

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

факультет здоров'я людини
кафедра психології та соціології

Павлов Р. В.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
**ВПЛИВ ВІЙНИ НА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ ТА
ТЕХНІКИ ЙОГО ПІДТРИМКИ**

2024

СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет Здоров'я людини
Кафедра Психології та соціології

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА
до кваліфікаційної роботи

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

на тему «**ВПЛИВ ВІЙНИ НА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ ТА
ТЕХНІКИ ЙОГО ПІДТРИМКИ**»

Виконав: здобувач вищої освіти групи ПС-23дм	Павлов Р. В.
Керівник: завідувачка кафедри психології та соціології, д. психол. н., проф.	Бохонкова Ю.О.
Рецензент: д. психол. н., проф., завідувачка кафедри психології та філософії Буковинського державного медичного університету МОЗ України	Борисюк А. С.
Завідувачка кафедри: д. психол. н., проф.	Бохонкова Ю.О.

СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет здоров'я людини
Кафедра Психології та соціології

Рівень вищої освіти Другий (магістерський)
спеціальність 053 Психологія. Освітня програма «Психологія»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
Завідувачка кафедри психології
та соціології д. психол. н.,
проф. Бохонкова Ю. О.

«16» вересня 2024 року

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ ЗДОБУВАЧУ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Павлову Руслану Вікторовичу

1. Тема роботи: «Вплив війни на ментальне здоров'я молоді та техніки його підтримки».

Керівник роботи: Бохонкова Ю. О. – д. психол. н., професор, завідувачка кафедри психології та соціології, затверджена наказом по університету від 16.09.2024 р. № 37/15.17.

2. Строк подання здобувачем роботи: 01.12.2024 р.

3. Вихідні дані до роботи: *обсяг роботи – 103 сторінки (1,5 інтервал, 14 шрифт з дотриманням відповідного формату), список використаної літератури оформлюється згідно з бібліографічними нормами.*

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

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

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1.	Бохонкова Ю. О. – д. психол.н., професор, завідувачка кафедри психології та соціології СНУ ім. В. Даля	19.09.2024 р.	13.10.2024 р.
2.	Бохонкова Ю. О. – д. психол.н., професор, завідувачка кафедри психології та соціології СНУ ім. В. Даля	14.10.2024 р.	20.10.2024 р.
3.	Бохонкова Ю. О. – д. психол.н., професор, завідувачка кафедри психології та соціології СНУ ім. В. Даля	21.10.2024 р.	08.11.2024 р.

7. Дата видачі завдання: 16 вересня 2024 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів виконання кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів	Примітка
1	Визначення проблеми дослідження та розроблення плану кваліфікаційної роботи.	16.09.2024 р. – 18.09.2024 р.	
2	Аналіз літератури за проблемою. Робота над теоретичною частиною дослідження.	19.09.2024 р. – 13.10.2024 р.	
3	Обробка, графічне оформлення та психологічний аналіз результатів констатувального експерименту	14.10.2024 р. – 20.10.2024 р.	
4	Апробація та опис програми соціально-психологічного тренінгу.	21.10.2024 р. – 03.11.2024 р.	
5	Обробка, графічне оформлення та психологічний аналіз результатів формувального експерименту та оцінка ефективності корекційних заходів за допомогою методів математичної статистики	04.11.2024 р. – 08.11.2024 р.	
6	Технічне оформлення роботи	09.11.2024 р. – 01.12.2024 р.	
6	Представлення роботи на зовнішню рецензію	02.12.2024 р. – 12.12.2024 р.	
8	Перевірка роботи на академічний плагіат	13.12.2024 р. – 17.12.2024 р.	
9	Захист роботи	18-27.12.2024 р.	

Здобувач вищої освіти:

Павлов Р. В.

Керівник роботи:

д. психол. н., проф.

Бохонкова Ю.О.

РЕФЕРАТ

Текст – 103 с., рис. – 4, табл. – 12, літератури – дж-108., додатків – 7

В кваліфікаційній роботі представлено теоретично-методологічні основи вивчення проблеми впливу війни на ментальне здоров'я молоді та техніки його підтримки.

Розглянуто різні підходи до визначення та розуміння ментального та психологічного здоров'я, які пропонують дослідники в різних напрямках психології. Проаналізовано наукову літературу, в якій показано, як війна негативно впливає на психічне здоров'я молоді через різноманітні фактори, такі як психологічний стрес, соціальна ізоляція та втрата соціальних зв'язків.

Проведене констатувальний експеримент та виявлено травмуючий вплив війни на молодь.

На основі результатів констатувального експерименту розроблено й апробовано програму соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на допомогу молоді, яка постраждала від війни, у відновленні та зміцненні ментального здоров'я, розвивати емоційну стійкості, навчитися адаптуватися до нових соціальних умов. Оцінено ефективність корекційних заходів за допомогою t-критерію Ст'юдента.

Ключові слова: МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я, СТРЕС, ТРИВОГА, ТРИВОЖНІ РОЗЛАДИ, ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ СИНДРОМ, АГРЕСІЯ, МОЛОДЬ, ДЕПРЕСІЯ, ЕМОЦІЙ, ВПЕВНЕНІСТЬ, СОЦІАЛЬНА АДАПТОВАНІСТЬ, СТРЕСОСТІЙКІСТЬ, СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ, КОРЕКЦІЯ, СОЦІАЛЬНА ІЗАНЬОВАНІСТЬ, САМОТНІСТЬ, СОЦІАЛЬНІ ЗВ'ЯЗКИ, САМООЦІНКА.

ABSTRACT

Pavlov R. The impact of war on the mental health of young people and techniques to support it. - Qualification work. - Kyiv, 2024.

The qualification work presents the theoretical and methodological foundations for studying the problem of the impact of war on the mental health of young people and techniques for supporting it.

Different approaches to the definition and understanding of mental and psychological health offered by researchers in different areas of psychology are considered. The scientific literature is analysed, which shows how war negatively affects the mental health of young people through various factors, such as psychological stress, social isolation and loss of social ties.

The article conducts a fact-finding experiment and reveals the traumatic impact of war on young people.

Based on the results of the ascertaining experiment, a programme of social and psychological training was developed and tested to help young people affected by the war restore and strengthen their mental health, develop emotional resilience, and learn to adapt to new social conditions. The effectiveness of correctional measures was evaluated using Student's t-test.

Key words: MENTAL HEALTH, STRESS, ANXIETY, ANXIETY DISORDERS, POST-TRAUMATIC SYNDROME, AGGRESSION, YOUTH, DEPRESSION, EMOTIONS, CONFIDENCE, SOCIAL ADAPTABILITY, STRESS RESISTANCE, SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL TRAINING, CORRECTION, SOCIAL ISOLATION, LONELINESS, SOCIAL CONNECTIONS, SELF-ESTEEM.

ЗМІСТ

ВСТУП	8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО – МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ВПЛИВУ ВІЙНИ НА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ	12
1.1. Поняття та структура ментального здоров'я	12
1.2. Війна як травматичний чинник для психіки	20
1.3. Поняття та механізми психологічної стійкості (резильєнтності)	35
1.4. Соціально – психологічний аналіз впливу війни на молодь України	40
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1	45
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНО – ПСИХОЛОГІЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ВІЙНИ НА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ	47
2.1. Обґрунтування вибору методичного матеріалу, організація та хід дослідження	47
2.2. Психологічний та статистичний аналіз констатувального експерименту	49
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2	65
РОЗДІЛ 3. ФОРМУВАННЯ ЕФЕКТИВНИХ НАВИЧОК ТА ЗАХИСТ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ ПІД ЧАС ВІЙНИ	67
3.1. Теоретико – методологічні засади психологічної допомоги	67
3.2. Процедура проведення психокорекційного тренінгу: Відновлення та розвиток ментального здоров'я молоді під час війни.	70
3.3. Результати формувального експерименту	97
3.4. Оцінка ефективності корекційних заходів за допомогою t-критерію Ст'юдента	106
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3	110
ВИСНОВКИ	111
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	114
ДОДАТКИ	127

ВСТУП

Актуальність теми дослідження: Війна має величезний вплив на психіку молоді, особливо в сучасній Україні, яка перебуває в умовах конфлікту з 2014 року, а з лютого 2022 переживає його новий виток через повномасштабне вторгнення. В умовах, коли війна стала реальністю для багатьох країн, важливо розуміти, як це впливає на ментальне здоров'я молоді. Молоді люди, через те, що їхня психіка тільки формується, особливо вразливі до таких потрясінь.

Молодь – це соціальна група, яка зазнає великого емоційного навантаження через війну. У багатьох виникає досвід втрати близьких, переселення, небезпек для життя, а також невизначеності майбутнього. Коли особистість тільки формується, такі фактори можуть залишити глибокий слід на психіці, що впливатиме на людину ще довгі роки.

Сьогодні дослідження показують, що серед молоді збільшується рівень тривожних розладів, депресії та посттравматичного стресового розладу. За даними ВООЗ, кількість психічних розладів у постраждалих від війни може подвоїтися. Це означає, що зараз необхідна підтримка ментального здоров'я для молодих людей, які переживають унікальний стрес від війни. Відсутність такої допомоги може призвести до погіршення соціальної ситуації, наприклад, через збільшення рівня злочинності, залежності від психоактивних речовин, проблем з адаптацією та взаємодією з іншими.

Особливої уваги потребує вивчення впливу війни на підлітків, які формуються в умовах нестабільності й небезпеки, що зумовлює порушення базових життєвих установок та цінностей. Така молодь часто відчуває страх, розгубленість, апатію, що знижує їхню здатність до навчання, розвитку професійних навичок, а також до побудови здорових стосунків.

Об'єкт дослідження: ментальне здоров'я молоді, яка зазнала впливу війни.

Предмет дослідження: вплив травматичних подій, пов'язаних з війною, на психічне здоров'я молоді та техніки психологічної підтримки і відновлення.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та експериментально дослідити вплив війни на ментальне здоров'я молоді; підібрати й апробувати техніки його підтримки.

Відповідно до мети поставлені **завдання дослідження:**

1. Зробити теоретичний аналіз проблеми впливу війни на ментальне здоров'я молоді.
2. Емпірично дослідити травмаичний вплив війни на молодь та статистично представити результати констатувального експерименту.
3. На основі результатів констатувального експерименту розробити програму соціально-психологічного тренінгу щодо підтримки та покращення ментального здоров'я молоді.
4. Представити результати формувального експерименту та надати оцінку ефективності корекційних заходів.

Теоретико - методологічною основою дослідження є: дослідження посттравматичного стресового розладу (Беррес Фредерік Скінер, Карл Роджерс, Джудіт Герман, Джоун Боулбі, Світлана Олешко, Оксана Долгова, Юрії Боярський, Петрісія Резік); вивчення тривоги та тривожних розладів (З. Фройд, Ю. Ханін, М.Авенер, Г.Айзенк, Г.Аракелов, М.Ландерс, Н. Є.Лисенко, Н.Левітов, М.Махоні, В.Мерлін, Ч.Спілбергер); вивчення депресії та депресивних розладів (Ганс Селльє, Р. Лазарус, Р. Розенман, І. Фрідман, А. Бек); агресія та її прояви у молоді (Е. Еріксон, З. Фройд, С. Берковіц, К. Лоренц, Е.Фром, Р. Берон, С. Холл, А. Бас, Т. Морозова, І. Мазоха, С. Рубінштейн, З. Спринська, В. Худік, А.Фурман); дослідження резильєнтності та стійкості (Е. Грішина, Т. Ларіна, Т. Титаренко, О. Хамініч,

В. Чорнобровкін, Г. Войтович, К. Мазур, С. Кучкова, Н. Чепелєва); вивчення впливу війни на молодь (Л. Карамушка, О. Кокун, Л. Опанасенко, О. Стахов, Н. Агаєв, І. Мартиненко. G. Miller, T. Wyatt, R. Murthy, A. Yon, S. Betancourt).

Методи дослідження:

- *теоретичні*: аналіз проблеми дослідження на базі вивчення наукової літератури, її систематизація та узагальнення;

- *емпіричні*: психолого - педагогічний (констатувальний та формальний експерименти), опитування, тестування: тест на вивчення рівня стресу (за В. Ю. Щербатих), тест А. Ассінгера (оцінювання агресивності у стосунках), методика Райдеса визначення впевненості, методика оцінки соціальної адаптованості.

- *методи математичної обробки даних*: з їх подальшою якісною інтерпретацією та змістовим узагальненням. Статистична обробка даних проводилась за допомогою комп'ютерною програмою SPSS 20.0.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в тому, що:

- *розроблено* структурну модель впливу війни на ментальне здоров'я молоді, що включає в себе основні фактори ризику (стрес, депресія, самотність, соціальна ізоляція, травматичні події) та механізми впливу на когнітивні, поведінкові та емоційні аспекти психічного стану людини. Виокремленні психоемоційні реакції молоді на травматичні і стресові події, наслідки війни, які відрізняються своєю тривалістю та інтенсивністю;

- *апробовано* науково обґрунтовану соціально – психологічну програму підтримки молоді, яка спрямована на зниження впливу стресу, розвиток стійкості, формування адаптивних стратегій поведінки і розвиток емоційного інтелекту;

- *поглиблено* уявлення про специфічність психічних розладів у молодих людей, що викликано війною (посттравматичний стресовий розлад, депресивні і тривожні стани) та роль соціальних і індивідуальних факторів у процесі відновлення особистості;

- *дістали подальшого розвитку* методи психоемоційної, поведінкової корекції та техніки стабілізації стану молоді такі як: соціально – психологічний тренінг, адаптаційні до специфічних умов під час війни, поведінкові та емоційно – орієнтовані техніки.

Теоретичне значення дослідження полягає у поглибленому вивченні наукової літератури на тему, впливу війни на ментальне здоров'я молоді, у систематизації знань про виникнення ПТСР, тривожних, депресивних розладів, та розвитку тривалого стресу у людини. Дослідження допомагає більше розширити та уточнити теоретичні уявлення про ментальне здоров'я молоді в умовах довготривалої війни. Зокрема таких аспектів, як вплив травматичного досвіду на майбутнє життя та розвиток, вироблення людиною психологічної стійкості, проблема соціальної ізоляції та самотності молодих людей.

Практичне значення дослідження. Результати констатувального експерименту та поєднання з вивченою науковою літературою дає змогу розробки конкретних заходів психологічної підтримки і профілактики психічних розладів серед молоді, що постраждала від бойових дії. У дослідженні надаються дані про рівень стресу, агресію у стосунках, впевненість у собі та своїх силах, а також здатність людини до соціальної адаптації – це дозволяє розглянути, як війна впливає на вище перелічені аспекти ментального здоров'я молодих людей. Практичні результати з доповненнями можна застосовувати у розробці профілактичних заходів для корегування психологічного стану молоді в освітніх установах, центрів, що працюють з молоддю та інших місцях.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО – МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ВПЛИВУ ВІЙНИ НА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ

1.1. Поняття та структура ментального здоров'я

Ментальне здоров'я є одним із важливих складових життя будь-якої людини. Ментальне здоров'є охоплює такі складові як емоції, почуття, наша поведінка, мислення, сприйняття стресу та здатність його долати, а також наше соціальне, психологічне, духовне самопочуття, та має велике значення у нашій комунікації з іншими людьми.

На даний час існує велика кількість тлумачення поняття ментального здоров'я наведу кілька із них.

Згідно з визначенням ВОЗ, ментальне здоров'я - це стан щастя та добробуту, в якому людина реалізує свої творчі здібності, може протистояти життєвим стресам, продуктивно працювати та робити внесок у суспільне життя [85].

Ментальне здоров'я – це стан психічного благополуччя, при якому людина усвідомлює свої здібності, може справлятися зі звичайними життєвими стресами, продуктивно працювати і робити внесок у життя суспільства. Це важлива складова загального здоров'я, що впливає на емоції, мислення, поведінку та взаємодію з оточуючими[86].

Ментальне здоров'я – це не лише відсутність розладів, а й внутрішні ресурси для того, аби активно жити, реалізувати свої здібності, працювати, піклуватися про інших, пам'ятаючи й про себе [87].

Зігмунд Фройд визначав психічне або ментальне здоров'я, як здатність до кохання та роботи, також він вважав, що психічне здоров'я полягає у гармонійних функціонування свідомих і несвідомих процесів,

тобто по Фройді одним із найважливіших аспектів ментального здоров'я було здатність індивіда до ефективного управління конфліктами між Ід, Его, та Суперего [18].

Карл Роджерс визначав, що психічне здоров'я – це здатність людини до самореалізації, автентичності та повного функціонування. За його ствердженнями, здорова людина повина мати позитивне ставлення до себе та до інших, також вільно приймати рішення [50].

Абрахам Маслоу розглядав ментальне здоров'я через самореалізацію, тобто здорова людина за Маслоу, прагне досягти вершини своєї «піраміди потреб», реалізуючи свій потенціал та етичні цінності [1].

У когнітивно-поведінковій терапії ментальне здоров'я визначається, як здатність людини сприймати та інтерпретувати зовнішні події, які дозволяють уникати деструктивної поведінки та руйнівних емоцій. За Беком раціональне мислення та здатність до адаптації є основним критерієм психічного здоров'я [4].

Карл Густав Юнг визначав ментальне здоров'я також, як і З. Фройд гармонію між свідомим та несвідомими частинами у психіці, як здатність досягнення цілісності через інтеграцію всіх аспектів особистості [20].

За біхевіористичним підходом ментальне здоров'я розглядається через поведінку індивіда. За Скіннером людина вважається ментально здоровою, якщо її поведінка є результатом правильного навчання або умов, що підкріплюють негативні реакції [83].

Віктор Франк стверджував, що ментальне здоров'я людини залежить від її здатності знаходити сенс у житті, навіть в складних умовах або стражданнях. Індиві, який втрачає сенс життя, може зіткнутися з екзистенційним вакуумом а отже з психічними проблемами [8].

Сальвадор Мінухін у системній психології розглядає психологічне здоров'я через призму взаємодії людини з соціальним середовищем, сім'єю, роботою та іншими соціальними системами. Ментальне здоров'я

визначається здатністю ефективно функціонувати в різних системах та підтримувати гармонію [79].

Мартін Селігман у позитивній психології, розглядав ментальне здоров'я через щастя, благополуччя та задоволеність життям. Головними аспектами ментального здоров'я є сенс життя, позитивні емоції, залученість, досягнення та стосунки [82].

С. Д. Максименко визначає ментальне здоров'я, як один з аспектів здоров'я загалом. Він пов'язує його з відсутністю психопатії, наявністю душевного спокою та здатністю людини до ефективної діяльності, та саморегуляції у досягненні свої цілей і реалізації інтересів. [86 с.4].

Критерії ментального здоров'я:

1. Гнучкість та здатність адаптовуватися до швидких змін, вміння вирішувати життєві кризи та встановлювати сприятливі соціальні відносини.

2. Позитивне самопочуття, яке проявляється в радості та задоволення собою в повсякденному житті, що дозволяє долати стрес та справлятися з труднощами.

3. Емоційна стійкість, яка допомагає ефективно контролювати емоції та свою волю.

4. Розвинуті вміння комунікації, що дозволяє формуванню гармонійних стосунків.

5. Самовизначенність людини, що базується на свідомому орієнтуванні на власні переконання та цінності.

6. Постійний розвиток власної ідентичності та спроможність до самореалізації [21].

Критеріями психологічного здоров'я, згідно з концепцією А. Елліса, є такі:

Інтерес до себе: емоційно здорова людина ставить свої інтереси трохи вище за інтереси інших, частково жертвуючи собою заради близьких, але не цілком.

Суспільний інтерес: якщо людина не відстоює інтереси інших і заохочує аморальні дії, їй навряд чи вдасться створити затишний і щасливий для себе світ.

Самоврядування (самоконтроль): здатність брати відповідальність за своє життя, об'єднуючись з іншими без вимоги постійної підтримки.

Висока фрустраційна стійкість: вміння дозволяти собі та іншим робити помилки, не засуджуючи ані себе, ані інших.

Гнучкість: відкритість до змін і пластичність мислення, без жорстких правил.

Прийняття невизначеності: готовність жити у світі ймовірностей, де повної визначеності не існує.

Орієнтація на творчі плани: творчі інтереси займають значну частину життя і потребують залученості.

Наукове мислення: прагнення до об'єктивності й раціональності, оцінювання своїх почуттів та дій з огляду на їх вплив на досягнення цілей.

Прийняття себе: відмова оцінювати власну цінність лише за зовнішніми досягненнями або думкою інших, здатність радіти життю заради нього самого.

Схильність до виправданого ризику: емоційно здорова людина прагне робити те, що хоче, навіть попри можливість невдачі, залишаючись обачливою.

Тривалий гедонізм: прагнення до задоволення як у поточний момент, так і з думкою про майбутнє, без надмірної захопленості негайними насолодами.

Реалістичність (нонутопізм): відмова від нереалістичних прагнень до абсолютного щастя або повної відсутності тривоги і негативних емоцій.

Відповідальність за свої емоції: готовність брати відповідальність за власні вчинки, не звинувачуючи інших або зовнішні обставини[75 с. 18-20].

М. Бекер виділяє три ключові компоненти душевного здоров'я: гарне фізичне й психічне самопочуття (повнота відчуттів, альтруїзм, відсутність скарг); самоактуалізацію (розвиток, незалежність); і повагу до себе та інших (відчуття власної цінності, здатність до любові). Психічне здоров'я людини визначається тим, наскільки психіка адекватно відображає реальність і реагує на зовнішні стимули, життєві події; наскільки зрілим є рівень емоційної, вольової та пізнавальної сфер особистості відповідно до віку; адаптивністю у стосунках; здатністю до самоконтролю та розумного планування цілей; впорядкованістю і зваженістю психічних процесів, об'єктивним ставленням до себе і до подій навколо; прив'язаністю до близьких та відповідальністю за них. Також важливою є здатність особистості до саморозвитку та збагачення. [71].

Структура ментального здоров'я складається з великою кількістю взаємозалежних компонентів таких, як емоційний компонент, когнітивний компонент, мотиваційний компонент, поведінковий компонент, соціальний компонент, фізіологічний компонент та духовний, які разом забезпечують стан психологічного благополуччя людини. Здоровий індивід володіє інформаційною рівновагою, здатність до ефективної адаптації, стійкістю до стресу, позитивним мисленням і підтримує міжособистосні стосунки. Всі ці компоненти взаємодіють між собою впливаючи на ментальне здоров'я індивіда.

Розглянемо фактори та компоненти, які впливають на психічне здоров'я особистості, фактори є внутрішніми та зовнішніми. Їх взаємодія визначає рівень ментального благополуччя людини.

До біологічних факторів відносяться:

Генетична спадковість є дуже важливою ланкою у формуванні психологічного здоров'я особистості. Науковцями було досліджено, що

велика кількість психологічних розладів, передаються генетично, до таких розладів належать: шизофренія, депресія і так далі. Вченими було визначено, що багато різних психологічних розладів, що є у членів сім'ї, передалися генетично. Дослідження родин та близнюків свідчать, що шизофренія частіше зустрічається у ідентичних близнюків порівняно з братськими (Coon & Miller, 2007), а також у людей, які мають родича першого ступеня (наприклад, матір або батька) з цим захворюванням. Науковці також виявили зв'язок між низкою генетичних варіацій або мутацій і психологічними розладами. Зокрема, дослідження показали, що дві генетичні варіації, які впливають на клітинний механізм регулювання потоку кальцію в нейрони, мають значення у розвитку таких розладів (NIH, 2013). Один із цих генів, CACNA1C, впливає на функціонування мозкових схем, пов'язаних з емоціями, мисленням, увагою та пам'яттю. Його варіації асоціюються з біполярним розладом, шизофренією та депресією [88].

Різні нейрохімічні процеси або незбалансовування гормонів: дофаміну, серотоніну, норадреналіну, здійснює вплив на емоційний стан та поведінку особистості, що в процесі викликає, депресію, тривожні розлади та інші психічні розлади.

Також на психічний стан людини впливають хронічні захворювання, порушення сну, різні травми голови, інфекції та загальний стан фізичного здоров'я особистості. Прямий вплив на психіку мають і гормональні зміни такими змінами можуть бути: вагітність, проблеми або хвороба щитовидної залози.

До психологічних факторів відноситься:

Такі особистісні риси людини, як емоційна нестабільність, неможливість чи нездатність контролювання свої емоції негативно впливають на психічне здоров'я.

До виникнення психологічних розладів сприяють і різні негативні когнітивні стилі такі, як песимізм або негативне мислення, катастрофікація різних звичайних явищ в житті та нерефлексивне сприйняття свого досвіду.

Висока самооцінка і сприйняття людини іншими людьми з позитивом, з високою оцінкою їх можливостей, дають більше ресурсів для подолання стресу [89].

До соціальних факторів відноситься:

На психічне здоров'я впливають сімейні стосунки людини та її родини, чим більше в родині позитива, підтримки, взаємопорозуміння то рівень впливу стресу зменшується, тоді, як у конфліктних та негативних сім'ях виникнення психічних розладів зростає.

Людині з чудовим соціальним статусом, матеріально забезпеченою та соціальною підтримкою друзів, від знайомих в соціальних мережах, позитивні взаємодії в суспільстві дають змогу справлятися зі стресом та складними життєвими ситуаціями, без негативного впливу на психіку. Низький соціальний статус, ізоляція від суспільства, самотність людини, безробіття та бідність призводять до тривоги, депресії та постійного відчуття дистресу [90].

До культурних та духовних факторів відносяться :

Культурні традиції, норми та релігійні вірування мають значний вплив на сприйняття людиною свого психічного здоров'я, вирішення психологічних проблем і прийняття допомоги від суспільства. Але в свою чергу духовні цінності та віра допомагають особистості з психічними та іншими проблемами, знайти сенс життя, справлятися з життєвими кризами, стресовими ситуаціями, що має позитивний вплив на їх ментальне здоров'я. [91].

Психотерапевт Сара Грінберг виділяє кілька важливих факторів, які мають вплив на психічне здоров'я людини.

Схильність до самокритики або перфекціонізму може збільшувати ризик розвитку тривожності й депресії. У такому стані людина помилково вважає, що має бути ідеальною, щоб її приймали інші. Вона може не приймати власних недоліків, надмірно аналізувати себе чи думати, що не виправдовує чужих очікувань. Проте, всупереч побоюванням багатьох людей із подібними особливостями, ефективною протидією цьому є самоспівчуття. Йдеться про вміння ставитися до себе з розумінням, добротою, підвищувати самооцінку та приймати себе. Те, як ми ставимося до себе в періоди успіхів і невдач, може значно впливати на наше психічне та фізичне здоров'я.

Соціальні зв'язки є важливими для розвитку та відчуття комфорту – людині потрібні постійні взаємодії з іншими. Нещодавнє дослідження, проведене науковцями з Гарварду, намагалось визначити, що найбільше може захистити нас від депресії і перебуває під нашим контролем. Проаналізувавши понад 100 можливих факторів, вони дійшли висновку, що саме соціальні зв'язки є найпотужнішим захисним чинником.

Фізична активність може допомогти людині зменшити ознаки депресії, знизити рівень стресу і тривоги, а також покращити загальне самопочуття. Оскільки малорухливий спосіб життя є фактором ризику, фізичні вправи можуть бути важливими для профілактики депресії. Дослідження показують, що всього 15 хвилин інтенсивних вправ на день значно знижують ризик депресії. Інше дослідження встановило, що 12 тижнів тренувань по 30 хвилин три-п'ять разів на тиждень зменшують симптоми депресії на 47%.

У 2020 році професор психіатрії Джеймс Блюменталь із Університету Дьюка з'ясував, що вправи є найбільш ефективними в поєднанні з медикаментами. В іншому випадку, високий рівень тривоги може послаблювати позитивний вплив фізичної активності на зниження депресії.

Харчування – має бути з високим вмістом різних овочів, цільнозерновими продуктами та вмістом корисних жирів, які пов'язують зі зниженням розвитку депресії на 25 -35% порівнюючи з дієтами, що включають в себе: цукор, напівфабрикати та молочні продукти з лактозою.

Завдяки уважності людина може змінювати своє ставлення до тяжких почуттів чи думок. Багато хто із людей при продовженні практики, помічають, що вони ще мають важкі думки та почуття але вже спостегіють за ними з дистанції і несприймають як безперечну правду[92].

1.2. Війна як травматичний чинник для психіки

Війна впливає на всі аспекти нашого психологічного здоров'я залишаючи глибокі травми та переживання, як на індивідуальному так і на колективному рівні. Наслідки від війни, бойових дії можуть проявлятися у людей у вигляді тривожних розладів, агресії, депресії, відсторонення від соціуму, посттравматичних стресових розладів, а також серйозно впливати на соціальне та сімейне життя.

Військові дії є серйозним стресовим фактором, який може призводити до розвитку ПТСР. Люди, які пережили бойові дії або стали свідками насильства, можуть відчувати нав'язливі спогади, кошмари, підвищену тривожність, емоційну відстороненість і підвищену пильність. Такі проблеми є одним з найпоширеніших наслідків військових дії.

Посттравматичний стресовий розлад – це психічне порушення, яке розвивається після травматичної події у житті людини. За даними з цієї статті «близько 8% чоловіків та 20% жінок, які пережили травматичні події, мають ПТСР» [93].

Посттравматичний стресовий розлад є довготерміновою реакцією на стрес, лікарі визначають, що прояви ПТСР з'являються тільки після

чотирьох тижнів, як сталось травматична подія. А саме симптоми цього розладу можуть виникати по-різному, за тривалий, чи короткий період але зазвичай, через три місяця. Симптоми хворої людини на ПТСР такі як: тривожність, панічні атаки, часті думки про травматичну подію, недовіра людям, що в свою чергу несе проблеми в стосунках, шкідливі звички та думки про суїцид [93].

Разом з тим, тільки 20 % людей, які пережили травматичні події, страждають на ПТСР. Це залежить від властивостей людини (її ресурсів, психічного і фізичного здоров'я), від підтримки близьких людей, а також від характеру самої травматичної події. ПТСР за часовими рамками може бути гострим (якщо розвивається протягом 30–90 днів), хронічним – понад 90 днів, з відстроченим початком – пізніше 6 місяців (трапляється доволі рідко). Найуразливішими щодо ПТСР є люди віком до 22 або старше від 30 років [94].

ПТСР часто існує також із іншими формами психопатології, за даними 90% людей, що пережили ПТСР, мають від однієї хвороби протягом всього життя. Серед найбільш поширених хвороб: депресія, зловживання алкоголем або інші залежності, психосоматичні порушення та тривожні розлади [94].

В США та Австралії було проведене дослідження показники, якого показали, що у великій кількості людей з ПТСР- це 88% чоловіків та 78% жінок, через травму розвиваються ще хвороби, такі як: 51,9%- алкоголізм, 49,9% - депресія і 19% роблять спробу суїциду [3].

Симптоми ПТСР зазвичай проявляються невдовзі після травматичної події, але можуть виникнути і через кілька місяців або років. Виділяють чотири основні типи ознак ПТСР: повторне переживання події, уникання нагадувань про травму, зростання негативних почуттів і гіперзбудження [95].

Повторне переживання травматичної події може повернутися в будь-який момент, видаючись дуже реальним і лякаючим, що викликає кошмари або реакції на специфічні тригери, як-от звуки, зображення чи відчуття, які запускають спогади. Люди з ПТСР підсвідомо уникають ситуацій і речей, які нагадують про травму: великих скупчень людей, водіння, перегляду новин, гучних звуків на кшталт феєрверків, а також обговорення екстремальної події [95].

Типовою ознакою ПТСР є збільшення кількості негативних думок і почуттів, порівняно з тим, що було до події: втрата здатності відчувати радість, любов чи співчуття, байдужість до речей, які раніше приносили задоволення. Сором, провина і відчуття виснаження також часто супроводжують ПТСР [95].

Гіперзбудження проявляється через постійну настороженість і тривожність, що спонукає до саморуйнівної поведінки, як-от куріння, зловживання алкоголем чи наркотиками, агресивне водіння[95].

До основних ознак що визначають ПТСР у дорослих є:

- Постійні спогади про небезпечні ситуації для життя у, яких людина брала участь;
- Травмуючі сновидіння, кошмари, епізоди тих страшних подій, що порушують сон;
- Уникнення емоційних навантажень;
- Невпевненість в собі та страх, що призводить до відкладання або постійного перенесення рішень та контактів з оточенням;
- Депресивні настрої, частий головний біль, труднощі з концентрацією та надмірна втома;
- Результатом всіх цих факторів – є схильність до антисоціальної поведінки, різні види залежностей та прояв цинізму. [96].

Клінічні симптоми ПТСР:

- Постійне повернення до тих пережити подій в минулому;

- Нав'язливі спогади;
- Проблеми зі сном та пам'ятю;
- Тривожно-фобічні розлади;
- Втрата інтересу до життя, можливо апатія;
- Схильність до девіантної або асоціальної поведінки;
- Виснаження центральної нервової системи;
- Притуплення емоційних реакцій;
- Звуження свідомості;
- Соціальна відстороненість;
- Відсутність задоволення та радості від життя [97].

Посттравматичний стресовий розлад став предметом вивчення та дослідження для багатьох психологів і психіатрів вже протягом кількох десятиліть (Беррес Фредерік Скіннер, Карл Роджерс, Чарльз Горовіц, Джудіт Герман, Едвар Кар, Джоун Боулбі, Світлана Олешко, Оксана Долгова, Юрії Боярський, Петрісія Резік та ін.)

Хоча Б. Ф. Скіннер більш відомий своєю роботою у напрямку біхевіоризму, а Карл Роджерс вивченням гуманістичної психології, вони обидва зробили вагомий внесок у дослідження терапевтичних підходів для лікування посттравматичного стресового розладу. Ці підходи в терапії базувалися на різних поведінкових модифікаціях і особистісно-центрованої терапії Роджерса, що допомагало ветеранам та постраждалим людям від війни у відновленні ментального здоров'я.

Чарльз Горовіц вніс вагомий внесок у дослідженнях стресової реакції на травму і розробив концепцію стресових розладів адаптації. Його роботи вивчають, як люди реагують на стресові події, війни, стихійні лиха, і як ці переживання можуть призводити до розвитку ПТСР. Однією з важливих робіт Чарльза Горовіца є його модель фаз адаптації до стресу [76].

Джудіт Герман авторка важливої книги “Trauma and Recovery” 1982 року, яка стала фундаментальною для розуміння ПТСР. Вона вивчала те, як

травматичний досвід впливає на людей, особливо на жінок, що пережили насильство або були його свідком, солдатів, які пройшли війну. В її роботах поєднується психологічний та соціальний контекст травми, та спрямовані на розвиток терапевтичних підходів до лікування цього розладу [77].

Джон Боулбі відомий своєю теорією прив'язаності, також досліджував вплив травми і втрати на розвиток ПТСР, особливо у дітей. В його працях розглянуто, як раннє переживання війни, чи втрати впливають на формування прив'язаності та розвиток депресивних і тривожних розладів у подальшому житті. [73].

Річард Тедескі і Лоуренс Калхун є розробниками важливої концепції посттравматичного росту, що вказує на можливі позитивні зміни у житті людини після пережитого травматичного досвіду. Їх дослідження вказують на те, що навіть після важких наслідків травми, люди знаходять нові цілі і значення у своєму житті після пережитої трагедії, це велике значення для терапії ПТСР [80].

Сучасна ситуація в Україні та жахлива війна суттєво вплинули на життя української молоді. Чимало молодих людей, рятуючи своє життя від бойових дій, залишили країну й зараз перебувають за кордоном; інші залишилися в Україні, змінили місце проживання і навчаються онлайн, а частина з них з великою відвагою долучилися до фронту. Усі ці обставини спричиняють невпевненість і почуття тривоги, яке поступово може перерости у стан постійної тривожності.

Війна викликає невизначеність у майбутньому, у своїх силах та планах, через втрату домівок, близьких і свого звичайного життя. Все це сприяє для розвитку постійної тривоги, емоційної нестабільності та тривожних розладів у людини.

Тривога – це дискомфортний емоційний стан, який характеризується та супроводжується напругою, хвилюванням та очікування негативних подій [98].

Тривожність – це психічний стан, який проявляється емоційною напругою, внутрішнім дискомфортом, занепокоєнням та настороженістю. Супроводжується підвищеною чутливістю до труднощів, почуттям постійної провини перед ким- то, заниженою самооцінкою, передчуттям невідомої загрози, що порушує внутрішню рівновагу особистості [41].

Тривожність – психологічний термін, що позначає відчуття напруження, страху та нервовості, що можуть проявлятися в різних ситуаціях. Це природна реакція людського організму на стресові чинники, що можуть мати короткочасний або тривалий характер [99].

Вперше проблема тривожності була розглянута та показана соціуму у працях Зігмунда Фрейда. У 1926 році він видав монографію Гальмування, симптоми, тривога в, якій він вперше виділив стан тривоги та занепокоєності. Вчений охарактеризовав даний стан як емоційний, що передбачає собою переживання, відчуття безпорадності, небезпеки, невизначеність [63].

Різні вчені в своїх дослідженнях розглядають тривожність, як реакцію на соціальні впливи при психофізіологічних особливостях людини (М.Авенер, Г.Айзенк, Г.Аракелов, Б.Вяткін, В.Кисловська, М.Ландерс, Н. Є.Лисенко, Н.Левітов, М.Махоні, В.Мерлін, Ч.Спілбергер, Є.Шотт), а також тривожність, що може виникати при різних психосоматичних захворюваннях (В.М'ясищев, Є.Соколов та ін.) [5].

Характерними рисами тривоги властиві відчуття невпевненості в собі або своїх можливостях, переживання, безпорадність перед зовнішніми викликами, схильність до перебільшення їх загрози. Та в деяких випадках тривога має і позитивний вплив, наприклад: радісне хвилювання або очікування [5, с. 223].

Вчені виокремлюють два види тривоги: особистісну та ситуативну. Ситуативна тривога – це коли людина відчуває зараз тривогу, саме в цей час та відчуває теперішні переживання. Для особистісної тривоги, характерним

є, що особистість постійно перебуває або відчуває реальну, уявну небезпеку для себе. Особистісна тривожність формується, розвивається та закріплюється ще в ранньому дитинстві [10].

Особистісна тривожність – це негативна індивідуальна риса особистості, яка визначає схильність людини до суб'єктивних переживань таких емоційних станів: хвилювання, страх, напруга. Її прояв є через відчуття невпевненості в собі, безпомічності і беззахисності, які сприймаються людиною, як загроза його самооцінки, прагнень і задоволення базових потреб [5, с. 223].

Ю. Ханін вивчав тривогу і тривожність, він зазначав, що тривога є емоційним станом, реакцією на різні стресори.

Характеристика стресорів за Ю. Ханін:

1. Різна інтенсивність реактивна або ситуативна тривожність може змінюватися, через вплив зовнішніх і внутрішніх факторів.
2. Мінливість у часі, емоційний дисмодокфорт в більшості випадків виникає у зв'язку з конкретною ситуацією і триває відповідно до її розвитку.
3. Активізація вегетативної нервової системи, проявляється такими фізіологічними реакціями як: пришвидшене серцебиття, сухість у роті, підвищеним потовиділенням, почервонінням шкіри, розширенням зіниць та іншим[65].

Аспекти впливу тривожності на самооцінку молоді:

Негативне сприйняття себе: Через постійне відчуття хвилювання і стресу, молоді люди починають думати, що вони втрачають свою цінність і компетентність. Такі переживання негативно впливають на ставлення до себе.

Схильність до самокритики: Тривога може викликати не адекватні вимоги до себе та своїх досягнень, що призводить до зменшення самооцінки та поганого настрою.

Страх спілкування: Тривожні юнаки часто уникають соціальних ситуацій, місць де вони себе почувають невпевнено або незручно. Через це вони стають більш закритими, їх самооцінка підринається а комунікативні здібності знижуються.

Вплив на навчання: Тривога знижує концентрацію, заважає навчальному процесі та виконанню завдань, в результаті цього успіхи в школі знижується так само, як і віра в свої сили.

Погіршення стосунків з оточенням: Молодь, яка постійно переживає тривогу, може відчувати себе самотнім чи ізольованим від суспільства. Це приводить до уникнення близьких контактів та відчуття, що все оточення проти них [5, с. 236].

Основні градації явищ тривожного ряду та їх класифікація.

Тривожні стани можуть розвиватися поступово, з кожним рівнем наростаючи у своїй інтенсивності. Перший рівень – це відчуття внутрішньої напруженості. Тут тривога ще незначна і навіть допомагає адаптуватися, але проявляється через настороженість і дискомфорт, наче сигнал про можливу загрозу.

На другому рівні починаються гіперстезичні реакції: раніше нейтральні подразники починають викликати негативні емоції, що призводить до підвищеної дратівливості. Третій рівень – власне тривога – супроводжується відчуттям невизначеної небезпеки.

Далі, на четвертому рівні, тривога переростає в страх, коли з'являється конкретне, хоча й не завжди реальне уявлення про загрозу. На п'ятому рівні виникає відчуття неминучої катастрофи – стан, коли тривога здається абсолютно неконтрольованою, і людина відчуває, що уникнути небезпеки неможливо.

Останній, шостий рівень, – це тривожно-боязливе збудження. Тут тривога досягає піку, викликаючи панічний пошук допомоги та рухову

розрядку. Людина може повністю втрачати здатність контролювати свої дії [58, с. 363-364].

Депресивні розлади та депресія на даний час є не рідким явищем по всьому світу. Але в умовах війни, бойвих дії, які зараз відбуваються в нашій країні ймовірність розвитку депресії зростає в багато разів. Депресія під час війни у молоді велика проблема, яка потребує уваги та своєчасної діагностики і правильного лікування.

Депресія – це психологічний стан, що супроводжується постійним пригніченим настроєм та втратою зацікавленості до свого життя. Депресія є різних видів та має різні форми [14].

Депресія – це розлад, який супроводжується неадекватно низьким настроєм та песимістичної, негативної оцінки себе, свого життя і подальшого майбутнього та свого становища у світі. Особливість депресії є те, що її симптоми можуть бути подібними і навіть проявлятися, як будь-яка інша хвороба [100].

Вивчення проблеми депресії базується на концептуальних закладеннях у працях відомого вченого Ганса Сельє і його послідовників, що далі проводили дослідження адаптаційного синдрому серед них Рей Розерман, Ірвін Фрідман та Річард Лазарус. Такі дослідники, як Аарон Бек, Петер Кільхольц зосереджували своє дослідження, вивчення так званої (депресії виснаження) [72].

Семюель Пфайфер давав таке визначення депресії – це афективний стан, для якого є характерним негативний емоційний фон, проблеми у мотиваційній та когнітивній сфері, саме з пізнанням, пасивною поведінкою загалом [48].

Депресивні стани – це комплексне поєднання емоцій, спогадів, уявлень та думок, що супроводжується пригніченим настроєм, втратою інтересу до своєї звичайної діяльності, що приносила задоволення і труднощами у виконанні щоденних побутових справ. Людина відчуває

постійну зміну почуттів від гніву до презирства, як до самого себе так і до інших людей. Також депресивні стани супроводжуються страхами, відчуттям провину та сорому, особливо це проявляється в екстремальних чи стресових ситуації [100, с. 27].

Однією з вагомих причин розвитку депресивних станів і розладів є переживання психотравмуючих подій, особливо в сучасних умовах війни в Україні. Травматичний стрес має суттєвий вплив на емоційну, поведінкову та когнітивну сферу особистості та розвиток психосоматичних і психонервових розладів. Ці проблеми досліджували в своїх працях різні українські науковці, зокрема Г. Ложкін, В. Маріщук, О. Носков, Л. Крижанівська, що акцентували на наслідках психотравмуючих подій для ментального здоров'я [19, с. 77-81].

Аарон Бек вважає, що основою причиною депресії є когнітивна організація, а не емоційна. За його теорією, депресія виникає через внаслідок когнітивних схем, що формують депресивне сприйняття чи ідей. Модель депресії Бека зосереджується на таких характеристиках, як негативні очікування від майбутнього та неповноцінності [72].

Також Бек визначив чотири групи характеристик депресивного стану:

1. Емоційні характеристики – почуття горя, смутку, постійно пригнічений настрій.
2. Мотиваційні характеристики – пасивність, уникнення будь якої активної діяльності, залежність від інших, низький рівень волі.
3. Когнітивні характеристики – знецінення особливих досягнень, негативне мислення, песимістичні думки про майбутнє.
4. Фізіологічні характеристики – порушення апетиту та сну, погіршення загального фізичного стану особистості [72].

Ознаки депресії за Л. Шнайдер почуття неповноцінності, безкорисність та втрата самоповаги. Людина в такому стані не може адекватно сприймати похвалу, сприймаючи її як нещирю. Також

характерними ознаками є песимістичним ставлення до майбутнього і несприйняття свого минулого. Вона супроводжується, уповільненою руховою активністю і мовою, млявістю і хронічною втомою. Продуктивність максимально знижується у всіх видах діяльності [35].

Класична депресія за Е. Блейер – це тріада ознак: погана рухова активність і повільне мислення, загальмованість, неможливість отримувати задоволення. І. Лехман вважає основними аспектами депресії, зниження працездатності, втрата інтересів і здатності радіти.

Розповсюдженими симптомами депресії є: порушення сну, смуток і безсилля, зниження концентрації уваги, втрата інтересу до того, що раніше приносило задоволення людині, проблеми з самооцінкою, суїцидальні думки, хронічні болі, розлади шлунку, слабкість, відчуття провини, ізолюваність від суспільства [25].

- неконтрольована агресивність, спалахи гніву і дратівливості навіть, якщо немає причини;
- меланхолічний настрій, відчуття порожнечі в душі та безсилля;
- безсоння або навпаки сон, який може займати більшу частину доби;
- загальмованість мислення, рухової активності;
- погана концентрація уваги, проблеми з мислення, порушення пам'яті;
- збудженість нервової системи, відчуття тривоги на регулярній основі;
- самобічування, часте звинувачення себе в минулих діях, невдачах;
- зниження маси тіла або навпаки розвиток булімії;
- енергійність знижується майже до нуля, навіть не складні види діяльності вимагають зусиль;
- втрата інтересу до своїх хобі, роботи та взагалі до життя;
- думки про смерть, спроби суїциду;
- виникнення незрозумілої фізичної болі у спині, шиї та іншому [101].

Війна також впливає і на поведінку молоді так їх ставлення до соціума та інших людей, на зараз в суспільстві зростає кількість випадків агресивної

поведінки особливо нажаль серед молоді. Такі прояви можуть пояснюватися наслідком різних життєвих обставин, таких як негативний вплив оточення, проблеми соціалізації, випадки жорстокого поводження, психологічної травматизації тощо.

Проблематика агресії її проявів, вивчалась великою кількістю зарубіжних і вітчизняних вчених (З. Фройд, Е. Фром, Е. Еріксон, А. Фурман, С. Рубінштейн, Л. Виготський, Р. Берон, О. Запорожець, С. Холл, А. Бас, К. Лоренц, З. Спринська, Т. Морозова, С. Берковіц, І. Мазоха, В. Худік та ін.)

Також в психологічній літературі є різні підходи до вичення агресивної поведінки. Зігмунд Фройд і Лоренц визначали агресію, як інстинкт. А. Бандура розумів під агресією набуту у процесі наučіння модель соціальної поведінки, засвоєну у процесі соціалізації через спостереження відповідного способу дій і соціального підкріплення.

Агресія - це складне психічне явище, яке проявляється через негативні емоції, такі як гнів, злість, ворожість. В психології агресія вивчається як одна з форм поведінки, яка може бути спрямована як на самого себе внутрішня агресія, так і на інших людей зовнішня агресія [99].

Агресивність – внутрішня риса особистості, що проявляється у схильності до прояву агресивної поведінки, дії. Вона може бути сформована під впливом генетики, виховання, соціального середовища та його впливу, та іншими чинниками. Агресивність є одним з ключових факторів, який впливає наскільки можливими є прояви агресії в поведінці людини [43].

В такий складний період в нашій країні, люди стикаються з величезним психологічним тиском, постійна загроза їхньому життю, життю їх близьких людей. Це визиває постійну тривогу і стрес, які можуть впливати на поведінку та сприйняття світу загалом. Ці обставини, часто викликають, тривогу, агресію та викликають почуття страху, підвищену чутливість до звуків чи різких рухів, які раніше не здавалися загрозливими. Такі явища можуть бути пов'язані з бажанням захистити себе та свою сім'ю

або з наслідками після пережитих психологічних травм, втратити близької людини. Через такі умови люди стаються більш конфліктними і схильними до проявів агресії навіть у тих ситуаціях, які не мають викликати такої реакції [50, с. 2].

Чинники виникнення агресії досліджували такі вчені як Н.Алікіна, С. Жабокрицький, О. Михайлова, Т. Морозова, В. Перший, В. Полтавець, Е. Стауб.

Соціальні дослідження проведення Т. Щербаком визначають згідно результатів агресивна поведінка збільшилась у молоді. Молоді люди зазвичай не мають такого життєвого досвіду у подоланні кризових ситуацій, а тим більше справлятися з психоемоційною кризою, викликані війною [68].

Американські психологи W. Warbunton та C. Anderson провели дослідження, за результатами, якого саме чоловіки є більш схильні до прояву агресії ніж жінки. В першу чергу це стосується фізичної агресії або насильницької поведінки, жінки в більший частині випадків проявляють непряму агресію [84].

Ю. Качанова виокремлює поняття агресія та агресивність. Поняття агресія вона визначає, як будь-яка форма поведінка, спрямована на завдання шкоди іншим особам, які не бажають такого ставлення. Агресивність Качанова розглядає, як відносно стійка риса особистості, що визначається готовністю до агресивної поведінки або дії [22, с. 50].

Л. Руденко визначає агресивну поведінку як форму соціальної поведінка, що буде спрямована на заподіяння фізичної, моральної або іншої шкоди іншим. Вона є обумовленою соціальними і внутрішньо особистісними факторами. Агресивна поведінка має складну структуру, які включають агресивні дії та компоненти, як мотиваційно-цільовий, вольовий, когнітивний, рефлексивний та емоційний. [47, с. 418].

Дослідники Н. Володарський і О. Когут визначили форми агресії, які найчастіше застосовуються молоддю за результатами їх дослідження було визначино, юнаки і дівчата вдаються до образи 49%, до підозрілості 41%, до аутоагресивної поведінки 40%, до вербальної агресії 28%, до негативізму 25%, до фізичній агресії 24%, до непрямой агресії 15%, до роздратування 11% [9].

Українським дослідником та науковцем О. Орос у своєму дослідженні з'ясував поширенні причини прояву агресії. Дослідник зазначив, що найбільший відсоток застосування агресії до людей, серед цих причин є непорозуміння. Потім погане виховання, негативний вплив близьких людей, жорстокість, бажання самоствердитися та зневага до інших [37].

У 1957 році А. Басс та А. Дарки виділяли наступні форми агресії та жорстокості:

Фізична агресія – це застосування фізичної сили до іншої особи.

Вербальна агресія – прояв негативних почуттів у формі сварок, криків, погроз, проклять або лайки.

Непряма агресія – використання обходу для нанесення шкоди, наприклад, через плітки, саркастичні жарти або неконтрольовані вибухи люті, як-от тупотіння ногами чи крики.

Негативізм – форма поведінки, спрямована проти авторитету чи правил, від пасивного супротиву до активного порушення законів.

Роздратування – схильність до запальності, грубості, різкості навіть при незначному збудженні.

Підозрілість – недовіра та застережливе ставлення до інших, базоване на переконанні, що оточуючі можуть завдати шкоди.

Образа – почуття заздрощів чи ненависті до інших, викликане гнівом або незадоволенням через реальні чи уявні страждання.

Автоагресія – спрямовані на себе негативні дії чи ставлення, що ґрунтуються на переконанні в особистій "поганості" або провині за негідну поведінку [53].

Т. Щербан проводила дослідження на з'ясування рівня агресії серед молоді під час війни. За результатами дослідження у 30% респондентів проявляється висока агресивність, у 40 % є вороже ставлення до інших людей, у 26% молодих людей є прояв відкритої агресії, у 34% респондентів проявляється соціальна агресія. Дослідження показують, що хлопці частіше проявляють фізичну агресію, а дівчата схильні до вербальної чи непрямой агресії [68, с. 113- 119].

Компоненти виявлення агресії за Л. Руденко:

Вплив оточення, зокрема найближчих людей, які можуть стимулювати або пригнічувати прояви агресії.

Зовнішні чинники, що впливають на агресію, наприклад, обставини чи умови середовища.

Мотиви та цілі, які спонукають до агресивної поведінки.

Ситуативні прояви, коли агресія виникає у конкретний час чи через певні обставини.

Особистісні аспекти, такі як емоції, мислення, воля, що формують агресивні реакції.

Ставлення до власної агресії, яке включає усвідомлення її наслідків і самооцінку цієї поведінки [47].

Також Л. Руденко вважає, що важливу роль у поведінці людини віграє саме моральний компонент. Вона виділила два ключових елемента- це совість та почуття провини. Совість допомагає стримувати агресивні дії, ще до їхнього вчинення впливаючи на мотивацію людини. Почуття провини навпаки з'являється вже після вчинення агресивної дії – це відчуття супроводжується очікуванням покарання, страхом та тривожністю [47].

1.3. Поняття та механізми психологічної стійкості (резильєнтність)

Реалії нашого життя на даний час, як ніколи раніше потребують від кожного українця стійкості до цих складних подій, підтримки внутрішніх ресурсів для нормальної життєдіяльності і самопочуття. Для цього кожній людині потрібно вивчати та розвивати у себе психологічну стійкість.

Психологічна стійкість – це здатність людини підтримувати стабільність та гнучкість адаптації у складних або стресових ситуаціях. Вона характеризується стійкими станами в яких особистість здатна розпізнавати зовнішні і внутрішні негативні впливи та блокувати їх [38].

Психологічна стійкість – важлива якість людини, що включає в себе стійкість, врівноваженість та опірність. Вона допомагає особистості справлятися з життєвими труднощами, витримувати негативний вплив різних обставин та зберігати свій емоційний стан та працездатність [38].

Поняття резилієнс прийшло в психологію з механіки, де воно означає здатність матеріалу повернутися у свій почтаковий стан. У психології це термін визначає здатність людини зберігати свою внутрішню рівновагу та стабільність у складний період їх життя. Резилієнс дозволяє людині адаптовуватися до змінни середовища та ефективно вирішувати проблеми [102].

Психологічне трактування резильєнтності – це здатність зберігати стабільний рівень психологічної і фізичної активності під час різних ситуацій. Вміння адаптуватися до труднощів і змін та здатністю відновлюватися, ставати сильнішим після впливу негативних факторів [67, с. 10].

Проблема резильєнтності або здатності протистояти стресу і зберігати психічну стійкість, почало активно вивчатися в зарубіжній психології, ці дослідження феномену резильєнтності почалися ще в 1970 році при

вивченні дітей з різними психічними розладами. У 1980 та 1990 роках увага науковців була на дітях, які незважаючи на пережиті труднощі і стреси, змоги вирости і добре адаптуватися вже в дорослому середовищі. В 200 роках дослідження цього явища вже проводилися, і з іншими групами людей зокрема з дорослими, старими людьми, які переживають складні умови чи хвороби такі, як ВІЛ, військові конфлікти та інші травматичні події [102, с. 51].

Дослідження резильєнтності у вітчизняній психологічній науці почалось не так давно, ними займалися такі дослідники: Г. Войтович, Т. Федотова, Е. Грішина, О. Хамініч, Т. Титаренко, С. Кучкова, Т. Ларіна, Н. Чепелева, К. Мазур, О. Чиханцова та інші.

В психологічній літературі дослідники надають різні види трактування поняття резильєнтність.

О. Сорока, О. Шевченко та О. Хамініч визначають резильєнтність - здатність особистості зберігати позитивну адаптацію навіть під час тривалого перебування в стресових ситуаціях та ефективно відновлюватися після травм.

С. Лютар та О. Романчук трактують резильєнтність, як здатність підтримувати стан благополуччя, незважаючи на труднощі та проблеми.

А. Суд описує резильєнтність як здатність протистояти проблемам, швидко відновлюватися та розвиватися, незважаючи на життєві кризи особистості.

С. Ваніштендаль, А. Мастен, Р. Сміт та Е. Вернер – визначають резильєнтність, як здатність людини до швидкого відновлення.

Життєстійкість людини – це можливість подолання різних травматичних ситуації та стресу, підтримкою на високому рівні психічного та фізичного здоров'я [27].

В українській психологічній літературі поняття резильєнтність визначається, як життєстійкість, життєздатність, стресостійкість, стійкість

до травм та емоційна стікість. Це поняття використовується до позначення здатності людини справлятися зі стресами, травмуючими подіями а також як вміння справлятися з втратами та іншими труднощами у житті [39, с. 12].

Поняття резильєнтність – це здатність людини або соціальних груп підтримувати, зберігати якість свого життя при складних обставинах. Воно характеризується вмінням долати труднощі, зберігати психічне здоров'я та внутрішню гармонію. Також резильєнтність включає в себе здатність досягати своїх цілей, попри стрес чи напругу, знижувати до мінімуму негативний вплив і відновлюватися після втрат і важких ситуацій.

Г. Лазос надає таке визначення резильєнтності – це здатність людини будувати повноцінне життя в складних умовах [28].

Резильєнтність – багатогране явище, яке формується під впливом багатьох різних чинників. Вона залежить від генетичної схильності, індивідуальних особистісних рис характеру і рівня соціальної підтримки, за допомогою цих аспектів знижується ризик психологічних травм і розвивається успішна адаптація до критичних або стресових обставин [28 с. 24].

Дослідники виділяють кілька типів резильєнтності [67]:

1. Психологічна резильєнтність – здатність адаптуватися до змін, невизначеності або стресових ситуацій.

2. Фізична резильєнтність – це вміння організму пристосовуватися до змін, справлятися з фізичними навантаженнями, травмами та хворобами, та відновлюватися після них.

3. Соціальна резильєнтність – це здатність різних груп, спільнот підтримувати один одного, надавати допомогу у відновленні після складних випробувань.

4. Емоційна резильєнтність - вміння контролювати і регулювати власні емоції під час кризових моментів [67].

Дослідники Н. Хамітов, Є. Божок, С. Псирожков вважають, що резильєнтність не тільки набір особистісних рис, а є цілісним процесом. Він включає в себе вміння конструктивно бороти стресові ситуації, адаптуватися до труднощів та ефективно їх переживати [6].

Автори праці (Стійкість і травма: розширення визначень, застосування і контекстів) наводять фактори психологічної стійкості на таких рівнях, як індивідуальний, сімейний культурний та суспільний [33].

Складові психічної стійкості на індивідуальному рівні:

Віра у власні сили та позитивне ставлення до себе допомагають долати життєві труднощі та стрес.

Доброзичливі стосунки з близькими, друзями та партнерами сприяють збереженню внутрішньої рівноваги.

Здатність розуміти та керувати своїми емоціями, а також співчувати іншим, є важливим елементом психічної стійкості.

Вміння адаптуватися до змін та викликів підтримує душевну рівновагу.

Оптимізм і фокус на позитив допомагають залишатися стійкими навіть у складних ситуаціях.

На сімейному рівні:

Здорові та теплі стосунки в родині позитивно впливають на емоційний стан усіх її членів.

Відкрите спілкування у сім'ї сприяє вирішенню проблем і збереженню гармонії.

Сім'я, яка вміє пристосовуватись до змін і вирішувати конфлікти, стає джерелом сили для кожного з її членів.

На суспільному рівні:

Оточення, яке підтримує – друзі, колеги чи спільнота – відіграє важливу роль у збереженні стійкості.

Психологічна допомога та інші якісні соціальні послуги допомагають впоратися зі складними ситуаціями.

На культурному рівні:

Інтеграція в цінності своєї культури сприяє внутрішній стабільності та гармонії.

Підтримуюче і стабільне середовище позитивно впливає на здатність людини справлятися з викликами [78].

Розвиток резильєнтності – багатогранний процес, що включає в себе формування емоційної компетентності, розвиток особистісних якостей та загальний особистісний ріст юнаків [102, с. 52].

На Американському сайті психологічної асоціації дослідниками було розроблено та надано рекомендації для розвитку резильєнтності [74].

Психологічна підтримка: міжособистісні зв'язки мають великий вплив, взаємозв'язок, спілкування з іншими людьми, які нас підтримують, заспокоюється створює враження, що ми не одні зі своїми проблемами та заспокоюють і розвивають стійкість.

Фізичне здоров'я: Турбота про наше тіло має безпосередній вплив на наше ментальне здоров'я. Правильне харчування, міцний сон, фізична активність все це зміцнює організм та допомагає зміцнити організм та справлятися зі стресом, чим ви краще підтримуєте фізичне здоров'я тим більше знижується вплив стресу на емоційну сферу, та зменшує ризики виникнення тривоги чи депресії.

Практика уважності: Ведення щоденника або заняття медитацією, допомагає зберігати внутрішню гармонію і надію, це сприяє у подоланні складних ситуації [78].

Уникнення негативних відволікаючих факторів: При відчутті болі, дискомфорту ми можемо знайти вихід та облегшення свого морального стану за допомогою алкоголю, наркотиків але все - це тимчасовий та

негативний ефект. Замість відсторонення, забуття своїх проблем їх треба прийняти і шукати різноманітні шляхи вирішення.

Пошук цілей і мети: Чітке усвідомлення своєї мети та цілей, які ти прагнеш надають відчуття впевненості у собі, своїх силах. Покращення стосунків з іншими людьми та допомога оточуючим, також впливає на розвиток стійкості і дають відчуття подолати будь-які труднощі [74].

Отже, психологічна резильєнтність – це здатність людини долати труднощі, зменшувати негативний вплив стресу, зберігаючи при цьому стійкість та внутрішню гармонію. Дослідники вважають, що резильєнтність можливо розвивати кожному, опановувати навички, які будь допомогати ефективніше діяти в кризових ситуаціях та краще долати труднощі. Подальші дослідження науковців можуть бути спрямовані на розробку психодіагностичних методів, які допоможуть комплексно вивчення резильєнтності та нададуть розширенні програми для її розвитку.

1.4. Соціально-психологічний аналіз впливу війни на молодь в Україні

Життям української молоді цікавилась велика кількість соціологів А. Бова, В. Баранівський, Ю. Заблоцька, В. Кривошеїн, А. Беленок, В. Ніколенко. Також велика кількість вітчизняних та зарубіжних дослідників вивчала вплив війни на психіку молоді: Л. Карамушка, О. Кокун, Л. Опанасенко, О. Стахов, Н. Агаєв, І. Мартиненко. G. Miller, T. Wyatt, R. Murthy, A. Yon, S. Betancourt

За даними ООН вторгнення росії в Україну призвело до величезних втрат звичайних громадян України, великої кількості переміщення населення, як по країні так і за кордон, також примусової депортації українських громадян з окупованих території до рф. На лютий 2023 рік в

Україні загиблих – 8231, було поранено 13734 цивільних громадян. Загинуло дітей – 494, поранених серед дітей – 979 дитини. На території Європи на цей час вже перебувало 8,1 млн українців, які покинули свою країну через війну на даний час скоріш всього ця цифра виросла. Також по вся країна зазнала та зазнає руйнувань серед них, житлові будинки, заклади освіти, заклади охорони здоров'я, транспортна інфраструктура та життєво необхідна, культурна спадщина і так далі [103].

На сьогодні в таких складних умовах важливим стає фокус уваги на молодь, що здобуває освіту, розвивається, шукає своє місце в країні та на ринку праці та створює сім'ї. Для багатьох молодих людей, через повномасштабне вторгнення довелося змінити свою діяльність чи замінити її зовсім новою. Але молоді люди не здаються та активно допомагають країні і людям, які цього потребують, займаються волонтерством, допомагають з сортуванням і доставкою гуманітарної допомоги, підтримують всіма можливими способами військових, деякі самі долучаються до лав Збройних Сил України.

Для того, щоб ефективно підтримати молодь, допомогти їм реалізувати свій потенціал і залучити до процесів відновлення країни та прийняття рішень на місцевому рівні, важливо вчасно виявляти їхні потреби, запити та загальний стан.

Під час війни неминуче виникають стресові та травмуючі ситуації, які мають сильний вплив на ментальне здоров'я. Для української молоді найбільшими потрясіннями були такі фактори, як бомбардування та обстріли, комендантська година, постійні сигнали повітряної тривоги, терористичні акти, які забрали життя багатьох невинних людей, руйнування житла та важливої інфраструктури, інформація про полонених цивільних громадян і військових, насилля, тортури та необхідність постійного перебування в укриттях [105, с. 323].

Емоційний стан молоді стан набагато гірше, велика кількість стресів кожного дня, тривожність, емоційна нестабільність та інше. За результатами дослідження U- Report 68% респондентів відповіли, що їх емоційний стан змінився в гіршу сторону, 7,1% респондент стверджує, що їх емоційний стан стабільний та не змінився. Стан, який відчуває молодь за результатами дослідження 55% тривожність, 24,8% пригніченість та 9% стверджують, що відчувають себе спокійно. Також 72% з опитуваних людей відповіли, що потребують емоційної або психологічної підтримки [104].

Соціологічною компанією Info- Sapiens у жовтні 2022 року було проведене соціологічне дослідження (Вплив війни на молодь України) за результатами дослідження втрати через війну пережили 82% молоді. З них найпоширенішими втратами під час війни є втрата доходу 36%, погіршення психологічного та фізичного здоров'я 28%, розрив стосунків, розлучення і розлуку зі своєю сім'єю 18%, смерть членів сім'ї чи близьких людей 14%, пошкодження житла, майна 6%, 27% молодих людей на постійній основі турбує безпека їх близьких та рідних людей, через жахливі дії агресора [105].

Одне із важливих бажань кожної молодої людини самореалізуватися в цьому житті, однак молоді юнаки та дівчата наданий час не вірять, що зможуть досягнути успіху в нашій країні.

Самореалізація – це процес повного розкриття своїх особистісних здібностей, творчих вмінь, можливостей, саморозвитку і самоздійснення, виявлення та використання свого внутрішнього потенціалу або свого Я [17].

Самореалізацією в психології вивчали та досліджувало велика кількість науковців серед них: Е. Галажинський, Л. Коростильова, Абрахам Маслоу, Карл Роджерс, Ерік Еріксон, Віктор Франкл, Гордон Оллпорт, Деніел Левінсон, М. Пірен, Я. Галета, Т. Герасимів, Л. Співак.

Згідно дослідженням соціологів 70% підлітків, які були опитані у ході дослідження, вважають, що в Україні у них є мінімальні шанси на

самореалізацію та розвиток себе, своїх здібностей і вмінь. Крім того, понад 50% опитаної молоді навіть не знає власних здібностей чи вмінь, вони не вважають себе талановитими [106].

Самореалізація особистості є однією з основних проблем у соціально-гуманітарних науках. Сучасний підхід до вивчення цієї проблеми, характеризується міждисциплінарністю, що дозволяє поєднувати в собі різні наукові перспективи, серед них: соціологія, психологія, філософія та екологія, та інше. Але поняття самореалізації є дуже широким і різним у своєму прояві, що показує багатовимірність і складність цього явища [13].

Вивчення молоді, як окремої вікової та соціальної групи є важливим але, через недостатню кількість проведених досліджень, проблеми їх самореалізації в соціокультурних умовах. Вирішення проблеми з точки зору соціокультурного підходу вимагає, визначення домінуючих особистісних цінностей, які є основними мотиваційно – смисловими характеристиками самореалізації молодих людей, а також вивчення особливостей їх реалізації в умовах соціокультурного підходу [40, с. 8].

Найактуальнішими проблемами серед сучасних молодих людей є відсутність працевлаштування та самореалізації своїх можливостей. Зі статистики важливою проблемою є працевлаштування 36%, матеріальна залежність 44,1%, та відсутність вільного часу 28,4% [107].

Війна та військові дії призвели до того, що велика кількість молодих людей стали вимушеними переселенцями, які покинули свої домівки. Це в свою чергу призвело до втрати соціальних контактів з більшістю людей, ізоляції та труднощів з соціальною адаптацією в новому середовищі. Було погіршено доступ до якісної, звичної освіти, через зруйновані навчальні заклади або їх переїзд.

Через руйнування звичних соціальних структур, переміщення до інших міст, втрату зв'язку з друзями, молоді люди стикаються з проблемою соціальної ізоляції. Відсутність підтримки, достатньої кількості спілкування

з близькими, друзями, руйнування звичних соціальних інститутів (школи, університету, роботи) збільшило відчуття самотності та ізоляції.

Проблему соціальної ізолюваності та самотності молоді через вплив війни досліджували такі психологи та дослідники, як Джон Кассіпо, Роберт Вайс, Леонід Лібанов, Оксана Запорожан, Маріанна Кліменко, Анна Фрейденберг, Ірина Стукало.

Соціальна ізоляція – стан, який є незвичним і некомфортним для людини, через те, що людина за своєю природою є соціальною істотою, яка прагне до встановлення зв'язків і взаємодії з іншими особистостями, шукаючи підтримки в соціумі [16].

Соціальна ізоляція – це процес, коли людина або група людей відокремлюються від соціальної структури, через їх невідповідність встановленим соціумом стандартів життєдіяльності, що обмежує можливості цих людей та негативно впливає на аспекти їх участі в суспільному житті [44].

Самотність – Самотність – стан, який характеризується відчуттям відчуження від оточуючих, переживанням старху перед наслідками самотнього способу життя і глибокими переживаннями, пов'язаними з втратою життєвих цінностей чи близьких людей [49, с. 70].

Самотність – це суб'єктивне відчуття, що залежить від сприйняття особистістю певної ситуації, яка викликає ізолюваність або відчуження [49, с. 70].

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

В першому розділі кваліфікаційної роботи проведено теоретичний аналіз наукової літератури та наукових джерел, що до проблеми впливу війни на ментальне здоров'я молоді України. В даному розділі було розглянуто та проаналізовано визначення поняття ментального здоров'я, та його структури. Розглянуто різні погляди, що до визначення та розуміння дослідниками ментального або психологічного здоров'я, дослідниками у різних психологічних напрямках

Аналіз різної наукової літератури, довів, що війна негативно позначається на психічному здоров'ї молоді через широкий спектр факторів, включаючи психологічний стрес, соціальну ізоляцію та втрату соціальних зв'язків. Молоді люди піддаються ризику розвитку посттравматичного стресового розладу в розділі надано та описано ознаки ПТСР, клінічні симптоми та наслідки для людини. Також у відповідь на травматичні події свідками, яких вони є у молодій людини може розвинути депресія або тривожні розлади та тривога на постійній основі, було проаналізовано впливи тривоги на життя молоді людини та виділено аспекти впливу тривожних розладів на самооцінку особистості.

Дослідження також показало, що війна впливає на прояв агресії серед молоді, на зараз в суспільстві зростає кількість випадків агресивної поведінки особливо на жаль серед молоді. Такі прояви можуть пояснюватися наслідком різних життєвих обставин, таких як негативний вплив оточення, проблеми соціалізації, випадки жорстокого поводження, психологічної травматизації тощо.

Проблема соціальної ізоляції та самотності молоді, викликана війною, є надзвичайно актуальною. Втрати близьких, переміщення та руйнування звичних соціальних структур спричиняють відчуття самотності та

безпорадності. Важливість соціальних зв'язків і підтримки у цей період не можна переоцінити.

РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРЕМЕНТАЛЬНО – ПСИХОЛОГІЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ВІЙНИ НА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ

2.1. Обґрунтування вибору методичного матеріалу, організація та хід дослідження

Останні роки стали складними для нашої країни, для нас українського суспільства. З 2019 року початок пандемії Covid – 19, а згодом повномасштабна війна, яка триває вже майже три роки, все – це серйозно вплинуло на психологічний стан молодих людей. Почали зростати випадки посттравматичного стресового розладу, тривожних станів, хронічної тривожності, стресу, депресії та зниженням загального рівня психологічного благополуччя. Не визначеність навіть у завтрашньому дні, відчуття дискомфорту та інших психотравмуючих факторів, суттєво позначалися на якості життя і здатності людей нормально жити, і виконувати свої обов'язки.

Велика кількість сучасних психологічних досліджень стосується впливу стресу, тривожності, психологічної стійкості та вивченню інших аспектів ментального здоров'я. Серед вітчизняних та зарубіжних авторів вивчаючих виділяються такі, як (Л. Карамушка, В. Алещенко, О. Завгородня, Є. Степуру, О. Кокуна, А. Неурову, О. Ткачищина, М. Корольчука, В. Хрущ, І. Шутяк, Л. Сердюк, В. Остапчука, Г. Чепурко, Клавдія Герберт, І. Дженіса, Джеррі Кеннард, Г. Селі, Зоран Комар та інші.)

Проблема ментального здоров'я молоді та загалом людей тривалий час була і є предметом дослідження у галузі медицини і психології здоров'я. У сучасних умовах ця проблема набула міждисциплінарного характеру. На сьогодні вивчення ментального здоров'я охоплює великий спектр аспектів,

серед них: генетичні, фізіологічні, психологічні та екологічні, які можуть негативно впливати на психічний стан особистості.

О. Завгородня підкреслює, що вплив різних неконтрольованих і неминучих больових стимулів, зокрема це психотравмуючі фактори війни, викликає у людини почуття безпорадності, що часто призводить до розвитку депресивних станів у людини. Війна лишає після себе не тільки фізичні втрати чи руйнування та смертність, вона завдає дуже глибоких психологічних трав, наслідки яких можуть тривати роками. З усіх можливих наслідків війни вплив на ментальне здоров'я цивільних громадян є найсуттєвішим, тому ця проблема стає надзвичайно актуальною в сучасному світі і умовах життя в ньому [17, с. 139].

Дослідження Г. Чепурко та А. Соболева визначають три основні психологічні стратегії, що мають вирішальне значення для відновлення країни після війни: просвітництво, діагностика та впровадження спеціалізованих програм [66, с. 181].

Отже, вивчення впливу війни на ментальне здоров'я молоді є важливим для роботи психолога і психотерапевта. Ці вивчення дадуть змогу більш глибоко зрозуміти характер впливу травматичних подій на психіку молодих людей. Знання про різні прояви стресу, тривожності і агресії в умовах війни допомагають фахівцям з визначенням симптомів і діагностики психічних розладів, що були спричинені пережитими травмами.

Такі дослідження дають змогу до розробки і адаптації нових терапевтичних методів, які відповідають потребам молоді, яка постраждала від війни. Також вони підвищують обізнаність про цю проблему з, якою стикаються молоді в подальшому, що дозволить ефективніше враховувати їх життєвий контекст і почуття у терапії.

Для проведення констатувального етапу дослідження було обрано наступні методики:

1. Тест на визначення рівня стресу (за В. Ю. Щербатих)

2. Тест А. Ассінгера (оцінювання рівня агресивності у стосунках)
3. Методика Рейдаса визначення впевненості.
4. Методика дослідження соціальної адаптованості.

2.2. Психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту.

Вибірка складала 30 респондентів, які є молодими людьми, більша кількість респондентів – здобувачі вищої освіти Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. Вік респондентів від 18 років до 30 років, серед них жінок – 25, чоловіків – 5. Через війну, яка відбувається в нашій країні всі респонденти знаходяться в різних місцях, тому, дослідження було проведено онлайн за допомогою – електронної пошти та розроблених гугл формах з методикам.

Результати опитування за тестом визначення рівня стресу (за В. Ю. Щербатих) вказують на наступне: відсутність стресу – у 2 людей, відчуття помірного стресу – у 2 людей, виражений вплив стресу на організм – у 11 людей, сильний вплив стресу на організм- у 10 людей, перехід в третю стадію стресу – у 5 людей (див. табл. 2.1).

Таблиця 2.1

**Результати дослідження за тестом визначення рівня стресу (за В.
Ю. Щербатих) [57]**

№, ПП	Показники.	Загальна сума балів
1. Софія Г.	Виражений вплив стресу на особистість.	18 балів.
2. Ольга Р.	Відсутність стресу.	0 балів.
3. Вікторія С.	Відчуття помірного стресу.	11,5 балів.
4. Анна Б.	Виражений вплив стресу на особистість.	23,5 балів.
5. Ангеліна Н.	Виражений вплив стресу на особистість.	22, 5 балів.
6. Вікторія М.	Перебування в стані сильного стресу.	30 балів.
7. Олеся Д.	Виражений вплив стресу на особистість.	17,5 балів.
8. Наталія З.	Перехід в третю стадію стресу.	56 балів
9. Гліб Г.	Перебування в стані сильного стресу.	29,5 балів
10. Людмила В.	Перебування в стані сильного стресу.	26, 5 балів.
11. Дар'я К.	Виражений вплив стресу на організм.	24 балів.

Продовж. табл. 2.1

12. Софія Т.	Перехід в третю стадію стресу.	46 балів.
13. Надія Г.	Перебування в стані сильного стресу.	26 балів.
14. Татьяна Я.	Перебування в стані сильного стресу.	38 балів.
15. Поліна Л.	Перехід в третю стадію стресу.	62 балів.
16. Анастасія Д.	Виражений вплив стресу.	15 балів.
17. Єлизавета З.	Виражений вплив стресу.	15 балів.
18. Володимир М.	Перебування в стані сильного стресу.	32, 5 балів.
19. Людмила К.	Перехід в третю стадію стресу.	47 балів
20. Ярослав П.	Виражений вплив стресу.	22 балів.
21. Альона М.	Перебування в стані сильного стресу.	25 балів.
22. Єкатерина М.	Відчуття помірного стресу.	9,5 балів.
23. Людмила Ж.	Виражений вплив стресу.	24 балів.
24. Марія С.	Перебування в стані сильного стресу.	31 балів.

Продовж. табл. 2.1

25. Наталія Н.	Виражений вплив стресу.	13 балів.
26. Владислав Г.	Перехід в третю стадію стресу.	44 балів.
27. Каріна Г.	Перебування в стані сильного стресу.	40 балів.
28. Максим Л.	Відсутність стресу.	5.5 балів.
29. Валерія О.	Виражений вплив стресу.	18,5 балів.
30. Каріна П.	Перебування в стані сильного стресу	31 балів.

Детальніше проаналізуємо результати і зробимо висновки після огляду рис 2.1.

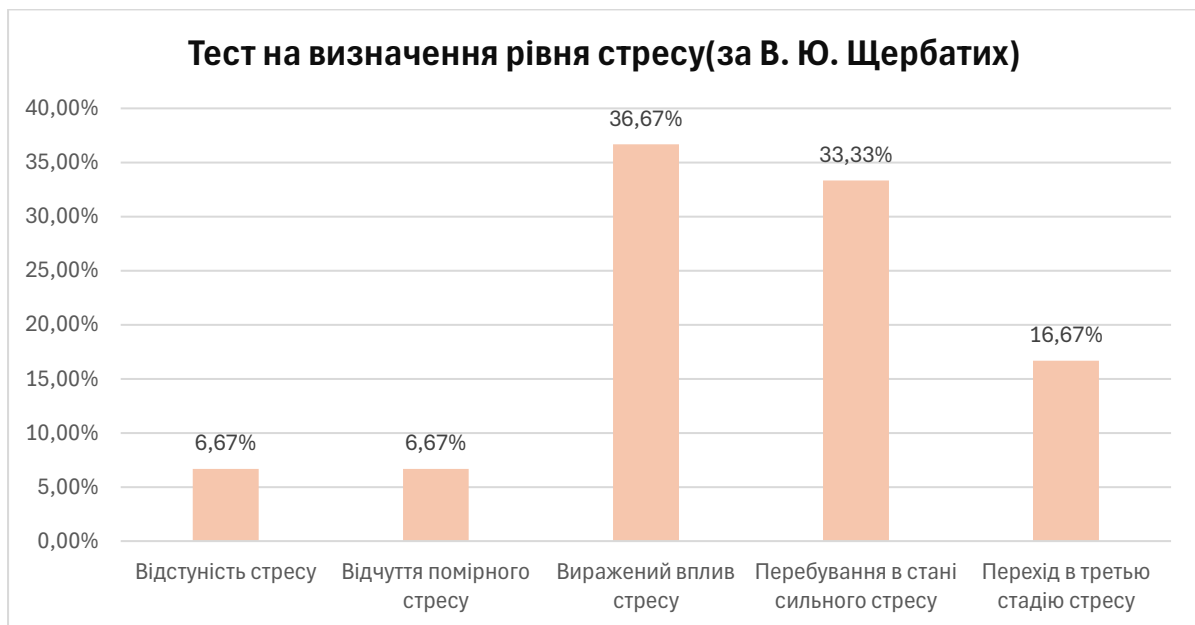


Рис. 2.1. Тест на визначення рівня стресу (за В. Ю. Щербатих)

Результати респондентів після проходження методики, свідчить проте, що тільки у 6,67% відсутні ознаки стресу, також тільки 6,67% респондентів відчуття помірного стресу, отже в даний момент життя вагомий стресс відсутній. Найбільший відсоток 36,67% респондентів виражений вплив стресу, що вказує на досить виражене напруження емоційних і фізіологічних систем організму, що виникло у відповідь на сильний стресорні фактор, який не вдалося компенсувати, потрібно використовувати психологічні методики для зменшення негативного впливу від стресу. Також велика кількість респондентів 33,33% під час опитування перебували в стані сильного стресу, що може вказувати на те, що організму все складніше чинити опір дистресу і треба звертатися за допомогою до психологів або психотерапевтів. У 16,67% респондентів результати свідчать про перехід організму до третьої, найбільш небезпечною стадії стресу - виснаження запасів адаптаційної енергії.

Отже, за результатами ми бачимо, що лише 6,67% респондентів не мають ознак стресу, тоді як більшість стикається з його вираженими формами. Близько 36,67% відчувають значне емоційне та фізіологічне напруження, а 33,33% - сильний негативний вплив на організм від стресу, який потребує підтримки психолога чи психотерапевта. У 16,67% спостерігається стадія виснаження, що свідчить про критичний рівень стресу та потребує негайного втручання психолога.

Результати опитування за тестом А. Ассінгера (оцінювання агресивності в стосунках) вказують на наступне: 8 респондентів занадто миролюбні, що може вказувати в їх невпевненості в стосунках з іншими, 22 респондента помірно агресивні, що вказує на достатність самовпевненості та адекватної самооцінки. (див табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Результати діагностики за тестом А. Ассінгера (оцінювання агресивності в стосунках) [55]

№, І. П.	Показники	Загальна сума балів.
1. Софія Г.	Миролюбна людина.	33 балів.
2. Оля Р.	Помірно агресивна.	39 балів.
3. Вікторія С.	Помірно агресивна.	42 балів.
4. Анна Б.	Миролюбна людина.	30 балів.
5. Ангеліна Н.	Миролюбна людина.	33 балів.
6. Вікторія М.	Помірно агресивна.	38 балів.
7. Олеся Д.	Миролюбна людина.	31 балів.
8. Наталія З.	Помірно агресивна.	40 балів.
9. Гліб Г.	Помірно агресивний.	42 балів.
10. Людмила В.	Помірно агресивна.	42 балів.
11. Софія Т.	Помірно агресивна.	37 балів.
12. Надія Г.	Миролюбна людина.	35 балів.
13. Татьяна Я.	Помірно агресивна.	41 балів.
14. Анастасія Д.	Миролюбна людина.	34 балів.
15. Єлізавета З.	Помірно агресивна.	38 балів.
16. Володимир М.	Помірно агресивний.	40 балів.
17. Людмила К.	Помірно агресивна.	41 балів.
18. Ярослав П.	Помірно агресивний.	39 балів.
19. Катерина М.	Помірно агресивна.	38 балів.
20. Людмила Ж.	Помірно агресивна.	43 балів.
21. Марія С.	Миролюбна людина.	34 балів.
22. Наталія Н.	Помірно агресивна.	40 балів.
23. Владислав Г.	Помірно агресивний.	42 балів.
24. Карина Г.	Помірно агресивна.	39 балів.
25. Максим Л.	Помірно агресивний.	37 балів.

Продовж. табл. 2.2

26. Дар'я К.	Помірно агресивна.	39 балів.
27. Поліна Л.	Помірно агресивна.	40 балів.
28. Альона М.	Миролюбива людина.	31 балів.
29. Валерія	Помірно агресивна.	37 балів.
30. Каріна П.	Помірно агресивна.	39 балів.

Детальніше проаналізуємо результати та зробимо висновки після огляду рис. 2.2.

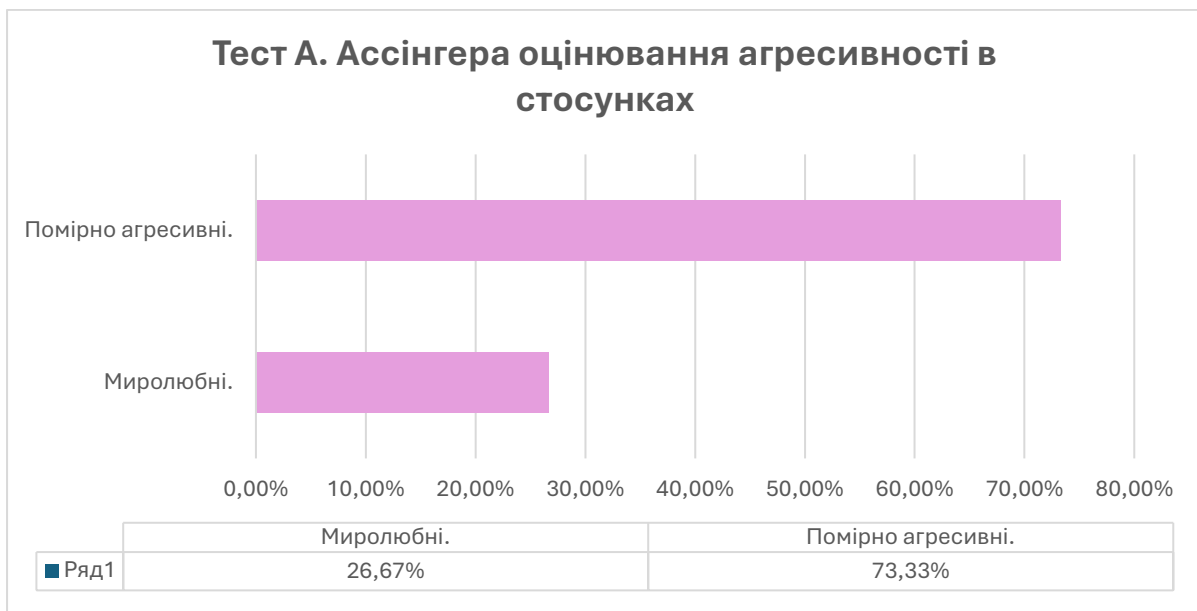


Рис. 2.2. Тест А. Ассінгера оцінювання агресивності в стосунках

На рис. 2.2 бачимо, що найбільший відсоток респондентів 73,33% помірно агресивні, ці респонденти достатньо самовпевнені та можуть відстоювати свої кордони у стосунках, також це може свідчити про їх здорове чистолубство. Невелика кількість респондентів 26,7% є миролюбними, це може свідчити про недостатність впевненість в своїх силах та можливостях, для них може бути складно відстоювати свою думку та свої кордони в стосунках. Також для таких респондентів не притаманні спалахи агресивності, гніву.

Отже, за отриманими результатами, ми можемо сказати, що більша кількість респондентів 73,33% мають помірний рівень агресивності – це вказує на їх самовпевненість і здатність відстоювати власні кордони та здорове прагнення до своїх цілей і досягнень. Але є частка респондентів 26,7% з миролюбивим характером – це не є погано та натомість може вказувати на певну невпевненість в собі і власних силах, для цих респондентів можливо складно відстоювати власні межі.

Результати опитування за методикою Рейдаса (визначення впевненості) вказує на наступне: у 19 респондентів – середнє значення впевненості, 6 респондентів - впевнені в собі, 5 респондентів – більш невпевнені в собі, ніж впевнені (див. табл. 2.3).

Таблиця 2.3

Результати діагностики за методикою Райдеса (визначення впевненості) [56]

№, ПП	Показники	Загальна сума балів
1. Софія Г.	Середнє значення впевненості.	70 балів.
2. Оля Р.	Впевнена в собі.	94 балів
3. Вікторія С.	Середнє значення впевненості.	63 балів
4. Анна Б.	Середнє значення впевненості.	71 балів.
5. Ангеліна Н.	Впевнена в собі.	73 балів.
6. Вікторія М.	Середнє значення впевненості	55 балів.

Продовж. табл. 2.3

7. Олеся Д.	Впевнена в собі.	83 балів.
8. Гліб Г.	Впевнений в собі.	76 балів.
9. Людмила В.	Впевнена в собі.	73 балів.
10. Софія Т.	Впевнена в собі.	90 балів.
11. Надія Г.	Середнє значення впевненості.	54 балів.
12. Татьяна Я.	Середнє значення впевненості.	56 балів.
13. Анастасія Д.	Середнє значення впевненості.	56 балів.
14. Єлизавета З.	Середнє значення впевненості.	58 балів.
15. Володимир М.	Середнє значення впевненості.	61 балів.
16. Людмила К.	Середнє значення впевненості.	50 балів
17. Альона М.	Більш невпевна, ніж впевнена.	27 балів.
18. Ярослав П.	Середнє значення впевненості.	49 балів.
19. Єкатерина М.	Середнє значення впевненості.	65 балів.

Продовж. табл. 2.3

20. Людмила Ж.	Більше невпевнена, ніж впевнена.	46 балів.
21. Марія С.	Середнє значення впевненості.	56 балів.
22. Наталія Н.	Середнє значення впевненості.	69 балів.
23. Владислав Г.	Більше невпевнений, ніж впевнений.	46 балів.
24. Каріна Г.	Середнє значення впевненості.	72 балів.
25. Максим Л.	Середнє значення впевненості.	65 балів.
26. Дар'я К.	Середнє значення впевненості.	50 балів.
27. Поліна Л.	Середнє значення впевненості.	62 балів.
28. Наталія З.	Скоріше невпевнена, ніж впевнена.	48 балів.
29. Валерія О.	Середнє значення впевненості.	61 балів.
30. Каріна П.	Скоріше невпевнена, ніж впевнена.	35 балів.

Детальніше розглянемо результати та зробимо висновки після огляду рис. 2.3.



Рис. 2.3. Сегментограма результатів визначення впевненості в собі за методикою Рейдаса

На рис 2.3. бачимо, що найбільше 67,33% респондентів мають середнє значення впевненості це свідчить, що їх рівень впевненості у власних знаннях або діях є помірним. Вони не переоцінюють себе але і мають певні сумніви, не схильні до надмірного оптимізму чи песимізму, приймають зважені рішення і не вдаються до необґрунтованих ризиків та не уникають їх зовсім. визнають можливість помилок і готові виправляти їх. Таке середнє значення можна вважати позитивним, адже воно свідчить про гнучкість у мисленні та здатність адаптуватися до нових умов та середовища в якому перебувають.

20% респондентів впевнені в собі – це означає, що людина має позитивну і стійку віру у власні можливості, знання та здібності. Таке відчуття означає внутрішню силу і здатність діяти, попри труднощі або критику ззовні. Чітко усвідомлюють свої сильні та слабкі сторони і вміють використовувати свої переваги, не бояться брати на себе відповідальність і готові пробувати нове, бо вірять у здатність навчатися та справлятися з

викликами, їхня самооцінка більш стабільна і не залежить значною мірою від думок інших, можуть швидше відновлюватися після помилок, розглядаючи їх, як досвід, а не критику в свою сторону.

16,67% респондентів скоріше невпевнені, ніж впевнені в собі - це свідчить про те, що людина має певну віру у свої сили, але часто сумнівається в собі, в правильній оцінці своїх можливостей чи правильності своїх дій. Часто ставлять під сумнів власні рішення та дії, навіть якщо вони логічні або правильні, схильні недооцінювати себе та свої досягнення, шукають підтвердження ззовні покладаючись більше на чужі думки, ніж власні. Нерішучі в складних ситуаціях та не проявляють гнучкість.

Отже згідно з результатами, 67,33% респондентів мають помірний рівень впевненості, що вказує на їхню здатність приймати зважені рішення, адаптуватися до нової інформації і визнавати помилки. 20% респондентів впевнені в собі, є стійкими до критики, готові брати на себе відповідальність і швидко відновлюються після помилок. Решта 16,67% швидше невпевнені, ніж впевнені, схильні до сумнівів і частіше шукають підтвердження ззовні, що може знижувати їхню рішучість у складних ситуаціях.

Таблиця 2.4

Результати опитування за методикою дослідження соціальної адаптованості [29]

№, ПП	Показники.	Загальна сума балів
1. Софія Г.	Низька адаптованість.	13 балів.
2. Оля Р.	Висока адаптованість.	1 балів.
3. Вікторія С.	Середня адаптованість.	7 балів.

4. Анна Б.	Висока адаптованість.	3 балів.
5. Ангеліна Н.	Низька адаптованість.	13 балів.
6. Гліб Г.	Низька адаптованість.	15 балів.
7. Вікторія М.	Дуже низька адаптованість.	21 балів.
8. Олеся Д.	Середня адаптованість.	9 балів.
9. Людмила В.	Висока адаптованість.	1 балів.
10. Софія Т.	Низька адаптованість.	16 балів.
11. Надія Г.	Низька адаптованість.	15 балів.
12. Татьяна Я.	Середня адаптованість.	10 балів.
13. Анастасія Д.	Середня адаптованість.	9 балів.
14. Єлизавета З.	Середня адаптованість.	10 балів.
15. Володимир М.	Низька адаптованість.	12 балів.
16. Людмила К.	Низька адаптованість.	17 балів.
17. Альона М.	Низька адаптованість.	12 балів.

Продовж. табл. 2.4

18. Ярослав П.	Середня адаптованість.	5 балів.
19. Катерина М.	Середня адаптованість.	9 балів.
20. Людмила Ж.	Середня адаптованість.	10 балів.
21. Марія С.	Низька адаптованість.	14 балів.
22. Наталія Н.	Середня адаптованість.	7 балів.
23. Владислав Г.	Низька адаптованість.	19 балів.
24. Каріна Г.	Низька адаптованість.	14 балів.
25. Максим Л.	Висока адаптованість.	3 балів.
26. Дар'я К.	Середня адаптованість.	6 балів.
27. Поліна Л.	Середня адаптованість.	5 балів.
28. Наталія З.	Середня адаптованість.	7 балів.
29. Валерія О.	Середня адаптованість.	5 балів.
30. Каріна П.	Низька адаптованість.	16 балів.

Детальніше розглянемо результати дослідження на рис. 2.4.

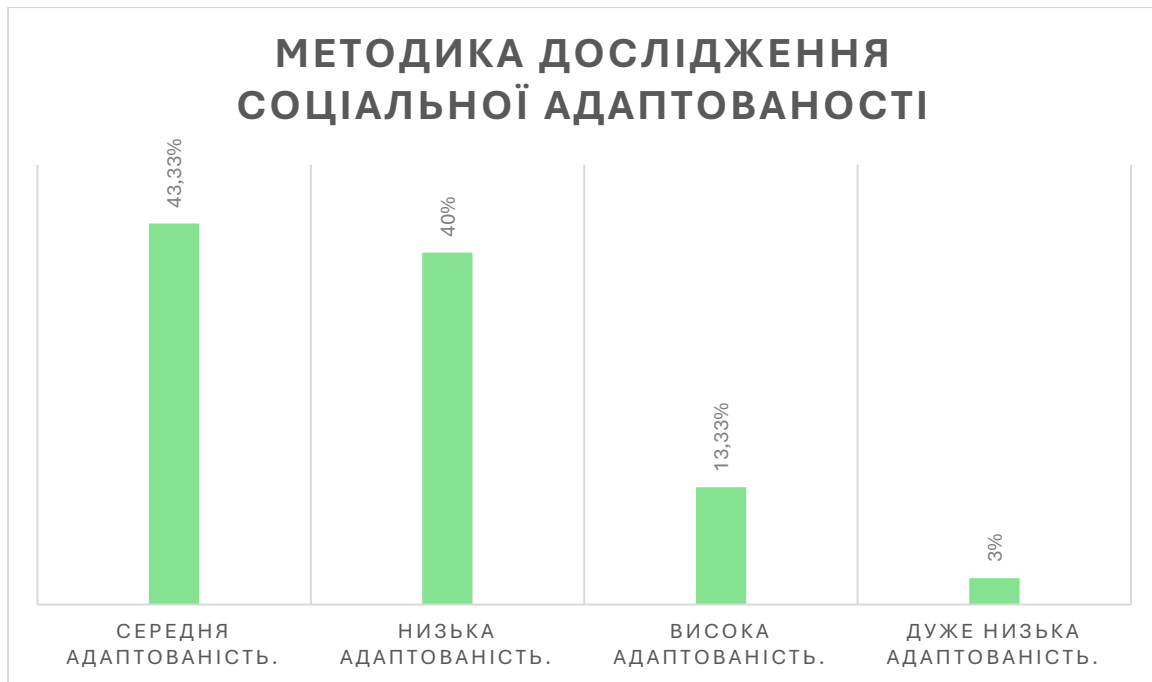


Рис. 2.4. Гістограма результатів за методикою дослідження
соціальної адаптованості

Середня соціальна адаптованість, що спостерігається у 43,33% випадків, означає, що людина здатна змінювати свою поведінку залежно від обставин, але без надмірної гнучкості. Вона зберігає особисті кордони, підтримує дружні та соціальні зв'язки, хоча не завжди проявляє ініціативу в розширенні кола знайомств. У конфліктних ситуаціях така людина прагне компромісу, але може уникати обговорення складних тем чи конфронтації. Вона справляється з помірними стресовими ситуаціями, проте тривалий або надмірний стрес може викликати у неї відчуття виснаження чи тривоги.

У 40% респондентів, тобто майже половини, спостерігається низька соціальна адаптованість. Це означає, що такі люди стикаються зі значними труднощами в пристосуванні до соціального середовища, їм складно ефективно взаємодіяти з іншими, вони часто відчують дискомфорт у нових або стресових ситуаціях і нерідко уникають соціальних контактів. Такі респонденти схильні до ізоляції, їм важко справлятися з труднощами, особливо в умовах значних змін чи криз, таких як війна.

У 13,33% респондентів спостерігається висока соціальна адаптованість. Це свідчить про їхню здатність легко пристосовуватися до змін у соціальному середовищі, швидко адаптуватися до нових обставин, підтримувати конструктивні стосунки та ефективно знаходити вихід зі стресових ситуацій. Люди з таким рівнем адаптованості не лише вміють долати труднощі, а й часто виступають джерелом підтримки для оточення. Вони нерідко проявляють ініціативу, стають лідерами змін і активно залучаються до соціальної діяльності, що робить їх важливими учасниками будь-якої спільноти.

У 3% респондентів виявлено дуже низький рівень соціальної адаптованості. Це означає, що таким людям вкрай складно пристосовуватися до змін у соціальному середовищі, підтримувати стосунки та ефективно взаємодіяти з іншими. Такі люди часто стикаються з надмірною тривожністю, схильні до замкненості й відчуження, відчувають сильний дискомфорт під час соціальних контактів.

Отже, згідно за результатами методики, 43,33% респондентів мають середній рівень соціальної адаптованості: вони здатні підтримувати зв'язки і пристосовуватись до змін, але сильний стрес може викликати занепокоєння. У 40% виявлено низький рівень адаптованості, що ускладнює соціальні контакти й пристосування під час криз, спричиняючи схильність до тривожності та депресії. 13,33% респондентів демонструють високу адаптованість, яка дозволяє їм долати труднощі та підтримувати інших. Лише 3% мають дуже низький рівень, що викликає значні труднощі у взаємодії й високий стрес навіть у звичних умовах.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

Проблема впливу війни на ментальне здоров'я молоді та їх розвиток дуже складна, та займає важливе місце в проблематиці, як теоретико-методологічній так і практичній.

Дослідження впливу війни дозволяє психологам та психотерапевтам краще зрозуміти, як саме травматичні події впливають на психіку молодих людей. Знання про специфічні прояви стресу, агресії та тривожності, які виникають в умовах війни, допомагає фахівцям розпізнавати симптоми та діагностувати психічні розлади, пов'язані з пережитими травмами.

Для підтвердження теоретичних аспектів дослідження було проведено констатувальний експеримент і застосовані такі методики:

1. Тест на визначення рівня стресу (за В. Ю. Щербатих)
2. Тест А. Ассінгера (оцінювання рівня агресивності у стосунках)
3. Методика Рейдаса визначення впевненості.
4. Методика дослідження соціальної адаптованості.

За отриманими результатами дослідження висновки наступні:

За першою методикою дослідження, лише 6,67% респондентів не мають ознак стресу але майже всі інші 93,33% мають різні виражені форми впливу стресу. Серед 36,67% є відчуття емоційного та фізіологічного напруження, 33,33% молоді стикається з вираженим дистресом та в свою чергу потребують допомоги спеціалістів і психологічної підтримки, а у 16,67% спостерігається 3 стадія стресу, тобто виснаження організму і потребує негайного втручання. Ці результати загалом вказують на високий рівень стресу серед опитаних, що негативно впливає на їх психічне і фізичне здоров'я.

За другою методикою, ми бачимо такі результати 73,33% респондентів мають помірний рівень агресивності, що характеризує про їх здатність відстоювати власні кордони, самовпевненість в собі і своїх силах

та прагнення досягти успіху. Це є позитивним результатом у дослідженні, тому що ці люди мають здорову агресивність. У 26,7% молоді спостерігається миролюбний характер, що вказує на їх доброту але на певні труднощі, серед яких можуть бути, проблеми з відстоюванням особистих кордонів, що може бути ознакою меншої впевненості у собі.

Результати четвертої методики, що у 43,33% респондентів середній рівень соціальної адаптованості, що дозволяє зберігати зв'язки з різними людьми та пристосовуватися до ситуації. У 40 % респондентів виявлено низький рівень адаптованості, що може проявлятися схильність до тривожності та депресії. Лише 13,33% респондентів високий рівень, який допомагає їм швидко адаптуватися до змін у суспільстві та підтримувати інших людей, 3% мають дуже низьку адаптованість.

Отже, дослідження показало, що більшість респондентів відчують високий рівень стресу, який негативно впливає на їхню емоційну стабільність, соціальні зв'язки та здатність долати труднощі. У той же час середній рівень впевненості та агресивності у значної частини опитаних свідчить про їхню здатність захищати власні межі та адаптуватися до складних умов. Однак помітна частина респондентів демонструє невпевненість і низьку соціальну адаптованість, що вказує на потребу у психологічній підтримці. Ці результати підкреслюють важливість тренінгових програм для зниження стресу, розвитку впевненості та покращення соціальної адаптації, особливо для тих, хто найбільше вразливий до стресових ситуацій.

РОЗДІЛ 3. ФОРМУВАННЯ ЕФЕКТИВНИХ НАВИЧОК ТА ЗАХИСТ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ ПІД ЧАС ВІЙНИ

3.1. Теоретико-методологічні засади психологічної допомоги

Одним із головних завдань психолога – це допомога людині в усвідомленні та зміні деструктивних патернів мислення, поведінки та емоційних реакції, які заважають її повноцінному життю та розвитку особистості. Показати клієнту його внутрішні ресурси, які допоможуть для подолання труднощів, щоб далі людина могла самостійно їх усвідомити та подолати.

Психологічна допомога – комплексне поняття, що охоплює у своєму змісті безліч теорій та практик, від різноманітних методів, таких як глибинне інтерв'ю в соціологічних дослідженнях, до специфічних технік соціально-психологічного тренінгу. Вона включає в себе підходи пов'язані з медичною психотерапією чи клінічною психологією. Все – це разом формує фундамент для ефективної взаємодії між психологом та клієнтом. Без цих інструментів неможливо підтримувати, створювати такі відносини, а психологічна допомога перетворилась на просте співчуття, яке не має глибинного вивчення, та впливу [7, с. 4].

Психологічна корекція – це цілеспрямований і обґрунтований вплив психолога на різноманітні аспекти внутрішнього світу людини. Психолог працює з конкретними проблемами та проявами психологічної реальності, серед яких: бажання, цінності, пізнавальна діяльність, емоційні стани, особливості характеру і поведінки особистості. Корекція передбачає втручання, що спрямоване на зміну чи адаптацію цих характеристик, щоб людині було легше справлятися з труднощами та розвиватися далі [108, с. 8].

Основна мета психологічної корекції полягає у покращенні та зміні психічного стану людини, її поведінкових реакції та емоційної сфери. Не лише усунення або зменшення симптомів внутрішнього дискомфорту, тривоги, апатія а комплексна допомога клієнту у досягненні глибинного розуміння власних ресурсів. Психологічна корекція розвиває особистість, сприяє зрозуміти механізми, які підтримують її емоційну рівновагу та зростання.

Психологічна корекція зосереджена на вирішенні внутрішніх конфліктів та емоційних проблем, які заважають людині самореалізовуватися у житті. В процесі корекційної роботи психолог виявляє ці негативні паттерни мислення і поведінки, також допомагає розвивати стратегії для адаптації до негативних впливів стресу та міжособистісних ситуації. Одним із завдань є підтримка адекватної самооцінки і зміцнення внутрішнього опору. Для цього консультант використовує різні підходи, когнітивно-поведінкові, емоційно-орієнтовані методики та інші, що допомагають ефективно долати психологічні труднощі [108].

Корекція не обмежується лише індивідуальними змінами, а може також охоплювати трансформацію соціальних установок, розвиток соціальних навичок та адаптацію до змінюваних умов навколишнього середовища [108].

Соціально–психологічний тренінг – організована форма навчання, що фокусується на розвитку комунікативних і соціальних навичок учасників. Головною метою є покращення взаємодії в групах, формування ефективних комунікаційних стратегії, підвищення рівня компетентності у різноманітній діяльності. Під час тренінгу учасники вчаться будувати здорові міжособистісні стосунки, ефективно вирішувати конфлікти, а також адаптуватися до різних соціальних ситуацій, що сприяє їхньому особистісному та професійному розвитку. [61].

Мета соціально-психологічного тренінгу полягає в розвитку соціальних і комунікативних навичок учасників, покращенні їхньої здатності до взаємодії в групах і формуванні ефективних стосунків. Цей процес включає формування умінь активно слухати та висловлювати свої думки, що допомагає учасникам конструктивно вирішувати конфлікти. Тренінги також сприяють зміцненню довіри між учасниками, що є важливим для побудови здорових соціальних зв'язків.

Соціально – психологічні тренінги сприяють розвитку емоційного інтелекту, допомагаючи учасникам краще розуміти власні емоції та емоції інших, що в свою чергу підвищує здатність до емпатії, порозуміння і взаємодія з оточуючими. Учасники цих тренінгів вивчають свої ролі у групі, розвивають навички командної роботи та лідерських якостей. Соціально-психологічний тренінг розвиває особистісне зростання, глибше усвідомити свої цілі, потреби і прагнення.

Основною метою соціально – психологічного тренінгу є підвищення комунікативних здібностей, компетентностей, вивчення міжособистісних стосунків та конфліктів для успішної взаємодії в соціумі [51].

Психокорекційний тренінг – це процес, що спрямований на зміну або корекцію аспектів поведінки, емоцій і мислення та на полегшення їх соціальної адаптації. Основною метою психокорекційного тренінгу є розвиток особистісних якостей, підвищення соціальних навичок та адаптації до різноманітних життєвих ситуації [64].

Отже, цілі психокорекційного тренінгу для молоді, яка пережила або переживає наслідки війни такі:

1. Створення позитивної атмосфери, безпечного середовища в якому є підтримка та конфіденційність, щоб учасники могли вільно ділитися своїми переживаннями і емоціями.

2. Надання учасникам тренінгу інформування про вплив війни на психічне здоров'я та можливі техніки і способи подолання цих негативних наслідків.

3. Проведення різних дихальних практик, вправ, медитацій та релаксійних технік, які є доступними для учасників в домашніх умовах і не потребують спеціальних ресурсів.

4. Впровадження різних вправ, технік, рольових ігор, для розвитку комунікації, управління конфліктами, навичкам конструктивного спілкування у надзвичайних ситуаціях.

5. Допомога молодим людям у визначенні цілей, розробки плану дій у їх досягненні навіть у скрутних обставинах.

3.2. Процедура проведення психокорекційного тренінгу: Відновлення та розвиток ментального здоров'я молоді під час війни

Програма проведення соціально-психологічного тренінгу (Відновлення та розвиток ментального здоров'я молоді під час війни), підтримка учасників програми, підвищення стійкості до травматичних подій, стресу, розвиток віри в себе і свої сили, напрацювання нових навичок для подолання сучасних викликів.

Мета тренінгу: Допомогти молодим людям, які постраждали від впливу війни у відновленні та зміцненні свого ментального здоров'я, розвиток впевненості в собі, покращення емоційного інтелекту, швидше адаптуватися до нових соціальних умов та з умінням відстоювати особисті межі.

Зустрічі проводилися на платформі ZOOM по 1 годині на кожне заняття, були розділені на блоки.

Заняття 1. Знайомство.

Привітання та коротке вступне слово (10 хвилин) [64]

Коротко представляю себе, описую мету та загальну структуру програми. Наголошую, що тут учасники можуть ділитися своїми переживаннями та отримувати підтримку і нові знання для подолання цих емоцій.

Вправа 1 Історія мого імені.

Мета: Встановити початковий контакт між учасниками та розкритись в простій обстановці.

Тривалість: 15 хвилин.

Хід вправи: Учасники по черзі діляться історією свого імені або розповідають, як їм подобається, щоб їх називали (включно з прізвиськами чи іменами, які для них є особливими). Це може бути пов'язане з тим, хто дав їм ім'я, його значення або цікава історія, яка стосується імені.

Завершення: після кожної розповіді учасники можуть поставити короткі питання та подякувати за відповідь..

Вправа 2. Правила групи

Мета: створити безпечний простір протягом усіх подальших занять.

Тривалість: 10 хвилин.

Хід роботи: Починається обговорення важливості створення правил у групі з учасниками, які забезпечують комфорт для всіх.

Приклад правил: все, що говориться в групі, залишається в групі, повага до думок та переживань кожного, можливість не ділитися тим, чим не хочеться.

Вправа 3. Очікування та побоювання [42].

Мета: Визначити очікування та побоювання учасників стосовно тренінгу, що допоможе краще зрозуміти настрій і потреби групи.

Тривалість: 15 хвилин.

Хід вправи: Кожен бере аркуш паперу ділить його навпіл. На одній стороні вони записують свої очікування від тренінгу. На іншій половині

записують свої побоювання можливе виникнення дискомфорту чи страху. Потім ми разом їх обговорюємо і якщо є побоювання запевняємо, що це нормально і поступово їх можна подолати.

Рефлексія та завершення заняття.

Мета: Підсумувати перше заняття, надати учасникам виразити свої думки та враження.

Хід вправи: Кожен учасник ділиться своїми думками та враженнями з першого заняття, можна задати кілька питань. Потім всім дякуємо за їх присутність, та заохочуємо бути більш відкрити на наступних заняттях.

Заняття 2. Релаксаційні техніки та робота зі стресом.

Мета другого заняття: Ознайомити учасників із базовими техніками релаксації для зменшення тривожності, навчити їх швидким методам зняття напруги та саморегуляції, а також надати розуміння, як працює наше тіло під час стресу.

Вправа 1. Вступ та коротка лекція.

Тривалість: 10 хвилин.

Тренер починає з привітання всіх учасників та нагадує про правила.

Хід вправи: Тренер коротко розповідає, чому важливо вміти розпізнавати стресові реакції та працювати зі своїм тілом, щоб зменшувати напругу. Пояснюється, як фізіологічні реакції на стрес, такі як прискорене серцебиття, напруга в м'язах, впливають на емоційний стан і загальне самопочуття. Також наголошує, що сьогоднішні вправи можна використовувати в щоденному житті, особливо під час підвищеного стресу чи тривожності.

Вправа 2. Дихання по квадрату [26]

Мета: Ознайомлення учасників із технікою дихання, яка знижує рівень тривоги та напруги.

Тривалість: 15 хвилин.

Хід вправи: Пояснюється, що дихання по квадрату складається з чотирьох рівномірних етапів: вдих, затримка дихання, видих, затримка після видиху. Учасники сидять у зручній позі та спостерігають за своїм диханням. Потім тренер описує етапи: вдих на 4 секунди, затримка на 4 секунди, видих на 4 секунди, затримка на 4 секунди, тренер разом з учасниками виконує два цикли. Учасники виконують 5-7 циклів дихання по квадрату самостійно слідкуючи за своїми відчуттями. Після завершення вправи тренер запрошує учасників поділитися відчуттями, учасники можуть розповісти, як змінилося їх самопочуття і чи відчули вони полегшення.

Вправа 3. М'язова релаксація за методом Джекобсона [34]

Мета: Допомогти учасникам навчитися знімати фізичну напругу, відстежувати стан свого тіла і зменшувати стресові реакції.

Тривалість: 20 хвилин.

Хід вправи: Тренер пояснює, що м'язова релаксація полягає у поетапному напруженні та розслабленні різних груп м'язів тіла. Така техніка допомагає усвідомити, як напруга впливає на тіло, і відчути розслаблення після неї. Тренер по черзі називає групи м'язів: починаючи з ніг, переходячи до тулуба, рук, шиї і обличчя, кожену групу м'язів потрібно напружити на 5 секунд, відчуваючи напругу, а потім повністю розслабити. Спочатку тренер просить напружити пальці ніг, сильно зтиснувши їх, затримати напругу на кілька секунд, а потім повністю розслабити, продовжуючи тренер дає команди для інших частин тіла. Після виконання вправи тренер просить учасників поділитися своїми відчуттями та результатами. Учасники можуть розповісти, де вони найбільше відчули напругу та як це вплинуло на їхній загальний стан.

Техніка 4 Безпечне місце [59].

Мета: Навчити учасників використовувати уяву для створення образу "безпечного місця", куди вони можуть повернутися у моменти стресу.

Тривалість: 10 хвилин.

Хід вправи: Тренер просить учасників заплющити очі та уявити місце, де вони відчують себе в безпеці і спокої, місце може бути реальним (наприклад: кімната у власному домі або місце відпочинку) або вигаданим (лісова галявина, пляж). Тренер проводить учасників по деталях цього уявного місця: яка там погода, що вони бачать, чують, які запахи відчують, що роблять. Учасники проводять кілька хвилин, концентруючись на цьому місці, намагаючись запам'ятати його в уяві як ресурсний образ. Після завершення вправи тренер пропонує учасникам коротко поділитися своїм досвідом.

Рефлексія та завершення заняття.

Мета: Підсумувати, що вдалося засвоїти, та як учасники планують використовувати ці техніки далі.

Обговорення: Тренер пропонує кожному учаснику коротко відповісти на запитання:

Яка з технік сподобалась найбільше?

Чи плануєте ви використовувати ці техніки у повсякденному житті.

Завершення: Тренер всім дякує за заняття та пропонує, якщо буде така нагода спробувати техніки на практиці у реальних ситуаціях стресу.

Заняття 3. Робота з внутрішнім критиком.

Мета: Допомогти учасникам усвідомити, як їхній внутрішній критик впливає на самооцінку та емоційний стан, навчити їх розпізнавати цей внутрішній голос та змінювати його негативний вплив на більш підтримуючий.

Вправа 1. Вступ та огляд теми.

Тривалість: 10 хвилин.

Хід вправи: Тренер коротко вітає всіх і запитує, чи хтось використовував техніки релаксації, якщо так, чи відчули ви ефект, пояснює поняття внутрішній критик це внутрішній голос, який часто висловлює сумніви, критику або недовіру до власних можливостей. Наголошується, що

цей критик формується з ранніх життєвих досвідів і може підривати впевненість у собі. Тренер повідомляє, що сьогодні учасники будуть вчитися розпізнавати цього внутрішнього критика та знайдуть способи зменшення негативного впливу.

Вправа 2. Зустріч із внутрішнім критиком [70].

Мета: Учасники мають визначити, як саме проявляється їхній внутрішній критик, які слова він зазвичай використовує і які емоції викликає.

Тривалість: 15 хвилин.

Хід вправи: Учасники отримують запитання для рефлексії, тренер надсилає їх у чат, щоб кожен працював самостійно кілька хвилин :

- Які фрази найчастіше говорить ваш внутрішній критик?
- Як він виглядає у вашій уяві? Чи можна уявити його як окрему істоту, людину чи символ?
- Коли він з'являється найчастіше?
- Які емоції у вас виникають, коли він з'являється?

Учасники пишуть свої відповіді у зошиті або в документі WORD, який лише вони бачать, після того як учасники заповнили свої відповіді, тренер запрошує їх поділитися тим, що вони помітили, звичайно при бажанні. Така вправа допоможе зрозуміти, що у кожного є свій унікальний критик і що він проявляється по-різному.

Техніка 3. Переписування сценарію критика [70].

Мета: Навчити учасників змінювати деструктивні повідомлення внутрішнього критика на більш нейтральні або позитивні, які сприятимуть розвитку впевненості та самопідтримки.

Тривалість: 20 хвилин.

Хід роботи: Тренер просить кожного учасника вибрати одну або кілька фраз, які часто звучать від їхнього внутрішнього критика наприклад: ти не впораєшся, У тебе нічого не вийде. Далі учасники перетворюють ці

фрази на більш конструктивні або м'які, такі, як : ти не впорася можна змінити на мені буде нелегко, але я все одно сможу, і навіть якщо щось піде не так, це нормально. У тебе нічого не вийде замінюється у мені складно, але я можу попросити допомогу або спробувати знову. Учасники записують ці нові фрази та перечитують їх подумки кілька разів, уявляючи, що саме так звертаються до себе в ситуаціях, коли внутрішній критик починає активізуватися. Тренер просить учасників тихо проговорити нові фрази кілька разів і спостерігати, як вони впливають на самопочуття. В кінці вправи кожен, хто бажає, може поділитися своїми враженнями від вправи, розповісти, наскільки легко чи важко було знайти нові формулювання.

Вправа 4. Роль друга [70].

Мета: Розвинути навички самопідтримки, уявляючи, що негативні фрази внутрішнього критика звернені до друга, а не до себе.

Тривалість: 10 хвилин.

Хід роботи: Тренер пропонує уявити, що близький друг або знайомий, яку учасники підтримують перебуває у складній ситуації. Учасники беруть кілька типових фраз свого внутрішнього критика і звертаються до свого друга, переписуючи їх на підтримуючі та доброзичливі замість у тебе нічого не вийде – Спробуй в тебе все вийде, я вірю в тебе, ти впорася, навіть якщо це не одразу. Беруть кілька хвилин на роздуми та записують свої відчуття, записують ці підтримуючі фрази, ніби вони звернені до друга, а потім перечитують їх подумки, уявляючи, що це підтримка для самих себе, тренер запитує, чи змінилися почуття учасників після підтримки друга, і пропонує застосовувати цю техніку до себе.

Рефлексії та завершення заняття.

Мета: Підсумувати, чого досягнуто сьогодні і спланувати, як використовувати ці нові техніки.

Хід вправи: Тренер пропонує учасникам відповісти на кілька запитань

Як ви плануєте протидіяти внутрішньому критику надалі?

Що з сьогоднішнього заняття було найбільш корисно?

Тренер дякує всім учасникам і нагадує, що наступного заняття учасники дізнаються про методи самопідтримки та зміцнення впевненості.

Заняття 4. Пізнання та висловлення емоцій. Відчай, страх, тривога.

Мета: Навчити учасників краще розпізнавати свої емоції та висловлювати їх без страху осуду чи сорому. Це допоможе знизити рівень внутрішньої напруги, покращить саморозуміння та навички комунікації.

Вправа 1. Вступ та огляд теми. (10 хвилин)

Хід вправи: Тренер вітає учасників та запитує, як вони почуваються сьогодні. Можна запропонувати учасникам на вибір коротко описати свій настрій або обрати смайлик в чаті, щоб почати тренінг із легкого налаштування на тему емоцій. Розповідає про важливість емоцій як природних реакцій нашого тіла і психіки, які є частиною кожної людини. Емоції сигналізують про потреби, бажання та інстинкти, а їх приглушення може призводити до стресу та напруги.

Тренер пояснює, що сьогоднішні вправи спрямовані на навчання відчитування своїх емоцій, а також практику безпечного та конструктивного їх вираження.

Вправа 2. Колесо емоцій [24]

Мета: Ознайомити учасників з багатогранністю емоцій, допомогти розрізняти різні види емоцій та зрозуміти, як вони взаємопов'язані.

Тривалість: 15 хвилин.

Хід вправи: Тренер надсилає в чат зображення – з різними видами емоцій це інструмент, який допомагає систематизувати емоції за категоріями та зрозуміти їхню природу. Тренер показує зображення колеса емоцій, пояснюючи, що воно складається з базових емоцій таких як: гнів, радість, сум, страх, здивування, відраза, а від них відгалужуються конкретніші емоції. Кожен учасник обирає одну або кілька емоцій, які

найбільше відображають його стан за останні тижні або місяці, далі користуючись колесом, вони знаходять свою емоцію та визначають, до якої основної категорії вона належить.

Учасники кілька хвилин аналізують обрані емоції за допомогою колеса. Потім кожен охочий може коротко поділитися, яку емоцію обрав і чому? Або зазначити, що йому дало таке відстеження емоцій. Тренер підсумовує, що це дозволяє краще розуміти свої емоції та причини їх появи.

Вправа 3. Відстеження тілесних відчуттів [54].

Мета: Навчити учасників помічати зв'язок між емоціями та тілом. Це допомагає швидше розпізнавати емоційний стан через фізичні прояви, що особливо важливо у стресових ситуаціях.

Тривалість: 15 хвилин.

Хід вправи: Тренер просить усіх знайти зручну позу і заплющити очі, щоб краще зосередитися на відчуттях у тілі. Поступово тренер пропонує подумати про емоції, які вони часто відчувають тривогу, радість, гнів, смуток та уявити, що вони зараз виникають. Учасники повинні звернути увагу на те почуття, що відображається в тілі: де вони відчувають саме в тілі тепло або холод, напругу і так далі.

Учасники проводять кілька хвилин у спокої, спостерігаючи за тілесними реакціями. Далі тренер запитує, чи готовий хтось розповісти про свої тілесні реакції. Тренер пояснює, що тілесні відчуття є сигналами від емоцій, і важливо прислухатися до тіла, аби вчасно розпізнавати емоції та відстежувати напругу.

Вправа 4. Конструктивне висловлювання емоцій [32].

Мета: Ознайомити учасників із методами конструктивного висловлення емоцій та показати, як вираження почуттів може зменшити напругу та покращити взаєморозуміння з іншими.

Тривалість: 15 хвилин.

Хід вправи: Тренер вводить концепцію Я-повідомлень – спосіб вираження емоцій, при яких, ми говоримо про свої відчуття, не звинувачуючи співрозмовника. Це починається з фрази Я відчуваю, коли, тому що. Наприклад, замість Ти мене дратуєш, можна використати таку фразу: Я відчуваю роздратування, коли не отримую відповіді, через це я відчуваю невпевненість в собі.

Кожен учасник обирає емоцію, яку відчував нещодавно, та за структурою Я-повідомлення формулює фразу, щоб передати свої відчуття. Учасники виконують вправу індивідуально, формуючи по 2-3 фрази. За бажанням, вони можуть зачитати ці фрази вголос або записати їх для себе. Тренер підкреслює, що Я-повідомлення допомагає говорити про емоції відкрито, не викликаючи в інших захисних реакцій, тому є ефективним інструментом для здорових відносин та самопідтримки.

Вправа 5. Щоденник емоцій [32].

Мета: Запропонувати учасникам простий спосіб для щоденного відстеження своїх емоцій. Така вправа розвине навички самоусвідомлення та допоможе краще розуміти емоційні реакції.

Тривалість: 10 хвилин.

Хід вправи: Тренер пояснює, що щоденник емоцій - є особистим простором кожної людини, для запису своїх почуттів та відстеження емоційних змін.

Учасникам пропонується використовувати коротку структуру:

- Яку емоцію я відчув сьогодні?
- В якій ситуації це сталося?
- Як я її висловив чи обробив?
- Що я можу зробити, щоб підтримати себе у подібних ситуаціях?

Тренер дає учасникам кілька хвилин, щоб записати емоцію, яку вони відчували сьогодні або нещодавно, та описати її за вказаною

структурою. Учасники, які бажають, можуть поділитися своїм досвідом або почуттями від цієї вправи. Тренер заохочує використовувати щоденник регулярно для розвитку навички розуміння власних емоцій.

Рефлексія та завершення заняття.

Мета: Підсумувати засвоєне, обговорити цінність вираження емоцій та планувати подальше використання технік.

Хід вправи: Тренер дякує всім за активну участь, наголошує на важливості використання вправ та пропонує продовжити відстеження своїх емоцій за допомогою створеного щоденника.

Заняття 5. Відновлення ресурсів та копінг стратегії.

Мета: Допомогти учасникам розробити індивідуальні стратегії для відновлення внутрішніх ресурсів та навчити здорових копінг-стратегій, які вони зможуть використовувати для зниження стресу та підтримки емоційної рівноваги.

Вправа 1. Вступ та огляд теми.

Тривалість: 10хвилин.

Хід вправи: Тренер вітає учасників та пропонує поділитися, чи вдалося їм використовувати техніки, опановані раніше, для відстеження емоцій або вираження почуттів. Учасники можуть коротко описати, які з технік були найбільш корисними. Тренер пояснює, що сьогоднішнє заняття присвячене розпізнаванню ресурсів, які допомагають справлятися зі стресом та напругою. Учасники дізнаються про копінг-стратегії, оберуть свої ресурси та визначать способи їх відновлення.

Тренер зазначає, що учасники навчаються помічати та підсилювати ресурси, які допомагають підтримувати рівновагу та розробляти власні стратегії для подолання стресу.

Вправа 2. Ресурси мого життя [32].

Мета: Допомогти учасникам визначити ресурси, які є у них у житті. Це можуть бути внутрішні особисті якості, вміння та зовнішні люди, місця, обставини ресурси.

Тривалість: 15 хвилин.

Хід вправи: Тренер пропонує учасникам розділити аркуш паперу на дві частини: Внутрішні ресурси і Зовнішні ресурси. У внутрішніх ресурсах учасники записують свої сильні сторони, вміння, таланти та позитивні риси характеру. У зовнішніх ресурсах учасники записують людей, місця, діяльності чи обставини, які підтримують їх емоційно.

Учасники витрачають 5-7 хвилин на заповнення списку та рефлексію. Потім тренер пропонує охочим поділитися кількома своїми ресурсами. Тренер наголошує, що в моменти стресу, ми часто забуваємо про власні ресурси і важливо розвивати навичку звертатися до них.

Вправа 3. Розробка особистих копінг-стратегії [23].

Мета: Ознайомити учасників із поняттям копінг-стратегій та допомогти їм обрати ефективні способи подолання стресових ситуацій.

Хід вправи: Тренер розповідає про два типи копінг-стратегій:

Тривалість: 15хвилин.

Активні копінг-стратегії - дії, спрямовані на вирішення проблеми або зниження впливу стресу, наприклад: розмова з другом, планування завдань, пошук інформації).

Релаксаційні копінг-стратегії - дії, які сприяють розслабленню та зниженню емоційної напруги, наприклад: медитація, фізичні вправи, читання.

Кожен учасник отримує завдання написати до 5 активних і релаксаційних копінг-стратегій, які для них працюють.

Учасники кілька хвилин пишуть свої стратегії, після чого тренер запрошує поділитися кількома прикладами, за бажанням. Тренер

підкреслює, що різні ситуації можуть потребувати різних копінг-стратегій і важливо мати набір варіантів, щоб застосовувати їх відповідно до обставин.

Вправа 4. Місце сили [11].

Мета: Допомогти учасникам створити уявне місце сили - образ або простір, який допомагає їм почуватися захищено, спокійно і енергійно. Це місце вони можуть уявляти під час стресу, щоб заспокоїтися та відновити сили.

Тривалість: 20 хвилин.

Хід вправи: Тренер просить учасників зайняти зручне положення та, за можливості, заплющити очі, щоб краще зосередитися на своїй уяві. Тренер пропонує уявити місце сили - це може бути реальне чи уявне місце, де вони відчуваються у безпеці, комфорті та спокій, берег моря, ліс, затишна кімната, улюблене місце з дитинства.

Далі тренер проводить коротку візуалізацію, запрошуючи учасників зосередитися на деталях свого місця: які звуки вони чують, які запахи відчувають, що бачать довкола себе. Наприклад: уявіть, що ви на березі спокійного моря. Ви чуєте шум хвиль, відчуваєте теплий пісок під ногами та легкий вітер, що торкається вашого обличчя. Постарайтеся затриматися в цьому місці, звертаючи увагу на кожну дрібницю, яка робить його для вас затишним і безпечним.

Учасники можуть обрати подумки предмет сили - це щось символічне з їхнього місця камінь, листок, мушля, що асоціюється з цим станом спокою і яке вони зможуть уявити з собою під час стресових ситуацій. Тренер дає учасникам кілька хвилин для завершення візуалізації та налаштування на це місце сили.

Тренер запитує, чи вдалося учасникам знайти своє місце, які відчуття вони відчули під час вправи, чи допомогло це їм відчути спокій та комфорт.

Вправа 5. Щоденник ресурсів та копінг стратегій [23].

Мета: Закріпити сьогоднішні знання через відстеження ресурсів та застосування копінг-стратегій у реальному житті.

Тривалість: 5 хвилин.

Хід вправи: Тренер пропонує учасникам почати вести щоденник ресурсів та копінг-стратегій, в якому вони щодня відмічатимуть: Які ресурси використав сьогодні? Як вони мене підтримали? Які копінг-стратегії я застосовував? Який результат я отримав? Що можна додати для підтримки мого ресурсу?

Це допоможе їм усвідомлено звертатися до ресурсів та аналізувати, які стратегії краще спрацьовують у різних ситуаціях. Тренер закликає всіх ділитися у наступні дні своїми успіхами в застосуванні щоденника для рефлексії і підтримки власного ресурсу.

Рефлексії та завершення заняття.

Мета: Підсумувати результати дня, надихнути учасників на практику та зміцнення власного «ресурсного запасу».

Хід вправи: Невеличке обговорення заняття з учасниками, тренер дякує всім за участь, нагадує, що «місце сили» та інші стратегії — це способи відновлювати баланс, та запрошує їх використовувати це в повсякденному житті.

Заняття 6. Встановлення та захист особистих меж.

Мета: Навчити учасників розуміти, встановлювати та захищати особисті межі для здорових стосунків, самоповаги та зниження рівня стресу. Це допоможе їм краще розуміти свої потреби, говорити про них та уникати ситуацій емоційного вигорання або неприємних конфліктів.

Вправа 1. Вступ та огляд теми.

Тривалість: 10хвилин.

Хід вправи: Тренер вітає учасників і пропонує кожному коротко поділитися, як вони почуваються, обравши, наприклад, смайлик або коротку

фразу для настрою. Це допоможе налаштуватися на спільну роботу та обрати позитивний тон.

Тренер пояснює, що межі - це уявні лінії, які розділяють особистий простір і дозволяють людині відчувати себе у безпеці. Вони включають фізичні, емоційні, ментальні та часові межі. Межі допомагають нам взаємодіяти з іншими людьми комфортно і з повагою до своїх потреб.

Тренер розповідає, що сьогодні учасники дізнаються про різні типи особистих меж, навчаться їх визначати, а також попрацюють над способами захисту своїх меж у різних ситуаціях.

Вправа 2. Типи особистих меж [69].

Мета: Ознайомити учасників з типами особистих меж, щоб вони могли краще усвідомлювати їхню важливість і навчитися захищати їх у повсякденних ситуаціях.

Хід вправи: Тренер демонструє слайд з типами меж і коротким описом кожного з них:

Фізичні межі - простір навколо тіла, тактильні відчуття, бажання чи небажання фізичних контактів.

Емоційні межі - можливість обирати, з ким і як ділитися почуттями, а також здатність захищати себе від надмірного емоційного навантаження.

Ментальні межі - право мати власну думку, переконання та захищати їх без почуття провини.

Часові межі - організація власного часу, щоб уникати перенавантаження.

Учасники можуть подумати та коротко записати для кожного типу межі, що означає цей тип у їхньому житті, або ситуації, де порушувалися їхні межі. Після індивідуальної роботи тренер пропонує охочим поділитися прикладами або думками щодо різних типів меж, щоб допомогти краще зрозуміти значення кожного з них. Тренер наголошує, що здорові межі

створюють відчуття внутрішнього комфорту і спокою, і важливо знати, коли наші межі порушуються та як на це реагувати.

Вправа 3. Мої особисті межі [69].

Мета: Допомогти учасникам визначити конкретні ситуації, в яких їхні межі часто порушуються, та зрозуміти, як це впливає на їхнє самопочуття.

Тривалість: 15 хвилин.

Хід вправи: Тренер просить кожного подумати про ситуації, коли вони відчували, що їхні особисті межі були порушені наприклад: хтось вимагав більше часу, ніж вони готові були віддати, або нав'язував свою думку. Кожен учасник записує ситуацію, як вона вплинула на нього і що саме було порушено - фізичні, емоційні, ментальні чи часові межі. Учасники проводять кілька хвилин на рефлексію та записування, після чого тренер може запросити охочих поділитися досвідом.

Тренер підкреслює, що порушення меж може спричиняти почуття дискомфорту, злості, роздратування або навіть тривогу, і важливо вчасно їх відстежувати, щоб уникати накопичення напруги.

Вправа 4. Визначення здорових меж [69].

Мета: Допомогти учасникам сформулювати свої здорові межі в різних сферах життя, щоб мати можливість захищати їх і відстоювати свої права.

Тривалість: 15 хвилин.

Хід вправи: Кожен учасник отримує завдання записати по одному прикладу здорових меж для кожного типу фізичні, емоційні, ментальні, часові: Наприклад, Фізичні межі: (Я хочу мати право сказати 'ні' обіймам, коли мені це некомфортно). Емоційні межі: (Я буду ділитися особистими переживаннями тільки з тими, кому довіряю). Ментальні межі: (Я маю право на свою думку навіть, якщо вона не збігається з думкою інших). Часові межі: (Я розподілятиму свій час так, щоб мати особистий простір для відновлення).

Учасники кілька хвилин записують свої приклади меж, які вони хотіли б захистити, після чого можуть обговорити свої думки з групою, за бажанням. Тренер наголошує на важливості чіткого визначення своїх меж, щоб зберігати їх у повсякденному житті та уникати ситуацій, що викликають напругу.

Вправа 5. Висловлювання меж [69].

Мета: Навчити учасників конструктивно висловлювати свої межі, щоб уникнути конфліктів та непорозумінь.

Тривалість: 25 хвилин.

Хід вправи: Тренер пояснює, як висловлювати межі, використовуючи Я-повідомлення, які допомагають уникати звинувачень і агресії. Наприклад: Замість "Ти не повинен так зі мною говорити!" можна сказати "Я відчуваю дискомфорт, коли зі мною так розмовляють, тому прошу говорити спокійніше".

Учасники обирають одну межу, яку хочуть захистити, і формують фразу з Я-повідомленням, щоб висловити цю межу в конкретній ситуації. Для практики тренер може запропонувати пару типових ситуацій, і учасники формулюють відповідь, що висловлює їх межу. Після формулювання своїх фраз, тренер запрошує охочих зачитати їх або розіграти коротку рольову сценку, де вони застосовують висловлювання меж. Після формулювання своїх фраз, тренер запрошує охочих зачитати їх або розіграти коротку рольову сценку, де вони застосовують висловлювання меж.

Заняття 7. Соціальні навички та адаптація після травм.

Мета: Допомогти учасникам відновити або покращити навички соціальної взаємодії, які можуть бути порушені внаслідок травматичного досвіду. Учасники вивчатимуть, як легше адаптуватися до соціального середовища, покращувати комунікацію та налагоджувати контакти.

Тренування соціальних навичок може сприяти підвищенню впевненості та формуванню відчуття підтримки.

Вправа 1. Вступ та ознайомлення з темою.

Тривалість: 10 хвилин.

Хід вправи: Тренер починає заняття, вітаючи учасників, і пропонує їм поділитися коротким описом того, як вони почуваються, обравши емоцію або символ для настрою. Тренер розповідає, що соціальні навички дуже важливі для адаптації після травми, адже саме завдяки налагодженим стосункам і підтримці можна почуватися захищеними та менш ізольованими.

Тренер зазначає, що сьогоднішні вправи допоможуть учасникам попрактикувати комунікацію, познайомитися з техніками активного слухання, емоційної підтримки та вираження своїх почуттів і потреб.

Вправа 2. Активне слухання [60].

Мета: Навчити учасників навичок активного слухання та емпатії, що сприятиме кращій соціальній адаптації та налагодженню довірчих стосунків.

Тривалість: 15 хвилин.

Хід вправи: Тренер пояснює, що активне слухання – це здатність повністю зосереджуватися на співрозмовникові без перерв та суджень. Далі тренер представляє короткі принципи активного слухання, такі як підтримуючий контакт очей, ненав'язливі питання, перепитування чи уточнення.

Учасники об'єднуються в пари, і кожен має 5 хвилин для того, щоб розповісти про якусь важливу ситуацію, що з ними трапилася. Під час розповіді друга людина повинна активно слухати, використовуючи прийоми активного слухання (підтверджуючі слова, підтримка, уточнення). Після виконання вправи учасники діляться відчуттями та обговорюють, що саме допомагало відчути себе почутими. Тренер підкреслює значення активного

слухання для зміцнення соціальних зв'язків та подолання відчуття ізолюваності.

Вправа 3. Комунікація через Я – повідомлення [60].

Мета: Навчити учасників виражати свої почуття та потреби, уникаючи звинувачень та захищаючи власні кордони.

Тривалість: 20 хвилин

Хід вправи: Тренер пояснює, що Я-повідомлення – це спосіб конструктивного вираження своїх почуттів без звинувачень або агресії. Приклад: замість (Ти ніколи мене не слухаєш!) можна сказати (Я почуваюся розчарованим, коли не маю можливості поділитися своїми думками). Кожен учасник записує кілька ситуацій, у яких вони відчули незручність або злість, і складає фрази з Я-повідомленнями, щоб мати змогу конструктивно обговорити це з іншими.

Учасники по черзі можуть ділитися сформульованими Я-повідомленнями і обговорювати, чи вдалося їм донести свої потреби та почуття без конфлікту. Тренер обговорює, що конструктивна комунікація зміцнює відчуття безпеки в соціальних зв'язках і допомагає уникати конфліктів.

Вправа 4. Розширення соціальної зони комфорту [60].

Мета: Навчити учасників долати страх перед новими соціальними контактами, а також виходити за межі зони комфорту, поступово покращуючи навички адаптації.

Тривалість: 15 хвилин

Хід вправи: Тренер розповідає про поняття зона комфорту та зона розвитку. Розширення зони комфорту в соціальних контактах - це поступове занурення в нові ситуації, що сприяє розвитку та підвищенню впевненості. Учасники записують, які соціальні ситуації їх лякають або викликають тривогу. Кожен з учасників обирає невеликий крок, який вони можуть зробити протягом тижня, щоб поступово розширити свою зону комфорту,

наприклад, поділитися своєю думкою на груповій зустрічі або сказати "ні" в ситуації, де цього хочеться.

Учасники можуть поділитися своїми кроками і обговорити, які емоції викликає така вправа. Тренер заохочує до поступових змін і зазначає, що навіть невеликі кроки допомагають набувати впевненості.

Вправа 5. Підтримка та обмін ресурсами [60].

Мета: Допомогти учасникам навчитися шукати та надавати підтримку, що є ключовим для соціальної адаптації.

Тривалість: 15 хвилин.

Хід вправи: Учасники діляться на малі групи по 3-4 людини. Кожен має по черзі розповісти про свою ситуацію або проблему, з якою він зараз стикається, і яку допомогу чи підтримку він шукає. Інші члени групи можуть поділитися своїми ресурсами, досвідом або порадами, але тільки тоді, коли людина, яка ділиться, закінчила говорити. Кожен учасник має можливість поділитися своїми потребами та знайти підтримку від групи.

Тренер наголошує, що підтримка та обмін ресурсами дозволяють відчувати себе частиною спільноти, а також надають учасникам можливість навчитися як надавати, так і отримувати допомогу.

Заняття 8. Розвиток впевненості через досягнення.

Мета: Допомогти учасникам розвинути впевненість у собі через усвідомлення та акцент на власних досягненнях, навички постановки реалістичних цілей та формування позитивного образу себе. Учасники навчаться ставити та досягати маленькі цілі, що зміцнює їхню самооцінку та сприйняття себе як сильних і здатних на позитивні зміни.

Вправа 1. Вступ та ознайомлення з темою

Тривалість: 10 хвилин.

Хід вправи: Тренер вітає учасників і пропонує обрати слово, яке відображає їхній настрій чи очікування від заняття.

Тренер пояснює, що досягнення - це важливий спосіб зміцнення впевненості у собі. Навіть маленькі досягнення допомагають поступово змінити внутрішнє сприйняття, а фокусування на власних успіхах та особистому розвитку є потужним інструментом у процесі самовідновлення. Сьогодні учасники зосередяться на усвідомленні власних сильних сторін, визначенні своїх досягнень і поставленні цілей, які допоможуть розвинути почуття впевненості та гордості за себе.

Вправа 2 Моє досягнення [12].

Мета: Допомогти учасникам усвідомити та акцентувати увагу на власних досягненнях, навіть якщо вони здаються невеликими. Це дозволяє розвинути позитивне ставлення до себе та покращити самооцінку.

Тривалість: 15 хвилин.

Хід вправи: Кожен учасник отримує завдання подумати про три досягнення у своєму житті, якими він пишається. Важливо, щоб досягнення не були оцінені за зовнішніми критеріями, а мали особисте значення. Тренер пропонує зосередитися на будь-яких особистих досягненнях — навіть маленьких, наприклад, подолання страху, завершення проєкту, допомога близькій людині чи прийняття важливого рішення. Учасники записують ці досягнення у вигляді коротких речень, наприклад: "Я пишаюся тим, що навчився вчасно завершувати свої проєкти".

Після записування досягнень тренер запрошує кожного охочого поділитися одним із досягнень із групою. Це створює позитивну атмосферу підтримки та демонструє, що кожен має досягнення, які можуть бути важливими. Тренер підкреслює, що навіть маленькі перемоги мають значення, і заохочує учасників часто нагадувати собі про свої досягнення як про спосіб підвищення впевненості.

Вправа 3. Колесо впевненості [12].

Мета: Навчити учасників оцінювати різні сфери свого життя та зосереджуватися на покращенні тих, де вони відчують себе менш упевненими.

Тривалість: 20 хвилин

Хід вправи: Кожен учасник малює колесо впевненості - коло, розділене на кілька секторів (5–6), що відповідають різним сферам життя, наприклад: робота, навчання, особисті стосунки, здоров'я, хобі, саморозвиток. У кожному секторі учасники позначають рівень своєї впевненості за шкалою від 1 до 10, де 1 - відсутність впевненості, а 10 - висока впевненість. Після заповнення колеса учасники оцінюють, які сфери потребують більше уваги для покращення впевненості, і вибирають одну-дві сфери для роботи.

Тренер пояснює, що робота над окремими сферами життя сприяє збільшенню загальної впевненості, оскільки ми поступово розвиваємо баланс у різних аспектах свого життя.

Вправа 4. Золота рибка [12].

Мета: Допомогти учасникам вільно виразити свої найглибші бажання та побачити свої великі мрії як щось досяжне. Це сприяє формуванню впевненості в тому, що вони можуть досягти своїх цілей.

Тривалість: 30 хвилин.

Хід вправи: Тренер пояснює, що вправа Золота рибка базується на фантазії: вони мають уявити, що зустріли казкову золоту рибку, яка виконує три бажання. Учасники отримують завдання подумати та записати три важливі бажання, які стосуються особистих цілей або прагнень. Наприклад, це можуть бути бажання, пов'язані з кар'єрою, здоров'ям, самореалізацією або стосунками. Важливо, щоб ці бажання були значущими для учасників і викликали позитивні емоції.

Після того як учасники записали свої три бажання, тренер просить їх відповісти на такі запитання для кожного бажання: Як я почуватимусь, коли

це здійсниться? Що може бути першим маленьким кроком у напрямку цього бажання? Які ресурси мені потрібні для цього?

Учасники можуть поділитися з групою одним зі своїх бажань та кроками до його досягнення, або ж залишити це приватним, якщо так комфортніше. Тренер підкреслює, що мрії можуть бути першими кроками до реальних змін. Проте досягнення великих цілей починається з маленьких і конкретних кроків. Золота рибка – це інструмент для натхнення та мотивації, який надає учасникам сміливості подумати про те, чого вони насправді прагнуть у житті. Вправа допомагає учасникам побачити свої бажання та цілі більш реально і відчувати, що кроки до мрій справді можливі. Тренер нагадує, що віра у свої сили та фокусування на маленьких кроках сприяє тому, щоб будь-яка "золота рибка" у вигляді мрії стала реальністю.

Заняття 9. Стійкість і постановка цілей.

Мета: Навчити учасників ефективно розвивати внутрішню стійкість, що допомагає адаптуватися до життєвих викликів, а також оволодіти техніками постановки цілей, які сприятимуть зростанню впевненості й витривалості. Цього дня ми використовуємо практичні вправи, що зміцнюють емоційну стійкість, формують позитивне ставлення до змін і дозволяють ставити досяжні, але амбітні цілі.

Вправа 1. Вступ та ознайомлення з темою.

Тривалість: 5 хвилин

Хід вправи: Тренер пояснює, що сьогоднішнє заняття присвячене розумінню стійкості як внутрішнього ресурсу, що допомагає вистояти перед труднощами та сприяє досягненню цілей. Розвиток стійкості дозволяє перетворювати виклики на мотиваційні фактори, а постановка цілей допомагає направляти зусилля у конструктивне русло.

Вправа 2. Що робить мене сильнішим [62].

Мета: Допомогти учасникам визначити, що саме надає їм сили, розвиває стійкість та підтримує у складні моменти.

Тривалість: 15хвилин.

Хід вправи: Тренер пропонує кожному учаснику взяти аркуш паперу або відкрити електронний документ і відповісти на запитання: Що робить мене сильнішим? Учасники пишуть або малюють речі, які надають їм енергії, підтримують та допомагають відновлювати сили. Це можуть бути люди (друзі, сім'я), особисті цінності, досягнення, фізична активність, хобі чи місця, де вони почуваються захищеними та відновленими. Учасники виділяють три основні фактори, які вони відчують найсильнішими ресурсами для власної стійкості.

Тренер пояснює, що усвідомлення власних ресурсів - це перший крок до розвитку внутрішньої стійкості. Учасники, які бажають, можуть поділитися своїми джерелами сили з групою, обговорюючи, як вони використовують ці ресурси у складні моменти.

Техніка Внутрішній щит [62].

Мета: Сформувати в учасників уявлення про особистий захисний "щит", що забезпечує емоційну стійкість перед труднощами.

Тривалість: 20 хвилин

Хід техніки: Тренер просить учасників уявити, що кожен з них має внутрішній щит, який вони можуть активувати для захисту від негативних емоцій, стресу або ситуацій, що пригнічують. Учасники малюють або уявляють цей щит і описують, як саме він виглядає, що символізує (кольори, матеріали, текстури) та як він може їх захистити. Тренер пропонує додати на щит символи або образи, що представляють їхні ресурси: людей, слова підтримки, символи цінностей чи якостей, які додають їм стійкості. Учасники витрачають кілька хвилин на роздуми про свій щит і те, як вони можуть використовувати його у житті для захисту від негативу чи труднощів. Тренер заохочує учасників запам'ятати образ цього щита, щоб у складних ситуаціях вони могли уявляти його і відчувати себе більш захищеними.

Вправа 4. Поставлення цілей через модель GROW [62].

Мета: Ознайомити учасників з ефективною моделлю для постановки цілей, що дозволяє структурувати процес досягнення цілей та робить їх реалістичними та здійсненими.

Тривалість: 20 хвилин.

Хід вправи: Тренер пояснює модель GROW, де G (Goal) - визначення конкретної цілі. R (Reality) - аналіз поточної ситуації. O (Options) - варіанти дій та ресурси, що можуть допомогти. W (Will/Way forward) - конкретні кроки, які допоможуть досягти цілі.

Тренер пропонує учасникам обрати одну ціль, якої вони прагнуть досягти у найближчі місяці. Ця ціль має бути важливою, але реально досяжною. Кожен учасник відповідає на запитання за моделлю GROW: Goal: Що саме я хочу досягти? Reality: Яка моя поточна ситуація? Які ресурси я маю? З якими труднощами я можу зіткнутися? Options: Які дії я можу зробити? Хто або що може мені допомогти? Way forward: Які перші кроки я зроблю вже завтра, щоб наблизитись до мети?

Учасники записують відповіді на питання за моделлю GROW і створюють план дій, зосереджуючись на досяжності та реалістичності своєї цілі. Тренер запитує учасників, що вони відчували під час цієї вправи та чи стали їхні цілі більш зрозумілими й конкретними.

Заняття 10. Підсумкове заняття: Інтеграція знань і підтримка після тренінгу.

Мета: Закріпити отримані знання і техніки, створити план дій для подальшого використання цих навичок у житті. Учасники отримають підтримку в інтеграції своїх досягнень, обговорять важливі інсайти, а також візьмуть участь у спеціальних вправах для глибшого закріплення результатів тренінгу.

Вправа 1. Вступ та огляд теми.

Тривалість: 5 хвилин

Хід вправи: Тренер вітає учасників, пропонує обмінятися відчуттями перед завершальним заняттям. Тренер оголошує план завершального дня, підкреслюючи, що метою є підсумок усього пройденого шляху, обговорення досягнень і створення індивідуальних стратегій для підтримки нових навичок і стійкості.

Вправа 2. Колесо змін [109].

Мета: Візуалізувати, як кожен з учасників змінився за час тренінгу, визначити нові навички, які вдалося розвинути, та побачити особистісний прогрес.

Тривалість: 15 хвилин.

Хід вправи: Тренер пропонує кожному намалювати Колесо змін, розділивши його на сектори, що відповідають темам тренінгу: стійкість, робота зі стресом, соціальні навички, впевненість, робота з емоціями, встановлення меж та постановка цілей. Кожен учасник оцінює свій прогрес у кожній із цих сфер за шкалою від 1 до 10, відзначаючи, наскільки вони відчують зміни у собі. Учасники підкреслюють сектори, які для них стали найважливішими або в яких вони відчують найбільші зміни.

Тренер запитує, які сфери стали для них найцікавішими та надихаючими. Учасники можуть поділитися своїм Колесом змін та обговорити, що змінилося у їхніх почуттях, поведінці чи підходах.

Вправа 3. Скринька ресурсів [52].

Мета: Створити скриньку з особистими ресурсами, що допоможе учасникам підтримувати себе у складні моменти після тренінгу.

Тривалість: 20 хвилин.

Хід вправи: Тренер просить кожного учасника подумати про вправи, техніки чи усвідомлення, які найбільше допомогли їм за час тренінгу (наприклад, внутрішній щит, техніка "GROW", підтримка оточуючих тощо). Учасники записують ці методи або образи у вигляді ресурсів і створюють свою скриньку підтримки - набір практик, які допомагатимуть їм у

майбутньому. Для більшої інтеграції кожен учасник обирає одну з технік або вправ, яку він хоче використовувати регулярно. Це може бути щоденник вдячності, обговорення з друзями, візуалізація цілей тощо. Тренер заохочує кожного поділитися одним із ресурсів або технікою, яку вони обрали для своєї скриньки. Це може бути коротке обговорення того, як і коли вони планують її використовувати.

Вправа 4. Лист майбутньому собі [30].

Мета: Допомогти учасникам зафіксувати свої цілі, усвідомлення і обіцянки собі, які вони хочуть виконати після завершення тренінгу.

Тривалість: 20 хвилин

Хід вправи: Тренер просить кожного учасника написати лист самому собі у майбутньому, описуючи власні відчуття, цілі та нові навички. У листі учасники можуть зазначити: Що вони досягли за час тренінгу? Що вони пообіцяли собі продовжувати робити? Які зміни у своєму житті вони очікують побачити через кілька місяців?

Після написання листів тренер запропонує учасникам відкласти ці листи на кілька місяців і прочитати їх у майбутньому як нагадування про їхні цілі та ресурси. Тренер підкреслює, що цей лист - особистий подарунок собі у майбутньому, який допоможе нагадати про досягнення та важливість підтримки у важкі моменти.

Вправа 5. Коло підтримки [109].

Мета: Завершити тренінг відчуттям спільності та підтримки, яку учасники створили за час навчання.

Тренер пропонує всім встати в коло (якщо можливо в онлайн-форматі - увімкнути камери й сформувати віртуальне коло). Тренер просить кожного учасника по черзі сказати одне побажання для себе та для групи, наприклад, "Бажаю нам усім сил та впевненості" або "Нехай ми підтримуємо себе і допомагаємо один одному у складні часи".

3.3. Результати формувального експерименту

В результаті проведення комплексної соціально-психологічної програми та повторного дослідження рівня стресу можна побачити невеличкі поліпшення у показниках.

Відсутність стресу – у 3 респондентів, відчуття помірного стресу – у 6 респондентів, виражений вплив стресу на організм – у 11 респондентів, перебування в стані сильного стресу – у 8 респондентів, перехід в третю стадію стресу – у 2 респондентів.

Таблиця 3.1

Результати дослідження за тестом визначення рівня стресу (за В. Ю. Щербатих) (після корекції)

№, ПП	Показники.	Загальна сума балів
1. Софія Г.	Відчуття помірного стресу.	12 балів.
2. Ольга Р.	Відсутність стресу.	0 балів.
3. Вікторія С.	Відчуття помірного стресу.	7 балів.
4. Анна Б.	Виразений вплив стресу на особистість.	20 балів.
5. Ангеліна Н.	Відчуття помірного стресу.	11 балів.
6. Вікторія М.	Виразений вплив стресу на особистість.	24 балів.
7. Олеся Д.	Виразений вплив стресу на особистість.	15 балів.

№, ПП	Показники.	Загальна сума балів
8. Наталія З.	Перебування в стані сильного стресу.	39 балів
9. Гліб Г.	Виражений вплив стресу на особистість.	23 балів
10. Людмила В.	Перебування в стані сильного стресу.	25 балів.
11. Дар'я К.	Виражений вплив стресу на організм.	24 балів.
12. Софія Т.	Перебування в стані сильного стресу.	26 балів.
13. Надія Г.	Виражений вплив стресу на особистість.	22 балів.
14. Татьяна Я.	Перебування в стані сильного стресу.	36 балів.
15. Поліна Л.	Перехід в третю стадію стресу.	44 балів.
16. Анастасія Д.	Відчуття помірного стресу.	11 балів.
17. Єлизавета З.	Відчуття помірного стресу.	10 балів.
18. Володимир М.	Перебування в стані сильного стресу.	35 балів.
19. Людмила К.	Перехід в третю стадію стресу.	48 балів
20. Ярослав П.	Виражений вплив стресу.	19 балів.

№, ПП	Показники.	Загальна сума балів
21. Альона М.	Виражений вплив стресу.	22 балів.
22. Єкатерина М.	Відсутність стресу.	4 балів.
23. Людмила Ж.	Виражений вплив стресу.	24 балів.
24. Марія С.	Перебування в стані сильного стресу.	33 балів.
25. Наталія Н.	Відчуття помірного стресу.	9 балів.
26. Владислав Г.	Перебування в стані сильного стресу.	29 балів.
27. Каріна Г.	Перебування в стані сильного стресу.	34 балів.
28. Максим Л.	Відсутність стресу.	2 балів.
29. Валерія О.	Виражений вплив стресу.	19 балів.
30. Каріна П.	Виражений вплив стресу.	23 балів.

Відсутність негативних впливів стресу за результатами дослідження 10% респондентів, у першому дослідження всього 6,67% опитуваних. Покращенні результати 20% молоді відчувають помірний вплив стресу попередній результат 6,67%. Виражений вплив стресу на організм так і залишається 36,67%. Також є покращення з 33,33%, які перебували в стані

сильного стресу стало 26,67%. Перехід у третю стадію стресу за результатами дослідження 6,67 відсотків, попередній результат 16,67%.

Таблиця 3.2

Результати дослідження за тестом А. Ассінгера (оцінювання агресивності в стосунках) (після корекції)

№, ПП	Показники	Загальна сума балів.
1. Софія Г.	Помірно агресивна.	37 балів.
2. Оля Р.	Помірно агресивна.	42 балів.
3. Вікторія С.	Помірно агресивна.	44 балів.
4. Анна Б.	Миролюбна людина.	33 балів.
5. Ангеліна Н.	Помірно агресивна.	38 балів.
6. Вікторія М.	Помірно агресивна.	38 балів.
7. Олеся Д.	Помірно агресивна.	36 балів.
8. Наталія З.	Помірно агресивна.	43 балів.
9. Гліб Г.	Помірно агресивний.	39 балів.
10. Людмила В.	Помірно агресивна.	42 балів.
11. Софія Т.	Помірно агресивна.	37 балів.
12. Надія Г.	Миролюбна людина.	33 балів.
13. Татьяна Я.	Помірно агресивна.	44 балів.
14. Анастасія Д.	Помірно агресивна.	38 балів.
15. Єлізавета З.	Помірно агресивна.	38 балів.
16. Володимир М.	Помірно агресивний.	42 балів.
17. Людмила К.	Помірно агресивна.	41 балів.
18. Ярослав П.	Помірно агресивний.	43 балів.
19. Катерина М.	Помірно агресивна.	40 балів.
20. Людмила Ж.	Помірно агресивна.	43 балів.
21. Марія С.	Миролюбна людина.	31 балів.
22. Наталія Н.	Помірно агресивна.	43 балів.

23. Владислав Г.	Помірно агресивний.	44 балів.
24. Карина Г.	Помірно агресивна.	41 балів.
25. Максим Л.	Помірно агресивний.	39 балів.
26. Дар'я К.	Помірно агресивна.	39 балів.
27. Поліна Л.	Помірно агресивна.	40 балів.
28. Альона М.	Помірно агресивна.	39 балів.
29. Валерія	Помірно агресивна.	37 балів.
30. Каріна П.	Помірно агресивна.	44 балів.

За результатами дослідження, ми бачимо суттєві зміни 90% респондентів помірно агресивні, за першим результатом 73,33%, тільки 10% респондентів є миролюбними, такі зміни свідчать про ефективність комплексної соціально-психологічної тренінгової програми.

Таблиця 3.3

Результати дослідження за методикою Райдерса визначення впевненості (після корекції)

№, ПП	Показники	Загальна сума балів
1. Софія Г.	Середнє значення впевненості.	72 балів.
2. Оля Р.	Впевнена в собі.	96 балів
3. Вікторія С.	Середнє значення впевненості.	66 балів
4. Анна Б.	Впевнена в собі.	73 балів.
5. Ангеліна Н.	Впевнена в собі.	73 балів.

№, ПП	Показники	Загальна сума балів
6. Вікторія М.	Середнє значення впевненості	59 балів.
7. Олеся Д.	Впевнена в собі.	81 балів.
8. Гліб Г.	Впевнений в собі.	73 балів.
9. Людмила В.	Впевнена в собі.	73 балів.
10. Софія Т.	Впевнена в собі.	90 балів.
11. Надія Г.	Середнє значення впевненості.	64 балів.
12. Татьяна Я.	Середнє значення впевненості.	56 балів.
13. Анастасія Д.	Середнє значення впевненості.	64 балів.
14. Єлизавета З.	Середнє значення впевненості.	69 балів.
15. Володимир М.	Середнє значення впевненості.	61 балів.
16. Людмила К.	Середнє значення впевненості.	56 балів
17. Альона М.	Більш невпевна, ніж впевнена.	33 балів.
18. Ярослав П.	Середнє значення впевненості.	57 балів.

№, ПП	Показники	Загальна сума балів
19. Єкатерина М.	Середнє значення впевненості.	60 балів.
20. Людмила Ж.	Більш невнена, ніж впевнена.	46 балів.
21. Марія С.	Середнє значення впевненості.	56 балів.
22. Наталія Н.	Середнє значення впевненості.	69 балів.
23. Владислав Г.	Більш невпевнений, ніж впевнений.	48 балів.
24. Каріна Г.	Впевнена в собі.	77 балів.
25. Максим Л.	Середнє значення впевненості.	67 балів.
26. Дар'я К.	Середнє значення впевненості.	54 балів.
27. Поліна Л.	Середнє значення впевненості.	66 балів.
28. Наталія З.	Середнє значення впевненості.	54 балів.
29. Валерія О.	Середнє значення впевненості.	71 балів.
30. Каріна П.	Середнє значення впевненості.	56 балів.

За результатами дослідження бачимо, як і в перший раз найбільший відсоток респондентів 63,33% мають середнє значення впевненості, але він

став меншим, через те, що процент впевнених в собі респондентів зріс з 20% до 26,37%, а процент більш невпевнених ніж впевнених респондентів знизився з 16,33% до 10%, що говорить про дієвість тренінгу та покращення самопочуття респондентів.

Таблиця 3.4

**Результати дослідження за методикою соціальної адаптованості
(після корекції)**

№, ПП	Показники.	Загальна сума балів.
1. Софія Г.	Середня адаптованість.	9 балів.
2. Оля Р.	Висока адаптованість.	1 балів.
3. Вікторія С.	Висока адаптованість.	2 балів.
4. Анна Б.	Висока адаптованість.	3 балів.
5. Ангеліна Н.	Середня адаптованість.	10 балів.
6. Гліб Г.	Низька адаптованість.	17 балів.
7. Вікторія М.	Низька адаптованість.	16 балів.
8. Олеся Д.	Середня адаптованість.	7 балів.
9. Людмила В.	Висока адаптованість.	1 балів.

10. Софія Т.	Низька адаптованість.	16 балів.
11. Надія Г.	Середня адаптованість.	10 балів.
12. Татьяна Я.	Середня адаптованість.	8 балів.
13. Анастасія Д.	Середня адаптованість.	9 балів.
14. Єлизавета З.	Середня адаптованість.	10 балів.
15. Володимир М.	Середня адаптованість.	10 балів.
16. Людмила К.	Низька адаптованість.	19 балів.
17. Альона М.	Середня адаптованість.	10 балів.
18. Ярослав П.	Висока адаптованість.	2 балів.
19. Катерина М.	Середня адаптованість.	9 балів.
20. Людмила Ж.	Середня адаптованість.	7 балів.
21. Марія С.	Низька адаптованість.	19 балів.
22. Наталія Н.	Середня адаптованість.	5 балів.
23. Владислав Г.	Низька адаптованість.	15 балів.

24. Каріна Г.	Низька адаптованість.	11 балів.
25. Максим Л.	Висока адаптованість.	3 балів.
26. Дар'я К.	Середня адаптованість.	5 балів.
27. Поліна Л.	Середня адаптованість.	5 балів.
28. Наталія З.	Середня адаптованість.	10 балів.
29. Валерія О.	Висока адаптованість.	1 балів.
30. Каріна П.	Низька адаптованість.	16 балів.

За результатами дослідження, найбільший процент респондентів 50% середня адаптованість при першому результаті середня адаптованість була у 43,33 % респондентів, висока адаптованість змінилась з 13,33% до 23,33% відсотків респондентів, що говорить про позитивні зміни але відсоток з низькою адаптованістю залишається високим 26,67% та все одно є велика зміна при першому дослідженні цей показник був 40%, також, ще одна позитивна зміна показник у першому дослідженні з дуже низькою адаптованістю був 3% на другому дослідженні він 0%.

3.4. Оцінка ефективності корекційних заходів за допомогою t-критерію Ст'юдента

Для оцінки ефективності корекційних заходів проведена статистична обробка даних за допомогою комп'ютерної програми SPSS 20.0

Таблиця 3.5

**Розрахунок t-критерію Ст'юдента за тестом визначення рівня
стресу (за В. Ю. Щербатих)**

	Гр.1	Гр.2
Середні показники групи	26.8	21.6
Величина t-критерію Ст'юдента.	6.37	6.37
Кількість ступенів вільних для вибірок	58	58
Кількість досліджуваних в групі	30	30

Значення t-критерія Ст'юдента – 6,37 більше значення 2,002, отже рівень значимості менше 0,001. Якщо рівень значимості менше 0,05 це свідчить про наявність статистично значущої різниці між середніми значеннями двох груп. Тому, ми можемо говорити, що між двома групами є різниця (етап констатації та етап формування)

Таблиця 3.6

**Розрахунок t-критерію Ст'юдента за тестом А. Ассінгера
(оцінювання агресивності в стосунках)**

	Гр.1	Гр.2
Середні показники групи	37,8	39,6
Велечина t-критерія Ст'юдента.	2,20	2,20
Кількість ступенів вільних для вибірок.	58	58
Кількість досліджуваних в групі.	30	30

Значення t-критерія Ст'юдента – 2.20 більше значення 2,002, отже це свідчить про те, що ми можемо відхилити нульову гіпотезу на обраному рівні значущості, що свідчить про наявність статистично значущої різниці між середніми значеннями двох груп. Тому, ми можемо говорити, що між двома групами є різниця.

Таблиця 3.7

**Розрахунок t-критерію Ст'юдента за методикою Райдерса
визначення впевненості**

	Гр.1	Гр.2
Середні показники групи	61,13	64,7
Величина t-критерія Ст'юдента.	4,37	4,37
Кількість ступенів вільних для вибірок.	58	58
Кількість досліджуваних в групі.	30	30

Значення t-критерія Ст'юдента для методики Райдерса визначення впевненості – 4,37 більше значення 2,002, отже рівень значущості менше 0,001. Якщо рівень значимості менше 0,05 це свідчить про наявність статистично значущої різниці між середніми значеннями двох груп. Тому, ми можемо говорити, що між двома групами є різниця.

Таблиця 3.8

**Розрахунок t-критерію Ст'юдента за методикою соціальної
адаптованості**

	Гр.1	Гр.2
Середні показники групи	9,16	8,87
Величина t-критерія Ст'юдента.	0,35	0,35
Кількість ступенів вільних для вибірок.	58	58
Кількість досліджуваних в групі.	30	30

Значення t-критерія Ст'юдента для методики соціальної адаптованості 0,35 менше значення 2,002 це свідчить про те, що ми не можемо відхилити нульову гіпотезу на обраному рівні значущості. Отже між двома групами немає статистично значущої різниці.

Після розрахунку та обробки результатів і проведення оцінки ефективності психокорекційних заходів можна стверджувати, що розроблена тренінгова програма є дієвою.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3

В цьому розділі кваліфікаційної роботи розглянуто та проаналізовано теоретичні засади психологічно-соціального тренінгу, та експериментально доведено, що за допомогою психологічної корекції можна впливати на психологічний стан особистості, та змінювати негативні патерни на більш позитивні. Мета нашого тренінгу була в допомозі молоді, яка постраждала від впливу війни, відновити та зміцнити своє ментальне здоров'я, розвинути емоційну стійкість, підвищити впевненість у собі, навчитися відстоювати особисті межі та адаптуватися до нових соціальних умов.

Психологічно – соціальний тренінг проводився онлайн та включав в себе невеличкі лекції на кожную тематику заняття, також до нього входили велика кількість різних вправ та технік. Після тренінгу було проведене заключне тестування.

Дослідження показало, що 10% респондентів не відчувають стресу, а 20% відчувають помірний стрес, тоді як виражений стрес залишається на рівні 36,67%. У респондентів з сильним стресом спостерігається зниження до 26,67%. Зросла кількість помірно агресивних респондентів до 90% у той час як миролюбних залишилось лише 10%. Середній рівень впевненості зменшився, проте частка впевнених у собі зросла з 20% до 26,37%, а невпевнених знизилась з 16,33% до 10%. Середня адаптованість підвищилась з 43,33% до 50%, а частка респондентів з низькою адаптованістю зменшилась з 40% до 26,67%, що свідчить про позитивні зміни в психологічному стані респондентів та ефективність соціально-психологічної програми.

Отже, після розрахунку та обробки результатів і проведення оцінки ефективності психокорекційних заходів, можна стверджувати, що розроблена тренінгова програма є дієвою.

ВИСНОВКИ

1. Проаналізовано наукову літературу за проблемою дослідження вплив війни на ментальне здоров'я молоді та техніки його підтримки.

Розглянуто та проаналізовано визначення поняття ментального здоров'я та його структуру, а також різні підходи до розуміння ментального або психологічного здоров'я у наукових дослідженнях. У дослідженні були враховані підходи з різних психологічних напрямків, що відображають різноманітність поглядів на складові та критерії ментального здоров'я.

Аналіз наукової літератури свідчить, що війна має серйозний негативний вплив на психічне здоров'я молоді. Через комплекс взаємопов'язаних факторів таких як: психологічний стрес, соціальна ізоляція, втрата важливих соціальних зв'язків та загальна нестабільність в поведінці людей. Молоді люди, які стикаються з цими важкими викликами, перебувають у групі ризику розвитку посттравматичного стресового розладу. У нашому дослідженні розглядаються основні ознаки та аспекти ПТСР, його клінічні та можливі негативні наслідки для емоційного і фізичного здоров'я.

Також молоді люди, які стали свідками жертвами або свідками травматичних подій мають підвищений ризик розвитку депресії, тривожних розладів та відчуття тривоги на постійній основі.

2. На основі теоретичного аналізу було підібрано методики дослідження для проведення констатувального експерименту, що до впливу війни на ментальне здоров'я молоді (Тест на визначення рівня стесу за В. Ю. Щербатих, Тест А. Ассінгера(оцінювання рівня агресивності у стосунках Методика Рейдаса визначення впевненості, Методика дослідження соціальної адаптованості).

За результатами проведеного опитування та тестування, більшість респондентів перебувають під впливом високого рівня стресу, що негативно

позначається на їхньому психічному та фізичному здоров'ї. У той же час помірний рівень агресивності та впевненості в багатьох учасників свідчить про їхню здатність захищати особисті кордони та приймати рішення. Однак значна частина респондентів має низький рівень соціальної адаптованості, що ускладнює їхнє пристосування до стресових обставин і підвищує ризик виникнення тривожних та депресивних станів.

3. На основі результатів констатувального експерименту розроблено програму соціально-психологічного тренінгу для підтримки молоді, що постраждала від наслідків війни. Метою тренінгу стало зміцнення їхньої стресостійкості та відновлення ментального здоров'я. Програма спрямована на допомогу учасникам у розкритті власного потенціалу, розвитку навичок подолання труднощів та адаптації до нових реалій.

Ключовими аспектами тренінгу є формування емоційної стійкості, підвищення впевненості в собі, навчання відстоюванню особистих кордонів і побудові здорових соціальних зв'язків. Програма проводилась онлайн, що забезпечило доступність для всіх учасників.

Кожне заняття складалося з інтерактивних вправ і практичних технік, спрямованих на покращення різних аспектів психічного здоров'я. Окрім цього, учасники слухали короткі лекції, які знайомили їх із новими темами. Такий підхід не лише сприяв засвоєнню корисних знань, але й давав можливість одразу застосовувати їх у повсякденному житті. Це допомагало молоді краще долати труднощі та підвищувати впевненість у власних силах.

4. Після завершення програми соціально-психологічного тренінгу було проведено формувальний експеримент для оцінки ефективності корекційних заходів. Результати аналізувалися за допомогою методів математичної статистики, зокрема t-критерію Стьюдента, що дозволило об'єктивно оцінити зміни в психологічному стані учасників і підтвердити ефективність застосованої програми.

Дослідження показало зменшення кількості респондентів із сильним стресом і невпевненістю, водночас зросла частка тих, хто має помірний стрес і впевненість у собі. Кількість учасників із середньою адаптованістю зросла, а з низькою - значно зменшилася, що свідчить про покращення психологічного стану та ефективність соціально-психологічної програми. Також математична статистика підтвердила зміни, отже можна говорити, що тренінгова програма була дієвою.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Абрахам Маслоу. Від ієрархії потреб до самореалізації: Подорож у гуманістичну психологію через ієрархію потреб, мотивацію та розкриття людського потенціалу / S. Calicchio. 2023. 323 с.
2. Американська психіатрична асоціація. Діагностично-статистичний посібник психічних розладів (5-е видання) [Електронний ресурс]. URL: <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>.
3. «Атовський синдром», або як відновити психіку після війни [Електронний ресурс]. URL: <https://www.mil.gov.ua/special/news.html?article=26086>.
4. Бек А. Т. Когнітивна терапія депресії: теоретична рефлексія та особисті роздуми // Психологія і суспільство. 2019. С. 90–100.
5. Берегова Н., Шеремет А., Солодовник Г. Теоретичний аналіз впливу тривожності на самооцінку в студентської молоді // Psychology Travelogs. 2024. С. 230–238. DOI: <https://doi.org/10.31891/PT-2024-1-22>.
6. Божок Є., Пирожков С., Хамітов Н. Резильєнтність: стратегія виживання в умовах гібридних загроз [Електронний ресурс]. Укрінформ. 2021. URL: <https://www.ukrinform.ua/rubricsociety/3265105-rezilentnist-strategia-vizivanna-v-umovah-gibridnih-zagroz.html>.
7. Бондаренко О. Ф. Психологічна допомога особистості. Харків: Фоліо, 1996. 237 с.
8. Франк Віктор. Людина в пошуках справжнього сенсу: Психолог у концтаборі. Україна: Glagoslav Distribution, 2016. 110 с.
9. Володарська Н. Д., Когут О. О. Прояви агресії як психологічний захист особистості в кризових ситуаціях // Fundamental and applied researches in practice of leading scientific schools. 2017. С. 9–20.
10. Волошок О. В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості // Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць

Кам'янець-Подільського національного університету імені І. Огієнка, Інститут психології імені Г. С. Костюка АПН України. 2010. Вип. 10. С. 120–128.

11. Відео вправ «Місце сили» [Електронний ресурс]. URL: <https://youtu.be/EaHUSFJWcpY>.

12. 7 вправ для підняття самооцінки і впевненості в собі [Електронний ресурс]. URL: <https://capital360.com.ua/samorozvytok/7-vprav-dlya-pidnyattya-samootsinky-i-vpevnenosti-v-sobi/>.

13. Герасимів Т., Базарник Б. Самореалізація як соціальний розвиток особистості // Вісник Національного університету «Львівська політехніка». Юридичні науки. 2016. Вип. 837. С. 218–223. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vnulpurn_2016_837_37.

14. Депресія під час війни [Електронний ресурс]. URL: <https://arpp.com.ua/articles/depression-during-wartime/>.

15. Дослідження «Вплив війни на молодь в Україні». Громадська організація «Центр дослідження суспільства» (Cedos) [Електронний ресурс]. URL: <https://cedos.org.ua/researches/vpliv-vijni-na-molod-v-ukrayini/>.

16. Емоції і поведінка українців на карантині: спеціальний проєкт [Електронний ресурс]. URL: http://ratinggroup.ua/research/ukraine/emocii_i_povedenie_ukraincev_na_karantine_specialnyy_proekt.html.

17. Завгородня О. В., Степура Є. В. Вплив оптимізму на ментальне здоров'я особи // Габітус. 2023. № 46. С. 139–143.

18. Фройд З. Вступ до психоаналізу. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2021. 552 с.

19. Зубцов Д. Депресія: визначення та симптоматика // Науковий вісник МНУ імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки. 2016. № 1 (16). С. 77–81.

20. Юнг К. Г. Архетипи і колективне несвідоме. Львів: Астролябія, 2018. 608 с.

21. Калашникова Л. В., Руденко Ю. Ю., Руденко С. А. Розуміння сутності ментального здоров'я в контексті комплексного підходу // Наукові записки. Серія: Психологія. 2024. С. 74–81. DOI: <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-1-10>.

22. Качанова Ю. В. Агресивність та агресія як соціологічні категорії // Наукові праці: Соціологія. 2010. № 133 (146). С. 50–54.

23. Копінг стратегії та збереження продуктивності у стресових ситуаціях [Електронний ресурс]. URL: <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/19190>.

24. Колесо емоцій [Електронний ресурс]. URL: <https://wordwall.net/uk-ua/community/%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D1%81%D0%BE-%D0%B5%D0%BC%D0%BE%D1%86%D1%96%D0%B9>.

25. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини. Луцьк: Національний університет імені Лесі Українки, 2011. 430 с. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/323530716.pdf>.

26. Квадратне дихання [Електронний ресурс]. URL: https://mania.yoga/blog_yogamania/square_breath.

27. Кузікова С. Б. Психологічні основи становлення суб'єкта саморозвитку в юнацькому віці: монографія. Суми: МакДен, 2012. 410 с.

28. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень // Актуальні проблеми психології. Том 3: Консультативна психологія і психотерапія. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Вінниця, 2018. Вип. 14. С. 26–64.

29. Лемак М., Петрище В. Ю. Психологу для роботи. Діагностичні методики. Київ, 2012. 613 с.

30. Лист собі [Електронний ресурс]. URL: <https://naurok.com.ua/treningova-vprava-list-sobi-397893.html>.

31. Максименко С. Д. Особливості прогнозування внутрішніх ліній психічного здоров'я особистості // Проблеми сучасної психології. 2013. № 2. С. 4–14.

32. Матійків І. М. Тренінг емоційної компетентності: навчально-методичний посібник. Київ: Педагогічна думка, 2012. 112 с.

33. Мерзлякова О. Л. Резильєнтність або психологічна стійкість: концепт, вимірювання, розвиток (аналітичний огляд) // Аналітичний вісник у сфері освіти й науки. 2023. № 18. С. 96–120.

34. М'язова релаксія за методом Джекобсона [Електронний ресурс]. URL: <https://woundcare.com.ua/novyny/myazova-relaksacziya-za-yakobsonom/>.

35. Наукові інновації та передові технології. Журнал видається за наукової підтримки: Інституту філософії та соціології Національної Академії Наук Азербайджану, громадської організації «Асоціація науковців України», громадської організації «Християнська академія педагогічних наук України» та громадської організації «Всеукраїнська асоціація педагогів і психологів з духовно-морального виховання». 2023.

36. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки. Випуск 21. 2023.

37. Орос О. Б. Агресивна та насильницька поведінка серед дітей підліткового віку // Збірник наукових праць: Вісник НТУУ «КПІ». Політологія. Соціологія. 2018. С. 90–96.

38. Особливості психологічної стійкості під час критичних ситуацій [Електронний ресурс]. URL: <http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/4065/1/%D0%A1%D0%B5%D1%80%D0%B3%D1%96%D1%94%D0%BD%D0%BA%D0%BE%20%D0%9D.%D0%9F.pdf>.

39. Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості / стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах: навчально-методичний посібник. Київ: Пульсари, 2017. 208 с.

40. Пірен М. Національна свідомість і громадянська позиція особистості в сучасному українському суспільстві // Актуальні проблеми внутрішньої політики. 2005. № 1. С. 5–20.

41. Психологія особистості: Словник-довідник. Київ: Рута, 2001. 320 с.

42. Журавель Т. В., Кочемировська О. О., Ясеновська М. Е. Попередження, виявлення і подолання випадків насильства та жорстокого поводження з дітьми: методичний посібник для освітян. Київ: К.І.С., 2010. 242 с. URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/5039/1/T_Zhuravel_O_Kochemirovska_M_Yasenovska_PVPVNZPDPO_KSP&SR_IL.pdf.

43. Причини виникнення агресії та як її позбутися [Електронний ресурс]. URL: <https://www.rozmova.me/blog/agresia>.

44. Рєвнінцева О. В. Соціальне виключення: проблеми визначення та дослідження // ІДСД. Людський розвиток. Київ, 2008. С. 98–106. URL: <http://dspace.nbu.gov.ua/bitstream/handle/123456789/8940/08-Revnizeva.pdf>

45. Розвиток стресостійкості [Електронний ресурс]. URL: <https://genius.space/lab/stresostijkist-shho-tse-i-yak-rozvinuti/>

46. Романчук О. Психологічна стійкість в умовах війни: індивідуальний та національний вимір [Електронний ресурс]. URL: https://i-cbt.org.ua/resilience_ukraine.

47. Руденко Л. М. Процесуальні характеристики агресивної поведінки // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 19: Корекційна педагогіка та спеціальна психологія. 2012. С. 418–424.

48. Пфайфер С. Депресія: Хвороба сучасності. Львів: Свічадо, 2017. 88 с. URL: [https://www.vyacheslavkhalanskiy.com.ua/images/articles/62/1515229362_54431080%20\(2\).pdf](https://www.vyacheslavkhalanskiy.com.ua/images/articles/62/1515229362_54431080%20(2).pdf).

49. Самотність як соціально-психологічне явище: основні моделі та сучасні тенденції [Електронний ресурс]. URL: http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/2_2018/2_2018.pdf#page=70.

50. Соціальна робота в Україні: перші кроки. Київ: Видавничий дім "KM Academia", 2000. 233 с.

51. Соціально-психологічний тренінг [Електронний ресурс]. URL: <https://ekhsuir.kspu.edu/bitstream/handle/123456789/16435/8.1.pdf?sequence=2>.

52. Скринька ресурсів [Електронний ресурс]. URL: <https://nus.org.ua/news/resursna-skrynya-vid-svitlany-rojz-ta-smart-osvity-dyvitsya-materialy-dlya-posylennya-stresostijkosti-ditej/>.

53. Степанюк О. Методичний посібник для фахівців, які впроваджують типову програму для кривдників. Київ: Organization for Security and Co-operation in Europe, 2020. 267 с.

54. Тілесно-орієнтована терапія [Електронний ресурс]. URL: <https://psihologonline.pro/shcho-take-tilesta-terapiya-metody-i-pryklady/>.

55. Тест А. Ассінгера (оцінювання агресивності у стосунках) [Електронний ресурс]. URL: <https://www.osce.org/files/f/documents/4/7/471051.pdf>.

56. Тест Рейдаса [Електронний ресурс]. URL: <https://studfile.net/preview/9089273/page:6/>.

57. Тест на визначення рівня стресу (за В. Ю. Щербатих) [Електронний ресурс]. URL: <https://santamaria.com.ua/about/blog/test-na-viznachennya-rivnya-stresu-za-v-yu-sherbatih>.

58. Тривожність студентської молоді в умовах викликів війни [Електронний ресурс]. URL: https://www.researchgate.net/profile/Volodymyr-Tkach-3/publication/381408298_INTEGROVANI_HIMIKO-MATEMATICNI_ZADACI_V_BRAZILSKOMU_STILI_NA_PSIHOLOGICNU_TEMATIKU_NA_TEMU_UKRAINSKIH_FRAZEOLOGIZMIV/links/666c0f7ca54c5f0b9464f67c/INTEGROVANI-HIMIKO-MATEMATICNI-ZADACI-V-BRAZILSKOMU-STILI-NA-PSIHOLOGICNU-TEMATIKU-NA-TEMU-UKRAINSKIH-FRAZEOLOGIZMIV.pdf#page=356.

59. Техніка «Безпечне місце» [Електронний ресурс]. URL: <https://k-s.org.ua/wp-content/uploads/2019/08/%D0%B1%D0%B5%D0%B7%D0%BF%D0%B5%D1%87%D0%BD%D0%B5-%D0%BC%D1%96%D1%81%D1%86%D0%B5.pdf>.

60. Тренінг з комунікативних умінь та навичок: заняття з вправами та техніками [Електронний ресурс]. URL: <https://osnova.com.ua/trening-iz-formuvannya-komunikativnih-umin-i-navichok-zanyattya-iz-vpravami-ta-tehnikami/?srsltid=AfmBOopZvJikzL6O5mOCvsM2ZWpd29VR8rn7lqWR5AlN1o2sAp8zMmVx>.

61. Тренінгові технології у професійній підготовці майбутніх магістрів з педагогічної освіти – фахівців з менеджменту освіти [Електронний ресурс]. URL: https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/39223/1/nvmdupp_2019_1_33.pdf.

62. Формування психологічної стійкості студентів ЗВО під час війни [Електронний ресурс]. URL: http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/14_2022/1.pdf.

63. Фройд З. Гальмування, симптом і тривога. Зібрання творів. Записки 1940–1942. [Електронний ресурс]. URL: <https://lacaniens.org.ua/%D1%83->

%D0%BF%D0%BE%D1%88%D1%83%D0%BA%D0%B0%D1%85-
 %D1%81%D0%B5%D0%BD%D1%81%D1%83-
 %D1%82%D1%80%D0%B8%D0%B2%D0%BE%D0%B3%D0%B8/

64. Хомич О. Л., Лаврентьєва І. В., Безрук К. О. Школа без насильства: практикум для учнів [Електронний ресурс]. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/723144/1/%D0%9F%D1%80%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA%D1%83%D0%BC_18.12.20.pdf.

65. Царькова О. В., Радченко С. В. Теоретичні аспекти прояву психологічного феномену тривожності // Актуальні проблеми психології. 2015. Т. 7, Вип. 38. С. 479–491.

66. Чепурко Г., Соболев А. Ментальне здоров'я українців: виклики воєнного часу // Collection of scientific papers «ΛΟΓΟΣ». 2023. С. 179–182.

67. Чиханцова О., Гуцол К. Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії COVID-19: практичний посібник / Національна академія педагогічних наук України, Інститут психології імені Г. С. Костюка. Київ, 2022. 128 с.

68. Щербан Т. Д. Агресія як психологічний феномен у сучасному студентському середовищі // Міжнародний науковий журнал «Освіта і наука». 2022. № 1 (32). С. 113–119.

69. Як відстоювати особисті межі [Електронний ресурс]. URL: <https://teenergizer.org/2021/11/29454/>.

70. Як знайти спільну мову з внутрішнім критиком [Електронний ресурс]. URL: https://www.bcurr.org.ua/2023/06/blog-post_17.html.

71. Becker M. A new patient focused index for measuring quality of life in person with severe and persistent mental illness / M. Becker, R. Diamond, F. Sainfort // Qual. Life Res. 1993. Vol. 2. P. 239–251.

72. Beck A. T., Rush A. J., Shaw B. F., Emery G., DeRubeis R. J., Hollon S. D. Cognitive Therapy of Depression. (n.p.): Guilford Publications, 2024. 406 с.

73. Bowlby J. Attachment and Loss: Attachment. Великобританія: Basic Books, 1969.

74. Building Your Resilience [Електронний ресурс]. URL: <https://www.apa.org/topics/resilience/building-your-resilience>.

75. Ellis A. The Practice of Rational-Emotive Therapy / A. Ellis, W. Dryden. New York: Springer Publishing Company, 1987. P. 18–20.

76. Figley C. R. Stress Disorders Among Vietnam Veterans: Theory, Research. Великобританія: Taylor & Francis, 2014. 359 p.

77. Herman J. L. Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence--From Domestic Abuse to Political Terror. Сполучені Штати Америки: Basic Books, 2015. 336 p.

78. Mindfulness the S.M.A.R.T. Way. (Stress Management and Resiliency Techniques) [Електронний ресурс]. URL: <https://www.mindfulnesseveryday.org/smart.html>.

79. Minuchin S., Fishman H. C. Family Therapy Techniques. Cambridge: Harvard University Press, 1981. 303 p.

80. Posttraumatic Growth: Positive Changes in the Aftermath of Crisis. Великобританія: Taylor & Francis, 1998. 267 p.

81. Resilience and Trauma: Expanding Definitions, Uses, and Contexts / J. McCleary, C. Figley (Guest Ed.) // American Psychological Association, 2023. Vol. 23. No. 1. URL: <https://www.apa.org/pubs/journals/special/6232301>.

82. Seligman, Martin E. P. Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment. Великобританія: Free Press, 2002. 321 p.

83. Skinner B. F. Beyond Freedom and Dignity. Сполучені Штати Америки: Hackett Publishing Company, Incorporated, 2002. 240 p.

84. Warburton W., Anderson C. Aggression, Social Psychology // International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences. 2nd edition.

2015. Р. 1373–1380. URL: <http://dx.doi.org/10.1016/B978-0-08-097086-8.24002-6>.

85. Що таке ментальне здоров'я та його ознаки. [Електронний ресурс]. URL: <https://vorozhbyanska-gromada.gov.ua/news/1696921192/>

86. Ментальне здоров'я. [Електронний ресурс]. URL: <https://trevog-bolshe.net/blog/mentalnoe-zdorove>

87. Ментальне здоров'я: Поняття, ознаки. [Електронний ресурс]. URL: <https://centraljust.gov.ua/news/info/mentalne-zdorovya-ponyattya-ta-oznaki>

88. Біологічні фактори психологічних розладів. [Електронний ресурс]. URL:

[https://ukrayinska.libretexts.org/%D0%A1%D0%BE%D1%86%D1%96%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%96_%D0%BD%D0%B0%D1%83%D0%BA%D0%B8/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F/%D0%91%D1%96%D0%BE%D0%BF%D1%81%D1%96%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F_\(OERI\)_-%D0%9F%D0%A0%D0%9E%D0%95%D0%9A%D0%A2_%D0%94%D0%9B%D0%AF_%D0%9E%D0%93%D0%9B%D0%AF%D0%94%D0%A3/17%3A_%D0%91%D1%96%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%87%D0%BD%D1%96_%D0%BE%D1%81%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B8_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%B8%D1%85_%D1%80%D0%BE%D0%B7%D0%BB%D0%B0%D0%B4%D1%96%D0%B2/17.01%3A_%D0%91%D1%96%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%87%D0%BD%D1%96_%D1%84%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%BE%D1%80%D0%B8_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%B8%D1%85_%D1%80%D0%BE%D0%B7%D0%BB%D0%B0%D0%B4%D1%96%D0%B2_-](https://ukrayinska.libretexts.org/%D0%A1%D0%BE%D1%86%D1%96%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%96_%D0%BD%D0%B0%D1%83%D0%BA%D0%B8/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F/%D0%91%D1%96%D0%BE%D0%BF%D1%81%D1%96%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F_(OERI)_-%D0%9F%D0%A0%D0%9E%D0%95%D0%9A%D0%A2_%D0%94%D0%9B%D0%AF_%D0%9E%D0%93%D0%9B%D0%AF%D0%94%D0%A3/17%3A_%D0%91%D1%96%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%87%D0%BD%D1%96_%D0%BE%D1%81%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B8_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%B8%D1%85_%D1%80%D0%BE%D0%B7%D0%BB%D0%B0%D0%B4%D1%96%D0%B2/17.01%3A_%D0%91%D1%96%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%87%D0%BD%D1%96_%D1%84%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%BE%D1%80%D0%B8_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%B8%D1%85_%D1%80%D0%BE%D0%B7%D0%BB%D0%B0%D0%B4%D1%96%D0%B2_-)

[%D0%B2%D0%B2%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F](#)

89. 18 факторів психологічного благополуччя для вашого психічного здоров'я. [Електронний ресурс]. URL: <https://dushevnyjlekar.com/psychologiya/18-faktorov-psihologichnogo-blagopoluchchya-dlya-vashogo-psihichnogo-zdorovya/>

90. The social determinants of mental health and disorder: evidence, prevention and recommendations. [Електронний ресурс]. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10786006/>

91. Вплив релігії на психічне здоров'я та самопізнання – роль духовності в розвитку особистості. [Електронний ресурс]. URL: <https://fact-news.com.ua/vpliv-religii-na-psixichne-zdorovya-ta-samopiznannya-rol-duxovnosti-v-rozvitku-osobistosti/>

92. 7 Simple Habits to Protect Your Mental Health. [Електронний ресурс]. URL: <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/life-work/202103/7-simple-habits-protect-your-mental-health?fbclid=IwAR0C1GNDxhAzEnOAR4mEZAEye-SPIMABP9fdZfOm4bHSuCVzP565YmcM1U>

93. Що треба знати про посттравматичний стресовий розлад. [Електронний ресурс]. URL: <https://moz.gov.ua/uk/scho-treba-znati-pro-posttravmatichnij-stresovij-rozlad>

94. Підтримка ментального здоров'я в часи війни. [Електронний ресурс]. URL: <https://niss.gov.ua/news/komentari-ekspertiv/pidtrymka-mentalnoho-zdorovya-v-chasy-viyny>

95. Посттравматичний стресовий розлад під час війни: можливості розширення терапевтичного діапазону. [Електронний ресурс]. URL: <https://health-ua.com/psychiatry/trivozni-rozladi/74442-posttravmatichnij-stresovij-rozlad-pd-chas-vjni-mozhlivost-rozshirennya-ter>

96. Що треба знати про посттравматичний стресовий розлад (ПТСР): інформація для батьків. [Електронний ресурс]. URL: <https://www.unicef.org/ukraine/stories/about-post-traumatic-stress-disorder>

97. Діагноз ПТСР (посттравматичний стресовий розлад). [Електронний ресурс]. URL: <https://medikom.ua/diagnoz-ptsr/>

98. Сучасний погляд на тривогу. [Електронний ресурс]. URL: <https://www.bsmu.edu.ua/blog/6783-suchasniy-poglyad-na-trivogu/>

99. Психологічна енциклопедія. [Електронний ресурс]. URL: <https://www.psykholoh.com/post/%D1%82%D1%80%D0%B8%D0%B2%D0%BE%D0%B6%D0%BD%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C-%D1%86%D0%B5>

100. Депресивні стани особистості та особливості їх проявів. [Електронний ресурс]. URL: https://kneu.edu.ua/userfiles/Department_of_Administration_and_Marketing_Personn/Kaf%20UPtaEP%20319/Naukova%20diyalnist/Zbirnyk_dopovidey_90-stud_nauk_konf.pdf#page=27

101. Війна і депресія: що варто знати. [Електронний ресурс]. URL: <https://mozok.ua/depressiya/article/3746-vjna--depresya-sho-var-to-znati>

102. Шляхи розвитку резильєнтності у здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. [Електронний ресурс]. URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/6_2023/9.pdf

103. Вплив війни на молодь в Україні. [Електронний ресурс]. URL: https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Molodizhna_polityka/2023/Socdoslidjenja/%D0%92%D0%BF%D0%BB%D0%B8%D0%B2%20%D0%B2%D1%96%D0%B9%D0%BD%D0%B8%20%D0%BD%D0%B0%20%D0%BC%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B4%D1%8C%20%D0%B2%20%D0%A3%D0%BA%D1%80%D0%B0%D1%97%D0%BD%D1%96.2023.pdf

104. Наскільки та яким чином події останнього року в Україні вплинули на психологічний стан української молоді. [Електронний ресурс].

URL: <https://ukraine.ureport.in/story/1374/>

105. Війна та її вплив. [Електронний ресурс]. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2024/57-2024/57.pdf> 323

106. Поняття самореалізації. [Електронний ресурс]. URL: <https://vue.gov.ua/%D0%A1%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D1%80%D0%B5%D0%B0%D0%BB%D1%96%D0%B7%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%8F>

107. Самореалізація української молоді. [Електронний ресурс]. URL: <https://ij.ogo.ua/suzh/samorealizatsiya-ukrayinskoyi-molodi/>

108. Основні питання теорії і практики психокорекції. [Електронний ресурс]. URL:

https://learn.ztu.edu.ua/pluginfile.php/259830/mod_resource/content/1/%D0%9A%D1%83%D0%B7%D1%96%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20%D0%A1.%D0%91.%20%D0%A2%D0%B5%D0%BE%D1%80%D1%96%D1%8F%20%D1%96%20%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0%20%D0%B2%D1%96%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D1%97%20%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BA%D0%BE%D1%80%D0%B5%D0%BA%D1%86%D1%96%D1%97.pdf

Додаток А

Тест на визначення рівня стресу (за В. Ю. Щербатих) [57].

Інструкція: перед вами ознаки стресу - інтелектуальні, поведінкові, емоційні та фізіологічні.

За наявності у себе одного із інтелектуальних і поведінкових ознак - ставте собі 1 бал; емоційних - 1.5 бали, а фізіологічних - 2 бали.

Інтелектуальні ознаки стресу

1. Переважання негативних думок
2. Труднощі зосередження
3. Погіршення показників пам'яті
4. Постійне і безплідне обертання думок навколо однієї проблеми
5. Підвищена відволікання
6. Труднощі прийняття рішень, тривалі коливання при виборі
7. Погані сни, кошмари
8. Часті помилки, збої в обчисленнях
9. Пасивність, бажання перекласти відповідальність на когось іншого
10. Порухи логіки, сплутане мислення
11. Імпульсивність мислення, поспішні і необґрунтовані рішення
12. Звуження «поля зору», коли «бачиться» менше можливих варіантів дії

Поведінкові ознаки стресу

1. Втрата апетиту або переїдання
2. Зростання помилок при виконанні звичних дій
3. Більш швидка або, навпаки, уповільнена мова
4. Тремтіння голосу

Продовження Додатку А

5. Збільшення конфліктних ситуацій на роботі або в сім'ї
6. Хронічна нестача часу
7. Зменшення часу, що приділяється на спілкування з близькими і друзями
8. Втрата уваги до свого зовнішнього вигляду, неухоженість
9. Антисоціальна, конфліктна поведінка
10. Низька продуктивність діяльності
11. Порушення сну або безсоння
12. Більш інтенсивне куріння і вживання алкоголю

Емоційні симптоми

1. Занепокоєння, підвищена тривожність
2. Підозрілість
3. Похмурий настрій
4. Відчуття постійної туги, депресія
5. Дратівливість, напади гніву
6. Емоційна «тупість», байдужість
7. Цинічний, недоречний гумор
8. Зменшення почуття впевненості в собі
9. Зменшення задоволеності життям
10. Почуття відчуженості, самотності
11. Втрата інтересу до життя
12. Зниження самооцінки, поява почуття провини або невдоволення собою або своєю роботою

Фізіологічні симптоми

1. Болі в різних частинах тіла невизначеного характеру, головні болі

Продовження Додатку А

2. Підвищення або зниження артеріального тиску
3. Прискорений або неритмічний пульс
4. Порухення процесів травлення (запор, діарея, підвищене газоутворення)
5. Порухення свободи дихання
6. Відчуття напруги в м'язах
7. Підвищена стомлюваність
8. Тремтіння в руках, судоми
9. Поява алергії чи інших шкірних висипань
10. Підвищена пітливість
11. Швидке збільшення або втрата ваги тіла
12. Зниження імунітету, часті нездужання

РЕЗУЛЬТАТИ

Таким чином, загальна максимальна сума за всім списком теоретично може досягати 66.

Показник від 0 до 5 балів вважається хорошим - означає, що в даний момент життя вагомий стрес відсутній.

Показник від 6 до 12 балів означає, що людина відчуває помірний стрес, який може бути компенсований за допомогою раціонального використання часу, періодичного відпочинку і знаходження оптимального виходу з ситуації, що склалася.

Показник від 13 до 24 балів вказує на досить виражене напруження емоційних і фізіологічних систем організму, що виникло у відповідь на сильний стресорні фактор, який не вдалося компенсувати. В цьому випадку потрібно застосування спеціальних методів подолання стресу.

Продовження Додатку А

Показник від 25 до 40 балів вказує на стан сильного стресу, для успішного подолання якого бажана допомога психолога або

психотерапевта. Така величина стресу говорить про те, що організм вже близький до межі можливостей чинити опір стресу.

Показник понад 40 балів свідчить про перехід організму до третьої, найбільш небезпечною стадії стресу - виснаження запасів адаптаційної енергії.

Додаток Б**Тест А. Ассінгера(оцінювання агресивності у стосунках) [56].**

I. Чи схильні Ви шукати шляхи до примирення після чергового службового конфлікту?

1. Завжди.
2. Інколи.
3. Ніколи.

II. Як Ви поведетесь у критичній ситуації?

1. Переживаєте внутрішнє кипіння.
2. Зберігаєте спокій.
3. Втрачаєте самоконтроль.

III. Яким Вас вважають колеги?

1. Самовпевненим та заздрисним.
2. Дружелюбним.
3. Спокійним і незаздрисним.

IV. Як Ви відреагуєте, якщо Вам запропонують відповідальну посаду?

1. Приймете її з деякими побоюваннями.
2. Погодитесь без коливань.
3. Відмовитесь від неї заради особистого спокою.

V. Як Ви будете поводитись, якщо хтось із колег без дозволу візьме з Вашого

столу папір?

1. Отримає від Вас «на горіхи».
2. Змусите повернути.
3. Запитаєте, чи не потрібно йому ще що-небудь.

VI. Якими словами Ви привітаєте чоловіка (дружину), якщо він (вона) повернувся з роботи пізніше, ніж звичайно?

Продовження Додатку Б

1. «Що це тебе так затримало?».
2. «Де ти стирчиш допізна?».
3. «Я вже почав (почала) хвилюватися».

VII. Як Ви поведетесь за кермом автомобіля?

1. Чи намагаєтесь обігнати машину, яка «показала Вам хвіст»?
2. Вам байдуже, скільки машин Вас обігнали.
3. Помчитесь з такою швидкістю, щоб ніхто не наздогнав Вас.

VIII. Якими Ви вважаєте свої погляди на життя?

1. Збалансованими.
2. Легковажними.
3. Досить категоричними.

IX. Яких заходів Ви вживаєте, якщо не все вдається?

1. Намагаєтесь перекласти вину на іншого.
2. Примиряєтесь.
3. Стаєте надалі обережнішим.

X. Як Ви відреагуєте на фейлетон про випадки розпущеності серед сучасної молоді?

1. «Час уже заборонити їм такі розваги».
2. «Потрібно створити для них можливість організовано і культурно відпочивати».
3. «І чого ми стільки з ними клопочемось?».

XI. Що Ви відчуваєте, якщо посаду, яку Ви хотіли обійняти, посів інший?

1. «І навіщо я на це нерви витрачав?»
2. «Напевне, його фізіономія шефу приємніша».
3. «Можливо, в мене це вийде наступного разу».

Продовження Додатку Б

XII. Як Ви переглядаєте страшний фільм?

1. Боїтесь.
2. Нудитесь.
3. Отримуєте справжнє задоволення.

XIII. Якщо через дорожню пробку Ви запізнитесь на важливу нараду, Ви:

1. Будете нервувати під час засідання.
2. Спробуєте викликати поблажливість партнерів.
3. Засмутитесь.

XIV. Як Ви ставитесь до своїх спортивних успіхів?

1. Обов'язково намагаєтесь виграти.
2. Цінуєте задоволення відчути себе знову молодим.
3. Дуже сердитесь, якщо не щастить.

XV. Як Ви вчините, якщо Вас погано обслуговували в ресторані?

1. Стерпите, уникаючи скандалу.
2. Викличете метрдотеля і зробите йому зауваження.
3. Звернетесь зі скаргою до директора ресторану.

XVI. Як Ви будете поводитись, якщо Вашу дитину образили в школі?

1. Поговорите із вчителем.
2. Влаштуєте скандал батькам «малолітнього злочинця».
3. Порадити дитині дати відсіч.

XVII. Яка, на Вашу думку, Ви людина?

1. Середня.
2. Самовпевнена.
3. Пробивна.

Продовження Додатку Б

XVIII. Що Ви відповісте підлеглому, з яким зіткнулись у дверях установи, якщо

він почав просити вибачення?

1. «Вибачте, це моя провина».
2. «Нічого, пусте».
3. «А уважнішим Ви бути не можете?!».

XIX. Як Ви відреагуєте на статтю в газеті про випадки хуліганства серед молоді?

1. «Коли ж нарешті будуть вжиті конкретні заходи?!».
2. «Потрібно запровадити тілесні покарання».
3. «Неможна все звалювати на молодь, винні й вихователі!».

XX. Уявіть, що Вам доведеться заново народитись, але вже твариною. Яку тварину Ви оберете?

1. Тигра чи леопарда.
2. Домашню кішку.
3. Ведмедя.

Результати

45 і більше балів. Ви занадто агресивні, до того ж, нерідко буваєте невірні до інших та жорстоким до інших. Ви сподіваєтесь здобути керівні «верхи», розраховуючи на власні методи, досягти успіху, жертвуючи інтересами оточення, тому Вас не дивує неприязність співробітників, але за найменшої нагоди Ви намагаєтесь їх за це покарати.

36–44 бали. Ви помірно агресивні, але досить успішно крокуєте по життю, оскільки у Вас достатньо здорового честолубства та самовпевненості.

Продовження Додатку Б

35 і менше балів. Ви занадто миролюбні, що зумовлено недостатньою впевненістю у власній силі і можливостях. Це зовсім не означає, що Ви як травинка гнетесь під буд-яким вітерцем. І все ж більше рішучості Вам не завадить! Якщо за сім і більше питань Ви набрали по три бали і менше ніж за сім питань – по одному балу, то вибухи Вашої агресивності мають швидше руйнівний, аніж конструктивний характер. Ви схильні до непередуманих вчинків і запеклих дискусій. Ставитесь до людей зневажливо і своєю поведінкою провокуєте конфліктні ситуації, яких цілком могли б уникнути.

Якщо за сім і більше питань Ви отримали по одному балу і менше, ніж за сім запитань – по три бали, то Ви занадто скуті. Це не означає, що Вам не притаманні спалахи агресивності, але пригнічуєте Ви їх аж занадто ретельно.

Додаток В

Методика Рейдаса [55].

Він включає 30 тверджень, що описують різні типи поведінки.

Ступені вашої згоди або незгоди в балах, які ви повинні вказати:

5 - дуже характерний для мене, опис дуже вірний.

4 - досить характерно для мене - скоріше «так», ніж «ні».

3 - частково характерно, частково не характерно.

2 - досить не характерно для мене - скоріше «ні», ніж «так».

1 - зовсім не характерний для мене, опис неправильний.

1. Більшість людей, мабуть, агресивніші і впевненіші в собі, ніж я.
2. Я не наважуюсь призначати побачення та приймати запрошення на побачення через свою сором'язливість.
3. Коли їжа, що подається в кафе, мене не задовольняє, я скаржуся на це офіціанту.
4. Я уникаю зачіпати почуття інших людей, навіть якщо мене образили.
5. Якщо продавець доклав значних зусиль, щоб показати мені товар, який не зовсім мені підходить, мені важко сказати йому «ні».
6. Коли мене просять щось зробити, я обов'язково з'ясовую, навіщо це.
7. Я надаю перевагу використанню сильних аргументів та доказів.
8. Я намагаюся бути серед перших, як і більшість людей.
9. Чесно кажучи, люди часто використовують мене у своїх інтересах.
10. Я отримую задоволення від спілкування з незнайомими людьми.
11. Я часто не знаю, що краще сказати привабливій жінці (привабливому чоловікові).
12. Я відчуваю нерішучість, коли потрібно зателефонувати до закладу.
13. Я вважаю за краще звернутися з письмовим проханням прийняти мене на роботу або зарахувати на навчання, ніж пройти співбесіду.

Продовження Додаток В

14. Я соромлюсь повернути покупку.
15. Якщо близький і шановний родич дратує мене, я скоріше приховую свої почуття, аніж виявляю роздратування.
16. Я уникаю ставити запитання зі страху здатися дурним.
17. У суперечці я іноді боюся, що хвилюватимуся і тремтітиму.
18. Якщо відомий і шановний лектор висловить свою думку, яку я вважаю неправильною, я примушу аудиторію вислухати і свою думку.
19. Я уникаю сперечатися та торгуватися про ціну.
20. Зробивши щось важливе, я намагаюся, щоб про це дізналися інші.
21. Я відвертий і щирий у своїх почуттях.
22. Якщо хтось пліткує про мене, я прагну поговорити з ним про це.
23. Мені часто важко відповісти "ні".
24. Я схильний стримувати прояви емоцій, а не влаштовувати сцени.
25. Я скаржуся на погане обслуговування та безладдя.
26. Коли мені роблять комплімент, я не знаю, що сказати у відповідь.
27. Якщо в театрі чи на лекції мені заважають розмовами, я роблю зауваження.
28. Той, хто намагається пролізти в черзі поперед мене, отримає відсіч.
29. Я завжди висловлюю свою думку.
30. Іноді мені нічого сказати.

Ключ

1. Знайдіть суму балів для питань, не позначених зірочкою.
2. Знайдіть суму балів для позначених зірочкою питань.
3. Додайте до першої суми число 72 і відніміть другу суму.

Продовження Додаток В**Результати:**

0 - 24 - дуже невпевнений у собі;

25 - 48 - скоріше невпевнений, ніж впевнений;

49 - 72 - середнє значення впевненості;

73 - 96 - впевнений у собі;

97 - 120 - надто самовпевнений.

Додаток Г

ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ № 1

За методикою «Тест на визначення рівня стресу (за В. Ю. Щербатих)» [57].

Респондент: Владислав Г. (22 роки).

Експериментатор: Павлов Руслан Вікторович.

Самопочуття: Задовільне.

Інструкція: перед вами ознаки стресу - інтелектуальні, поведінкові, емоційні та фізіологічні.

За наявності у себе одного із інтелектуальних і поведінкових ознак - ставте собі 1 бал; емоційних - 1.5 бали, а фізіологічних - 2 бали.

Інтелектуальні ознаки стресу

1. Переважання негативних думок **1**
2. Труднощі зосередження **1**
3. Погіршення показників пам'яті **0**
4. Постійне і безплідне обертання думок навколо однієї проблеми **1**
5. Підвищена відволікання **1**
6. Труднощі прийняття рішень, тривалі коливання при виборі **1**
7. Погані сни, кошмари **0**
8. Часті помилки, збої в обчисленнях **0**
9. Пасивність, бажання перекласти відповідальність на когось іншого **1**
10. Порушення логіки, сплутане мислення **1**
11. Імпульсивність мислення, поспішні і необґрунтовані рішення **1**
12. Звуження «поля зору», коли “бачиться” менше можливих варіантів дії **1**

Поведінкові ознаки стресу

1. Втрата апетиту або переїдання **1**
2. Зростання помилок при виконанні звичних дій **0**
3. Більш швидка або, навпаки, уповільнена мова **0**

Продовження Додаток Г

4. Тремтіння голосу **0**
5. Збільшення конфліктних ситуацій на роботі або в сім'ї **0**
6. Хронічна нестача часу **1**
7. Зменшення часу, що приділяється на спілкування з близькими і друзями **1**
8. Втрата уваги до свого зовнішнього вигляду, неухоженість **1**
9. Антисоціальна, конфліктна поведінка **0**
10. Низька продуктивність діяльності **1**
11. порушення сну або безсоння **1**
12. Більш інтенсивне куріння і вживання алкоголю **1**

Емоційні симптоми

1. Занепокоєння, підвищена тривожність **1.5**
2. Підозрілість **1.5**
3. Похмурий настрій **1.5**
4. Відчуття постійної туги, депресія **1.5**
5. Дратівливість, напади гніву **1.5**
6. Емоційна «тупість», байдужість **1.5**
7. Цинічний, недоречний гумор **1.5**
8. Зменшення почуття впевненості в собі **1.5**
9. Зменшення задоволеності життям **1.5**
10. Почуття відчуженості, самотності **1.5**
11. Втрата інтересу до життя **1.5**
12. Зниження самооцінки, поява почуття провини або невдоволення собою або своєю роботою **1.5**

Фізіологічні симптоми

1. Болі в різних частинах тіла невизначеного характеру, головні болі **2**
2. Підвищення або зниження артеріального тиску **2**

Продовження Додаток Г

- 3. Прискорений або неритмічний пульс **0**
- 4. Порушення процесів травлення (запор, діарея, підвищене газоутворення) **0**
- 5. Порушення свободи дихання **0**
- 6. Відчуття напруги в м'язах **2**
- 7. Підвищена стомлюваність **2**
- 8. Тремтіння в руках, судоми **0**
- 9. Поява алергії чи інших шкірних висипань **0**
- 10. Підвищена пітливість **0**
- 11. Швидке збільшення або втрата ваги тіла **2**
- 12. Зниження імунітету, часті нездужання **0**

Висновок

Респондентом було набрано 44 бали, це свідчить про перехід організму до третьої, найбільш небезпечною стадії стресу - виснаження запасів адаптаційної енергії.

Додаток Г

ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ № 2

За методикою «Тест А. Ассінгера (оцінювання агресивності у стосунках)» [56].

Респондент: Владислав Г. (22 роки).

Експериментатор: Павлов Руслан Вікторович.

Самопочуття: Задовільне.

I. Чи схильні Ви шукати шляхи до примирення після чергового службового конфлікту?

1. Завжди.

2. Іноколи.

3. Ніколи.

II. Як Ви поведетесь у критичній ситуації?

1. Переживаєте внутрішнє кипіння.

2. Зберігаєте спокій.

3. Втрачаєте самоконтроль.

III. Яким Вас вважають колеги?

1. Самовпевненим та заздрисним.

2. Дружелюбним.

3. Спокійним і незаздрисним.

IV. Як Ви відреагуєте, якщо Вам запропонують відповідальну посаду?

1. Приймете її з деякими побоюваннями.

2. Погодитесь без коливань.

3. Відмовитесь від неї заради особистого спокою.

V. Як Ви будете поводитись, якщо хтось із колег без дозволу візьме з Вашого столу папір?

1. Отримає від Вас «на горіхи».

Продовження Додаток Г

2. Змусите повернути.

3. Запитаєте, чи не потрібно йому ще що-небудь.

VI. Якими словами Ви привітаєте чоловіка (дружину), якщо він (вона) повернувся з роботи пізніше, ніж звичайно?

1. «Що це тебе так затримало?».

2. «Де ти стирчиш допізна?».

3. «Я вже почав (почала) хвилюватися».

VII. Як Ви поведетесь за кермом автомобіля?

1. Чи намагаєтесь обігнати машину, яка «показала Вам хвіст»?

2. Вам байдуже, скільки машин Вас обігнали.

3. Помчитесь з такою швидкістю, щоб ніхто не наздогнав Вас.

VIII. Якими Ви вважаєте свої погляди на життя?

1. Збалансованими.

2. Легковажними.

3. Досить категоричними.

IX. Яких заходів Ви вживаєте, якщо не все вдається?

1. Намагаєтесь перекласти вину на іншого.

2. Примираєтесь.

3. Стаєте надалі обережнішим.

X. Як Ви відреагуєте на фейлетон про випадки розпущеності серед сучасної молоді?

1. «Час уже заборонити їм такі розваги».

2. «Потрібно створити для них можливість організовано і культурно відпочивати».

3. «І чого ми стільки з ними клопочемось?».

XI. Що Ви відчуваєте, якщо посаду, яку Ви хотіли обійняти, посів інший?

Продовження Додаток Г

1. «І навіщо я на це нерви витрачав?»

2. «Напевне, його фізіономія шефу приємніша».

3. «Можливо, в мене це вийде наступного разу».

XII. Як Ви переглядаєте страшний фільм?

1. Боїтесь.

2. Нудитесь.

3. Отримуєте справжнє задоволення.

XIII. Якщо через дорожню пробку Ви запізнитесь на важливу нараду, Ви:

1. Будете нервувати під час засідання.

2. Спробуєте викликати поблажливість партнерів.

3. Засмутитесь.

XIV. Як Ви ставитесь до своїх спортивних успіхів?

1. Обов'язково намагаєтесь виграти.

2. Цінуєте задоволення відчувати себе знову молодим.

3. Дуже сердитесь, якщо не щастить.

XV. Як Ви вчините, якщо Вас погано обслуговували в ресторані?

1. Стерпите, уникаючи скандалу.

2. Викличете метрдотеля і зробите йому зауваження.

3. Звернетесь зі скаргою до директора ресторану.

XVI. Як Ви будете поводитись, якщо Вашу дитину образили в школі?

1. Поговорите із вчителем.

2. Влаштуєте скандал батькам «малолітнього злочинця».

3. Порадити дитині дати відсіч.

XVII. Яка, на Вашу думку, Ви людина?

1. Середня.

Продовження Додаток Г

2. Самовпевнена.

3. Пробивна.

XVIII. Що Ви відповісте підлеглому, з яким зіткнулись у дверях установи, якщо він почав просити вибачення?

1. «Вибачте, це моя провина».

2. «Нічого, пусте».

3. «А уважнішим Ви бути не можете?!».

XIX. Як Ви відреагуєте на статтю в газеті про випадки хуліганства серед молоді?

1. «Коли ж нарешті будуть вжиті конкретні заходи?!».

2. «Потрібно запровадити тілесні покарання».

3. «Неможна все звалювати на молодь, винні й вихователі!».

XX. Уявіть, що Вам доведеться заново народитись, але вже твариною. Яку тварину Ви оберете?

1. Тигра чи леопарда.

2. Домашню кішку.

3. Ведмедя.

Висновок

Респондент набрав 42 бали, він є помірно агресивним, але досить успішно крокує по життю, оскільки у Вас достатньо здорового честолюбства та самовпевненості.

Додаток Д

ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ № 3

За методикою « Рейдаса визначення впевненості» [55].

Респондент: Владислав Г. (22 роки).

Експериментатор: Павлов Руслан Вікторович.

Самопочуття: Задовільне.

Він включає 30 тверджень, що описують різні типи поведінки.

Ступені вашої згоди або незгоди в балах, які ви повинні вказати:

5 - дуже характерний для мене, опис дуже вірний.

4 - досить характерно для мене - скоріше «так», ніж «ні».

3 - частково характерно, частково не характерно.

2 - досить не характерно для мене - скоріше «ні», ніж «так».

1 - зовсім не характерний для мене, опис неправильний.

1. Більшість людей, мабуть, агресивніші і впевненіші в собі, ніж я. **3**

2. Я не наважуюсь призначати побачення та приймати запрошення на побачення через свою сором'язливість. **3**

3. Коли їжа, що подається в кафе, мене не задовольняє, я скаржуся на це офіціанту. **2**

4. Я уникаю зачіпати почуття інших людей, навіть якщо мене образили. **4**

5. Якщо продавець доклав значних зусиль, щоб показати мені товар, який не зовсім мені підходить, мені важко сказати йому «ні». **3**

6. Коли мене просять щось зробити, я обов'язково з'ясовую, навіщо це. **4**

7. Я надаю перевагу використанню сильних аргументів та доказів. **3**

8. Я намагаюся бути серед перших, як і більшість людей. **2**

9. Чесно кажучи, люди часто використовують мене у своїх інтересах. **4**

Продовження Додаток Д

10. Я отримую задоволення від спілкування з незнайомими людьми. **3**
11. Я часто не знаю, що краще сказати привабливій жінці (привабливому чоловікові). **3**
12. Я відчуваю нерішучість, коли потрібно зателефонувати до закладу. **3**
13. Я вважаю за краще звернутися з письмовим проханням прийняти мене на роботу або зарахувати на навчання, ніж пройти співбесіду. **3**
14. Я соромлюсь повернути покупку. **4**
15. Якщо близький і шановний родич дратує мене, я скоріше приховую свої почуття, аніж виявляю роздратування. **4**
16. Я уникаю ставити запитання зі страху здатися дурним. **3**
17. У суперечці я іноді боюся, що хвилюватимуся і тремтітиму. **4**
18. Якщо відомий і шановний лектор висловить свою думку, яку я вважаю неправильною, я примушу аудиторію вислухати і свою думку. **2**
19. Я уникаю сперечатися та торгуватися про ціну. **4**
20. Зробивши щось важливе, я намагаюся, щоб про це дізналися інші. **5**
21. Я відвертий і щирий у своїх почуттях. **3**
22. Якщо хтось пліткує про мене, я прагну поговорити з ним про це. **3**
23. Мені часто важко відповісти "ні". **3**
24. Я схильний стримувати прояви емоцій, а не влаштовувати сцени. **2**
25. Я скаржуся на погане обслуговування та безладдя. **2**
26. Коли мені роблять комплімент, я не знаю, що сказати у відповідь. **4**
27. Якщо в театрі чи на лекції мені заважають розмовами, я роблю зауваження. **3**
28. Той, хто намагається пролізти в черзі поперед мене, отримає відсіч. **3**
29. Я завжди висловлюю свою думку. **3**
30. Іноді мені нічого сказати. **3**

Додаток Е

ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ 4

За методикою « Дослідження соціальної адаптованості» [29].

Респондент: Владислав Г. (22 роки).

Експериментатор: Павлов Руслан Вікторович.

Самопочуття: Задовільне.

Інструкція. Пропонується 25 тверджень. Якщо ці твердження справедливі (на вашу думку), то позначте значком "+" у стовпчику "Так". Якщо несправедливі, то поставте "-" у стовпчику "Ні".

Твердження:

1. Я часто відчуваю нудоту Ні
2. Працюючи, я втомлююсь Так
3. Я не можу зосередитись на чомусь одному Так
4. Я хвилююсь з будь-якої причини Так
5. Коли я щось роблю, мої руки тремтять Ні
6. Я часто хвилююсь Так
7. Мені часто сняться страшні сни Ні
8. Я пітнію навіть у холодну погоду Ні
9. Я постійно відчуваю голод Ні
10. Мене часто непокоїть шлунок Ні
11. Іноді через хвилювання не можу спати Так
12. Мене легко вивести з рівноваги Так
13. Я більш чутливий ніж інші Так
14. Я часто через щось хвилююсь Так
15. Дуже прикро, що я не такий щасливий, як інші Так
16. Я легко можу заплакати Так
17. Коли мені доводиться чекати, це мене дратує Так

Продовження Додаток Е

18.Інколи я відчуваюсь таким метушливим, що не можу всидіти на одному місці Так

18.Я боюсь труднощів Так

19.Іноді я відчуваю свою непотрібність Так

20.Я сором'язлива людина Так

21.Я думаю, що для в усьому світі багато труднощів Так

22.Я завжди напружений Так

23.Іноді я відчуваюсь розвритим Так

24.Я уникаю труднощів Так

Висновок

Респондент набрав 19 балів, що свідчить про те, що у нього низька соціальна адаптованість. Це означає, що людина має труднощі з пристосуванням до соціального середовища, не завжди може ефективно взаємодіяти з іншими, відчуває дискомфорт у нових або стресових ситуаціях і часто уникає соціальних контактів. Люди з низькою соціальною адаптованістю схильні до ізоляції, їм важко долати труднощі, особливо в умовах значних змін або криз, як-от війна.