Психічний стан є особливою психологічною категорією, відмінною від психологічного процесу та психологічних особливостей особистості, при цьому впливаючи на них як на певний фактор. У класичному розподілі психічних явищ вони вирізняються своєю динамічністю, нестійкістю та повільнішою зміною порівняно з процесами, станами і властивостями.

2. В ході роботи було проведено психологічний та статистичний аналіз емпіричного дослідження чинників формування позитивного психологічного стану жінок в умовах війни, проведено та надано результати констатувального експерименту. Отримані результати аналізу показують те, що у досліджуваних жінок є певні зміни в психологічних станах та емоційній сфері у зв'язку зі стресом, викликаним війною. За показниками, щодо психічних станів було отримано досить високі показники тривожності на високому рівні, фрустрації, агресивності та ригідності. Що свідчить про те, що істотний відсоток респондентів відчують ці прояви на достаньому високому рівні, а отже не завжди справляються зі стресами самостійно та відчують тривожність, або можуть поводитися агресивно, високий рівень фрустрації говорить про те, що люди можуть мати певні складнощі в роботі та соціальній взаємодії.

За рівнем схильності до переживання емоцій було отримано знижений рівень радості у 20%, підвищений рівень гніву у 27% , підвищений рівень страху у 24% та у 3% високий рівень страху, це свідчить про те, що люди

досить часто переживають негативні емоції, а переживання позитивних емоцій знижені.

По шкалі рівня психологічного стресу 10% мають високий рівень стресу, а отже не вміють правильно долати стресові ситуації.

За стратегіями, які було використано подолання високий рівень імпульсивних дій мають 43% респондентів, по шкалам уникнення та агресивні дії високий рівень мають майже 37% досліджуваних. Імпульсивні дії можуть бути проявом перенесених психологічних травм. Стратегію уникнення обирають люди, що не беруть на себе відповідальність, тобто більше плывуть за течією, Використання цієї стратегії обумовлене недостатнім рівнем особистісних копінг-ресурсів і навичок активного розв'язання життєвих проблем.

Також варто відмітити, що досить великий відсоток 23% на високому рівні використовує стратегії асертивних дій, тобто люди поважають себе та інших, мають активну життєву позицію та вміють відстоювати себе та свої погляди, не шкодячи при цьому іншим людям; також по шкалі соціальні контакти 23% респондентів мають високий рівень, тобто люди соціально активні, успішно взаємодіють з оточуючими, а отже легше долають стресові ситуації, даючи підтримку іншим і отримуючи її від оточуючих.

3. В ході дослідження було розроблено та впроваджено програму соціально-психологічного тренінгу задля формування позитивного психологічного стану жінок в умовах війни. Програма тренінгу була розроблена орієнтуючись на результати проведених досліджень за методиками. Метою програми було формування навичок подолання стресу, підвищення рівня самооцінки та самоусвідомлення, формування навичок самодопомоги при переживанні негативних емоцій та станів, отримання навичок мотивування та цілепокладання, отримання навичок позитивного світосприйняття, формування позитивного психологічного стану. Завданнями тренінгової програми були розширення теоретичних знань про психологічні стани, емоційну сферу, та отримання навичок самодопомоги,

самотивування, спілкування та взаємодії з оточуючими.

В результаті тренінгу учасники отримали ефективну базу психологічних вправ та інструментів для покращення свого психологічного стану.

4. Проведено статистичний та психологічний аналіз результатів формуального експерименту. За його результатами отримано збільшену кількість позитивних проявів за методиками та знижено кількість негативних проявів за показниками. Що свідчить про відчутний позитивний вплив тренінгової програми на формування позитивного психологічного стану жінок. Тренінгова програма позитивно вплинула на загальний психологічний стан жінок та окремо на емоційні стани.

Максимальний корекційний вплив тренінгової програми можна побачити за зниженими показниками: по психічним станам- тривожність, фрустрація, агресивність (показники знижені); по переживаємих емоціям- радість, гнів та страх (радість-показники збільшені, гнів та страх- показники знижені); по стратегіям подолання- вступ в соціальні контакти, імпульсивні дії, уникнення та агресивні дії.

Також позитивного впливу зазнав рівень психологічного стресу учасників, знижено кількість осіб, рівень стресу яких був високим, та збільшено кількість осіб з низьким рівнем стресу.

Таким чином, після проведення програми соціально-психологічного тренінгу, задля формування позитивного психологічного стану жінок отримано наступні результати: по більшості характеристик є позитивні зміни за показниками, позитивні прояви збільшилися, а негативні відповідно здебільшого зменшилися. Збільшився відсоток досліджуваних з низьким рівнем стресу на 14% та зменшився в тричі відсоток з високим рівнем стресу.

5. Було проведено статистичну перевірку ефективності формуального експерименту за допомогою t-критерію Стьюдента. За результатами перевірки можна зробити висновок про значну ефективність корекційної програми. У учасниць знизилась рівні тривожності,

агресивності, фрустрації. Також суттєво збільшилась схильність до переживання емоцій радості, та знизилась щодо емоцій гніву та страху.

Кількість учасниця з високим рівнем психологічного стресу зменшилась в тричі, а з низьким рівнем збільшилась на 14%.

Отже можемо стверджувати, що тренінгова програма є достатньо ефективною.

Таким чином, всі завдання кваліфікаційної роботи виконано, мету – досягнуто.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Андрос М. Є. Психічне здоров'я особистості : психологічне консультування керівників шкіл / М. Є. Андрос // Освіта і управління. – Том 2. – 1998. – № 2. – С. 64.
2. Атаманчук Н. М. Практикум із загальної психології / укл. Н.М.Атаманчук. – 2-е вид., випр. і доп. – Полтава : Видавництво «Сімон», 2017. – 173 с.
3. Афанасьєва Н. Є., Перелигіна Л. А. Теоретико- методологічні основи соціальнопсихологічного тренінгу навчальний посібник / Н. Є. Афанасьєва, Л. А. Перелигіна. – К. - 251с.
4. Баришполь С. В. Посібник практичного психолога : психодіагностика, тестування, розробки уроків психічного розвитку / С. В. Баришполь. - Харків : Вид. група «Основа», 2009. - 267 с.
5. Бех І. Д. Особистість у просторі духовного розвитку : навчальний посібник / І. Д. Бех. – Київ : Академвидав, 2012. – 250 с.
6. Бех І. Д. Виховання особистості : у 2 кн. / І. Д. Бех. – К. : Либідь, 2003. – Кн. 1 : Особистісно орієнтований підхід : теоретико-технологічні засади. – 280 с.
7. Боброва Л. Г. Психологічні особливості внутрішньоособистісних конфліктів майбутніх психологів : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Л. Г. Боброва. – Київ : Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, 2014. – 22 с.
8. Богучарова О. І. Здоров'я особистості у психологічній перспективі / О. І. Богучарова. – Київ : КНУ ім. Т.Г. Шевченка, 2004. – 283 с.
9. Болтівець С. І., Бастун Н. А., Васьківська С. В. та ін. Практична психологія. Методи вивчення особистості / С. І. Болтівець, Н. А. Бастун, С. В. Васьківська та ін. – Суми : «Мрія», 1992. - Вип. І.
10. Бондаренко О. Ф. Психологічна допомога особистості : навч. посіб. для студ. ст. курсів психол. фак. та від-нь ун-тів / О. Ф. Бондаренко. –

Харків : Фоліо, 1996. – 237 с.

11. Боришевський М. Й. Самосвідомість як детермінанта саморозвитку особистості / М. Й. Боришевський, О. І. Киричук // Тези доповідей та матеріали Міжнародної науково-практичної конференції «Ментальність. Духовність» (Луцьк, 18-23 червня 1994 р.). - Київ – Луцьк. - 1994. – Ч. 1. – Р. 3. - С. 406-408.

12. Булах І. С. Витоки особистісного зростання людини. / І. С. Булах // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. – Серія 12. Психологічні науки : збірник наукових праць. – 2017. – Вип. 6 (51). С. 53–64.

13. Варій М. Й. Загальна психологія : підр. [для студ. вищ. навч. закл.] / М. Й. Варій. – 3-тє вид. – К. : Центр учбової літератури, 2009. – 1007 с.

14. Варій М. Й. Психологія особистості : навчальний посібник / М. Й. Варій. – К. : Центр учбової літератури, 2008. – 592 с.

15. Варченко І. О. Особистість, колектив, соціум : взаємодія та перспективи розвитку / І. О. Варченко. – Одеса : Форум, 2006. – 388 с.

16. Васьківська С. В. Основи психологічного консультування : навчальний посібник / С.В.Васьківська. – К. : Четверта хвиля, 2004. – 256 с.

17. Волошина В. В. та ін. Загальна психологія : практикум / В. В. Волошина, Л. В. Долинська, С. О. Ставицька, О. В. Темрук. - К. : Каравела, 2005. - 280 с.

18. Галецька І. І. Критерії психологічного здоров'я / І. І. Галецька // Вісник Львівського університету. Філософські науки. - № 10. – Львів, 2007. – С. 317-328.

19. Галецька І., Сосновський Т. Психологія здоров'я : теорія і практика / І. Галецька, Т. Сосновський. - Львів : вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2006. - 338 с.

20. Герасіна С. В. Асертивна поведінка як передумова формування почуття власної гідності та самоповаги студентської молоді. Проблеми сучасної психології / С. В. Герасіна // Збірник наукових праць Кам'янець-

Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Кам'янець-Подільський : «Аксиома», 2010. – Випуск 10. – С. 142.

21. Гірняк А. Н. Поняттєво-категорійне поле і наукові підходи до розуміння взаємодії у психології / А. Н. Гірняк. – Психологія і суспільство. – 2017. – № 3. – С. 112-126.

22. Гофман А. Терапія наслідків психотравми : практичний посібник / А. Гофман. - Львів: Видавництво «Свічадо», 2017.

23. Гуменюк Л. Й., Федчук О. В. Дослідження посттравматичного стресового розладу і напрямків психореабілітації постраждалих від воєнних психотравм / Л. Й. Гуменюк, О. В. Федчук // Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. - №1. – Львів, 2016. - С. 228-240.

24. Давіденко Г., Найчук В., Немаш Л. Жінка в час війни: волонтерка, лідерка / Г. Давіденко, В. Найчук, Л. Немаш. – Вінниця : Вінницький інститут Університет «Україна», 2022. – 81 с.

25. Долинська Л. В. Самореалізація особистості як соціальнопсихологічний феномен / Л. В. Долинська, О. І. Пенькова // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія 12 : Психологічні науки. – Київ, 2016. – С. 18-25.

26. Долинська Л. В., Ставицька С. О., Волошина В. В. Практикум із загальної психології : для подвійних спеціальностей / уклад. Л.В.Долинська, С. О. Ставицька, В. В. Волошина. - К., 2003. - 140 с.

27. Дядюкіна Є. В. Самооцінка як міждисциплінарне поняття / Є.В.Дядюкіна // Науковий вісник Донбасу. - 2011. - № 1 [Електронний ресурс]. - Режим доступу : http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvd_2011_1_21.

28. Завгородня О. В. Психологічне здоров'я людини : теоретичні аспекти та прикладні аспекти : монографія / О. В. Завгородня, Л. О. Курганська. – К. : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2008. – С. 43-50.

29. Занюк С. С. Психологія мотивації та емоцій / С. С. Занюк. –

Луцьк : ВДУ, 2007. – 180 с.

30. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях / В. Л. Зливков, С. О. Лукомська, О. В. Федан. – К. : Педагогічна думка, 2016. – 219 с.

31. Злобіна О. Г. Обистість як суб'єкт соціальних змін / О. Г. Злобіна. – Київ : Інститут соціології НАН України, 2004. – 400 с.

32. Іванова Т. В. Соціологія про тривогу в контексті індивідуалізації / Т. В. Іванова // Вісник ХНУ імені В. Н. Каразіна. Серія «Соціологічні дослідження сучасного суспільства: методологія, теорія, методи». – Харків. – 2018. – С. 68-72.

33. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни : як його зберегти та підтримати : Метод. рекомендації. – Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. - 52 с.

34. Карсканова С. В. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результати адаптації / Карсканова С. В. // Практична психологія та соціальна робота. – 2011. – 1. - С. 1-80.

35. Кашлюк Ю. І. Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості / Ю. І. Кашлюк // Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С.Костюка НАПН України. – 2016. – С. 170-186.

36. Кашлюк Ю. І. Феномен психологічного благополуччя особистості, як об'єкт психологічного дослідження / Ю. І. Кашлюк // Психологічні науки. – 2016. – №2. – С. 70-74.

37. Коваленко А. Б. Психологічне благополуччя особистості : сутність, чинники та структура / Алла Борисівна Коваленко // Гуманітарний корпус. – 2018. – №16. – С. 80-83.

38. Коргіна Н. В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості : теоретичний аспект/ Наталія Вікторівна Коргіна // Наука і освіта. – 2015. – №3. – С. 48-55.

39. Коргіна Н. В. Ресурси та чинники психологічного благополуччя

особистості: дис. канд. псих. наук : 19.00.01 / Коргіна Н. В. – Одеса, 2018. – 270 с.

40. Киричук О. В., Роменець В. А. Основи психології : підручник / за заг. ред. О. В. Киричука, В. А. Роменця. - 4-е вид., стереотип. - К. : Либідь, 1999. - 632 с.

41. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання / В. О. Климчук // Монографія. – Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020.

42. Козаков В. А. Психологія діяльності та навчальний менеджмент : навч. – методичний посібник / за ред. В. А. Козакова. – К. : КНЕУ, 2003. – С. 407-410.

43. Козерук Ю. В., Євсейчик Я. О. Самооцінка як фактор становлення особистості студента. Підготовка фахівців у системі професійної освіти / Ю. В. Козерук, Я.О. Євсейчик. // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка. - № 124. – Чернігів, 2015. – С.163-165.

44. Корольчук М. С. Психофізіологія діяльності : підручник для студентів вищих навчальних закладів / М. С. Корольчук. - Київ : Ельга, Ніка-Центр, 2011. - 400 с.

45. Корольчук М. С. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я / М. С. Корольчук. - К. : Фірма «Інкос», 2002. - 272 с.

46. Коцан І. Я. Психологія здоров'я людини / І. Я. Коцан, Г.В.Ложкін, М. І. Мушкевич ; за заг. ред. І. Я. Коцана. – Луцьк : Вежа, 2011. – 430 с.

47. Кочюнас Р. Психологічне консультування й групова психотерапія / Р. Кочюнас. К. : Академічний Проект Гаудеамус, 2005. 464 с.

48. Кравець В. П. Психологія сімейного життя / В. П. Кравець. – Тернопіль : СВС, 1995. – 105 с.

49. Ложкін Г. В. Психологія конфлікту : теорія і сучасна практика : навч. посібник / Г. В. Ложкін, Н. І. Пов'якель. – К. : Професіонал, 2007. – 416с.
50. Лук'янова Л. Б. та ін. Сучасні технології освіти дорослих : посіб. / авт. кол. : Л. Б. Лук'янова, О. В. Аніщенко, Л. Є. Сігаєва, С. В. Зінченко, О. В. Баніт, Н. І. Дорошенко. - Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2013. - 182 с.
51. Максименко С. Д. Загальна психологія : підручник / за загальною редакцією академіка С. Д. Максименка. - 2-ге вид., переробл. і доп. – Вінниця : Нова Книга, 2004. - 704 с.
52. Максименко С. Д. Психологія в соціальній та педагогічній практиці : методологія, методи, програми, процедури / С. Д. Максименко. - К., 1998. – 224 с.
53. Максименко С. Д., Соловієнко В. О. Загальна психологія : навчальний посібник / С. Д. Максименко, В. О. Соловієнко. – К. : МАУП, 2000. – 256 с.
54. М'ясоїд, П. А. Загальна психологія [Текст] / П. А. М'ясоїд. - К. : Вища школа, 2000. - С.190-196.
55. Наугольник Л. Б. Психологія стресу : підручник / Л. Б. Наугольник. – Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. – 324 с.
56. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія : посібник / Л. Е. Орбан- Лембрик. – К. : Академвидав, 2003. – 448 с.
57. Осьодло В. І. Особистісні чинники подолання стресових станів в особливих умовах / В. І. Осьодло // Проблеми екстремальної та кризової психології. – 2013. – №14. – С. 243-253.
58. Павлик О. М., Маренич Г. В. Ступінь конструктивності стратегій подолання стресових ситуацій юних тхеквондистів / О. М. Павлик, Г. В. Маренич // Харківський осінній марафон психотехнологій : матеріали наук.-практ. конф. – Харків : Діса плюс, 2018. - С. 233-235.
59. Пальм Г. А. Загальна психологія [Текст] : навч. посібник /

Г. А. Пальм. – К. : Центр учбової літератури, 2009. – 256 с.

60. Пахоль Б. Є. Суб'єктивне та психологічне благополуччя. Сучасні і класичні підходи, моделі та чинники / Пахоль Б. Є. // Український психологічний журнал. – 2017. – 1 (3). – С. 80-104.

61. Попович І. С. Самооцінка – стрижневий компонент соціальних очікувань особистості / І. С. Попович // Актуальні питання сучасної педагогіки та психології : наукові дискусії : матеріали міжнар. наук.-практ. конф. (м. Львів, 26–27 верес. 2014 р.). – Львів : ГО «Львівська педагогічна спільнота», 2014. - С. 55-58.

62. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології : навчальний посібник / В. І. Розов. – К. : Кондор, 2003. – 278 с

63. Романишин А. М., Бойко О. В. Первинна психологічна допомога і реабілітація в бойових умовах / А. М. Романишин, О. В. Бойко. - Львів, 2014. – 121с.

64. Романовська Д. Д. Профілактика посттравматичних стресових розладів : психологічні аспекти : навчальний посібник / Д. Д. Романовська. - Чернівці : Технодрук, 2014. - 133 с.

65. Роменець В. А. Історія психології ХІХ – початку ХХ століття / А. В. Роменець. – К. : Вища школа, 2003. – 614 с.

66. Савчин М. В. Психологія відповідальної поведінки / М. В. Савчин. – К. : Україна-Віта, 2000. – 130 с.

67. Семиченко В. А. Психологія педагогічної діяльності : навч. посіб. / В. А. Семиченко. – К. : Вища школа, 2004. – С. 249-251.

68. Скрипченко О. В., Долинська Л. В., Огороднейчук З. В. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднейчук та ін. - вид. 2-ге. - Київ : Каравела, 2009. – 400 с.

69. Скрипченко О., Долинська Л., Лисянська Т. Питання і проблемні ситуації з психології та педагогіки / О. Скрипченко, Л. Долинська, Т. Лисянська. - К., 1997. - 231 с.

70. Столяренко О. Б. Психологія особистості навч. посіб. /

О. Б. Столяренко. – К. : Центр учбової літератури, 2012. – 280 с.

71. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості : засоби самопомоги в умовах тривалої кризи: монографія / Т. М. Титаренко // Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. - Кропивницький : Імекс–ЛТД, 2018. - 160 с.

72. Титаренко Т. М. Профілактика порушень адаптації молоді до повсякденних стресів і кризових життєвих ситуацій : навч. посіб. / за наук. ред. Т. М. Титаренко // Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. - К. : Міленіум, 2011. - 272 с.

73. Толкунова І. В. та ін. Психологія здоров'я людини / І. В. Толкунова, О. Р. Гринь, І. І. Смоляр, О. В. Голець. ; за ред. І. В. Толкунової. – Київ, 2018. - 156 с.

74. Трофімов Ю. Л. Психологія : підручник / за ред. Ю. Л. Трофімова. – К. : Либідь, 2005. – 560 с.

75. Туріщева Л. В. Психологічні тренінги для школярів / Л. В. Туріщева. – Харків : Вид. група «Основа», 2009. - 124 с.

76. Федоров В. Д. Психодіагностика особистості в системі диференціації / В. Д. Федоров // Науково-методичний збірник з 6 брошур. – Хмельницький : РВВ, 1993. – С. 42.

77. Федорчук В. М. Соціально-комунікативний тренінг «Розвиток комунікативної компетентності викладача» : навчально-методичний посібник / В. М. Федорчук. – Кам'янець-Подільський : Абетка, 2003. – С. 48.

78. Цимбалюк І. М. Психологічне консультування та корекція. Модульно-рейтинговий курс : навчальний посібник / І. М. Цимбалюк. – К. : ВД «Професіонал», 2005. - 656 с.

79. Шостак В. І. Природа наших відчуттів / В. І. Шостак. - К., 2002. – 118с.

80. Яценко Т. С. Основи глибинної психокорекції : феноменологія, теорія і практика : навч. посіб. / Т. С. Яценко. – К. : Вища шк., 2006. – С. 157-158.

Додаток А

№	Ім'я	Вік, рок ів	Сімейний стан	Місце проживання, країна	Освіта	Професія
1	Альона	26	Заміжня	Україна	Вища	Не працює
2	Валентина	21	Не заміжня	Україна	Вища	студентка
3	Вікторія К	45	Заміжня	Україна	Вища	Не працює
4	Вікторія Л	35	Не заміжня	Німеччина	Вища	Не працює
5	Віра	65	Розлучена	Україна	Вища	Пенсіонерка
6	Галина	65	Вдова	Україна	Фахова передви ща освіта (техніку м)	Пенсіонерка
7	Євгенія	42	Заміжня	Україна	Вища	Сео- фахівець
8	Ірина	54	Розлучена	Україна		Продавець
9	Лариса	63	Заміжня	Україна	Фахова передви ща освіта (техніку м)	Пенсіонерка
10	Леся	39	Заміжня	Україна	Вища	Проектний менеджер
11	Людмила	52	Заміжня	Україна	Середньо - спеціаль на	Продавець
12	Марина Г	35	Не заміжня	Україна	Середньо - спеціаль на	Продавець
13	Марина С	59	Заміжня	Україна	Вища	Бухгалтер
14	Надія	65	Заміжня	Україна	Середньо - спеціаль на	Пенсіонерка
15	Наталія	49	Заміжня	Україна	Вища	Підприємець
16	Оксана	42	Заміжня	Україна	Вища	Бухгалтер
17	Олександра	46	Заміжня	Україна		Продавець
18	Олена Б	41	Заміжня	Україна	Вища	Майстер манікюра

Продовження Додатку А

19	Олена Д	43	Заміжня	Україна	Вища	Проектний менеджер
20	Олена Л	42	Заміжня	Україна	Вища	Бухгалтер
21	Ольга Б	43	Заміжня	Україна	Вища	Економіст
22	Світлана	41	Розлучена	Україна	Вища	Продавець
23	Софія	18	Не заміжня	Україна	Середня	Бариста
24	Тетяна Є	64	Вдова	Україна	Фахова передвища освіта (технікум)	Клининг
25	Тетяна З	40	Заміжня	Україна	Середня	Підприємець
26	Тетяна Л	44	Заміжня	Україна	Вища	Бухгалтер
27	Тетяна П	46	Вдова	Україна	Вища	Бухгалтер
28	Тетяна Ш	32	Не заміжня	Україна	Вища	Бухгалтер
29	Юлія З	42	Не заміжня	Україна	Фахова передвища освіта (технікум)	Няня
30	Юлія Л	41	Розлучена	Україна	Фахова передвища освіта (технікум)	Продавець

ОПИТУВАЛЬНИК «САМООЦІНКА ПСИХІЧНИХ СТАНІВ»

(адаптований варіант методики Г. Айзенка)

Загальна характеристика методики: Опитувальник «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» є адаптованим варіантом методики Г. Айзенка. Методика складається із 40 питань та спрямована на визначення рівня таких станів як тривожності, агресивності, фрустрації та ригідності.

Інструкція для учасників опитування: Дайте, будь ласка, оцінку зазначених психічних станів, які можуть виникати у Вас під час конфліктної ситуації, та зробіть позначку у відповідній колонці таблиці бланка для відповідей. Спробуйте, будь ласка, бути відвертими, пам'ятаючи, що Ваша відповідь має відображати реальний, а не бажаний психічний стан.

Текст опитувальника:

I. Шкала тривожності:

№	Питання	часто	рідко	ніколи
1	Не відчуваю впевненості в собі.			
2	Часто через дрібниці червонію.			
3	Мій сон неспокійний.			
4	Легко впадаю в зневіру.			
5	Турбуюся тільки про уявлені неприємності.			
6	Мене лякають труднощі.			

Продовження Додатку Б

7	Люблю копатися у своїх недоліках.			
8	Мене легко переконати.			
9	Я недовірливий.			
10	Я важко переносу час очікування.			

II. Шкала фрустрації:

№	Питання	часто	рідко	ніколи
1	Нерідко мені здаються безвихідними ситуації, з яких усе-таки можна знайти вихід.			
2	Неприємності мене сильно розстроюють, я падаю духом.			
3	Під час великих неприємностей я схильний без достатніх підстав звинувачувати себе.			
4	Нещастя і невдачі нічому мене не вчать.			
5	Я часто відмовляюся від боротьби, вважаючи її марною			
6	Я нерідко почуваюся беззахисним.			
7	Іноді в мене буває стан розпачу.			
8	Я почуваю розгубленість перед труднощами.			

Продовження Додатку Б

9	У важкі хвилини життя іноді поводжуся по дитячому, хочу, щоб пожаліли.			
10	Вважаю недоліки свого характеру непоправними.			

III. Шкала агресивності:

№	Питання	часто	рідко	ніколи
1	Залишаю за собою останнє слово.			
2	Нерідко в розмові перебиваю співрозмовника.			
3	Мене легко розсердити.			
4	Люблю робити зауваження іншим.			
5	Хочу бути авторитетом для інших.			
6	Не задовольняюся малим, хочу найбільшого.			
7	Коли розгніваюся, погано себе стримую.			
8	Волю краще керувати, ніж підкорятися.			
9	У мене різка, грубувата жестикуляція.			
10	Я мстивий.			

Продовження Додатку Б

IV. Шкала ригідності:

№	Питання	часто	рідко	ніколи
1	Мені важко змінювати звички.			
2	Нелегко переключати увагу.			
3	Дуже насторожено ставлюся до всього нового.			
4	Мене важко переконати.			
5	Нерідко в мене не виходить з голови думка, якої слід було б позбутися.			
6	Нелегко зближуюся з людьми.			
7	Мене засмучують навіть незначні порушення плану.			
8	Нерідко я виявляю впертість			
9	Неохоче йду на ризик.			
10	Різко переживаю відхилення від прийнятого мною режиму дня.			

Обробка та інтерпретація результатів: Усі твердження, що входять до складу тесту й описують психологічні стани особистості, поділяються на чотири парні групи:

- перша група (питання №№ 1–10) – характеризують тривожність;
- друга група (№№ 11–20) – фрустрацію;
- третя група (№№ 21–30) – агресивність;
- четверта група (№№ 31–40) – ригідність.

Продовження Додатку Б

Відповіді респондентів, відповідно до визначеної групи, розподіляються за кожним психічним станом, після чого підраховується частота його виявлення у кожній групі.

Тривожність:

0–7 балів – Ви не тривожні.

8–14 балів – середня тривожність, рівень допустимий.

15–20 балів – Ви надто тривожні.

Фрустрація:

0–7 балів – Ви маєте високу самооцінку, стійкі до невдач і не боїтеся труднощів.

8–14 балів – середній рівень фрустрації.

15–20 балів – у Вас низька самооцінка, уникаєте труднощів, боїтеся невдач, остерігаєтеся конфліктів та гострих суперечок.

Агресивність:

0–7 балів – Ви спокійні й врівноважені.

8–14 балів – середній рівень агресивності.

15–20 балів – Ви агресивні, нестримані. Маєте труднощі в стосунках із людьми. Схильні до провокації конфліктів і конфліктних ситуацій.

Ригідність:

0–7 балів – ригідність відсутня. Вам властиві легкість і гнучкість у поведінкових реакціях і прийнятті рішень.

8–14 балів – середній рівень ригідності.

Продовження Додатку Б

15–20 балів – сильно виражена ригідність. Вам протипоказані зміна робочого місця, а також зміни в житті, в стосунках з іншими людьми, оскільки це призводить до виникнення труднощів у спілкуванні, стресів, конфліктів, погіршення самопочуття.

**Чотиримодальний емоційний тест-опитувальник Л. А. Рабіновича
(модифікований варіант Є.П. Ільїна)**

Мета: методика спрямована на дослідження переважаючих емоцій у людини. Тест дозволяє виявити стійкі емоційні переживання респондентів, їх схильність до оптимістичності або песимістичності, до позитивного чи негативного емоційного фону.

Інструкція: *Перед Вами опитувальник, що містить 46 питань, на які передбачено чотири варіанти відповідей: «безумовно, так» (4 бали), «ймовірно, так» (3 бали), «ймовірно, ні» (1 бал), «безумовно, ні» (0 балів). Ваше завдання – відповісти на кожне з питань. Обраний варіант позначте відповідною цифрою.*

Оскільки в різні періоди життя Ви, можливо, відповідали б на те саме питання по-різному, відповідайте виходячи з того, що характерно для Вас зараз, в даний час.

Текст опитувальника

1. Чи не наважуєтеся Ви піти вночі в будь-яке страхітливе місце, навіть якщо уклали парі?
2. Чи часто у Вас псується настрій, Ви стаєте пригніченим, Вас опановує байдужість?
3. Чи можна сказати, що Ваш настрій найчастіше буває веселим і бадьорим?
4. Чи страшно Вам буває іти темними порожніми вулицями?
5. Чи страшно Вам дивитися вниз із висоти?
6. Чи часто Ви переживаєте почуття невдачі, незадоволеності собою, розчарування в собі?
7. Якщо б над Вами злісно поглузували, чи розгнівалися б Ви?
8. Чи опановує Вами почуття обурення, якщо не виконуються Ваші вимоги?
9. Чи легко Ви переймаєте радісний настрій від інших людей?
10. Чи можна сказати про Вас, що Ви не вірите у свої сили?
11. Чи вважаєте Ви, що Ваші життєві обставини дають Вам багато приводів для обурення?
12. Чи викликають у Вас страх жахи у кінофільмах?

Продовження Додатку В

13. У Вас часто виникає бажання з ким-небудь посваритися?
14. Чи можна сказати, що у Вас переважає радісне світосприйняття?
15. Чи можна назвати Вас несміливою людиною?
16. Чи можуть незначні труднощі в діяльності викликати у Вас роздратування?
17. Чи відчуваєте Ви страх, коли Вам необхідно звернутися до начальника, високопосадовця?
18. Чи буваєте Ви активним учасником веселощів у компаніях?
19. Чи легко Вас розсердити?
20. Чи можна сказати про Вас, що Ви сумна людина?
21. Чи можна сказати про Вас, що у Вас переважає сумний і пригнічений настрій?
22. Чи властивий Вам стан задоволеності життям?
23. Чи боїтеся Ви темряви у незнайомій обстановці?
24. Чи вважаєте Ви себе веселою людиною?
25. Чи не схильні Ви поринати в невеселі, похмурі думки?
26. Чи опановують Вами неприємні почуття в ліфті, тунелі?
27. Чи часто через невдачі Ви упадаєте у відчай?
28. Чи можете сказати про себе, що Ви за своєю вдачею оптиміст?
29. Чи викликають у Вас книги з нещасливим закінченням почуття туги?
30. Чи боїтесь Ви виходити на сцену, трибуну?
31. Чи Ви непоступливі?
32. Чи Вами опановує злість, коли дуже поспішаєте, а Вам заважають?
33. Коли на Вас кричать, чи хочете відповісти тим же?
34. Чи переживаєте Ви почуття страху під час сильної грози?
35. Якщо Ви зазнаєте поразки у суперечці, чи опановують Вами роздратування і злість?
36. Чи відчуваєте Ви радість, коли знаходите рішення важливого для Вас завдання?

Продовження Додатку В

37. Чи поділяєте Ви думку про те, що в житті більше негараздів та суму, ніж радощів?
38. Чи здається Вам майбутнє безперспективним і похмурим?
39. Чи може невелика перешкода на шляху досягнення бажаного викликати у Вас почуття пригніченості?
40. Чи любите Ви веселе пожвавлення та метушню навколо себе?
41. Чи легко Ви переживаєте втрату чого-небудь?
42. Чи опановує Вами роздратування, якщо Вам здається, що Вас не розуміє близька людина?
43. Зазвичай у Вас вранці бадьорий і радісний настрій?
44. Чи опановує вами гнів так сильно, що Ви довго не можете заспокоїтися?
45. Чи ймовірно Ви б відмовилися займатися яким-небудь небезпечним видом спорту?
46. Чи виникає у Вас почуття страху при необхідності відвідати стоматолога або зробити укол?

Обробка результатів

Безумовно, так – 4 бали;

Ймовірно, так – 3 бали;

Ймовірно, ні – 1 бал;

Безумовно, ні – 0 балів.

Радість

Відповідь «так» на питання 3, 9, 14, 18, 22, 24, 25, 28, 36, 40, 43. Відповідь «ні» на питання 37.

Гнів

Відповідь «так» на питання 7, 8, 11, 13, 16, 19, 31, 32, 33, 35, 42, 44.

Страх

Відповідь «так» на питання 1, 4, 5, 12, 15, 17, 23, 26, 30, 34, 45, 46.

Сум

Відповідь «так» на питання 2, 6, 10, 20, 21, 27, 29, 37, 38, 39, 41. Відповідь «ні» на питання 25.

Продовження Додатку В**Інтерпретація результатів**

- 0 – 9 низькі значення;*
- 10 – 19 знижені значення;*
- 20 – 29 середні значення;*
- 30 – 39 підвищені значення;*
- 40 – 48 високі значення.*

Радість: рівень схильності до переживання радості, яка характеризується почуттям задоволення, благополуччя, психологічного комфорту, розслабленості, відчуттям незвичайної легкості, впевненості у собі та у своїй здатності долати будь-які проблеми та перепони.

Гнів: рівень схильності до гнівних реакцій у ситуаціях реальної або передбачуваної допущеної несправедливості, обману, помилки, образи, невдачі, зради, обмеження фізичної свободи, психологічних обмежень та ін.

Страх: рівень схильності до переживань страху у ситуаціях очікування загрози або небезпеки для свого фізичного та/або психологічного «Я».

Сум: рівень схильності до смутку, що виникає внаслідок дійсної або уявної втрати, яка загрожує самоповазі, самовпевненості та емоційній безпеці особистості. Емоція смутку переживається як зневіра, смуток, почуття самотності та ізоляції. Психологічною основою печалі можуть бути різноманітні проблемні ситуації, з якими людина стикається у повсякденному житті, незадоволені первинні потреби, інші емоції, а також образи, уявлення та спогади.

ШКАЛА ПСИХОЛОГІЧНОГО СТРЕСУ PSM-25

Шкала PSM-25 Лемура-Тесьє-Філліон (Lemyr-Tessier-Fillion) призначена для вимірювання феноменологічної структури переживань стресу [14]. Мета - вимір стресових відчуттів в соматичних, поведінкових і емоційних показниках. Методика була спочатку розроблена у Франції, потім переведена і валідизировать в Англії, Іспанії та Японії. Переклад і адаптація російського варіанту методики виконані Н. Е. Водоп'янової.

При розробці методики автори прагнули усунути наявні недоліки традиційних методів вивчення стресових станів, спрямованих в основному на непрямі вимірювання психологічного стресу через стресори або патологічні прояви тривожності, депресії, фрустрації та ін. Лише деякі методики призначені для того, щоб вимірювати стрес як природний стан психічної напруженості. З метою усунення цих методологічних невідповідностей Лемур-Тесьє-Філліон розробили опитувальник, який описує стан людини, що переживає стрес, внаслідок чого відпала необхідність у визначенні таких змінних, як стресори або патології. Питання сформульовані для нормальної популяції у віці від 18 до 65 років стосовно для різних професійних груп. Все це дозволяє вважати методику універсальною для застосування до різних вікових і професійних вибірок в нормальної популяції.

Методика апробована авторами на вибірці більш ніж на 5 тис. Чоловік в Канаді, Англії, США, Пуерто-Ріко, Колумбії, Аргентині, Японії. Також цю методику застосовували Клемент і Янг в Університеті Оттави, Ларсі в Університеті та в госпіталі Монреалю, а також Тесьє і його колеги в госпіталях св. Франциска Ассизького і св. Жюстіни в Монреалі. У Росії методика апробувалася Н. Е. Водоп'янової на вибірці вчителів, студентів та комерційного персоналу в кількості 500 осіб.

Численні дослідження показали, що PSM володіє достатніми психометричними властивостями. Були виявлені кореляції інтегрального показника PSM зі шкалою тривожності Спіл-Бергера ($r = 0,73$), з індексом депресії [Beck Depression Inventory] ($r = 0,75$). Величини цих кореляцій пояснюються генералізованим переживанням емоційного дистресу або депресії. При цьому дослідження дивергентної валідності показують, що PSM концептуально відрізняється від методик дослідження тривожності і депресії.

Інструкція: пропонується ряд тверджень, що характеризують психічний стан. Оцініть, будь ласка, ваш стан за останній тиждень за допомогою 8-бальної

Продовження Додатку Г

7	Я страждаю від фізичного нездужання; у мене запаморочення, головний біль, напруженість і дискомфорт в області шийного відділу, болі в спині, спазми в шлунку								
8	Я поглинений (а) похмурими думками, змучений (а) тривожними станами								
9	Мене раптово кидає то в жар, то в холод								
10	Я забуваю про зустрічі або справах, які повинен зробити або вирішити								
11	У мене часто псується настрій; я легко можу заплакати від образи або проявити агресію, лють								
12	Я відчуваю себе втомленим людиною								
13	У важких ситуаціях я міцно стискаю зуби (чи стискаю кулаки)								
14	Я спокійний (на) і безтурботний (на) *								
15	Мені важко дихати і / або у мене раптово перехоплює подих								
16	Я маю проблеми з травленням і з кишечником (болі, кольки, розлади або запори)								
17	Я схвильований (а), стурбований (а), збуджений (а)								
18	Я легко лякаюся; шум або шерех змушують мене здригатися								
19	Мені необхідно більш ніж півгодини для того, щоб заснути								
20	Я збитий (а) з пантелику; мої думки сплутані; мені не вистачає зосередженості і я не можу сконцентрувати увагу								
21	У мене втомлений вигляд; мішки або круги під очима								
22	Я відчуваю тяжкість на своїх плечах								

Продовження Додатку Г

23	Я стривожений (а), мені необхідно постійно рухатися; я не можу стояти або сидіти на одному місці								
24	Мені важко контролювати свої вчинки, емоції, настрої або жести								
25	Я відчуваю напруженість *								

Примітка. * Зворотний питання.

Обробка і інтерпретація результатів. Підраховується сума всіх відповідей - інтегральний показник психічної напруженості (ППН). Питання 14 оцінюється в зворотному порядку. Чим більше ППН, тим вище рівень психологічного стресу.

ППН більше 125 балів - високий рівень стресу, свідчить про стан дезадаптації і психічного дискомфорту, необхідності застосування широкого спектра засобів і методів для зниження нервово-психічної напруженості, психологічного розвантаження, зміни стилю мислення і життя.

ППН в інтервалі 125-100 балів - середній рівень стресу.

Низький рівень стресу, ППН менше 100 балів, свідчить про стан психологічної адаптованості до робочих навантажень.

«Стратегії подолання стресових ситуацій (SACS)» С. Хобфолла

Інструкція: вам пропонуються 54 твердження щодо поведінки в напружених (стресових) ситуаціях. Оцініть, будь ласка, як ви зазвичай робите в даних випадках. Для цього на аркуші відповідей поставте цифру від 1 до 5, яка найбільше відповідає вашим діям. Якщо твердження повністю описує ваші дії або переживання, то поруч з номером питання поставте 5 (відповідь «так, цілком правильно»). Якщо твердження зовсім не підходить вам, тоді поставте 1 (відповідь «ні, це зовсім не так»).

1. У будь-яких складних ситуаціях ви не здаєтеся.
2. об'єднуватися з іншими людьми, щоб разом вирішити ситуацію.
3. Радитесь з друзями або близькими про те, що б вони зробили, опинившись в вашому положенні.
4. Ви завжди дуже ретельно зважає можливі варіанти рішень (краще бути обережним, ніж наражатися на ризик).
5. Ви покладаетесь на свою інтуїцію.
6. Як правило, ви відкладаєте рішення виниклої проблеми в надії, що вона вирішиться сама.
7. Чи намагаєтеся тримати все під контролем, хоча і не показуєте цього іншим.
8. Ви вважаєте, що іноді необхідно діяти настільки швидко і рішуче, щоб застати інших зненацька.
9. Вирішуючи неприємні проблеми, виходьте з себе і можете наламати чимало дров.

Продовження Додатку Д

10. Коли хто-небудь з близьких до вас такий несправедливо, ви намагаєтеся вести себе так, щоб вони не відчули, що ви засмучені або ображені.
11. Чи намагаєтеся допомогти іншим при вирішенні ваших загальних проблем.
12. Не соромитесь при необхідності звертатися до інших людей за допомогою або підтримкою.
13. Без необхідності не викладається повністю, вважаючи за краще економити свої сили.
14. Ви часто дивуєтесь, що найбільш правильним є те рішення, яке першим прийшло в голову.
15. Іноді віддаєте перевагу зайнятися чим завгодно, лише б забути про неприємній справі, яке потрібно робити.
16. Для досягнення своїх цілей вам часто доводиться підігравати іншим або підлаштовуватися під інших людей (кілька кривити душею).
17. У певних ситуаціях ви ставите свої особисті інтереси понад усе, навіть якщо це піде на шкоду іншим.
18. Як правило, перешкоди для вирішення ваших проблем або досягнення бажаного сильно виводять вас із себе, можна сказати, що вони просто дратують вас.
19. Ви вважаєте, що в складних ситуаціях краще діяти самому, ніж чекати, коли її будуть вирішувати інші.

Продовження Додатку Д

20. Перебуваючи у важкій ситуації, ви роздумуєте про те, як би поступили в цьому випадку інші люди.
21. У важкі хвилини для вас дуже важлива емоційна підтримка близьких людей.
22. Чи вважаєте, що у всіх випадках краще сім разів відміряти, перш ніж відрізати.
23. Ви часто програєте через те, що не покладаєтеся на свої передчуття.
24. Ви не витрачаєте свою енергію на вирішення того, що, можливо, саме по собі розсіється.
25. Чи дозволяєте іншим людям думати, що вони можуть вплинути на вас, але насправді ви - міцний горішок і нікому не дозволяєте маніпулювати собою.
26. Чи вважаєте, що корисно демонструвати свою владу і перевагу для зміцнення власного авторитету.
27. Вас можна назвати запальним людиною.
28. Вам буває досить важко відповісти відмовою на будь-чій вимоги або прохання.
29. Ви вважаєте, що в критичних ситуаціях краще діяти спільно з іншими.
30. Ви вважаєте, що на душі може стати легше, якщо поділитися з іншими своїми переживаннями.
31. Нічого не приймаєте на віру, так як вважаєте, що в будь-якій ситуації можуть бути «підводні камені».

Продовження Додатку Д

32. Ваша інтуїція вас ніколи не підводить.
33. У конфліктній ситуації переконуєте себе та інших, що проблема не вартий і виїденого яйця.
34. Іноді вам доводиться трохи маніпулювати людьми (вирішувати свої проблеми, незважаючи на інтереси інших).
35. Буває дуже вигідно поставити іншу людину в незручне та залежне становище.
36. Ви вважаєте, що краще рішуче і швидко дати відсіч тим, хто не згоден з вашою думкою, ніж тягнути kota за хвіст.
37. Ви легко і спокійно можете захистити себе від несправедливих дій з боку інших, в разі необхідності сказати «ні» в ситуації емоційного тиску.
38. Ви вважаєте, що спілкування з іншими людьми збагатить ваш життєвий досвід.
39. Ви вважаєте, що підтримка інших людей дуже допомагає вам у важких ситуаціях.
40. У важких ситуаціях ви довго готуетесь і вважаєте за краще спочатку заспокоїтися, а потім вже діяти.
41. У складних ситуаціях краще слідувати першому імпульсу, ніж довго зважувати можливі варіанти.
42. По можливості уникаєте рішучих дій, що вимагають великої напруженості і відповідальності за наслідки.
43. Для досягнення своїх заповітних цілей не гріх і трохи полукавити.

Продовження Додатку Д

44. Шукайте слабкості інших людей і використовуєте їх зі своєю вигодою.
45. Грубість і дурості інших людей часто призводять вас в лють (виводять вас із себе).
46. Ви відчуваєте незручність, коли вас хвалять або говорять компліменти.
47. Чи вважаєте, що спільні зусилля з іншими принесуть більше користі в будь-яких ситуаціях (при вирішенні будь-яких завдань).
48. Ви впевнені, що у важких ситуаціях ви завжди знайдете розуміння і співчуття з боку близьких людей.
49. Ви вважаєте, що у всіх випадках потрібно діяти за принципом «тихіше їдеш, далі будеш».
50. Дія під впливом першого пориву завжди гірше, ніж тверезий розрахунок.
51. У конфліктних ситуаціях віддаєте перевагу знайти будь-які важливі і невідкладні справи, дозволяючи іншим зайнятися вирішенням проблеми або сподіваючись, що час все розставить на свої місця.
52. Ви вважаєте, що хитрістю можна добитися часом більше, ніж діючи безпосередньо.
53. Мета виправдовує засоби.
54. У значущих і конфліктних ситуаціях ви буваєте агресивні. Лист для відповідей

Продовження Додатку Д

Прізвище ім'я.....

Професія

Вік

У бланку відповідей поряд з номером питання поставте бали, які відповідають вашій оцінці: «ні, це зовсім не так» - 1 бал; «Скоріше ні, ніж так» - 2 бали; «Важко відповісти - 3 бали; «Скоріше так, ніж ні» - 4 бали; «Так, цілком правильно - 5 балів.

1	10	19	28	37	46
2	11	20	29	38	47
3	12	21	30	39	48
4	13	22	31	40	49
5	14	23	32	41	50
6	15	24	33	42	51
7	16	25	34	43	52

8	17	26	35	44	53
9	18	27	36	45	54

Продовження Додатку Д

«Ключ»

Субшкала	номери тверджень
1. асертивні дії	1, 10, 19, 28 *, 37, 46 *
2. Набуття соціальний контакт	2, 11, 20, 29, 38, 47
3. Пошук соціальної підтримки	3, 12, 21, 30, 39, 48
4. Обережні дії	4, 13, 22, 31, 40, 49
5. Імпульсивні дії	5, 14, 23, 32, 41, 50 *
6. Уникнення	6, 15, 24, 33, 42, 51
7. Непрямі дії	7, 16, 25, 34, 43, 52
8. Асоціальні дії	8, 17, 26, 35, 44, 53
9. Агресивні дії	9, 18, 27, 36, 45, 54

Примітка. * Позначені зворотні питання (відповіді підраховуються в зворотному порядку).

Обробка і інтерпретація результатів. Відповідно до «ключем» підраховується сума балів по кожному рядку, яка відображає ступінь переваги тієї чи іншої моделі поведінки в складній (стрессогенній) ситуації.

Опитувальник містить дев'ять моделей долає поведінки: асертивні дії, вступ в соціальний контакт, пошук соціальної підтримки, обережні дії, імпульсивні дії, уникнення, маніпулятивні (непрямі) дії, асоціальні дії, агресивні дії.

Продовження Додатку Д

Аналіз результатів проводиться на підставі зіставлення даних конкретної людини по кожній з субшкал із середніми значеннями моделей подолання в досліджуваній (професійної, вікової і ін.) Групі. В результаті порівняння індивідуальних і середньо-групових показників робиться висновок про подібність або розходження долає поведінки даного індивіда щодо досліджуваної категорії людей. Для інтерпретації індивідуальних особливостей долає поведінки дані конкретного реципієнта можуть бути співставлені з даними, представленими в табл. 6.1.

Таблиця 6. 7

Показники стратегій подолання у представників комунікативних професій

№ п / п	стратегії подолання	Модель поведінки (дії)	Ступінь вираженості долають моделей		
			низька	середня	висока
1	активна	асертивні дії	6-17	18-22	23-30
2	Просоціальная	Вступ в соціальний контакт	6-21	22-25	26-30

Продовження Додатку Д

№ п / п	стратегії подолання	Модель поведінки (дії)	Ступінь вираженості долають моделей		
			низька	середня	висока
3	Просоціальна	Пошук соціальної підтримки	6-19	20-24	25-30
4	пасивна	обережні дії	6-17	18-23	24-30
5	пряма	імпульсивні дії	6-15	16-19	20-30
6	пасивна	уникнення	6-12	13-17	18-30
7	непряма	маніпулятивні дії	6-16	17-23	24-30
8	асоціальна	асоціальні дії	6-14	15-19	20-30
9	асоціальна	агресивні дії	6-13	14-18	19-30

Інший спосіб інтерпретації індивідуальних даних ґрунтується на аналізі індивідуального «портрета» моделей долає поведінки. Для цього для наочності може бути побудована кругова діаграма, що відображає ступінь вираженості (переваги) кожної з 9 моделей поведінки у конкретної особи (або групи осіб). За індивідуальним даними розраховується частка (у відсотках) кожної моделі поведінки щодо всіх 9 субшкал за формулою:

$$M_{п} (\%) = (N_{п} / 100) \cdot S,$$

Продовження Додатку Д

де N_n - числове значення, отримане за кожною субшкалою ($n = 1 \dots 9$), S - сума показників усіх 9 субшкал.

Моделі поведінки можуть сприяти або перешкоджати успішності подолання професійних стресів в залежності від ступеня конструктивності стратегії, а також впливати на збереження здоров'я суб'єкта спілкування і праці.

Для визначення ступеня конструктивності стратегії поведінки вираховується загальний індекс конструктивності (ІК).

$$ІК = АП : ПА,$$

де АП - сума показників субшкал «асертивні дії», «вступ в соціальний контакт», «пошук соціальної підтримки»;

ПА - сума показників субшкал «уникнення», «асоціальні дії», «агресивні дії»

ІК до 0,85 – низький рівень конструктивності;

ІК від 0,86 до 1,1 – середній рівень конструктивності;

ІК від 1,11 – високий рівень конструктивності стратегій. (табл. 6.2).

Оцінка загального індексу конструктивності стратегій долає поведінки (КСПІ)

значення ІК	Ступінь конструктивності стратегії поведінки
ІК < 0,85	низька конструктивність
ІК = 0,86-1,11	Середня конструктивність
ІК > 1,1	висока конструктивність

Продовження Додатку Д

Конструктивна стратегія - «здорове» подолання (копінг) є і активним і просоціальним. Активне подолання в сукупності з позитивним використанням соціальних ресурсів (контактів) підвищує стресостійкість людини Хобфолл і Лерман [39].

Анкета опитувальник

Доброго дня, шановна пані!

Пропоную Вам заповнити анкету – опитувальник, яка складається з 27 питань.

1. Ваше ім'я –
2. Ваш вік –
3. Який рівень освіти Ви маєте?
 - 1) Середня;
 - 2) Середньо-спеціальна(професійно-технічна);
 - 3) Фахова передвища освіта (технікум);
 - 4) Вища освіта;
 - 5) **Свій варіант** –
4. Ким ви працюєте? (посада, підприємець, не працюю, інший варіант) –
5. Сімейне становище?
 - 1) Заміжня;
 - 2) Розлучена;
 - 3) **Свій варіант** –
6. Чи змінювали Ви вимушено місце проживання під час війни в Україні в період з 2014р. по сьогоднішній час?
 - 1) Так;
 - 2) Ні;
 - 3) Двічі;
 - 4) Більше ніж двічі.
7. Як змінилася якість Вашого життя в період війни? (матеріальний аспект)
 - 1) В гірший бік;
 - 2) Покращилось;
 - 3) Залишилось приблизно на тому ж рівні.
8. Як Ви оцінюєте свій загальний психологічний стан за останні пів-року-рік?
 - 1) Покращився;
 - 2) Погіршився;
 - 3) Наче гойдалка;
 - 4) **Свій варіант** –

Продовження Додатку Е

9. Чи маєте Ви впевненість в тому, що все буде добре?
- 1) Так;
 - 2) Ні;
 - 3) **Свій варіант** –
10. Які емоції протягом останнього місяця у Вас переважають?
- 1) Позитивні;
 - 2) Негативні;
 - 3) 50/50;
 - 4) **Свій варіант** –
11. Наскільки часто Ви відчуваєте страх?
- 1) Постійно;
 - 2) Дуже часто;
 - 3) Часто;
 - 4) Під час повітряної тривоги;
 - 5) Коли чуєте гучні звуки;
 - 6) Рідко;
 - 7) **Свій варіант** –
12. Наскільки часто Ви відчуваєте незахищеність?
- 1) Часто;
 - 2) Рідко;
 - 3) Не відчуваю;
 - 4) **Свій варіант** –
13. Наскільки часто Ви відчуваєте безпорадність?
- 1) Часто;
 - 2) Рідко;
 - 3) Не відчуваю;
 - 4) **Свій варіант** –
14. Наскільки часто Ви відчуваєте апатію та сум?
- 1) Часто;
 - 2) Рідко;
 - 3) Не відчуваю;
 - 4) **Свій варіант** –
15. Наскільки часто у Вас виникають труднощі зі сном ?
- 1) Часто;
 - 2) Рідко;
 - 3) Не виникають;
 - 4) **Свій варіант** –

Продовження Додатку Е

16. Чи легко Ви можете розслабитися?

- 1) Не можу взагалі;
- 2) Складно, але вдається;
- 3) Більш- менш вдається;
- 4) Легко;
- 5) **Свій варіант** –

17. Чи легко Вам вдається покращити свій настрій?

- 1) Складно;
- 2) Легко;
- 3) 50/50;
- 4) **Свій варіант** –

18. Наскільки часто Ви відчуваєте радість?

- 1) Постійно;
- 2) Часто;
- 3) Не дуже часто;
- 4) Рідко;
- 5) Не відчуваю;
- 6) **Свій варіант** –

19. Наскільки часто Ви переживаєте відчуття щастя?

- 1) Постійно;
- 2) Часто;
- 3) Не дуже часто;
- 4) Рідко;
- 5) Не відчуваю;
- 6) **Свій варіант** –

20. Наскільки часто Ви переживаєте відчуття спокою та гармонії?

- 1) Постійно;
- 2) Часто;
- 3) Не дуже часто;
- 4) Рідко;
- 5) Не відчуваю;
- 6) **Свій варіант** –

21. Наскільки часто Ви відчуваєте бадьорість та натхнення?

- 1) Постійно;
- 2) Часто;
- 3) Не дуже часто;
- 4) Рідко;
- 5) Не відчуваю;

Продовження Додатку Е

- б) **Свій варіант** –
22. Чи робите Ви щось для покращення свого стану, настрою, коли Вам погано(психологічно)?
- 1) Так;
 - 2) Ні;
 - 3) **Свій варіант** -
23. Що зазвичай допомагає Вам поліпшити свій настрій, психологічний стан?
- 1) Спілкування з рідними;
 - 2) Спілкування з друзями;
 - 3) Активна фізична діяльність;
 - 4) Заняття спортом;
 - 5) Спів;
 - 6) Танці;
 - 7) Перегляд гарного фільму;
 - 8) Прогулянка на свіжому повітрі;
 - 9) Шопінг;
 - 10) Розслаблюючий масаж;
 - 11) Косметичні процедури;
 - 12) **Свій варіант** –
24. Яка з цих емоцій виникає у Вас частіше останнім часом?
- 1) Агресія;
 - 2) Злість;
 - 3) Роздратування;
 - 4) Байдужість;
 - 5) Зневіра;
 - 6) **Свій варіант** –
25. Чи часто у Вас виникає потреба у підтримці від близьких людей?
- 1) Часто;
 - 2) Не дуже часто;
 - 3) Рідко;
 - 4) **Свій варіант** –
26. Чи є у Вас люди, які підтримають Вас в будь-якій ситуації?
- 1) Так;
 - 2) Ні;
 - 3) **Свій варіант** –

Продовження Додатку Е

27. Чи звертались Ви за допомогою до психолога?

- 1) Так, неодноразово, коли відчуваю потребу;
- 2) Так, одного разу було;
- 3) Хочу, але не наважуюсь (не вистачає часу, грошей і т.ін.)
- 4) Не зверталась, не вірю, що психологи можуть допомогти;
- 5) Не зверталась з інших причин (причину можна вказати у рядочку «свій варіант»)
- 6) **Свій варіант -**