

Міністерство освіти і науки України
Східноукраїнський національний університет
імені Володимира Даля

факультет здоров'я людини
кафедра психології та соціології

Червякова Н.Г.

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
ПСИХОСОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА ЮНАКІВ, ЩО МАЮТЬ
СТАТУС ВПО, У ПЕРІОД НЕВИЗНАЧЕНОСТІ**

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: **«ПСИХОСОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА ЮНАКІВ, ЩО МАЮТЬ
СТАТУС ВПО, У ПЕРІОД НЕВИЗНАЧЕНОСТІ»**

Виконала: здобувачка вищої освіти

групи ПС-22 зм

Червякова Н.Г.

Керівник: к. психол. н., доц

Сербін Ю.В.

Рецензент:

к. психол.н., доц., завідувачка кафедри
психології та соціології Мукачівського
державного університету МОН України

Брецько І. І.

Нормо-контроль:

д. психол. н., проф.

Лосієвська О. Г.

Завідувачка кафедри:

д. психол. н., проф.

Бохонкова Ю.О.

2023

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

З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ ЗДОБУВАЧЦІ
ЧЕРВЯКОВІЙ НАТАЛІЇ ГЕННАДІЇВНІ

1. Тема роботи: «Психосоціальна підтримка юнаків, що мають статус ВПО, у період невизначеності».

Керівник роботи: Сербін Ю.В., 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 – 90 сторінок (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.	Сербін Ю.В. – к. психол. н., доц., доцент кафедри психології та соціології СНУ ім. В. Даля	30.10.2023 р.	05.11.2023 р.
2.	Сербін Ю.В. – к. психол. н., доц., доцент кафедри психології та соціології СНУ ім. В. Даля	06.11.2023 р.	19.11.2023 р.
3.	Сербін Ю.В. – 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 формуального 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
Керівник роботи

Червякова Н.Г.
Сербін Ю. В.

РЕФЕРАТ

Текст – 92 с.,рис.-9, табл. – 10, літератури – 80 дж., додатків – 6

В кваліфікаційній роботі представлено основи вивчення проблеми соціалізації та адаптації юнаків, що мають статус ВПО.

Експериментально розглянуто соціально-психологічні особливості формування адаптаційних навичок у юнаків, що мають статус ВПО.

Проведено констатувальний та формувальний експерименти. На основі результатів констатувального експерименту розроблено й апробовано програму соціально-психологічного тренінгу, що спрямованого на формування ефективних соціалізації та адаптації юнаків.

На основі результатів констатувального експерименту розроблено та підготовлено програму соціально-психологічного тренінгу, що спрямований на покращення морально-психічного стану респондентів.

Оцінено ефективність корекційних методів за допомогою розрахунку t-критерію Ст'юдента.

Ключові слова: ПСИХОСОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА,МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я, СОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА, СТРЕС, СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ, ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНІ ОСОБИ, НЕВИЗНАЧЕНІСТЬ, АДАПТИВНІСТЬ, ТРИВОЖНІСТЬ, Т-КРИТЕРІЙ СТУДЕНТА.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1. Теоретико-методологічний аналіз проблеми соціалізації та адаптації до нових умов життя юнаків, що мають статус ВПО.....	11
1.1. Основні підходи до поняття психосоціальної підтримки ВПО.....	11
1.2. Аналіз наукової літератури.....	15
1.3. Соціальна ситуація розвитку та вікові особливості юнацького віку...17	
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1.....	21
РОЗДІЛ 2. Емпіричне дослідження впливу змін соціальних умов життя юнаків, що мають статус ВПО.....	22
2.1. Організація емпіричного дослідження та обґрунтування психодіагностичних методик.....	26
2.2. Психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту.....	28
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2.....	35
РОЗДІЛ 3. Розробка та проведення психокорекційного тренінгу з метою подолання наслідків перенесеного стресу у юнаків ВПО.....	36
3.1. Теоретико-методологічні засади психокорекційної роботи.....	36
3.2. Розробка та проведення тренінгової програми «Психосоціальна підтримка юнаків, що мають статус ВПО».....	40
3.3. Результати повторного проведення психодіагностичних методик (після психокорекційної роботи).....	52
3.4. Результати формувального експерименту та оцінка ефективності тренінгової програми	58
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3.....	61
ВИСНОВКИ.....	62
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	64
ДОДАТКИ.....	71

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. На долю українців випало багато випробувань. Війна змінила життя значної кількості громадян. Щоденно вони долають перешкоди, що руйнівним чином впливають на їх ментальне здоров'я. Поширення набули розлади адаптації у людей.

При вивченні проблем соціалізації та адаптації юнаків, що мають статус ВПО особливої значимості набуває дослідження адаптаційного механізму особистості.

Вивчення соціально-психологічних аспектів формування адаптації та соціалізації у юнаків ВПО під час війни має велике значення для розуміння і покращення якісного життя цієї вразливої категорії населення. Саме тому перед фахівцями в галузі психологічних наук актуалізується потреба в глибокому, цілеспрямованому вивченні цього питання.

Процеси соціалізації та адаптації юнаків ВПО під час війни, як об'єкт дослідження, виступають інтегральним показником, що може спрогнозувати стан та якість життя внутрішньо переміщених осіб. Така постановка проблеми формування соціалізації та адаптації, як передумови активної діяльності і необхідної умови її ефективності, серед інших актуальних проблем науки наводить на необхідність пошуку підходів, щодо розуміння її сутності, особливостей та шляхів ефективного впливу на цей процес в інтересах адаптації ВПО.

Об'єкт дослідження – процеси соціалізації та адаптації юнаків, що мають статус ВПО.

Предмет дослідження – психосоціальна підтримка юнаків, що мають статус ВПО в період невизначеності.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та експериментально дослідити соціально-психологічні особливості формування процесів соціалізації та

адаптації юнаків, що мають статус ВПО; оцінити вплив психокорекційних заходів на покращення адаптаційних процесів.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукову літературу за проблемою дослідження у працях зарубіжних та вітчизняних авторів
2. Надати характеристику соціально-психологічним особливостям процесів соціалізації та адаптації під час війни.
3. Підібрати методики та провести дослідження соціально-психологічних особливості формування адаптації та соціалізації юнаків , що мають статус ВПО під час війни.
4. На основі результатів констатувального експерименту розробити й апробувати програму соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на поліпшення процесу адаптації юнаків ВПО під час війни.
5. Провести повторне тестування та оцінити ефективність корекційних заходів за допомогою методів математичної статистики.

Теоретико-методологічною основою дослідження є: систематизоване викладення сучасного стану та перспектив розвитку долаючої поведінки (А. Журавльова, Н. Родіна, О. Сергієнко); проблеми соціальної адаптації (Е. Авраамової, Л. Гордона, Л. Корель, Н. Милославської, А. Мудрика, М. Ромма тощо); соціальна адаптація вимушених переселенців і біженців (Г. Вітківської, В. Степанова, А. Сусоколова); соціальний захист біженців і вимушених переселенців (В. Іваненко, Є. Петрова, Е. Шуршалова, С. Якимчук); особливості процесу психологічної та соціокультурної адаптації біженців і вимушених переселенців на нових територіях (Г. Габдрахманова, В. Гриценко, В. Каліненко); соціальна адаптація та інтеграція мігрантів у соціум (Б. Жогіна, Т. Маслової, В. Шапавалова); вплив фактору міграції на особистісні особливості (А. Асмолов, С. Бондирева); специфіка психотерапевтичної, корекційної роботи з мігрантами (В. Гриценка, В. Каліненка, В. Нікітіна, В. Павленка); проблеми вимушених переселенців (П. Банеке, М. Вагнер, Г. Гудвін Гілл, Ж. Егер, Д. Макнамара, К. Нгуєн, Д. Патрик, Ю. Путцер, В. Таргонскене, Т. Хаджимануель, Д. Хорекенс).

Для вирішення поставлених завдань були підібрані наступні **методи дослідження:**

- *теоретичні:* (теоретико-методологічний і порівняльний аналіз наукової літератури; визначення методологічних основ дослідження); аналіз та систематизація наявних у галузі психології знань;

- *емпіричні:* бесіда, спостереження, констатувальний та формувальний експерименти, тестування (дослідження проводилося за допомогою методик: “Диференціальна діагностика депресивних станів”, методика «Опитувальник депресії Бека» , методика А. Басс і А. Дарки для виявлення рівня агресії ,методика PCL-C.); Розроблено та апробовано тренінгову програму для подолання наслідків перенесеного стресу у юнаків , що мають статус ВПО

- *методи математичної обробки даних* з їх подальшою якісною інтерпретацією та змістовним узагальненням. Статистична обробка даних здійснювалась за допомогою вирахування t-критерію Ст’юдента.

Наукова новизна дослідження полягає у тому, що:

- *виокремлено* соціально–психологічні аспекти формування соціалізації та адаптації юнаків ,що мають статус ВПО;

- *розкрито* концептуальні засади та обґрунтування змістовно-методичного наповнення комплексної соціально-психологічної програми адаптаційних навичок у юнаків , що мають статус ВПО під час війни;

- *набули подальшого розвитку* положення про особливості, специфіку, чинники та компоненти процесу соціалізації та адаптації;

- *поглиблено уявлення* про сучасні підходи до вивчення проблеми адаптації ВПО під час війни.

Теоретичне значення дослідження полягає: у розкритті теоретико-методологічних засад вивчення особливостей впливу, як одного з основних чинників ускладнення соціально-психологічної адаптації юнаків, що мають статус ВПО, доповнені теоретичних уявлень про психологічні особливості ВПО. Отримані , під час написання роботи ,дані допоможуть поглибити знання про психологічні особливості соціалізації та адаптації ВПО.

Практичне значення дослідження: полягає в обґрунтуванні методологічних основ та методичного інструментарію для вивчення соціально-психологічних особливостей формування процесів соціалізації та адаптації у юнаків під час війни; дослідженні впливу змін у процесі життєдіяльності. Отримані в ході дослідження факти та сформульовані на їх основі висновки будуть корисними для фахівців в галузі психології.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ СОЦІАЛІЗАЦІЇ ТА АДАПТАЦІЇ ДО НОВИХ УМОВ ЖИТТЯ ЮНАКІВ, ЩО МАЮТЬ СТАТУС ВПО

1.1. Основні підходи до поняття психосоціальної підтримки ВПО

Соціальна підтримка в умовах війни є особливо важливою для забезпечення безпеки, благополуччя та ментального здоров'я людей. Війна призводить до зруйнування інфраструктури, зміни родинних та соціальних зв'язків, а також до травм та стресових станів, що підривають психічне здоров'я населення.

Психосоціальна підтримка-це дії, які спрямовані на побудову стійкості окремих індивідуумів, сімей і спільнот з метою зміцнити їх потенціал до відновлення та адаптації. Психосоціальна підтримка дозволяє людям відновитись після наслідків кризових подій та допомагає справитись із такими подіями в майбутньому.

У ситуаціях війни, соціальна підтримка включає наступні елементи:

-надання матеріальної допомоги: у разі зруйнування інфраструктури та майна, люди можуть залишитися без дому, їжі та інших необхідних речей. Допомога у забезпеченні їжі, води, ліків та одягу може бути життєво важливою;

-медична допомога: війна може призвести до численних травм та захворювань, тому медична допомога є необхідною. Можуть бути встановлені польові лікарні, а також забезпечено доступ до медичних засобів та медичної екіпіровки;

-психологічна підтримка: війна може призвести до травм та стресових станів, що підривають психічне здоров'я людей. Психологічна підтримка може включати консультування, терапію та групові сесії;

-соціальна допомога: у разі війни, люди можуть втратити роботу, друзів та родину, а також змінити місце проживання. Соціальна допомога може включати підтримку у пошуку роботи, допомогу у знаходженні житла та встановленні нових соціальних зв'язків;

-організація вільного часу: вільний час може бути важливим для відновлення психічного здоров'я людей. Організація вільного часу може включати відпочинок або активну діяльність, щоб поліпшити їх фізичне та психологічне здоров'я;

- соціальна адаптація: після закінчення війни люди можуть знайтися в нових умовах із зміненими соціальними структурами та розподілом ресурсів. Соціальна адаптація може допомогти людям зрозуміти та адаптуватися до нових умов та забезпечити їм можливість повернутися до нормального життя. Таким чином, соціальна підтримка в громадах в умовах війни є дуже важливою, оскільки вона може допомогти зменшити відчуття страху та незахищеності серед населення та забезпечити їм необхідну допомогу та підтримку в цей важкий період [38].

Ведучою проблемою психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам є різний рівень пережитого стресу. Хтось досить швидко оговтався і готовий працювати на новому місці, а дехто – протягом тривалого часу не може забути ті страшні події. У процесі психологічного супроводу ВПО домінуючими є людські цінності та їх відбиття у життєвих ситуаціях; ціллю психологічного супроводу є допомогти людині віднайти життєву рівновагу, зрозуміти себе як особистість, що наділена почуттям перспективи і здатна свідомо відтворювати різні стратегії поведінки та

аналізувати ситуацію з різних точок зору; позитивним результатом психологічного супроводу є глибоке саморозуміння, прояснення ситуації, розробка нових психосоціальних умінь; тут дуже важливою є емоційна підтримка ціннісно-сміслові орієнтації . Психологічний супровід ВПО полягає у тому, що психолог, користуючись своїм спеціальним об'ємом знань, будує умови для переживання іншою людиною нових можливостей у вирішенні її психологічних задач.

Т. Алексєнко, І. Беляєва, О. Бережна, С. Вершинін, Ж. Вірна, О. Грабовець, Дж. Каллаган, Л. Карамушка, Н. Коломинський, Н. Максимова, К. Мілютіна, Н. Серебрякова, Л. Шипіцина, Т. Шульга детермінують психологічний супровід як не просто суму різноманітних методів роботи, а комплексно-технологічну, особливу культуру підтримки і допомоги спеціалістами, які приймають участь в процесі супроводу [6].

В період гострого військового конфлікту загострюється відчуття «свій-чужий», коли «своїм» людина визнає кожного, хто має таку ж національність чи паспорт. В українських реаліях це проявляється в побоюваннях та переживаннях не лише за власне здоров'я та життя своїх близьких, а і в турботі про всіх українців, що страждають від військової агресії росіян.

Узагальнивши поради психологів, що досліджували проблему адаптації до вимушеного переселення [26; 30; 41], можна порекомендувати наступне: прогулянки на свіжому повітрі, біг, прості вправи на прес та присідання; повноцінний сон мінімум 7 годин на добу; відмова від алкоголю; приділяти увагу харчуванню, приймати їжу в один і той самий час; читати улюблені вірші, які людина знає напам'ять, співати колискові, пісні тощо; слухати музику; повернути в своє життя турботу про себе; виписати на папері ресурси, які вже є у людини в наявності; виписати на папері, що людина втратила та що до неї повернеться після війни; для повернення кордонів тіла приймати душ при першій можливості; дотримуватись інформаційної гігієни;

читати і дивитись гумористичні дописи і меми про війну; присвятити частину свого часу іншому; займатись творчістю; при наявності сильної провини та синдрому «вцілілого» звернутись за допомогою до фахівця.

Серед визнаних світових практик самопомоги у кризових ситуаціях провідна роль належить ізраїльським психологам, які розробили низку протоколів, що сприяють швидкій стабілізації особистості під час війни та підвищують адаптацію особистості до вимушеного переселення. Ефективність адаптації особистості при вимушеному переміщенні в умовах війни залежить від комплексності застосованих заходів, регулярності виконання вправ, від підтримки родини та доступності психологічних послуг на новому місці [26; 30; 41].

Психосоціальна підтримка надається як групам так і індивідуально. Можна проводити заходи у форматі груп підтримки, занять з елементами творчості, сімейних заходів, занять для дітей, активних ігор, психоедукаційних сесій, з метою соціальної згуртованості та адаптації. Дані заходи мають на меті підвищити стійкість окремих людей, сімей та спільнот, знизити рівень стресу, зняти емоційну напругу та навчити, як можна самому потурбуватися про себе і своїх рідних.

Психосоціальної підтримки потребують всі, хто не може самостійно впоратися зі стресом, перебуваючи в складних життєвих ситуаціях, внаслідок впливу кризових подій. Разом з тим, заходи можуть відвідувати люди, які можуть стати більш вразливими в майбутньому.

1.2. Аналіз наукової літератури

Теоретичну вагомість роботи з переміщеними особами у воєнний та кризовий періоди опрацювали у такі вчені, як Акмалова А.А., Капицин В.М., Балакірева О.В., Бочкор Н.П., Дубровська Є.В., Залеська О.В., Заставецька О.В., Заставецький Б.І., Ткач Д.В., Зверєва І.Д., Лактіонова Г.М., Ісаєв Д.Н., Капська А.Й., Ольхович О.В., Особова О.П., Панок В. Г., Поліщук І.О., Реан А.А., Шевченко Т.О. [19, 22,23,24,25,27].

Переважає більшість наукових досліджень висвітлюють окремі аспекти проблем внутрішньої міграції в кризові періоди. Соціальний бік цієї проблеми розкриваються в працях А.А. Акмалової, Н.П. Бочкора, Є.В. Дубровської, О.В.Залеської та інших. Психологічні фактори внутрішньої міграції досліджували О.О.Блінова, Д.Н. Ісаєва, В.Г. Панка. Демографічних стан, що на пряму пов'язаний з внутрішньою міграцією, вивчали О.В. Залеська, О.В. Заставецька, Б.І. Заставецький. Нормативно-правове забезпечення соціального захисту внутрішньо переміщених осіб вивчали А.П.Бущенко, О.А.Мартиненко, Г.С.Гудвін-Гілл .

Важливою є ефективність вирішення соціальних проблем внутрішньо переміщених осіб, що залежить від належної нормативно-правової бази в країні, яка в сучасних реаліях війни знаходиться у стані постійного формування і вдосконалення. Проблема внутрішньої міграції є комплексною . Можна стверджувати, що кожний окремий напрямок активізації внутрішньої міграції в країні має особливі «пускові механізми», що несуть значущі зміни в житті усіх громадян України.

Феномен внутрішньої міграції у реаліях сьогодення вимагає окремого предметного наукового дослідження. Соціальні й соціально-педагогічні проблеми внутрішньої міграції, з окупованих територій та зони ведення бойових дій, безумовно, мають бути в переліку актуальних досліджень

зазначених галузей науки. Але, слід зазначити далеко недостатній стан дослідження соціальних проблем внутрішньої міграції. Цій проблемі присвячені лише окремі наукові праці, які вийшли у світ протягом 2014-2017 р.р. Слід назвати дослідження О.В. Балакіревої, Н.П. Бочора Н.П., Є.В. Дубровської, О.В. Залеської, А.П. Буценка, О.А. Мартиненка, О.І. Коробки, В.В. Павлюка та В.І. Надгари.

Обов'язково треба відзначити і чи не повну відсутність навчальних та інформаційних джерел для практикуючих соціальних працівників і соціальних педагогів, здобувачів вищої освіти у галузі соціальної роботи, що давало б можливість надавати більш професійну допомогу юнакам та дівчатам ВПО. [18].

За даними психологічного дослідження, що проводилося під егідою Дитячого Фонду ООН (ЮНІСЕФ) у Донецькій області, майже 40% дітей віком 7–12 років та більше половини дітей віком 13–18 років стали безпосередніми свідками подій, що пов'язані з війною. Відповідно 14% та 13% бачили танки та іншу військову техніку, 13% та 22% бачили бої та сутички, 4% і 15% – побиття знайомих людей, 6% та 5% стали свідками погроз застосування зброї. Декілька дітей з опитаних бачили вбитих і поранених. 76% дітей віком 7–12 років та 43% дітей віком 13–18 років відчували страх, коли ставали свідками вищеповисаних подій [38].

Розгляд психологічних особливостей посттравматичного стресового розладу як комплексу реакцій людини на травмуючу ситуацію викликав зацікавленість науковців у різні часи. Значний внесок у дослідження ПТСР зробили такі вчені, як А.Карднер, М.Горовиць, Р.Дж.Ліфтон, Г. Крістал, Т. Кін, М.Дж.Фрідман, Н.Тарабріна, В.Волошин, О.Лазебна, Ю.Олександровській, А. Пушкарьов та ін. В якості самостійного синдрому, назвавши його «посттравматичним стресовим розладом», запропонував виділити М. Горовиць. Діагностичні критерії ПТСР, які були прийняті спочатку для американських класифікацій психічних захворювань (DSM-III та DSM-III-R), а пізніше – для МКБ-10 були розроблені групою авторів на чолі з М. Горовицем. [45].

1.3. Соціальна ситуація розвитку та вікові особливості юнацького віку

У психології юнацький вік традиційно вважається періодом інтенсивного розвитку особистості. Цей процес визначається з одного боку внутрішніми закономірностями розвитку, а з іншого об'єктивними обставинами формування особистості. Характерною рисою раннього розвитку особистості юнацтва є формування світогляду, тобто системи поглядів на світ, суспільне життя, його минуле і майбутнє, моральні принципи, науку, мистецтво, людину та її значення в житті.

У період ранньої юності (від 15 до 17 років) соціальна ситуація розвитку будується таким чином, що юнак ще цілком залежить від дорослих як у матеріальному плані, так в спрямованості його життєдіяльності. У родині юнаки виконують роль дитини, хоча і такої, що підросла. Але у суспільстві діапазон соціальних ролей стає ширшим за рахунок того, що збільшуються інтереси юнака, які на пряму пов'язані з майбутнім. Відтак міра самостійності та відповідальності юнака зростає [43].

Змінюється також ставлення юнака до дорослих людей – батьків і вчителів. Стосунки з дорослими стабілізуються. У взаєминах із батьками зникає критичне до них ставлення. Менше виникають конфлікти. Більше надається перевага тим чеснотам, які дійсно властиві батьку чи матері. Виявляється толерантність до їхніх слабких сторін.

У стосунках із вчителями юнаки орієнтуються на їхні особистісні і професійні якості. Учителі, які, окрім педагогічного такту, демонструють педагогічну майстерність у викладанні свого предмету, заслуговують на повагу старшокласників. Юнаки люблять вступати у дискусії з учителями, відстоювати власну точку зору, вислуховувати аргументовані пояснення і поради. В цілому

старшокласники прагнуть до рівноправних, доброзичливих взаємин як з батьками, так і з учителями, де самі старшокласники можуть продемонструвати виважену позицію майже дорослої людини [43].

Усе життя юнаків стає підпорядкованим майбутньому. На теперішнє вони дивиться з позиції майбутнього, відшуковуючи смисл життя. Закінчуючи школу, юнаки вступають у доросле життя, до якого вони повинні бути психологічно готовими. Мають бути в наявності потреби та здібності, які дадуть можливість повною мірою реалізуватись у професійній діяльності та громадському житті. Зокрема, у спілкуванні з іншими людьми, у здатності творчо працювати, вмінні теоретично мислити, орієнтуватися у різноманітних подіях, наявності розвиненої рефлексії, яка забезпечує свідоме та критичне ставлення до себе (Т.М.Зелінська) [43].

Вивчення внутрішнього світу - головне психологічне надбання ранньої юності. Це відкриття, з одного боку, - важливе, радісне і хвилююче, а з іншого - піднімає рівень тривожності, адже може не збігатися з зовнішнім світом. У зв'язку із цим постає проблема стресостійкості в юнацькому віці як проблема психологічної адаптації, емоційної стійкості та здатності контролювати власні емоції. Дуже часто стреси молоді пов'язані з навчанням (оцінки, тести, домашні завдання та перехід до наступного класу). Турбота про родину і здоров'я батьків займають друге місце серед стресорів дитинства, підліткового й юнацького періодів. Причини занепокоєння можуть стосуватися страху перед хворобою, суперечок з сім'єю, насильства в сім'ї, розлучення батьків тощо.

Якщо аналізувати процес адаптації, то необхідно зазначити, що адаптація особистості – це завжди процес, направлений на зміни в особистому сприйнятті ситуації та деформації реагування на неї. Проблеми адаптації дуже тісно пов'язані з таким поняттям, як соціалізація. Адаптація є лише одним з елементів соціалізації поряд з іншим, не менш важливим, – активністю особистості, її творчим вибіркоким ставленням до середовища, активним відтворенням соціального досвіду, перетворенням наявних соціальних умов і

форм. Отже, соціалізація постає як єдність адаптації й активності особистості: засвоєння норм і цінностей соціального середовища відбувається у взаємозалежності й взаємозв'язку з активністю індивіда [22].

Війна показала, що юнаки дуже болісно та уразливо сприймають зміни, а тим паче вимушені зміни, що відбулися не на краще. Понад 4 мільйони українських дітей стали переселенцями внаслідок повномасштабного вторгнення Росії в Україну. Вони, разом з батьками, виїхали в межах України, а дехто і за її кордон. Звичний спосіб життя, хороші, умови рідні обличчя, можливість відвідувати заняття та спілкуватися з друзями, - всього цього були позбавлені здобувачі освіти Золотівського професійного ліцею. Їм довелося покинути рідні домівки та на невизначений термін стати ВПО, або й біженцями в чужих країнах.

Перша проблема, з якою зустрілись юнаки – адаптація. Звісно, це стресовий процес, адже потрібно звикнути до нового міста, нових умов проживання, іншого кола спілкування. Найкраще, що можуть зробити батьки та викладачі, аби адаптація пройшла без травм, – надати свою підтримку та прислухатися до бажань юнаків. Але, не всі батьки змогли виїхати з дітьми і не всі вціліли.

Кожен із здобувачів освіти ВПО має свою історію виїзду з зони проведення бойових дій: хтось виїхав в перші години повномасштабного вторгнення, дехто ще певний час знаходився вдома, а поїхали, коли вже нервова система зовсім не витримувала, хтось рятувався вже від окупації. Серед юнаків та дівчат є ті, хто втратив рідних, на чиїх очах руйнувалися будинки, є ті, що самі ледь вижили. Цей жахливий, травмуючий досвід докорінно змінив життя юнаків та дівчат. Багато з них перебувають у стані глибокого стресу через війну та втрати, тому їм необхідна кваліфікована допомога.

Відтак, вкрай важливо та необхідно вирішити завдання щодо створення відповідних умов високого рівня якості життя, у якому нормою повсякденності

стали стреси, катастрофи, травматичні події, що сталися з окремими індивідами, або з групами, охоплюючи від невеликих громад, сімей, аж до країни в цілому.

Стреси, маючи різну силу та тривалість впливу, створюючи як позитивний, так і негативний вплив на організм та здоров'я, впливають на особистість неоднозначно: хтось справляється із наслідками пережитих подій краще, інші гірше.

Ще з часів 30х років ХХ століття, після книги Уолтера Бредфорда Кеннона "Боротись чи втікати", Ганс Сельє, дослідивши загальний адаптаційний синдром та стрес, визначив позитивні наслідки психологічних травм, особливо тих, що містять соціальний компонент — еустрес; негативні наслідки, що призводять до психологічних, психосоматичних, психічних розладів — дистресом. Термін "розлад" використано свідомо, оскільки це не хвороба в класичному розумінні, адже це — нормальна реакція психіки на патологічні обставини, коли симптоми і поведінкові ознаки викликають страждання та заважають особистісному функціонуванню людини у стресі. Цьому питанню в останні роки присвячується все більше наукових досліджень [38].

Згадаємо «піраміду А. Маслоу», відповідно до якої однією з базових для людини є потреба у безпеці, без задоволення якої неможлива самореалізація особистості, зокрема її підготовка до діяльності в екстремальних умовах. Провідні освітні стратегії Європи ґрунтуються на положенні про те, що саме відчуття суб'єктами освіти комфорту, безпеки і захищеності є визначальним для формування їхнього позитивного світосприйняття та мотивації щодо пізнавальної діяльності [78]. Сучасний заклад освіти має бути не лише місцем для навчання, а й середовищем, яке сприятиме повноцінному розвитку особистості, буде безпечним для їхнього здоров'я. Відповідно до поняття освітнього середовища в сучасних умовах потрібно підходити як до сукупності інформаційних, комунікаційних і об'єктних впливів на суб'єктів освітнього

процесу, яка трансформується у важливий елемент самоорганізації та розвитку їхньої психіки [42, с.].

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Війна докорінно змінила життя українців. Ціла нація страждає від амбіцій сусідньої держави. Юнаки , що отримали статус ВПО, дуже важко сприймають такі кардинальні зміни. Їх психіка по-різному адаптується до нових умов. Перенесені психологічні травми мають невтішні наслідки. Якщо, на перший погляд, втрата колишнього буття не глибоко відображається на психіці юнаків , то з часом постають нові задачі і наслідки перенесеного стресу стають дедалі помітнішими. Багато юнаків та дівчат не визнають, що потребують допомоги. На перший погляд з ними все добре, вони нормально адаптувалися , але ті, чи інші події можуть сприяти підвищенню рівня тривожності, стати причиною проявів агресії.

Корекційна робота з цими юнаками та дівчатами необхідна вже зараз, поки не відбулося загострення. Турбота батьків, допомога психологів, волонтерів, викладачів –все це дає змогу адаптуватися до нових реалій життя. Стресові травматичні події різною мірою лишили спогад в житті юнаків . Хтось досить легко переніс ці події, а хтось щодня переживає цей досвід і не може позбутися інтрузій та флешбеків. Стрес стає звичною умовою життя.

Стрес – це реакція організму на подразнення, де подразником є ситуація. Більшість дітей сьогодні перебуває під впливом стресу, оскільки посилюється психічна діяльність дитини у зв'язку з необхідністю засвоєння і переробки великого обсягу інформації (інформаційний стрес). Виникає перенапруження фізіологічних систем організму під впливом емоційних чинників (емоційний стрес). У невеликих кількостях стрес може бути «позитивним». Але надмірний стрес – «токсичний» і може вплинути на поведінку дитини, її працездатність, здоров'я, взаємини з оточенням і в родині.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЗМІН СОЦІАЛЬНИХ УМОВ ЖИТТЯ ЮНАКІВ, ЩО МАЮТЬ СТАТУС ВПО

2.1. Організація емпіричного дослідження та обґрунтування психодіагностичних методик

Відповідно до теми дослідження, вибіркою стали 30 здобувачів освіти Золотівського професійного ліцею, з яким у кафедри психології та соціології Східноукраїнського національного університету ім. В.Даля укладено договір про співпрацю та взаємодію.

Респондентами було обрано осіб з числа ВПО : 21 дівчина та 9 хлопців, віком 15-17 років, що навчаються за професіями «Оператор з обробки інформації та програмного забезпечення. Обліковець з реєстрації бухгалтерських даних» та «Електрослюсар підземний. Електрозварник ручного зварювання». Всі юнаки та дівчата є мешканцями Луганської області, яка зараз тимчасово знаходиться в окупації.

Протягом довгого часу, коли в країні вже йшла війна ,ці юнаки навчалися в школі, їм часто доводилося перебувати в укриттях, бо вдома , через обстріли, було небезпечно. З червня 2023 року їх рідне місто, де і знаходився навчальний заклад , потрапило під окупацію. Дехто виїхав ще до окупації , дехто-під час. Ці юнаки важко перенесли виїзд з тимчасово окупованої території та зони бойових дій, багато хто й досі не може оговтатися, наслідки перенесеного стресу негативно вплинули на навчання та соціалізацію.

Цим юнакам важко сприймати реалії сьогодення, вони б хотіли повернутися додому, але більшість з них вже його не мають. Під час наступів окупантів було зруйновано багато домівок. Юнаки згадують про дім з сумом та сльозами , дехто говорить, що уві сні постійно бачить свою домівку. Зараз ці

юнаки та дівчата навчаються дистанційно. Зміна місця проживання, матеріальні труднощі, відсутність рідних людей-все це наклало свій відбиток на їх поведінці та загалом вплинуло на якість навчання.

Проводилося дослідження в режимі реального воєнного часу. В якості експериментальної групи були вибрані юнаки, що отримали статус ВПО після початку війни. Працювати із здобувачами освіти очно не могли, тому що вони знаходяться в різних куточках України, а також за кордоном. Були розроблені

Для того щоб виявити рівень тривожності, рівень агресії у юнаків та детальніше попрацювати з респондентами, з високим рівнем тривожності використовувались такі методики:

Для діагностування рівня тривожності та агресії у юнаків застосовувались такі методики:

1. Діагностика посттравматичного стресового розладу (ПТСР)/ Методика PCL-C [57]. Дані методики спрямовані на моніторинг симптомів посттравматичного стресового розладу. Опитувальник PCL-C містить 20 пунктів, які досліджуваний оцінює за 5 бальною шкалою (наскільки часто симптоми, подані в методиці, у нього виявлялися протягом останнього місяця, де 0 – ніколи, 4 – дуже часто). Шкала оцінки базується на критеріях DSM-IV та містить 20 пунктів ознак ПТСР. Респонденти оцінюють кожний пункт від 1 (зовсім ні) до 5 (дуже виражено), щоб вказати ступінь прояву конкретного симптому впродовж минулого місяця. Таким чином, діапазон оцінки може перебувати в межах від 17 до 85 балів [57] (див. Додаток А).

2. Також була проведена методика А. Басс і А. Дарки «Виявлення рівня агресії» [29] (див. Додаток Б).

А. Басс, сприйняв ряд положень своїх попередників, розділив поняття "агресія" і "ворожість" і визначив останню як "реакцію, розвиваючу негативні почуття і негативні оцінки людей і подій". Створюючи свій опитувальник, диференціює прояви агресії і ворожості, А. Басс і А. Дарки виділили такі види реакцій:

1. **Фізична агресія** - використання фізичної сили проти іншої особи.
2. **Непряма агресія** - обхідним шляхом спрямована на іншу особу або ні на кого не спрямована.
3. **Роздратування** - готовність до прояву негативних почуттів при найменшому порушенні (запальність, грубість).
4. **Негативізм** - опозиційна манера в поведінці, що виявляється від пасивного опору до активної боротьби проти встановлених звичаїв і законів.
5. **Образа** - заздрість і ненависть до оточуючих за дійсні і вигадані дії.
6. **Підозрілість** - негативна реакція в діапазоні від недовіри і обережності по відношенню до людей до переконання в тому, що інші люди планують і приносять шкоду.
7. **Вербальна агресія** - вираз негативних почуттів як через форму (крик, вереск), так і через зміст словесних відповідей (прокляття, погрози).
8. **Почуття провини** - висловлює можливе переконання суб'єкта в тому, що він є поганою людиною, робить зло, а також відчуваються їм докори сумління.

Опитувальник Басса - Дарки складається з 75 тверджень, на які випробовуваний відповідає "так" або "ні". Відповідно до інструкції він ставить знак "плюс", якщо згоден з твердженням, і знак "мінус", якщо не згоден [29] (див. Додаток Д).

3. Методика «Опитувальник депресії Бека» [58]. Цей опитувальник складається з групи тверджень. Потрібно прочитати кожен групу тверджень і вибрати те, що найбільш точно характеризує ваше самопочуття, мислення і настрій на сьогодні. Потрібно звернути увагу на те, що спершу необхідно прочитати усі твердження в одній групі і лиш тоді робити вибір [58].

Тестування проводиться при наявності симптомів депресії:

1. Підвищена тривожність.
2. Обсесивна іпохондрія (постійне занепокоєння, пов'язане зі страхом захворіти).
3. Знижена самооцінка, ідея маловажно власної особистості.
4. Швидка втомлюваність.
5. Апатія, втрата інтересу до занять, які раніше приносили задоволення.
6. Постійне почуття провини.
7. Нав'язливі думки про смерть, спроби суїциду.
8. Психомоторне збудження, ажитація або навпаки перебування в загальмованому стані.
9. Розлад сну (неможливість заснути, нічне безсоння, неспокійний, переривчастий сон, денна сонливість).
10. Розлад харчової поведінки. У деяких пацієнтів апетит різко погіршується, що супроводжується швидкою втратою ваги. У інших пацієнтів відбувається підвищення апетиту, що призводить до постійного переїдання і збільшення маси тіла.
11. Астенія (патологічний стан, що виявляється загальною слабкістю, нетерплячістю, непосидючістю, неможливістю тримати себе в руках).
12. Емоційна лабільність.
13. Розлади в роботі вегетативної системи (посилене потовиділення, гіперемія шкірних покривів особи, порушення серцевого ритму, часте, поверхневе дихання)[58] .(див. Додаток В)

4. Диференціальна діагностика депресивних станів (див. Додаток Д).

Методика дозволяє виявити такі форми психічних станів: апатія, гіпотимія, дисфорія, розгубленість, тривога, страх.

2.2. Психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту

Провівши констатувальний експеримент та опрацювавши методики, можна зробити висновки, що респонденти пережили значні стресові події, що спричинили збільшення проявів агресії та тривожності, нанесли відбиток на побут та навчання юнаків та дівчат.

Для того, щоб виявити прояви симптомів посттравматичного стресового розладу була проведена **діагностика посттравматичного стресового розладу (ПТСР)/ Методика PCL-C [11]**.

Опитувальник *PCL-5* складається із 20 питань, кожне з яких оцінюється від 0 до 4 балів в залежності від проявів симптому. Цей опитувальник зазвичай використовується для скринінгу ПТСР. Питання по цій шкалі відображаються відповідні кластери симптомів ПТСР згідно із класифікацією DSM-5:

Критерій А – опис травматичної події.

Критерій В, симптоми інтрузії – від 1 по 5-те запитання.

Критерій С, симптоми уникнення – 6 та 7 запитання.

Критерій D, негативні думки та емоцій – від 8 по 14 запитання.

Критерій Е, симптоми надмірної реактивності – від 15 по 20 запитання.

Мінімально можливий бал – 0, максимально можливий – 80.

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

Таблиця 2.1

**Результати та інтерпретація отриманих даних за діагностикою
посттравматичного стресового розладу (ПТСР)/ Методика PCL-C**

Симптоми	Дівчата	хлопці
Критерій А – опис травматичної події	16,1	6,75
Критерій В, симптоми інтрузії	14	6
Критерій С, симптоми уникнення	10,5	4,5
Критерій D, негативні думки та емоцій	31,5	13,5
Критерій Е, симптоми надмірної реактивності	10,5	4,5

Індивідуальне значення кожного рівня тривожності нами було визначено у відповідності до вибору здобувачем освіти певного твердження [57].

В результаті проведення дослідження маємо показники, зазначені в діаграмі (див. рис. 2.1).

З огляду на діаграму, у якій представлені узагальнені результати діагностики посттравматичного стресового розладу (ПТСР)/ Методика PCL-C, можемо констатувати, що у респондентів, що проходили цю діагностику, рівень ПТСР яскраво простежується. Це є доказом того, що навколишній світ для юнаків та дівчат, що мають статус ВПО, сьогодні є нестабільним, період невизначеності затягся, війна триває і самі респонденти втратили віру у повернення додому. Попередні стресові ситуації та теперішній негатив

відображається і на навчанні, і на комунікації в цілому. З точки зору психології, це нормальна реакція на несприятливі умови повсякденного життя.

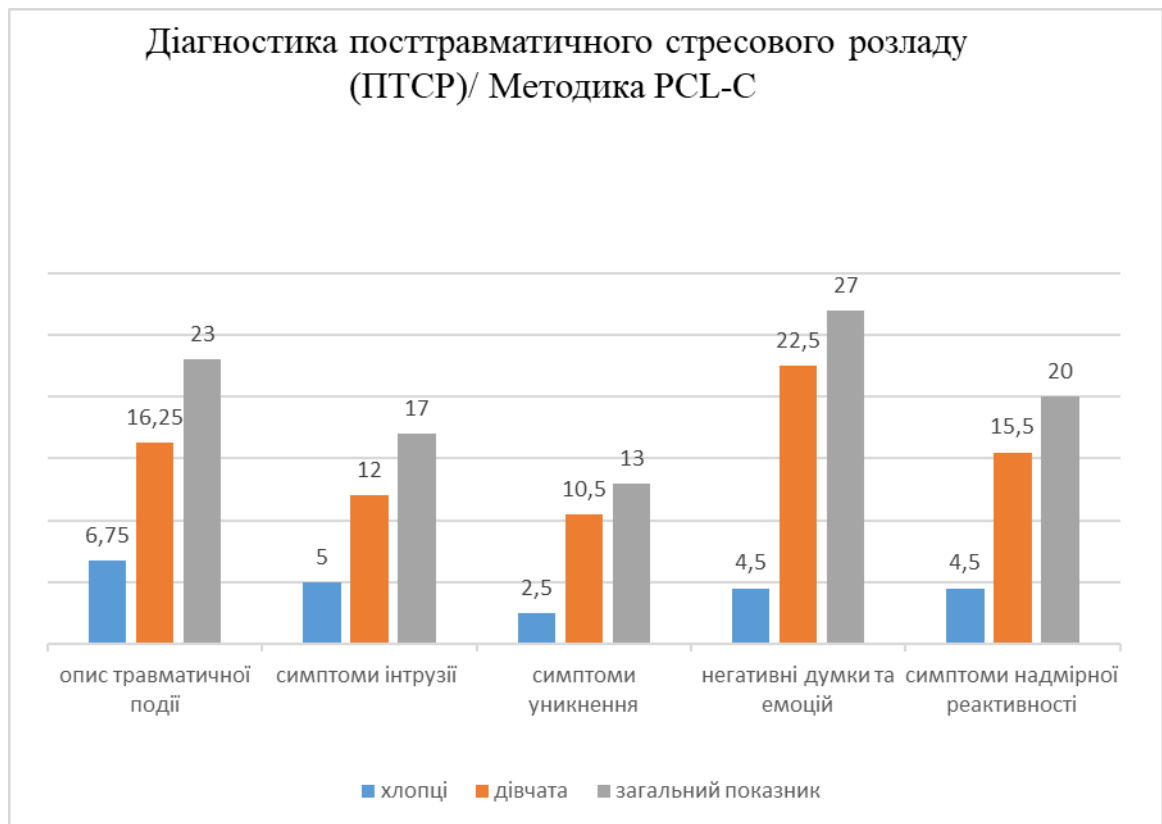


Рис.2.1. Гістограма результатів дослідження за тестовою методикою діагностики посттравматичного стресового розладу (ПТСР)/ Методика PCL-C

За допомогою методики А. Басс і А. Дарки для виявлення рівня агресії .

А. Басс, сприйняв ряд положень своїх попередників, розділив поняття "агресія" і "ворожість" і визначив останню як "реакцію, розвиваючу негативні почуття і негативні оцінки людей і подій". Створюючи свій опитувальник, диференціює прояви агресії і ворожості, А. Басс і А. Дарки виділили такі види реакцій :_фізична агресія, непрямая агресія, роздратування, негативізм, образа, підозрілість, вербальна агресія, почуття провини (див. Додаток Б).

Таблиця 2.2

**Результати та інтерпретація отриманих даних за діагностикою
методики А. Басса і А. Дарки «Виявлення рівня агресії»**

Види агресії	Дівчата	Хлопці
Фізична агресія	5,6	2,4
Непряма агресія	12,4	3,6
Роздратування	10,5	4,5
Негативізм	4,5	1,5
Образа	9,8	4,2
Підозрілість	4,2	1,8
Вербальна агресія	18	7,5
Почуття провини	10,5	4,5

Провівши діагностування маємо показники, зазначені в діаграмі, (див. рис. 2.2.) З огляду на діаграму, де представлені узагальнені результати діагностики виявлення рівня агресії, можемо зробити висновки, що у респондентів, простежується підвищений рівень різного роду агресії. Це є доказом того, що юнаки, що мають статус ВПО, піддаються впливу зовнішніх подразників та болісно реагують на обставини та події.

Агресивна реакція - це один із способів, за допомогою яких людина вирішує проблеми, що стоять перед ним. Як правило, вона виникає у важких і складних обставинах, в яких відчуває психологічну напруженість. Агресивна

поведінка може бути спрямована безпосередньо на мету або виражатися за допомогою агресивних дій [64].

Це є показником потреби в соціально-психологічній підтримці.

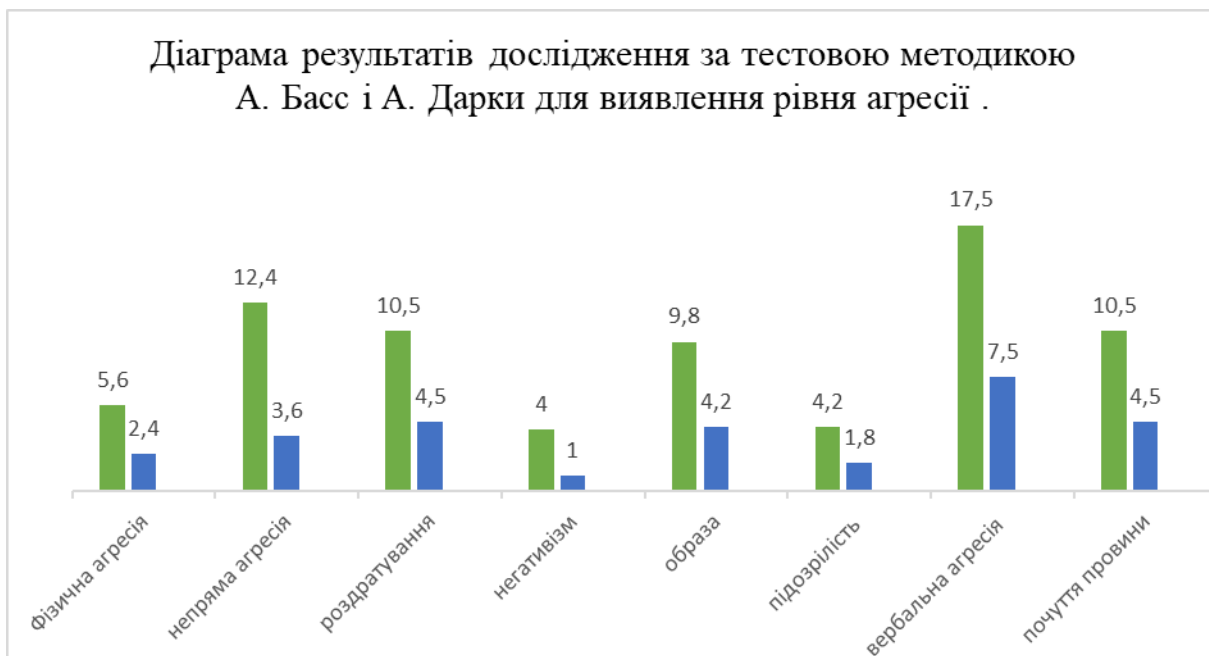


Рис.2.2. Діаграма результатів дослідження за тестовою методикою А. Басса і А.Дарки «Виявлення рівня агресії»

Методика «Опитувальник депресії Бека» дала можливість з'ясувати рівень депресивного стану здобувачів освіти.

Шкала депресії Бека (Beck's Depression Inventory, BDI) – один з перших тестів, що відрізняються високою релевантністю та специфічністю, створених для використання у клінічній практиці з метою діагностики та оцінки рівня депресивних розладів. Незважаючи на дату розробки, шкала депресії Бека не застаріла і широко застосовується в психіатричній та психотерапевтичній практиці навіть сьогодні. Усього існує три варіанти цього опитувальника: BDI, BDI-1A, BDI-II. Окремо застосовується опитувальник депресії Бека для підлітків. Версія шкали депресії Бека поширена в адаптації М. В. Тарабріної [65].

Цей опитувальник складається з групи тверджень. Потрібно прочитати кожен групу тверджень і вибрати те, що найбільш точно характеризує ваше самопочуття, мислення і настрої на сьогодні. Підрахунок суми балів дає Вам можливість відтворити картину свого стресу. Лікарі Холмс та Раге вважають, що необхідно розуміти, що не окремі, ніби незначні події в житті стали причиною виникнення стресової ситуації, а їх комплексна дія [29].

Таблиця 2.3

Порогові бали методики «Опитувальник депресії Бека»

Загальна сума балів	Міра здатності опиратися стресу
150-199	Високий
200-299	Пороговий
300 і більше	Низький (вразливість)

Таблиця 2.4

Результати та інтерпретація отриманих даних за діагностикою методики «Опитувальник Бека»

Рівень депресії	Дівчата	Юнаки	Загальний показник
Високий	44,6	5,4	50
Пороговий	17,9	8,1	27
Низький	11,3	11,7	23

З огляду на сегментограму результатів діагностування за тестовою методикою «Опитувальник депресії Бека» (див. рис. 2.3) переважна більшість респондентів мають високій та пороговий рівні депресії. У типових легких,

помірних або важких депресивних епізодах пацієнт страждає від зниження настрою, зниження енергії та зниження активності. Здатність до насолоди, інтересу та концентрації знижується, а помітна втома навіть після мінімальних зусиль є звичайним явищем. Зазвичай порушується сон і знижується апетит. Самооцінка та впевненість у собі майже завжди знижені, і навіть у легкій формі часто присутні деякі ідеї провини або нікчемності.

Знижений настрій незначно змінюється щодня, не реагує на обставини і може супроводжуватися так званими «соматичними» симптомами, такими як втрата інтересу та приємних почуттів, пробудження вранці на кілька годин раніше звичайного часу, депресія, що найсильніше в вранці виражена психомоторна загальмованість, збудження, втрата апетиту, втрата маси тіла, зниження лібідо. Залежно від кількості та тяжкості симптомів депресивний епізод можна визначити як легкий, помірний або важкий[49]. Всі ці фактори прояву депресії в тій чи іншій мірі проявляються в поведінці здобувачів освіти .

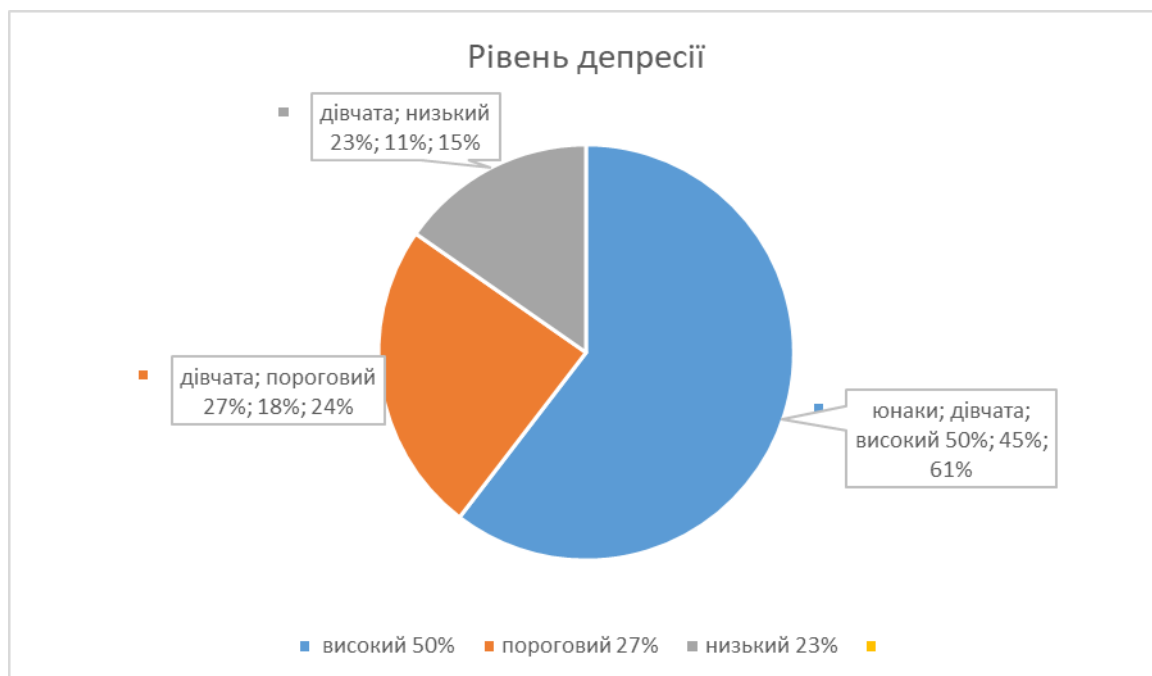


Рис. 2.3. Сегментограма результатів дослідження за тестовою методикою «Опитувальник депресії Бека»

На думку А. Мельник, депресивний стан має два ключових прояви: тривале пригнічене самопочуття і зниження зацікавленості у всій сфері діяльності, байдужість. Також автор зазначає що мова може заходити про депресію, тоді, коли зазначені прояви тривають більше двох тижнів, а також 7 мають більший рівень вираженості і насиченості, що стає на заваді не тільки самій особистості, але і оточуючим людям [29]. А. Огороднійчук вважає, що депресивний стан, якщо розглядати його крізь призму особистісних властивостей, може стати «потенційним чинником ризику для входження в спільність як рівноправного і повноцінного учасника цього життя». Зазначається, що депресивний стан виражається на трьох основних рівнях: психічному, у вигляді переживань; фізіологічному; поведінковому [31].

Методика «Диференціальна діагностика депресивних станів» дає більш поглиблене розуміння депресивного стану респондентів, а отже на багато легше буде підібрати методики роботи під час психокорекційної роботи[58].

Таблиця 2.5

Результати та інтерпретація отриманих даних за діагностикою методики «Диференціальна діагностика депресивних станів» (без урахування гендеру)

Вид депресії	% респондентів
депресія відсутня, або незначна	15
депресія мінімальна	7
легка депресія	25
помірна депресія	30
виражена депресія	23
глибока депресія	-

Аналізуючи діаграму результатів дослідження за тестовою методикою “Диференціальна діагностика депресивних станів” (див. рис 2.4) можна зазначити, що юнаки та дівчата в більшості знаходяться в стані помірної та легкої депресії. Оскільки посттравматичний стресовий розлад – виникає як відстрочена або тривала відповідь (після латентного періоду, але не більше 6-ти місяців) на стресову подію (коротку або тривалу) виключно загрозливого або катастрофічного характеру, яка може спричинити глибокий стрес майже у кожного.

Дуже важливо, вчасно надати допомогу та не допустити загострення цього стану. Багато подразників, подій та пережитий досвід травматичних подій відображається на емоційному стані здобувачів освіти.

Зауважимо, що і попередня методика і дана визначають по-суті один показник-депресію, але дані трохи відрізняються.

В кожній методиці по-різному побудовані запитання, томудесь це допомогло респондентам зрозуміти свій внутрішній стан.

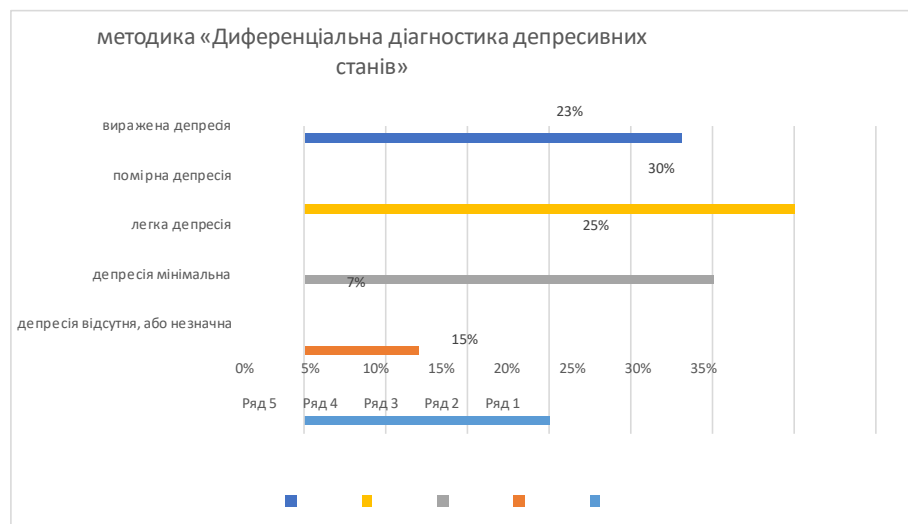


Рис.2.4 Гістограма результатів дослідження за тестовою методикою “Диференціальна діагностика депресивних станів”

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

Юнаки, що мають статус ВПО перенесли значний стрес : втрата домівки, рідних людей, звичного способу життя. Психологічна травма дає негативні наслідки, навіть якщо ,на перший погляд, наші респонденти не виглядають пригніченими, більшість мають прояви наслідків перенесеного стресу.

Сильне психологічне навантаження відчувається у всіх сферах життя. Нав'язливі спогади, флешбеки, а інколи і повне перенесення у стан травматичної події та втрата відчуття реальності. При спілкуванні з юнаками та дівчатами найчастіше спостерігаються саме флешбеки. Наприклад, кипіння чайника нагадує звук літака, а за ним може слідувати звук вибухів, це дає відчуття, як під час бомбардувань. Багато хто, з наших респондентів жаліється на сни-жахіття, що повторюються й відтворюють травматичні події. Також серед юнаків ВПО поширеним є уникнення, вони намагаються абстрагуватися від травматичної події, не хочуть говорити про неї та згадувати.

Підвищена нервозність, дратівливість, безсоння – це основні наслідки пережитого стресу ,що стали причиною зниження рівня знань та бажання опанувати професію. Період невизначеності для ВПО значно затягся. За словами респондентів, вони всі їхали з дому на 1-1,5 місяці, але вже понад 1,5 року без власних домівок.

Негативне мислення та негативний емоційний фон, безперечно впливає на якість життя. Провівши вищезазначені методики можна сказати, що в респондентів є посттравматичний стресовий розлад . Наше завдання провести тренінгові заняття з психосоціальної підтримки юнаків та дівчат ВПО та перетворити це на психологічне зростання, а не зависання у травматичних подіях.

РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА ТА ПРОВЕДЕННЯ ПСИХОКОРЕКЦІЙНОГО ТРЕНІНГУ З МЕТОЮ ПОДОЛАННЯ НАСЛІДКІВ ПЕРЕНЕСЕНОГО СТРЕСУ У ЮНАКІВ ВПО

3.1. Теоретико-методологічні засади психокорекційної роботи

Завдання корекційно-розвивальних заходів ми вбачаємо у: створенні атмосфери відкритості, довіри у взаєминах між учасниками, заохоченні до вільного самовираження; усвідомленні дітьми проблем у спілкуванні та усунення емоційного дискомфорту учасників; засвоєнні нових знань про спілкування, умінь та навичок взаємодії в малих групах; поліпшенні соціальних здатностей до співчуття, співпереживання, кооперації; напрацюванні уміння сприймати психологічний стан людини; формуванні навичок саморегуляції та схильності до управління власними емоціями в емпатогенних ситуаціях; сприянні формуванню визнання цінності інших людей та настанов на позитивне ставлення до них; розвитку емоційності, сенситивності, моральності, здатності до рефлексії у низькоемпатійних осіб; зниженні кількості внутрішніх протиріч, тривожності та агресивності; виробленні позитивного самоствавлення, впевненості в собі, почуття власної гідності [44].

Тренінги виникли як наслідок спроби інтенсифікувати процес навчання людей різних видів діяльності, як спосіб формування і вдосконалення професійних знань, умінь і навичок через різноманітні психотехнічні процедури. Груповий психологічний тренінг являє собою сукупність активних методів практичної психології, які використовуються:

1) в межах клінічної психотерапії при лікуванні неврозів, алкоголізму та низки соматичних захворювань;

2) для роботи з психічно здоровими людьми, які мають проблеми психологічного характеру, з метою надання їм допомоги в саморозвитку. Б. Д. Карвасарський визначає тренінг як сукупність психотерапевтичних, психокорекційних і навчальних методів, спрямованих на розвиток навичок

самопізнання і саморегуляції, спілкування і міжперсональної взаємодії, комунікативних і професійних умінь [34].

Групова форма тренінгів дозволяє досить легко моделювати процес міжособистісної взаємодії, обігрувати різноманітні складні життєві ситуації та знаходити адекватні та ефективні шляхи їх вирішення. Завдяки груповій фасилітації підвищується пізнавальна активність членів групи, збільшується працездатність, зростає ефективність навчання та інтенсивність роботи над собою, а також виникає можливість надання психологічної підтримки окремим учасникам тренінгу. На думку К. Левіна, групова взаємодія дозволяє людині краще пізнати себе, побачити себе очима інших, що відкриває широкі можливості для усвідомлення своїх особистісних якостей та ефективної роботи над їх вдосконаленням[34].

Необхідно поважати право на особисте життя, конфіденційність та діяти в найкращих інтересах респондентів. Згідно з принципом «не нашкодь», треба подбати про те, щоб не давати нереалістичних надій під час проведення оцінювання (наприклад, респонденти мають розуміти, що інтерв'юери можуть не повернутися, якщо не отримають належне фінансування). Варто уникати надокучливого розпитування. Організації мають докладати всіх зусиль для забезпечення лише добровільної участі членів в оцінюванні[24].

Кожна з тренінгових програм спрямована на формування, розвиток або корекцію певної сторони особистості, самосвідомості, поведінки та ін. Уміння створювати програми, виходячи з вимог ситуації, проблематики клієнтів, специфіки роботи – необхідна професійна якість психолога [45].

Отже, головним завданням тренінгу є розвиток комунікативної компетентності, як спроможності усвідомлювати наявність проблемної ситуації, цілеспрямовано вирішувати визначені комунікативні завдання, спираючись на розуміння конкретних умов та цілей спілкування, всього того, що може роз'єднувати чи зближати учасників комунікації (їхні соціально-демографічні, індивідуально-типологічні та інші відмінності), обираючи оптимальні засоби поведінки [41].

3.2. Розробка та проведення тренінгової програми «Психосоціальна підтримка юнаків, що мають статус ВПО»

Враховуючи результати проведеного дослідження, було розроблено корекційну тренінгову програму з метою зниження проявів стресу та покращення процесів соціалізації та адаптації у юнаків, що мають статус ВПО.

Серед методів роботи з наслідками перенесеного стресу найбільш ефективним, є тренінгова робота, що з одного боку має всі переваги групової терапії, а з іншого – має короткий термін та відповідає цілям дослідження – надати психосоціальну підтримку юнакам, що мають статус ВПО. А отже, наступним завданням дослідження стала розробка тренінгової програми, що спрямована на зниження рівню стресу.

Мета даної корекційно-розвивальної програми – зниження тривожності, агресії; передача психологічних знань про шляхи подолання страху, інтрузій та флешбеків; розвиток комунікативних умінь, адаптаційних навичок; згуртування і довіра між здобувачами освіти, зняття емоційної напруги.

При підготовці тренінгу ми брали враховували те, що чим більше часу витрачено на його підготовку, тим кращими будуть результати.

Для проведення тренінгу було обрано 30 здобувачів освіти Золотівського професійного ліцею, які за результатами діагностики мали найвищі показники стресу, агресії.

Тренінгова програма розрахована на 10 занять, тривалістю по 2 години.

Програма тренінгу включає в себе наступні *заняття*:

Заняття №1. Знайомство та встановлення контакту.

Вправа – Давайте познайомимось [66]

По черзі учасники називають своє ім'я та улюблений колір чи страву, кожен наступний учасник має назвати ім'я усіх попередніх та їх улюблені страву чи колір.

Після знайомства потрібно розповісти учасникам для чого зібралися, над чим будемо працювати всі 10 занять.

Вправа – Наші правила [67]

Разом з групою формуємо перелік правил, складаємо пам'ятку.

Мета: формування правил роботи групи і їх прийняття, встановлення контакту, формування згуртованості групи.

Техніка проведення: учасники виробляють групові правила, які не можна порушувати в процесі всієї тренінгової роботи.

Інструкція: кожна група у суспільстві має свої правила. Для комфортної роботи нашої групи ми маємо сформувані перелік правил. Кожен має запропонувати одне правило, ми записуємо, доповнюємо цей перелік. Чи всі згодні з тим, що написано? Чи є пропозиції про зміну правил чи додавання нових? Приймаємо правила

Правила роботи групи:

- Спілкування за принципом «Тут і зараз».
- Активність та зацікавленість.
- Відвертість і щирість.
- Правило «Я» (кожен учасник тренінгу говорить тільки за себе і від свого імені, наприклад: «Я думаю ... Я відчуваю ... Мені здається ...»).
- Повага до учасників.
- Контроль поведінки.
- Правило «Стоп» (можна зупинити розмову, коли учасники почувають себе не комфортно).

- Дотримання конфіденційності.

Вправа «Мої очікування» [68]

Учасникам пропонується продовжити фразу «Я очікую від занять...»

Обговорення очікувань учасників групи від тренінгу, аналіз їх реалістичності.
Прощання.

Заняття №2. Стрес та вправи на релаксацію.

Міні-лекція «Стрес: причини, прояви, наслідки» [69]

Обговорення результатів діагностики рівня стресу кожного учасника групи та можливих причин.

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 фактори 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 [69]

Історія Михайлика [70]

Коли почалася війна, Михайлику було приблизно стільки років , скільки і вам. Він сидів вдома з мамою та трьома сестричками, а його старший брат і батько були в армії. Одного разу, коли він йшов до школи, по вулиці проїхала велика вантажівка та зупинилася біля нього. З неї вийшло багато солдатів , які кричали та голосно стріляли у повітря. Четверо солдатів підбігли до двох старих людей , що сиділи біля дороги. Вони схопили їх і потягли до вантажівки. Михайлик думав, що солдати затягнуть їх у середину. Але вони змусили їх підвестися і двоє солдат кілька разів вистрелили їм у живіт. Люди впали на землю, і Михайлик побачив як тече їхня кров і почув, як вони жахливо кричать. Вантажівка швидко поїхала. Михайлик, плачучи, побіг додому , а пізніше дізнався, що ті люди померли.

Наступні кілька днів він відчував сильний страх . Михайлик не хотів відходити від мами , і не міг навіть думати про те, щоб повернутися на те місце, де застрелили людей, також хлопчик перестав ходити до школи. Йому не подобалося думати про те, що він побачив, бо тоді Михайлик дуже дратувався, починав боятися і плакати. Він не хотів говорити про це ні з ким, бо це його дуже засмучувало. Але йому все одно не вдавалося позбутися спогадів про те, що з ним сталося. Коли він чув звуки пострілів, його серце починало калататися, і ті застрелені люди знову поставали в його голові.

Це було так, наче він знову повертався на те місце , йому згадувалося як виглядала кров , що витікала з животів убитих і йому навіть здавалося , що він чує запах від пострілів .Він страшенно злякався , коли трапився той випадок, і відчував, що втрачає глузд , бо нічого не міг зробити щоб позбутися тих жахливих картин у своїй голові. Йому почали снитися погані сни, у яких він знову й знову бачив сцену вбивства, і щоразу він ще більше засмучувався через вигляд крові. Це тривало кілька тижнів. Михайлик не міг перебувати поблизу місця, де стався той випадок , і він навідріз відмовлявся розмовляти про нього,

бо це було занадто страшно. Страшні картинки продовжували повертатися до нього і вдень і вночі. Він став дуже дратівливим і неспокійним, а коли чув постріли, звук машини чи вантажівки, що наближаються, чи інші гучні звуки, здригався всім тілом [70].

Спробуйте за допомогою історії Михайлика заохотити учасників розповісти про себе. Дуже важливо, щоб учасники зрозуміли, що будь-яка реакція на стресову подію є нормальною.

Вправа «Екран» [70]

Ми можемо самі керувати своїми спогадами. «Уяви екран та пульта. Уяви негативний спогад на екрані. Що ти бачиш? Яке зображення: кольорове чи чорно-біле? Зупини кадр. Запусти знову. Перемотай швидко, потім подивися, як кадри йдуть у зворотному порядку. Тепер перемотай повільно вперед, збільшуй швидкість. Зміни кольори. Зроби зображення нечітким і розмитим. Зміни контраст так, щоб воно зникло. Тепер вимкни цей екран» [70].

Заняття № 3 «Долаємо страх – знімаємо стрес»

Вправа «Малюнок страху» [71]

Запропонуйте дитині намалювати її страх. Якого він розміру, кольору, на дотик? Що він хоче? Запропонуйте зробити його кумедним, адже страхи дуже бояться, коли з них сміються. Яким він став після цього? Нехай дитина домалює те, що може побороти цей страх. Вкінці можна порвати листок та викинути, замочити в воді, спалити (під наглядом дорослого) [71].

Для подолання страху необхідно прийняти травмуючу подію – як частину Вашого минулого, не намагатися її «забути», не відгороджуватися від неї. Її потрібно саме ПЕРЕЖИТИ, ПРИЙНЯТИ – І ВІДПУСТИТИ. За підтримки фахівця зробити це легше. При наслідках стресу для людини природньо прагнути уникати хворобливих спогадів і переживань.

Кожному з вас є що згадати, а особливо є те, що хочеться забути. Можливо вам здається, що ви пережили цю подію і вже не відчуваєте тих почуттів, що першочергово виникали саме тоді, але ж наслідки можуть лишитися на довго[1]. Пропоную виконати наступну вправу (в залежності від обставин які пережили переважна більшість учасників, виконуємо одну з вправ), «Техніка рук та дистанції», «Рамкування», «Позитивна контркартинка», «Уявний помічник», «Зміна звуку», «Техніка зміни запаху», «Кнопка гарного відчуття», «Грюк з постукуванням».

Заняття № 4 «Позбуваємось негативних емоцій»

«Техніка рук та дистанції» [37]

Ви можете побачити перед собою картинку того, що з вами сталося? Як далеко вона від вас? Можете відсунути картинку трохи далі від себе, і під час переміщення зменшити її розміри? Уявіть як вона віддаляється, стає такою маленькою, що повністю зникає. Можете уявити, як вона проходить крізь стіну і повністю розчиняється? Тепер «візьміть» картинку та уявіть, що кладете її на мою долоню. Виходить? Спостерігайте, як вона зменшується в міру того, як я повільно віддаляю руку. Якого розміру вона зараз? (Стисніть руку в кулак і заведіть за спину). Тепер її немає. Спробуємо ще раз[37].

Вправа «Безпечне місце» [37]

Спробуйте разом уявити безпечне місце та опишіть його. Нехай дитина розкаже, яким вона його уявляє — що і хто там є, як дитина відчувається в цьому місці, чим займається. Спробуйте залучити органи чуття: що дитина бачить, відчуває на дотик, на смак, на запах, на слух у цьому місці. Скажіть дитині, що у ситуації, коли їй буде страшно або некомфортно, вона завжди може подумки переміститися у це місце[37].

Заняття № 5 «Застосування рольової гри з метою подолання страху»

Вправа «Непотріб» [72]

Мета: надати можливість учасникам потренуватися у рекламуванні не потрібного «товару», дотримуючись толерантного спілкування.

Час: 15 хвилини

Обладнання: мішечок, чобіт 47-го розміру, яскраво-зелена краватка, каструля з діркою, використаний квиток на концерт.

Хід вправи: учасники обирають наосліп будь-який товар, який їм непотрібен (чоботи 47-го розміру, яскраво-зелена краватка, каструля з діркою, використаний квиток на концерт) і рекламують його так, щоб хтось захотів його придбати.

Після закінчення вправи тренер ініціює обговорення результатів, фокусуючи увагу на ефективності емоційних, адресованих конкретній особі висловлювань та неефективності дублювання або пародіювання відомих рекламних слоганів, недоцільності непереконливих, незакінчених формулювань[60].

Обговорення:

– Чи легко було виконувати вправу?

– Які відчуття викликала дана вправа?

– Чого вас навчило, виходячи з мети нашого заняття, виконання вправи?

Заняття №6 «Релаксування як шлях здолання стресу»

Рефлексування виступає певним процесом свідомого критичного осмислення людиною того, що з нею відбувається. Відсутність такої здатності в особистості може свідчити про переважання патогенного стилю мислення. Основна функція мислення—це забезпечення поведінки та виживання, і від того, на скільки добре мислення виконує свою функцію, залежить благополуччя людини. Коли процес мислення протікає мимовільно він може спричинити шкоду.

1. Запропонуйте учням пригадати якусь власну конфліктну ситуацію, яку вони прагнуть вирішити. Свої результати протипоказано проговорювати при класі, адже це особисте. Наголосіть на тому, що робота відбуватиметься індивідуально («про себе»), виключно для кращого розуміння процесу аналізу конфлікту. Нікому з класу чи вчителю розказувати свій конфлікт не потрібно!

Зауважте, що такий аналіз конфлікту варто застосовувати виключно якщо учні зацікавлені:

-знайти життєздатне (виконуване і тривале у часі) рішення,

-зберегти стосунки з людиною у конфлікті надалі.

2. Для презентації використовуйте схему «Я-твердження». Розкажіть про кожний етап роботи (див.схему 3.1) [61]

Презентація схеми «Я-твердження» [61]

Схема 3.1. «Я-твердження»



Після кожного етапу робіть невеликі паузи, щоб учні мали можливість опрацювати власну ситуацію.

3. Після завершення презентації запропонуйте учням, за бажанням, поділитися своїми відчуттями, інсайтами, думками стосовно щойно виконаного аналізу конфлікту. Орієнтовні питання:

Що вас здивувало?

Що було складно?

Що ви берете собі?

Заняття № 7 « Закріплення вправ для усвідомлення досвіду»

Оскільки юнацький вік (пізня юність, студентський вік) важливий етап розумового розвитку, зокрема розвитку пізнавальних функцій та інтелекту (в кількісному та якісному вимірі) [56], в цьому віці відбувається "формування індивідуального стилю розумової діяльності" [56, с. 53]. При цьому розумова діяльність конкретного студента визначається певним рівнем узагальненості, усвідомленості, самостійності, стійкості, розумової працездатності, ефективності праці [61]

Вправа «Позитивне ставлення до себе та до життя» [20]

Мета. Сприяти розвитку позитивної Я-концепції, розвивати позитивне мислення учасників тренінгу.

Після обговорення вражень від минулих занять тренер пропонує вправу «Індійські імена».

Інструкція. Ви знаєте, що в індійських племенах було прийнято давати імена, пов'язані з природними явищами. Такі імена часто відбивали суттєву рису (життєву позицію) людини. Наприклад, давалися імена «Швидка річка», «Ясний вогонь», тощо. Подивіться один на одного. Як вам здається, які імена можна придумати для учасників групи.

Усім вигадують нові імена. Той, кому пропонується ім'я, говорить згодний він з ним чи ні, якщо ні, йому придумують інше ім'я.

Тренер стежить за тим, щоб всі імена носили позитивний характер.

Наступна вправа корисна для того, щоб почати оцінювати себе позитивно.

Інструкція. Візьміть аркуш паперу і олівець, розділіть аркуш на три стовпчики і назвіть їх «Мої позитивні якості», «Де я можу себе добре виявити?» і «Чого я досяг». Потім закрийте очі і зосередьтеся на кожній назві приблизно 1-2 хвилини. Що приходить вам в голову? Не аналізуйте і не досліджуйте, просто зверніть на це увагу. Потім відкрийте очі і запишіть ваші позитивні якості, таланти, досягнення якомога швидше. Зробіть це для кожної назви.

Потім перегляньте свій список. Читаючи кожен пункт, відтворіть уявну картину того, що ви маєте цю якість, талант чи досягнення. Створіть повну картину самого себе з урахуванням цих якостей, талантів, досягнень і відзначте, наскільки приємно це усвідомлювати.

Закінчить тим, що вам начебто вручають велику синю стрічку, і подумки поплескайте себе по плечу. Ви справді чудові. Ви багато чого досягли, прагнучи своєї мети і заслуговуєте похвали за це [20].

Заняття №8 «Зворотний зв'язок — обговорення результатів»

Під час тренінгу створюється неформальне, вільне спілкування, що дає групі безліч варіантів розв'язання проблем, які нагадують їм пережиті травматичні події.

Зазвичай, учасники в захваті від тренінгових методів, бо ці методи роблять процес навчання цікавим, не обтяжливим, дають змогу розібратися в собі.

Під час проведення тренінгу виникає багато супутніх тем для обговорення, кожна з них є не менш привабливою для учасників. Опрацювання проблемних питань слугуватиме частковим рішенням в поліпшенні стану

учасників тренінгу. Але багато питань можуть залишитися не розглянутими і кількох занять буде мало для зменшення наслідків стресу. Тож, важливо звернути увагу на учасників, що потребують продовження вже індивідуальної роботи [48, с. 13].

Вправа « Малюнок почуття» [5]

Учасникам пропонується на чистому аркуші паперу намалювати особисті почуття, які переповнюють їх в даний момент. Вони можуть виражатися у вигляді кольорових ліній, плям, геометричних фігур. Не варто намагатися малювати щось конкретне високохудожнє. Головне – передати настрій. Тому потрібно малювати спонтанно все, що приходить в голову.

Заняття №9 «Зростання»

Вправа « Яка це емоція?» [74]

Учасникам роздають порожні картки. Кожен пише на ній назву будь-якої емоції, почуття або стану. Потім всі картки збираються, перемішуються і роздаються знову. Далі кожному учаснику, по черзі, необхідно за допомогою жестів, міміки, пантоміміки зобразити те, що написано на картках. Група відгадує зображувану емоцію, почуття або стан. Групова рефлексія за підсумками заняття.

Заняття №9. Оцінка тренінга та підсумки

Інструкція. Всі учасники діляться на малі групи по 3-4 особи і кожна група протягом 3-х хв. на папері пише прикметники-визначення, які підходять для оцінки тренінгу. Наприклад, активний, інформативний, продуктивний тощо. Виконання. Групи презентують свої плакати. Можна також надати можливість прокоментувати цікаві ідеї, які вони висловлять. Це ж саме можна запропонувати зробити кожному учаснику тренінгу по черзі, назвавши один прикметник визначення. Коментар. Вправа допомагає учасникам згадати те, що відбувалося на тренінгу, скласти до купи свої враження про нього та отриману

інформацію. Також вправа дозволяє завершити тренінг у жвавій, активній формі[7].

3.3. Результати повторного проведення психодіагностичних методик (після психокорекційної роботи)

Проведення тренінгової програми «Психосоціальна підтримка юнаків , що мають статус ВПО» із здобувачами освіти Золотівського професійного ліцею посприяло створенню атмосфери відкритості, покращенню взаємин між учасниками, заохоченню до вільного самовираження; усвідомленні проблем у спілкуванні та усунення емоційного дискомфорту учасників; розвитку комунікативних навичок. Виконання вправ та методик допомогло здобувачам освіти зменшити рівень тривожності та агресії. Для більш об'єктивної оцінки результативності тренінгу проведемо зріз за допомогою повторного проходження діагностичних методик.

Таблиця 3.1

Результати та інтерпретація отриманих даних за діагностикою посттравматичного стресового розладу (ПТСР)/ Методика PCL-C (після тренінгу)

Симптоми	Дівчата	Хлопці
Критерій А – опис травматичної події	14	6
Критерій В, симптоми інтрузії	10	5

Критерій С, симптоми уникнення	8	3
Критерій D, негативні думки та емоцій	31	10
Критерій E, симптоми надмірної реактивності	9	4

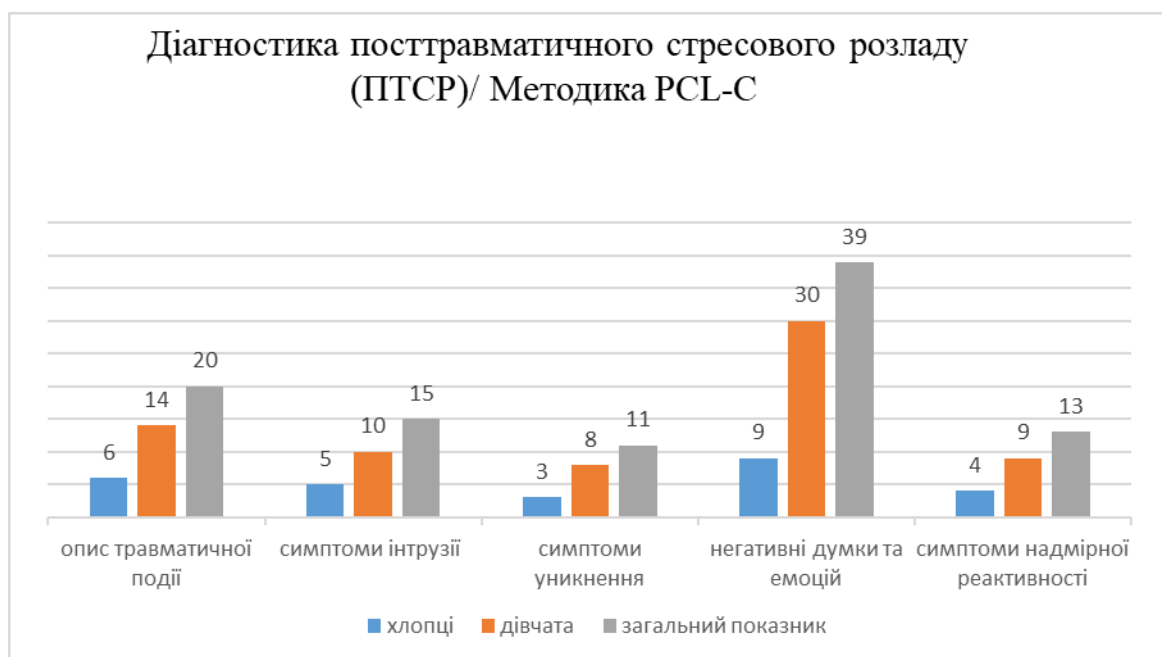


Рис. 3.1. Гістограма результатів дослідження за тестовою методикою діагностики посттравматичного стресового розладу (ПТСР)/ Методика PCL-C (після тренінгу)

Дивлячись на діаграму діаграма результатів дослідження за тестовою методикою діагностики посттравматичного стресового розладу (ПТСР)/ Методика PCL-C (після тренінгу), див рис.3.1 можна проаналізувати, що здебільшого показники цієї методики зменшились, що свідчить про результативність психокорекційної роботи. Разом з цим є показник, що збільшився це показник «негативні емоції та думки», що дає розуміння про необхідність більш тривалої роботи з юнаками та дівчатами, що мають статус ВПО. Варіативність показників та зміна тверджень респондентів свідчать про

нестабільність поведінки та різкій зміні настрою , при прояві ПТСР такий стан є в межах норми.

Таблиця 3.2

Результати та інтерпретація отриманих даних за діагностикою методики А. Басса і А. Дарки «Виявлення рівня агресії» (після тренінгу)

Види агресії	Дівчата	Юнаки	Загальний показник
Фізична агресія	14	6	20
Непряма агресія	4,2	1,8	6
Роздратування	0,7	0,3	1
Негативізм	4,9	2,1	7
Образа	1,4	0,6	2
Підозрілість	1,4	0,6	2
Вербальна агресія	5,6	2,4	8
Почуття провини	2,8	1,2	4

Провівши діагностування маємо показники, зазначені в діаграмі (див. рис. 3.2). З огляду на діаграму, де представлені узагальнені результати діагностики виявлення рівня агресії після проведення тренінгу, можемо зробити висновки, що у респондентів простежується покращення деяких показників за рахунок переходу показника «пряма агресія» в показник «непряма агресія» і це є показником поступових змін в загальному стані респондентів.



Рис. 3.2. Гістограма результатів дослідження за тестовою методикою А. Басса і А.Дарки «Виявлення рівня агресії» (після тренінгу)

Таблиця 3.3

Результати та інтерпретація отриманих даних за діагностикою методики «Опитувальник Бека» (після тренінгу)

Рівень депресії	Дівчата	Юнаки	Загальний показник
Високий	24,6	5,4	30
Пороговий	22	8	30
Низький	31	9	40

З огляду на сегментограму результатів діагностування за тестовою методикою «Опитувальник депресії Бека» (після тренінгу) (див. рис 3.3) переважна більшість респондентів змінили високій рівні депресії на пороговий та низький. І, хоча, 30 % високого рівню депресії – це досить високий показник, але рух вже помітний і покращення є.

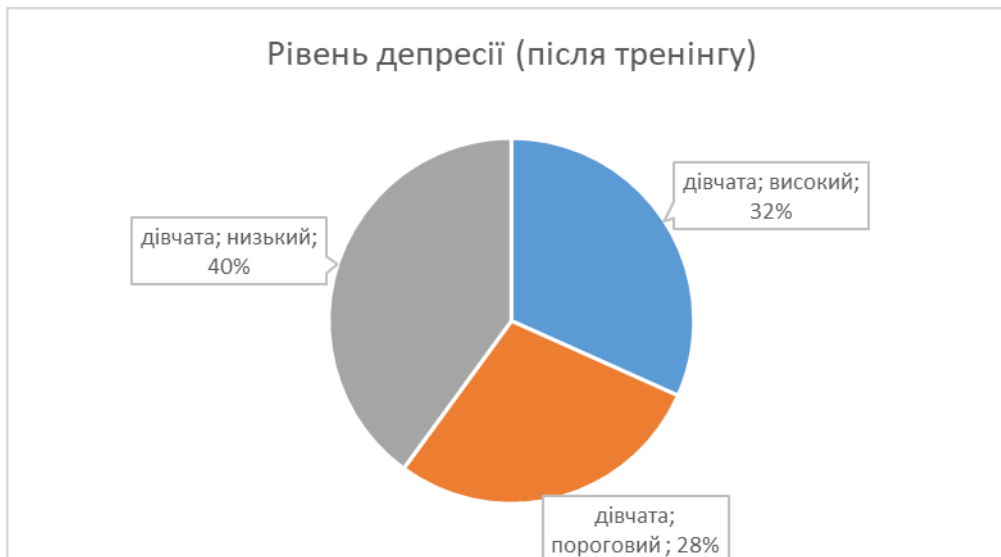


Рис.3.3. Сегментограма результатів дослідження за тестовою методикою «Опитувальник депресії Бека» (після тренінгу)

Таблиця 3.5

Результати та інтерпретація отриманих даних за діагностикою методики «Диференціальна діагностика депресивних станів» (без урахування гендеру) після тренінгу

Вид депресії	% респондентів
депресія відсутня, або незначна	20
депресія мінімальна	25
легка депресія	15
помірна депресія	28
виражена депресія	12
глибока депресія	-

Аналізуючи діаграму результатів дослідження за тестовою методикою «Диференціальна діагностика депресивних станів»(після тренінгу) (див. рис

3.4) можна зазначити, що юнаки після проходження тренінгової програми зменшили рівень, або змінили на більш легку форму депресії.

Дуже важливим є розуміння того, що депресивний стан не може одразу змінитися на нормальний стан, лиш поступово, отримуючи кваліфіковану допомогу, наші респонденти зможуть повністю здолати ПТСР, а отже й вийти з цього стану.

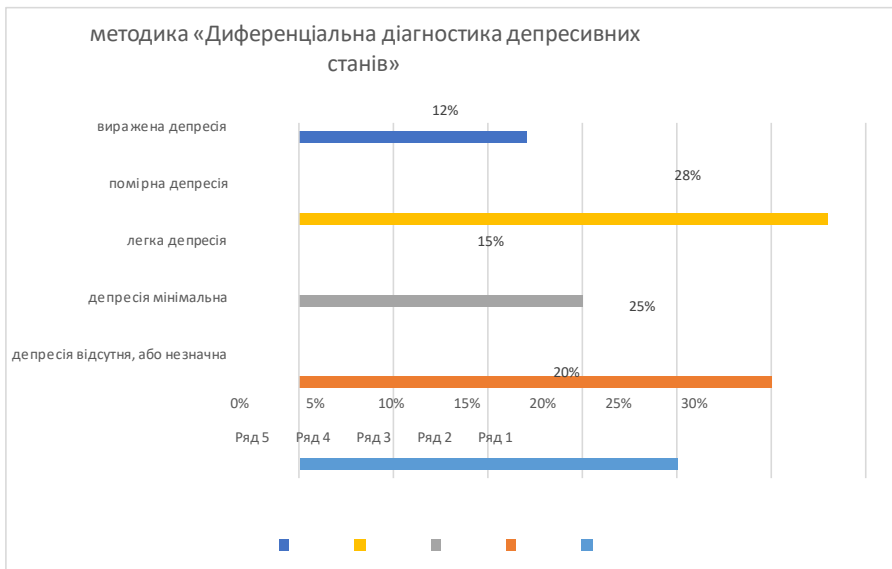


Рис.3.4. Діаграма результатів дослідження за тестовою методикою «Диференціальна діагностика депресивних станів» (після тренінгу)

3.4. Результати формувального експерименту та оцінка ефективності тренінгової програми

Перевірка ефективності тренінгової програми проводилась на вибірці з 30 здобувачів освіти Золотівського професійного ліцею, що пережили стрес при

евакуації з зони бойових дій. Після закінчення проходження тренінгової програми було проведене повторне тестування методикою А. Басса і А. Дарки «Виявлення рівня агресії».

Різниця між показниками проявів агресії до та після проходження тренінгової програми визначалась за допомогою t-критерію Ст'юдента для залежних вибірок. Цей тест призначений для порівняння двох залежних вибірок і ґрунтується на порівнянні середніх значень однієї й тієї самої вибірки до та після впливу. Результати порівняння рівня проявів стресу респондентів до та після тренінгу наведено в табл. 3.1.

t-критерій Ст'юдента — загальна назва для класу методів статистичної перевірки гіпотез (статистичних критеріїв), заснованих на порівнянні з розподілом Ст'юдента. Найчастіші випадки застосування t-критерію пов'язані з перевіркою рівності середніх значень у двох вибірках.

Для застосування даного критерію необхідно аби початкові дані мали нормальний розподіл. У разі застосування двохвибіркового критерію для незалежних вибірок також необхідне дотримання умови рівності дисперсій. Існують, проте, альтернативи критерію Ст'юдента для ситуації з нерівними дисперсіями [62].

Статистична двостороння значимість менше 0,05, що свідчить про наявність значимих відмінностей між вибірками та дозволяє зробити висновок про зменшення рівня стресу в результаті проходження тренінгу.

Значимі відмінності в показниках рівня ПТСР у здобувачів освіти розраховуємо за формулою.

$$t = \frac{[x1-x2]}{[m1+m2]}, \quad (3.1)$$

де $x1$ - середнє значення змінної по одній вибірці,

$x2$ - середнє значення змінної по другій вибірці даних;

$m1$ і $m2$ - інтегровані показники відхилень приватних значень із двох порівнюваних вибірок від відповідних їм середніх величин.

$m1$ і $m2$, у свою чергу, обчислюються по наступним формулам:

$$m1 = \frac{S1}{n1}; \quad m2 = \frac{S2}{n2}, \quad (3.2)$$

де: $S1$ - вибіркова дисперсія першої перемінної (по першій вибірці);

$S2$ - вибіркова дисперсія другої перемінної (по другій вибірці);

$n1$ - число приватних значень перемінної в першій вибірці;

$n2$ - число приватних значень перемінної по другій вибірці.

Після того, як за допомогою приведеної вище формули обчислений показник t , по таблиці для заданого числа ступенів свободи, рівного $n1 + n2 - 2$, і обраної імовірності припустимої помилки знаходять потрібне табличне значення і порівнюють з ним обчислене значення t . Якщо обчислене значення t - більше чи дорівнює табличному, то роблять висновок про те, що порівнювальні середні значення з двох вибірок дійсно статистично вірогідно розрізняються з імовірністю припустимої помилки, меншої чи рівної обраній.

З метою порівняння вибірових середніх величин, які належать до двох груп даних, вирішення питання статистичної відмінності середніх значень, та визначення успішності проведеного експерименту необхідно розрахувати коефіцієнт Ст'юдента.

Таблиця 3.5

Розрахунок t-критерію Ст'юдента

	До тренінгу	Після тренінгу	Значимість t-критерію Ст'юдента
Фізична агресія	26	20	0,13
Непряма	3	6	-0,33

агресія			
Роздратування	4	1	0,6
Негативізм	1	7	-0,75
Образа	4	2	0,33
Підозрілість	2	2	0
Вербальна агресія	6	8	-0,14
Почуття провини	4	4	0

Статистична двостороння значимість менше 1 що свідчить про наявність значимих відмінностей між вибірками та дозволяє зробити висновок про зменшення рівня ПРСР в результаті проходження тренінгу.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3

В цьому розділі було розроблено тренінгову програму з психосоціальної підтримки юнаків , що мають статус ВПО. Програму спрямовано на зниження наслідків пережитого стресу у здобувачів освіти Золотівського професійного ліцею, та було перевірено її ефективність.

Розробка тренінгової програми розрахована на 10 занять , орієнтовно по 2 години, для ефективності проведення тренінгового заняття вправи та методики підбиралися з урахуванням категорії вразливості учасників та передового досвіду фахівців в роботі з дітьми, що втратили домівки в наслідок війни. Використовувались методики з посібника «Діти і війна. Техніки зцілення».

Метою тренінгу було знизити наслідки пережитого стресу у юнаків , що мають статус ВПО та сформувати адаптивні навички.

Оцінка ефективності тренінгової програми відбувалася за допомогою повторної діагностики рівня стресу у юнаків ВПО методикою діагностика посттравматичного стресового розладу (ПТСР)/ Методика PCL-C для діагностики рівня проявів ПТСР. Визначено значимі відмінності за допомогою

t-критерію Ст'юдента для залежних вибірок між першим та другим тестуванням. Аналіз порівняння рівня стресу респондентів до та після проходження тренінгової програми показав статистично значиме зниження рівня стресу (на рівні значимості менше 1), також деякі показники вийшли з від'ємним значенням ,за рахунок того , що деякі показники збільшились, до прикладу показник відкритої агресії дещо перейшов у непряму агресію ,що доводить ефективність проведення тренінгової програми.

ВИСНОВКИ

1. Проаналізовано наукову літературу за проблемою дослідження у працях зарубіжних та вітчизняних авторів. Проведено теоретико-методологічний аналіз проблеми адаптації та соціалізації юнаків , що мають статус ВПО, обґрунтовано доцільність системи заходів з вирішення проблеми соціалізації та адаптації юнаків , що мають статус ВПО, до нових умов життя .

2. Надано характеристику соціально-психологічним особливостям процесів соціалізації та адаптації під час війни. Визначено психологічні чинники впливу на соціалізацію та адаптацію здобувачів освіти, що стали ВПО. Детально опрацьовано передовий досвід з проблеми соціалізації юнаків , що мають статус ВПО.

3. Підібрано методики та проведено соціально-психологічне дослідження особливості формування адаптації та соціалізації юнаків , що мають статус ВПО під час війни.

4. На основі результатів констатувального експерименту було розроблено й апробовано програму соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на поліпшення процесу адаптації юнаків ВПО під час війни.

Охарактеризовано умови проведення психокорекційної роботи та визначено шляхи подолання наслідків пережитого стресу. Проаналізовано доцільність проведених діагностичних методик .

Розроблено та апробовано програму соціально-психологічного тренінгу.

5. Проведено повторне тестування та оцінена ефективність корекційних заходів за допомогою t-критерію Ст'юдента. Встановлено суттєві відмінності за допомогою t-критерію Ст'юдента для залежних вибірок між першим та другим тестуванням. Проаналізовано рівень стресу респондентів до та після проходження тренінгової програми показав статистично значиме (на рівні значимості менше 1), що доводить ефективність розробленої програми, її дієвість та дозволяє рекомендувати для роботи з юнаками ВПО.

Спираючись на вищезазначені фактори можна стверджувати, що проведена робота досягла поставлених цілей.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Агаєв Н.А., Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Остапчук В.В., Ткаченко В.В. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів : Методичний посібник. – К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2016. – 234 с.

2. Андрєєнкова В.Л., Левченко К.Б., Матвійчук М.М., Дацко О.В., 2020 Вирішую конфлікти та будує ми навколо себе. Базові навички медіації однолітків. Київ, 2020

3. Арсен'єв А.С. Глобальна криза та особистість // Світ психології. Київ, 1994. № 10. Вінниця-2016 УДК 159.92(068) ББК 88.37я43 П86

4. Анікіна Н. В. Континуум особистісних виявів і психологія домагань / Н. В. Анікіна // Наукові студії із соціальної та політичної психології : зб. статей. – 2005. – Вип. 12 (15). – С. 60–70.

5. Афанасьєва Н.Є., Перелигіна Л.А. Теоретико- методологічні основи соціальнопсихологічного тренінгу, Навчальний посібник, Київ, 2016

6. Барчі Б. В. Психологічний супровід безробітних у виборі професії. Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України. Серія : Педагогіка, психологія, філософія. 2015. Вип. 220. К. 228–235.

7. Бєвз В., Главник О. Основні положення щодо проведення тренінгів [Електронний ресурс].-Режим доступу: <http://osvita.ua/school/method/technol/598/>

8. Бондарчук О. І. Психологічна компетентність фахівця: зміст та основні підходи / О. І. Бондарчук // Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія : Психологія / за ред. С. Д. Максименка, Н. О. Євдокимової. – Т. 2, вип. 8. – Миколаїв, 2012. – С. 30–36.

9. Бохонкова Ю. Вікові та психологічні особливості міжособистісного спілкування юнаків / http://nbuv.gov.ua/UJRN/znpfsp_2014_19%281%29_5

1. Будасси С.А. Захисні механізми особистості. Програма спецкурсу. К., 1998.

10.Баклицький, І. О. Психологія праці : підручник / І. О. Баклицький. – 2-е вид., переробл. і допов. К. : Знання, 2008. 656 с.

11.Варбан Є. О. Психологічна компетентність як запорука життєвого досвіду / Є. О. Варбан // Кроки до компетентності та інтеграції в суспільство : наук.-метод. збірник / редкол.: Н. Софій [та ін.]. – К. : Контекст, 2000. – 336 с.

12.Воронцова Т. В. Основи здоров'я. Посібник для вчителя [Електронний ресурс] / Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко. —К.:Алатон. – 2013. – Режим доступу до ресурсу: http://autta.org.ua/files/resources/pos_dlya_vch_5_kl_ukr.pdf.

13.Белова Л. О. Проблеми та завдання розвитку виховної системи ВНЗ / Л. О. Белова // Мультиверсум. Філософський альманах. – К.: Центр духовної культури. – 2004. – № 46. – [Електронний ресурс] / Л. О. Белова. – Режим доступу : http://www.filosof.com.ua/Jornel/M_46/Multiversum_46.htm.

14. Дослідження «ВПО та приймаюча громада» проведене Європейською дослідницькою асоціацією (ERA) для проекту Українська ініціатива з підвищення впевненості (UCBI), [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://cloud.mail.ru/public/3mSh/81srznM6k>

15. Дружинін В.Ф. Психологічна освіта - основа гуманітарної освіти в ХХІ столітті // Розвивається психологія - основа гуманітарної освіт Дрозденко К.С. Загальна психологія в таблицях і схемах. Навч. посбник. Київ.: 2004.

16. Експрес оцінка соціально психологічного становища дітей в Донецькій області [Електронний ресурс] / UNICEF, Дитячий фонд Україна. – Режим доступу:

https://www.unicef.org/ukraine/ukr/Rapid_Psychosocial_Assesment_of_Children_in_Donetsk_Oblast_ua.pdf

17.Жданова І. Мотиваційна складова професіоналізму працівників органів внутрішніх справ // Вісник Національного університету внутрішніх справ. – 2004. – № 28. – К. 456-462.

18. Івченко Ю. Професійне зростання жінок у правоохоронній сфері: проблемні питання // Право України. – 2006. – № 5. – С. 57-61.

19. Ігнатенко П. Р. Аксіологія виховання: від термінології до постановки проблем // Педагогіка і психологія. – 1997 – № 1. – С. 118–123.

20. Ісаєнко Т. Теоретична модель виховання моральної культури особистості [Електронний ресурс] / Тетяна Ісаєнко // Молодь і ринок. – 2010. – № 1-2. – С. 93–97. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/j-pdf/Mir_2010_1-2_23.pdf.

21. Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Копаниця О.В., Малхазов О.Р. Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів: Методичний посібник. – К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2011. – 281 с. ISBN

22. Конвенція про статус біженців [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/995_011

23. Керівництво МПК з психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах надзвичайної ситуації , навч.посібник-Київ: Університетське видавництво ПУЛЬСАРИ 2017

24. Козира П., Калька Н. Основні напрямки психокорекційної роботи з жертвами воєнних конфліктів. Збірник тез I Міжнародної наукової конференції „Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки “(до 35 роковин аварії на Чорнобильській АЕС). 2021. С. 38–39.

25. Кравченко Т. В. Соціалізація і виховання: логіка взаємозв'язку / Т. В. Кравченко // Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді: зб. наук. пр. Ін-ту проблем виховання АПН України. – К., 2009. – Вип. 13. – С. 17

26. Макаревич О. Мотивація як підґрунтя дій особистості / О. Макаревич // Соціальна психологія. – 2006. – № 2 (16). – К. 134–141.

27. Мельник А. П. Психологічні особливості депресивних станів у пацієнтів. Психологічні перспективи. Вип. 18. 2011. К. 168–175.

28. Мохнач Л.Ю., Сингаївська І.В. Особливості соціально-психологічної адаптації людей, які виїхали за кордон та тих, які лишилися в Україні під час війни. Держава, регіони, підприємство: інформаційні, суспільно-правові,

соціально-економічні 27 аспекти розвитку: тези доповідей IV Міжнародної конференції (Київ, 07 грудня 2022 р.). К.: Університет "КРОК", 2022.

29. Нісімчук А. С. Сучасні педагогічні технології : навч. посіб. / А. С. Нісімчук, О. С. Падалка, О. Т. Шпак. – К. : Просвіта, 2000. – 368 с.

30. Огороднійчук А.С. Здатність до саморегуляції у студентів з різним рівнем прояву депресивних станів. Дипломна робота на здобуття освітнього ступеня бакалавра спеціальності «Психологія». Національний авіаційний університет. Київ, 2022. 49 с.

31. Особистість в екстремальних умовах : матеріали ІХ Всеукраїнської науково-практичної конференції (17 травня 2019 р., м. Львів). Львів, 2019. 140 с.

32. Ольхович О.В. Підготовка соціальних працівників до роботи з біженцями у вищих навчальних закладах США і Канади: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. Наук : спец. 13.00.04 “Теорія і методика професійної освіти”

33. Особова О.П. Присвячується мігрантам / О.П. Особова // Урядовий кур’єр, 25 лютого 2015. – № 229. – 24с.

34. Панок В. Г. Соціально-психологічна служба : [Навч.-метод. посіб. для студентів і викладачів] / В. Г. Панок. – Кам’янець-Подільський : ТОВ Друкарня Рута, 2012. – 488 с.

35. Посібник «Діти і війна» 2023. MN4U.CHILDREN AND WAR FOUNDATION, BERGEN NORWAY (1999Р РЕД.2002, 2012 РР.)УКР.ПЕРЕКЛАД-ІНСТИТУТ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ’Я УКУ , 2014

36. Підтримка психологічного здоров’я особистості в умовах війни: матеріали VI Всеукраїнських психологічних читань «Удосконалення професійної майстерності майбутніх психологів», 21 квітня 2023 р. ред. кол. : Андрусик О.О. та ін. Умань. 182 с.

37. Приховані наслідки конфлікту: Проблеми психічного здоров’я внутрішньо переміщених осіб [Електронний ресурс] / Байярд Робертс, Ніно Махашвілі, Джана Джавахішвілі; International Alert. – 2017. – 32 с.

38. Психологічна енциклопедія / автор-упорядник А. М. Степанов. – К.: «Академвидав», 2006. – 424 с.

39. Психологія праці та професійної підготовки особистості: Навчальний посібник / За ред. П. С. Перепелиці, В. В. Рибалки. – Хмельницький: ТУП, 2001. – 330 с.

40. Ралітна Ю.О., Сингаївська І.В. Негативні психічні стани особистості в кризових життєвих ситуаціях. Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільноправові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей III Міжнародної конференції (Київ, 02 грудня 2021 р.). К.: Університет "КРОК", 2021.

41. Соціально-педагогічна та психологічна допомога сім'ям з дітьми в період військового конфлікту: навчально-методичний посібник. / за ред. К. Б. Левченко, В. Г. Панок, І. М. Трубавіна. Київ : Агенство «Україна», 2015. 175 с.

42. Соціальна психологія: Навч.метод. комплекс/ Н. М. Ануфрієва, Т. М. Зелінська, О. Л. Туриніна. — К.: МАУП, 2006. — 200 с. — Бібліогр.: с. 192–193.

43. Соціально-педагогічна та психологічна робота з дітьми у конфліктний та постконфліктний період : метод. рек. / Н.П. Бочкор, Є.В. Дубровська, О.В.Залеська та ін. – К.: МЖПЦ «Ла Страда-Україна», 2014. – 84 с.

44. Стрілецька І. І. Тривожність як індивідуальна властивість особистості (теоретичний аспект). Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Серія Психологічні науки. Київ: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2015. Вип. 1 (46). С. 266-272.

45. Теоретико-методологічні основи соціальнопсихологічного тренінгу, навчальний посібник. Черкаський інститут пожежної безпеки імені Героїв Чорнобиля НУЦЗ України, 2019

46. Трубавіна І. М. Проблеми внутрішньо переміщених осіб в Україні як основа соціально-педагогічної роботи з ними [Електронний ресурс] / І. М. Трубавіна // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. – 2015. – Режим доступу до ресурсу: file:///D:/sers/Sony2/Downloads/pednauk_2015_8_53.pdf.

47. Федорчук В. М. Тренінг особистісного зростання: навч. посіб. / В. М. Федорчук – К. : Центр учбової літератури, 2014. – 250 с.
48. Хвороба сучасності . Депресія. / Самюель Пфайфер ; [наук. ред. В. Бабич ; пер. з нім. Олега Кушнікова]. — Львів: Свічадо, 2017. — 87 с. : іл., табл., портр. ; 20 см. — Назва ориг.: Depression. Krankheit der Moderne / Samuel Pfeifer. — Бібліогр.: с. 77 та в підрядк. прим. передмови.
49. Фіцула М. М. Педагогіка вищої школи : [навч. посіб.] / М. М. Фіцула. 2-е вид., доп. – К. : Академвидав, 2010. – 456 с.
50. Шамне А. В. Теорія та практика психосоціального розвитку у підлітково-юнацькому віці. Київ : ТОВ ВНП «Інтерсервіс», 2015. 488 с.
51. Шевченко Т.О. Психологія кризових станів. Уроки життя крізь призму страждань / Т. О. Шевченко – К. : Здоров'я, 2005. – 226 с.
52. Шимко І. М. Проблеми організації самостійної роботи у вищій школі / І. М. Шимко // Рідна шк. – 2005. – № 8. – С. 34–35
53. Чанцева-Коваленко О. М. Психологічні особливості формування позитивної моделі сімейного життя у студентів вищих навчальних закладів. Освіта, наука та виробництво: розвиток та перспективи : матеріали І наук.-метод. конф., (Шостка, 28 квіт. 2015 р.). Суми : Сумський держ. ун-т, 2015. С. 194–196.
54. <https://ukraine.iom.int/uk/news/kilkist-vnutrishno-peremishchenykh-osib-v-ukrayini-znovu-zrostaye-dani-mom>
55. <https://www.rcpsych.ac.uk/mental-health/translations/ukrainian/post-traumatic-stress-disorder-PTSD>
56. <https://www.unicef.org/ukraine/stories/about-post-traumatic-stress-disorder>
57. <https://life.pravda.com.ua/health/2023/09/8/256430/>
58. <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/86>.
<https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/87>.
https://stud.com.ua/82700/psihologiya/opituvalnik_bassa_darki
59. <https://cbt-therapist.net/BDI>
60. <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/8>

61. <https://psychologist.net.ua/rozvyvalna-programa-spilkuвання-praczyuye-na-tyh-hto-praczyuye-na-nogo/>
62. <https://osvitoria.media/experience/yak-haknuty-konflikt-u-klasi-podkast-bilshe-dila/>
63. <http://fpo.bsmu.edu.ua/static/t-kryteriy-styudenta>
64. <https://fizis.net/psychologichna-gramotnist/iak-plekaty-u-sobi-rezylientnist-ta-chomu-tse-vazhlyvo/>
65. <https://ukrpublic.com/aktualne/metodika-bassa-darki-dlya-diagnostiki-agresivnosti-opis.html>
66. <https://mozok.ua/depressiya/testy/item/2701-shkala-depres-beka>
67. <https://naurok.com.ua/zanyattya-z-elementami-treningu-davayte-znayomitis-114788.html>
68. https://dnz60.edu.vn.ua/?page_id=614
69. <https://naurok.com.ua/trening-kolektivno-vzaemodi-89592.html>
70. <https://phc.org.ua/news/scho-take-stres-ta-yak-z-nim-borotisyа>
71. <https://www.mh4u.in.ua/ya-fahivecz-iz-psyhichnogo-zdorovya/metodyka-dity-i-vijna-navchannya-tehnik-zczilennya/>
72. <https://naurok.com.ua/art-teravpetichne-zanyattya-strah-i-yogo-transformaciya-19909.html>
73. <https://psychologist.net.ua/rozvyvalna-programa-spilkuвання-praczyuye-na-tyh-hto-praczyuye-na-nogo/>
74. <https://naurok.com.ua/post/rozvivaemo-navichki-keruvannya-emociyami-6-dievih-vprav>
75. Царькова О. В., Радченко С. В. Теоретичні аспекти прояву психологічного феномену тривожності. Актуальні проблеми психології. 2015. № 38. С. 479-491.
76. Педагогіка : навчальний посібник / В. В. Ягупов. – К. : Либідь, 2002. – 560
77. Хомуленко Т., Балущок М. Особливості виникнення внутрішньоособистісного конфлікту в юнацькому віці. Проблеми сучасної психології. К.,2019. Вип. 27. URL: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2015-27.%p>

78. Ясточкіна І. А. Прояви тривожності серед студентської молоді. Вісник Запорізького національного університету. Педагогічні науки. 2014. № 1. С. 173–180.

79. Maslow A.H. Self-actualizing people: A study of psychological health. Personality symposia. New York: Gruñe & Stratton, 2016. P.11–34.

80. Sheldon W. H., Steven S. S. The varieties of temperament: Psychology of constitutional differences. N.Y.: Harper, 2016. 600 p.

81. Lazarus R. S. Psychological stress and the coping process. N.Y.: McGraw-Hill, 2016. 257 p.

Зразок проведення діагностування респондентів за допомогою
Google форм.

Опитувальник Басса – Дарки.

anetka2008.11@gmail.com [Сменить аккаунт](#)

Совместный доступ отсутствует

Черновик сохранен.

Іноді пліткують про людей, яких не люблю.

- ніколи
- зазвичай
- інколи
- завжди

Отменить выбор

Часом я не можу впоратися з бажанням заподіяти шкоду іншим.

- часто
- інколи
- ніколи
- зазвичай

Методика "Диференціальна діагностика депресивних станів".

anetka2008.11@gmail.com [Сменить аккаунт](#)

Совместный доступ отсутствует

Сохранение...

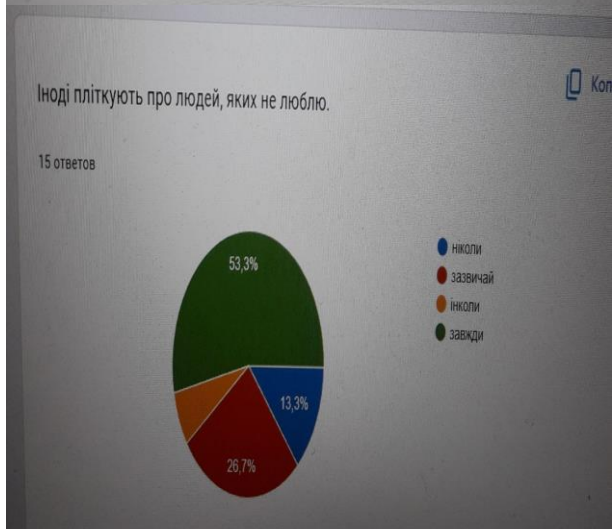
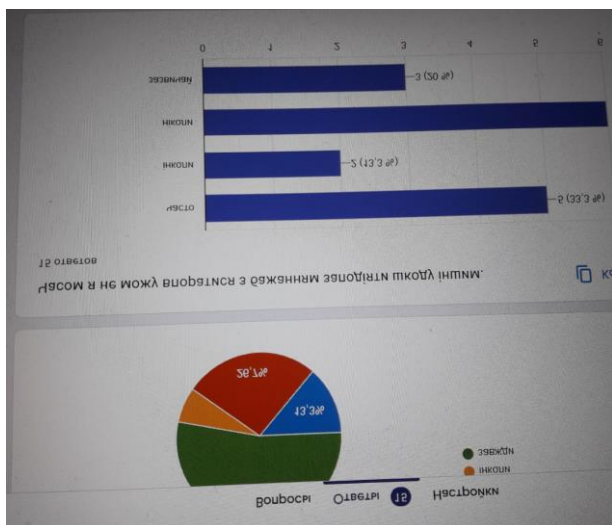
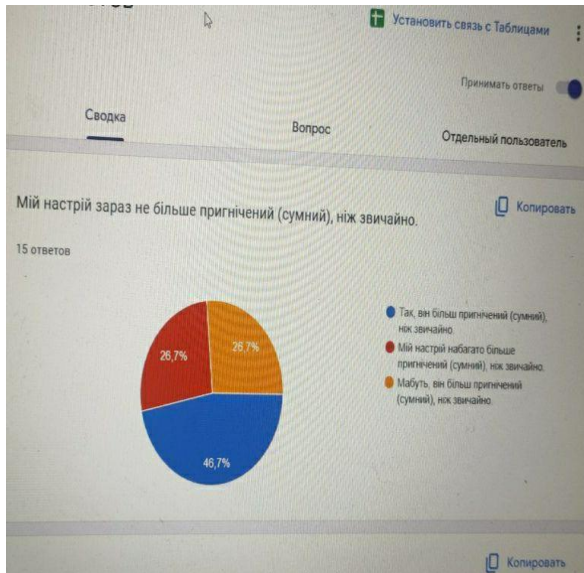
Мій настрій зараз не більше пригнічений (сумний), ніж звичайно.

- Так, він більш пригнічений (сумний), ніж звичайно.
- Мій настрій набагато більше пригнічений (сумний), ніж звичайно.
- Мабуть, він більш пригнічений (сумний), ніж звичайно.

Отменить выбор

Я відчуваю, що у мене немає тужливого (жалобного) настрою.

Зразок отримання результатів діагностування респондентів за допомогою Google форм.



Опитувальник PCL-5

Таблиця. Перелік симптомів посттравматичного стресового розладу

№	Протягом останнього місяця, як сильно вас турбували	Зовсім ні	Трохи	Помірно	Відчутно	Дуже
1	Повторювані, хвилюючі та небажані спогади стресового досвіду?	0	1	2	3	4
2	Повторювані, хвилюючі сновидіння про стресовий досвід?	0	1	2	3	4
3	Раптові відчуття або події, ніби стресовий досвід знову трапляється?	0	1	2	3	4
4	Почуття засмученості, коли щось нагадує про стресовий досвід?	0	1	2	3	4
5	Сильні фізичні реакції, коли щось нагадувало про стресовий досвід (наприклад, серцебиття, утруднене дихання, пітливість)?	0	1	2	3	4
6	Уникання спогадів, думок або почуттів, пов'язаних із стресовим досвідом?	0	1	2	3	4
7	Уникання зовнішніх стимулів (людей, предметів, місць...), які нагадують про стресовий досвід?	0	1	2	3	4
8	Проблеми згадування важливих моментів стресового досвіду?	0	1	2	3	4
9	Сильні негативні переконання про себе, інших людей або навколишній світ (приміром, «я поганий», «зі мною щось не так», «нікому не можна довіряти», «світ — небезпечне місце»)?	0	1	2	3	4
10	Самозвинувачення або звинувачення інших щодо стресового досвіду, або того, що сталося після нього?	0	1	2	3	4
11	Сильні негативні емоції, такі як страх, жах, злість, почуття провини або сором?	0	1	2	3	4
12	Втрата інтересу до тієї активності (діяльності), яка раніше приносила задоволення?	0	1	2	3	4
13	Відчуття віддаленості або відокремленості від інших?	0	1	2	3	4
14	Проблеми у переживанні позитивних емоцій (наприклад, незмога у відчутті радості або любові по відношенні до близької людини)?	0	1	2	3	4
15	Роздратування, спалахи гніву, агресивна поведінка?	0	1	2	3	4
16	Те, що ви дуже ризикуєте, або робите речі, які можуть зашкодити?	0	1	2	3	4
17	Бути «на взводі» або «на сторожі»?	0	1	2	3	4
18	Відчуття постійної напруги?	0	1	2	3	4
19	Труднощі із зосередженістю?	0	1	2	3	4
20	Проблеми із засинанням або нічні прокидання?	0	1	2	3	4

Продовження Додатку В

Інтерпретація PCL-5

Опитувальник *PCL-5* складається із 20 питань, кожне з яких оцінюється від 0 до 4 балів в залежності від вираженості симптому. Цей опитувальник зазвичай використовується для скринінгу ПТСР. Питання по цій шкалі відображаються відповідні кластери симптомів ПТСР згідно із класифікацією DSM-5:

Критерій А – опис травматичної події.

Критерій В, симптоми інтрузії – від 1 по 5-те запитання.

Критерій С, симптоми уникнення – 6 та 7 запитання.

Критерій D, негативні думки та емоцій – від 8 по 14 запитання.

Критерій Е, симптоми надмірної реактивності – від 15 по 20 запитання.

Мінімально можливий бал – 0, максимально можливий – 80. Для діагнозу ПТСР наявність експозиції до травматичної події є обов'язковою.

Є 2 підходи щодо інтерпретації результатів. Клінічно значущими симптоми вважаються, якщо:

1. Підрахунок по кластерах симптомів. Пацієнт відповідає на 2+ балів по одному запитанню із критеріїв В та С, та на два запитання – критеріїв D та Е.
2. Підрахунок загальної кількості балів. Пацієнт загалом набирає 33 або більше балів.

Інтерпретація CAPS-5

Структуроване клінічне інтерв'ю *CAPS-5* зазвичай використовується для постановки діагнозу ПТСР. *CAPS-5* оцінює основні критерії цього розладу, ступінь функціональних порушень та клінічну оцінку тяжкості розладу та зміну тяжкості у процесі лікування. Пункти, які використовуються у цій шкалі, відповідають діагностичним критеріям ПТСР згідно із настановою *DSM-5*:

Критерій А – наявність травматичної події. Критерій В – 5 запитань стосовно симптомів інтрузії.

Критерій С – 2 запитання щодо симптомів уникнення.

Критерій D – 7 запитань стосовно негативних думок та емоцій.

Критерій E – 6 запитань щодо надмірної реактивності/збудливості.

Критерій F – тривалість симптомів (має бути >1 місяця).

Критерій G – Порушення спричиняє клінічно значущий дистрес або погіршення в соціальній, професійній або іншій важливій сфері функціонування.

Для констатації ПТСР пацієнт повинен мати експозицію до травмуючої події, набрати 2 або більше балів хоча б по одному із запитань критеріїв В та С, а також 2 або більше балів хоча б по двом запитанням критеріїв D та E. Тривалість симптомів має складати >1 місяця. «Загальні рейтинги» є допоміжними для визначення ступеню функціональних порушень, тяжкості розладу, змін під час лікування, рівня деперсоналізації/дереалізації та валідності результатів [11].

Опитувальник Басса – Дарки.

1. Часом я не можу впоратися з бажанням заподіяти шкоду іншим.
2. Іноді пліткують про людей, яких не люблю.
3. Я легко дратуюся, але швидко заспокоююся.
4. Якщо мене не попросять по - хорошому, я не виконаю.
5. Я не завжди отримую те, що мені належить.
6. Я не знаю, що люди говорять про мене за моєю спиною.
7. Якщо я не схвалюю поведінку друзів, я даю їм це відчути.
8. Коли мені траплялося обдурити кого - небудь, я відчував болісні докори сумління.
9. Мені здається, що я не здатний вдарити людину.
10. Я ніколи не дратуюся настільки, щоб кидатися предметами.
11. Я завжди поблажливий до чужих недоліків.
12. Якщо мені не подобається встановлене правило, мені хочеться порушити його.
13. Інші вміють майже завжди користуватися сприятливими обставинами.
14. Я тримаюся насторожено з людьми, які ставляться до мене кілька більш дружньо, ніж я очікував.
15. Я часто буваю не згоден з людьми.
16. Іноді мені на розум приходять думки, яких я соромлюся.

Продовження Додатку Г

17. Якщо хто - небудь першим вдарить мене, я не відповім йому.
18. Коли я дратуюся, я ляскаю дверима.
19. Я набагато більш дратівливий, ніж здається.
20. Якщо хто - то уявляє себе начальником, я завжди роблю йому наперекір.
21. Мене трохи засмучує моя доля.
22. Я думаю, що багато людей не люблять мене.
23. Я не можу втриматися від суперечки, якщо люди не згодні зі мною.
24. Люди, ухиляючись від роботи, повинні відчувати почуття провини.
25. Той, хто ображає мене і мою сім'ю, запрошується на бійку.
26. Я не здатний на грубі жарти.
27. Мене охоплює лють, коли з мене насміхаються.
28. Коли люди корчать з себе начальників, я роблю все, щоб вони не зазнавалися.
29. Майже щотижня я бачу кого - небудь, хто мені не подобається.
30. Досить багато людей заздряють мені.
31. Я вимагаю, щоб люди поважали мене.
32. Мене пригнічує те, що я мало роблю для своїх батьків.
33. Люди, які постійно переводять вас, варті того, щоб їх "кляцнули по носі".

Продовження Додатку Г

34. Я ніколи не буваю похмурих від злості.
35. Якщо до мене ставляться гірше, ніж я того заслуговую, я не засмучуюсь.
36. Якщо хто - то виводить мене з себе, я не звертаю уваги.
37. Хоча я і не показую цього, мене іноді гризе заздрість.
38. Іноді мені здається, що наді мною сміються.
39. Навіть якщо я злюся, я не вдаюся до "сильних" виразам.
40. Мені хочеться, щоб мої гріхи були прощені.
41. Я рідко даю здачі, навіть якщо хтось - небудь ударить мене.
42. Коли виходить не по - моему, я іноді ображаюся.
43. Іноді люди дратують мене однією своєю присутністю.
44. Немає людей, яких би я по - справжньому ненавидів.
45. Мій принцип: "Ніколи не довіряти чужинцям".
46. Якщо хто - небудь дратує мене, я готовий сказати, що я про нього думаю.
47. Я роблю багато такого, про що згодом шкодую.
48. Якщо я розлючуся, я можу вдарити кого - небудь.
49. З дитинства я ніколи не виявляв спалахів гніву.

Продовження Додатку Г

50. Я часто відчуваю себе як порохова бочка, готова вибухнути.
51. Якби всі знали, що я відчуваю, мене б вважали людиною, з якою нелегко працювати.
52. Я завжди думаю про те, які таємні причини змушують людей робити що - небудь приємне для мене.
53. Коли на мене кричать, я починаю кричати у відповідь.
54. Невдачі засмучують мене.
55. Я б'юся не рідше ніж і не частіше, ніж інші.
56. Я можу згадати випадки, коли я був настільки злий, що хапав ліпшу мені під руку річ і ламав її.
57. Іноді я відчуваю, що готовий першим почати бійку.
58. Іноді я відчуваю, що життя надходить зі мною несправедливо.
59. Раніше я думав, що більшість людей говорить правду, але тепер я в це не вірю.
60. Я лаюся тільки зі злості.
61. Коли я роблю неправильно, мене мучить совість.
62. Якщо для захисту своїх прав мені потрібно застосувати фізичну силу, я застосовую її.
63. Іноді я висловлюю свій гнів тим, що стукаю кулаком по столу.

Продовження Додатку Г

64. Я буваю грубуватий по відношенню до людей, які мені не подобаються.

65. У мене немає ворогів, які б хотіли мені нашкодити.

66. Я не вмію поставити людину на місце, навіть якщо він того заслуговує.

67. Я часто думаю, що жив неправильно.

68. Я знаю людей, які здатні довести мене до бійки.

69. Я не засмучуюсь - за дрібниць.

70. Мені рідко приходить в голову, що люди намагаються розлютити або образити мене.

71. Я часто тільки загрожую людям, хоча і не збираюся приводити погрози у виконання.

72. Останнім часом я став занудою.

73. У суперечці я часто підвищую голос.

74. Я намагаюся приховувати своє погане ставлення до людей.

75. Я краще погоджуся з чим - або, ніж стану сперечатися.

Додаток Д

Методика «Опитувальник депресії Бека»

Таблиця Д.1

№	Життєві події	Бали	Так/Ні
1.	Смерть одного з подружжя	100	
2.	Розлучення	73	
3.	Розрив з партнером	65	
4.	Тюремне ув'язнення	63	
5.	Смерть близького члена сім'ї	63	
6.	Травма або хвороба	53	
7.	Одруження, весілля	50	
8.	Звільнення з роботи	47	
9.	Примирення з партнером	45	
10.	Вихід на пенсію	45	
11.	Зміни в стані здоров'я членів сім'ї	44	
12.	Вагітність дружини (подруги)	40	
13.	Сексуальні проблеми	39	
14.	Поява нового члена сім'ї, народження дитини	39	
15.	Реорганізація на роботі	39	
16.	Зміна фінансового становища	38	
17.	Смерть близького друга	37	
18.	Зміни професійної орієнтації, місця роботи	36	
19.	Посилення конфліктності стосунків з партнером	35	
20.	Кредит на значну покупку (наприклад дома)	31	
21.	Завершення строку виплати кредиту, борги, що зростають	30	
22.	Зміна посади, підвищення службової відповідальності	29	
23.	Син або донька залишають дім	29	

24.	Проблеми з родичами чоловіка (дружини)	29	
-----	--	----	--

Продовження Додатку Д

Продовж. табл. Д.1

25.	Видатне особистісне досягнення, успіх	28	
26.	Партнер покидає роботу (або починає працювати)	26	
27.	Початок або завершення навчання в навчальному закладі	26	
28.	Зміна умов життя	25	
29.	Відмова від особистих звичок, зміна стереотипів поведінки	24	
30.	Проблеми з керівником, конфлікти	23	
31.	Зміни умов або часу роботи	20	
32.	Зміна місця проживання	20	
33.	Зміна місця навчання	20	
34.	Зміна звичок, що пов'язані з проведенням відпочинку, відпустки	19	
35.	Зміна звичок, що пов'язані з віросповіданням	19	
36.	Зміна соціальної активності	18	
37.	Кредит на купівлю менш значних речей (наприклад телевізора)	17	
38.	Зміна звичок, що пов'язані зі сном, порушення сну	16	
39.	Зміна кількості членів сім'ї, що живуть разом, зміна характеру та частоти зустрічей з іншими членами сім'ї	15	
40.	Зміна звичок, пов'язаних з харчуванням (кількість їжі, відсутність апетиту тощо)	15	
41.	Відпустка	13	
42.	Різдво, святкування Нового року, день народження	12	
43.	Незначне порушення правопорядку (штраф за порушення правил дорожнього руху)	11	

Підрахунок суми балів дає Вам можливість відтворити картину свого стресу. Лікарі Холмс та Раге вважають, що необхідно розуміти, що не окремі, ніби незначні події в Вашому житті стали причиною виникнення стресової ситуації, а їх комплексна дія. [8]

Таблиця Д.2

Загальна сума балів	Міра здатності опиратися стресу
150-199	Високий
200-299	Пороговий
300 і більше	Низький (вразливість)

Методика “Диференціальна діагностика депресивних станів”

Методика дозволяє виявити такі форми психічних станів, як апатія, гіпотимія, дисфорія, розгубленість, тривога, страх. Інструкція: “Виберіть найбільш прийнятний варіант відповіді (0, 1, 2 або 3) в кожній з 44 груп суджень про психічний стан. Обраний варіант відповіді обведіть кружечком у реєстраційному бланку напроти номера відповідної групи”.

Текст опитувальника

1. 0 Мій настрій зараз не більше пригнічений (сумний), ніж звичайно.

1 Мабуть, він більш пригнічений (сумний), ніж звичайно.

2 Так, він більш пригнічений (сумний), ніж звичайно.

3 Мій настрій набагато більше пригнічений (сумний), ніж звичайно.

2. 0 Я відчуваю, що у мене немає тужливого (жалобного) настрою.

1 У мене іноді буває такий настрій.

2 У мене часто буває такий настрій.

3 Такий настрій буває у мене постійно.

3. 0 Я не відчуваю себе так, ніби я залишився(лась) без чогось дуже важливого для мене.

1 У мене іноді буває таке відчуття.

2 У мене часто буває таке відчуття.

3 Я постійно відчуваю себе так, ніби я залишився(лась) без чогось дуже важливого для мене.

Подовження Додатку Є

4. 0 У мене не буває відчуття, ніби моє життя зайшло в глухий кут.

1 У мене іноді буває таке відчуття.

2 У мене часто буває таке відчуття.

3 Я постійно відчуваю себе так, ніби моє життя зайшло в глухий кут.

5. 0 У мене не буває відчуття, ніби я постарів(ла).

1 У мене іноді буває таке відчуття.

2 У мене часто буває таке відчуття.

3 Я постійно відчуваю, ніби я постарів(ла).

6. 0 У мене не буває станів, коли на душі дуже важко.

1 У мене іноді буває такий стан.

2 У мене часто буває такий стан.

3 Я постійно перебуваю в такому стані.

7. 0 Я відчуваю себе спокійним за своє майбутнє, як звичайно.

1 Майбутнє турбує мене дещо більше, ніж зазвичай.

2 Майбутнє турбує мене значно більше, ніж зазвичай.

3 Майбутнє турбує мене набагато більше, ніж зазвичай.

8. 0 У своєму минулому я бачу поганого не більше, ніж зазвичай.

1 У своєму минулому я бачу поганого дещо більше, ніж зазвичай.

2 У своєму минулому я бачу поганого значно більше, ніж зазвичай.

Подовження Додатку Є

3 У своєму минулому я бачу набагато більше поганого, ніж зазвичай.

9. 0 Надій на краще в мене не менше, ніж зазвичай.

1 Таких надій у мене трохи менше, ніж зазвичай.

2 Таких надій у мене значно менше, ніж зазвичай.

3 Надій на краще в мене набагато менше, ніж зазвичай.

10. 0 Я боязкий(ка) не більше, ніж звичайно.

1 Я боязкий(ка) дещо більше, ніж звичайно.

2 Я боязкий(ка) значно більше, ніж звичайно.

3 Я боязкий(ка) набагато більше, ніж звичайно.

11. 0 Хороше мене радує, як і раніше.

1 Я відчуваю, що воно радує мене дещо менше, чим раніше.

2 Воно радує мене значно менше, чим раніше.

3 Я відчуваю, що воно радує мене набагато менше, чим раніше.

12. 0 У мене немає відчуття, що моє життя не має сенсу.

1 У мене іноді буває таке відчуття.

2 У мене часто буває таке відчуття.

3 Я постійно відчуваю себе так, ніби моє життя не має сенсу.

13. 0 Я образливий(а) не більше, ніж зазвичай.

1 Мабуть, я трохи більш образливий(а), ніж звичайно.

Подовження Додатку Є

2 Я образливий(а) значно більше, ніж зазвичай.

3 Я образливий(а) набагато більше, ніж зазвичай.

14. 0 Я отримую задоволення від приємного, як і раніше.

1 Я отримую такого задоволення дещо менше, ніж раніше.

2 Я отримую такого задоволення значно менше, ніж раніше.

3 Я не отримую тепер задоволення від приємного.

15.0 Зазвичай я не відчуваю провини, якщо немає на це причини.

1 Іноді я почуваю себе так, ніби в чомусь я винен(на)

2 Я часто почуваю себе так, ніби в чомусь я винен(на).

3 Я постійно почуваю себе так, ніби в чомусь я винен(на).

16. 0 Якщо щось у мене не так, я звинувачую себе не більше, ніж звичайно.

1 Я звинувачую себе за це дещо більше, ніж звичайно.

2 Я звинувачую себе за це значно більше, ніж звичайно.

3 Якщо щось у мене не так, я звинувачую себе набагато більше, ніж звичайно.

17. 0 Зазвичай у мене не буває ненависті до себе.

1 Іноді буває, що я ненавиджу себе.

2 Часто буває так, що я себе ненавиджу.

3 Я постійно відчуваю, що я ненавиджу себе.

18. 0 У мене не буває почуття, ніби я загруз(ла) в гріхах.

1 У мене іноді тепер буває це почуття.

2 У мене часто буває тепер це почуття.

3 Це почуття в мене тепер не проходить.

19. 0 Я звинувачую себе за проступки інших не більше, ніж звичайно.

1 Я звинувачую себе за них дещо більше, ніж звичайно.

2 Я звинувачую себе за них значно більше, ніж звичайно.

3 За проступки інших я звинувачую себе набагато більше, ніж звичайно. 20 0

Стану, коли все здається безглуздим, у мене зазвичай не буває.

1 Іноді в мене буває такий стан.

20. У мене часто буває тепер такий стан.

3 Цей стан у мене тепер не проходить.

21. 0 Почуття, що я заслужив(ла) на кару, в мене не буває.

1 Тепер іноді буває.

2 Воно часто буває в мене.

3 Це почуття в мене тепер практично не проходить.

22. 0 Я бачу в собі не менше хорошого, ніж раніше.

1 Я бачу в собі дещо менше хорошого, ніж раніше.

2 Я бачу в собі значно менше хорошого, ніж раніше.

3 Я бачу в собі набагато менше хорошого, ніж раніш

Подовження Додатку Є

23. 0 Зазвичай я думаю, що в мені поганого не більше, ніж у інших.

1 Іноді я думаю, що в мені поганого більше, ніж у інших.

2 Я часто так думаю.

3 Я постійно думаю, що поганого в мені більше, ніж у інших.

24. 0 Бажання померти в мене не буває.

1 Це бажання в мене іноді буває.

2 Це бажання в мене буває тепер часто.

3 Це тепер постійне моє бажання.

25. 0 Я не плачу.

1 Я іноді плачу.

2 Я плачу часто.

3 Я хочу плакати, але сліз у мене вже немає.

26. 0 Я не відчуваю, що я дратівливий(ва).

1 Я дратівливий(ва) дещо більше, ніж звичайно.

2 Я дратівливий(ва) значно більше, ніж звичайно.

3 Я дратівливий(ва) набагато більше, ніж звичайно.

27. 0 У мене не буває станів, коли я не відчуваю своїх емоцій.

1 Іноді в мене буває такий стан.

2 У мене часто буває такий стан.

3 Цей стан у мене тепер не проходить.

28. 0 Моя розумова активність ніяк не змінилася.

1 Я відчуваю тепер якусь “неясність” у своїх думках.

2 Я відчуваю тепер, що я сильно “отупів (ла)”, (“у голові мало думок”).

3 Я зовсім ні про що тепер не думаю (“голова пуста”).

29. 0 Я не втратив(ла) інтерес до інших людей.

1 Я відчуваю, що колишній інтерес до людей дещо зменшився.

2 Я відчуваю, що мій інтерес до людей набагато зменшився.

3 У мене зовсім пропав інтерес до людей (“я нікого не хочу бачити”).

30. 0 Я приймаю рішення, як і зазвичай.

1 Мені важче приймати рішення, ніж зазвичай.

2 Мені набагато важче приймати рішення, ніж зазвичай.

3 Я вже не можу сам(а) ухвалити ніяких рішень.

31. 0 Я не менш привабливий(а), ніж звичайно.

1 Мабуть, я дещо менш привабливий(а), ніж зазвичай.

2 Я значно менш привабливий(а), ніж зазвичай.

3 Я відчуваю, що я виглядаю тепер просто потворно.

32. 0 Я можу працювати, як звичайно.

1 Мені дещо важче працювати, ніж зазвичай

2 Мені значно важче працювати, ніж зазвичай.

3 Я зовсім не можу тепер працювати (“все валиться з рук”).

33. 0 Я сплю не гірше, ніж зазвичай.

1 Я сплю дещо гірше, ніж зазвичай.

2 Я сплю значно гірше, ніж зазвичай.

3 Тепер я майже зовсім не сплю.

34. 0 Я втомлююся не більше, ніж зазвичай.

1 Я втомлююся дещо більше, ніж зазвичай.

2 Я втомлююся значно більше, ніж зазвичай.

3 У мене вже немає ніяких сил щось робити

35. 0 Мій апетит не гірше, ніж звичайно.

1 Мій апетит дещо гірше, ніж звичайно.

2 Мій апетит значно гірше, ніж звичайно.

3 Апетиту в мене тепер зовсім немає.

36. 0 Моя вага залишається незмінною.

1 Я трохи схуд(ла) останнім часом.

2 Я помітно схуд(ла) останнім часом.

3 Останнім часом я дуже схуд(ла).

37. 0 Я дорожу своїм здоров'ям, як і зазвичай.

1 Я дорожу своїм здоров'ям менше, ніж зазвичай

2 Я дорожу своїм здоров'ям значно менше, ніж зазвичай.

3 Я зовсім не дорожу тепер своїм здоров'ям.

38. 0 Я цікавлюся сексом, як і раніше.

1 Я дещо менше цікавлюся сексом, ніж раніше.

2 Я цікавлюся сексом значно менше, ніж раніше.

3 Я повністю втратив(ла) інтерес до сексу.

39. 0 Я не відчуваю, що моє "Я" якось змінилося.

1 0 Тепер я відчуваю, що моє "Я" дещо змінилося.

2 Тепер я відчуваю, що моє "Я" значно змінилося.

3 Моє "Я" так змінилося, що тепер я не впізнаю себе сам(а).

40. 0 Я відчуваю біль, як і зазвичай.

1 Я відчуваю біль сильніше, ніж зазвичай.

2 Я відчуваю біль слабше, ніж зазвичай.

3 Я майже не відчуваю тепер болю.

41. 0 Деякі розлади (сухість у роті, серцебиття, запори, задуха) в мене бувають не частіше, ніж зазвичай.

1 Ці розлади бувають у мене дещо частіше, ніж звичайно.

Подовження Додатку Є

2 Деякі з цих розладів бувають у мене значно частіше, ніж звичайно.

3 Ці розлади бувають у мене набагато частіше, ніж звичайно.

42. 0 Вранці мій настрій зазвичай не гірше, ніж ближче до ночі.

1 Вранці він у мене трохи гірший, ніж ближче до ночі.

2 Вранці він у мене значно гірший, ніж ближче до ночі.

3 Вранці мій настрій набагато гірший, ніж ближче до ночі.

43. 0 У мене не буває спадів настрою навесні (восени).

1 Таке якось зі мною було.

2 Зі мною таке було два або три рази.

3 Зі мною було таке багато разів.

44.0 Поганий настрій у мене буває, але це триває недовго.

1 Пригнічений настрій у мене може тривати по тижню, до місяця

2 Пригнічений настрій у мене може тривати місяцями.

3 Пригнічений настрій у мене може тривати до року й більше.

Обробка результатів

Визначається сума відзначених номерів відповідей (вони одночасно є балами).

Інтерпретація результатів 1-9 – депресія відсутня, або незначна; 10-24 – депресія мінімальна; 25-44 – легка депресія; 45-67 – помірна депресія; 68-87 – виражена депресія; 88 і більше – глибока депресія.

Якісний аналіз результатів обстеження дозволяє виявляти такі форми психічних станів.

Апатія. Стан байдужості, повної індиферентності до того, що відбувається, до оточуючих, свого положення, минулого життя, перспектив на майбутнє. Це стійке або швидкоплинне тотальне випадіння як вищих і соціальних почуттів, так і уроджених емоційних програм.

Гіпотимія (знижений настрій). Афективна пригніченість у вигляді засмученості, тужливості з переживанням втрати, безвиході, розчарування, приреченості, ослаблення прив'язаності до життя. Позитивні емоції при цьому поверхневі, виснажені, можуть бути повністю відсутні.

Дисфорія (“погано перенешу”, “несу погане, недобре”). Похмурість, озлобленість, ворожість, понурий настрій з буркотливістю, невдоволенням, неприязним ставленням до оточуючих, спалахами роздратовування, гніву, люті з агресією та руйнівними діями.

Розгубленість. Гостре відчуття невміння, безпорадності, нерозуміння самих простих ситуацій та змін свого психічного стану. Типові надзміненість, нестійкість уваги, запитливий вираз обличчя, пози й жести спантеличеної і вкрай невпевненої людини.

Тривога. Неясне, незрозуміле самій людині відчуття зростаючої небезпеки, передчуття катастрофи, напружене очікування трагічного результату. Емоційна енергія діє настільки потужно, що виникають своєрідні фізичні відчуття: “всередині все стислося в клубок, напружилося, натягнулося як струна, ось-ось порветься, лусне...”. Тривога супроводжується руховим збудженням, тривожними вигуками, відтінками інтонацій, перебільшеними виразними актами.

Страх. Розлитий стан, який переноситься на всі обставини й проєкціюється на все в оточуючому. Страх також може бути пов'язаний з певними ситуаціями, об'єктами, особами та виражається переживанням небезпеки, безпосередньої загрози життю, здоров'ю, благополуччю, престижу. Може супроводжуватися своєрідними фізичними відчуттями, що свідчать про внутрішню концентрацію енергій: “усередині похололо, обірвалося”, “ворушиться волосся”, “скувало груди” і т. п.