МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАІНИ

СХІДНОУКРАЇНСКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет гуманітарних та соціальних наук

кафедра практичної психології та соціальної роботи

**Божек М.М.**

**Кваліфікаційна магістерська робота**

**Особливості виникнення посттравматичного стресового розладу у працівників поліції в умовах воєнного стану та його корекція**

**2024**

**СХІДНОУКРАЇНСКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ**

**Факультет гуманітарних та соціальних наук**

(повне найменування інституту, факультету)

**Кафедра практичної психології та соціальної роботи**

(повна назва кафедри)

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

**до кваліфікаційної магістерської роботи**

**освітньо-кваліфікаційного рівня** магістр\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(бакалавр, магістр)

спеціальності 053 – Психологія

(шифр і назва)

галузі знань 05 – Соціальні та поведінкові науки

(шифр і назва)

Освітня програма «Практична психологія» або «Психологія соціальної роботи» або «Психологія і освітній коучинг»

на тему: Психологія внутрішньогрупових стосунків молоді

Виконав: студент групи ПСПП-23зм Божек М.М.

Керівник: д.психол.н., проф. Завацька Н.Є.

Завідувач кафедри практичної психології

та соціальної роботи

д. психол. н., проф. Завацька Н.Є.

Рецензент

д. психол. н., проф. Добровольська Н.А.

2024

**СХІДНОУКРАЇНСКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ**

**Факультет гуманітарних та соціальних наук**

(повне найменування інституту, факультету)

**Кафедра практичної психології та соціальної роботи**

(повна назва кафедри)

Освітньо-кваліфікаційний рівень \_\_\_\_магістр\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(бакалавр, магістр)

спеціальності 053 – Психологія

(шифр і назва)

галузі знань 05 – Соціальні та поведінкові науки

(шифр і назва)

Освітня програма «Практична психологія» або «Психологія соціальної роботи» або «Психологія і освітній коучинг»

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

**Завідувач кафедри**

**практичної психології та**

**соціальної роботи, проф.**

**Завацька Н.Є.**

«28» 06 2024 року

**З А В Д А Н Н Я**

**НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ МАГІСТЕРСЬКУ РОБОТУ**

**Божека Миколи Миколайовича**

(прізвище, ім’я, по батькові )

1. Тема роботи: Особливості виникнення посттравматичного стресового розладу у працівників поліції в умовах воєнного стану та його корекція

Керівник роботи Завацька Н.Є., д. психол. н., проф.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(прізвище, ім’я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом вищого навчального закладу від «28» червня 2024 року № 44/15.16

2. Строк подання студентом роботи 29.11.2024 р.

3. Вихідні дані до роботи: *обсяг роботи – 139 с., список використаної літератури – 44 дж.*

4.Зміст розрахунково-пояснювальної записки: *проаналізувати наукову літературу з психологічних особливостей внутрішньогрупових стосунків молоді; дослідити психологічні особливості внутрішньогрупових стосунків молоді; зробити висновки на основі проведеного дослідження психологічних особливостей внутрішньогрупових стосунків молоді.*

5. Консультанти розділів роботи:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Розділ | Прізвище, ініціали та посада  консультанта | Підпис, дата | |
| завдання  видав | завдання  прийняв |
| 1. | Завацька Н.Є. – д.психол.н., проф., зав. кафедри практичної психології та соціальної роботи | 28.06.2024 р. | 28.06.2024 р. |
| 2. | Завацька Н.Є. – д.психол.н., проф., зав. кафедри практичної психології та соціальної роботи | 28.06.2024 р. | 28.06.2024 р. |
| 3. | Завацька Н.Є. – д.психол.н., проф., зав. кафедри практичної психології та соціальної роботи | 28.06.2024 р. | 28.06.2024 р. |

6. Дата видачі завдання 28.06.2024 р.

**КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **з/п** | **Назва етапів дипломного проектування** | **Строк виконання етапів** | **Примітка** |
| 1 | Визначення проблеми дослідження та розроблення плану кваліфікаційної магістерської роботи | 06.2024 р. | 06.2024 р. |
| 2 | Аналіз літератури за проблемою. Робота над теоретичною частиною дослідження | 06-07. 2024 р. | 06-07. 2024 р. |
| 3 | Розробка діагностичного інструментарію та проведення констатувального експерименту | 08.2024 р. | 08.2024 р. |
| 4 | Узагальнення результатів констатувального експерименту | 09. 2024 р. | 09. 2024 р. |
| 5 | Розробка програми формувальних заходів | 10.2024 р. | 10.2024 р. |
| 6 | Проведення повторного тестування та оцінка ефективності формувальних заходів | 11. 2024 р. | 11. 2024 р. |
| 7 | Підготовка кваліфікаційної магістерської роботи до захисту та захист роботи | 12.2024 р. | 12.2024 р. |

Студент Божек М.М.

Керівник роботи Завацька Н.Є.

РЕФЕРАТ

Текст – 139 с., джерел – 44

В кваліфікаційній роботі представлено ідею комплексного підходу до вивчення природи та механізмів подолання посттравматичного стресового розладу у працівників поліції. Надано соціально-психологічну характеристику специфіці професійної діяльності працівників поліції. Розглянуті особистості посттравматичного стресового розладу з урахуванням гендерного аспекту, визначені корекційні заходи, щодо подолання стресових розладів у працівників поліції.

Проведено аналіз та підібрано психодіагностичні методики, спрямовані на визначення генднрних особливостей посттравматичного стресового розладу у працівників поліції. Розроблено програму соціально-психологічного тренінгу, щодо подолання посттравматичного стресового розладу. За допомогою методів математичної та статистичної обробки даних оцінена значущість корекційних заходів.

Ключові слова: АДАПТАЦІЯ, БЕЗПЕКА, БОЙОВІ ДІЇ, БОРОТЬБА, ВОЄННИЙ СТАН, ВІЙСЬКОВА АГРЕСІЯ, ВІЙСЬКОВИЙ КОНФЛІКТ, ЕКСТРЕМАЛЬНА СИТУАЦІЯ, ЗАГИБЕЛЬ, ЗАГРОЗА, ЗАХИСТ, КОНЦЕПЦІЇ ПТСР, КОРЕКЦІЙНІ ЗАХОДИ, ПОЛІЦІЯ, ПРОФЕСІЙНА ДЕФОРМАЦІЯ, ПСИХІКА, ПРОФЕСІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ, ПРОФЕСІЙНА ЗАХИЩЕННІСТЬ, ПТСР, РИЗИК, СМЕРТЬ, СТРЕС, СТРЕСОВІ РОЗЛАДИ, СТРЕС – ФАКТОР, СТРЕСОРИ, ТРАВМАТИЧНІ ПОДІЇ, ФЛЕШБЕК, ЧЕТВЕРОХОЛМІЯ.

**ЗМІСТ**

|  |  |
| --- | --- |
| ВСТУП | 7 |
| РОЗДIЛ 1. ТЕОРЕТИКО МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ У ПРАЦІВНИКІВ ПОЛІЦІЇ | 11 |
| 1.1 Посттравматичний стресовий розлад: загальна характеристика та аналіз у науковій літературі | 11 |
| 1.2 Механізми розвитку психологічної травматизації особистості – бойовий стрес | 16 |
| 1.3 Психологічні особливості прояву стресових розладів у працівників поліції | 19 |
| ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1 | 25 |
| РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВИНИКНЕННЯ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ У ПРАЦІВНИКІВ ПОЛІЦІЇ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ | 27 |
| 2.1. Обґрунтування вибору методичного інструментарію, організація та хід емпіричного дослідження | 27 |
| 2.2. Експериментальне дослідження особливостей виникнення посттравматичного стресового розладу у працівників поліції в умовах воєнного стану | 29 |
| 2.3. Психологічний та статистичний аналіз результатів дослідження | 33 |
| ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2 | 39 |
| РОЗДІЛ 3. КОРЕКЦІЯ ПРОЯВУ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ У ПРАЦІВНИКІВ ПОЛІЦІЇ | 41 |
| 3.1. Методологічні засади розробки програми щодо корекції прояву посттравматичного стресового розладу у працівників поліції | 41 |
| 3.2. Етапи реалізації програмних заходів та їх особливості | 53 |
| 3.3. Представлення результатів формувального експерименту та оцінка ефективності проведених психокорекційних заходів | 109 |
| ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3 | 111 |
| ВИСНОВКИ | 112 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛИТЕРАТУРИ | 114 |
| ДОДАТКИ | 117 |

**ВСТУП**

**Актуальність дослідження.** В умовах воєнного стану, працівники поліції виконують надзвичайно важливу роль у забезпеченні громадського порядку, захисті цивільного населення, боротьбі з правопорушеннями та приймають безпосередню участь в бойових діях, щодо відсічі збройної агресії російської федерації проти України. Їхня робота включає постійні зіткнення з важкими травматичними подіями, такими як насильство, загибель людей та колег, а також стрес від тривалого перебування в екстремальних ситуаціях. Це значно підвищує ризик розвитку психічних розладів, зокрема посттравматичного стресового розладу (далі - ПТСР).

Наукові дослідження свідчать, що працівники правоохоронних органів, особливо під час військових дій, знаходяться в зоні підвищеного ризику розвитку ПТСР. У державі, яка переживає воєнний конфлікт, цей психічний розлад є поширеною проблемою серед військовослужбовців і поліцейських. ПТСР негативно впливає на їхню професійну діяльність, знижує рівень працездатності, призводить до соціальної ізоляції, проблем у сімейному житті та навіть суїцидальних думок.

Актуальність теми також підсилюється відсутністю достатньої уваги до психічного здоров’я правоохоронців в умовах війни. Хоча психологічна підтримка військовослужбовців вже стала частиною державних програм, проблема психосоціальної допомоги поліцейським ще не має належного вивчення й розробленої системи допомоги.

З огляду на актуальну ситуацію в Україні та інші конфліктні зони, вивчення впливу бойових дій на психічне здоров’я працівників поліції є надзвичайно важливим для розробки заходів підтримки та профілактики психічних розладів. Це дослідження сприятиме розвитку ефективних методів діагностики, профілактики та лікування ПТСР, що, в свою чергу, підвищить рівень ефективності виконання службових обов’язків правоохоронцями в умовах воєнного стану. Український психолог і психотерапевт, Іван Мартинюк, пише: «Люди, які стикаються з насильством і смертю, зокрема правоохоронці та військові, потребують особливої уваги. Їхнє психічне здоров’я — це ключ до стабільності не тільки в особистому житті, а й у суспільстві в цілому». Доктор психологічних наук, Любов Найдьонова, відмічає: «В умовах воєнного конфлікту психічне здоров’я працівників поліції і військових стає питанням національної безпеки. Підтримка їхньої стійкості до стресу — це один з головних викликів сучасності». Ці цитати відображають особливості українського контексту і важливість дослідження ПТСР. Вони підкреслюють роль психологічної підтримки та роботи з травмами в сучасних умовах.

Особливості виникнення ПТСР вивчали дуже багато вчених та дослідників, як вітчизняних так і зарубіжних: Джудіт Герман, М.М. Головко, А.В. Довгань, Т.А. Зінченко, Бессел ван дер Колк, А.С. Кочарян, Пітер Левін, А.Б. Леонова, Роберт Джей Ліфтон, В.В. Москаленко, Л.М. Сердюк, С. Слєпцова, Річард Тедескі, А.О. Ткаченко, Чарльз Фіглі, О. Чабан, А.П. Чупріков та багато інших. Ці вчені зробили значний внесок у розуміння та лікування ПТСР, їхні роботи є важливими для досліджень в галузі психічного здоров’я та реабілітації в умовах стресу, пов’язаного з війною та професійною діяльністю в складних умовах.

**Об’єкт дослідження** – посттравматичний стресовий розлад у працівників поліції.

**Предмет дослідження** – посттравматичний стресовий розлад в умовах воєнного стану у працівників поліції та його корекція.

**Мета дослідження** – теоретично проаналізувати та емпірично дослідити особливості розвитку та прояву ПТСР у працівників поліції в умовах воєнного стану, та визначити напрями корекційної роботи.

**Завдання дослідження:**

1. Визначити психологічні та фізіологічні механізми розвитку ПТСР у працівників поліції, які виконують обов'язки в умовах підвищеного ризику.
2. Емпірично дослідити особливості виникнення помттравматичних стресових розладів працівників поліції в умовах воєнного стану.
3. Вивчити ефективність психологічних підходів до запобігання розвитку ПТСР.
4. Розробити програму щодо корекції прояву посттравматичного стресового розладу у працівників поліції, для покращення системи психологічної підтримки та реабілітації працівників поліції, які зазнали ПТСР внаслідок виконання службових обов’язків в умовах воєнного конфлікту.

**Методологічну та теоретичну основу дослідження** становлять: основні положення наукових досліджень вивчення особливостей виникнення ПТСР (Джудіт Герман, М.М. Головко, А.В. Довгань, Т.А. Зінченко, А.С. Кочарян, Пітер Левін, А.Б. Леонова, Роберт Джей Ліфтон, В.В. Москаленко, Л.М. Сердюк, С. Слєпцова, Річард Тедескі, А.О. Ткаченко, Чарльз Фіглі, О. Чабан, А.П. Чупріков); концепції ПТСР (теорії Олександр Козирєв, Бессел ван дер Колк, Лариса Сандул, Джудіт Герман, Роналюд Дж Сіггел), стрес- фактори у роботі поліцейських (Еліс Ліггет, Кевін Міллер, Андерс Хансен), проблеми професійної деформації поліцейських (Мартін Селігман, К.М. Недря).

**Методи дослідження.** У процесі теоретичного вивчення проблеми та науково– експериментальної роботи використовувались як загально-наукові, так і спеціальні методи:

- теоретичного характеру: аналіз наукових праць, підручників, статей з психології, що розглядають проблеми дослідження ПТСР у працівників поліції, його проявам, факторам ризику та методам корекції. Виявлення взаємозв’язків між різними аспектами проблеми, такими як особливості професійної діяльності поліцейських, психологічні наслідки воєнного стану, механізми розвитку ПТСР та ефективність різних методів корекції;

- емпіричного характеру: розробка та проведення анкетування серед працівників поліції для збору даних про їхній досвід, симптоми ПТСР, рівень стресу, задоволеність роботою та життям. Застосування психологічних тестів для оцінки рівня тривоги, депресії, посттравматичного стресу, когнітивних функцій та особистісних рис у вибірковій групі поліцейських. Систематичне спостереження за поведінкою поліцейських під час виконання службових обов’язків для виявлення ознак стресу, вигорання та інших проблем;

- статистичного характеру: методи математичної обробки даних із їх подальшою якісною інтерпретацією та змістовним узагальненням.

**Наукова новизна дослідження** у виявленні специфічних симптомів ПТСР у працівників поліції, які зазнали тривалої психотравматичної дії в умовах воєнного стану, а також у розробці адаптованої програми психокорекції, спрямованої на зниження рівня посттравматичних симптомів.

**Теоретичне значення дослідження** свідчить про те, що ПТСР у працівників поліції, які зазнали тривалої психотравматичної дії в умовах воєнного стану, має ряд специфічних особливостей, що вимагають розробки індивідуальних програм психокорекції. Отримані дані доповнять існуючі теорії про ПТСР і можуть бути використані для розробки нових моделей психологічної допомоги працівникам силових структур в умовах надзвичайних ситуацій.

**Практичне значення отриманих результатів** може бути використане для розробки спеціалізованих програм психологічної допомоги працівникам поліції, що зазнали психотравматичних подій в умовах воєнного стану. Ці програми допоможуть знизити рівень посттравматичних симптомів, покращити якість життя поліцейських та підвищити їхню ефективність у виконанні службових обов’язків. Крім того, отримані дані можуть бути використані для розробки рекомендацій щодо вдосконалення системи психологічної підтримки працівників правоохоронних органів.

**РОЗДIЛ 1. ТЕОРЕТИКО МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ У ПРАЦІВНИКІВ ПОЛІЦІЇ**

**1.1 Посттравматичний стресовий розлад: загальна характеристика та аналіз у науковій літературі**

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) — це психічний розлад, що виникає внаслідок переживання або свідчення травматичних подій, таких як війна, фізичне чи емоційне насильство, природні катастрофи, серйозні аварії або інші ситуації, які ставлять життя чи безпеку під загрозу. ПТСР може розвиватися не тільки в тих, хто безпосередньо пережив травму, а й у свідків події або осіб, які отримали інформацію про події, що мали місце з близькими людьми.

Поняття «посттравматичний стресовий розлад» було офіційно введене у психіатричну практику в 1980 році з появою третього видання «Діагностичного та статистичного посібника з психічних розладів», опублікованого Американською психіатричною асоціацією. Однак, прояви цього розладу були описані значно раніше. Наприклад, після Першої світової війни явище називалося «шок від снарядів», а під час Другої світової війни воно стало відомим як «бойова втома». У дослідженнях ХХ століття ПТСР часто пов’язували з військовими діями, однак з часом стало зрозуміло, що цей розлад може виникати й у цивільних осіб після різних видів травматичних подій (аварії, природні катастрофи, насильство тощо). [21]

Посттравматичний стресовий розлад є глобальним феноменом, який досліджується в різних наукових контекстах. Українські дослідження, зокрема, зосереджуються на специфіці ПТСР в умовах війни та бойових дій, що має важливе значення в контексті нинішніх подій. Іноземні джерела пропонують глибший аналіз нейробіологічних механізмів травми та її лікування, що допомагає зрозуміти цей розлад на багатьох рівнях і розробляти ефективні методи терапії. [6, 32]

Основні характеристики ПТСР:

Симптоми:

1. Повторне переживання травматичних подій:

* Одним із ключових симптомів є нав’язливі спогади або флешбеки, коли людина знову і знову повертається до пережитої події, ніби переживає її знову.
* Людина може бачити кошмари, пов’язані з травматичною ситуацією.
* Інтенсивний психологічний або фізіологічний стрес при нагадуванні про травму (наприклад, звуки, запахи чи ситуації, які нагадують про подію).

1. Уникання нагадувань про травму:

* Людина намагається уникати місць, людей або ситуацій, які можуть нагадувати їй про травматичну подію.
* Емоційне відсторонення від близьких, відчуття ізоляції, уникання розмов про травму.
* Часто це супроводжується втратою інтересу до повсякденного життя, почуттям відчуження або відсутністю позитивних емоцій.

1. Підвищена збудливість та нервозність:

* Постійне відчуття пильності або настороженості.
* Люди з ПТСР можуть страждати від роздратованості, агресивності або частих спалахів гніву.
* Часто присутнє порушення сну — важко заснути або підтримувати сон, що призводить до втоми.
* З’являються проблеми з концентрацією, надмірна реакція на різкі звуки чи рухи.

1. Зміни в мисленні та настрої:

* Людина може страждати від негативних думок про себе або інших, відчувати провину, сором або безнадію.
* Часто виникають спотворені погляди на себе або на події — наприклад, переконання, що вони винні в тому, що сталося.
* Тривалий стан депресії, почуття відчуження та втрати сенсу життя.

Причини:

1. Травматичні події такі, як війна, насильство, аварії, природні катастрофи.
2. Генетичні та нейробіологічні фактори, а також особистісні риси можуть підвищувати вразливість.

Фактори ризику ПТСР:

1. Переживання інтенсивної травми або кількох травмуючих подій.
2. Попередній досвід психічних розладів, таких як депресія або тривожні розлади.
3. Низький рівень соціальної підтримки після травми.
4. Генетична схильність або наявність сімейної історії психічних розладів.

Діагностика:

1. Діагноз ставиться на основі клінічних проявів, які тривають більше ніж місяць і заважають повсякденному життю.
2. Використовуються стандартизовані інструменти, такі як опитувальники.

Лікування:

1. Психотерапія є основним методом лікування. Найбільш ефективною вважається когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), зокрема її різновид - експозиційна терапія, яка допомагає людині поступово стикатися зі своїми страхами та травматичними спогадами..
2. Медикаментозне лікування, включаючи антидепресанти, може бути призначено для полегшення симптомів.
3. Важливу роль відіграє групова терапія та підтримка близьких, створення безпечного середовища для людини, що страждає від ПТСР.

Соціальні наслідки:

1. ПТСР може призвести до соціальної ізоляції, проблем у стосунках і труднощів на роботі.

2. Важливість підтримки з боку близьких і соціальних служб для реабілітації.

«Посібник вимірювання стану тривожності» - ця класична робота Чарльза Спілбергера, який описує концепцію тривожності як особистісної риси так і реакції на ситуації (стан). Автор розробив один із найбільш відомих методів вимірювання тривожності – «Перелік тривожних станів», який використовується для діагностики рівня тривожності у різних груп пацієнтів. У книзі детально описується різниця між ситуативною (стан) і хронічною (риса) тривожністю.

У роботі «Тривожні розлади та фобії: когнітивна перспектива» автори А.Т. Бек та Г. Емері досліджують когнітивні аспекти тривожності, аналізуючи, як негативні думки та сприйняття впливають на розвиток тривожних розладів. Книга пропонує практичні рекомендації для терапії тривожних станів на основі когнітивно-поведінкового підходу, що залишається актуальним у сучасній психотерапії.

У своєму дослідженні, «Депресивні стани в правоохоронців: причини та шляхи подолання», Л.В. Дідковська аналізує причини депресії у працівників правоохоронних органів, особливо в умовах стресових робочих ситуацій, таких як кримінальні розслідування чи небезпечні операції. Авторка пропонує методи психологічної підтримки та психотерапії для подолання депресивних станів.

Іванов С.О. у своїй роботі, «Психологічні чинники депресії у поліцейських: практичні аспекти реабілітації», досліджує вплив професійного стресу на розвиток депресивних розладів серед поліцейських. У статті розглядаються основні фактори ризику, такі як робота в небезпечних умовах, відсутність соціальної підтримки та хронічна втома. Також запропоновано стратегії реабілітації та профілактики.

Мартиненко О.П. розглядає психологічні наслідки травматичних подій, що відбуваються під час служби в поліції. Окрему увагу приділено флешбекам як симптомам, що часто виникають після травматичних подій, таких як зіткнення зі смертю, насильством або аваріями. Автор описує підходи до психотерапевтичного втручання та важливість постійної підтримки правоохоронців.

Б. Ван дер Колк «Тіло на першому місці: мозок, розум і тіло в лікуванні травми» автор детально описує флешбеки, як основний прояв ПТСР, пояснюючи, як мозок і тіло зберігають пам’ять про травматичні події. Він підкреслює, що флешбеки можуть виникати в результаті невидимого тригера

і мати фізіологічні прояви, що робить їх особливо складними для подолання (див. сх. 1.1). Ця робота є одним із найважливіших досліджень у галузі травми та її впливу на тіло і мозок. [10]

Схема 1.1 Типи флешбеків Б. Ван дер Колка

На думку Є.О. Лазебної, розвиток ПТСР залежить від багатьох факторів. Сюди відносять: ситуаційні фактори претравматичної схильності: вік травматизації (до 18 і після 60 років ризик травматизації вищий); спадкові фактори психічного здоров’я, особливо коли в сім’ї є випадки алкоголізму, наркоманії, психічних розладів; генетичні фактори нейроендокринної схильності (наприклад, природжено низький рівень секреції кортизолу у відповідь на стресогенну дію). Конфлікти в сім’ї, схильність до девіантної поведінки у підлітковому віці, втрата батьків, розрив сімейних зв’язків, сексуальна та фізична травматизація в дитинстві, низький освітній рівень, наявність певних особистісних якостей, а саме: нейротизму, інтровертованості, високого рівня тривожності, екстернальний локус суб’єктивного контролю.

Наші особистісні риси відіграють важливу роль у тому, як ми переживаємо і запам'ятовуємо травматичні події. Деякі люди більш схильні до розвитку посттравматичного стресового розладу через свої особливості характеру, такі як підвищена тривожність або проблеми з регуляцією емоцій.

**1.2 Механізми розвитку психологічної травматизації особистості – бойовий стрес.**

Вивчаючи реакції поліцейських в умовах воєнного стану на бойовий травматичний стрес, визначаючи його вплив на становлення й розвиток психологічної травматизації - дозволяє нам вибрати оптимальні психолого-акмеологічні методи психогігієни, профілактики і корекції ушкоджень психічного здоров’я.

Ґрунтуючись на концепції про індивідуальний бар’єр психічної адаптації, непатологічні та донозологічні невротичні прояви, Ю.А. Александровський вважає клінічним вираження напруженої функціональної діяльності адаптаційного бар’єра, що виконує в такому випадку компенсаторну фізіологічну, захисну функцію і формує найдоцільніші програми поведінки в бойових умовах. Трансформація у важчі форми ушкоджень психічного здоров’я, поява неврозів, декомпенсованих особистісних розладів свідчать про ослаблення та порушення цілісності індивідуального бар’єра психічної адаптації. До основних факторів, що призводять до зриву адаптаційних ресурсів, відносять: невідповідність психологічної, фізичної та професійної підготовки вимогам, чи брак позитивних емоцій і зацікавленості в діяльності, її неефективна організація, хронізація психотравмуючої ситуації, неможливість формування життєвої позиції у тривалих психотравмуючих умовах, наявність супутніх соматичних звичок [2, с. 43].

У випадках розгорнутих, затяжних форм психологічної травми внаслідок перенесеного екстремального стресу багато дослідників указують на значний когнітивний дефіцит, виснаження особистісних ресурсів, які лежать в основі психодинамічної моделі розвитку ПТСР.

Когнітивний дефіцит передбачає, що особистість не в змозі психологічно переробити екстремальну ситуацію, що зачіпає суб’єктивно-важливі потреби індивіда. Це спричиняє сильні психологічні переживання. Людина продовжує переживати негативну ситуацію і водночас намагається уникнути цього стресу. Існують періоди визнання і заперечення психотравмуючої події. Поведінкова модель передбачає фазність розвитку психотравми: спочатку психологічна травма (безумовний подразник) пов’язується з елементами, що викликають спогади про неї (умовний подразник). Ці елементи можуть бути конкретними справами або думками. Потім людина уникає кондиціонованих і некондиціонованих стимулів. Психоаналітична модель виходить із того, що психологічна травма актуалізує вже існуючий підсвідомий конфлікт, який виник ще в дитячому віці. Це є наслідком регресії, використання таких захисних механізмів призводить до придушення та заперечення [36, с. 30].

Основні фактори, що впливають на стійкість психічного здоров’я (психологічної безпеки поліцейського) і готовність до бойового стресу, умовно прийнято об’єднувати в кілька груп: специфічно-професійні, ситуаційнопсихогенні, соціально-психологічні й особистісні (біологічні та індивідуально психологічні) [38].

До специфічно-професійних чинників належать стресори: битва (їх відчувають учасники бою) − загроза життю, обстріли, засідки, підриви на мінах; масова загибель, вид трупів і спотворених тіл; застосування зброї в умовах візуального контакту, коли видно передсмертні муки противника; небезпечна робота (їх відчуває особовий склад, який не бере участі в битві, але перебуває біля лінії фронту); ізоляція; тривале виконання службовобойових завдань (у штабних військовослужбовців тощо); надання допомоги пораненим, робота з мертвими (у медичного персоналу, членів добровольчих загонів тощо). Навіть професіонали, які працюють із мертвими, мають підвищений ризик розвитку психологічної травми.

Фізичні ситуаційно-психогенні фактори включають умови навколишнього середовища, які взаємодіють з кліматичними умовами, такими як спека, перегрівання, переохолодження, висока вологість, пил, шумові та вібраційні впливи, а також вплив газів, диму, яскравого світла, темряви або туману. До цього додаються енергетичні впливи від озброєння, радіація, важкі фізичні навантаження під час маршів із спорядженням. Такі умови, посилені стресовими факторами бою, сприяють виснаженню організму, зниженню імунітету та зростанню захворюваності як фізичної, так і психоневрологічної.

Соціально-психологічні аспекти включають ізоляцію від родини, обмеження спілкування, непопулярність військових дій, великі втрати, ворожість населення в зоні бойових дій, етнокультурну несумісність, релігійні розбіжності, конфлікти в родині, матеріальні труднощі та відсутність належної соціальної підтримки після повернення з бойових дій.

До біологічних факторів належать розлади сну, сенсорне перевантаження або депривація, зневоднення, одноманітне харчування, гігієнічні проблеми, фізичні травми, хронічні хвороби, сексуальна незадоволеність, залежності, спадкові фактори, а також певні фізіологічні особливості, наприклад, жіноча стать, яка може сприяти тривалішим психологічним травмам.

Розвиток психологічної травми проходить через п'ять стадій:

1. Мобілізація: організм адаптується до стресової ситуації через активацію захисних механізмів.
2. Іммобілізація: виникають реакції заціпеніння та заперечення травматичного досвіду.
3. Агресія: переважає дратівливість, тривожність, спалахи гніву та страхи.
4. Депресивна фаза: з’являється почуття безпорадності, пригнічений настрій, психосоматичні розлади.
5. Відновлення: звільнення від травматичних наслідків або, за його відсутності, розвиток хронічних розладів.

Бойова психологічна травма має свої відмінності від класичної психогеніки. Вона може проявлятися як астенізація або виснаження без гарантії одужання після завершення бойових дій. У багатьох випадках травматичні реакції адаптивного характеру закінчуються відновленням, але певна частина людей залишається вразливою до довготривалих наслідків. Це створює основу для розвитку патологій у майбутньому.

* 1. **Психологічні особливості прояву стресових розладів у працівників поліції**

Поліцейські у своїй службовій діяльності стикаються з високими фізичними та емоційними навантаженнями, конфліктними ситуаціями, постійним ризиком для життя та необхідністю виконувати обов’язки як у своєму регіоні, так і в будь-якій точці держави.

До завдань, які часто доводиться виконувати, відносяться перевірка документів, зупинка порушень громадського порядку (включно з груповими), затримання та супроводження правопорушників, огляд транспортних засобів, забезпечення охорони учасників кримінального процесу, фізичних і юридичних осіб, матеріальних цінностей, а також участь в оперативно-розшукових заходах та слідчих діях. Усі ці обов’язки супроводжуються високим рівнем психологічної напруги, що може призвести до емоційного вибуху або конфліктів.

Чинники, що ускладнюють професійну діяльність:

1. Непередбачуваність обставин. Поліцейські часто стикаються з незвичними й несподіваними ситуаціями, які вимагають швидкого реагування, винахідливості та зважених дій.
2. Швидкий розвиток подій. Багато завдань потребують миттєвої реакції за обмеженого часу, що може ускладнити прийняття рішень і збільшити ризик для безпеки.
3. Високі фізичні та психологічні навантаження. Поліцейські можуть зазнавати впливу стресових факторів, пов’язаних із зміною режиму харчування, недосипанням, несприятливими умовами довкілля та роботи.
4. Інформаційна невизначеність. Часто працівники змушені приймати рішення, не маючи повної або чіткої інформації про ситуацію.
5. Необхідність витривалості. Робота в екстремальних умовах потребує постійного самоконтролю, мобілізації та здатності працювати в обмежених умовах.
6. Прийняття рішень. Поліцейський має аналізувати ситуацію, приймати відповідальні рішення, прогнозуючи наслідки своїх дій.
7. Ризик. Правоохоронці постійно знаходяться в зоні ризику, що включає можливість фізичної шкоди або відповідальності за допущені помилки.

Наслідки помилкових дій:

* ризик загибелі або отримання важких поранень;
* загроза для оточуючих людей;
* втрата соціального статусу, роботи чи навіть кримінальна відповідальність;
* уникнення відповідальності злочинцями;
* можливість помсти з боку кримінальних елементів.

Психологічні труднощі:

Тривала діяльність у стресових умовах може спричиняти прояви посттравматичного стресового розладу (ПТСР), який є психіатричним розладом, викликаним переживанням екстремальних подій. Основні симптоми ПТСР включають:

* повторювані спогади та нічні кошмари;
* емоційне відсторонення від оточуючих;
* підвищену збудливість, безсоння, дратівливість;
* фізичні реакції на подразники, що нагадують травматичні події.

У разі прогресування захворювання симптоми можуть переходити з гострої фази у хронічну, що впливає на всі аспекти життя людини, зокрема її професійну діяльність. У схемі 1.2 представлені основні симптоми ПТСР.

Схема 1.2 Основні симптоми ПТСР

Основні стадії розвитку ПТСР

ПТСР проходить через три основні стадії:

1. Гостра стадія – триває до 6 тижнів після травматичної події.
2. Хронічна стадія – розвивається від 6 тижнів до 6 місяців.
3. Відстрочена стадія – проявляється через 6 місяців і може тривати багато років.

Гостра стадія ПТСР.

У цей період, що починається одразу після екстремальної події, людина стикається з раптовою загрозою життю своєму чи близьких. Страх виступає домінуючою емоцією, активуючи психічні й фізичні ресурси для виживання. Завершення гострої ситуації може супроводжуватися коротким піднесенням настрою, бажанням ділитися переживаннями, яке змінюється байдужістю та загальмованістю.

Характерними ознаками є:

* сповільнене сприйняття часу та спотворення просторових уявлень;
* короткочасні фізіологічні й емоційні порушення;
* у деяких – неспокій, метушливість або прагнення до постійного спілкування.

Хронічна стадія ПТСР.

На цьому етапі, який починається після завершення гострого періоду, у потерпілих з’являється розгубленість і нерозуміння ситуації. Рухова активність стає більш економною, м’язова сила збільшується для самозбереження. Порушення в поведінці та заглиблення в думки про травматичну подію можуть призводити до:

* емоційного виснаження;
* зациклення на пережитому;
* ускладнення стосунків із близькими;
* розвитку шкідливих звичок, таких як алкоголь або наркотики.

Депресія стає домінуючим станом, а людина прагне уникнути реальності.

Відстрочена стадія ПТСР.

Ця стадія характеризується появою або загостренням симптомів через тривалий час після події. До основних проявів відносять:

* наростаючу депресію;
* виснаження та безсилля;
* порушення сну, денну сонливість;
* хронічні фізичні симптоми без видимих причин.

Людина може відчувати себе безпорадною, втрачати впевненість у собі та здатність контролювати життя. Це часто призводить до формування ризикованої чи агресивної поведінки, а іноді — до ізоляції від суспільства.

ПТСР у контексті міжнародних класифікацій.

До 1995 року діагноз ПТСР офіційно існував лише в США. Згодом його внесли до Міжнародної класифікації хвороб (МКХ-10), де він став визнаним стандартом для діагностики в Європі. ПТСР розвивається після подій, що виходять за межі звичного людського досвіду, таких як природні катастрофи, техногенні аварії, бойові дії, теракти або насильство. Симптоми можуть з’явитися як одразу після травматичної ситуації, так і через багато років, наприклад, у ветеранів війни.

ПТСР є серйозним психічним розладом, який вимагає професійної допомоги. Оскільки симптоми можуть переходити в хронічну форму, важливо забезпечити своєчасну підтримку та лікування постраждалих.

У схемі 1.3 схематично представлено стадії формування постстресових порушень.

Схема 1.3 Стадії формування постстресових порушень

Згідно з МКХ-10, ПТСР діагностується за такими критеріями:

1. Переживання травматичної події: Людина повинна пережити стресову ситуацію або подію, яка за своїм характером є загрозливою чи катастрофічною. Такі події здатні викликати сильний дистрес у більшості людей.
2. Стійкі спогади або повторні переживання:
   * Постійне «оживлення» травматичної ситуації через нав’язливі думки, яскраві спогади або повторювані сни.
   * Виникнення сильних емоційних переживань під час контактів із ситуаціями, які нагадують про стресову подію або асоціюються з нею.
3. Уникнення ситуацій або обставин, пов’язаних із травмою: Людина свідомо чи підсвідомо прагне уникати місць, людей чи обставин, які нагадують про травматичну подію.
4. Психогенна амнезія: Можливе часткове або повне забування ключових аспектів пережитого стресового періоду.
5. Симптоми підвищеної психологічної чутливості або збудливості: Характеризуються наявністю принаймні двох із наступних ознак:
   * труднощі із засинанням або підтриманням сну;
   * підвищена дратівливість або раптові спалахи гніву;
   * проблеми з концентрацією уваги;
   * підвищений рівень пильності;
   * надмірна реакція на несподівані подразники (наприклад, різкі звуки чи яскраве світло), що може проявлятися здригуванням, імпульсивною втечею чи іншими захисними діями.

Симптоми зазвичай проявляються впродовж шести місяців після дії стресового чинника. У класифікації ПТСР виділяють три основні групи симптомів:

1. Повторне переживання травми (симптом «вторгнення»).
2. Уникнення тригерів, що нагадують про травму.
3. Фізіологічна гіперактивація.

Таке систематичне визначення допомагає точно діагностувати ПТСР та планувати ефективне лікування.

.

**ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1**

У розділі розглянуто теоретико-методологічні засади вивчення ПТСР у працівників поліції, зокрема його загальну характеристику та механізми розвитку психологічної травматизації. ПТСР є складним психічним розладом, що виникає внаслідок переживання або свідчення надзвичайно травматичних подій. Аналіз наукової літератури показує, що цей стан супроводжується інтенсивними симптомами, такими як флешбеки, тривожність, емоційна нестабільність, безсоння та соціальна ізоляція. ПТСР особливо поширений серед людей, які стикаються з регулярними травматичними подіями.

Наукові дослідження підтверджують, що ПТСР має складний механізм розвитку, пов’язаний як із фізіологічними змінами в мозку, так і з психологічними факторами, такими як когнітивна оцінка події, рівень соціальної підтримки та індивідуальні стратегії подолання стресу. Література також підкреслює значення своєчасної діагностики та терапії ПТСР, зокрема когнітивно-поведінкової терапії, психотерапії з елементами роботи з тілом і медикаментозної підтримки.

Отже, ПТСР — це серйозний психічний розлад, який потребує кваліфікованої медичної допомоги та підтримки. Хоча розлад може значно вплинути на якість життя, своєчасне лікування та підтримка оточення можуть допомогти людині впоратися з симптомами та повернутися до нормального життя. ПТСР є важливою проблемою, яка потребує комплексного підходу до розуміння та лікування. Наукові дослідження підкреслюють необхідність постійного розвитку методів терапії та підтримки осіб, що страждають від цього розладу, для поліпшення їхньої якості життя та соціальної адаптації.

У підрозділі 1.2 висвітлено механізми розвитку психологічної травматизації, зокрема бойовий стрес, який є важливим чинником формування ПТСР у поліцейських. Бойовий стрес є потужним чинником психологічної травматизації, який часто призводить до розвитку ПТСР. У результаті впливу бойового стресу особистість зазнає значних емоційних, психологічних і фізіологічних змін. Це пов’язано з прямою загрозою життю, свідченням насильства або загибелі інших, а також неможливістю повністю контролювати ситуацію. Наукові дослідження підтверджують, що тривала дія бойового стресу може викликати хронічні психічні розлади, серед яких ключове місце займає ПТСР.

Бойовий стрес особливо небезпечний через свою інтенсивність та частоту виникнення в умовах бойових дій. Дослідження показують, що без належної психологічної підтримки вплив бойового стресу може мати тривалі негативні наслідки для особистості, знижуючи її здатність до соціальної адаптації та функціонування.

Таким чином, механізми розвитку бойового стресу є складними і потребують глибокого розуміння та уваги, зокрема в контексті психотерапевтичної підтримки та реабілітації осіб, які перебували в умовах бойових дій. Розробка ефективних методів психологічної допомоги та підтримки є критично важливою для попередження та лікування бойової травматизації.

Підрозділ 1.3 присвячений аналізу психологічних особливостей прояву стресових розладів у працівників поліції. Службова діяльність працівників поліції характеризується високими рівнями стресу через непередбачуваність обставин, швидкість перебігу подій і значні психоемоційні навантаження. Ці фактори не лише впливають на ефективність виконання професійних обов’язків, але й можуть призвести до розвитку серйозних психологічних розладів, таких як ПТСР. Поліцейські, що щоденно стикаються з екстремальними ситуаціями, потребують системної підтримки, зокрема, програм психічного здоров’я та тренінгів, які допоможуть їм краще адаптуватися до викликів своєї професії. Важливо забезпечити не лише фізичну, а й психологічну безпеку правоохоронців, щоб вони могли ефективно виконувати свої обов’язки та зберігати власне благополуччя.

**РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВИНИКНЕННЯ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ У ПРАЦІВНИКІВ ПОЛІЦІЇ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

**2.1. Обґрунтування вибору методичного інструментарію, організація та хід емпіричного дослідження**

Радикальні стресові фактори, які виходять за межі звичайного життєвого досвіду, можуть чинити глибокий травматичний вплив на людину. До них належать не лише втрата близької людини, катастрофи чи аварії, але й ситуації, що несуть загрозу життю, викликаючи інтенсивний страх, жах або відчуття безпорадності. У таких умовах травматичний стрес здатний призводити до виникнення ПТСР.

Наше дослідження зосереджується на вивченні ПТСР, спричиненого травматичними ситуаціями, які виникають у процесі ведення військових дій на території України.

При виборі методик дослідження ми врахували комплексний підхід до аналізу цього явища, розглядаючи його з різних сторін. ПТСР, що розвивається у поліцейських через перебування в екстремальних умовах, розглядається як серйозний стан, що супроводжується значними особистісними змінами. Серед цих змін:

* порушення здатності управляти власними емоціями;
* втрата самоідентичності;
* проблеми з пам’яттю та увагою;
* погіршення стосунків із близькими, зокрема зниження рівня довіри та тепла у відносинах;
* негативні зміни у фізичному та психічному стані.

Ці аспекти дозволяють краще зрозуміти природу ПТСР і вплив травматичних подій на особистість.

Для досягнення поставленої мети дослідження було обрано комбінований методичний підхід, який включав в себе анкетування, інформаційно просвітнецькі заходи, тестування та аналіз документів. Вибір цих методів обґрунтовується їх спроможністю надати оцінку власного самопочуття та комплексне уявлення про винекнення посттравматичного стресового розладу у поліцейських поліцейських під час воєнного стану [39].

Для збору даних використовувалися стандартизовані анкети, розроблені на основі вже існуючих шкал оцінки емоційного стану та самопочуття. Анкети були розповсюджені серед учасників, результати анкетування дали можливість отримати кількісні дані про рівень вигорання серед поліцейських.

Для дослідження проблеми професійного вигорання поліцейських у воєнних умовах із психологічного та соціологічного поглядів, можно використовувати різноманітні методики та інструменти.

Після прибуття на місце служби, поліцейські проходять комплексний психологічний огляд. Цей огляд включає в себе аналіз документів, індивідуальні бесіди, спостереження за поведінкою та детальне дослідження психоемоційного стану. Метою такого дослідження є визначення загальної професійної спрямованості кожного поліцейського, зокрема, його ставлення до служби та готовності виконувати поставлені завдання. Для цього аналізуються відповіді на запитання, які стосуються різних аспектів службової діяльності на підставі пунктів зазначених у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

|  |  |
| --- | --- |
| Професійна мотивація до військової кар’єри | |
| Мотивація до військової служби | Соціальна дезадаптація |
| Активний інтерес до служби, бажання служити.  Виявляє стійкий інтерес до кар’єри військовослужбовця.  Активно намагався побудувати військову кар’єру.  Виховувався в атмосфері, що сприяла військовому служінню.  Активно займається видами спорту, пов'язаними з військовою підготовкою.  Демонструє глибокі знання з військової підготовки.  Глибоко цікавиться історією українського війська.  Демонструє високий рівень самоорганізації. | Відверте небажання виконувати військовий обов’язок.  Має схильність до конформної поведінки.  Не зміг продемонструвати необхідного рівня дисципліни.  Не проявляє зацікавленості у власному розвитку..  Відсутні конкретні плани на майбутнє.  Характеризується низьким рівнем дисципліни та відповідальності.  Піддається негативному впливу оточення |

Під час комплексної психологічної оцінки, яка включає аналіз документів, бесіди та спостереження, виявляються поліцейські, які потребують додаткової уваги. Це можуть бути особи з низьким рівнем інтелекту, фізичної підготовки або стійкості до стресу, а також ті, хто має схильність до психічних розладів, девіантної поведінки, або переживає складні життєві обставини. До групи ризику також відносяться поліцейські з сімейними проблемами, хронічними захворюваннями, або ті, хто мав конфлікти з колегами чи керівництвом.

Щоб скласти повне уявлення про психологічний стан поліцейського, збирається інформація про його біографію, сімейні стосунки, освіту, досвід роботи, здоров'я, звички та минулі правопорушення. Особлива увага приділяється його ставленню до служби, здатності справлятися зі стресом та наявності конфліктів у колективі.

Одним з найефективніших методів оцінки психологічних характеристик є психологічне тестування. За допомогою спеціальних тестів можна визначити рівень інтелекту, емоційну стійкість, схильність до стресу та інші важливі показники. При проведенні тестування дотримуються чітких правил, щоб забезпечити об'єктивність результатів.

Процес тестування складається з кількох етапів: вибір відповідних тестів, проведення тестування та аналіз отриманих результатів. Важливо, щоб тестування проводилось в комфортних умовах і не викликало у поліцейського зайвого стресу.

**2.2. Експериментальне дослідження особливостей виникнення посттравматичного стресового розладу у працівників поліції в умовах воєнного стану**

Для досягнення дослідницьких цілей ми сформували спеціалізований діагностичний блок, що включав наступні методики:

1. Збір та огляд наукової літератури.

Для формування теоретичної бази дослідження ми провели ретельний аналіз наукових праць, присвячених вивченню посттравматичних стресових розладів у поліцейських в умовах збройних конфліктів.

1. Розробка концептуальної моделі дослідження.

Для проведення дослідження ми розробили концептуальну модель, яка передбачала використання як теоретичних, так і практичних методів. Зокрема, для аналізу наукової інформації ми застосували методи синтезу та аналізу, а для збору емпіричних даних – методи тестування та статистичного аналізу.

Нами було проведено анкетування яке включало в себе: інформаційно – просвітницькі заходи; визначення власного емоційного стану; оцінка самопочуття за допомогою опитувальника PHQ-9; Використано такі методики: шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна.,опитувальник рівня агресивності Басс-Даркі, міссісіпська шкала для оцінки посттравматичних реакцій (військовий варіант), зокрема, для оцінки стресостійкості та адаптації досліджуваних ми використали методику, розроблену Холмсом і Раге.

1. Розробка та реалізація дослідницького проекту.

Практична частина дослідження включала в себе організацію та проведення емпіричного дослідження на вибірці працівників правоохоронних органів. Перед початком збору даних ми провели вступний інструктаж, а потім роздали респондентам анкети, в яких було детально описано завдання. Щоб гарантувати конфіденційність відповідей, ми попросили респондентів не підписувати анкети.

1. Аналіз дослідницьких результатів.

Далі ми приступили до упорядкування зібраних даних. Інформацію було систематизовано за різними критеріями та зведено до табличного вигляду. Для наочності результати були представлені у вигляді графіків. Для кількісного аналізу даних застосовувалися математичні методи.

1. Глибокий аналіз та тлумачення дослідницьких даних.

На даному етапі були структуровані та проінтерпретовані дані за кожною з обраних методик. Кожний статистично значимий показник інтерпретувався згідно з описом шкал, що поданий у використаних методиках.

Вибірку дослідження склали 30 співробітників поліції, віком від 21 до 45 років, 5 жінок та 25 чоловіків. Стаж роботи – від 1 до 15 років.

У бланках, досліджуванні зазначені під номерами з 1 по 12 поліцейські які залучалися до виконання бойових завдань безпосередньо у зоні бойових дій; з 13 по 30 інші категорії поліцейських.

Опис психодіагностичних методик.

1. Анкетування (див. Додаток А).

Включає в себе: визначення власного емоційного стану; оцінка самопочуття за допомогою опитувальника PHQ-9 – шкала самооцінки депресії, яка складається з дев’яти пунктів і є ефективна в діагностиці великого депресивного розладу, так само як і для вибору методу/засобу лікування та моніторингу результатів.

1. Методика оцінки ситуативної та особистісної тривожності за Спілбергером і Ханіним (див. Додаток Б).

Шкала Спілбергера-Ханіна є одним з найпоширеніших інструментів для оцінки рівня тривожності у людей. Вона дозволяє виміряти як ситуативну тривогу, пов'язану з конкретними подіями, так і особистісну тривогу, яка є стійкою характеристикою особистості. Шкала складається з двох підшкал, кожна з яких оцінює різні аспекти тривожності. Результати тесту допомагають психологам і лікарям діагностувати тривожні розлади та розробити індивідуальні плани лікування.

1. Опитувальник Басса-Даркі для вимірювання агресії (див. Додаток В).

Шкала агресивності Басса-Даркі є одним із найпоширеніших інструментів для оцінки різних проявів агресивної поведінки. Автори опитувальника виокремили такі компоненти агресії: фізичну агресію, спрямовану на пряме заподіяння шкоди іншим людям, непряму агресію, що виявляється у більш прихований спосіб, роздратування як готовність до негативних емоційних реакцій, негативізм як опір соціальним нормам, образу як негативні почуття до інших людей, підозрілість як недовіра до оточення та вербальну агресію, що проявляється через словесні нападки. Крім того, опитувальник враховує такі емоційні компоненти агресії, як почуття провини.

4. Методика оцінки посттравматичних реакцій у військовослужбовців (за модифікацією Міссісіпської шкали див. Додаток Г).

Міссісіпська шкала є клінічним інструментом для оцінки посттравматичного стресового розладу у військовослужбовців, які зазнали впливу бойових дій. Шкала була розроблена на основі відомого психологічного тесту MMPI і складається з 30 питань, розподілених за трьома основними шкалами: симптоми вторгнення (наприклад, флешбеки), симптоми уникнення (наприклад, уникання місць, пов'язаних з травмою) та симптоми збудливості (наприклад, підвищена тривожність). Додатково шкала включає питання, що стосуються почуття провини та суїцидальних думок.

5. Тесст на рівень стресу за Холмсом і Раге (див. Додаток Д).

Методика Холмса і Раге є одним із найвідоміших інструментів для оцінки впливу життєвих подій на здоров'я людини. Вчені встановили, що значні зміни в житті, незалежно від їхнього емоційного забарвлення, можуть призводити до стресу. Шкала складається з переліку стресогенних подій, кожній з яких присвоєно певну кількість балів залежно від її впливу на людину. Загальна сума балів дозволяє оцінити рівень стресу і передбачити можливі ризики для здоров’я.

Опитуваний має відзначити всі події, що сталися з ним. Для кожної відзначеної події підраховується відповідна кількість балів, після чого обчислюється загальна сума. Отриманий результат інтерпретується наступним чином: сума балів менше 150 вказує на високий рівень стресостійкості, від 150 до 199 – на середній, від 200 до 299 – на пограничний, а 300 і більше – на низький рівень стресостійкості, що може бути пов’язано з підвищеним ризиком розвитку соматичних та психічних захворювань.

**2.3. Психологічний та статистичний аналіз результатів дослідження**

Під час першого етапу емпіричного дослідження нами продіагностовано наявні симптоми ПТСР у співробітників поліції. Аналізуючи отримані результати проведеного анкетування, можна стверджувати, що значна кількість респонднтів підвержена впливу стрес факторів повязаних з виконанням службових обовязків в умовах військового станe про це свідчить іх власна оцінка емоційного стану. Тільки 8 респондентів – 26,6% оцінили свій стан як відсутність депресії, 4- легка депресія 13,3%, 8 респондентів – 26,6% середній ступень депресії, 2- 6,6% виражена депресія та 8 респондентів оцінили власний емоційний стан як тяжкий 26,6%

Результати опитувальника PHQ-9 можемо побачити у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Шкала | Відсутність депресії або мінімальні симптоми | Легка депресія. | Середня депресія | Виражена депресія | Важка депресія |
| Депресія | 8 | 4 | 8 | 2 | 8 |

Як ми можемо бачити після анкетування та оцінки респондентів власного психоемоційного стану більш негативний мають поліцейські, котрі залучалися до виконання бойових розпоряджень.

**Мал. 2.1. Діаграма розподілу показників вираженості депресії у співробітників поліції котрі залучалися до виконання бойових розпоряджень (n12)**

**Мал. 2.2. Діаграма розподілу показників вираженості депресії у співробітників поліції (n18)**

У період воєнного стану, працівники поліції стикаються з надзвичайними стресовими ситуаціями, що підвищує ризик розвитку ПТСР. Одним із найпоширеніших симптомів ПТСР є тривожність, яка може впливати на професійне та особисте життя правоохоронців, погіршуючи їхнє психічне здоров’я та робочу ефективність. У контексті воєнного стану цей прояв стає ще більш актуальним через посилення травматичного досвіду   
див. мал. 2.2.

Нами була проведена оцінка рівня рактивної тривожності (на данний час) та особистістної (як стійка характеристика людини). Оцінку рівня тривожності ми можемо побачити на мал. 2.3.

**Мал. 2.3. Діаграма інтегральних показників реактивної та особистістної тривожності у співробітників поліції (n30)**

Для оцінки деструктивних тенденцій особистості було застосовано методику Басса-Даркі. Цей опитувальник дозволяє виявити та кількісно оцінити такі прояви агресії, як дратівливість, негативізм, образа, підозрілість, фізична агресія, непряма агресія, вербальна агресія та почуття провини. Отримані середні значення та стандартні відхилення за шкалами опитувальника представлені в таблиці. 2.3.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тип агресивної поведінки | Х сер. | Норма відхилення |
| Використання фізичної сили | 5,3 | 1,9 |
| Прихована агресія | 4,6 | 1,4 |
| Дратівливість | 4 | 1,9 |
| Незгода | 2 | 1,1 |
| Образа | 3,6 | 1,2 |
| Постійні підозри | 3,4 | 1,9 |
| Словесні нападки | 6,4 | 2,4 |
| Почуття вини | 4,5 | 2,4 |

Результати дослідження свідчать про середній рівень агресивних проявів, що відповідає нормальним показникам агресивності. Варто зазначити, що повна відсутність агресії може негативно впливати на гармонійний розвиток особистості. У професійній діяльності поліцейського це може призводити до уникання вирішення складних ситуацій або зайвої поблажливості.

Разом із тим, виявлено низький рівень схильності до опозиційної поведінки серед респондентів. Середній показник за шкалою "Негативізм" становить Х=1,9, що вказує на майже відсутню здатність демонструвати поведінку, спрямовану проти загальноприйнятих норм і законів. Для поліцейського така якість є важливою не тільки для забезпечення дотримання законодавства, але й для підтримки власної правомірної поведінки.

При аналізі результатів тестування варто враховувати, що компоненти агресії включають:

* Індекс агресії, який складається з показників роздратування, фізичної, непрямої і вербальної агресії;
* Індекс ворожості, що включає образу та підозрілість.

Цей підхід дозволяє точніше оцінити особливості агресивної поведінки та її вплив на професійне функціонування поліцейських.

Отримані значення індексів агресивності та ворожості подано в таб. 2.4.

Таблиця 2.4.

**Індекси ворожість та агресивність згідно «Опитувальника агресивності» Басcа–Даркі**

|  |  |
| --- | --- |
| Шкала | Рівень |
| Ворожість | 7,3 |
| Агресивність | 16,4 |

Щодо індексу ворожості то середнє значення Х = 7,3 знаходяться поза межами норми. Середні показники Х сер. = 16,4 за індексом агресивності в межах.

Міссісіпська шкала для оцінки посттравматичних реакцій (військовий варіант).

У процесі використання «Міссісіпської шкали» було виявлено та оцінено прояви ПТСР у поліцейських котрі залучалися до учсті у бойових діях (n12) та поліцейських котрі несуть службу у звичайному режимі (n18).

**Мал. 2.4. Оцінка проявів посттравматичних реакцій у співробітників поліції котрі залучалися до виконання бойових розпоряджень (n12) за Міссісіпською шкалою ПТСР**

**Мал. 2.5. Оцінка проявів посттравматичних реакцій у співробітників поліції (n18) за Міссісіпською шкалою ПТСР**

**Розподіл результатів за шкалою стресостійкості Холмса, Раге** **(n=30)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Шкала | Надто висока (менше 150 балів) | Висока (150-199 балів) | Помірна (200-299) | Низька  (300 та більше) |
| стресостійкість | 13 | 7 | 3 | 7 |

**Мал. 2.10. Діаграма, що показує, як розподіляється стійкість до стресу серед поліцейських**

Результати дослідження свідчать про високий рівень стресостійкості у більшості поліцейських. 44% опитаних продемонстрували дуже високу стійкість до стресу. Однак, 10% респондентів виявили низьку стійкість, що потребує додаткового вивчення. Для виявлення причин таких відмінностей ми використали кореляційний аналіз, який дозволяє встановити взаємозв'язки між різними факторами, що впливають на рівень стресостійкості.

**ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2**

У другому розділі було висвітлено організаційно-методичні аспекти емпіричного дослідження особливостей виникнення посттравматичного стресового розладу (ПТСР) у працівників поліції в умовах воєнного стану. Дослідження мало на меті визначити рівень психологічного навантаження, стресостійкості, а також прояви реактивної тривожності та агресивності у співробітників правоохоронних органів.

На основі проведеного дослідження отримано наступні висновки:

Вибір методик дослідження. Застосування стандартизованих психодіагностичних інструментів, таких як анкета PHQ-9, шкала тривожності Спілбергера-Ханіна, методика Басс-Дарки, Міссісіпська шкала ПТСР, а також оцінка стресостійкості за Холмсом і Раге, забезпечило комплексний підхід до вивчення психоемоційного стану працівників поліції.

Результати діагностики рівня депресії. Встановлено, що близько 53% респондентів демонструють середній і високий рівень депресії, який суттєво впливає на їхню професійну діяльність. Поліцейські, які брали участь у бойових діях, мали більш негативний емоційний стан, ніж їхні колеги, що працювали в менш напружених умовах.

Прояви тривожності. Висока особистісна тривожність зафіксована у 40% респондентів, що є свідченням підвищеної вразливості до стресових ситуацій. Це підтверджує необхідність роботи зі зниження тривожності для попередження ПТСР.

Дослідження рівня агресивності. За результатами методики Басс-Дарки, серед респондентів виявлено підвищену вербальну агресію та непряму агресивність, що є типовими реакціями на хронічний стрес. Індекси агресивності та ворожості демонструють помірний рівень, що свідчить про здатність контролювати свої емоції, але водночас підкреслює необхідність розробки тренінгів для управління агресією.

Оцінка стресостійкості. Більшість респондентів (64%) мають високий і середній рівень стресостійкості, що вказує на їхню адаптацію до складних умов праці. Проте 10% опитаних мають низький рівень стресостійкості, що робить їх вразливими до ПТСР і потребує цілеспрямованої психологічної підтримки.

Кореляційний аналіз. Аналіз взаємозв’язку між тривожністю, стресостійкістю та проявами агресії підтвердив, що високий рівень тривожності корелює зі зниженою стресостійкістю та підвищеною агресивністю.

Таким чином, результати дослідження дозволили ідентифікувати ключові проблемні зони, пов’язані з виникненням ПТСР у працівників поліції, та підготувати ґрунт для розробки та впровадження психологічних інтервенцій, спрямованих на підвищення емоційної стійкості, зниження рівня тривожності й агресивності, а також на вдосконалення саморегуляції.

**РОЗДIЛ 3. ТЕОРЕТИКО МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ У ПРАЦІВНИКІВ ПОЛІЦІЇ**

**3.1 Методологічні засади розробки програми щодо корекції прояву посттравматичного стресового розладу у працівників поліції**

Методологічні засади розробки програми щодо корекції прояву посттравматичного стресового розладу (ПТСР) у працівників поліції базуються на інтегрованому підході, що поєднує різні методи психотерапії, психологічної підтримки та соціальних заходів. Основна мета такої програми – допомогти працівникам поліції подолати наслідки травматичного досвіду, поліпшити їхній психологічний стан та підвищити стійкість до стресових ситуацій, з якими вони стикаються в професійній діяльності. Наступним кроком дослідження стало конструювання програми психологічних тренінгів, спрямованих на підвищення стійкості до стресу у співробітників поліції.

Соціально-психологічний тренінг (СПТ) — це метод активного навчання та психологічної корекції, спрямований на розвиток і вдосконалення навичок міжособистісної взаємодії, саморегуляції та ефективної комунікації в групі. СПТ ґрунтується на інтерактивній роботі учасників у групі, що дозволяє розвивати соціальні навички, коригувати поведінкові стереотипи, підвищувати рівень самосвідомості та емоційної стійкості. [29]

Одним із перших розробників концепції соціально-психологічного тренінгу вважається Курт Левін, німецько-американський психолог, який розробив теорії групової динаміки та заклав основи для розвитку методів групової роботи. Його підходи до поведінки індивідів у групі стали базовими для СПТ. Він виділив кілька ключових етапів розвитку групи, що стали основою для концепції соціально-психологічного тренінгу (СПТ). Кожен етап має свої специфічні завдання та цілі, які забезпечують успішний розвиток і функціонування групи.

Ці етапи включають:

1. Формування (формування групи)

Основна мета: створення основ для групової взаємодії, знайомство учасників, встановлення довіри.

Завдання: учасники ознайомлюються з цілями тренінгу, груповими нормами, обговорюють свої очікування. Важливо встановити безпечну атмосферу, де кожен може вільно висловлюватися.

Дії тренера: забезпечує підтримку та структурує початкову взаємодію. Він допомагає учасникам відчути себе частиною групи, налагоджуючи зв’язки між ними.

Ціль цього етапу: закласти основу для відкритого спілкування та створення групової єдності.

2. Штурм (конфлікт)

Основна мета: вирішення конфліктів та суперечок, які виникають у процесі групової динаміки, формування ролей.

Завдання: учасники стикаються з різними поглядами та очікуваннями. Виникають конфлікти через розбіжності в стилях спілкування, поведінці або бачення мети групи. Це природний процес для виявлення справжніх ролей у групі.

Дії тренера: Допомагає учасникам конструктивно вирішувати конфлікти та розуміти їхню роль у групі. Тренер також забезпечує дотримання групових норм та підтримує взаємну повагу.

Ціль цього етапу: створення умов для вирішення суперечок і розвитку глибшого взаєморозуміння між учасниками. [35]

3. Нормування (регулювання)

Основна мета: зміцнення групової єдності та встановлення продуктивних норм поведінки.

Завдання: на цьому етапі група починає функціонувати більш злагоджено. Встановлюються спільні правила та норми взаємодії, визначаються ролі учасників. Зростає рівень довіри та підтримки.

Дії тренера: підтримує процес встановлення групових норм, допомагає учасникам ефективніше взаємодіяти та підкреслює важливість співпраці. Акцент робиться на саморегуляцію групи.

Ціль цього етапу: досягнення стабільності у взаємодії групи, коли учасники краще розуміють свої ролі та починають ефективніше працювати разом.

4. Виконання (функціонування)

Основна мета: ефективна реалізація цілей тренінгу через повну співпрацю та саморегуляцію.

Завдання: на цьому етапі група досягає високого рівня ефективності. Учасники активно працюють над завданнями, використовують свої сильні сторони, продуктивно вирішують конфлікти та підтримують один одного.

Дії тренера: виконує роль спостерігача, втручається лише у разі потреби. Основну увагу приділяє стимулюванню самостійної роботи групи та підтримці мотивації.

Ціль цього етапу: максимізація групової ефективності, коли учасники можуть самостійно вирішувати завдання та досягати спільних цілей.

5. Завершення (закінчення роботи групи)

Основна мета: підведення підсумків роботи та закріплення результатів, отриманих під час тренінгу.

Завдання: група аналізує результати своєї роботи, досягнуті цілі та індивідуальні здобутки. Важливо забезпечити емоційно позитивне завершення взаємодії.

Дії тренера: підтримує учасників у процесі завершення, допомагає їм усвідомити, що вони отримали від тренінгу, і як ці знання можна застосовувати поза групою. Важливо провести емоційне завершення для полегшення розставання.

Під час розробки соціально-психологічного тренінгу (СПТ) згуртованість групи є ключовим фактором для досягнення ефективної взаємодії та досягнення поставлених цілей. Групова згуртованість сприяє створенню комфортної та підтримуючої атмосфери, яка стимулює відвертість, взаємодію та активне навчання. Є кілька основних факторів, які сприяють згуртованості групи під час СПТ.

1. Спільні цілі

Значення: наявність чітко визначених спільних цілей тренінгу є основою для групової згуртованості. Коли учасники усвідомлюють, що працюють для досягнення однакових або подібних результатів, це стимулює кооперацію та взаєморозуміння.

Як впливає: спільні цілі знижують конкуренцію всередині групи та мотивують її членів до підтримки одне одного у досягненні кінцевого результату.

2. Взаємна підтримка та довіра

Значення: довіра між учасниками і тренером є важливим фактором для ефективної взаємодії в групі. Взаємна підтримка допомагає учасникам відчувати себе в безпеці та бути відкритими у спілкуванні.

Як впливає: довіра формує середовище, в якому учасники можуть експериментувати з новими формами поведінки та відверто ділитися своїми переживаннями без страху осуду або критики.

3. Ефективна комунікація

Значення: ясна, відкрита та конструктивна комунікація є основою успішної роботи групи. Учасники повинні мати можливість висловлювати свої думки, почуття та пропозиції, а також слухати інших.

Як впливає: ефективна комунікація сприяє вирішенню конфліктів і знижує непорозуміння. Вона допомагає формувати загальне бачення цілей та завдань.

4. Групова взаємодія (групова динаміка)

Значення: важливим елементом згуртованості є залучення кожного учасника до активної взаємодії. Коли учасники регулярно взаємодіють між собою, це сприяє формуванню колективного духу.

Як впливає: групова динаміка забезпечує безперервну зміну ролей та відносин у групі, що дозволяє кожному учаснику почуватися важливим і впливовим членом команди.

5. Розмір групи

Значення: оптимальний розмір групи впливає на ефективність роботи і рівень згуртованості. Якщо група занадто велика, це ускладнює ефективну комунікацію та взаємодію між учасниками.

Як впливає: оптимальний розмір групи (зазвичай від 8 до 12 осіб) дозволяє кожному учаснику активно залучатися до процесу та відчувати свою важливість у груповій роботі.

6. Емоційна залученість

Значення: залучення учасників на емоційному рівні дозволяє створити більш глибокі міжособистісні зв’язки. Відкритість до обговорення своїх почуттів та переживань формує емоційну згуртованість.

Як впливає: емоційна залученість учасників сприяє створенню почуття приналежності до групи, що посилює згуртованість і бажання допомагати один одному.

7. Ролі та норми в групі

Значення: чітке визначення ролей і правил у групі допомагає організувати ефективну роботу та уникнути хаосу. Наявність норм сприяє створенню передбачуваної і структурованої взаємодії.

Як впливає: коли учасники розуміють свою роль і знають, які очікування стоять перед ними, це підвищує відповідальність і сприяє згуртованості.

8. Позитивний зворотний зв’язок

Значення: регулярний позитивний зворотний зв’язок від тренера та учасників зміцнює впевненість у собі та сприяє емоційному задоволенню від процесу.

Як впливає: позитивне підкріплення мотивує учасників до подальшої активності та сприяє загальному підвищенню рівня довіри і взаємодопомоги в групі.

9. Підтримка тренера

Значення: роль тренера є ключовою у формуванні згуртованості. Тренер забезпечує структуру, регулює конфлікти, підтримує відкритість і зосередженість на завданнях.

Як впливає: ефективний тренер стимулює групову згуртованість, забезпечуючи учасникам можливість висловлюватися і брати участь у групових процесах.

10. Вирішення конфліктів

Значення: конфлікти є неминучою частиною групової динаміки, і важливо, щоб їх вирішували конструктивно.

Як впливає: успішне вирішення конфліктів допомагає групі розвиватися і досягати вищого рівня взаємодії, що підсилює її згуртованість.

Основні завдання, що реалізуються за сценарієм антистресовий соціально-психологічний тренінгу:

1. Психоедукація щодо стресу та його впливу

Завдання: Надати учасникам базові знання про стрес, його природу, фізіологічні та психологічні наслідки, а також механізми, через які стрес впливає на організм та психіку.

Мета: Допомогти учасникам усвідомити, що стрес є природною реакцією організму, і зрозуміти, як правильно його контролювати.

Методи: Лекції, інтерактивні презентації, обговорення, візуалізації фізіологічних реакцій на стрес.

2. Розпізнавання стресових факторів і тригерів

Завдання: Допомогти учасникам навчитися розпізнавати ситуації, які викликають стрес, та ідентифікувати тригери, що можуть підсилювати його.

Мета: Підвищити самосвідомість учасників щодо власних стресових факторів, щоб вони могли краще їх уникати або ефективніше реагувати.

Методи: Самоспостереження, обговорення реальних життєвих ситуацій, робота з прикладами стресових ситуацій, рефлексивні вправи.

3. Розвиток навичок саморегуляції

Завдання: Навчити учасників ефективним методам контролю над своїми емоціями та фізичними реакціями у стресових ситуаціях.

Мета: Забезпечити учасників інструментами для саморегуляції, що допомагають знижувати рівень тривоги і напруги під час стресу.

Методи: Дихальні техніки (глибоке дихання, діафрагмальне дихання), прогресивна м’язова релаксація, візуалізація, медитація.

4. Формування стресостійких моделей поведінки

Завдання: Розвивати у учасників адаптивні стратегії поведінки, які допомагають ефективніше долати стресові ситуації.

Мета: Виробити нові поведінкові патерни, які дозволять учасникам краще справлятися з негативними наслідками стресу.

Методи: Рольові ігри, симуляція стресових ситуацій, когнітивно-поведінкові техніки для зміни деструктивних думок і моделей поведінки.

5. Підвищення емоційної саморегуляції

Завдання: Навчити учасників контролювати свої емоції та знижувати рівень негативних емоційних реакцій у відповідь на стрес.

Мета: Знизити емоційну напругу та підвищити емоційну стабільність у стресових ситуаціях.

Методи: Техніки роботи з емоціями (позитивна рефреймінг, техніка відстеження емоцій, прийняття негативних емоцій), арт-терапія, групова дискусія.

6. Розвиток комунікативних навичок у стресових ситуаціях

Завдання: Навчити учасників ефективно взаємодіяти з іншими людьми в умовах стресу, уникати конфліктів та розвивати навички асертивного спілкування.

Мета: Поліпшити міжособистісну комунікацію, знизити рівень стресу в соціальних взаємодіях та навчити адекватно реагувати на конфліктні ситуації.

Методи: Рольові ігри, техніки активного слухання, робота над розвитком навичок асертивної поведінки.

7. Підтримка та взаємодопомога в групі

Завдання: Забезпечити атмосферу взаємної підтримки та обміну досвідом між учасниками для поліпшення їхньої здатності долати стресові ситуації.

Мета: Створити умови, де учасники можуть обговорювати свої переживання та отримувати підтримку від групи, що сприяє зниженню стресу.

Методи: Групові дискусії, вправи на згуртованість, обговорення особистого досвіду.

8. Формування навичок тайм-менеджменту та планування

Завдання: Допомогти учасникам навчитися краще планувати свої завдання та розпоряджатися часом, щоб знизити рівень стресу через перевантаженість.

Мета: Зменшити стрес, пов’язаний із відчуттям недостатнього контролю над часом і обов’язками.

Методи: Тайм-менеджмент вправи, планування задач, вивчення технік пріоритизації та делегування завдань.

9. Навчання відновленню після стресу

Завдання: Розвивати навички відновлення після стресу через відпочинок, здоровий сон, фізичну активність і збалансоване харчування.

Мета: Підвищити загальний рівень здоров’я та сприяти швидшому відновленню після стресових подій.

Методи: Інформаційні сесії про здоровий спосіб життя, вправи для релаксації, планування здорових звичок.

10. Оцінка та аналіз стресових реакцій

Завдання: Навчити учасників самостійно оцінювати свої реакції на стрес і вміти аналізувати їх для подальшого вдосконалення управління стресом.

Мета: Підвищити самоусвідомлення та самоконтроль у стресових ситуаціях.

Методи: Ведення щоденника стресу, обговорення власних спостережень, зворотний зв’язок від тренера та інших учасників.

Для працівників поліції тренінг, щодо подолання ПТСР, проходив 10 днів у якому взяли участь 18 поліцейських.

У тренінгу з подолання посттравматичного стресового розладу (ПТСР) нашою метою було ознайомити учасників з основними поняттями та теоретичними засадами ПТСР, зокрема з поняттями травматичної реакції, тригерів, механізмів уникання, гіперзбудження та дисоціації. Також ми зосередили увагу на навчанні ефективним стратегіям подолання симптомів ПТСР, включно з методами когнітивної реструктуризації, техніками релаксації та техніками роботи з травматичними спогадами. Ми детально розглянули, як травматичні події впливають на сприйняття людиною себе і світу, а також розширили обізнаність про тривалу психологічну та фізіологічну реакцію на стресові фактори.

У тренінгу активно використовувались техніки роботи з травматичними переживаннями, включно з методами «безпечного простору», візуалізацією позитивних образів, техніками дихання, а також елементами тілесно-орієнтованої терапії для полегшення фізичних проявів стресу. Серед прийомів, які застосовувалися, були: «переживання спогадів у контрольованих умовах», «емоційна десенсибілізація», «робота з тілесною пам’яттю» та «практики заземлення». У результаті учасники почали глибше розуміти свої емоційні реакції на травму, відчувати більше контролю над своїм станом, і поступово відновлювати відчуття безпеки та стабільності.

Не менш важливим було дослідження того, як учасники оцінюють свою реакцію на стрес у професійному та особистому житті, що дозволило їм розпізнати свої поведінкові патерни в контексті травматичних ситуацій. Окрім цього, значна увага була приділена вдосконаленню технік дихання, які є важливим інструментом емоційної саморегуляції. Вправи на контрольоване дихання допомогли учасникам краще управляти стресом, оскільки правильне дихання зменшує фізіологічні прояви тривоги та напруги. Учасники отримали навички впливу на своє дихання, що сприяло підвищенню рівня енергії та покращенню загального психологічного стану.

Матриця програми тренінгу (план-таймінг) представлена у таблиці 3.1

Таблиця 3.1 Програма тренінгу з подолання ПТСР

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Час | Тема | Коментарі, дії |
| День 1: Ознайомлення та формування групи | | |
| 5 хв. | Початок тренінгу | Вітання, ознайомлення учасників з темою. Оголошення мети тренінгу. |
| 3 хв. | Оголошення правил тренінгової роботи | Пояснення правил, зокрема щодо конфіденційності та активної участі. |
| 30 хв. | Знайомство учасників та вправи на знайомство | Вправи: «Ім’я та жест», «Ланцюжок питань». |
| 1 год. | Формування групової довіри | Вправи: «Порядковий рахунок», «Путанка», «Коло довіри».  Мета: створити атмосферу взаємоповаги та підтримки. |
| 20 хв. | Перерва | Кофі-брейк. |
| 50 хв. | Поняття ПТСР та його вплив на людину | Презентація: «Що таке ПТСР? Причини, симптоми, наслідки». |
| 30 хв. | Рефлексія про власний досвід травми | Вправа «Моя травма через символ». Мета: розпочати роботу над усвідомленням травми. |
| 20 хв. | Підсумок дня | Перше враження, коротка рефлексія. |
| День 2: Емоційне саморегулювання | | |
| 10 хв. | Початок тренінгу | Вітання, ознайомлення з темою дня. |
| 1 год. | Усвідомлення своїх емоцій | Вправи: «Список емоцій», «Колесо емоцій», «Мої емоції сьогодні», «Передача почуттів»  Мета: робота над усвідомленням емоцій. |
| 50 хв. | Техніки емоційної саморегуляції | Брейнстормінг: «Як я можу керувати своїми емоціями?».  Вправа «Техніка заспокоєння». |
| 20 хв. | Перерва | Кофі-брейк. |
| 1 год. | Тілесно-орієнтована терапія | Вправи: «Тілесна карта напруги», «Звільнення від напруги через рух». |
| 20 хв | Дихальна гімнастика | Вправа «Заспокійливе дихання». Мета: навчання технік регулювання дихання. |
| 10 хв. | Підсумок дня | Що я дізнався про себе. |
| День 3: Робота з травматичними спогадами | | |
| 5 хв. | Початок тренінгу | Вітання, ознайомлення з темою дня. |
| 50 хв. | Робота з тригерами | Презентація «Що таке тригери?».  Вправа «Ідентифікація тригерів». |
| 30 хв. | Техніки роботи з травмою | Вправи: «Безпечний простір», «Зміна перспективи». |
|  |  |  |
| Продовження таблиці 3.1 | | |
| 20 хв. | Перерва | Кофі-брейк. |
| 1 год. | Техніка «Позитивне відволікання» | Вправи: «Візуалізація безпечного місця», «Звукова терапія». |
| 30 хв. | Підсумок дня | Рефлексія «Що я відчув під час роботи з травмою?». |
| День 4: Психосоматичні прояви стресу | | |
| 5 хв. | Початок тренінгу | Вітання, ознайомлення з темою дня. |
| 50 хв. | Вплив ПТСР на тіло | Презентація «Психосоматичні наслідки стресу». Обговорення. |
| 40 хв. | Вправи для зняття фізичного напруження | Вправи: «Прогресивна м’язова релаксація», «Релаксація через дихання». |
| 20 хв. | Перерва | Кофі-брейк. |
| 1 год. | Рефлексія про тілесні відчуття | Вправа «Слухай своє тіло», вправа «Тіло як дзеркало емоцій». |
| 10 хв. | Підсумок дня | Обговорення, зворотний зв’язок. |
| День 5: Когнітивна реструктуризація | | |
| 5 хв. | Початок тренінгу | Вітання, ознайомлення з темою дня. |
| 50 хв. | Ідентифікація негативних думок | Вправи: «Автоматичні думки», «Мій внутрішній критик». |
| 30 хв. | Техніки зміни мислення | Вправа «Заміна негативних думок на позитивні», техніка «Позитивне відображення». |
| 20 хв. | Перерва | Кофі-брейк. |
| 1 год. | Робота над когнітивними спотвореннями | Мозковий штурм: «Як змінити своє ставлення до подій?». |
| 10 хв. | Підсумок дня | «Мій новий погляд на ситуацію». |
| День 6: Управління тривогою | | |
| 5 хв. | Початок тренінгу | Вітання, ознайомлення з темою дня. |
| 50 хв. | Техніки зниження тривоги | Вправи: «Дихання на 4 рахунки», «Візуалізація спокою». |
| 30 хв. | Вправи на розслаблення | Вправи: «Медитація для заспокоєння», «Вправа на концентрацію». |
| 20 хв. | Перерва | Кофі-брейк. |
| 1 год. | Саморефлексія та тривога | Обговорення: «Як я відчуваю тривогу?». Вправа «Мій рівень тривоги». |
| 10 хв. | Підсумок дня | Обговорення, зворотний зв’язок. |
| День 7: Відновлення особистісних ресурсів | | |
| 5 хв. | Початок тренінгу | Вітання, ознайомлення з темою дня. |
| 50 хв. | Вправа на відновлення ресурсів | Вправи: «Емоційні ресурси», «Моє джерело сили». |
| 30 хв. | Робота з цінностями | Вправа «Мої цінності і як вони допомагають відновлюватися». |
|  |  |  |
| Продовження таблиці 3.1 | | |
| 20 хв. | Перерва | Кофі-брейк. |
| 1 год. | Техніка «Відновлення енергії» | Вправ: «Коло енергії», «Набір сили через позитивні спогади». |
| 10 хв. | Підсумок дня | Рефлексія «Що я відновив у собі сьогодні?». |
| День 8: Підвищення самооцінки | | |
| 5 хв. | Початок тренінгу | Вітання, ознайомлення з темою дня. |
| 50 хв. | Усвідомлення власної цінності | Вправа «Мої сильні сторони», техніка «Зображення своїх досягнень». |
| 30 хв. | Техніки підвищення самооцінки | Вправа «Афірмації», техніка «Дзеркало». |
| 20 хв. | Перерва | Кофі-брейк. |
| 1 год. | Робота над впевненістю в собі | Вправа «Моя впевненість у майбутньому». |
| 10 хв. | Підсумок дня | Обговорення: «Як я змінив своє уявлення про себе». |
| День 9: Соціальна взаємодія після травми | | |
| 5 хв. | Початок тренінгу | Вітання, ознайомлення з темою дня. |
| 50 хв. | Вплив ПТСР на взаємодію з іншими | Презентація: «Як травма впливає на відносини?». |
| 30 хв. | Робота над відновленням соціальних зв’язків | Вправа «Моє соціальне коло», «Відновлення стосунків». |
| 20 хв. | Перерва | Кофі-брейк. |
| 1 год. | Практика асертивної комунікації | Вправа «Асертивна відповідь», техніка «Відкритий діалог». |
| 10 хв. | Підсумок дня | Зворотний зв’язок. |
| День 10: Підсумки тренінгу та подальший розвиток | | |
| 5 хв. | Початок тренінгу | Вітання, оголошення теми дня. |
| 50 хв. | Аналіз пройденого шляху | «Моя дорога до подолання ПТСР». |
| 1 год. | Стратегії для майбутнього | «План дій на майбутнє». Обговорення: «Як застосувати здобуті навички у житті?». |
| 30 хв. | Підсумок тренінгу | «Побажання на майбутнє», рефлексія про особисті досягнення. |
| 20 хв. | Перерва | Кофі-брейк. |
| 30 хв. | Завершення тренінгу | Обговорення: «Заключне коло». Зворотний зв’язок від учасників. |

**3.2 Етапи реалізації програмних заходів та їх особливості**

Мета тренінгового заняття з подолання ПТСР – допомогти учасникам розвинути стресостійкість, навички саморегуляції та управління емоціями, щоб подолати травматичний досвід і відновити психологічну стійкість. Тренінг спрямований на формування конструктивних механізмів взаємодії з травматичними спогадами та зниження емоційного впливу стресу на психіку.

Завдання:

1. Ознайомлення учасників з основними поняттями та впливом ПТСР на психіку й тіло людини.

2. Розвиток навичок розпізнавання та управління тригерами й негативними емоціями.

3. Освоєння технік саморегуляції, таких як дихальна гімнастика, релаксаційні вправи та техніки заземлення.

4. Підвищення здатності до подолання негативних емоцій через методи когнітивної реструктуризації та формування позитивного мислення.

5. Зміцнення навичок комунікації та самовпевненості в соціальних взаємодіях.

6. Відновлення ресурсного стану і позитивного самосприйняття учасників.

Кількість учасників: 18 осіб.

Тривалість тренінгу: 10 днів (по 4-5 годин на день).

Обладнання: стільці по кількості учасників, фліпчарт, проектор, ноутбук, папір різних форматів, олівці, фарби, фломастери та кольорові маркери.

Розміщення учасників: учасники розташовані по колу в просторій кімнаті для взаємодії в групі.

Хід тренінгу:

День 1: Ознайомлення та формування групи

Мета: Ознайомити учасників з метою тренінгу, встановити довіру, підтримати позитивну атмосферу та забезпечити комфортне знайомство між

учасниками.

Правила проведення: тренер пояснює, що важливо активно брати участь, не перебивати інших, дотримуватися конфіденційності, говорити від першої особи («Я»-висловлювання) та працювати «тут і тепер», не відволікаючись на сторонні думки.’

Хід заняття:

Вітання : тренер ознайомлює учасників з метою тренінгу та правилами, які будуть допомагати взаємодіяти.

Оголошення правил: тренер повідомляє основні правила групи, обговорює важливість конфіденційності та активної участі.

Вправи на знайомство:

1. «Ім’я та жест» [14]

Вправа «Ім’я та жест» є частиною інтеграційних вправ, часто використовуваних на етапі знайомства в соціально-психологічному тренінгу. Її основна мета – допомогти учасникам запам’ятати імена один одного та встановити первинний контакт. Вправа розпочинається з того, що учасники по черзі називають свої імена, сидячи в колі та демонструють жест, що асоціюється з ним, який підкреслює риси особистості або настрій. Інші учасники повторюють ім’я та жест учасника, щоб краще запам’ятати його.

Правила:

* учасники сидять так, щоб бачити одне одного, створюючи комфортне середовище для комунікації.
* кожен учасник послідовно називає своє ім’я: Перший учасник каже своє ім’я і додає жест, який його символізує.
* решта учасників повторюють: Інші учасники по черзі повторюють ім’я та жест, що допомагає закріпити візуальні та вербальні асоціації з особистістю кожного.
* продовжуємо по колу: Вправа продовжується до тих пір, поки кожен учасник не представить себе.

2. «Ланцюжок питань» [29]

Вправа належить до категорії інтеграційних вправ і спрямована на покращення комунікації та знайомства між учасниками групи. Ця вправа допомагає створити атмосферу взаємної довіри, знижує початковий рівень напруги та допомагає учасникам дізнатися більше одне про одного в невимушеній формі.

Правила проведення:

* розташування учасників: учасники сидять у колі або півколі, щоб бачити одне одного і легко взаємодіяти.
* зміст вправи: один з учасників ставить питання сусідові ліворуч, який на нього відповідає. Потім цей учасник задає своє питання наступному сусідові, і вправа продовжується за принципом «ланцюжка» по колу.
* тематика питань: питання мають бути відкритими, нейтральними та комфортними для відповіді (наприклад: «Що тебе надихає?», «Який твій улюблений фільм?»).
* продовження по колу: кожен учасник має поставити одне питання і відповісти на одне питання, щоб усі взяли участь у спілкуванні.

Вправи на об’єднання групи:

1. «Порядковий рахунок» [22]

Вправа належить до інтеграційних технік і використовується для розвитку концентрації уваги та командної взаємодії. Вона спрямована на покращення групової динаміки, сприяє налагодженню зорового контакту між учасниками та формуванню початкової синхронізації дій у групі.

Правила проведення:

* Розташування учасників: учасники розташовуються в колі або півколі, щоб бачити одне одного.
* Процедура: учасники починають рахувати по черзі від 1 до визначеного числа (наприклад, 10 або більше), не змовляючись, хто говорить наступне число.
* Умови: якщо двоє або більше учасників одночасно називають число, рахунок починається знову з одиниці. Після кожного збою учасники мають наново синхронізувати свої дії, намагаючись уникати повторень.
* Завершення вправи: вправа вважається успішно завершеною, коли група доходить до визначеного числа без жодного збою.
  1. «Путанка» [22]

Використовується в соціально-психологічних тренінгах для розвитку групової взаємодії, довіри та зняття емоційної напруги. Вона має на меті згуртувати групу, допомогти учасникам налагодити взаємодію, підвищити рівень взаємної підтримки та довіри. У процесі виконання вправи учасники утворюють заплутаний ланцюг, який потрібно спільно «розплутати» без розриву рук.

Правила проведення:

* розташування учасників: усі учасники стають у тісне коло та простягають руки вперед.
* процес заплутування: кожен учасник хапається обома руками за руки будь-яких двох інших учасників у колі, намагаючись не брати за руку своїх безпосередніх сусідів. У результаті утворюється «вузол» із переплетених рук.
* завдання: учасники повинні, не розриваючи рук, розплутати цей «вузол» так, щоб утворити простий круг або кілька взаємопов’язаних ланцюжків.
* завершення вправи: вправа завершується, коли всі учасники розплуталися, не порушуючи контакту між собою.
  1. «Коло довіри»

Це вправа для розвитку довіри між учасниками, що допомагає створити безпечне середовище в групі. Вправа передбачає фізичний контакт і передбачає, що учасники підтримуватимуть один одного, коли інші поступово відпускатимуть контроль над тілом, дозволяючи собі «довіритися» групі. Вона часто застосовується в соціально-психологічних тренінгах і командоутворювальних заходах, адже формує емоційний зв’язок і знижує тривожність.

Правила проведення:

* Підготовка групи: тренер пояснює правила безпеки та переконується, що всі учасники готові до взаємодії. Учасники формують тісне коло та стоять близько один до одного.
* Розподіл ролей: один з учасників займає місце в центрі кола, закриває очі, схрещує руки на грудях і розслабляється.
* Виконання вправи: учасник у центрі повільно нахиляється в будь-яку сторону, довіряючись групі. Інші учасники м’яко підхоплюють його і обережно відштовхують у протилежний бік, не даючи йому впасти.
* Зміна учасників: кожен учасник по черзі займає місце в центрі кола, щоб відчути довіру та підтримку групи.
* Завершення вправи: після виконання вправи група обговорює свої відчуття, труднощі та позитивні емоції, що виникли під час вправи.

Наступний етап – презентація, яка має на меті ознайомити учасників із посттравматичним стресовим розладом, пояснити його природу, основні причини виникнення, симптоми, а також можливі наслідки для психічного та фізичного здоров’я.

Слайд 1: Вступ

* Загальна інформація. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) — це психічний стан, який виникає у людей, що зазнали чи стали свідками травматичних подій (насильство, катастрофи, бойові дії).
* Мета презентації. Ознайомити з причинами, симптомами та наслідками ПТСР, а також можливостями подолання цього стану.

Слайд 2: Визначення ПТСР

* Що таке ПТСР? Психічний розлад, який розвивається після переживання травматичної події, залишаючи стійкі психоемоційні реакції.
* Основні риси. ПТСР характеризується високою емоційною чутливістю, нав’язливими спогадами та тривожністю.

Слайд 3: Причини ПТСР

* Травматичні події. Події, що загрожують життю та безпеці, як-от військові дії, фізичне або сексуальне насильство, аварії, природні катастрофи.
* Ризикові фактори:
  + Особиста історія травматичних подій.
  + Генетична схильність.
  + Відсутність підтримки після травми.
  + Попередні психічні захворювання.

Слайд 4: Симптоми ПТСР

* Репереживання події:
  + Нав’язливі спогади та флешбеки.
  + Кошмари, пов’язані з травматичною подією.
* Емоційна гіперзбудливість:
  + Дратівливість, труднощі з концентрацією.
  + Підвищена тривожність і напруження.
* Уникнення:
  + Уникнення місць, людей чи подій, що нагадують про травму.
  + Уникнення думок або розмов про подію.
* Негативні зміни в настрої та мисленні:
  + Депресивний настрій, втрата інтересу до життя.
  + Почуття провини, ізоляція, песимістичні думки.

Слайд 5: Наслідки ПТСР

* Психічні наслідки: Депресія, тривожні розлади, соціальна ізоляція, підвищений ризик розвитку залежностей.
* Фізичні наслідки: Порушення сну, проблеми з апетитом, хронічні болі, зниження імунітету.
* Соціальні наслідки: Конфлікти в сім’ї, проблеми на роботі, зниження якості життя.

Слайд 6: Лікування та підтримка при ПТСР

* Методи лікування:
  + Психотерапія (когнітивно-поведінкова терапія, EMDR).
  + Медикаментозна підтримка.
  + Техніки саморегуляції та підтримка близьких.
* Переваги своєчасного лікування:
  + Зниження симптомів ПТСР.
  + Поліпшення емоційного стану та якості життя.
  + Повернення до нормального функціонування.

Слайд 7: Підсумок

* Висновок: ПТСР — це серйозний, але подоланний стан. Важливо вчасно звернутися за допомогою та отримати підтримку для повноцінного життя.
* Заклик до дії: Заохочення до відкритого обговорення проблеми, звернення за підтримкою та розуміння важливості психічного здоров’я.

Презентація завершується обговоренням важливості своєчасного звернення за допомогою для подолання ПТСР і підвищення якості життя постраждалих.

Вправа «Моя травма через символ» [41]

Ця вправа є методикою роботи з травматичними спогадами, яка дозволяє учасникам безпосередньо не озвучувати травму, а натомість виражати її через символ чи образ. Це допомагає учасникам створити певну психологічну дистанцію від травмуючої події, зменшуючи емоційне навантаження. Вправа часто використовується в терапевтичних і соціально-психологічних тренінгах, де необхідно акуратно та безпечним способом опрацьовувати травматичний досвід.

Правила проведення

1. Вступ та налаштування: Тренер пояснює завдання і наголошує, що всі учасники можуть зберігати конфіденційність, не розкриваючи деталі своєї травми.
2. Вибір символу: Кожен учасник обирає об’єкт, символ або образ, який асоціюється з їхнім травматичним досвідом. Це може бути будь-що: предмет, явище природи, казковий персонаж або інший абстрактний образ.
3. Робота з символом: Учасники малюють, ліплять або описують свій символ на папері, пояснюючи, чому саме цей образ асоціюється з їхньою травмою.
4. Обговорення (за бажанням): Учасники, які готові поділитися, можуть коротко пояснити свій символ групі або тренеру. Важливо, щоб це відбувалося без тиску.
5. Рефлексія: Після вправи учасники обговорюють свої відчуття та зміни емоційного стану, якщо вони готові до цього.

День 2: Емоційне саморегулючання

Мета: Навчити учасників усвідомлювати свої емоції, управляти ними та знижувати внутрішню напругу.

Правила проведення: Концентруватися на внутрішніх відчуттях, ділитися відкрито і чесно, поважати чужі емоції.

Хід заняття:

Вітання: тренер ознайомлює учасників з темою.

Вправи на усвідомлення емоцій:

1. «Список емоцій» [42]

Допомагає учасникам тренінгу ідентифікувати й усвідомити свої емоції, розвиває емоційний інтелект і здатність до саморефлексії. Ця техніка використовується для того, щоб учасники навчилися розпізнавати та називати свої емоційні стани, а також для формування навичок вираження почуттів у безпечному середовищі.

Правила проведення:

* роздача списку емоцій: тренер заздалегідь готує і роздає учасникам аркуші зі списком емоцій (наприклад: радість, сум, злість, страх, спокій, тривога, вдячність тощо).
* ознайомлення зі списком: учасники читають список і позначають ті емоції, які вони відчувають у поточний момент або які найчастіше переживають останнім часом.
* обговорення: після вибору емоцій кожен учасник може поділитися з групою, чому саме ці емоції були обрані, а також описати, в яких ситуаціях вони виникають.
* рефлексія: тренер ставить учасникам запитання про емоційний досвід, щоб допомогти глибше усвідомити причини та вплив вибраних емоцій.

2. «Колесо емоцій» [40]

Вправа використовується для усвідомлення та аналізу власних емоцій, а також для розвитку емоційного інтелекту. В основі вправи лежить модель «колеса емоцій» Роберта Плутчика, що відображає різні емоційні стани та зв’язки між ними. Використовуючи цю техніку, учасники можуть краще зрозуміти свої почуття, навчитися визначати їхні джерела та оцінювати інтенсивність.

Правила проведення:

1. Ознайомлення з колесом емоцій: Тренер пояснює учасникам структуру колеса емоцій Плутчика. Колесо зазвичай містить основні емоції (радість, страх, здивування, сум, злість, довіра, відраза, очікування) та їхні різні варіації.
2. Вибір поточних емоцій: Учасники переглядають колесо і вибирають ті емоції, які відчувають у даний момент. Це можуть бути кілька емоцій, які є домінуючими або супутніми.
3. Оцінка інтенсивності: Кожен учасник позначає силу кожної обраної емоції (наприклад, слабка, середня чи сильна).
4. Рефлексія та обговорення: Учасники, які бажають поділитися, обговорюють свої емоції, причини їх виникнення та усвідомлені зміни у стані.
5. Висновок: Групове обговорення допомагає зрозуміти взаємозв’язок емоцій та розвиває здатність до саморегуляції.

3. «Мої емоції сьогодні» [16]

Вправа «Мої емоції сьогодні» є технікою емоційної рефлексії, яка допомагає учасникам усвідомити та проаналізувати свої емоційні стани протягом дня. Вона спрямована на розвиток емоційного інтелекту, дозволяє учасникам відстежувати динаміку своїх емоцій та розуміти причини їхнього виникнення. Завдяки вправі учасники вчаться краще розпізнавати та називати емоції, що є важливим кроком для управління емоційними реакціями.

Правила проведення:

1. Опис завдання: Тренер пропонує учасникам пригадати та записати емоції, які вони переживали протягом дня, звертаючи увагу на події, що викликали ці емоції.
2. Вибір ключових емоцій: Учасники вибирають одну або кілька емоцій, що були домінуючими або найбільш запам’яталися.
3. Оцінка інтенсивності емоцій: Кожен учасник оцінює силу обраних емоцій (наприклад, за шкалою від 1 до 10).
4. Рефлексія причин емоцій: Учасники визначають, що саме спричинило ці емоції, та розмірковують над їхнім впливом на настрій і поведінку.
5. Обговорення в групі (за бажанням): Учасники можуть поділитися своїм досвідом у групі, що допомагає зрозуміти різноманітність емоційних реакцій та знайти підтримку.

4. «Передача почуттів» [35]

Вправа належить до технік розвитку емпатії та невербальної комунікації. Вона сприяє формуванню довіри між учасниками та вдосконаленню навичок розпізнавання емоцій через невербальні засоби вираження. Учасники вчаться «зчитувати» емоції інших і вдосконалюють здатність до емоційного відгуку, що важливо для командної роботи та міжособистісної взаємодії.

Правила проведення:

* розташування учасників: учасники стоять у колі один за одним.
* вибір емоції: перший учасник (або ведучий) задумує емоцію (наприклад, радість, сум, здивування, страх тощо) і виражає її за допомогою міміки та жестів учасникові, що стоїть попереду.
* передача емоції: кожен наступний учасник спостерігає, як виражається емоція, і намагається передати її далі по колу так, як він її зрозумів.
* завершення вправи: коли емоція повертається до першого учасника, група обговорює, як змінилося почуття в процесі передачі та які невербальні знаки допомагали чи заважали точному відображенню емоції.

Наступним етапом другого дня – брейнстормінг: «Як я можу керувати своїми емоціями?». Брейнстормінг спрямований на обговорення ідей та методів, які можуть допомогти учасникам навчитися керувати своїми емоціями. Ця техніка надає можливість кожному поділитися власним досвідом і отримати нові ідеї від інших учасників.

Правила генерації ідей:

* Без критики та оцінок: Всі ідеї приймаються без коментарів або критики, навіть якщо вони здаються незвичайними чи нереалістичними.
* Швидкість: Заохочується активне висловлювання ідей, щоб зібрати якомога більше варіантів за короткий час.
* Кількість важливіша за якість: Спочатку важливо зібрати максимальну кількість ідей, які будуть аналізуватися пізніше.

Запис ідей: Тренер або спеціально обраний учасник записує всі ідеї на дошці чи фліпчарті, щоб вони були видимі для групи.

Обговорення: Після завершення генерації ідей група вибирає кілька найцікавіших або найкорисніших методів для обговорення та глибшого аналізу.

Після обговорення учасники мають кілька практичних методів для роботи з емоціями, які вони можуть застосовувати в повсякденному житті для кращого самоконтролю та зменшення емоційного стресу.

Вправа техніки емоційної саморегуляції «Техніка заспокоєння»

«Техніка заспокоєння» є методом емоційної саморегуляції, який допомагає знизити рівень тривоги, повернути внутрішній спокій та поліпшити концентрацію. Ця техніка заснована на короткому фокусуванні уваги на диханні, позитивних афірмаціях і візуалізації. Її часто використовують у програмах саморегуляції для роботи з емоційною напругою, стресом і агресією. [35]

Правила проведення

1. Початкове налаштування: Учасники займають зручну позу сидячи або стоячи, розслаблюють плечі та заплющують очі.
2. Глибоке дихання: Учасники роблять повільний глибокий вдих через ніс, затримують дихання на кілька секунд, а потім повільно видихають через рот. Повторити 5-7 разів, зосереджуючись на відчуттях від дихання.
3. Використання афірмацій: Учасники подумки повторюють заспокійливу афірмацію, таку як: «Я відчуваю спокій і рівновагу», «Мої думки стають ясними», або іншу позитивну фразу.
4. Візуалізація: Учасники уявляють місце, яке асоціюється з безпекою та комфортом (наприклад, пляж, ліс, затишна кімната), і намагаються відчути емоції спокою та задоволення, пов’язані з цим місцем.
5. Завершення: Після 3-5 хвилин тренер пропонує учасникам поступово повернутися до реальності, зробивши кілька глибоких вдихів, і відкрити очі.

Тілесно-орієнтована терапія:

1. Вправа «Тілесна карта напруги» [25]

Вправа спрямована на виявлення та усвідомлення зон напруги у власному тілі. Вона дозволяє учасникам звернути увагу на місця, де накопичується напруга, що часто є проявом емоційних або психічних блоків. Використовуючи техніки сканування тіла і малювання, учасники можуть візуалізувати свої відчуття, дослідити причини напруги та розпочати процес її зняття.

Правила проведення:

1. Інструктаж і налаштування: Тренер пояснює учасникам мету вправи і пропонує зайняти зручну позицію, розслабитися, заплющити очі та зосередитися на своєму диханні.
2. Сканування тіла: Учасники починають повільно сканувати своє тіло, починаючи з голови і поступово переміщуючись до ніг, звертаючи увагу на зони, де відчувається напруга або дискомфорт.
3. Візуалізація напруги: Після сканування тіла учасники отримують аркуші паперу із зображенням контурів тіла або малюють їх самостійно. Вони позначають на малюнку ті місця, де відчувають напругу, використовуючи різні кольори або позначки, що символізують інтенсивність і характер відчуттів.
4. Рефлексія і обговорення: За бажанням, учасники можуть поділитися результатами зі своїм тренером або групою, розповівши про відчуття, емоції чи ситуації, які можуть бути пов’язані з напругою в тілі.
5. Закінчення вправи: Тренер пропонує зробити кілька глибоких вдихів-видихів, потягнутися та зосередитися на позитивних відчуттях.

2. Вправа «Звільнення від напруги через рух» [25]

Вправа спрямована на зниження емоційного та фізичного напруження за допомогою руху. Вона допомагає учасникам усвідомити накопичену напругу в тілі та звільнитися від неї через виконання природних, спонтанних рухів. Ця вправа часто використовується в роботі з психосоматичними розладами та під час тренінгів для подолання стресу.

Правила проведення:

1. Налаштування на вправу: Тренер пропонує учасникам зайняти зручну позицію стоячи, розслабитися і зосередитися на своєму диханні.
2. Сканування тіла: Учасники повільно сканують своє тіло, починаючи з голови і спускаючись до ніг, щоб відчути зони напруги.
3. Розслаблення через рух: Кожен учасник виконує повільні та м’які рухи, які допомагають поступово розслабити м’язи в напружених зонах. Це можуть бути повільні нахили, обертання тулуба, махи руками або кругові рухи плечима.
4. Спонтанні рухи: Тренер заохочує учасників до вільних, спонтанних рухів, які природним чином допомагають зняти напругу. Це можуть бути стрибки, потряхування руками та ногами, обертання, рухи в такт із музикою.
5. Завершення вправи: Тренер пропонує учасникам поступово сповільнити рухи, зробити кілька глибоких вдихів-видихів, відчути розслаблення в тілі і повернутися до стану спокою.

Дихальна гімнастика вправа: «Заспокійливе дихання» [16]

спрямована на зниження рівня стресу та тривоги шляхом повільного, усвідомленого дихання. Ця техніка допомагає нормалізувати серцевий ритм, знизити кров’яний тиск і стабілізувати емоційний стан. «Заспокійливе дихання» може використовуватися як частина щоденних практик релаксації або як швидкий метод заспокоєння у стресових ситуаціях.

Правила проведення

1. Початкова поза: Учасники сідають або стають у зручне положення з рівною спиною, руки розслаблені.
2. Підготовка до дихання: Заплющують очі, фокусуються на диханні, відчувають, як повітря проходить через ніс і наповнює легені.
3. Техніка дихання:
   * Вдих через ніс на рахунок «4» (повільно рахуючи до чотирьох).
   * Затримка дихання на рахунок «4».
   * Видих через рот на рахунок «6» або «8» (видихати повільно, щоб він був довший за вдих).
4. Повторення циклу: Вправу повторюють 5-10 разів або до моменту, поки відчуття тривоги не знизиться.
5. Завершення вправи: Учасники роблять кілька звичайних вдихів-видихів, усвідомлюючи відчуття спокою і розслаблення.

День 3: Робота з травматичними спогадами

Мета: Розпізнати та пропрацювати травматичні спогади, зменшити їхній емоційний вплив.

Правила проведення: бути обережними зі спогадами, брати участь лише на добровільній основі, не оцінювати чиїсь розповіді.

Хід заняття:

1. Вступ: ознайомлення з поняттями травми та тригерів.

2. Презентація: «Що таке тригери?»

Презентація має на меті пояснити, що таке тригери, як вони виникають, як впливають на психічний стан людини та як можна навчитися їх розпізнавати і контролювати. Презентація корисна для підвищення обізнаності в галузі психологічного здоров’я та саморегуляції.

Основні слайди презентації:

Слайд 1: Вступ

* Тема презентації: Що таке тригери та чому важливо їх розуміти.
* Мета: Ознайомити з поняттям тригерів, допомогти розпізнавати їх і навчитися знижувати їхній вплив на емоційний стан.

Слайд 2: Визначення тригерів

* Що таке тригер?: Тригери — це зовнішні або внутрішні стимули, які викликають автоматичну емоційну реакцію, часто пов’язану з минулим негативним досвідом або травмою.
* Приклади тригерів: Звуки, запахи, слова, місця, спогади, емоції, фізичні відчуття.

Слайд 3: Як працюють тригери?

* Механізм реакції: Тригери активують автоматичну реакцію мозку на небезпеку (часто в мигдалині — зоні, яка відповідає за страх і емоційні реакції), викликаючи тривогу, страх, злість чи навіть паніку.
* Зв’язок із минулим: Тригери найчастіше пов’язані з подіями, що мали негативний емоційний вплив (наприклад, травматичний досвід).

Слайд 4: Приклади тригерів та їхніх реакцій

* Фізичні тригери: Наприклад, шум (автомобільні сирени) може викликати тривогу у людей, які пережили аварії.
* Емоційні тригери: Ситуації, що нагадують про минулий негативний досвід, викликають переживання, схожі на первинну травму.
* Психологічні реакції: Підвищення серцебиття, тривожність, бажання уникнути ситуації, іноді фізичні прояви, як-от пітливість або тремтіння.

Слайд 5: Вплив тригерів на повсякденне життя

* Негативні наслідки: Тригери можуть заважати соціальній взаємодії, викликати проблеми в роботі, сімейних стосунках, навчанні.
* Зниження якості життя: Постійні тригери можуть призводити до емоційного вигорання та психосоматичних захворювань.

Слайд 6: Як розпізнати свої тригери?

* Самоаналіз: Ведення щоденника, щоб відстежувати події та емоції.
* Тілесна реакція: Спостереження за фізичними проявами, як-от підвищення серцебиття, напруга в м’язах, пітливість.
* Сигнали від інших: Спостереження за реакцією оточення, яке може вказувати на тригерні ситуації.

Слайд 7: Як навчитися управляти тригерами?

* Техніки заспокоєння: Глибоке дихання, усвідомлення, техніка заземлення.
* Професійна допомога: Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), EMDR-терапія.
* Практика розпізнавання і переоцінки: Вчитися розуміти причини тригерів та знижувати їхній вплив на емоції через зміну реакції.

Слайд 8: Висновок

* Підсумок: Тригери є важливим аспектом нашого психологічного здоров’я, і вміння розпізнавати та управляти ними допомагає покращити якість життя.
* Заклик до дії: Працювати над самоспостереженням і пошуком професійної підтримки для кращого контролю над своїми емоціями.

Вправа «Ідентифікація тригерів» [40]

Вправа допомагає учасникам усвідомити свої емоційні тригери, виявити ситуації чи фактори, що викликають автоматичні негативні реакції, та почати шлях до управління ними. Ця техніка особливо корисна для людей, які пережили травматичний досвід або відчувають підвищений рівень стресу. Ідентифікація тригерів дозволяє зрозуміти, які елементи навколишнього середовища або внутрішнього стану провокують емоційні сплески.

Правила проведення

1. Підготовка до вправи: Тренер пояснює учасникам, що таке тригери та чому важливо їх розпізнавати.
2. Ведення щоденника тригерів: Учасникам пропонується протягом тижня вести щоденник, записуючи ситуації, коли вони відчувають різкий емоційний сплеск (гнів, тривогу, смуток).
3. Аналіз емоційних реакцій:
   * Після кожної ситуації учасники записують:
     + що сталося;
     + які емоції з’явилися;
     + які фізичні відчуття виникли (напруження, серцебиття, пітливість);
     + що їм хотілося зробити в цей момент.
4. Визначення тригерів: Після збору записів учасники аналізують їх, щоб виявити закономірності та конкретні тригери (місця, люди, типи ситуацій).
5. Обговорення у групі (за бажанням): Учасники, готові поділитися, розповідають про свої тригери та обговорюють їхні можливі причини.
6. План дій: Тренер допомагає учасникам скласти короткий план, як вони можуть уникати тригерів або знижувати їхній вплив (техніки дихання, заземлення, усвідомлення).

3. Техніки роботи з травмою, вправи:

Вправа 1 «Безпечний простір» [40]

Підготовка до вправи: Тренер або терапевт просить учасників сісти або лягти в зручну позу, заплющити очі та зосередитися на своєму диханні, щоб заспокоїтися і розслабитися.

Візуалізація безпечного місця:

* + Учасники уявляють місце, де вони почуваються максимально захищеними і спокійними. Це може бути місце з їхнього дитинства, природний ландшафт (наприклад, ліс, пляж) або вигадана локація.
  + Їх просять детально уявити це місце: кольори, звуки, запахи, текстури.

Фокус на відчуттях: Учасники концентруються на своїх почуттях в цьому місці — відчутті спокою, захищеності, тепла чи свободи. Це допомагає їм зануритися у створений образ і дійсно відчути полегшення.

Підкріплення образу: Терапевт може запропонувати учасникам подумки повертатися в цей простір щоразу, коли вони почуваються тривожно чи емоційно нестабільно.

Закінчення вправи: Учасники повільно повертаються до реальності, відкривають очі і кілька хвилин обговорюють свій досвід або записують його в щоденник.

Вправа 2 «Зміна перспективи» [25]

Вправа є ефективною технікою для роботи з травмою, яка допомагає людині переосмислити травматичний досвід, розглянути його з іншої точки зору та зменшити емоційний вплив події. Метод дозволяє змінити сприйняття ситуації, допомагаючи людині знизити почуття провини, страху чи безнадії, що часто супроводжують травматичні спогади.

Правила проведення:

1. Вступ та налаштування: Терапевт чи тренер пропонує учаснику пригадати травматичну подію, яка викликає сильний емоційний відгук, і попросити його подумки перенестися в цей момент, але зберігати спокійне дихання і концентрацію.
2. Розгляд ситуації з різних точок зору:
   * Учасник дивиться на ситуацію ніби «з боку», як нейтральний спостерігач. Це допомагає дистанціюватися від емоцій і розглянути подію без емоційного навантаження.
   * Потім учаснику пропонується уявити себе в ролі когось іншого, хто також був присутнім у ситуації або міг бути залученим. Наприклад, як би подію сприйняв близький друг, колега або навіть професійний психолог?
3. Пошук альтернативних інтерпретацій: Терапевт допомагає учаснику подумати про інші можливі пояснення чи інтерпретації події (наприклад, «Це могло статися з ким завгодно», «Я тоді не мав необхідних знань для іншої реакції»).
4. Зміцнення позитивної перспективи: Учасник зосереджується на позитивних або нейтральних висновках із ситуації та відзначає, як змінилася його емоційна реакція при зміні погляду.
5. Закінчення вправи: Учасник повертається до свого «я», беручи із собою нову перспективу та усвідомлення того, як спогади можна переосмислити.

Техніка «Позитивне відволікання»:

Вправа 1 «Візуалізація безпечного місця» [35]

Є технікою позитивного відволікання, що допомагає людині перемкнути увагу з негативних думок чи емоцій на приємні, спокійні образи. Вона спрямована на створення в уяві захищеного, комфортного місця, яке асоціюється з безпекою та спокоєм. Виконання цієї вправи сприяє зниженню рівня тривоги, відновленню психологічної рівноваги та формуванню внутрішнього ресурсу для подолання стресу.

Правила проведення:

1. Підготовка: Тренер або терапевт пропонує учасникам зайняти зручне положення, заплющити очі та зосередитися на своєму диханні, щоб налаштуватися на візуалізацію.
2. Опис «безпечного місця» [35]
   * Учасникам пропонується уявити місце, де вони відчувають себе максимально захищено. Це може бути реальне місце з дитинства, красивий природний пейзаж або вигадана локація.
   * Важливо уявити це місце якнайдокладніше: наприклад, відчути запахи, побачити кольори, почути звуки, відчути текстури.
3. Фокус на відчуттях: Терапевт пропонує учасникам зануритися у відчуття, що викликає це місце (наприклад, спокій, тепло, радість). Це допомагає зануритися в образ і відчути полегшення.
4. Закріплення образу: Учасникам рекомендується подумки «повертатися» до цього місця у стресових ситуаціях або коли вони відчувають тривогу.
5. Завершення вправи: Після кількох хвилин візуалізації учасники роблять кілька глибоких вдихів-видихів, повертаються до реальності та діляться своїми враженнями (якщо бажають).

Вправа 2 «Звукова терапія» [35]

Це техніка позитивного відволікання, яка використовує звуки для зниження стресу, покращення настрою та відновлення психічної рівноваги. Вправа базується на застосуванні звуків природи, музики або спеціальних звукових частот, що сприяють розслабленню і концентрації. Така техніка допомагає відволіктися від негативних думок та зосередитися на позитивних відчуттях, викликаних звуками.

Правила проведення:

1. Підготовка до вправи: Учасники займають зручну позу, заплющують очі і готуються до прослуховування звуків. У приміщенні має бути тиха атмосфера, щоб уникнути відволікаючих звуків.
2. Вибір звуків:
   * Звуки природи (шум водоспаду, спів птахів, дощ, океанські хвилі).
   * Музичні композиції з релаксуючим ритмом або спеціальною терапевтичною частотою (наприклад, 432 Гц або 528 Гц).
   * Білого або рожевого шуму, що створюють розслаблювальний ефект.
3. Слухання та концентрація:
   * Учасники зосереджуються на звуках, намагаючись «злитися» з ними і відчути внутрішній спокій.
   * Пропонується уявити себе в місці, де ці звуки є природними (наприклад, у лісі або на пляжі).
4. Рефлексія відчуттів: Після завершення слухання учасники можуть поділитися своїми емоціями або записати враження. Це допомагає усвідомити, як змінилися їхній настрій і внутрішній стан під час вправи.
5. Повторення та закріплення: Учасникам рекомендується слухати звуки для розслаблення регулярно, щоб знижувати рівень стресу та підтримувати емоційну стабільність.

* настрій, допомагаючи «заземлитися» у теперішньому моменті.

День 4: Психосоматичні прояви стресу

Мета: Навчитися розпізнавати фізичні прояви стресу та знімати тілесне напруження.

Правила проведення: Виконувати вправи без примусу, прислухатися до свого тіла.

Хід заняття:

* 1. Презентація «Психосоматичні наслідки стресу». Пояснення зв’язку між тілом і емоціями. Презентація має на меті ознайомити слухачів із впливом стресу на фізичне здоров’я, пояснити, як психологічний стрес може призводити до соматичних (фізичних) розладів, і надати уявлення про можливі способи зменшення негативного впливу стресу.

Основні слайди презентації:

Слайд 1: Вступ

* Тема: Психосоматичні наслідки стресу.
* Мета: Пояснити, як стрес впливає на фізичний стан, а також як можна запобігти розвитку психосоматичних захворювань.

Слайд 2: Що таке психосоматика?

* Визначення: Психосоматика — це напрям медицини і психології, що вивчає зв’язок між психологічним станом та фізичними захворюваннями.
* Причини психосоматичних розладів: Сильні, тривалі емоційні переживання (стрес, тривога, депресія) можуть призводити до порушень у роботі різних систем організму.

Слайд 3: Що таке стрес?

* Визначення стресу: Стрес — це природна реакція організму на загрозу або виклик, що запускає адаптаційні процеси для захисту.
* Типи стресу:
  + Гострий стрес: Короткочасний стрес, що викликає миттєву реакцію.
  + Хронічний стрес: Довготривалий стрес, який поступово виснажує ресурси організму.

Слайд 4: Механізм впливу стресу на організм

* Фізіологічна реакція: Під час стресу виділяються гормони кортизол і адреналін, що підвищують пульс, кров’яний тиск та рівень цукру в крові.
* Хронічний стрес: Постійний стрес призводить до порушення адаптаційних механізмів організму, що виснажує внутрішні ресурси.

Слайд 5: Психосоматичні наслідки стресу

* Захворювання серцево-судинної системи: Гіпертонія, підвищений ризик інфарктів та інсультів.
* Порушення травлення: Виразка шлунка, синдром подразненого кишечника, гастрит.
* Захворювання імунної системи: Зниження імунітету, підвищена схильність до інфекцій.
* Респіраторні порушення: Бронхіальна астма, часті застуди.
* Шкірні захворювання: Псоріаз, екзема, акне.

Слайд 6: Психічні наслідки стресу

* Емоційні розлади: Депресія, тривога, дратівливість.
* Порушення сну: Безсоння, часті пробудження, відчуття втоми після сну.
* Когнітивні порушення: Зниження концентрації уваги, проблеми з пам’яттю, втома.

Слайд 7: Як запобігти психосоматичним наслідкам стресу?

* Методи релаксації: Медитація, дихальні техніки, прогресивна м’язова релаксація.
* Фізична активність: Регулярні фізичні вправи для зняття напруги та покращення настрою.
* Психотерапія: Психологічні методи (когнітивно-поведінкова терапія, емоційно-фокусована терапія).
* Соціальна підтримка: Підтримка друзів, сім’ї та соціальних контактів для зменшення впливу стресу.

Слайд 8: Висновок

* Підсумок: Стрес має серйозний вплив на фізичний стан організму, і психосоматичні наслідки є важливою частиною здоров’я.
* Заклик до дії: Дотримання здорового способу життя та застосування методів боротьби зі стресом допоможуть зберегти психічне та фізичне здоров’я.

Вправи для зняття фізичного напруження:

Вправа 1 «Прогресивна м’язова релаксація» [35]

Це техніка зняття фізичного та психічного напруження шляхом послідовного напруження і розслаблення м’язових груп. Метод був розроблений американським лікарем Едмундом Джейкобсоном. ПМР допомагає знизити рівень стресу, поліпшити концентрацію, зменшити тривогу і підвищити обізнаність про власні тілесні відчуття.

Правила проведення:

1. Підготовка: Зайняти зручну позицію (сидячи або лежачи) в тихому місці, де учасник може повністю розслабитися. Заплющити очі та зробити кілька глибоких вдихів-видихів.
2. Послідовне напруження і розслаблення м’язів:
   * Почати з м’язів стоп: сильно напружити на 5-10 секунд, відчути напругу, потім повністю розслабити на 15-20 секунд, відчуваючи різницю між напругою і розслабленням.
   * Перейти до литкових м’язів, потім до стегон, сідниць, живота, грудей, плечей, рук, кистей, шиї і, нарешті, обличчя.
3. Робота з диханням: Протягом вправи дихати рівномірно і спокійно. Після кожного етапу розслаблення зробити глибокий вдих і повільний видих.
4. Закінчення вправи: Після проходження всіх груп м’язів кілька хвилин полежати або посидіти, спостерігаючи за відчуттями, і повільно повернутися до звичного стану, відчуваючи розслабленість.

Вправа 2 «Релаксація через дихання» [35]

Це техніка зняття фізичного та емоційного напруження, що базується на спокійному та усвідомленому диханні. Ця вправа допомагає зменшити рівень стресу, відновити відчуття внутрішнього спокою та покращити контроль над тілесними реакціями на напруженість. Методика особливо корисна в ситуаціях, коли людина відчуває сильне збудження або тривогу.

Правила проведення:

1. Підготовка: Учасник займає зручну позицію (сидячи чи лежачи), заплющує очі та зосереджується на своєму диханні.
2. Глибокий вдих і повільний видих:
   * Повільно вдихнути через ніс, рахуючи до чотирьох, відчуваючи, як повітря заповнює легені та живіт піднімається.
   * Затримати дихання на 2-4 секунди.
   * Повільно видихнути через рот, рахуючи до шести або восьми, відчуваючи, як з кожним видихом тіло розслаблюється.
3. Ритмічне дихання: Повторити цикл вдиху, затримки та видиху 5-10 разів. Важливо підтримувати ритм, щоб дихання залишалося рівним і повільним.
4. Фокус на розслабленні: Після кожного видиху учасник концентрується на відчуттях легкості й розслабленості в тілі. Можна подумки уявляти, як із кожним видихом напруження «виходить» з тіла.
5. Завершення вправи: Після завершення циклів дихання учасник повільно повертається до звичайного ритму дихання, прислухаючись до свого розслабленого стану.

Рефлексія про тілесні відчуття:

Вправа 1 «Слухай своє тіло» [35]

Спрямована на підвищення обізнаності про тілесні відчуття та усвідомлення внутрішніх сигналів тіла. Вона допомагає людині розпізнати зони напруження, зняти стрес та поліпшити зв’язок між тілом і розумом. Завдяки цій вправі учасники можуть краще розуміти, як емоції впливають на фізичний стан і розвивають навички емоційної саморегуляції.

Правила проведення:

1. Підготовка до вправи: Учасники приймають зручну позу, сидячи або лежачи, розслаблюються і заплющують очі.
2. Сканування тіла:
   * Ведучий пропонує учасникам повільно «просканувати» своє тіло від голови до пальців ніг, звертаючи увагу на відчуття в кожній частині тіла.
   * Учасники фокусуються на м’язах обличчя, шиї, плечей, рук, грудей, живота, спини, ніг, ступень, відмічаючи відчуття напруження, легкості або дискомфорту.
3. Виявлення напружених зон: Учасники звертають особливу увагу на ділянки, де відчувають напругу або біль, і намагаються усвідомити, як ця напруга може бути пов’язана з їхніми емоціями чи переживаннями.
4. Дихання та розслаблення: Учасникам пропонується направляти дихання в напружені зони, уявляючи, як із кожним видихом напруга зникає.
5. Рефлексія відчуттів: Після завершення вправи учасники можуть записати свої відчуття або поділитися в групі, обговорюючи, як тілесні відчуття відображають їхній емоційний стан.

Вправа 2 «Тіло як дзеркало емоцій» [25]

Спрямована на підвищення усвідомленості щодо зв’язку між тілесними відчуттями і емоційними станами. Вона допомагає учасникам ідентифікувати зони тіла, в яких накопичуються емоційні реакції, і краще розуміти, як емоції відображаються на фізичному рівні. Ця техніка корисна для зниження стресу, покращення навичок емоційної саморегуляції та розвитку позитивного сприйняття тіла.

Правила проведення:

1. Підготовка до вправи: Учасники займають зручну позицію сидячи або лежачи, заплющують очі і роблять кілька глибоких вдихів-видихів, щоб розслабитися.
2. Фокус на емоціях і тілесних відчуттях:
   * Ведучий просить учасників згадати емоцію, яку вони відчували нещодавно (наприклад, радість, тривогу, гнів), і звернути увагу на фізичні відчуття, які асоціюються з цією емоцією.
   * Учасники концентруються на своєму тілі та визначають, в яких зонах (наприклад, плечах, грудях, животі) вони відчувають напругу, тепло, тиск чи інші відчуття.
3. Сканування тіла: Учасники повільно «сканують» усе тіло, звертаючи увагу на відчуття, які можуть вказувати на емоційні реакції. Це допомагає виявити, які зони тіла найбільше реагують на конкретні емоції.
4. Візуалізація звільнення: Ведучий пропонує учасникам уявити, що під час видиху накопичена емоційна напруга залишає їхнє тіло, залишаючи відчуття легкості та спокою.
5. Рефлексія та обговорення: Після завершення вправи учасники обговорюють свої враження, зони напруження та зв’язок між тілесними відчуттями та емоціями. Це допомагає їм усвідомити, як емоції впливають на тіло.

День 5: Когнітивна реструктуризація

Мета: Переосмислити негативні думки та замінити їх позитивними установками.

Правила проведення: Бути чесними, уникати засудження, працювати на позитивний результат.

Хід заняття:

І. Ідентифікація негативних думок

Вправа 1 «Автоматичні думки» [25]

Є технікою когнітивно-поведінкової терапії, яка допомагає ідентифікувати негативні або деструктивні думки, що автоматично виникають у відповідь на певні ситуації або події. Ці автоматичні думки, як правило, формуються на основі попереднього досвіду і можуть бути джерелом негативних емоцій і реакцій. Вправа допомагає виявити ці думки, проаналізувати їх та замінити більш адаптивними і позитивними.

Правила проведення:

1. Опис ситуації: Учасники записують ситуацію, що викликала негативні емоції або реакцію. Важливо, щоб опис ситуації був чітким і конкретним.
2. Визначення автоматичних думок: Учасники визначають перші думки, які виникли в їхній свідомості як реакція на ситуацію. Це можуть бути негативні оцінки, самокритика, очікування поганого тощо.
3. Аналіз думок:
   * Тренер допомагає учасникам проаналізувати ці думки, з’ясувати, чи є вони раціональними, чи вони ґрунтуються на реальних фактах або емоціях.
   * Учасники розглядають, як ці думки впливають на їхні емоції та поведінку.
4. Реформація думок: Учасникам пропонується сформулювати альтернативні думки, що базуються на фактах і мають позитивніше або реалістичніше забарвлення.
5. Обговорення та рефлексія: Після вправи учасники обговорюють, як змінилися їхні емоції після перегляду думок, і діляться досвідом, як техніка може допомогти у майбутньому для контролю емоцій.

Вправа 2 «Мій внутрішній критик» [25]

Є технікою для ідентифікації та аналізу негативних думок і самооцінок, які формує внутрішній критик — уявний голос, що часто критикує, занижує самооцінку та викликає почуття невпевненості. Вправа допомагає учасникам розпізнати вплив цього критика на їхній емоційний стан і розвинути навички самоспівчуття та самопідтримки. Завдяки цій вправі можна навчитися сприймати внутрішнього критика з меншою серйозністю і замінити його конструктивнішими думками.

Правила проведення:

1. Опис думок критика: Учасники записують на аркуші приклади критичних або самозневажливих думок, які вони часто чують від свого «внутрішнього критика» (наприклад: «Я не достатньо хороший», «Я завжди роблю помилки»).
2. Аналіз критичних думок:
   * Терапевт або ведучий запитує учасників, звідки могли взятися ці думки — чи це переконання, які вони чули від інших, чи це стереотипи або очікування, що були сформовані з досвідом.
   * Учасники аналізують, як ці думки впливають на їхню самооцінку, мотивацію, емоції та поведінку.
3. Виявлення протиріч та альтернативних думок: Учасникам пропонується створити «дружній голос» або «внутрішнього союзника», який допоможе подивитися на ситуацію з більш м’якої, конструктивної перспективи.
4. Формулювання альтернативних тверджень: Учасники записують підтримуючі твердження або заперечення до висловів внутрішнього критика (наприклад: «Я роблю все можливе, щоб поліпшити свої навички» або «Зробити помилку — це нормально, я можу навчитися з цього досвіду»).
5. Рефлексія: Після вправи учасники обговорюють, як почуваються після зміни критичних думок на підтримуючі та як цей метод допомагає у самопідтримці.

ІІ. Техніки зміни мислення:

Вправа «Заміна негативних думок на позитивні» [25]

Вправа належить до технік когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) і спрямована на зміну негативного мислення. Ця техніка допомагає учасникам усвідомити автоматичні негативні думки, що виникають у складних ситуаціях, та замінити їх конструктивнішими і позитивнішими. Вона корисна для зниження рівня тривоги, стресу і покращення загального емоційного стану.

Правила проведення:

1. Запис негативних думок: Учасники спочатку записують думки, які з’являються у відповідь на певні ситуації, що викликають стрес або тривогу. Це можуть бути висловлювання на кшталт «Я не впораюсь» або «Я ніколи не досягну успіху».
2. Аналіз негативних думок:
   * Ведучий запитує учасників, які докази підтримують або спростовують ці думки, щоб показати можливі спотворення у мисленні.
   * Учасники аналізують, наскільки ці думки відповідають реальності, чи засновані вони на фактах або на емоціях.
3. Формулювання позитивних альтернатив:
   * Учасникам пропонується замінити негативні думки реалістичними або позитивними твердженнями, які підтримують і підбадьорюють їх. Наприклад, замість «Я не впораюсь» можна записати «Я можу спробувати, і якщо буде важко, я можу попросити про допомогу».
4. Практика повторення: Учасникам пропонується повторювати позитивні твердження вголос або подумки, щоб вони поступово замінили автоматичні негативні думки.
5. Рефлексія та обговорення: Після виконання вправи учасники обговорюють, як змінилося їхнє сприйняття ситуації, чи знизилася тривога або стрес після заміни думок.

Техніка «Позитивне відображення» [16]

Спрямована на те, щоб людина навчилася фокусуватися на позитивних аспектах свого досвіду, поведінки та досягнень. Ця техніка допомагає розвинути навички підтримуючого самоспостереження і підвищити самооцінку. Вона сприяє покращенню емоційного стану, розвитку впевненості та оптимізму, що особливо корисно у подоланні стресу, депресії та тривоги.

Правила проведення:

1. Вибір ситуації: Учасник обирає конкретну ситуацію або подію, де він відчував невпевненість, критикував себе чи зосереджувався на негативі.
2. Визначення позитивних аспектів:
   * Учасник записує позитивні моменти цієї події: свої досягнення, корисні дії, проявлену витримку або креативність, навіть якщо вони здаються незначними.
   * Замість фокусування на помилках або недоліках, учасник концентрується на позитивних сторонах ситуації.
3. Відображення на папері: Учасник веде «щоденник позитивного відображення», куди записує позитивні результати або позитивний вплив події на його життя.
4. Розвиток позитивних думок: Учасник створює твердження, які відображають позитивний досвід або можливості зростання. Наприклад, замість «Я міг зробити краще» — «Я вивчив багато нового завдяки цьому досвіду».
5. Практика та повторення: Учасник регулярно практикує техніку позитивного відображення, переглядаючи свої записи, щоб укріпити позитивний настрій і сформувати звичку бачити позитив у своїх діях.

ІІІ. Робота над когнітивними спотвореннями

Мозковий штурм: «Як змінити своє ставлення до подій?»

Допомагає учасникам дослідити різні способи, які сприяють позитивнішому, конструктивнішому та адаптивнішому сприйняттю життєвих ситуацій. Завдання полягає у генеруванні якомога більше ідей, щоб навчитися бачити події з різних перспектив, керувати реакціями та змінювати внутрішнє ставлення до подій, які викликають стрес або дискомфорт.

1. Вступ: Тренер пояснює тему штурму — як наше ставлення до подій може впливати на емоційний стан і стресостійкість. Учасники налаштовуються на генерування ідей.
2. Правила мозкового штурму:
   * Жодна ідея не критикується.
   * Всі ідеї записуються.
   * Заохочується креативність і нестандартні підходи.
   * Учасники можуть розвивати ідеї інших.
3. Запитання для спрямування обговорення:
   * Які техніки саморефлексії можуть допомогти змінити ставлення до ситуацій?
   * Як у повсякденному житті можна практикувати позитивне мислення?
   * Які техніки допомагають подивитися на подію з іншої перспективи?
   * Як можна перетворити труднощі на досвід для навчання?
4. Генерування ідей: Учасники пропонують варіанти зміни ставлення до подій, наприклад:
   * Практика подяки — знаходження позитивного у кожному досвіді.
   * Рефреймінг ситуації — свідомий пошук нового значення у події.
   * Візуалізація успішного результату або позитивних наслідків події.
   * Спостереження за своїми думками — виявлення спотворень, що впливають на ставлення до подій.
   * Перетворення події на метафору чи урок.
5. Обговорення та рефлексія: Учасники обговорюють найбільш практичні та корисні ідеї, формуючи конкретні стратегії зміни ставлення до подій.

Приклади запропонованих ідей:

* Вести *щоденник подяки*: кожен день записувати, за що можна бути вдячним, навіть у складних обставинах.
* Використовувати *метод тригерів* *для* *позитивних* *нагадувань*: встановлювати позитивні нагадування у повсякденні (наприклад, на телефоні).
* Практикувати *рефреймінг*: замінювати думку «Це невдача» на «Це можливість навчитись і спробувати знову».
* Спілкуватися з людьми, які підтримують і мають оптимістичний світогляд.
* Відстежувати свої *автоматичні думки* та поступово змінювати їх на реалістичніші або позитивніші.
* Навчитися *сприймати критику конструктивно* — як можливість для зростання, а не особисте засудження.

День 6: Управління тривогою

Мета: Освоєння технік для зниження тривожності та розслаблення.

Правила проведення: Виконувати вправи спокійно, зосереджено, не підганяючи себе.

Хід заняття:

І. Техніки зниження тривоги

Вправа «Дихання на 4 рахунки» [35]

Ця вправа є технікою для зниження тривоги та досягнення стану розслаблення через контрольоване дихання. Ця техніка зменшує рівень стресу, активує парасимпатичну нервову систему та заспокоює тіло й розум. Використовується як швидкий метод зниження напруги, який можна практикувати практично будь-де.

Правила проведення:

1. Займіть зручну позицію: Сядьте або станьте, випрямте спину, розслабте плечі. Можна заплющити очі для кращої концентрації.
2. Вдих на 4 рахунки: Повільно вдихайте через ніс, рахуючи про себе до чотирьох. Намагайтеся відчути, як повітря заповнює живіт і грудну клітку.
3. Затримка дихання на 4 рахунки: Після вдиху затримайте дихання, знову рахуючи до чотирьох. Не напружуйтеся, дихання має залишатися розслабленим.
4. Видих на 4 рахунки: Повільно видихайте через рот, рахуючи до чотирьох, відчуваючи, як тіло розслаблюється.
5. Пауза перед наступним вдихом: Зробіть паузу на 4 рахунки перед наступним вдихом, продовжуючи цикл дихання.
6. Повторення циклу: Повторюйте цикл протягом 2-5 хвилин, зосереджуючись на відчуттях розслаблення і ритмічності дихання.

Вправа «Візуалізація спокою» [35]

Це техніка зниження тривоги та стресу, яка використовує уявні образи для створення стану розслаблення. Суть вправи полягає у створенні в уяві спокійного та безпечного місця, яке асоціюється з миром і гармонією. Учасники уявляють себе в цьому місці, занурюються в деталі та відчуття, які допомагають зняти тривогу і повернутись до стану емоційної рівноваги.

Правила проведення:

1. Підготовка: Учасник займає зручну позу, заплющує очі та зосереджується на своєму диханні, щоб заспокоїтися.
2. Вибір спокійного місця: Учаснику пропонується уявити місце, де він відчуває себе безпечно і спокійно. Це може бути ліс, берег моря, гори або будь-який інший пейзаж чи приміщення, яке викликає відчуття комфорту.
3. Деталізація образу:
   * Учасник фокусується на деталях уявного місця: кольорах, звуках, запахах, текстурах та температурі.
   * Пропонується уявити, як він дихає в цьому місці, як відчуває під ногами землю або пісок, як чує звуки природи чи вітру.
4. Занурення у відчуття спокою: Учасник уявляє, як із кожним вдихом наповнюється спокоєм і розслабленням, а з видихом відпускає напругу та тривогу.
5. Повернення до реальності: Після кількох хвилин візуалізації учасник повільно повертається до реальності, відчуваючи, як його розум і тіло заспокоїлися.
6. Рефлексія: За бажанням, учасник може записати свої відчуття або поділитися з групою, щоб закріпити досвід.

ІІ. Вправи на розслаблення:

Вправа «Медитація для заспокоєння» [35]

Це техніка розслаблення, що спрямована на досягнення внутрішнього спокою та зниження рівня стресу. Медитація допомагає зосередити увагу на теперішньому моменті, покращити усвідомлення власного тіла та емоційного стану, а також відновити психічну рівновагу. Ця техніка є однією з основних практик у mindfulness (усвідомленій медитації), що допомагає знижувати тривожність та підвищувати емоційну стійкість.

Правила проведення:

1. Підготовка: Учасник займає зручну позу — сидячи на стільці або на підлозі зі схрещеними ногами, випрямляє спину. Очі можна заплющити або залишити відкритими, фокусуючись на точці перед собою.
2. Зосередження на диханні:
   * Учасник починає повільно та глибоко дихати, звертаючи увагу на відчуття вдиху та видиху.
   * Важливо не намагатися контролювати дихання — дихати природно, спостерігаючи за ритмом.
3. Сканування тіла: Після кількох хвилин концентрації на диханні, учасник може звернути увагу на своє тіло, починаючи від голови й закінчуючи пальцями ніг. Мета — помітити, де є напруга, і поступово розслабляти ці ділянки.
4. Зосередження на теперішньому моменті:
   * Учасник зосереджує увагу на своїх відчуттях тут і тепер, без оцінки або думок про минуле та майбутнє.
   * Якщо виникають думки або відволікання, важливо спокійно повертати увагу до дихання.
5. Завершення: Через 5-10 хвилин медитації учасник повільно повертається до звичайного ритму дихання, відкриває очі (якщо вони були заплющені) і помічає стан спокою та легкості.

2. «Вправа на концентрацію» [35]

Спрямована на розвиток навичок зосередження та зниження рівня стресу через фокусування уваги на одному об’єкті або дії. Використання цієї техніки допомагає зменшити відчуття тривожності та перевантаження, а також покращує здатність залишатися присутнім у теперішньому моменті. Цю вправу можна виконувати в будь-яких умовах, що робить її універсальним інструментом для розслаблення та управління емоціями.

Правила проведення:

1. Вибір об’єкта концентрації: Це може бути предмет перед вами  
   (наприклад, свічка), власне дихання, звуки навколо або повторювана фраза
2. Займіть зручну позу: Сядьте з прямою спиною, розслабте плечі та заплющте очі (за бажанням).
3. Фокус на об’єкті:
   * Зосередьте всю увагу на обраному об’єкті. Якщо це дихання, помічайте, як повітря проходить через ніс і наповнює легені.
   * Якщо це звук, слухайте його, не відволікаючись на інші подразники.
4. Утримання уваги: Протягом кількох хвилин зберігайте увагу на об’єкті. Якщо з’являються сторонні думки або ви відволікаєтеся, спокійно повертайтеся до обраного об’єкта.
5. Повторення циклу: Продовжуйте вправу 5-10 хвилин, спостерігаючи, як розум поступово заспокоюється і концентрація стає глибшою.
6. Завершення: Повільно повертайтеся до реальності, відзначаючи відчуття спокою та ясності.

ІІІ. Саморефлексія та тривога

Вправа «Мій рівень тривоги» [35]

це техніка саморефлексії, що дозволяє оцінити рівень тривожності у конкретний момент і визначити, як він змінюється протягом дня або в різних ситуаціях. Вона допомагає учасникам навчитися розпізнавати свої тригери, виявити моделі тривожної поведінки та вчасно використовувати методи саморегуляції. Застосовується як для короткострокового, так і для довгострокового спостереження за рівнем тривоги.

Правила проведення:

1. Оцінка рівня тривоги: Учаснику пропонується оцінити свій рівень тривоги за шкалою від 1 до 10, де 1 — відсутність тривоги, а 10 — максимальна тривожність.
2. Фіксація контексту:
   * Записати обставини, в яких з’явилася тривога, а також думки, емоції та фізичні відчуття, які її супроводжують.
   * Уточнити, чи є певні тригери, які посилюють або знижують рівень тривожності (наприклад, місце, люди, час доби).
3. Відстеження змін: Вправу варто повторювати в різні періоди дня або в різних ситуаціях, щоб помітити зміни у рівні тривожності.
4. Аналіз та рефлексія:
   * Після кількох спостережень учасник аналізує, які ситуації чи тригери підвищують тривожність.
   * Важливо звернути увагу, як тіло і розум реагують на зміну рівня тривоги, і чи можливо було б вжити заходів для зниження тривоги в конкретній ситуації.
5. Створення плану саморегуляції: На основі аналізу учасник формулює стратегії, які можна використати у тривожних ситуаціях (наприклад, техніки дихання, медитація, позитивне мислення).

День 7: Відновлення особистісних ресурсів

Мета: Допомогти учасникам визначити свої джерела сили та енергії.

Правила проведення: Концентруватися на позитиві, працювати над самопідтримкою.

Хід заняття:

І. Вправи на відновлення ресурсів

Вправа 1 «Емоційні ресурси» [35]

Вправа «Емоційні ресурси» призначена для відновлення та зміцнення внутрішніх ресурсів, які допомагають справлятися зі стресом, зберігати емоційну стійкість і покращувати загальний стан. Учасники вправи ідентифікують позитивні емоційні джерела, на які вони можуть покладатися в моменти напруження або втрати сил. Це можуть бути приємні спогади, улюблені заняття, підтримуючі люди або внутрішні якості, які допомагають у подоланні складних моментів.

Правила проведення:

1. Підготовка: Учасники зручно сідають, заплющують очі або фокусуються на обраному об’єкті, щоб зосередитись на власних почуттях та емоціях.
2. Визначення емоційних ресурсів:
   * Учасник пригадує ситуації або моменти, коли він відчував спокій, радість, впевненість чи підтримку. Це можуть бути місця, люди, улюблені заняття або внутрішні якості.
   * Для кращого розуміння можна записати ці ресурси на аркуші паперу.
3. Фокус на відчуттях: Учасник концентрується на відчуттях, які викликають ці ресурси, на тому, як вони впливають на емоційний стан і підвищують почуття впевненості.
4. Створення «емоційного банку»: Учасник формулює список своїх основних емоційних ресурсів, до яких він може звертатися у майбутньому. Це можуть бути конкретні люди, захоплення, місця або внутрішні переконання.
5. Рефлексія: Учасник обговорює чи записує свої враження після виконання вправи, а також визначає, як він може практично використовувати ці ресурси для відновлення у повсякденному житті.

Вправа 2 «Моє джерело сили» [35]

призначена для усвідомлення та мобілізації внутрішніх і зовнішніх ресурсів, які допомагають людині впоратися з викликами, зберігати мотивацію і життєві сили. Під час вправи учасники визначають ті речі, людей, місця або внутрішні якості, які наповнюють їх енергією та підтримують у складні моменти. Це дозволяє відновлювати емоційну стійкість, формувати позитивне сприйняття себе і знаходити силу для подолання труднощів.

Правила проведення:

1. Підготовка до вправи: Учасник займає зручну позицію, закриває очі або дивиться в одну точку, розслаблюється і робить кілька глибоких вдихів-видихів.
2. Зосередження на внутрішніх і зовнішніх ресурсах:
   * Учаснику пропонується подумати про те, що або хто є джерелом його сили. Це може бути місце, яке дає відчуття спокою, людина, яка підтримує, захоплення, яке надихає, або внутрішні якості, такі як мужність, наполегливість, доброта.
3. Уявлення джерела сили:
   * Учасник візуалізує цей ресурс у деталях. Якщо це місце — уявляє кольори, звуки та атмосферу; якщо це людина — згадує спільні моменти та підтримку, яку отримує.
4. Відчуття сили:
   * Учасник фокусується на відчуттях, які приносить це джерело сили, і уявляє, як з кожним вдихом він наповнюється цим ресурсом.
5. Створення символу сили:
   * Учаснику пропонується придумати символ, який нагадуватиме йому про джерело сили (наприклад, камінь, дерево, образ тварини). Це дозволяє закріпити образ і повертатися до нього у важкі моменти.
6. Рефлексія: Після вправи учасник записує свої думки або ділиться відчуттями у групі. Це допомагає закріпити відчуття сили та впевненості.

ІІ. Робота з цінностями

Вправа «Мої цінності і як вони допомагають відновлюватися»

спрямована на допомогу учасникам у визначенні власних життєвих цінностей та розумінні того, як вони можуть слугувати внутрішнім ресурсом для відновлення. Цінності допомагають орієнтуватися в житті, надають сенс діям і підтримують у складних ситуаціях. Завдяки усвідомленню власних цінностей людина може краще розуміти свої пріоритети і використовувати цінності як джерело сили у важкі періоди. [35]

Правила проведення:

1. Ідентифікація цінностей: Учасникам пропонується список цінностей (наприклад, чесність, свобода, турбота про інших, незалежність, розвиток, сім’я). Вони обирають 3–5 цінностей, які є для них найбільш важливими.
2. Розмірковування над значенням цінностей:
   * Кожен учасник записує, що саме для нього означає кожна з обраних цінностей.
   * Учасники можуть відповісти на запитання: «Як ця цінність проявляється у моєму житті?», «Що вона означає для мене особисто?».
3. Аналіз зв’язку між цінностями та відновленням:
   * Учасникам пропонується подумати, як кожна з цих цінностей допомагає їм відновлюватися у важкі моменти.
   * Наприклад, якщо цінність — «сім’я», учасник може подумати про те, як підтримка рідних допомагає переживати труднощі.
4. Формулювання ресурсного твердження: Учасники формулюють для себе ресурсні твердження на основі своїх цінностей. Наприклад: «Я черпаю силу з турботи про інших» або «Моя незалежність дає мені впевненість у складних ситуаціях».
5. Обговорення та рефлексія: Учасники діляться своїм досвідом у групі або записують рефлексії на тему, як вони можуть використовувати свої цінності для підтримки в складних ситуаціях.

ІІІ. Техніка «Відновлення енергії»

Вправа 1 «Коло енергії» [35]

спрямована на те, щоб допомогти учасникам усвідомити свої джерела енергії та знайти баланс між витратою і відновленням сил. У процесі виконання вправи людина визначає, які діяльності, люди, місця та звички надають їй енергії, а що її виснажує. Це дозволяє сформувати коло підтримки та джерел енергії, на які можна опиратися, особливо в періоди виснаження або стресу.

Правила проведення:

1. Підготовка: Учасники отримують аркуш паперу та ручку. У центрі аркуша вони малюють коло, яке символізує їхню енергію.
2. Визначення джерел енергії:
   * Учасник записує всередині кола ті речі, діяльності або людей, які наповнюють його енергією. Це можуть бути хобі, спорт, прогулянки, спілкування з певними людьми або інші елементи, які піднімають настрій і дають відчуття сили.
3. Визначення факторів, що виснажують енергію:
   * Навколо кола учасник записує зовнішні фактори, які виснажують його (наприклад, стресові ситуації, робоче перевантаження, конфлікти, негативні думки).
   * Важливо, щоб учасник усвідомив, як ці фактори впливають на його емоційний стан.
4. Аналіз та рефлексія:
   * Учасник аналізує, які фактори можна зменшити або усунути, а які можна врівноважити за допомогою внутрішніх джерел енергії.
   * Також учасник розглядає, як збільшити кількість ресурсів всередині свого «Кола енергії».
5. Формування плану дій:
   * Учасник визначає кроки для підтримки своїх джерел енергії та план дій для мінімізації факторів, що її виснажують. Наприклад, можна включити в рутину більше часу на хобі або зменшити контакт із джерелами стресу.
6. Обговорення результатів: За бажанням, учасник ділиться своїми висновками у групі або записує їх у щоденнику для особистої рефлексії.

Вправа 2 «Набір сили через позитивні спогади» [35]

спрямована на відновлення енергії та підвищення емоційної стійкості шляхом згадування приємних подій із минулого. Учасники фокусуються на теплих, підтримуючих моментах свого життя, які викликали радість, задоволення або гордість. Це допомагає активізувати позитивні емоції, підвищити внутрішній ресурс і покращити загальний емоційний стан.

Правила проведення:

1. Підготовка до вправи: Учасник займає зручне положення, розслабляється, робить кілька глибоких вдихів-видихів, щоб заспокоїтися і сконцентруватися.
2. Згадування позитивних моментів:
   * Учасник пригадує три ситуації з минулого, які були для нього особливо приємними, радісними або надихаючими. Це можуть бути особисті досягнення, моменти відпочинку, підтримка друзів або сім’ї.
   * Учасник фокусується на деталях кожного спогаду: що він бачив, чув, відчував у ті моменти.
3. Глибоке занурення у спогад:
   * Для кожного спогаду учасник відтворює уявний образ ситуації, намагаючись повністю зануритися в атмосферу і відчути знову ті емоції, які переживав тоді.
   * Учасник робить акцент на приємних відчуттях, які спогад викликає зараз, і зосереджується на цих відчуттях протягом кількох хвилин.
4. Формування ресурсної установки:
   * Після глибокого переживання спогадів учасник формулює коротке позитивне твердження (наприклад, «Я можу досягати своїх цілей» або «У мене є підтримка близьких»), яке закріплює позитивний ефект від спогаду.
5. Рефлексія та обговорення: Учасник записує свої відчуття або обговорює їх із групою, щоб посилити ефект від вправи.

День 8: Підвищення самооцінки

Мета: Розвиток позитивного самосприйняття та підвищення самооцінки.

Правила проведення: Поважати почуття інших, уникати критики.

Хід заняття:

І. Усвідомлення власної цінності

Вправа «Мої сильні сторони» [25]

Спрямована на те, щоб допомогти учасникам усвідомити власні позитивні якості, ресурси і навички, що формують їхню особистісну цінність і допомагають досягати успіху в житті. Виконання цієї вправи підвищує самооцінку, сприяє емоційній стійкості та допомагає зосередитись на особистісних досягненнях, що може служити мотивацією для подальшого розвитку.

Правила проведення:

1. Ідентифікація сильних сторін:
   * Учаснику пропонується обміркувати свої особистісні якості, таланти, вміння та навички, що, на його думку, є його сильними сторонами. Для цього можна взяти чистий аркуш і записати щонайменше 5-10 якостей, які він вважає позитивними і які допомагають йому у житті.
2. Приклади прояву сильних сторін:
   * Учасник для кожної записаної якості згадує конкретну ситуацію, коли ця якість допомогла досягти успіху, вирішити складне завдання або підтримала в кризовий момент. Наприклад, якщо якість — «терпіння», учасник може згадати випадок, коли терпіння допомогло йому досягти мети.
3. Поглиблений аналіз та рефлексія:
   * Після запису якостей та прикладів учасник обмірковує, як ці сильні сторони допомагають йому досягати цілей, підтримувати гармонійні стосунки та справлятися з труднощами.
4. Створення афірмації або підтримуючого твердження:
   * На основі сильних сторін учасник формулює позитивне твердження, яке можна повторювати для підвищення впевненості у собі, наприклад, «Мої сильні сторони — це мої кроки до успіху» або «Моя наполегливість та вміння справлятися з труднощами — мої надійні опори».
5. Обговорення або запис результатів: Учасник може обговорити свої відкриття з групою або записати в щоденнику для особистої рефлексії. Це допомагає закріпити усвідомлення власної цінності та посилити впевненість у своїх здібностях.

Техніка «Зображення своїх досягнень» [35]

допомагає учасникам усвідомити та візуалізувати свої особисті успіхи, що є важливим кроком у підвищенні самооцінки та формуванні позитивного образу себе. Вправу можна виконувати у вигляді творчого проекту або діаграми, що допомагає створити візуальний «портрет» власних досягнень і відкрити внутрішні ресурси для подальших цілей.

Правила проведення:

1. Підготовка матеріалів: Учасники отримують аркуші паперу, кольорові олівці, маркери або фломастери. Можна використовувати й інші художні матеріали, якщо є бажання.
2. Вибір досягнень:
   * Учасникам пропонується згадати та вибрати 5–10 досягнень або подій, якими вони пишаються. Це можуть бути як великі, так і маленькі досягнення (наприклад, закінчення проєкту, вивчення нової навички, перемога над труднощами, покращення стосунків із близькими).
3. Візуалізація досягнень:
   * Кожен обранець зображується у формі символу, малюнка, чи абстрактного образу, який асоціюється з досягненням (наприклад, книга може символізувати знання, серце — підтримку або дружбу).
   * Учасники можуть організувати зображення досягнень у вигляді кола, дерева або іншої структури, яка їм подобається, щоб створити візуальне представлення своєї історії.
4. Рефлексія та посилення:
   * Після завершення малюнка учасники розмірковують, які особисті якості допомогли їм досягти успіху, як ці досягнення впливають на їхню впевненість у собі.
   * Можна створити твердження або афірмацію, яка підсумовує їхні досягнення, наприклад: «Мої досягнення — моє джерело сили».
5. Обговорення або запис висновків: За бажанням, учасники можуть поділитися своїми малюнками у групі або записати рефлексію про значення досягнень у щоденнику.

ІІ. Техніки підвищення самооцінки

Вправа «Афірмації» [25]

Спрямована на розвиток позитивного мислення, підвищення самооцінки та впевненості в собі. Афірмації — це короткі позитивні твердження, які учасник регулярно повторює для закріплення конструктивних думок про себе. Практика афірмацій допомагає змінити негативні установки на позитивні, створює нові, підтримуючі ментальні шаблони, які сприяють зміцненню самооцінки та зменшенню тривожності.

Правила проведення

1. Визначення бажаних якостей або цілей:
   * Учасник визначає, які якості він хоче розвинути або які думки хоче змінити. Наприклад, якщо проблема — невпевненість, афірмація може бути націлена на розвиток впевненості.
2. Формулювання афірмацій:
   * Афірмації формулюються у теперішньому часі і в позитивному ключі. Наприклад: «Я впевнений у собі», «Я заслуговую на любов і повагу», «Мої зусилля приводять мене до успіху».
   * Кожна афірмація має бути короткою, чіткою і значущою для учасника.
3. Щоденне повторення:
   * Учасник повторює афірмації вголос або про себе щодня, бажано зранку або перед сном, протягом 5-10 хвилин. Важливо вимовляти афірмації із залученням емоцій і переконаністю.
   * Афірмації можна записати на папері та розмістити у видимому місці або зберігати в щоденнику.
4. Зв’язок з позитивними емоціями:
   * Під час вимови афірмацій учасник фокусується на позитивних емоціях, які вони викликають. Це допомагає створити сильний емоційний зв’язок і підсилити ефект.
5. Рефлексія результатів:
   * Через кілька тижнів учасник аналізує, як афірмації вплинули на його самооцінку і загальний настрій. За потреби формулювання можна змінити або оновити.

Техніка «Дзеркало» [29]

Є ефективною вправою для підвищення самооцінки та розвитку позитивного самосприйняття. Вона полягає у використанні дзеркала для звернення до себе з позитивними твердженнями та компліментами. Ця практика допомагає подолати внутрішню критику, сформувати нові позитивні установки про себе та підвищити впевненість у власних силах. Регулярне виконання вправи сприяє поступовому усуненню негативних думок про себе, зміцнює емоційну стабільність і покращує загальний настрій.

Правила проведення:

1. Підготовка до вправи:
   * Учасник стає перед дзеркалом, бажано у спокійній обстановці, де ніщо не буде відволікати.
   * Потрібно дивитися на своє відображення, встановлюючи контакт із собою.
2. Формулювання позитивних тверджень:
   * Учасник озвучує короткі позитивні афірмації, звертаючись до себе по імені, наприклад: «[Ім’я], ти гідний успіху», «Ти сильний і впевнений», «Ти заслуговуєш на любов і повагу».
   * Можна почати з простих тверджень і поступово додавати більш особисті та значущі висловлювання, які стосуються конкретних життєвих ситуацій чи внутрішніх переживань.
3. Вираження емоцій:
   * Учасник спостерігає за своїми емоціями під час проголошення кожного твердження, звертаючи увагу на відчуття дискомфорту, напруги або, навпаки, радості і спокою.
   * У разі негативних емоцій можна глибоко вдихнути та постаратися заспокоїтися, зберігаючи контакт із собою в дзеркалі.
4. Регулярність та тривалість:
   * Техніку варто виконувати щодня, приділяючи їй від 5 до 10 хвилин. Важливо продовжувати практику, навіть якщо спершу можуть виникати складнощі або дискомфорт.
5. Рефлексія:
   * Після вправи учасник може записати свої враження або емоції, пов’язані з технікою. Також можна відзначати зміни у власному самосприйнятті з часом.

ІІІ. Робота над впевненістю в собі

Вправа «Моя впевненість у майбутньому» [35]

Спрямована на розвиток віри у свої сили та формування впевненого погляду на майбутнє. Ця техніка допомагає учасникам усвідомити свої прагнення, визначити особисті цінності та розглянути можливі сценарії майбутнього з позитивної перспективи. Вправа корисна для зміцнення впевненості в собі, підвищення мотивації та формування настанов на успіх.

Правила проведення:

1. Візуалізація майбутнього:
   * Учасник займає зручну позу, розслабляється і заплющує очі. Йому пропонується уявити себе через 5-10 років, у майбутньому, де він досяг своїх основних цілей.
   * Під час візуалізації потрібно зосередитися на тому, як виглядає це майбутнє, чим займається учасник, які люди його оточують і які відчуття це викликає.
2. Визначення основних цінностей та цілей:
   * Після завершення візуалізації учасник записує свої враження на папері: що саме він уявив, які досягнення і зміни побачив, які особисті якості допомогли йому дійти до бажаного стану.
   * Він визначає основні цінності, на яких ґрунтується цей образ майбутнього (наприклад, сім’я, розвиток, творчість, незалежність).
3. Планування кроків для досягнення майбутнього:
   * Учасник записує конкретні кроки, які потрібно зробити для досягнення уявленого майбутнього. Це можуть бути як професійні, так і особистісні завдання.
   * Кожен крок розглядається як важливий внесок у побудову майбутнього, що підвищує рівень впевненості в тому, що поставлені цілі досяжні.
4. Створення ресурсної афірмації:
   * На основі уявленого майбутнього та цінностей учасник формулює ресурсну афірмацію, наприклад: «Я вірю у своє майбутнє та дію для його досягнення», «Моя впевненість веде мене до успіху».
   * Афірмацію можна повторювати щодня для підтримки впевненості.
5. Рефлексія та підведення підсумків:
   * Учасник розмірковує над своїми відчуттями після виконання вправи, записує або обговорює їх у групі. Це допомагає закріпити впевненість у здатності досягати мети і підвищити готовність діяти.

День 9: Соціальна взаємодія після травми

Мета: Поновлення здатності до соціальної взаємодії, відновлення впевненості у комунікаціях.

Правила проведення: Бути ввічливими, уважними до інших, уникати оцінювання.

Хід заняття:

І. Вплив ПТСР на взаємодію з іншими

Презентація: «Як травма впливає на відносини?»

Спрямована на розуміння того, як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) впливає на міжособистісні відносини, у тому числі на комунікацію, довіру, емоційну взаємодію та соціальну підтримку. Вона допомагає слухачам усвідомити специфічні труднощі, з якими стикаються люди з ПТСР, а також зрозуміти, як підтримувати здорові відносини в умовах травматичного досвіду.

Основні слайди презентації:

1. Визначення ПТСР та його симптоми:
   * Короткий огляд ПТСР, основні симптоми (повторне переживання травми, уникання, гіперзбудження) та як вони впливають на загальний стан людини.
   * Пояснення, як травматичний досвід змінює відчуття безпеки, впливає на емоційний стан та викликає зміни у сприйнятті себе та інших.
2. Вплив ПТСР на емоційне сприйняття у відносинах:
   * Знижений рівень довіри та впевненість у партнері.
   * Підвищена емоційна чутливість та реактивність: роздратованість, страх, відчуття відстороненості або ізоляції.
   * Можливість розвитку симптомів відчуженості: емоційна дистанція, відчуття відстороненості від близьких та труднощі у вираженні прихильності.
3. Проблеми в комунікації:
   * Труднощі у вираженні та розумінні емоцій, через що можуть виникати непорозуміння та конфлікти.
   * Емоційна загальмованість або навпаки – надмірна емоційна реакція, через що партнер або члени сім’ї можуть не розуміти причин такої поведінки.
   * Схильність до уникання обговорення травматичних подій, що може призводити до комунікаційної ізоляції.
4. Труднощі з прив’язаністю та довірою:
   * У людей з ПТСР часто спостерігається проблеми з прив’язаністю через втрату почуття безпеки. Вони можуть відчувати, що їм важко повірити в стабільність відносин і підтримку оточення.
   * Схильність до захисних механізмів, наприклад, уникання або емоційне «закриття», щоб запобігти повторному болю.
5. Вплив на інтимні та сімейні стосунки:
   * Люди з ПТСР можуть уникати фізичної близькості або проявляти надмірну недовіру, що ускладнює підтримання здорових стосунків.
   * Проблеми зі спілкуванням та емоційною доступністю можуть сприяти конфліктам, емоційному відчуженню або навіть розриву відносин.
6. Соціальна ізоляція та самозвинувачення:
   * Уникнення соціальних контактів, почуття стигматизації та страх бути незрозумілим можуть призводити до соціальної ізоляції.
   * Самозвинувачення та сором можуть посилювати відчуття самотності, що ускладнює підтримку від друзів та сім’ї.
7. Підтримка близьких як спосіб допомоги:
   * Стратегії, які допомагають у підтримці стосунків: активне слухання, емоційна підтримка без тиску, готовність обговорювати потреби партнера та пошук компромісів.
   * Пояснення важливості терапії для поліпшення комунікації та створення безпечного простору для обговорення труднощів.
8. Стратегії подолання:
   * Корисні техніки та практики для розвитку довіри та здорових стосунків: робота з терапевтом, практики самозаспокоєння, підтримуюча комунікація з близькими та вправи на відновлення впевненості у стосунках.

Заключна частина:

Основні висновки: Презентація завершується підсумком про те, як важливо підтримувати здорові стосунки, розуміючи вплив травматичного досвіду на поведінку та емоції. Підтримка від близьких і робота з психотерапевтом здатні значно покращити здатність людини відновлюватися після травми та повертатися до гармонійних стосунків.

ІІ. Робота над відновленням соціальних зв’язків

Вправа 1 «Моє соціальне коло» [35]

Вправа допомагає учасникам відновити та зміцнити соціальні зв’язки, що можуть бути порушені внаслідок стресу чи травматичного досвіду. Учасники визначають значущих людей у своєму житті, а також аналізують, як вони можуть покращити або відновити ці стосунки. Ця вправа сприяє усвідомленню важливості соціальної підтримки, зниженню відчуття ізоляції та розробці плану для розвитку та відновлення відносин з близькими людьми.

Правила проведення:

1. Створення соціального кола:
   * Учасник бере аркуш паперу та малює коло в центрі, яке представляє його самого. Навколо центрального кола він додає інші кола, що символізують різні групи людей у його житті (наприклад, родина, друзі, колеги).
   * Кола можуть розміщуватися на різній відстані від центрального залежно від близькості взаємин.
2. Визначення ролі кожної групи:
   * Учасник записує в кожному колі імена людей або групи людей та коротко описує, яку роль вони грають у його житті (наприклад, підтримка, дружба, спілкування).
   * Він також може вказати, наскільки часто він спілкується з цими людьми.
3. Аналіз підтримки та потенційних змін:
   * Учасник обмірковує, наскільки він задоволений рівнем підтримки з боку кожної групи або людини, чи є стосунки, які потребують покращення або відновлення.
   * Записуються можливі способи зміцнення зв’язків з тими, хто для нього важливий, але з ким зв’язок дещо послабився.
4. Планування дій для покращення зв’язків:
   * На наступному етапі учасник розробляє конкретний план, щоб відновити або покращити стосунки з людьми, яких він хоче наблизити до свого соціального кола.
   * У плані можна вказати такі дії, як регулярні зустрічі, телефонні дзвінки, спільне проведення часу, щоб налагодити або посилити контакт.
5. Рефлексія та обговорення:
   * Учасник розмірковує над своїми відчуттями щодо соціальної підтримки та змін, які відбулися після виконання вправи. Він також може поділитися результатами в групі або записати свої думки в щоденнику для подальшої рефлексії.

Вправа 2 «Відновлення стосунків» [35]

спрямована на розвиток навичок з відновлення та зміцнення міжособистісних відносин. Вона допомагає учасникам визначити важливі зв’язки, які зазнали труднощів або втратили силу, та розробити кроки для покращення цих відносин. Учасники аналізують причини погіршення зв’язків, обмірковують бажані зміни та планують конкретні дії для відновлення взаєморозуміння та довіри.

Правила проведення:

1. Вибір стосунків для відновлення:
   * Учаснику пропонується згадати кілька стосунків (родинних, дружніх чи професійних), які важливі для нього, але стали менш міцними з часом.
   * Він записує імена людей, з якими хотів би відновити або покращити контакт, та причини, через які стосунки послабилися (непорозуміння, недостатня увага, конфлікти тощо).
2. Аналіз та самооцінка:
   * Учасник аналізує свої почуття щодо кожного з цих стосунків і визначає, чого він очікує від їхнього покращення.
   * Він також обмірковує власну роль у поточному стані відносин: що можна змінити у своєму ставленні або поведінці, щоб посприяти покращенню стосунків.
3. Визначення бажаних змін:
   * Учасник записує, якими він бачить відновлені стосунки: які взаємодії, емоції та підтримка мають у них бути присутніми.
   * Це допомагає чіткіше усвідомити свої бажання та цінності, пов’язані з кожним із цих зв’язків.
4. Складання плану дій:
   * Для кожного з обраних відносин учасник формулює конкретні дії, які можуть допомогти відновити контакт або зміцнити взаєморозуміння. Це можуть бути особисті зустрічі, телефонні розмови, спільна діяльність або вибачення, якщо це доречно.
   * Важливо, щоб дії були реалістичними і спрямованими на взаємну підтримку та розвиток довіри.
5. Рефлексія та подальші кроки:
   * Після виконання вправи учасник обмірковує свої почуття та можливі труднощі, які можуть виникнути на шляху до відновлення стосунків. Він також може обговорити результати з терапевтом чи групою підтримки для отримання додаткової підтримки та зворотного зв’язку.

ІІІ. Практика асертивної комунікації

Вправа «Асертивна відповідь» [35]

Спрямована на розвиток навичок асертивної (упевненої та поважної) комунікації, що дозволяє учасникам висловлювати свої думки, почуття та потреби відкрито, але без агресії або пасивності. Практика допомагає краще реагувати на складні ситуації, зберігати самоповагу та підтримувати здорові відносини з оточенням.

Правила проведення:

1. Ознайомлення з принципами асертивної комунікації:
   * Перед вправою учаснику пояснюють основні принципи асертивної поведінки: самоповага, повага до співрозмовника, чіткість у висловленні своїх думок, почуттів та потреб, уникаючи агресивних чи пасивних відповідей.
2. Вибір ситуацій для відпрацювання:
   * Учасник обирає кілька ситуацій, у яких йому зазвичай важко висловлювати свою позицію або де його комунікація зазвичай є пасивною чи агресивною. Наприклад, відмова на запитання, вираження незгоди чи коригування чужих очікувань.
3. Формулювання асертивної відповіді:
   * Для кожної ситуації учасник формулює асертивну відповідь. Це може бути коротке твердження, яке чітко виражає його потреби або думки без агресії або відступу.
   * Наприклад, замість пасивної відповіді «Добре, як хочеш» або агресивної «Ти завжди мене ігноруєш», можна сказати асертивно: «Я бачу, що це важливо для тебе, але для мене теж важливо висловити свою думку».
4. Практика у парі або групі:
   * Учасник практикує асертивні відповіді в парах або групі, де кожен учасник грає роль співрозмовника у складній ситуації.
   * Після кожної відповіді учасники обговорюють, наскільки відповідь була асертивною та які елементи можна вдосконалити.
5. Рефлексія та обговорення:
   * Учасник розмірковує над своїми відчуттями після виконання вправи, звертаючи увагу на те, як змінюються його емоції та впевненість під час використання асертивної комунікації. Він також може записати або поділитися своїми враженнями у групі.

Техніка «Відкритий діалог» - спрямована на розвиток асертивних навичок комунікації, які допомагають ефективно та чесно висловлювати свої почуття, потреби й очікування, одночасно поважаючи думки та почуття співрозмовника. Відкритий діалог дозволяє уникати пасивності чи агресії, розвиваючи здатність учасників брати участь у конструктивних дискусіях та розв’язувати конфлікти без підвищення емоційної напруги.

Правила проведення:

1. Створення сприятливого середовища. Учасники сідають один напроти одного або в колі, якщо це групова вправа. Важливо забезпечити атмосферу довіри, де кожен відчуває, що його точка зору буде почута і поважатиметься.
2. Висловлення особистих почуттів та потреб (Я-повідомлення). Кожен учасник має використовувати «Я-повідомлення» замість «Ти-звинувачень». Наприклад, замість «Ти мене ігноруєш» варто сказати   
   «Я відчуваю себе непочутою, коли мене перебивають».
3. Чітке формулювання потреб та очікувань. Учасник має висловлювати конкретні потреби та очікування. Наприклад: «Мені важливо обговорити це питання спокійно» або «Я хочу зрозуміти твою точку зору».
4. Активне слухання. Співрозмовники практикують активне слухання: не перебивають, підтримують зоровий контакт, демонструють зацікавленість за допомогою невербальних сигналів (ківання головою, міміка). Після висловлювання думки іншого учасника слухач може коротко переповісти почуте, щоб підтвердити своє розуміння: «Як я зрозумів, ти відчуваєш…» або «Тобто ти хочеш сказати…».
5. Контроль емоцій. Учасники мають дотримуватися спокою, навіть якщо їхні точки зору розходяться. У разі підвищення емоційної напруги вони можуть взяти коротку паузу для саморегуляції.
6. Завершення діалогу та рефлексія. По завершенні учасники обговорюють, як вони почуваються після відкритого діалогу. Вони можуть ділитися своїми враженнями та відчуттями, що допомагає закріпити досвід та отримати зворотний зв’язок.

День 10: Підсумки тренінгу та подальший розвиток

Аналіз пройденого шляху – «Моя дорога до подолання ПТСР»

* Відзначити власні досягнення та зусилля.
* Усвідомити особисті ресурси та навички, які допомогли на цьому шляху.
* Зміцнити віру у власні сили для подальшого відновлення.

Стратегії для майбутнього – «План дій на майбутнє». Обговорення: «Як застосувати здобуті навички у житті?».

«План дій на майбутнє» –допомагає сформувати конкретні стратегії для продовження відновлення та підтримки позитивних змін у повсякденному житті. Після подолання важких етапів ПТСР учасник обмірковує, як застосувати здобуті навички у повсякденних ситуаціях: як використовувати методи саморегуляції, підтримувати здорові стосунки, керувати стресом та зберігати емоційну стійкість. Мета - створити план із чіткими діями, який дозволить інтегрувати нові навички в реальне життя, забезпечивши довготривалу стабільність та стійкість.

Обговорення «Як застосувати здобуті навички у житті?» фокусується на визначенні конкретних способів інтеграції навичок, набутих під час терапії, у повсякденні ситуації. Учасники розмірковують, як використовувати техніки саморегуляції, підтримувати позитивне мислення, ефективно взаємодіяти з людьми та справлятися зі стресом. Обговорення також включає обмін досвідом про те, як зберігати ці навички у складних ситуаціях і що може допомогти у підтримці стійкості в майбутньому.

Підсумок тренінгу – «Побажання на майбутнє», рефлексія про особисті досягнення.

Це завершальний етап, на якому учасники та ведучий підсумовують пройдений шлях і обмінюються побажаннями на майбутнє. Кожен учасник ділиться своїми намірами застосовувати набуті знання, підтримувати нові навички та зберігати впевненість у собі. Це створює відчуття завершеності, взаємопідтримки та натхнення для подальшого особистісного зростання поза межами тренінгу. Мета – закріпити позитивні результати тренінгу, підтримати мотивацію учасників і створити сприятливу атмосферу для подальших змін.

Рефлексія про особисті досягнення –дозволяє учасникам озирнутися на власний шлях і усвідомити, чого вони досягли на тренінгу або в житті загалом. Учасники пригадують моменти, коли подолали труднощі, відкрили нові можливості чи досягли позитивних змін. Під час рефлексії вони аналізують, які особисті якості, знання та навички допомогли їм досягти цих результатів, і що кожне досягнення означає для них зараз. Мета – закріпити відчуття власної цінності, зміцнити впевненість у своїх силах і підготувати основу для майбутнього розвитку, зосереджуючись на позитивному досвіді.

**3.3. Представлення результатів формувального експерименту та оцінка ефективності проведених психокорекційних заходів**

У нашому дослідженні взяли участь 30 співробітників поліції віком від 21 до 45 років 5 жінок та 25 чоловіків. Стаж роботи – від 1 до 15 років.

У процесі експерименту були сформовані дві вибірки:

1. Вибірка № 1 (контрольна) налічувала 30 осіб. Ці працівники пройшли початкову діагностику за методиками: Фрайбурзький особистісний опитувальник FPI, опитувальник соціальної адаптації Холмса і Раге, PSM-25 (психологічний стрес). До цієї вибірки психокорекційні заходи не застосовувалися.
2. Вибірка № 2 (експериментальна) налічувала 18 осіб. Ця група мала завищені показники стресу та низькі показники саморегуляції. Для неї було розроблено соціально-психологічний тренінг, спрямований на зниження рівня стресу та підвищення навичок саморегуляції. Після завершення тренінгової програми було проведене повторне тестування за методиками Фрайбурзького особистісного опитувальника FPI та PSM-25.

Для оцінки ефективності програми було застосовано t-критерій Стьюдента для залежних вибірок, що дозволяє порівнювати середні значення вибірок до та після впливу. Це обґрунтовано тим, що показники вимірювались двічі на одній і тій же групі. Нульова гіпотеза передбачала відсутність відмінностей між середніми значеннями до і після тренінгу (H0: M1 = M2).

Аналіз проведено за допомогою програмного засобу SPSS 12.0. Зведені дані результатів дослідження подано в таблиці 3.2 (див. Додаток Ж), де наведено емпіричне значення t-критерію Стьюдента для залежних вибірок.

Таблиця 3.2

Емпіричне значення критерію Т-Стьюдента для залежних вибірок

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Назва шкал | Середнє значення в вибірци № 1 | Середнє значення у вибірці № 2 | Емпіричне значення  t-критерію | Рівень значимості |
| Стійкість до стресу | 5.9 ± 2.2 | 7.3 ± 1.4 | -3.25 | 0.004\*\* |
| Реактивна агресивність | 6.1 ± 1.8 | 4.9 ± 1.9 | 3.98 | 0.001\*\*\* |
| Саморегуляція | 4.2 ± 2.1 | 3.5 ± 1.3 | 2.85 | 0.008\*\* |
| Рівень стресу | 101.5 ± 26.0 | 86.3 ± 24.9 | 3.60 | 0.002\*\* |

*\* p < 0.05; \*\* p < 0.01; \*\*\* p < 0.001*

Результати свідчать про наявність статистично значимих відмінностей у показниках до та після впливу, що вказує на ефективність тренінгу. Зокрема, значення рівня стійкості до стресу та саморегуляції у вибірці №2 значимо зросли, а рівень стресу та реактивної агресивності знизилися, що підтверджує позитивний вплив програми.

Згідно з отриманими результатами, психокорекційна програма є ефективною, оскільки рівень стресу у співробітників поліції після тренінгу значно зменшився, а показники стійкості до стресу та саморегуляції покращилися. Це дає підстави рекомендувати програму для психологічної роботи з метою зниження рівня стресу та зміцнення психоемоційної стабільності в умовах професійної діяльності.

**ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3**

У цьому розділі була розроблена та перевірена тренінгова програма, спрямована на зниження рівня ПТСР, розвиток саморегуляції та емоційної стійкості серед працівників поліції.

При розробці програми здійснено:

1. Встановлення рівня ПТСР та емоційної стабільності у співробітників поліції, а також відбір 18 осіб з високими показниками ПТСР для участі в експерименті.
2. розробка та проведення психокорекційного тренінгу з акцентом на навички управління ПТСР і саморегуляції.
3. перевірка ефективності тренінгової програми шляхом повторного тестування.

Програма тренінгу тривала 10 днів, тривалістю 4-5 годин на день, практичних занять, спрямованих на зниження рівня ПТСР та розвитоку емоційної стійкості. До структури тренінгу увійшли такі етапи: знайомство з учасниками, формування групової довіри, первинна діагностика очікувань, ознайомлення з механізмами ПТСР, освоєння технік релаксації та дихальних вправ, навчання саморегуляції емоційного стану та розвиток конструктивних реакцій на ПТСР.

Оцінка ефективності здійснювалася повторним тестуванням учасників за методиками FPI та PSM-25. Результати були піддані статистичному аналізу за допомогою t-критерію Стьюдента для залежних вибірок. Було виявлено значиме зниження рівня стресу серед учасників тренінгу (на рівні значимості 0,05), що підтвердило ефективність тренінгової програми та її дієвість. Отримані результати дозволяють рекомендувати розроблену програму для роботи з працівниками поліції з метою зниження рівня стресу та зміцнення емоційної стійкості.

**ВИСНОВКИ**

Теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми посттравматичного стресового розладу у працівників поліції в умовах воєнного стану показав, що ПТСР є складною реакцією на травматичний досвід, яка охоплює фізіологічні, психологічні та емоційні аспекти. Виникнення ПТСР пов’язане з високим рівнем професійного стресу, загрозами життю та здоров’ю, частим впливом ситуацій небезпеки та обмеженими можливостями для відновлення, які особливо відчуваються у період воєнного стану. Психоемоційна стабільність, стійкість до стресу, професійна відповідальність, швидкість прийняття рішень та здатність до саморегуляції є одними з найважливіших професійних вимог для працівників поліції. Ці чинники суттєво впливають на схильність до розвитку ПТСР та індивідуальні відмінності у реагуванні на травматичні події.

На основі теоретичних розробок проведено емпіричне дослідження рівня ПТСР та емоційної стабільності у працівників поліції, в якому взяли участь 30 співробітників поліції віком від 21 до 45 років, 5 жінок та 25 чоловіків. Стаж роботи – від 1 до 15 років.

Послідовність дослідження:

* здійснено діагностику рівня ПТСР та особливостей реакцій на травматичні події, що дозволило виявити найбільш уразливі групи.
* розроблено та проведено психокорекційний тренінг, спрямований на підвищення стресостійкості та саморегуляції у працівників поліції.
* проведено повторну діагностику для оцінки ефективності впливу. Застосовані методики включали Фрайбурзький особистісний опитувальник (FPI), опитувальник PSM-25 (рівень стресу), що дозволило отримати надійні емпіричні дані.

Результати емпіричного дослідження показали, що тренінгова програма є ефективним методом корекції проявів ПТСР. Зокрема, значимо знизилися рівень стресу та реактивна агресивність, а також покращилися показники саморегуляції та емоційної стійкості. Статистичний аналіз за допомогою t-критерію Стьюдента для залежних вибірок підтвердив значимість змін на рівні 0,05, що свідчить про ефективність впровадженої програми.

Проведений аналіз гендерних відмінностей показав, що чоловіки та жінки-поліцейські мають різні реакції на травматичні ситуації та різний рівень схильності до розвитку ПТСР. Виявлені відмінності можуть бути основою для розробки більш цілеспрямованих підходів до профілактики та лікування ПТСР з урахуванням гендерних особливостей.

Таким чином, результати дослідження підтверджують ефективність розробленої психокорекційної програми у зниженні рівня стресу та проявів ПТСР серед працівників поліції. Програма також виявилася ефективною для підвищення емоційної стійкості, саморегуляції та готовності до роботи в умовах підвищеної стресової напруги. Отримані дані дозволяють рекомендувати програму для широкого використання в рамках профілактичної та корекційної роботи з працівниками поліції, що сприятиме зниженню ризику ПТСР у професійній діяльності.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛИТЕРАТУРИ**

1. Andersen, J.P., Papazoglou, K. «Compassion Fatigue and Mental Health in Police Work», Springer Publishing, 45-60, 2015.
2. Beck, A.T., & Emery, G. «Anxiety Disorders and Phobias: A Cognitive Perspective», Basic Books, 42-58, 1985.
3. , Mind, and Body in the Healing of Trauma». 2014
4. Bishopp, S.A., & Boots, D.P. «Police Stress and Burnout: The Role of Demands, Control, and Support» Journal of Criminal Justice, 5-20, 2014
5. Copeland L.A., Finley E.P., Rubin M.L. et al. Emergence of probable PTSD among U.S. veterans over the military-to-civilian transition. Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy. 2023. Vol. 15. No.
6. Herman J.L. «Trauma and Recovery», 1992
7. Papazoglou, K., & Tuttle, B.M. «Police Trauma: Psychological Aftermath of Civil Unrest» Springer Publishing, 45-63 1.1
8. Spielberger, C.D. «Manual for the State-Trait Anxiety Inventory», Consulting Psychologists Press, 12-25, 2021
9. Terrill, W., & Paoline, E.A. «Police Culture and Officer Behavior: Understanding the Role of Emotional Regulation», Oxford University Press, 120-135, 2013
10. Van der Kolk, B. «The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma», Viking, 183-205, 2014
11. Violanti, J.M. «Post-Traumatic Stress in Police Officers: A Career-Length Assessment», Charles C Thomas Publisher, 78-90; 1996
12. Violanti, J.M. «Police Stress and Trauma: The Emotional Impact of Policing», Charles C Thomas Publisher, 45-63, 2007
13. Violanti, J.M. «Police Suicide: Epidemic in Blue», Charles C Thomas Publisher, 90-110, 2018
14. Бодальов А.А., Столін В.В. «Основи психологічного тренінгу», 2000
15. Бурнашова В.А. «Психологічні техніки саморегуляції». Київ: Центр навчальної літератури, 2011
16. Гриньова В.М. «Емоційний інтелект: розвиток та корекція». Київ: Центр навчальної літератури, 2006
17. Грінберг Л.С., Уотсон Дж.К. «Емоційно-фокусована терапія для подолання травми». Нью-Йорк: American Psychological Association, 2006
18. Дідковська Л.В. «Депресивні стани в правоохоронців: причини та шляхи подолання», Національна академія внутрішніх справ,   
    66-85, 2020
19. Іванова І.О. «Флешбеки та інші симптоми ПТСР у працівників поліції: діагностика та терапія», Національна академія внутрішніх справ,   
    64-78, 2021
20. Іванюта Л.І. «Психоемоційна нестабільність у правоохоронців: причини та шляхи подолання», Національна академія внутрішніх справ,   
    72-88, 2019
21. Іванюта Л.І., та ін. «Посттравматичний стресовий розлад у контексті війни на сході України: діагностика та терапія», Національна академія внутрішніх справ 56-75; 112-130, 2020
22. Капієвич В.А. «Психологічні вправи для тренінгів». Київ: Центр навчальної літератури, 2006
23. Коваленко С.М. Харківський національний університет внутрішніх справ, «Психологічні стани поліції під час війни: тривожність та ПТСР» 88-105, 2023
24. Козіна О.О. «Тривожність і посттравматичний стресовий розлад у правоохоронців: психологічна реабілітація», Львівський державний університет внутрішніх справ, 102-120 , 2020
25. Кочюнас Р. «Основи психологічного консультування». Київ: Академвидав, 2001
26. Літкевич О.В. Київський національний університет імені Тараса Шевченка, «Психологічна тривожність: теорія, методи діагностики   
    і корекції» 34-56, 2019
27. Макаренко М.В. Основи професійного відбору військових спеціалістів та методики вивчення індивідуальних психофізіологічних відмінностей між людьми / М.В. Макаренко. – К.: Ін-т фізіології ім. О.О. Богомольця НАН України, Науково-дослідний центр гуманітарних проблем Збройних Сил України, 2006. – 395 с.
28. Мартиненко О.П. «Флешбеки як наслідок травматичних подій   
    у роботі правоохоронців», Харківський національний університет внутрішніх справ, 88-102, 2020
29. Мачуський І.М. «Соціально-психологічний тренінг: теорія та практика». Київ: Центр навчальної літератури, 2011
30. Методичні рекомендації з організації психологічного вивчення військовослужбовців, призваних за мобілізацією, у навчальних центрах (частинах) Збройних Сил України. – К.: ГУРОС ЗСУ, 2016.
31. Москалець В.І. «Психологічна допомога постраждалим від травматичних подій», 2019
32. Наказ Міністра оборони України №883 від 10.12.2014   
    «Про затвердження Інструкції з організації професійно-психологічного відбору у Збройних Силах України»– К.: МОУ, 2014.
33. Осборн А.Ф.»Applied Imagination: Principles and Procedures of Creative Thinking». Нью-Йорк: Charles Scribner's Sons, 1953
34. Панок В.Г., Титова О.Ю. «Тренінг емоційної саморегуляції». Київ: Центр навчальної літератури, 2010
35. Петренко В.А. «Психологічна стійкість і емоційна стабільність працівників поліції: теоретичні основи та практичні рекомендації», Львівський державний університет внутрішніх справ, 90-115, 2020
36. Пінчук І.Я., Петриченко О.О., Колодєжний О.В. та ін. Структура захворюваності та поширеність реакцій на важкий стрес т порушення адаптації в Україні у першому півріччі 2016 року. Архів Психіатрії. 2016. Т. 22. № 3. C. 12–15.
37. Семененко С.В. Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна, «Тривожність і стрес: проблеми діагностики та корекції» 78-92, 2021
38. Тимчасова інструкція щодо організації психологічного супроводження та психологічного відновлення військовослужбовців. – Київ. Міністерство оборони України, 2015.
39. Чабан О.С., Хаустова О.О., Омелянович В.Ю. Психічні розлади воєнного часу. Київ : «Видавничий дім Медкнига», 2023. 232 с.
40. Чепелєва Н.В. «Техніки символізації у психотерапії». Київ: Інститут психології ім. Г.С. Костюка, 2003
41. Чепелєва Н.В.»Психологія емоцій». Київ: Інститут психології ім. Г.С. Костюка, 2004
42. Юр’єва І.М. «Психологія емоційного інтелекту». Київ: Центр навчальної літератури, 2014
43. Гайдабрус А.В. Комплексний посттравматичний стресовий розлад у учасників бойових дій в зоні операції об`єднаних сил у ракурсі одинадцятої редакції Міжнародної класифікації хвороб. Психіатрія, неврологія та медична психологія. 2019. № 11. С. 19–24. DOI: https://doi.org/10.26565/2312-5675-2019-11-02
44. P. 697–704. DOI: https://doi.org/10.1037/tra0001329 3. PTSD: National Center for PTSD 2021. URL: https://www.ptsd.va.gov/understand/common/common\_veterans.asp

**ДОДАТКИ**

Додаток А

Дата: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_; Час початку \_\_\_:\_\_\_; Форма опитування **онлайн/офлайн**

ПІБ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Посада \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Номер телефону \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Оцініть свій емоційний стан (рівеньтривожності/ занепокоєння/ дискомфорту) \_\_\_ балів



Таблиця А.1

**ОПИТУВАЛЬНИК ІЗ ОЦІНКИ САМОПОЧУТТЯ (PHQ-9)**

За останні *2 тижні* як часто вас турбували які-небудь із зазначених нижче проблем? *(обрану відповідь позначте символом «✔» або обведіть)*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Зовсім ні** | **Кілька днів** | **Більше половини часу** | | **Майже щодня** |
| 1. Відсутність бажання щось робити | 0 | 1 | 2 | | 3 |
| 2. Відчуття пригніченості, депресії або безнадії | 0 | 1 | 2 | | 3 |
| 3. Проблеми із засинанням чи сном або сонливість | 0 | 1 | 2 | | 3 |
| 4. Відчуття втоми або відсутність енергії | 0 | 1 | 2 | | 3 |
| 5. Поганий апетит або переїдання | 0 | 1 | 2 | | 3 |
| 6. Відчуття незадоволеності собою – ви вважаєте себе невдахою або думаєте, що підвели себе чи свою сім’ю | 0 | 1 | 2 | | 3 |
| 7. Вам важко зосередити на чомусь увагу, наприклад, коли ви читаєте газету або дивитесь телевізор | 0 | 1 | 2 | | 3 |
|  |  |  |  | |  |
| Продовження Додатку А Продовження Таблиця А.1 | | | | | |
| 8. Ви рухаєтесь або розмовляєте настільки повільно, що це могли помітити інші люди. Чи навпаки – ви настільки метушливі або невгамовні, що робите набагато більше рухів, ніж зазвичай | 0 | 1 | 2 | | 3 |
| 9. У вас виникають думки, що вам було б краще померти або завдати собі якоїсь шкоди | 0 | 1 | 2 | | 3 |
| Сума балів у стовпці |  |  |  | |  |
| РАЗОМ: |  | | | | |
| 10. Якщо ви обрали *хоча б якісь* *проблеми* з цього списку – наскільки сильно ці проблеми *ускладнили* виконання вами службових обов’язків, ведення домашніх справ або спілкування з іншими людьми? | Зовсім не ускладнили | | |  | |
| Дещо ускладнили | | |  | |
| Дуже ускладнили | | |  | |
| Надзвичайно ускладнили | | |  | |
|  | | |  | |

*Інформаційно-просвітницькі заходи.*

Колего, твої переживання дуже особисті, але ці рекомендації допоможуть тобі дізнатися, як люди можуть реагувати в складних ситуаціях. Знайомство з рекомендаціями навчить тебе, як допомогти собі та іншим, якщо хтось поруч опиниться в таких же ситуаціях. Ми розкажемо тобі про перебіг стресу, про реакції людського організму на психотравмуючі події, чого чекати від себе, як надати допомогу собі та усвідомити, що тобі необхідна допомога сторонніх.

***Психотравмуюча подія –*** це ситуація, яка є небезпечною для життя та здоров’я людини.

**Зверни увагу!**

Перебуваючи під впливом травматичних подій, твої думки і відчуття можуть бути болісними і незрозумілими для тебе, а реакції – незвичними і такими, що лякають. **Знай – у тебе нормальна реакція на ненормальну ситуацію**.

Страх – нормальне явище. Відсутність інформації може посилювати твою невпевненість.

Групова підтримка укріплює психічне здоров’я, обговорюй те, що тебе турбує – не мовчи.

Хочеш плакати – плач, не соромся. Організм однаково реагує на фізичний і душевний біль – сльозами. Емоційний виплеск зменшує вплив психотравмуючих факторів. Забудь про ґендерні стереотипи: «чоловіки повинні бути сильними», «чоловіки не плачуть», «чоловіки вмирають стоячи».

Продовження Додатку А

Постійне вживання алкоголю або психотропних речовин може допомогти дещо заспокоїтися, на короткий час, забути дошкульні спогади та страхи, розслабитися і трохи поспати. Але в перспективі таке зловживання може призвести до погіршення настрою, порушення сну і стати окремою проблемою. Людям, які переживають психотравмуючу подію, алкоголь (горілка, вино, пиво тощо) повністю протипоказаний. У випадку вживання цих напоїв ти ризикуєш стати в мирний час надмірно дратівливим, агресивним, залежним від алкоголю, що може зруйнувати тебе і твою родину. Під час виконання завдань вживання алкоголю може спричинити невиконання завдання, нанести непоправну шкоду тобі і/або твоїм товаришам по службі, навіть привести до загибелі.

Починай свій ранок зі склянки теплої води! Щоденне вживання питної води, краще теплої, із розрахунку 30-40 мг на 1 кг ваги виводить із твого організму токсини.

Намагайся щодня вживати такі продукти, які необхідні організму для боротьби зі стресом: продукти бджільництва, овочі, домашній сир, цукор (але зловживати ним не слід) тощо. Твоєму організму вкрай необхідні вітаміни, мікроелементи, амінокислоти

Не забувай відпрацьовувати кілька разів на день заспокійливе дихання: вдихаємо носом, а видихаємо ротом. Видих має бути довший за вдих. Наприклад під час вживанню чаю або кави спочатку зроби глибокий вдих носом – відчуй аромат напою, а потім видих через рот – це має стати звичкою.

Щовечора, або після стресової події, роби вправи для розслаблення м’язів плечового поясу: розминай м’язи плечей, шиї; розтирай руки, ноги. Використовуй комплекс вправ, користуючись рекомендаціями.

Якщо твій товариш засмучений, не проходь повз нього, запитай: «Як ти?», «Що сталося?», «Як ти себе почуваєш?», «Що можеш зробити для себе зараз, щоб покращився

твій настрій?». Навіть у найважчій ситуації можна зробити для себе і своїх друзів щось приємне (чи хоч би помріяти про це).

Знаходь час для молитви.

Пам’ятай, що користування рекомендаціями надасть тобі можливість запобігти розвитку посттравматичного стресового синдрому. Виконуй ці рекомендації, аналізуй своє психічне здоров’я і, в разі необхідності, звертайся за допомогою. Більшість людей може справитися з кризою самостійно, але є основні правила, коли ти повинен звернутися до психолога.

В своїй основі ти – така ж сама людина, якою була і перед бойовими діями.

«Світло в кінці тунелю» - є.

Чи є у тебе необхідність в отриманні соціально-психологічної допомоги, чи будь-які проблемні питання/пропозиції (зазнач які саме)?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Продовження Додатку А

Оцініть свій емоційний стан (рівень тривожності/ занепокоєння/ дискомфорту) після проведення психологічних заходів: \_\_\_ балів



Час закінчення опитування:\_\_\_:\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ПІБ підпис)

**Висновок** (заповнюється психологом):

Суб’єктивний рівень дискомфорту до проведення заходів : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Суб’єктивний рівень дискомфорту після проведення заходів : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Психологічна діагностика \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

час заходу: 00:10

Психологічне просвітництво: \_\_\_\_:\_\_\_\_

Консультація: \_\_\_:\_\_\_

Бесіда: \_\_\_:\_\_\_

Інше: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ПІБ (підпис) психолога що здійснював психологічний супровід \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Додаток Б

# Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної

# тривожності Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна

Реєстраційний бланк

П.І.Б. *(повністю)* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата обстеження \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Вік\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Стать\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Посада *(підрозділ)* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Спеціальність \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Військове звання \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*Шкала самооцінки реактивної тривожності*

*Інструкція:* «Прочитайте уважно кожне з приведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч від кожного з тверджень залежно від того, *як Ви себе почуваєте в даний момент.* Над твердженнями довго не замислюйтесь, оскільки правильних чи неправильних варіантів відповідей немає».

Таблиця Б.1

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Твердження | Варіанти відповідей | | | |
| Ні, це не так | Мабуть так | Вірно | Цілком вірно |
| 1. | Я спокійний | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. | Мені ніщо не загрожує | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. | Я знаходжуся в стані напруги | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. | Я відчуваю жаль | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. | Я почуваю себе вільно | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. | Я засмучений | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. | Мене хвилюють можливі невдачі | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. | Я відчуваю себе відпочилим | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. | Я собою не вдоволений | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. | Я відчуваю внутрішнє задоволення | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. | Я впевнений у собі | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. | Я нервую | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. | Я не знаходжу собі місця | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. | Я напружений | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15. | Я не почуваю скутості, напруженості | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16. | Я задоволений | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17. | Я занепокоєний | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18. | Я занадто збуджений і мені не по собі | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19. | Мені радісно | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20. | Мені приємно | 1 | 2 | 3 | 4 |

Продовження Додатку Б

*Шкала самооцінки особистісної тривожності*

*Інструкція:* «Прочитайте уважно кожне з приведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч від кожного з тверджень залежно від того, *як Ви себе почуваєте звичайно.* Над твердженнями довго не замислюйтеся, оскільки правильних чи неправильних варіантів відповідей немає».

Таблиця Б.2

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  з/п | Твердження | Варіанти відповідей | | | |
| Ні, це не так | Мабуть, так | Вірно | Цілком вірно |
| 21. | Я відчуваю задоволення | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 22. | Я дуже швидко втомлююся | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 23. | Я легко можу заплакат | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 24. | Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 25. | Я програю від того, що недостатньо швидко приймаю рішення | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 26. | Звичайно я почуваю себе бадьорим | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 27. | Я спокійний, холоднокровний і зібраний | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 28. | Очікувані труднощі звичайно дуже тривожать мене | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 29. | Я занадто переживаю через дрібниці | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 30. | Я цілком щасливий | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 31. | Я приймаю все занадто близько до серця | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 32. | Мені не вистачає впевненості в собі | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 33. | Звичайно я почуваю себе в безпеці | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 34. | Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 35. | У мене буває хандра | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 36. | Я задоволений | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 37. | Усякі дрібниці відволікають і хвилюють мене | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 38. | Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 39. | Я врівноважена людина | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 40. | Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи і турботи | 1 | 2 | 3 | 4 |

Продовження Додатку Б

*Обробка результатів*

Показники реактивної тривожності (РТ) та особистісної тривожності (ОТ) підраховуються окремо за формулами:

1. РТ = Σ1 – Σ2 + 50, де Σ1 – сума закреслених на бланку цифр за пунктами шкали 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

Σ2 *–*  сума інших закреслених цифр (пункти 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20).

1. ОТ = Σ1 – Σ2 + 35, деΣ1 – сума закреслених цифр на бланку за пунктами шкали 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;

Σ2 – сума інших цифр за пунктами 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

*Інтерпретація результатів*

Для інтерпретації результатів використовуються такі орієнтовані оцінки:

0-30 балів – низький рівень тривожності;  
31-45 балів – помірний рівень тривожності;  
вище 45 балів – високий рівень тривожності.

Додаток В

# Діагностика стану агресії (опитувальник «Басса-Дарки»)

1. Часом я не можу справитися з бажанням заподіяти шкоду іншим.

2. Іноді я пліткую про людей, яких не люблю.

3. Я легко дратуюся, але швидко заспокоююся.

4. Якщо мене не попросять ввічливо, я не виконаю.

5. Я не завжди одержую те, що мені призначено.

6. Я не знаю, що люди говорять про мене за моєю спиною.

7. Якщо я не схвалюю поведінки друзів, я даю їм це відчути.

8. Коли мені вдавалося обдурити кого-небудь, я відчував болісне каяття.

9.Мені здається, що я не здатний ударити 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 скористатися сприятливими обставинами.

14. Я тримаюся насторожено з людьми, які ставляться до мене більш дружньо, ніж я очікую.

15. Я часто не погоджуюсь з людьми.

16. Іноді мені в голову приходять думки, яких я соромлюся.

17. Якщо хто-небудь першим ударить мене, я не відповім йому тим же.

18.Коли я дратуюся, я “хряпаю” дверима.

19. Я набагато більш дратівливий, ніж здається.

20. Якщо хтось вдає із себе начальника, то я завжди відповідаю йому всупереч.

21.Мене трішки засмучує моя доля.

22. Я думаю, що багато людей не люблять мене.

23. Я не можу утриматися від суперечки, якщо люди не згодні зі мною.

24. Люди, які утримуються від роботи, повинні відчувати почуття провини.

Продовження Додатку В

25. Той, хто ображає мене і мою родину, напрошується на бійку.

26. Я не здатний на грубі жарти.

27. Мене охоплює лють, коли наді мною насміхаються.

28. Коли люди вдають із себе начальників, я роблю все, щоб вони не зазнавалися.

29. Майже щотижня я бачу кого-небудь, хто мені не подобається.

30. Досить багато людей заздрять мені.

31. Я вимагаю, щоб люди поважали мене.

32. Мене гнітить те, що я мало роблю для своїх батьків.

33. Люди, що постійно нервують вас, вартують, щоб їх «тицьнули по носі».

34. Я ніколи не буваю похмурий від злості.

35. Якщо до мене ставляться гірше, ніж я заслуговую, я не засмучуюсь

36. Якщо хтось виводить мене із 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, то не намагаюся сильно обурюватися.

40. Мені хочеться, щоб мої гріхи були прощені.

41. Я рідко даю здачі, навіть якщо хто-небудь ударить мене.

42. Коли виходить не по-моєму, я іноді ображаюсь.

43. Іноді люди дратують мене однією своєю присутністю.

44. Немає людей, яких би я по-справжньому ненавидів.

45. Мій принцип: “Ніколи не довіряти «чужим людям»”.

46. Якщо хтось 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 й ударити кого-небудь.

49. З дитинства я ніколи не виявляв вибухів гніву.

50. Я часто почуваюся як «порохова бочка», готова вибухнути.

51. Якби усі знали, що я відчуваю, мене б вважали людиною, з якою нелегко працювати.

Продовження Додатку В

52. Я завжди думаю про те, які потаємні причини змушують людей робити щось приємне для мене.

53. Коли на мене кричать, я починаю кричати у відповідь.

54. Невдачі засмучують мене.

55. Я боюся не рідше і не частіше, ніж інші.

56. Я можу згадати випадки, коли я був настільки злий, що вихоплював речі, що потрапляли мені під руку, і ламав їх.

57. Іноді я почуваю, що готовий першим почати бійку.

58. Іноді я почуваю, що життя поступає 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 чиню неправильно, мене мучить совість.

62. Якщо для захисту своїх прав мені потрібно застосувати фізичну силу, я застосовую її.

63. Іноді я виражаю свій гнів тим, що стукаю кулаком по столі.

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 вона того заслуговує.

67. Я часто думаю, що жив неправильно.

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

69. Я не засмучуюся через дрібниці.

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

71. Я часто тільки загрожую людям, хоча і не збираюся виконати погрозу.

72. Останнім часом я став занудою.

73. У суперечці я часто підвищую голос.

74. Я намагаюся зазвичай приховувати своє погане ставлення до людей.

75. Я краще погоджуся з чимось, ніж буду сперечатися.

При складанні опитувальника використовувалися такі принципи:

1. Питання може відноситися тільки до однієї форми агресії.

2.Питання формулюються так, щоб найбільшою мірою послабити вплив суспільного схвалення відповіді на питання.

Продовження Додатку В

Таблиця В.1

Відповіді оцінюються по восьми шкалах у такий спосіб:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Типи  реакцій | Відповіді  «так» | Відповіді  «ні» | МАХ  прояв  реакцій |
| Фізична агресія | 1,17,25,33,48,55,62,68 | 9, 41 | 10 |
| Непряма агресія | 2,10,18,34,42,56,63 | 26,49 | 9 |
| Роздратування | 3,19,27,43,50,57,64,72 | 11,35,69 | 11 |
| Негативізм | 4,12,20,28 | 36 | 5 |
| Образа | 5,13,21,29,37,42,51,58 | 35, 44 | 10 |
| Підозрілість | 6,14,22,30,38,45,52,59 | 65,70 | 10 |
| Вербальна агресія | 7,15,23,31,46,53,60,71,73 | 39,66,74,75 | 13 |
| Почуття провини | 8,16,24,32,40,47,54,61,67 | - | 9 |

Індекс ворожості містить у собі 5 і 6 шкалу, а індекс агресивності (прямої і мотиваційної) містить у собі шкали 1, 3, 7.

Нормою агресивності є величина її індексу, рівного 21 ± 4, а ворожості — 6,5-7 + 3. При цьому звертається увага на можливість досягнення визначеної величини, що показує ступінь прояву агресивності.

Додаток Г

**Міссісіпська шкала для оцінки посттравматичних реакцій**

(військовий варіант)

Міссісіпська шкала посттравматичного стресового розладу (англ. Mississippi Scale) - клінічна тестова методика, розроблена в 1987 році Т.M. Кеапе зі співавторами, для діагностики посттравматичних стресових розладів (ПТСР) у військовослужбовців, які виконували завдання в зоні бойових дій. Створена на основі MMPI. 30 питань утворюють три основні шкали, які співвідносяться з трьома групами симптомів ПТСР: 11 питань першої шкали описують симптоми групи «вторгнення», 11 симптомів другої шкали описують симптоми групи «уникнення», 8 питань третьої шкали описують симптоми «збудливості». П’ять питань, що залишилися, описують симптоми, пов’язані з почуттям провини та суїцидальні схильності.

Реєстраційний бланк

П.І.Б. *(повністю)* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата обстеження \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Вік \_\_\_\_\_\_\_\_ Стать \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Посада *(підрозділ)* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Спеціальність \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Військове звання \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*Інструкція:* «Нижче наводяться твердження, що узагальнюють різний досвід людей, які брали участь у бойових діях. У кожного твердження є шкала від «1» до «5». Користуючись даною шкалою, вкажіть, в якій мірі Ви згодні або не згодні з даним твердженням. Оберіть тільки один варіант відповіді на кожне твердження, взявши в кружечок цифру у відповідній клітинці».

Таблиця Г.1

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Твердження | Абсолютно невірно | Іноді невірно | У деякій мірі вірно | Вірно | | | Абсолютно вірно | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | | | **5** | |
| 1. До служби в армії у мене було більше друзів ніж зараз. | 1 | 2 | 3 | 4 | | | 5 | |
| 2. У мене немає почуття провини за те, що я робив під час служби в армії. | 1 | 2 | 3 | 4 | | | 5 | |
|  | | | | | | | | |
| Продовження Додатку Г  Продовження Таблиці Г.1 | | | | | | | | |
| 3. Якщо хтось виведе мене з терпіння, я швидше за все не стримаюся (застосую фізичну силу). | 1 | 2 | 3 | 4 | | | 5 | |
| 4. Якщо трапляється щось, що нагадує мені про минуле, це виводить мене з рівноваги і завдає мені болю. | 1 | 2 | 3 | 4 | | | 5 | |
| 5. Люди, які дуже добре мене знають, мене бояться. | 1 | 2 | 3 | 4 | | 5 | | |
| 6. Я здатний вступати в емоційно близькі стосунки з іншими людьми. | 1 | 2 | 3 | 4 | | 5 | | |
| 7. Мені сняться ночами кошмари про те, що було насправді на війні. | 1 | 2 | 3 | 4 | | 5 | | |
| 8. Коли я думаю про деякі речі, які я робив в армії, мені просто не хочеться жити. | 1 | 2 | 3 | 4 | | 5 | | |
| 9. Зовні я виглядаю бездушним я виглядаю бездушним. | 1 | 2 | 3 | 4 | | 5 | | |
| 10. Останнім часом я відчуваю, що хочу покінчити з собою часом я відчуваю що хочу покінчити з собою. | 1 | 2 | 3 | 4 | | 5 | | |
| 11. Я добре засинаю, нормально сплю і прокидаюся тільки тоді, коли треба вставати. | 1 | 2 | 3 | 4 | | 5 | | |
| 12. Я весь час задаю собі питання, чому я ще живий, в той час як інші загинули на війні. | 1 | 2 | 3 | 4 | | 5 | | |
| 13. У певних ситуаціях я відчуваю себе так, ніби я знову в армії. | 1 | 2 | 3 | 4 | | 5 | | |
| Продовження Додатку Г  Продовження Таблиці Г.1 | | | | | | | | |
| 14. Мої сни настільки реальні, що я прокидаюся в холодному поту і змушую себе більше не спати. | 1 | 2 | 3 | 4 | | 5 | | |
| 15. Я відчуваю, що більше не можу. | 1 | 2 | 3 | 4 | | 5 | | |
| 16. Речі, які викликають у інших людей сміх чи сльози, мене не зачіпають. | 1 | 2 | 3 | 4 | | 5 | | |
| 17. Мене досі радують ті самі речі, що й раніше. | 1 | 2 | 3 | 4 | | 5 | | |
| 18. Мої фантазії реалістичні і викликають страх. | 1 | 2 | 3 | 4 | | | 5 | |
| 19. Я виявив, що мені працювати неважко після демобілізації. | 1 | 2 | 3 | 4 | | | 5 | |
| 20. Мені важко зосередитися. | 1 | 2 | 3 | 4 | | | 5 | |
| 21. Я без причини плачу. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | |
| 22. Мені подобається бути в товаристві інших людей. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | |
| 23. Мене лякають мої прагнення і бажання. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | |
| 24. Я легко засинаю. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | |
| 25. Від несподіваного шуму я легко здригаюся. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | |
| 26. Ніхто, навіть члени моєї родини, не розуміють, що я відчуваю. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | |
| 27. Я легка, спокійна, врівноважена людина. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | |
|  | | | | | | | |
| Продовження Додатку Г  Продовження Таблиці Г.1 | | | | | | | |
| 28. Я відчуваю, що про якісь речі, які я робив в армії, я не зможу розповісти комунебудь, тому що цього нікому не зрозуміти. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | |
| 29. Часом я вживаю алкоголь або снодійне, щоб допомогти собі заснути або забути про ті речі, які трапилися зі мною, коли я служив в армії. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | |
| 30. Я не відчуваю дискомфорту, коли перебуваю в нотовпі не відчуваю дискомфорту, коли перебуваю в натовпі не відчуваю дискомфорту, коли перебуваю в натовпі не відчуваю дискомфорту, коли перебуваю в натовпі. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | |
| 31. Я втрачаю самовладання і вибухаю через дрібниці. | 1 | 2 | 3 | 4 | | | 5 | |
| 32. Я боюся засинати. | 1 | 2 | 3 | 4 | | | 5 | |
| 33. Я намагаюся уникати всього, що могло б нагадати мені про те, що трапилося зі мною в армії. | 1 | 2 | 3 | 4 | | | 5 | |
| 34. Моя пам’ять така ж хороша, як і раніше. | 1 | 2 | 3 | 4 | | | 5 | |
| 35. Я відчуваю труднощі в прояві своїх почуттів, навіть по відношенню до близьких людей. | 1 | 2 | 3 | 4 | | | 5 | |
|  |  | | | | | |  | |

Таблиця Г.2

*«КЛЮЧ»*

|  |  |
| --- | --- |
| Відповідь | Номера тверджень |
| Сума пунктів, які рахуються *в прямих значеннях* (∑1): | 1, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 12, 13, 14, 15, 16, 18, 20, 21, 23, 25, 26, 28, 29, 31, 32, 33, 35 |
| Сума пунктів, які рахуються *у зворотних значеннях* (∑2): | 2, 6, 11, 17, 19, 22, 24, 27, 30, 34 |

Продовження Додатку Г

*Обробка результатів*

Загальний бал: ∑1+∑2.

Оцінка за кожним пунктом – від одного до п’яти балів.

Підраховується сума відповідей на твердження (сумуються відповіді респондента на «прямі» твердження і відповіді за «зворотними» твердженнями, перекодовані наступним чином: відповіді респондента – 1, 2, 3, 4, 5; перекодовані відповіді – 5, 4, 3, 2, 1).

*Інтерпретація результатів*

Отримана сума дозволяє поділити досліджуваних на тих, які мають ПТСР і тих, які не мають ПТСР.

За даними В.Ю. Шаніна:

- добре адаптовані – 76 ± 18;

- психічні розлади – 86 ± 26;

- ПТСР – 130 ± 18.

Таблиця Г.3

Середні значення для Міссісіпської шкали (військовий варіант) за даними Н.В. Тарабріної

|  |  |
| --- | --- |
| Співробітники МВС | 64,65±16,13 |
| Військовослужбовці | 73,76±19,64 |
| Ветерани, «норма» | 70,18±11,76 |
| Ветерани, ПТСР | 92,00±15,55 |

Додаток Д

Методика визначення стресостійкості й соціальної адаптації Холмса й Раге

Інструкція: постарайтеся згадати всі події, що сталися з вами впродовж останнього року, і підрахуйте загальну кількість «зароблених» вами балів.

Таблиця Д.1

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Життєві події | Бали |
| 1 | Смерть члена подружжя (дитини) | 100 |
| 2 | Розлучення | 73 |
| 3 | Роз’їзд подружжя (без оформлення розлучення) | 65 |
| 4 | Ув’язнення | 63 |
| 5 | Смерть близького члена родини | 63 |
| 6 | Травма або хвороба | 53 |
| 7 | Одруження (весілля) | 50 |
| 8 | Звільнення з роботи | 47 |
| 9 | Примирення чоловіка й жінки | 45 |
| 10 | Вихід на пенсію | 45 |
| 11 | Зміна в стані здоров’я членів родини | 44 |
| 12 | Вагітність партнерки | 40 |
| 13 | Сексуальні проблеми | 39 |
| 14 | Поява нового члена родини, народження дитини | 39 |
| 15 | Реорганізація на роботі | 39 |
| 16 | Зміна фінансового становища | 38 |
| 17 | Смерть близького друга | 37 |
| 18 | Зміна професійної орієнтації, зміна місця роботи | 36 |
|  |  |  |
| Продовження Додатку Д Продовження Таблиці Д.1 | | |
| 19 | Посилення конфліктності у взаєминах із членом подружжя | 35 |
| 20 | Позика на велику покупку (наприклад, будинок) | 31 |
| 21 | Закінчення строку виплати позики, збільшення боргів | 30 |
| 22 | Зміна посади, підвищення службової відповідальності | 29 |
| 23 | Залишення дому сином або дочкою | 29 |
| 24 | Проблеми з родичами чоловіка (дружини) | 29 |
| 25 | Видатне особисте досягнення, успіх | 28 |
| 26 | Залишення членом подружжя роботи (або початок роботи) | 26 |
| 27 | Початок або закінчення навчання в навчальному закладі | 26 |
| 28 | Зміна умов життя | 25 |
| 29 | Відмова від певних індивідуальних звичок | 24 |
| 30 | Проблеми з начальством, конфлікти | 23 |
| 31 | Зміна умов або графіку роботи | 20 |
| 32 | Зміна місця проживання | 20 |
| 33 | Зміна місця навчання | 20 |
| 34 | Зміна звичок, пов’язаних із проведенням дозвілля або відпустки | 19 |
| 36 | Зміна звичок, пов’язаних із віросповіданням | 19 |
| 36 | Зміна соціальної активності | 18 |
| 37 | Позика для покупки менших речей (машини, телевізора) | 17 |
| 38 | Зміна індивідуальних звичок, пов’язаних зі сном, розлади сну | 16 |
| 39 | Зміна кількості членів родини, що живуть разом, зміна характеру й частоти зустрічей з іншими членами родини | 15 |
|  |  |  |
| Продовження Додатку Д Продовження Таблиці Д.1 | | |
| 40 | Зміна звичок, пов’язаних із харчуванням (кількість споживаної їжі, дієта, відсутність апетиту тощо) | 15 |
| 41 | Відпустка | 13 |
| 42 | Різдво, зустріч Нового року, день народження | 12 |
| 43 | Незначне порушення правопорядку (штраф за порушення правил вуличного руху) | 11 |

Інтерпретація результатів

Доктори Холмс і Раге (США) вивчали залежність захворювань (у тому числі інфекційних хвороб і травм) від різних стресогенних життєвих подій у більш ніж 5 тисяч пацієнтів. Вони дійшли висновку, що психічним і фізичним хворобам зазвичай передують певні серйозні зміни в житті людини. На підставі свого дослідження вони склали шкалу, у якій кожній важливій життєвій події відповідає певна кількість балів залежно від ступеня її стресогенності. Відповідно до проведених досліджень було встановлено, що 150 балів означають 50 % імовірності виникнення певного захворювання, а в разі 300 балів вона збільшується до 90 %.

Уважно прочитайте весь перелік, щоб мати загальне уявлення про те, які ситуації, події та життєві обставини, що спричиняють стрес, у ньому наведено. Потім повторно прочитайте кожен пункт, звертаючи увагу на кількість балів, якою оцінюється кожна ситуація. Далі спробуйте вивести з тих подій і ситуацій, які за останні два роки відбувалися у вашому житті, середнє арифметичне (порахуйте середню кількість балів за один рік). Якщо

яка-небудь ситуація виникала у вас більш ніж один раз, то отриманий результат слід помножити на кількість разів.

Остаточна сума визначає водночас і ступінь вашої опірності стресу. Велика кількість балів — це сигнал тривоги, що попереджає вас про небезпеку. Отже, вам терміново слід вдатися до якихось заходів із метою

Продовження Додатку Д

ліквідувати стрес. Підрахована сума має ще одне значення — вона виражає   
(у цифрах) ступінь вашого стресового навантаження.

Для наочності наведемо порівняльну таблицю стресових характеристик.

Таблиця Д 2

|  |  |
| --- | --- |
| Загальна сума балів | Ступінь опірності стресу |
| 150–199 | Висока |
| 200–299 | Гранична |
| 300 і більше | Низька (уразливість) |

Якщо, наприклад, сума балів — понад 300, це означає реальну небезпеку, тобто вам загрожує психосоматичне захворювання, оскільки ви близькі до фази нервового виснаження.

Підрахунок суми балів дасть вам можливість відтворити картину свого стресу. І тоді ви зрозумієте, що не окремі, начебто незначні, події у вашому житті спричинили стресову ситуацію, а їхній комплексний вплив.

Додаток Є

Таблиця Є.1

**Таблиця результатів опитувальника визначення стресостійкості й соціальної адаптації Холмса й Раге**

|  |  |
| --- | --- |
| Код респондента | Загальна сума балів |
| 1 | 199 |
| 2 | 317 |
| 3 | 155 |
| 4 | 158 |
| 5 | 86 |
| 6 | 171 |
| 7 | 75 |
| 8 | 324 |
| 9 | 29 |
| 10 | 177 |
| 11 | 182 |
| 12 | 326 |
| 13 | 311 |
| 14 | 52 |
| 15 | 66 |
| 16 | 111 |
| 17 | 25 |
| 18 | 254 |
| 19 | 123 |
| 20 | 35 |
| 21 | 331 |
| 22 | 354 |
| 23 | 121 |
| 24 | 126 |
| 25 | 218 |
| 26 | 188 |
| 27 | 144 |
| 28 | 107 |
| 29 | 303 |
| 30 | 286 |

**Додаток Ж**

Таблиця Ж.1

**Зведена таблиця результатів дослідження**

