

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

факультет здоров'я людини
кафедра психології та соціології

Ступар А.М.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
**ВІДНОВЛЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ОСОБИСТОСТІ ПРИ
ДОВГОТРИВАЛОМУ СТРЕСІ ЗА ДОПОМОГОЮ МЕТОДУ
АРОМАТЕРАПІЇ**

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 «**ВІДНОВЛЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ОСОБИСТОСТІ ПРИ
ДОВГОТРИВАЛОМУ СТРЕСІ ЗА ДОПОМОГОЮ МЕТОДУ
АРОМАТЕРАПІЇ**»

Виконала: здобувачка вищої освіти групи ПС-23дм

Ступар А.М.

Керівник: кандидат психологічних наук,
доцент

Сербін Ю.В.

Рецензент:

д. психол. н., проф., завідувачка кафедри
теоретичної психології Інституту управління,
психології та безпеки Львівського державного
університету внутрішніх справ

Ковальчук З. Я.

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 ЗДОБУВАЧЦІ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Ступар Аллі Миколаївні

1. Тема роботи: «Відновлення емоційного стану особистості при довготривалому стресі за допомогою методу ароматерапії».

Керівник роботи: Сербін Ю.В., кандидат психол. н., доц., доцент кафедри психології та соціології СХУ ім. В. Даля, затверджений наказом по університету від 16.09.2024 р. № 62/15.17.

2. Строк подання здобувачем роботи: 01.12.2024 р.

3. Вихідні дані до роботи: *обсяг роботи – 114 сторінок (1,5 інтервал, 14 шрифт з дотриманням відповідного формату), список використаної літератури оформлюється згідно з бібліографічними нормами.*

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

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

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1.	Сербін Ю. В. – кандидат психол. н., доц., доцент кафедри психології та соціології СНУ ім. В. Даля	19.09.2024 р.	13.10.2024 р.
2.	Сербін Ю. В. – кандидат психол. н., доц., доцент кафедри психології та соціології СНУ ім. В. Даля	14.10.2024 р.	20.10.2024 р.
3.	Сербін Ю.В. – кандидат психол. н., доц., доцент кафедри психології та соціології СНУ ім. В. Даля	21.10.2024	08.11.2024

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. – 17.10.2024 р.	
3	Обробка, графічне оформлення та психологічний аналіз результатів констатувального експерименту	18.10.2024 р. – 24.10.2024 р.	
4	Апробація та опис програми соціально-психологічного тренінгу.	25.10.2024 р. – 29.10.2024 р.	
5	Обробка, графічне оформлення та психологічний аналіз результатів формувального експерименту та оцінка ефективності корекційних заходів за допомогою методів математичної статистики	30.10.2024 р. – 03.11.2024 р.	
6	Узагальнення наукових фактів, написання висновків за результатами проведення дослідження. Технічне оформлення роботи.	04.11.2024 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.	

Здобувачка вищої освіти:

Ступар А. М.

Керівник роботи:

Кандидат психол. н., доцент кафедри психології

Сербін Ю. В

РЕФЕРАТ

Текст – 114 с., рис. – 12, табл. – 22, літератури – 108 дж., додатків – 14.

В кваліфікаційній роботі представлено теоретично-методологічні основи вивчення проблеми відновлення емоційної рівноваги особистості в умовах довготривалого стресу за допомогою методу ароматерапії.

Розглянуто психологічні особливості впливу травматичного досвіду на емоційно – чуттєву сферу особистості. Описано особливості особистісного розвитку респондентів вікової категорії середньої дорослості. Описано особливості індивідуального травматичного досвіду респондентів, отриманого внаслідок збройного конфлікту в Україні. Досліджено вплив довготривалого стресу на ментальне здоров'я та емоційний стан особистості.

Проведено констатувальний експеримент і виявлено показники рівня ситуативної та особистісної тривожності; рівень суб'єктивного стресу і психічної напруженості у досліджуваних. Експериментально розглянуто психологічні особливості прояву негативних наслідків довготривалого стресу.

На основі результатів констатувального експерименту розроблено й апробовано програму соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на відновлення емоційної рівноваги особистості при довготривалому стресі за допомогою методу ароматерапії. Оцінено ефективність корекційних заходів за допомогою t-критерію Ст'юдента.

Ключові слова: ЕМОЦІЙНА РІВНОВАГА, ТРИВОЖНІСТЬ, ПРОФІЛАКТИКА, ОСОБИСТІСТЬ, КОНФЛІКТ, СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ, АРОМАТЕРАПІЯ, ЕФІРНІ ОЛІЇ, ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕСОВИЙ РОЗЛАД, ЕМОЦІЇ, ПОЧУТТЯ.

ABSTRACT

Stupar A. N. Restoration of the emotional state of the individual under long-term stress using the method of aromatherapy. -- Qualification work. - Kyiv, 2024.

The qualification work presents the theoretical and methodological foundations of studying the problem of restoring the emotional balance of the individual in conditions of long-term stress using the method of aromatherapy.

The psychological features of the influence of traumatic experience on the emotional and sensual sphere of the personality are considered. The features of personal development of respondents of the age category of middle adulthood are described. The features of the individual traumatic experience of respondents obtained as a result of the armed conflict in Ukraine are described. The effect of long-term stress on mental health and emotional state of the individual has been studied.

A stating experiment was carried out and indicators of the level of situational and personal anxiety were identified; the level of subjective stress and mental tension in the subjects. The psychological features of the manifestation of negative consequences of long-term stress are considered exactly.

Based on the results of the ascertaining experiment, a program of socio-psychological training aimed at restoring the emotional balance of the individual under long-term stress using the method of aromatherapy was developed and tested. The effectiveness of corrective measures was evaluated using the Student's t-test.

Keywords: EMOTIONAL BALANCE, ANXIETY, PREVENTION, PERSONALITY, CONFLICT, SOCIO - PSYCHOLOGICAL TRAINING, AROMATHERAPY, ESSENTIAL OILS, POST-TRAUMATIC STRESS DISORDER, EMOTIONS, FEELINGS.

ЗМІСТ

ВСТУП _____	9
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО – МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНО-ЧУТТЄВОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ _____	15
1.1. Аналіз наукової літератури за проблемою дослідження _____	15
1.2. Вікові особливості особистісного розвитку респондентів _____	22
1.3. Особливості травмівного досвіду респондентів _____	25
1.4. Вплив травмівного досвіду на емоційний стан особистості _____	30
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1 _____	35
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ОСОБИСТОСТІ ПРИ ДОВГОТРИВАЛОМУ СТРЕСІ _____	37
2.1. Застосування методу ароматерапії для відновлення емоційного стану особистості _____	37
2.2. Обґрунтування вибору методичного матеріалу, організація та хід дослідження _____	44
2.3. Опис обраних діагностичних методик для дослідження емоційного стану респондентів _____	47
2.4. Психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального етапу дослідження _____	50
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2 _____	64
РОЗДІЛ 3. ПСИХОКОРЕКЦІЯ ТА ВІДНОВЛЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ОСОБИСТОСТІ ПРИ ДОВГОТРИВАЛОМУ СТРЕСІ ЗА ДОПОМОГОЮ МЕТОДУ АРОМАТЕРАПІЇ _____	66
3.1. Програма для зменшення проявів стресу в умовах тривалої травматизації за допомогою методу ароматерапії _____	66
3.2. Психологічний та статистичний аналіз результатів формувального експерименту _____	98
3.3. Перевірка ефективності корекційних заходів _____	112
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3 _____	117

ВИСНОВКИ	119
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	122
ДОДАТКИ	135

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. З 2014 року в Україні триває збройний конфлікт з росією, який є непомірним випробуванням для психічного здоров'я українців. Населення України перебуває в стані довготривалого стресу.

Першочерговим завданням сьогодення, висунутим на державному рівні, є захист та відновлення ментального здоров'я українців. Тривалий воєнний конфлікт негативно впливає на психічне здоров'я особистості. Більшість людей вже відчують ментальне виснаження. З часом ситуація буде погіршуватися. Під час війни людина стикається з такими травмівними ситуаціями, як тероризм, окупація, полон, втрата близьких, майна, роботи, розлука з рідними, евакуація та вимушена еміграція. Негативні переживання, які людина відчуває в таких умовах, здатні накопичуватися з часом і травмувати психіку. У кожної людини реакція на кризову ситуацію є індивідуальною: від тимчасового і помірного стресу до важких психічних травм, включаючи і посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).

Емоційне виснаження та перебування в умовах довготривалого стресу може спричинити значне порушення психічного здоров'я та виникнення психосоматичних захворювання. При довготривалому стресі виникає ймовірність виникнення поведінкової, емоційної та когнітивної дисфункцій.

Фундаментальними засадами вивчення проблем психічних станів особистості є праці Дж. Вотсона, В. Джеймса, В. Зінківського, Г. Костюка, З. Фрейда та ін. Окремі аспекти досліджуваної проблеми висвітлено у розробках вітчизняних і зарубіжних учених. Серед зарубіжних науковців, які досліджували емоційну складову особистості, можемо відзначити І. Гербарта, Д. Картрайта, О. Кюльпе, Н. Триплета та ін. Серед вітчизняних психологів-дослідників значний внесок у вивчення даної проблематики внесли О. Блінова, Г. Ващенко, І. Вітенко, М. Ланге, В. Рибалка та ін., в т.ч. зокрема у сфері екстремальної та військової психології – М. Корольчук,

В. Крайнюк, О. Тімченко та ін. Психічні стани особистості, спричинені травмівними ситуаціями, вивчали М. Брунер, В. Волкан, Г. Хірчбергер. Природу емоцій та емоційні стани вивчали С. Вишневський, В. Гаврилькевич, К. Ізард, Р. Лазарус, С. Максименко, І. Парк, М. Савчин, О. Фірстова. Вплив травмівних ситуацій на психо – емоційні стани особистості вивчали вітчизняні вчені І. Блохіна, О. Москаленко, Л. Мотозюк, Л. Наугольник, В. Тюріна. Природу травми та травматичного стресу вивчали М. Горовіц, Н. Крістел, Г. Сельє, З. Фройд, С. Хобфолл; вивченням психічних і психологічних травм займаються вітчизняні науковці П. Горностай, В. Климчук, О. Кочубейник, О. Романчук, Т. Титаренко, Л. Царенко. Психологію стресу та його вплив на фізичне та психічне здоров'я людини вивчали зарубіжні науковці Г. Вольф, Дж. Грінберг, У. Кеннон, Р. Лазарус, Д. Механік, Г. Сельє, та вітчизняні О. Когут, З. Кошулинська, О. Макарова, О. Наконечна, О. Сувало, Т. Титаренко, П. Червоний.

Дію стресу на психічне здоров'я особистості під час та після воєнного конфлікту досліджували вітчизняні науковці О. Когут та Т. Титаренко; зарубіжні дослідники Г. Вагнер, П. Глік, Х. Контесс, С. Пауелл, А. Сольдо, У. Хаммаш. Особливості роботи психіки та проблему емоційного реагування на стресові ситуації в умовах війни та відновлення емоційної рівноваги особистості вивчають І. Блохіна, І. Євченко, О. Москаленко, І. Москвін, Ю. Олійник, Н. Параняк, Л. Поліщук, В. Предко, І. Піголенко, А. Романів, О. Сомова, О. Устянська.

Психологічна допомога в умовах довготривалої травматизації через воєнні дії є викликом для спеціалістів. Гармонізація емоційного стану особистості та відновлення емоційної рівноваги в період війни вимагає від психологів та психотерапевтів пошуку нових дієвих методів роботи з психологічною травмою та нових технік самодопомоги.

Серйозність наслідків війни для психічного здоров'я людини спонукає до поєднання різноманітних психокорекційних засобів, технік та програм.

Одним з методів відновлення емоційної рівноваги може стати метод ароматерапії.

Ароматерапія (грец. *aroma* — запашна трава + *therapeia* — піклування, догляд, лікування) — це метод впливу на фізичне та психічне здоров'я за допомогою ефірних олій, які вводяться в організм через дихальні шляхи (вдиханням, інгаляцією) і через шкіру (масаж, компрес та ін.). Ароматерапія є досить давнім методом, відомим ще з часів древніх шумерів. У витоків ароматерапії стояли такі вчені древності, як Гіпократ, Авіценна, Гален, Діоскорид, Анакреон, Бах та інші. У 1935 році французький хімік Рене Моріс Гаттефоссе першим ввів в науковий обіг термін «ароматерапія». Можливості ароматерапії в роботі з емоційною сферою людини ще повністю не вивчені. Вчені звернули увагу на можливості ароматерапії гармонізувати психоемоційний стан особистості, як на потужний метод психокорекції, лише в 90 – х роках минулого століття.

Вплив натуральних ефірних олій на емоційний стан людини вивчали Ж. Вальне, Н. Гольдштейн, Т. Кодлубовська, В. Кривенко, О. Хомська. Актуальними питаннями впливу аромату на фізіологічний і психічний стан людини цікавляться М. Брайен, Д. Браун, Д. Гаррісон, І. Гексьєр, П. Девіс, С. Злепко, Т. Кузнєцова, Т. Кузьміна, Н. Леонова, К. Літвінова, Д. Лоулес, В. Луценко, З. Макарова, Л. Міллер, А. Новікова, Ф. Пеклі, Н. Пивовар, В. Селлар, П. Франкомм, В. Хаснайн, Р. Херц, Т. Хілінська, К. Шнаубельт та інші дослідники.

Об'єкт дослідження: емоційно-чуттєва сфера особистості.

Предмет дослідження: відновлення емоційного стану особистості при довготривалому стресі за допомогою методу ароматерапії.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити вплив методу ароматерапії на відновлення емоційного стану особистості при довготривалому стресі.

Завдання дослідження:

1. Провести теоретико – методологічний аналіз сучасних підходів до вивчення проблеми дослідження.
2. Визначити ступінь та особливості впливу довготривалого стресу на психічне здоров'я особистості.
3. Проаналізувати особливості емоційного реагування на довготривалий стрес осіб, постраждалих внаслідок війни.
4. Дослідити вплив ефірних олій на емоційний стан особистості.
5. Підібрати методики та провести констатувальний експеримент, спрямований на виявлення ефективності впливу ароматерапії на емоційний стан особистості.
6. На основі результатів констатувального експерименту розробити та апробувати методики корекції емоційного стану особистості за допомогою методу ароматерапії.
7. Оцінити ефективність корекційних заходів за допомогою методів математичної статистики.

Методологічну та теоретичну основу дослідження становили: фундаментальні принципи психології: детермінізму, розвитку, активності, єдності свідомості та діяльності (Г. С. Костюк); системності (С. Д. Максименко, Е. Л. Носенко, М. М. Слюсаревський); цілісного розвитку особистості (В. Г. Панок, Т. М. Титаренко, Н. В. Чепелєва); методологічні принципи організації психологічного дослідження (Л. Ф. Бурлачук, С. Д. Максименко, В. Ф. Моргун, І. Г. Тітов); концепції соціально-психологічної адаптації та дезадаптації особистості (А. С. Борисюк, Ю. О. Бохонкова, Н. Є. Завацька, О. М. Кокун, Ю. В. Сербін); закономірності розвитку особистості в процесі соціалізації (О. Є. Блинова, Ю. О. Бохонкова, В. Й. Бочелюк, І. В. Ващенко, С. Д. Максименко); парадигмальні напрямки вітчизняної та зарубіжної психології: психоаналітичний (Д. Айке, О. Ранк, Ч. Рікфорт, Г. Салліван, З. Фройд, К. Хорні); біхевіористичний (Г. Айзенк, Г. Оллпорт, Н. Міллер, Е. Торндайк, Дж. Уотсон, М. О. Холодна); гуманістичний (Р. Мей, К. Роджерс); когнітивно-вербальний (Дж. Гілфорд,

Н. Ф. Каліна, Я. Ю. Каплуненко, Дж. Кілстром, Дж. Келлі, Н. Кентор, М. Саллівен, М. Форд); синтезуючий (В. М. Крайнюк, Ч. Спілбергер); диференціальний (С. Ю. Алашесєв, Є. К. Лютова, Я. М. Омельченко, Г. М. Прихожан, С. О. Ставицька); функціональний (Є. М. Калюжна); структурно-динамічний (І. Ф. Баширов, К. С. Саутіна); комунікативний (М. О. Амінов, М. І. Бобнєва, Ю. М. Ємельянов) та інтегративний (К. Космітський, О. Джон).

Методи дослідження: *теоретичні:* аналіз, синтез, узагальнення наукової літератури з проблеми дослідження;

емпіричні: бесіда, констатувальний та формувальний експерименти, тестування (Опитувальник Ч. Д. Спілбергера – Ю. Л. Ханіна для оцінки ситуативної та особистісної тривожності; Опитувальник рівня суб'єктивного стресу PSS-10; Шкала психологічного стресу PSM – 25; Опитувальник для визначення емоцій та почуттів (авторська розробка));

математико-статистичні та інтерпретаційні (аналіз, синтез, систематизація отриманих даних для їх наочного відображення). Статистичне опрацювання емпіричних даних та графічне їх відображення здійснено за допомогою статистичного пакету SPSS Statistics версія 17.0 та стандартного пакету програми MS Excel.

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що:

досліджено проблему впливу довготривалого стресу на емоційно – чуттєву сферу особистості в умовах воєнного конфлікту;

поглиблено уявлення про вплив довготривалого стресу на психоемоційну сферу та особливості психо – емоційного реагування особистості в умовах воєнного конфлікту в Україні;

розглянуто доцільність застосування, дієвість та ефективність методу ароматерапії для корекції емоційної сфери особистості в умовах тривалої травматизації, в тому числі, при депресивних станах та ПТСР;

набули подальшого розвитку: методичне та процедурне забезпечення вивчення феномену довготривалого стресу; погляди на реагування емоційно-

чуттєвої сфери в умовах тривалої травматизації; уявлення про ефективність методу ароматерапії у відновленні емоційного стану особистості при довготривалому стресі.

Теоретичне значення дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні доцільності застосування методу ароматерапії для відновлення емоційного стану особистості при хронічному стресі; з'ясуванні ефективності методу ароматерапії для корекції емоційних станів.

Практичне значення дослідження полягає в тому, що метод ароматерапії, як метод психокорекції, може бути використаний в тренінговій та корекційній роботі з особами, які переживають довготривалий стрес. Запропоновані методики корекції можуть застосовуватися в психокорекційних програмах, спрямованих на допомогу особам, які перебувають в умовах тривалого стресу, та можуть бути рекомендовані для використання в якості самодопомоги в критичних ситуаціях. Результати дослідження можуть бути використані в спецкурсах та спецсемінарах з аромапсихології, психології стресу, допомоги при ПТСР.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО – МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ВІДНОВЛЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ РІВНОВАГИ ПРИ ДОВГОТРИВАЛОМУ СТРЕСІ

1.1. Аналіз наукової літератури за проблемою відновлення емоційного стану при довготривалому стресі

Війна є травмівною ситуацією для психічного здоров'я як окремо взятої людини, так і нації в цілому. Довготривалий збройний конфлікт призводить до переживання людиною важкого стресу, який негативно впливає як на фізичне, так і на психічне здоров'я людини. Важкий стрес є тим тривожним досвідом, який викликає у людини почуття страху, безпорадності, тривоги та інші неприємні почуття, які стають на заваді в досягненні фізичного та емоційного благополуччя [4; 11; 15; 35].

В умовах тривалого збройного конфлікту гострий стрес, який людина відчуває на початку, поступово переходить у хронічну стадію. Гострий стрес є несподіваним і відзначається швидкістю перебігу. Довготривалий стрес несе суттєву загрозу психічному та фізичному здоров'ю особистості [29; 60].

Природу стресу та його вплив на фізичне та психічне здоров'я людини вивчали зарубіжні науковці Г. Вольф, Дж. Грінберг, У. Кеннон, Р. Лазарус, Д. Механік, Г. Сельє, та вітчизняні О. Когут, О. Макарова, Т. Титаренко, П. Червоний.

Г. Вольф, Дж. Грінберг, У. Кеннон, Р. Лазарус, визначали, що стрес, як фізіологічна реакція, виникає у відповідь на дію різноманітних стресових чинників. Людина переживає стрес, коли надзвичайна ситуація перевищує адаптаційну спроможність психіки і сприймається людиною як загроза для її життя, здоров'я та благополуччя [34; 90; 107].

Г. Сельє назвав стрес загальним адаптаційним синдромом і визначав його як сукупність неспецифічних реакцій організму пристосувального та

захисного характеру, які виникають у відповідь на надзвичайну кризову ситуацію. Д. Механік в якості адаптаційних механізмів збереження життєдіяльності в умовах стресу виокремив механізми подолання (coping) та захисту (defence) [13; 93; 99].

Вітчизняні вчені О. Макарова та П. Червоний визначають стрес як напружений стан організму, вважають його неспецифічною відповіддю на кризову ситуацію. З. Кошулинська, О. Наконечна та О. Сувало зазначають, що надзвичайні травмівні ситуації руйнують світосприйняття особистості, позбавляють людину відчуття безпеки та впевненості в майбутньому, порушують процеси саморегуляції організму і викликають переживання травматичного стресу [25; 33; 76].

Дж. С. Грінберг розробив теорію стресу, згідно якої стрес в умовах воєнного конфлікту розглядається як реакція на дії агресора, які несуть пряму загрозу життю, здоров'ю та безпеці людини чи її близьких [15; 34].

О. Когут, Т. Титаренко, В. Зливкова, С. Лукомська, О. Федан розглядають негативні наслідки довготривалих та/чи інтенсивних травмівних ситуацій на фізичне та психічне здоров'я людини. Дослідники відзначають, що травмівна ситуація викликає глибоке емоційне потрясіння, порушує нормальне функціонування організму та викликає психічний дискомфорт. Вчені відзначають що такі неприємні емоції та почуття, як страх, ненависть, горе, тривога, песимізм, негативізм, підвищена агресивність, розпач, сором, провина, можуть стати тригером розвитку стресу [13; 51; 54; 88].

Закордонні дослідження впливу воєнних конфліктів на психічний стан людей показали досить високий рівень травматизації психіки. Дослідження, проведені в Камбоджі через 10 років після закінчення громадянської війни, виявили високий рівень ПТСР у 80 % опитаних. Було відмічено, що тривожність, страх, емоційна неврівноваженість та депресія є найбільш поширеними емоціями, які виникають у відповідь на травмівний вплив війни. Дослідження вченими Г. Вагнером, П. Гліком та У. Хаммашем наслідків війни на Близькому Сході показали наявність у постраждалих симптомів

тривоги, депресії, дистресу, схильності до насильства, песимізму по відношенню до свого життя та майбутнього [11; 31; 91; 106].

Дослідники Х. Контесс, С. Пауелл, А. Сольдо проаналізували стан психічного здоров'я серед боснійців, які пережили війну. Вчені дійшли висновку про довготривалі та негативні наслідки війни для ментального здоров'я людей. Також вчені відмітили, що ці наслідки підсилюються дією післявоєнних стресорів [35; 78].

Вчені М. Брунер та Г. Хірчбергер вивчали поняття колективної травми. Завдяки дослідженням цих вчених було розширено розуміння процесу травматизації в умовах збройного конфлікту, виділені смисли жертви та агресора. В умовах війни травматизація починається з колективної травми, яка з часом трансформується в колективну пам'ять. і має віддалені наслідки у нащадків. Жертвами колективної травми стають цілі покоління [9; 35; 62].

Психо – емоційні стани особистості та негативний вплив війни на психіку людини активно вивчають українські психологи.

І. Блохіна, Л. Мотозюк, О. Москаленко, В. Тюріна вивчають вплив війни на психічне здоров'я різних верств населення, які перебувають на території України під час повномасштабної війни. Вчені наголошують на недостатній кількості досліджень даної проблеми та відсутності єдиного підходу до визначення психічного стану населення. Згідно даних Всесвітньої організації охорони здоров'я прогнозується, що приблизно 10 % людей, які пережили збройний конфлікт, можуть мати в майбутньому психічні проблеми. У 10 % людей згодом можуть проявитися зміни в поведінковій сфері, що заважатиме їх соціальній взаємодії [15; 30; 57].

Травмівні ситуації викликають у людини появу певних емоцій та почуттів, які є нормальною реакцією на дію стресорів, та в певній мірі залежать від специфічних рис особистості. Емоції можна визначити як певні психічні стани, які вказують на значущість для людини тих чи інших ситуацій. Емоції є внутрішніми регуляторами поведінки та психічної активності людини, які направлені на задоволення потреб особистості [54].

С. Баллей, Д. Картрайт, О. Кюльпе та О. Блінова розглядають емоції як складову психічного життя особистості та відзначають, що емоції негативно впливають на міжособистісну взаємодію, процеси сприйняття, мислення та поведінку людини [12; 31; 87; 88].

Найбільш відомими науковими теоріями походження емоцій є: еволюційна теорія емоцій Чарльза Дарвіна; периферична теорія В. Джеймса – Г. Ланге; асоціативна теорія В. Вундта; теорія В. Кеннона – П. Барда; теорія диференційованих емоцій К. Ізарда; судинна теорія вираження емоцій І. Уейнбаума; біологічна теорія емоцій П. Анохіна; психоаналітична теорія емоцій; фрустраційні теорії емоцій; когнітивно-фізіологічна теорія емоцій С. Шехтера; пізнавальна теорія емоцій М. Арнольд – Р. Лазауруса; інформаційна теорія емоцій П. Симонова; фізіологічні механізми емоційних реакцій; рефлекторні механізми виникнення емоційних реакцій; емоції та вища нервова діяльність; емоції та гормональна система; анатомофізіологічна теорія емоцій Дж. Грея [34; 56; 61; 87; 104].

Наукові визначення емоцій беруть свій початок ще з ХІХ століття. Значний внесок в розвиток психології емоцій зробили праці таких вчених як П. Бард, В. Вундт, Ч. Дарвін, У. Джеймс, К. Ізард, Н. Ланге, Дж. Уотсон, Д. Хебб та інші. Дослідники розробили власні теорії механізмів розвитку емоційних станів та зробили значний вклад в розуміння емоцій як органічних процесів [19; 30].

Відомими також є теорії, що досліджують емоції в межах лише психологічних підходів. Особливого розвитку набула теорія В. Вундта. Її основними положеннями є те, що для кожного окремо взятого почуття характерними є такі три параметри: «незадоволення – задоволення», «розслабленість – напруженість», «заспокоєння – збудженість». Більш прості почуття, як певні психологічні складові, визначаються власною інтенсивністю та якістю, проте будь-яке з них може бути охарактеризоване з урахуванням всіх трьох встановлених аспектів. Дана гіпотеза В. Вундта сприяла виникненню значної кількості праць експериментального

спрямування. Разом із даними інтроспекції в дослідженнях були застосовані відповідні об'єктивні показники змін фізіологічних станів людини при проявах емоцій [17; 33; 104].

К. Ізард в процесі дослідження психології емоцій проаналізував 10 базових емоцій. Він дав визначення емоційної риси, як стійкої тенденції до переживання однієї із головних емоцій. Поява емоційної риси, на думку дослідника, пов'язана не тільки із генетичними задатками особистості, але й з раннім соціальним досвідом. На думку К. Ізарада, дві чи кілька фундаментальних емоцій, які проявляються досить часто і стабільно, формують основу емоційної риси особистості. Дослідник виокремлює чотири головні емоційні риси людської особистості: депресію, тривожність, любов та ворожість [11; 13; 87].

В. Гаврилькевич, М. Савчин, О. Фірстова розглядають емоційні стани як внутрішнє емоційне самопочуття, настрій особистості, які виникають як реакція на певні ситуації та події; як сукупність індивідуальних емоційних рис особистості. Вчені також відзначають залежність емоційних станів від діяльності, самопочуття, стану здоров'я та темпераменту людини [9; 29; 48].

С. Вишневський досліджує проблему поділу емоційних станів на емоції, почуття та афекти. Вчений визначає почуття як вищі емоції, які носять предметний характер. Афектами, на думку вченого, є виразно забарвлені емоційні стани, при переживанні яких змінюється поведінка людини. На відміну від емоцій, афекти здатні надовго закарбовуватися в довготривалій пам'яті [8; 35; 56].

І. Москвін, Л. Поліщук та О. Устянська вивчали особливості роботи психіки людини в умовах збройних конфліктів та дослідили особливості емоційних реакцій на травмівну ситуацію. Вчені відмітили особливу роль емоцій в непередбачуваних та надзвичайних ситуаціях. У кризових ситуаціях емоції мають двоякий характер: з одної сторони вони спонукають людину до дій; з іншої – можуть викликати переживання гострого стресу та

депресивних станів, підвищення рівня тривожності та дратівливості, викликати проблеми зі сном та порушення когнітивних функцій [29; 33; 46].

Л. Наугольник вважає емоційний стрес захисною реакцією організму у відповідь на стресори. Вчений розуміє під емоційним стресом афективні відчуття, які переживає людина, потрапляючи в надзвичайну ситуацію. На думку вченого, основними складниками емоційного стресу є первинні емоційні реакції, поведінкові та фізіологічні зміни в організмі [34; 57].

В Україні наразі досить гостро стоїть проблема збереження психічного здоров'я людини в межах нації. Р. Е. Парк наголошує на важливості ролі емоцій, які переживає людина під час збройного конфлікту. Війна визначається вченим як складний суперечливий стан невизначеності. Під час війни людина перебуває в самому центрі подій, які несуть смертельну небезпеку. Як і будь-яке інше соціальне явище, таке середовище не може бути вільним від емоцій і психологічних сплесків [31; 60].

М. Корольчук, В. Крайнюк та О. Тімченко досліджували вплив війни на психічне здоров'я цивільного населення та міжособистісні стосунки. Вчені дійшли висновку, що переживання негативних емоцій під час війни є цілком природним. Емоції допомагають людині пристосуватися до ситуацій невизначеності [19; 33].

На важливості емоцій в проживанні травмівних ситуацій наголошують А. Романів, Ю. Олійник, Н. Параняк, В. Предко, О. Сомова. Вчені наголошують на небезпеці та негативних наслідках для здоров'я людини переживання довготривалого стресу. Відмічають важливість подолання неприємних емоцій та почуттів і вказують на важливість процесів саморегуляції для відновлення емоційної рівноваги [15; 23; 29].

Підтримання емоційної рівноваги допомагає особистості справлятися з викликами сьогодення, ефективно долати стрес, контролювати негативні емоції, справлятися з тривожністю та страхами, забезпечує ефективну взаємодію в соціумі, попереджає виникнення психосоматичних захворювань [23; 30; 104].

Проблему емоційного реагування українців на стресові ситуації в умовах воєнного стану та психологічні особливості регуляції емоційних станів вивчають українські науковці І. Євченко, Ю. Олійник, В. Панок, Н. Параняк, В. Предко, А. Романів, О. Сомова.

В дослідженні емоційного стану українців під час російсько – української війни І. Євченко надає результати опитування українців з приводу їх самопочуття, емоційного стану та шляхів реагування на надзвичайну ситуацію. Автор дійшов висновку, що під час російсько-української війни в респондентів переважають негативні емоції. Війна, як надзвичайна травмівна ситуація, негативно впливає на психоемоційний стан особистості [12; 33; 36].

Здатність особистості керувати своїми емоціями та ефективно взаємодіяти з емоціями інших людей важливі для відновлення емоційної рівноваги.

Г. Мигаль та О. Протасенко відзначають, що емоційна витривалість особистості залежить від її здатності витримувати емоційний стрес та відновлюватись після травмівних подій, відмовлятись від негативних емоційних реакцій на ситуації, що їх спричиняють. Це забезпечується індивідуальним комплексом вроджених та набутих психологічних і фізіологічних властивостей та процесів. Це дозволяє людині ефективніше протистояти негативному впливу стрес-факторів [51; 88; 104].

Порушення емоційної рівноваги, емоційний стрес, якого зазнає особистість в умовах війни, негативним чином впливають не тільки на ментальне здоров'я, але на весь організм в цілому.

В. Г. Панок наголошує, що війну можна розглядати як специфічну надзвичайну ситуацію, що має масовий характер. Війна є катастрофою як для окремої особи, так і для народу, нації загалом. Сьогодні спостерігаються прояви різноманітних емоційних реакцій та психічних розладів, які залежать від віку, статі, соціального статусу постраждалих, системи цінностей та здатності до саморегуляції. Перебування в довготривалому стресі може

завдати значної шкоди здоров'ю людини в усіх його проявах. Саме тому на сьогодні дослідження впливу війни та затяжного стресу на психо – емоційний стан людини, пошук ефективних методів допомоги є надзвичайно актуальним і перспективним [30; 36; 62].

1.2. Вікові особливості особистісного розвитку респондентів

У дослідженні прийняли участь респонденти вікової категорії від 37 до 62 років. В психології цей вік визначається як період зрілої дорослості. У Давній Греції цей вік і властивий йому стан духу позначено поняттям «акме», що означає найбільш повний розквіт особистості, яка здатна вершити діяння [48; 53].

Період середньої дорослості починається з кризи середнього віку. Для цієї кризи характерними є активні роздуми про вже прожитий період життя. Людина переосмислює свої здобутки в сімейному житті та успіхи в професійній сфері. Важливим є усвідомлення відповідності прийнятих рішень з отриманими результатами [24; 47; 58].

В цей період у житті людини відбуваються зміни майже в усіх сферах життєдіяльності: поведінковій, емоційній, фізичній. Людина стикається з певними проблемами:

відбуваються зміни в стані здоров'я; людина переключає свою енергію на розумову діяльність через зниження життєвих сил;

фізіологічні зміни вносять корективи у сексуальні стосунки. У жінок починається менопауза, знижується лібідо, у чоловіків спостерігається еректильна дисфункція. В спілкуванні з протилежною статтю починають переважати товариські стосунки [42; 48];

знижується сила та яскравість емоційних проявів, тому людині доводиться проявляти більше емоційної гнучкості;

при дотриманні своїх життєвих правил і поглядів, прийнятті нових ідей людина стає більш схильною до проявів впертості.

Особливим надбання людини цієї вікової категорії стає розумова ригідність, обумовлена попереднім життєвим досвідом, звичками, поглядами [47; 48; 58].

Період середньої дорослості характеризується посиленням прагненням до самореалізації та усвідомлення власного «Я». Змістом Я- концепції особистості стають духовні, морально – етичні правила, певні зобов'язання перед родиною та робочим колективом. Середня дорослість є періодом розквіту творчих і професійних досягнень особистості, прояву лідерських якостей особистості. На цьому етапі важливим є результативність праці особистості, її професійні досягнення. Підвищення розумової активності, зумовлене спадом життєвих сил та послабленням фізичного здоров'я, активує розвиток ключових компетентностей [24; 40; 53].

В цей віковий період відбувається зниження життєвої активності, що, в свою чергу призводить до відчуття відокремленості, непотрібності, стагнації і може проявлятися автономністю у прийнятті рішень. Погіршення фізичного здоров'я викликає у людини необхідність поступитися місцем новим поколінням. Оскільки людина у віці 50 – 60 років не вважає і не відчуває себе старою, вона намагається конкурувати з молодшим поколінням і не хоче поступатися місцем молодшому поколінню. При умові, що людина має достатньо розвинуті здібності до самоаналізу та саморегуляції, керування власним емоційним станом, життя не втрачає сенсу та цінності [42; 47; 58].

У людини віку середньої дорослості відбувається ряд психофізіологічних змін: знижується гострота зору, подовжується час сенсомоторних та моторних реакцій. Людині доводиться зважати на послаблення фізичної сили, втрату гнучкості скелету та м'язової еластичності. Внутрішньо людина відчуває себе молодою та сповненою сил та енергії. Водночас це не впливає на когнітивну сферу людини. В цьому віці людина зберігає високу працездатність та проявляє неабияку творчу

активність. Завдяки накопиченому життєвому і особистісному досвіду, набутим навичкам, особистість вікової категорії середньої дорослості здатна правильно розраховувати свої сили, проявляти більшу креативність у вирішенні завдань [24; 47; 53].

Серйозним випробування для людей вікової категорії середньої дорослості є стосунки з дорослими дітьми та старшим поколінням (батьками). У стосунках з дітьми важливим є два моменти: це сепарація, відпускання їх у доросле життя та пристосування до життя окремо від дітей. Це означає вміння вибудовувати довірливі, дружні стосунки, здатність чути думку дітей, поважати їх особисті кордони. Також, важливою складовою є зв'язок з батьками похилого віку, який передбачає регулярне спілкування, фізичну та фінансову допомогу батькам. Таке спілкування передбачає деякі зміни в сімейному житті, додаткові обов'язки та навантаження, що потребує витримки та життєвої мудрості [24; 40; 48].

Надзвичайно важливим у зрілому віці є збереження емоційної рівноваги в стресових ситуаціях, зважене осмислення змін, які відбуваються (фізичних, фізіологічних, психологічних). Емоційна стабільність допоможе ефективніше впоратися з тими змінами, які відбуваються в фізичному тілі, в особистісних стосунках, в сім'ї та в професійній діяльності [42; 47; 58].

Основні емоційні переживання людей вікової категорії середньої дорослості в основному пов'язані зі станом здоров'я, сенсом життя, переживаннями за дітей та здоров'я батьків, очікуванням старості [40; 53].

В цей період спостерігається загальне зниження емоційності в різних життєвих ситуаціях при виконанні різних видів діяльності. Часто можуть виникати негативні емоційні переживання, які в цьому віці протікають більш глибоко і складніше піддаються регулюванню. Одинокі люди відчують самотність і дефіцит родинного спілкування, тоді як одружені проявляють більшу задоволеність життям. Емоційне життя може бути збідненим або насиченим в залежності від соціальної та особистісної активності людини.

Успіхи дітей та онуків, праця, сім'я, наявність хобі та спілкування з друзями є джерелом позитивних емоцій [24; 47].

1.3. Особливості травмівного досвіду респондентів

У психології розроблено класифікацію груп постраждалих у надзвичайних ситуаціях. На підставі психофізичних особливостей постраждалих у надзвичайних ситуаціях поділяють на наступні категорії:

I група — “жертви” (постраждалі переживають больовий шок, гострі психічні реакції);

II група — “постраждалі” (основними переживаннями є почуття втрати, стан оглушення, реакція уникнення, психосоматичні прояви, шок (ступор, тремор, рухові порушення), зворотна реакція (прилив сил)) [32; 56];

III група — “очевидці” (постраждалим притаманні афективні реакції, мовна активність, пошук винних у події);

IV група — “спостерігачі” (спостерігаються нечасті прояви афективних реакцій).

Всі перелічені групи людей потребують психологічної допомоги [56; 57; 62].

Спогади тих, хто пережив травмівні події через війну з росією, збирались відразу після деокупації м. Буча та після повернення респондентів.

Наративи мешканців м. Буча, які отримали травмівний досвід через війну.

Ганна К., переселенка з Луганської області, виїхала на початку травня 2014р. перед окупацією області. Була волонтеркою, допомагала українським військовим. Змушена була терміново виїздити разом з сином, тому що її розшукували рашисти.

Збирались поспіхом, пакувала якісь речі, документи. Здавалось, що це зайняло декілька годин, а насправді зібрались хвилин за 15. Чомусь було відчуття, що покидаю рідний дім назавжди... Вранці 22 лютого 2022 р. ми з сином довго не роздумували. Зібрали все найнеобхідніше, по дорозі заїхали в

аптеку та в супермаркет за продуктами. На дорогах вже були корки та проблеми з пальним. Майже дві доби добирались до кордону. Якихось сильних емоцій не відчувала. Відчувалась тривога але я була зосереджена на дорозі та час від часу дивилась в небо, чи не летять, бува, літаки. Коли переїхала кордон з Польщею, з'явився страх. Куди ми їдемо, де будемо жити, за що будемо жити? Мене охопила паніка. Я готова була повертатись назад, в Україну. Зупинив син. Він запитав: "Мамо, все буде добре?" Я зрозуміла, що не маю права розкисати заради сина. Зробила вигляд, що я все контролюю, знаю куди ми їдемо і ми рушили далі в невідомість. Заспокоювало те, що на дорозі було багато автомобілів з українськими номерами. Ми не одні.

Поліна Л. була поранена в обличчя та в руку, коли їхала зі своїм сином з м. Буча в село до родичів. По дорозі її автомобіль був обстріляний. Жінці вдалося відповзти до лісу й сховатися там від рашистів. Її сина забрали в полон і вивезли в росію, де він перебуває дотепер. Ось як жінка описує події того дня.

Коли я побачила БТР і почула постріли, я навіть не встигла злякатись. Викрутила кермо автомобіля в сторону лісу. Відчула гострий біль в області нижньої щелепи. Втратила свідомість. Я не пам'ятаю, яким чином зупинила автомобіль та відкрила дверку. Пам'ятаю, що плече обпекло, як вогнем. Оговталась в лісі в купі листя. Чула крики рашистів. Було дуже холодно. Я зрозуміла, що потрібно рухатись, інакше замерзну. Доповзла до якогось будинку. Періодично втрачала свідомість. Дуже хотілось пити. Дісталась до якихось будинків. Там знайшла собачу миску із замерзлою водою. Розколола лід і потроху смоктала його, втамовуючи спрагу. Відчувала сильний біль. Добре, що ми недалеко від'їхали від Бучі і я впізнала місце, де була. За декілька днів добралась додому. Вдома мене трусило, почалась істерика. Я хотіла бігти шукати сина, рідні ледь втримали. До цих пір не можу спокійно реагувати на запах лісу та прілого листя.

Наталя Ч. втратила чоловіка та онука. Під час бесіди декілька разів розповідала, як до них додому прийшли рашисти і шукали її онука.

Я їм (рашистам) казала, що його (онука) немає вдома. Ми з чоловіком стояли на порозі, не пускали їх в будинок і надіялись, що онук тим часом встигне втекти. Рашисти сказали, що якщо не знайдуть онука, то заберуть нас. Онук почув це і вийшов сам. Я кричала: "Нащо ти це зробив?" Просила рашистів відпустити онука, впала на коліна, цілувала їх в ноги. Один відштовхнув мене ногою, а інші скрутили онука і чоловіка, били прикладами і забрали їх з собою. А я повзла слідом. Кричати вже не могла, тільки хрипіла.

У Валентина М. в будинок влучила міна. Будинок повністю згорів.

Я стояв, дивився, як піднімається дим, розумів, що потрібно хоча б документи забрати, може одяг якийсь, але не міг поворухнутися. Ніби фільм дивився. В голові пустота. Взагалі нічого не відчував. Наче це не мій будинок горить. Тільки запах горілого. Я цей запах до цих пір ще відчуваю.

Аліна та Олександр С. пережили повну окупацію Бучі. На горіщі їх будинку зірвалась міна. Розповідає Олександр.

Почув вибух. Думав, що пів – будинку вже немає. Побіг на горіще подивитись, чи немає вогню. На диво, діяв чітко та швидко. Вночі спав спокійно. Знав, що на мені відповідальність за дружину і лежачу маму, а значить потрібно відпочивати. І так всю окупацію -- стріляють, вибухає, а я сплю.

Аліна: *Я стояла на колінах і молилась, коли почула вибух. Перше що відчула – страх за чоловіка та свекруху. Не занала, що мені робити. Так і стояла на колінах, доки не почула, що чоловік вже на горіщі. Не пам'ятаю як я бігла сходами. Наступна картинка -- я стою на горіщі в густому диму. Дихати нічим, в горлі дере, очі сльозяться. Запах якийсь дуже неприємний, їдкий. Вже внизу мене почало трусити, почалась істерика. Після цього я перестала спати, причому не могла заснути ні вдень, ні вночі. Був страх, що може знову прилетіти щось, що будинок може загорітися... Після окупації пішла до лікаря, почала приймати заспокійливі та снодійні. Але і з ліками сплю уривками по декілька годин. Здрагаюсь від будь-якого звуку, схожого на вибух.*

Олексій П.: *Я спокійно переживав окупацію. Найбільше дратувала відсутність зв'язку. Страх з'явився після того, як рашки прийшли в булинок і почали все обшукувати, перевертати. Я згадав про мисливський ніж в шафі та патрони до гвинтівки. Обійшлося. А коли Бучу звільнили, я виїхав на велосипеді в місто. Розстріляні автомобілі, трупи людей і тварин, сморід. До цих пір згадується. Причому це не спеціально, а якось саме по собі впливає. Іноді дуже чітко запах відчую,*

Надія К. розповіла як вона з чоловіком та трьома дітьми виїздили з окупованої Бучі.

Було дуже страшно. Я дуже боялась їхати, але розуміла, що в мене діти і їхати потрібно. Пройшли три блокпости рашистів. Трусити мене почало з Бучі і відпустило тільки надвечір вже у родичів в селі. Пам'ятаю суцільний страх. Все ніби в тумані. Боялась, щоб діти не розплакались. Холод страшенний, тому що їхати можна було лише з відкритими вікнами. І простирadlo біле на автомобілі. Так ми з тим простирadлом до родичів і приїхали.

Жінка розповідала дуже емоційно. Переповідала декілька разів, згадуючи якісь нові подробиці.

Ольга М., лікарка, яка в Бучанській міській лікарні приймала перших поранених з Гостомеля.

Вся лікарня – суцільна травматологія. Від постійного запаху крові аж нудило. Відірвані кінцівки, стогін, виття, дітки плачуть, кличуть мам... Жах. Мені здавалось, що все це відбувається не зі мною, що це страшний сон. Рухалась на автопілоті. Лікарі та медсестри – ніби сталеві люди без нервів. Кожен чітко робить свою справу. Обличчя безликі, похмурі, зосереджені, без жодної емоції. В хвилини затишшя відчувалась неймовірна втома і тоді падали, хто де. А поранених все везуть і везуть. Не вірилось, що таке може бути в наш час. Злість, біль, неймовірна втома прийшли вдома у батьків, коли нас евакуювали. В поїзді постійно плакала, слова

сказати не могла. Пізніше таку лють відчувала, що неможливо передати. Лють і розпач.

Ганна С., яка пережила повну окупацію Бучі.

Спочатку був страх, тривога, розпач від того, що сховатися ніде і змінити чи зробити ти нічого не можеш. Повна безпорадність. Далі ти ніби кам'янієш: від тебе нічого не залежить, тобі ніхто не допоможе. В голові думки про те, що буде далі і чим годувати родину. Коли хтось додзвонюється до тебе, розумієш, що це може бути наша остання розмова, що в будь – який момент може прилетіти. Вранці прокидаюся – дякую, що живі; ввечері лягаю – дякую, що день пережили. Було розуміння, що кожен день, кожна хвилина може бути останньою. Багато молилась і просила допомоги в Бога. І дуже боялась. А потім як інсайт: якщо молишся, то довіряй Богу і перестань боятися. А якщо боїшся, то чого молишся? Прийшло смирення – буде як буде. Це допомогло пережити окупацію.

Війна травмує психіку військових і цивільних, залишає болісні спогади і приносить в життя людини новий травмівний досвід.

Коли травмуюча ситуація чи подія перевищує інтелектуальні, психологічні та емоційні ресурси особистості, перекреслюючи попередній життєвий досвід, людина переживає новий травмівний досвід у своєму житті. Травмівний досвід – це унікальний особистий досвід, який має довготривалі несприятливі наслідки для фізичного та психічного здоров'я людини [32; 60].

1.4. Вплив травмівного досвіду на емоційний стан особистості

Американська психологиня Джудіт Герман тривалий час вивчала психологічні травми. В результаті цих досліджень вчена прийшла до висновку, що травмівні події викликають глибокі та тривалі зміни у фізіологічному тонусі, емоціях, сприйнятті та пам'яті постраждалих. Психологічна травма може проявлятися двояко: людина переживає сильні емоції без спогадів про подію або пам'ятає всі подробиці події без емоцій. Здається, ніби травмівні симптоми живуть своїм життям, відокремлено від свого джерела. Людина може відчувати негативні емоції, бути дратівливою, настороженою, не розуміючи, чому так відбувається [46; 81; 88].

Травмівна ситуація за своєю суттю має наступні ознаки. Перш за все, вона є новою реальністю для людини, яка порушує звичний уклад життя людини. Кризова ситуація викликає у людини страх за своє життя та життя своїх рідних. З одного боку, вона є небезпечною і несе загрозу руйнування для особистості, а з іншого - спонукає людину проявляти стійкість, мужність, витривалість та здатність до відновлення [34; 56] .

Травмівна ситуація розділяє життя людини на два часових проміжки: до екстремальної ситуації та життя після неї. Травмівні переживання порушують цілісність особистості і призводять до втрати самоідентичності. У людини знижується здатність до самореалізації, утруднюється розуміння подій та прогнозування майбутнього життя. Людина активно шукає сенс того, що відбувається, намагається знайти логічне пояснення подіям, що відбуваються та вибудувати власні стратегії поведінки. Травмівна ситуація характеризується появою тріади «розлад – адаптація – розвиток» [46; 56; 57].

Людина може мати загальне бачення травмівної події як такої, що порушує звичний спосіб життя, руйнує звичний навколишній світ та прийнятий уклад її психічного світу. Для типологічного розуміння характерне, з одного боку, сприйняття травмівної події як негативної

кризової ситуації, обмеженої в просторі і часі певним періодом життя; з іншого – травмівна подія сприймається людиною як загроза здоров'ю або самому існуванню людини [4; 12; 15; 23].

Реакція особистості на травмівну подію залежить від декількох факторів: особистісних особливостей людини і тривалості та інтенсивності травмівної ситуації. Реакції можуть бути автоматичними та свідомими. При автоматичному реагуванні включаються різновиди психологічного захисту та егозахисні реакції особистості. При свідомому реагуванні мобілізуються психоемоційні ресурси особистості, спрямовані на конструктивне подолання наслідків травмівних подій [46; 51; 108].

Коли подія чи ситуація, що склалась, перевищує інтелектуальні, психологічні та емоційні ресурси людини та перекреслює попередній життєвий досвід особистості, виникає травмівний досвід. На одну й ту саму травмівну ситуацію у кожної людини виникає індивідуальний емоційний відгук, залежно від особистісних рис та тяжкості травмівної ситуації. Те, що є травмівним для однієї людини, може жодним чином не вплинути на психіку іншої [32; 56].

Можна виділити типові симптоми психічної травми, до яких відносяться: втрата адекватності сприйняття дійсності; втрата відчуття реальності того, що відбувається; прояви неконтрольованих емоцій; проблеми зі сном та засинанням; безсоння та наявність травмівних сновидінь; повторні переживання травмівних подій; невротичні розлади [11; 15; 29].

Розлади, які виникають при переживанні людиною травмівної ситуації, можна умовно розділити на пов'язані з самою травмою чи стресором та інші розлади – депресія, панічні атаки, підвищена тривожність та зловживання психоактивними речовинами. Реакція на стрес буває емоційною та фізіологічною. Емоційна реакція на стрес проявляється емоційним збудженням, переживанням гніву, страху, потрясіння, шоку, панікою, проявами агресії. Фізіологічною реакцією організму є підвищення

артеріального тиску, прискорення серцебиття, м'язеве напруження, зниження ефективності імунної системи та виникнення психосоматичних захворювань [29; 56; 68; 73].

Загалом, прояви посттравматичної патології можна звести до таких груп симптомів:

надмірне збудження, яке може проявлятися підвищеним рівнем тривожності, порушеннями сну, нав'язливими спогадами;

періодичні депресивні настрої;

ознаки істеричного реагування, невротичні прояви, серед яких можна виділити такі стани, як «солдатське серце», синдром вижившого, підвищена агресія та схильність до насилля, зловживання алкоголем та наркотичними речовинами, прогресуюча астенія. З віком посттравматичні симптоми можуть ставати все більш вираженими [23; 35; 46; 57].

Посттравматичний стресовий розлад може проявлятися генералізованою тривогою та специфічними страхами. Стан постраждалих характеризується відсутністю зосередженості та базового рівня пильності. Одночасно спостерігається стан постійної фізичної готовності реагувати у разі небезпеки та підвищений рівень збудженості і тривожності [81; 88; 107].

Українськими вченими проводяться дослідження емоційного стану українців в умовах тривалого військового конфлікту, які дають можливість виявити основні емоції, які переживає особистість.

Люди можуть реагувати на травматичні події по-різному, в залежності від типу особистості, ресурсів психіки, попереднього досвіду травми та підтримки, яку вони отримують під час та після події. Війна є складною життєвою ситуацією, яка може викликати негативні зміни в емоційному стані особистості. В емоційній сфері травмуючий чинник може спричинити такі прояви: потрясіння, страх, безпорадність, паніка, гнів, відчай, почуття провини/ втрати, розгубленість, самотність, заціпеніння, почуття власної нікчемності, втома, приниження, сором, тощо [9; 15; 19; 57].

Однією з найпоширеніших емоцій під час війни є страх. Люди можуть боятися за своє життя та життя близьких, боятися невідомого майбутнього, наслідків війни для своєї країни та світу в цілому. Страх може призводити до відчуття безпорадності та безнадійності [4; 15; 31].

Тривога є іншою поширеною емоцією під час війни. Люди можуть переживати тривогу щодо майбутнього, тривогу за близьких, власну безпеку та безпеку інших людей. Тривога може спричинити підвищення рівня стресу та депресії [15; 32].

Через втрату близьких та знищення майна люди можуть відчувати гнів та розпач. Ці емоції можуть бути дуже інтенсивними та викликати сильний психологічний дискомфорт. Під час війни часто виникає втома та виснаження. Можливими стають переживання тривалих періодів стресу та напруги, які стають причиною фізичного та емоційного виснаження [32; 35].

Підводячи підсумок вищесказаному, можна зробити висновок, що травмівні ситуації мають суттєвий негативний вплив на психоемоційний стан особистості та ускладнюють динаміку стресостійкості особистості.

В умовах воєнної загрози емоційний стрес проявляється в різних формах: імпульсивній, гальмівній та генералізованій. Під впливом емоційного стресу в організмі порушуються психічні процеси та емоційні реакції. Значні порушення відбуваються в мовній та руховій поведінці; відбуваються зміни в мотиваційній сфері. Під впливом травмівної ситуації та її наслідків людина переживає дистрес – руйнівний та шкідливий для психічного здоров'я стрес, який повністю або частково дезорганізує особистість в її життєдіяльності [23; 29; 34 56].

Опитування серед «внутрішніх» вимушених переселенців виявило, що в умовах війни значна частина опитуваних переживають різні прояви гострого стресу. 67% опитаних назвали основною пережитою емоцією страх, 47 % пережили паніку і 31 % пережили шок [15; 32; 46].

Дані всеукраїнського опитування початку 2023 р. засвідчили більшу вираженість серед українців негативних емоцій (сум, злість), ніж позитивних

(радість, натхнення). Страх і розчарування займають проміжну позицію. Найбільш вираженими є хвилювання та інтерес [12; 30; 33].

Незважаючи на інтенсивність травматичних подій, їх екстремальну негативність і потужні енергетичні та емоційні витрати, потрібні на адаптацію, реакції на них дуже різні. У більшості людей психологічні реакції на травмівні події проходять через якийсь час (зазвичай, через чотири-шість тижнів) або переробляються. Однак, дуже часто, травми залишають після себе відчутні сліди у формі психічних змін. Позитивним моментом можна вважати те, що ці зміни далеко не завжди розвиваються в психічні розлади.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

У першому розділі було проаналізовано літературні джерела з питання впливу травмівної події на емоційно – чуттєву сферу особистості та проаналізовано наукові літературні джерела з питання особливостей переживання травмівних подій особистістю. Було досліджено вплив довготривалого стресу на емоційний стан українців, постраждалих внаслідок військової агресії росії. Катастрофи, загроза життю, насильство; втрати; «звичайні» стресори: розлучення, розставання, втрата роботи, втрата домівки, соціально-економічні, побутові негаразди призводять до виникнення важкого стресу, який руйнує фізичне та психічне здоров'я особистості.

Війна та військові конфлікти є серйозними чинниками стресу. Під час війни трапляються майже всі можливі травмівні ситуації, які порушують емоційно – чуттєву сферу особистості та можуть стати причиною серйозних психічних розладів та психосоматичних захворювань. Під час тривалих воєнних дій гострий стрес поступово переходить у хронічну форму. Довготривалий стрес провокує виникнення у людини емоційного стресу, який є захистом від психогенних чинників, що викликають негативні емоції.

Проаналізовано вікові особливості респондентів категорії зрілої дорослості. Психологічні та фізіологічні особливості розвитку осіб зрілого віку впливають на особливості переживання травмівних ситуацій. В цьому віковому періоді надзвичайно важливим є збереження емоційної стабільності, так, як негативні емоційні переживання в зрілому віці є досить глибокими і менше піддаються регулюванню. Надмірні емоційні навантаження можуть порушити як психічне так і фізичне здоров'я людей зрілого віку. Особи цієї вікової категорії більш схильні до розвитку психосоматичних захворювань.

Досліджено травмівний досвід респондентів. В дослідженні прийняли участь внутрішньо переміщені особи та люди, які пережили окупацію

м. Буча. Респонденти, крім колективної травми, отримали індивідуальний травмівний досвід. Окупація є особливою травмівною ситуацією, новою реальністю, на яку неможливо вплинути. Окупація сприймається людиною як надкризова ситуація, яка руйнує звичне життя людини, відносини, призводить до втрати близьких, домівок, роботи, позбавляє впевненості у завтрашньому дні, стає джерелом страху і відчаю. Людина в своєму попередньому досвіді не переживала подібних подій, а тому відчувається безпорадною, розгубленою і дезадаптованою, позбавленою життєвих сил.

Вивчено вплив травмівних ситуацій на психоемоційний стан особистості. Дослідження емоційного стану українців в умовах військового конфлікту підтверджують негативний вплив війни на емоційний стан людини. Основними емоціями під час війни є потрясіння, страх, безпорадність, паніка, гнів, відчай, почуття провини/ втрати, розгубленість, самотність, заціпеніння, почуття власної нікчемності, втома, приниження, сором.

Доведено негативні наслідки емоційних перенавантажень на психічний та фізичний стан особистості. Дослідження емоційних переживань наслідків війни в Камбоджі, Палестині, Боснії довели, що підвищене відчуття тривоги та періодичні напади депресивного настрою зустрічаються у постраждалих навіть у післявоєнний час.

Те, наскільки сильною та тривалою буде психоемоційна реакція на травмівну подію та її наслідки, залежить від стресостійкості особистості та її здатності до саморегуляції.

Усунення посттравматичних порушень емоційної сфери та відновлення емоційної рівноваги особистості є найбільшим викликом для сучасної психологічної науки.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ОСОБИСТОСТІ ПРИ ДОВГОТРИВАЛОМУ СТРЕСІ

2.1. Застосування методу ароматерапії для відновлення емоційного стану особистості.

Метод ароматерапії як засіб гармонізації фізичного стану людини відомий з часів древніх шумерів. В якості засобу відновлення емоційної рівноваги цей метод почав активно розглядатися та вивчатися в психологічній науці з 90-х років минулого століття. Потужним поштовхом для дослідження впливу ароматерапії на емоційний стан людини стало дослідження американськими вченими -- нейробіологом Р. Аксель та біологом Л. Бак -- роботи нюхових рецепторів та системи органів нюху, за яке у 2004 році вони отримали Нобелівську премію [70; 75].

Р. Аксель та Л. Бак дослідили, що запахи проходять набагато коротший шлях, ніж інші відчуття. Вчені довели, що звукові та смакові відчуття, перш ніж потрапити до головного мозку, проходять через таламус, де інформація від органів чуттів (крім нюху) розподіляється у відповідні частини мозку. Інформація, яку передають запахи, через нюхові рецептори, які знаходяться в носі, передається в нюхову кору та інші частини мозку, які відповідають за спогади, формування та регуляцію емоційних реакцій [21; 39; 75].

На відміну від зорових стимулів, запахи сприймаються людиною не усвідомлено. Людина сприймає запахи через призму особистісних спогадів та переживань. Запахи пов'язуються з особистими ситуаціями, спогадами, обставинами та місцем перебування, можуть викликати ностальгію. Хвилюючі для людини аромати можуть виступати в якості комунікативного бар'єру в процесі спілкування [70; 82; 108].

Унікальною властивістю ароматів є їх цілісний вплив на організм людини: запахи впливають на роботу та стан внутрішніх органів і систем,

мозкову діяльність, нервову систему, фізичний та психоемоційний стан особистості. Запахи завжди викликають у людини емоційний відгук через те, що їх легше ідентифікувати і вони найдовше зберігаються в емоційній пам'яті. 75% наших емоцій виникають за допомогою запаху і лише близько 20% відчуттів запахів забуваються [10; 64; 103].

Запахи впливають на людину залежно від її готовності згадати певні обставини чи ситуацію. Аромати ідентифікуються людиною як приємні чи неприємні, безпечні чи небезпечні, збуджуючі або заспокійливі. Приємні запахи покращують настрій, заспокоюють, викликають приємні спогади, знімають м'язеву напругу, нормалізують артеріальний тиск та пульс, послаблюють головний біль. Запахи можуть бути пов'язані з травмівною ситуацією чи спогадами про неї. В цьому випадку неприємний, травмівний аромат може погіршити емоційний стан людини, посилити відчуття тривоги, викликати страх, підвищити тиск [70; 86; 108].

В роботі розглянуто найдавніший метод впливу на організм людини за допомогою запахів – метод ароматерапії.

Ароматерапія з грецької перекладається як ароматна трава + догляд, лікування. Ароматерапію можна визначити як метод впливу на психофізіологічний стан організму із застосуванням ефірних олій, які вводяться в організм через дихальні шляхи (вдиханням, інгаляцією) і через шкіру (масаж, компрес. та ін.); метод усунення явних ознак деяких захворювань і, насамперед, загального поліпшення фізичного й психічного стану за допомогою впливу правильно підібраної аромакомпозиції з ефірних олій [3; 18; 103].

За ефективністю впливу на організм ароматерапія поділяється на: ароматичний масаж, ароматичні ванни, інгаляції, ароматизація приміщення, внутрішнє використання ароматичних олій.

Розрізняють наступні типи дії ароматерапії:

1. **Фармакологічний** — при взаємодії компонентів ефірних олій з гормонами, кислотами та ферментами в організмі людини відбуваються хімічні зміни (наприклад, нормалізується кислотність шлунку).

2. **Фізіологічний** — ефірні олії впливають на всі органи та системи людського організму, через вплив на нервову систему здійснюють стимулюючу, заспокійливу, відновлюючу дію.

3. **Психологічний** — ефірні олії є багатокомпонентними сумішами (від 300 до 1500 компонентів), завдяки чому у кожної людини виникає індивідуальна реакція організму на запах. Емоційна реакція може викликати психічні та фізіологічні зміни в організмі [39; 64; 74].

В якості ароматичних речовин в ароматерапії застосовуються рослинні ефірні олії – багатокомпонентні (від 300 до 1500 компонентів) біохімічні леткі сполуки. Натуральні ефірні олії мають різні властивості, такі як антимікробні, протизапальні, заспокійливі, тонізуючі та інші. Завдяки цим властивостям, вони можуть допомогти в разі таких проблем, як стрес, безсоння, втома, погіршення настрою та інші. Це чудовий спосіб зняти стрес, знизити рівень тривоги та депресії, поліпшити сон і покращити настрій [2; 55; 74].

Всі ефірні олії мають біорегулюючий вплив на людський організм. Ефірні олії регулюють стан свідомості, покращують психічний стан людини, відновлюють та стимулюють внутрішні ресурси організму. Всі ефірні олії здатні адаптувати психіку людини до змін та гармонізувати емоційний стан особистості [38 39; 108].

Останні дослідження в ароматерапії виявили, що ефірні олії впливають на людину ще й на енергетичному рівні. Вібраційна теорія емоцій базується на дослідженнях В. Шумана. У 1958 році німецький фізик В. О. Шуман зробив відкриття, відоме під назвою 'резонанс Шумана'. Резонанс Шумана – це низькочастотні хвилі, які виробляються навколо Землі і дорівнюють 7.83 Гц. Хвилі утворюються завдяки ударам 50-ти блискавок, які вдаряють щомиті з космосу в іоносферу [7; 45; 37].

Вчені навчилися вимірювати вібрації людини, які залежить від того, які емоції людина відчуває. Чим людина щасливіша, тим вищі її енергетичні ритми і гармонійніший зв'язок з оточенням. Український вчений В. Вернадський вважав, що люди мають спільне енергетичне поле, підтверджуючи теорію К. Юнга про колективне несвідоме. Найнижчі вібрації мають емоції горя, страху та гніву, найвищі – вдячність, милосердя та безумовна любов [7; 105]. Енергетичні вібрації емоцій людини представлені в табл.2.1.

Таблиця 2.1

Енергетичні вібрації емоцій

Емоції людини	Коливання в Гц
Горе	0.1 – 2 Гц
Страх	0.2 – 2.2 Гц
Гнів, агресія	1.4 Гц
Образа	0.6 – 3.3 Гц
Обурення	0.6 – 1.9 Гц
Роздратування	0.9 – 3.8 Гц
Вдячність	45 Гц
Великодушність	95 Гц
Милосердя	150 Гц
Безумовна любов	205 Гц і вище

Ефірні олії впливають на психоемоційний стан людини наступним чином:

1. **Стимулюючий ефект:** ефірні олії здатні тонізаувати нервову систему, психічні процеси, підвищують загальний тонус організму, розумову та фізичну активність, покращують концентрацію уваги;

2. **Розслаблюючий ефект:** ефірні олії є чудовими релаксантами; вони мають здатність знімати нервові напруження та надлишкову тривожність, активізувати гальмівні процесів в нервовій системі та знімати м'язову напругу [2; 39; 100];

3. **Адаптогенна дія:** ефірні олії допомагають пристосуватися до зміни життєвої ситуації та є ефективними при стресах, післястресових розладах, панічних станах. Адаптогена дія ефірних олій проявляється покращенням загального самопочуття, нормалізацією психічного тону організму, регуляцією вегетативної нервової системи.

4. **Гармонізуючий вплив:** ефірні олії здатні гармонізувати психоемоційний стан особистості і одночасно є адаптогенами, стимуляторами і релаксантами середнього ступеня [18; 39; 103].

5. **Стабілізуючий ефект:** ефірні олії здатні стабілізувати психоемоційний стан, здійснюючи одночасно стимулюючу і розслаблюючу дію [18; 39; 74].

Між нюхом, емоціями та пізнанням існує унікальний взаємозв'язок. Потрапляючи безпосередньо в кору головного мозку, нюхові відчуття викликають індивідуальні асоціації. Капілярна сітка у слизовій оболонці носа, дихальних шляхів та альвеол легенів є гуморальним шляхом впливу ефірних олій на організм людини. Доведено, що вплив речовин, котрі потрапляють до організму людини через дихальні шляхи, у 20 разів швидший та потужніший порівняно із застосуванням їх у вигляді відварів або настоїв [10; 74; 86].

Дослідження, проведені директором міжнародного Біокосмічного дослідницького центру в Мілані професором П. Ровесті довели, що ароматичні інгаляції допомагають зняти депресію і занепокоєння. На думку професора, ароматичні запахи допомагають людині звільнити різні емоції, які в свою чергу можуть провокувати різноманітні емоційні стани [18; 39; 79].

Ряд досліджень підтверджують вплив ароматів на емоційний стан людини, її настрій та фізіологію. Р. Кім з колегами, Е. Канделл, В. Гарнетт – Оре, вивчали вплив ароматів на психофізіологію людини. У ході досліджень було виявлено зв'язок між ароматами та емоційними реакціями. Так, аромати сандалового дерева та бергамоту асоціюються з позитивними відчуттями; аромати лаванди та шавлії мають заспокійливу і розслаблюючу дію та

зменшують тривожність. Аромат перцевої м'яти покращує когнітивні здібності; аромат ромашки зменшує побічні ефекти стресу – тривогу та депресію. Ефірні олії лаванди, шавлії мускатної та ромашки завдяки своїм хімічним властивостям мають потенційну здатність зменшувати рівень стресу [39; 43; 55; 103].

Здатність ефірних олій регулювати психоемоційний стан особистості пояснюється їх хімічним складом та впливом на центральну нервову систему. До складу ефірних олій входять флавоноїди, здатні впливати на нейромедіатори в мозоку і гальмувати вироблення гормонів стресу. Ефірні олії взаємодіють безпосередньо з лімбічною системою, яка пов'язана з гіпофізом та гіпоталамусом. Під дією аромату ефірної олії вивільняються нейрохімічні речовини для заспокоєння, розслаблення або стимуляції організму. Регулююча дія ефірних олій та здатність відновлювати процеси саморегуляції організму відбуваються завдяки тому, що ефірні олії стимулюють синтез нейромедіаторів серотоніна, адреналіна, норадреналіна та ацетилхоліна [10; 18; 22; 108].

Важливими для розуміння механізмів впливу ефірних олій на організм людини є надбання представників сучасної французької ароматерапії Д. Гаррісона, І Гек'єр, П. Фганкомма, К. Шнаубельта. В ході досліджень доведено, що суміші натуральних ефірних олій виявляють широкий спектр оздоровчих ефектів: знижують рівень адреналіну та кортизолу; нормалізують артеріальний тиск та серцевий ритм; покращують мозкове та коронарне кровопостачання; підтримують роботу імунної системи; борються з безсонням; збагачують кров киснем; підвищують витривалість; стимулюють когнітивні функції [39; 89; 108].

Як зазначалося раніше, ефірні олії мають заспокійливу, стимулюючу та адаптогенну дію. Ефірні олії Лаванда, Шавлія, Апельсин, Герань, Жасмин, Валеріана, Базилік, Неролі мають заспокійливу дію. Адаптогенами є ефірні олії Лимон, Евкалипт, Чайне дерево. Стимулююча дія притаманна ефірним оліям Розмарину, Ялівцю, Пихти, Сандалу, Мя'ти, Чабрецю [55; 64; 79; 97].

Дослідження 2022 року, в якому вивчалися дані 3419 пацієнтів, підтвердило значну ефективність ефірних олій проти ситуативної та хронічної тривожності. Найкраще долає тривожність, згідно з цим дослідженням, ефірна олія Неролі. Експеримент довів не тільки короткострокове покращення, але й довгостроковий позитивний вплив на стан пацієнтів [38; 70; 84; 96; 108].

Дослідження останніх років довели, що під впливом деяких ароматів значно змінюються психофізіологічні характеристики особистості.

Ефірна олія Лаванди зменшує рівень гормону стресу – кортизолу в сироватці крові, має розслаблюючу дію [69; 80; 83; 94; 101; 102].

Аромат Лаванди, потрапляючи в гіпоталамус, забезпечує заспокійливий та снодійний ефект, знижує психоемоційну напругу, має антистресовий ефект, покращує настрій та ефективність когнітивних функцій [22; 71; 92; 97; 100].

Ефірні олії Сандалу, Ромашки та Герані мають яскраво виражений антистресовий ефект [79; 80; 92; 100].

Ефірним оліям Базиліку, Коріандру, Лимону, Майорану, Евкалипту притаманні тонізуючі властивості. Фіто композиції з Базиліку, Майорану, Коріандру, Розмарину, М'яти, Лаванди, Тим'яну і Вербени заспокоюють при перезбудженні нервову систему [38; 80; 96; 103].

Ефірні олії Шавлія, Герань, Неролі, Іланг – іланг, Роза, Розмарин, Базилік мають заспокійливу дію, знижують рівень стресу, послаблюють психоемоційну напругу [22; 55; 95; 96; 97; 103].

Ефірні олії Лимону, Чабрецю та Гвоздики мають стимулюючий церебральний ефект, покращують обмінні процеси в головному мозку [84; 85; 96; 108].

Ефірні олії Лаванда, Ромашка та Валеріана відомі своїми заспокійливими властивостями. Вони можуть знижувати рівень кортизолу (гормону стресу) в організмі, що сприяє розслабленню та зменшенню тривожності. Цитрусові аромати, такі як Лимон та Апельсин, можуть

підвищувати рівень енергії та покращувати настрій, допомагаючи боротися з втомою та депресією [22; 55; 71; 98; 103].

Запахи здатні викликати сильні емоційні спогади, що впливає на настрій та емоційний стан. Наприклад, запах ванілі може нагадувати про дитинство та створювати відчуття комфорту. Реакція на аромати може різнитися в залежності від особистого досвіду людини та асоціацій з певними запахами. Це означає, що те, що працює для однієї людини, може не мати такого ж ефекту для іншої. Деякі аромати, такі як Лаванда, Апельсин та Ваніль, мають заспокійливий ефект і можуть знижувати рівень тривожності. Ці дослідження підкреслюють важливість ароматерапії як інструменту для покращення емоційного благополуччя, особливо в умовах тривалого стресу [2; 43; 74].

2.2. Обґрування вибору методичного матеріалу, організація та хід дослідження

Дослідження емоційного стану респондентів проводилось в декілька етапів. На першому етапі були проведені індивідуальні бесіди для визначення особистого травмівного досвіду кожного з респондентів. Наступним етапом було застосування опитувальників та діагностичних методик.

Під час дослідження було проведено тестування, збір, обробка та аналіз отриманих даних. Учасникам дослідження було запропоновано пройти тестування. Дослідження було проведено із використанням технічних засобів у дистанційному форматі: опитування проводилися з використанням готових бланків опитувальників, що розсилалися за допомогою електронної пошти.

Для оцінки ситуативної та особистісної тривожності був використаний Опитувальник Ч. Д. Спілбергера – Ю .Л. Ханіна [63], який дозволяє розрізнити тривожність та тривогу. Тривога – це реакція на певну небезпеку, що може

загрожувати людині реально чи уявно; емоційний стан безґрунтового страху, якому характерне невизначене відчуття загрози (на відміну від власне страху). Тривожність є психологічною індивідуальною особливістю, що полягає у підвищеній здатності відчувати неспокій у різноманітних життєвих ситуаціях [15; 19; 63].

Тривога в теорії Ч. Спілбергера визначається такими положеннями:

1. Ситуації, що становлять певну загрозу для людини або ситуації, що є особистісно значимими для людини та викликають відчуття тривоги.
2. Глибина відчуття тривоги пропорційна до міри загрози або до значущості причини, що викликає переживання. Саме від зазначених факторів буде залежати тривалість відчуття (переживання) тривожного стану.
3. Особистості, що схильні до високої тривожності, інтенсивніше сприймають обставини та ситуації, що потенційно несуть в собі можливість загрози чи невдачі.
4. Тривожна ситуація призводить до змін в поведінці або активує механізми захисту особистості. Стресові ситуації, що повторюються призводять до встановлення типових захисних механізмів [15; 19; 63].

Для визначення ступеню оцінки життєвої ситуації як стресової було застосовано Опитувальник рівня суб'єктивного стресу PSS-10 (Perceived Stress Scale), розроблений американськими дослідниками Шелдоном Коеном та колегами [76; 77].

Теоретичною основою методики є когнітивно-опосередкована теорія стресу Р. Лазаруса, згідно з якою реакція людини на важку подію, а також її патогенний вплив на психічне та фізичне здоров'я, визначаються не стільки об'єктивними характеристиками стресору (його природою, інтенсивністю, тривалістю, раптовістю та ін.), скільки суб'єктивною оцінкою події в контексті можливостей подолання. Стрессова реакція виникає, коли:

- а) ситуація сприймається як значима та загрозлива,
- б) людина оцінює власні ресурси як недостатні для її подолання [19; 88; 90].

Шкала вимірює, наскільки стресовим – тобто непередбачуваним, неконтрольованим і перевантаженим – людина вважає попередній місяць свого життя. Цим PSS відрізняється від більшості методик, які фіксуються на зовнішніх чинниках стресового впливу та представляють собою перелік проблемних ситуацій, наявність яких респондент оцінює за певний проміжок часу. Шкала сприйнятого стресу була включена в комплект методик для дослідження психоемоційного стану жителів України на початку військової агресії з боку росії. Це дало змогу вивчити її діагностичні властивості безпосередньо під час подій, що мають характер колективної психотравми [6; 66].

Для вимірювання феноменологічної структури переживань стресу була застосована Шкала психологічного стресу PSM – 25 *Лемура-Тесьє-Філліон* (Lemur-Tessier-Fillion) [63; 65]. Метою даної методики є вимір стресових відчуттів в соматичних, поведінкових і емоційних показниках. Опитувальник описує стан людини, що переживає стрес. Питання сформульовані для нормальної популяції у віці від 18 до 65 років стосовно для різних професійних груп. Все це дозволяє вважати методику універсальною для застосування до різних вікових і професійних вибірок в нормальної популяції [65].

Опитувальник для визначення емоцій та почуттів (авторська розробка) призначений для визначення емоцій та почуттів, які людина найчастіше переживала протягом попереднього періоду. Емоції та почуття взаємопов'язані між собою, але не тотожні за змістом та формою переживання. Емоції прив'язані до певної події і є відображенням сприйняття людиною цієї події. Емоції супроводжуються певними фізіологічними реакціями та виявляються емоційними станами. Почуття розглядаються як переживання людиною свого ставлення до людей, самої себе, оточуючого світу та своєї діяльності. Людина завжди усвідомлює свої почуття, на відміну від емоцій.

2.3. Опис обраних діагностичних методик для дослідження емоційного стану респондентів

Для дослідження емоційного стану респондентів були використані наступні методики:

1. Опитувальник Ч.Д. Спілбергера - Ю.Л. Ханіна для оцінки ситуативної та особистісної тривожності;
2. Опитувальник рівня суб'єктивного стресу PSS- 10;
3. Методика «Шкала психологічного стресу PSM – 25 (Lemyr-Tessier-Fillion);
4. Опитувальник для визначення емоцій та почуттів (авторська розробка).

Нижче наведено детальний опис та інструкції до методик, які використовувались при проведенні дослідження.

1. Опитувальник Ч. Д. Спілбергера – Ю .Л. Ханіна для оцінки ситуативної та особистісної тривожності [1; 44; 63].

Опитувальник Ч. Спілбергера складається з 40 питань-суджень (див. Додаток Б), з котрих 1-20 призначені для оцінки реактивної тривожності (шкала "Як ви себе відчуваєте в даний момент?") та 21-40 - для визначення особистісної тривожності (шкала "Як Ви себе відчуваєте звичайно?"). Показник результату за кожною шкалою може знаходитись в діапазоні від 20 до 80 балів. Чим він більший, тим вищий рівень тривожності (реактивної або особистісної)

Оцінка рівнів реактивної та особистісної тривожності за результатами показників здійснюється в таких межах:

- до 30 балів - низький рівень тривожності,
- від 31-45 балів – середній рівень тривожності,
- більше 45 балів - високий рівень тривожності.

Кожна з частин шкали має власну інструкцію, заповнення бланка відповідей є нескладним, тривалість обстеження складає приблизно 5-8 хв.

На кожне запитання можливі 4 відповіді за ступенем інтенсивності (*зовсім ні, *мабуть так, *вірно, *цілком вірно) - для шкали реактивної тривожності, та 4 відповіді за частотою (*майже ніколи, *іноді, *часто, *майже завжди) - для шкали особистісної тривожності.

Кожне висловлювання, включене в опитувальник, оцінюється респондентами за 4 - бальною шкалою.

Вербальна інтерпретація позицій оцінної шкали в першій і другій частинах різна:

1. Для STAI-1: «цілком вірно» (4 бали), «вірно» (3 бали), «мабуть, так» (2 бали), «ні, це не так» (1 бал).
2. Для STAI-2: «майже ніколи» (1 бал), «іноді» (2 бали), «часто» (3 бали), «майже завжди» (4 бали) [1; 63].

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

1. $РТ = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 50$, де $\Sigma 1$ – сума закреслених на бланку цифр за пунктами шкали 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;
 $\Sigma 2$ – сума інших закреслених цифр (пункти 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20).
2. $ОТ = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 35$, де $\Sigma 1$ – сума закреслених цифр на бланку за пунктами шкали 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40; $\Sigma 2$ – сума інших цифр за пунктами 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39 [1; 20].

2. **Опитувальник рівня суб'єктивного стресу PSS-10** [1; 6; 66].

Даний опитувальник складається з 10 запитань (див. Додаток Г), які допомагають визначити основні емоційні переживання особистості за попередній період. Опитувальник дозволяє визначити рівень суб'єктивного стресу.

Інструкція: пропонується ряд тверджень, що описують психоемоційний стан. Оцініть, будь ласка, ваш стан за останній тиждень за допомогою 4-бальної шкали. Тут немає неправильних або помилкових відповідей. Відповідайте якомога щиро. Для виконання тесту буде потрібно приблизно три хвилини.

Інтерпретація результатів. Опис вираженості сприйнятого стресу представлений на основі сирих балів:

0 – 13 балів	-- Низький рівень.	Слабо сприйнятий стрес
14 – 26 балів	-- Помірний рівень.	Помірно сприйнятий стрес.
27 – 40 балів	-- Високий рівень.	Сильно сприйнятий стрес.

Ключ. Питання 4, 5, 7 і 8 є зворотними.

Кількість балів за ці запитання розраховується наступним чином:

0 = 4. 1= 3, 2=2, 3=1, 4=0.

Індивідуальні бали за PSS можуть варіюватися від 0 до 40, причому вищі бали вказують на вищий рівень стресу [6; 66; 76].

3. Шкала психологічного стресу PSM – 25 [1; 44; 65] (див.Додаток Е).

Інструкція: пропонується ряд тверджень, що характеризують психічний стан. Оцініть, будь ласка, ваш стан за останній тиждень за допомогою 8-бальної шкали. Для цього на бланку опитувальника поруч з кожним твердженням обведіть число від 1 до 8, яке найбільш точно визначає ваші переживання. Тут немає неправильних або помилкових відповідей. Відповідайте якомога щиро. Для виконання тесту буде потрібно приблизно п'ять хвилин.

Цифри від 1 до 8 означають частоту переживань:

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

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

0 – 99 балів – низький рівень стресу.

100 – 154 бали – середній рівень стресу.

155 балів і більше – високий рівень стресу [1; 44].

4. Опитувальник для визначення емоцій та почуттів (авторська розробка) (див. Додаток З).

Ціль даного опитувальника – визначити емоції та почуття, які людина найчастіше переживає протягом попереднього періоду.

Емоції та почуття взаємопов’язані між собою, але не тотожні за змістом та формою переживання. Емоції прив’язані до певної події і є відображенням сприйняття людиною цієї події. Емоції супроводжуються певними фізіологічними реакціями та виявляються емоційними станами [35; 48 ; 104]. Почуття розглядаються як переживання людиною свого ставлення до людей, самої себе, оточуючого світу та своєї діяльності. Людина завжди усвідомлює свої почуття, на відміну від емоцій [46; 56; 88].

Даний опитувальник призначений для виявлення переважаючих емоцій і почуттів у респондентів, які пережили травматичний досвід,

Інструкція. В опитувальнику приведені визначення 26 різних емоцій та почуттів. Вам потрібно обрати 10 емоцій, які ви переживали найчастіше протягом останнього часу та розташувати їх в порядку спадання частоти проявів: 10 -- найчастіше переживаєте, 1—найрідше. Тут немає правильних і неправильних відповідей. Ціль даного опитувальника – визначити емоції та почуття, які ви найчастіше переживаєте протягом останнього часу.

2.4. Психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального етапу дослідження

В дослідженні прийняли участь 30 респондентів віком від 37 до 62 років, які пережили різні травматичні ситуації, викликані війною: 8 чоловіків та 22 жінки (див. Додаток А). Восьмеро осіб мають статус «внутрішньо переміщеної особи». Інші 22 людини є жителями м. Буча. З них дві людини пережили втрату рідних (одна жінка втратила чоловіка та онука, інша -- брата). Одна жінка отримала поранення, пережила розлуку з сином, який перебуває в полоні з березня 2022 р. і дотепер. Семеро людей виїхали з Бучі 24 березня 2022р.. Чотирнадцять людей виїхали з м. Буча «зеленим

коридором» 10 – 14 березня 2022р.. Дев'ятеро осіб перебували в окупованій Бучі до звільнення міста.

За соціально - демографічними показниками учасники характеризувались таким чином. Щодо віку, то опитувані утворили такі групи: 13.3% опитуваних мали вік до 40 років; 26.7% – від 41 до 50 років; 46.7% – від 51 до 60 років і 13,3% – понад 60 років (див. рис. 2.1).

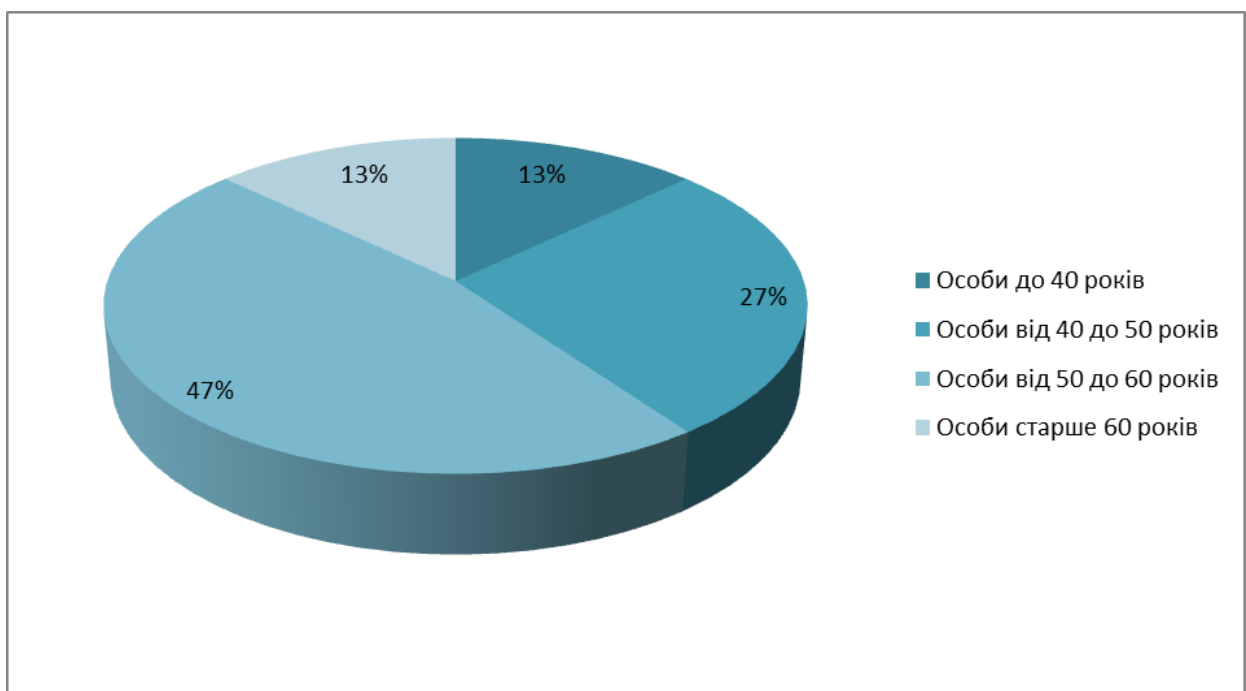


Рис. 2. 1. Сегментограма розподілу респондентів за віком.

За статтю опитувані розподілялись таким чином: 73.3% опитуваних жінки, а 26.7% чоловіки.

Для того, щоб оцінити емоційний стан та рівень стресу у досліджуваних була використана перша методика **Опитувальник Ч. Д. Спілбергера - Ю. Л. Ханіна** для оцінки ситуативної та особистісної тривожності (див. Додаток Б).

Отримані індивідуальні дані дослідження респондентами рівня тривожності в даний момент (реактивна тривожність) та особистісної тривожності (як стійкої характеристики людини) за методикою Опитувальник Ч. Д. Спілбергера - Ю. Л. Ханіна для оцінки ситуативної та особистісної тривожності представлені в табл. 2.2.

Таблиця 2.2

Результати дослідження за методикою Опитувальник

Ч. Д. Спілбергера - Ю. Л. Ханіна для оцінки

ситуативної та особистісної тривожності (до корекції)

№	Ім'я респондента	Ситуативна тривожність		Особистісна тривожність	
		Показники	Рівень тривожності	Показники	Рівень тривожності
1.	Поліна. Л.	48	високий	35	середній
2.	Надія К.	33	середній	41	середній
3.	Ольга М.	51	високий	27	низький
4.	Людмила К.	25	низький	44	середній
5.	Валентин М.	46	високий	49	високий
6.	Олексій П.	34	середній	48	високий
7.	Ганна К.	43	середній	54	високий
8.	Наталія Ч.	66	високий	63	високий
9.	Олександр С.	27	низький	33	середній
10.	Аліна С.	66	високий	47	високий
11.	Ірина П.	40	середній	59	високий
12.	Валентина Б.	54	високий	31	середній
13.	Лариса К.	26	низький	53	високий
14.	Тамара П.	33	середній	44	середній
15.	Андрій Н.	43	середній	26	низький
16.	Леонід Ш.	24	низький	37	середній
17.	Марина М.	65	високий	53	високий
18.	Володимир Д.	29	низький	48	високий
19.	Галина З.	64	високий	61	високий
20.	Світлана А.	48	середній	26	низький
21.	Любов Р.	35	середній	52	високий
22.	Анастасія Д.	49	високий	49	високий
23.	Катерина С.	33	середній	31	середній
24.	Наталія Г.	27	низький	32	середній
25.	Віктор С.	51	високий	36	середній
26.	Антоніна Т.	47	високий	58	високий
27.	Микола Р.	41	середній	43	середній
28.	Вікторія Н.	52	високий	57	високий
29.	Мар'яна М.	43	середній	63	високий
30.	Оксана Ж.	49	високий	34	середній

Згідно результатів дослідження респонденти проявили низький, середній та високий рівні реактивної та особистісної тривожності. Більше половини опитуваних проявили середній та високий рівень особистісної та ситуативної тривожності.

За результатами дослідження за методикою оцінки ситуативної та особистісної тривожності було проведено кількісний аналіз рівня ситуативної та особистісної тривожності. Результати кількісного аналізу рівня ситуативної та особистісної тривожності представлено в табл. 2.3.

Таблиця 2.3

Кількісний аналіз показників рівня ситуативної та особистісної тривожності за методикою Опитувальник Ч. Д. Спілбергера – Ю. Л. Ханіна для оцінки ситуативної та особистісної тривожності (до корекції)

	Ситуативна тривожність						Особистісна тривожність					
	низький		середній		високий		низький		середній		високий	
	Бал	%	Бал	%	Бал	%	Бал	%	Бал	%	Бал	%
Жінки	3	10	8	26.7	11	36.7	2	6.7	8	26.7	12	40
Чоловіки	3	10	3	10	2	6.6	1	3.3	4	13.3	3	10
Разом	6	20	11	36.7	13	43.3	3	10	12	40	15	50

Низький рівень ситуативної тривожності мають 6 респондентів: троє жінок і троє чоловіків; особистісної тривожності – 4 респонденти: троє жінок і один чоловік. Середній рівень ситуативної тривожності виявлено у 11 респондентів --восьми жінок та трьох чоловіків; особистісної тривожності у 12 респондентів – восьми жінок та чотирьох чоловіків. Високий рівень ситуативної тривожності виявили 13 респондентів -- 11 жінок та 2 чоловіків;

високий рівень особистісної тривожності виявили 15 респондентів – 12 жінок та троє чоловіків.

За результатами дослідження можемо зробити висновок, що близько половини респондентів мають високий рівень ситуативної та особистісної тривожності. Причому високий рівень тривожності більше проявляється у жінок. Особистісна тривожність – це індивідуальна властивість людини. При високій особистісній тривожності загрозна ситуація є стресом для людини і викликає виражену тривогу. Ситуативна тривожність є реакцією людини на загрозна ситуацію. Ступінь вираженості ситуативної тривожності залежить від особливостей травмивної або загрозна ситуації [9; 15; 23].

Після обробки відповідей респондентів, результати можна представити за допомогою гістограми (див. рис. 2.2).

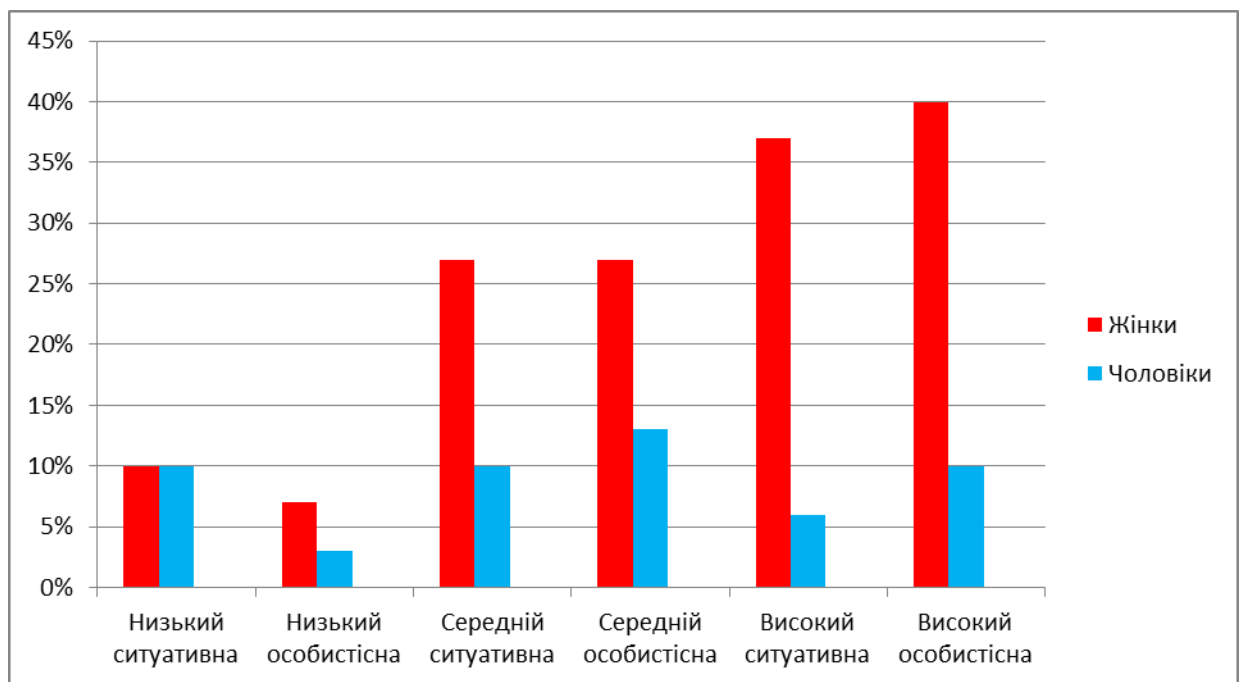


Рис. 2.2. Гістограма розподілу рівнів ситуативної та особистісної тривожності за опитувальником Ч. Д. Спілбергера - Ю. Л. Ханіна

Низький рівень ситуативної тривожності мають 20 % респондентів (10 % жінок і 10 % чоловіків), а особистісної – 10 % (6,7 % жінок та 3,3 % чоловіків). У 36,7 % респондентів виявлено середній рівень ситуативної (26,7 % жінок і 10 % чоловіків); у 40 % (26,7 % жінок і 13,3 % чоловіків) --

середній рівень особистісної тривожності. У 43,3 % опитуваних виявлено високий рівень ситуативної тривожності (36,7 % жінок та 6,6 % чоловіків); високий рівень особистісної тривожності виявлено у 50 % респондентів (40 % жінок та 10 % чоловіків).

Нормальний рівень тривожності сприймається як необхідний для ефективного пристосування до дійсності. У кожної людини є свій оптимальний або бажаний рівень тривожності. Низька тривожність виявляється у переживаннях напруженості, настороженості, дискомфорту, що мобілізує захисні сили організму для проживання стресової ситуації. Цей рівень тривоги має найбільше адаптивне значення, тому важливою є здатність зупинитися на цьому рівні прояву тривоги, провести стабілізацію стану і не дати тривозі розгорнутися в більш інтенсивні прояви [13; 32]. Разом з тим, низький рівень тривожності може бути показником прихованої депресії. Також занадто низький показник тривожності може сигналізувати про активне витіснення неприємних для людини спогадів про травмуючі ситуації. Низька тривожність вимагає підвищення почуття відповідальності і уваги до мотивів діяльності [19; 60].

Середній рівень тривожності вказує на помірну тривожність особистості. Люди з середнім рівнем тривожності здатні адаптуватися до нових умов буття при умові помірної особистісної тривожності. Але можуть мати проблеми зі сном, проявляти помірне хвилювання [13; 25].

Високий рівень тривожності є дезадаптаційною реакцією, що виявляється у загальній дезорганізації поведінки та діяльності. Такий рівень тривожності співвідноситься з наявністю невротичного конфлікту з емоційними зривами і можливими психосоматичними відхиленнями. Проявляється в переживанні невизначеної загрози. Провокує появу відчуття страху, невідворотності подій, почуття жаху, тривожно – боязкого збудження, підвищеної рухової активності [15; 25; 31].

Для визначення рівня суб'єктивного стресу було проведено опитування за методикою Опитувальник рівня суб'єктивного стресу PSS-10. Результати дослідження представлені в табл. 2.4.

Таблиця 2. 4

**Результати дослідження за методикою Опитувальник рівня
суб'єктивного стресу PSS-10 (до корекції)**

№	Ім'я респондента	Бали	Рівень стресу	№	Ім'я респондента	Бали	Рівень стресу
1.	Поліна Л	26	середній	16.	Леонід Ш.	21	середній
2.	Надія К.	40	високий	17.	Марина М.	38	високий
3.	Ольга М.	23	середній	18.	Володимир Д.	24	середній
4.	Людмила К.	22	середній	19.	Галина З.	35	високий
5.	Валентин М.	24	середній	20.	Світлана А.	24	середній
6.	Олексій П.	11	високий	21.	Любов Р.	39	високий
7.	Ганна К.	38	високий	22.	Анастасія Д.	25	середній
8.	Наталія Ч.	30	високий	23.	Катерина С.	34	високий
9.	Олександр С.	10	низький	24.	Наталія Г.	21	середній
10.	Аліна С.	18	середній	25.	Віктор С.	37	високий
11.	Ірина П.	38	високий	26.	Антоніна Т.	24	середній
12.	Валентина Б.	25	середній	27.	Микола Р.	27	високий
13.	Лариса К.	36	високий	28.	Вікторія Н.	21	середній
14.	Тамара П.	22	середній	29.	Мар'яна М.	32	високий
15.	Андрій Н.	19	середній	30.	Оксана Ж.	23	середній

Згідно отриманих результатів дослідження можна зробити висновок, що більше половини опитуваних переживають середній та високий рівень суб'єктивного стресу.

За результатами дослідження зроблено кількісний аналіз показників рівня суб'єктивного стресу (див. табл. 2.5).

Таблиця 2.5

**Кількісний аналіз показників рівня суб'єктивного стресу за методикою
Опитувальник рівня суб'єктивного стресу PSS-10 (до корекції)**

	Рівень суб'єктивного стресу					
	низький		середній		високий	
	Бали	%	Бали	%	Бали	%
Жінки	0	0	12	40	10	33.3
Чоловіки	2	6.7	4	13.3	2	6.7
Разом	2	6.7	16	53.3	12	40

Серед чоловіків виявлено однакові показники низького та високого рівня стресу (по 2 особи); середній рівень стресу отримали 4 особи. Жінки переживають середній (12 осіб) та високий рівень (10 осіб) стресу.

Жінки мають вищий рівень стресу, ніж чоловіки. Реакція на стрес у чоловіків і жінок відрізняється: у сильної статі активізуються ділянки мозку, які відповідають за планування та дію (реакція “боротьба чи втеча”), у жінок – за візуалізацію, когнітивну та емоційну обробку досвіду. Ось чому представниці слабкої статі схильні “зависати” на події, що травмує, переживаючи її знову і знову. Це супроводжується збереженням постійно високого рівня стресових гормонів. Плюс до всього, жіноча багатозадачність та генетично закладене бажання вберегти дітей від небезпеки посилює стресове навантаження: постійно потрібно перебувати у стані “бойової готовності” [19; 25; 31; 107].

Після обробки відповідей респондентів, результати можна представити за допомогою гістограми (див. рис. 2.3).

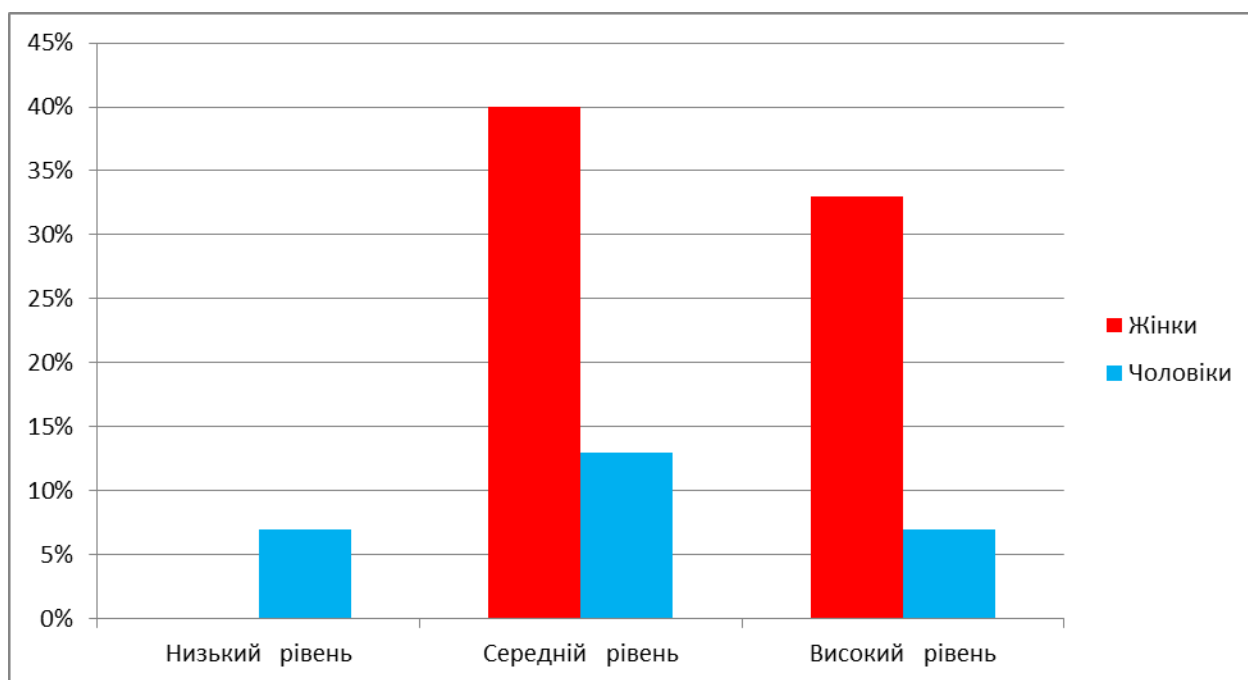


Рис. 2.3. Гістограма розподілу рівнів суб'єктивного стресу за методикою Опитувальник рівня суб'єктивного стресу PSS-10

За результатами опитування у жінок виявлено найвищі показники середнього (40 %) та високого (33,3%) рівня суб'єктивного стресу. У чоловіків виявлено однакові показники низького та високого рівня стресу (по 6,7 %). Серед чоловіків найвищим показником є середній рівень стресу – 13,3 %.

Для визначення рівня психічної напруженості було використано методику Шкала психологічного стресу PSM – 25. Результати дослідження представлено в табл. 2.6.

Таблиця 2.6

**Результати дослідження за методикою
Шкала психологічного стресу PSM – 25 (до корекції)**

№	Ім'я респондента	Бали	Показник психічної напруженості	№	Ім'я респондента	Бали	Показник психічної напруженості
1.	Поліна Л.	103	середній	16.	Леонід Ш.	87	низький
2.	Надія К.	121	середній	17.	Марина М.	112	середній
3.	Ольга М.	157	високий	18.	Володимир Д.	109	середній
4.	Людмила К.	132	середній	19.	Галина З.	158	високий
5.	Валентин М.	98	низький	20.	Світлана А.	121	середній
6.	Олексій П.	103	середній	21.	Любов Р.	134	середній
7.	Ганна К.	141	середній	22.	Анастасія Д.	147	середній
8.	Наталія Ч.	118	середній	23.	Катерина С.	144	середній
9.	Олександр С.	52	низький	24.	Наталія Г.	135	середній
10.	Аліна С.	164	високий	25.	Віктор С.	134	середній
11.	Ірина П.	156	високий	26.	Антоніна Т.	127	середній
12.	Валентина Б.	138	середній	27.	Микола Р.	155	високий
13.	Лариса К.	124	середній	28.	Вікторія Н.	144	середній
14.	Тамара П.	113	середній	29.	Мар'яна М.	111	середній
15.	Андрій Н.	121	середній	30.	Оксана Ж.	118	середній

Згідно результатів опитування за методикою Шкала психологічного стресу PSM – 25 більше половини опитуваних показали середній рівень психічної напруженості. Низький та високий рівні психічної напруженості показала незначна кількість респондентів.

На основі результатів дослідження було зроблено кількісний аналіз показників рівня психічної напруженості. Результати аналізу представлено в табл. 2. 7.

Таблиця 2.7

**Кількісний аналіз показників психічної напруженості за методикою
Шкала психологічного стресу PSM – 25 (до корекції)**

	Показник психічної напруженості					
	Низький		Середній		Високий	
	Бали	%	Бали	%	Бали	%
Жінки	0	0	18	60	4	13.3
Чоловіки	3	10	4	13.3	1	3.4
Разом	3	10	22	73.3	5	16.7

Згідно результатів дослідження високий показник психічної напруженості виявився у жінок – 18 осіб та 4 особи серед чоловіків. Високий рівень психічної напруженості переживає 1 чоловік та 4 жінок. Серед жінок не виявлено тих, хто має низький показник психічної напруженості, серед чоловіків – 3 особи.

Після обробки відповідей респондентів, результати можна представити за допомогою гістограми (див. рис. 2.3).

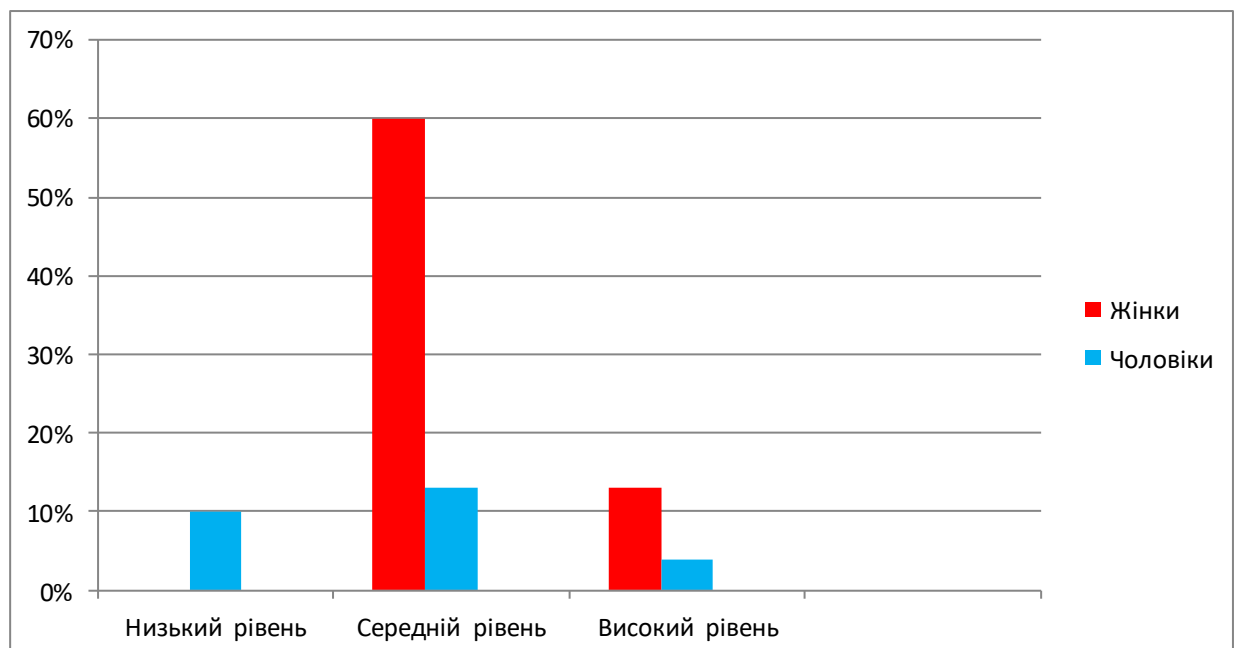


Рис.2.4. Гістограма розподілу рівнів психічної напруженості за методикою Шкала психологічного стресу PSM – 25

За результатами дослідження близько 73 % опитуваних показали середній рівень психічної напруженості – 60 % жінок і 13,3 % чоловіків. Низький рівень виявлено у 10 % чоловіків. Високий рівень психічної напруженості більше проявляється у жінок – 13,3 % і всього у 3,4% чоловіків.

Психічна напруженість трактується як психологічна реакція людини, яка виникає у відповідь на надзвичайну ситуацію. Низький півень психологічної напруженості вважається корисним, оскільки сприяє активним діям людини в екстремальній ситуації. На цьому рівні покращується увага та розумова активність. Людина здатна швидко реагувати на зміну оточуючого середовища і діяти швидко та ефективно [32; 104].

Середній рівень напруженості знижує ефективність діяльності особистості. Людина втрачає гнучкість та здатність діяти відповідно обставинам, що склалися. Погіршується уважність, змінюються поведінкові реакції (метушливість, погіршення координація рухів, скутість) та знижується розумова активність [15; 34].

Високий рівень психічної напруженості вважається граничним і характеризується високим рівнем психологічної перенапруженості. На цьому рівні можливі повний зрив психічної діяльності, виникнення афективних станів, гострі психози. Людина втрачає усвідомлення реальності. В діяльності можливі грубі, неспровоковані помилки [15; 88].

За методикою Опитувальник для визначення емоцій та почуттів (авторська розробка) було проведено дослідження емоцій та почуттів, які респонденти найчастіше переживали протягом попереднього періоду. Результати опитування представлені в табл. 2.8.

Таблиця 2.8

**Результати опитування за методикою
Визначення емоцій та почуттів (авторська розробка) (до корекції)**

№	Назви емоцій/почуттів	Бали	%	№	Назви емоцій/почуттів	Бали	%
1.	ненависть	4	1.3	14.	зневіра	10	3.4

2.	тривога	24	8	15.	оптимізм	19	6.4
3.	спустошеність	12	4	16.	розпач	7	2.5
4.	злість	11	3.7	17.	безтурботність	0	0
5.	байдужість	10	3.4	18.	зацікавленість	6	2
6.	паніка	5	1.7	19.	хвилювання	21	7
7.	самотність	12	4	20.	гнів	4	1.3
8.	горе	2	0.7	21.	радість	14	4.8
9.	інтерес	15	5	22.	страх	12	4
10.	любов	19	6.4	23.	Душевний біль	12	4
11.	провина	18	6	24.	Спокій	10	3.4
12.	сором	7	2.5	25.	Доброзичливість	9	3
13.	задоволення	9	3	26.	Віра в майбутнє	25	8.5

За результатами опитування найбільша кількість опитуваних останнім часом переживали такі емоції і почуття, як віра в майбутнє, тривога, хвилювання, любов, оптимізм і провина. Безтурботність останнім часом не переживав жоден з опитуваних. Горе, ненависть і гнів переживала незначна кількість опитуваних.

Після обробки результати опитування можна представити у вигляді гістограми (див. рис. 2. 5 – 2. 6).

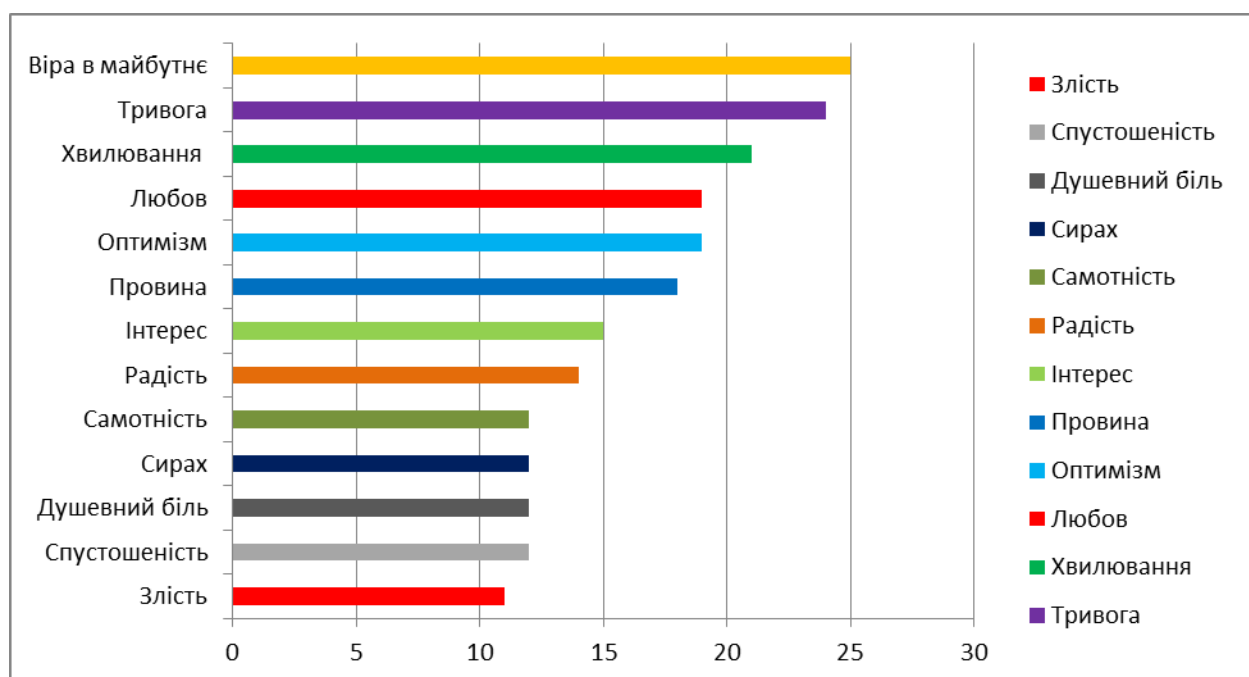
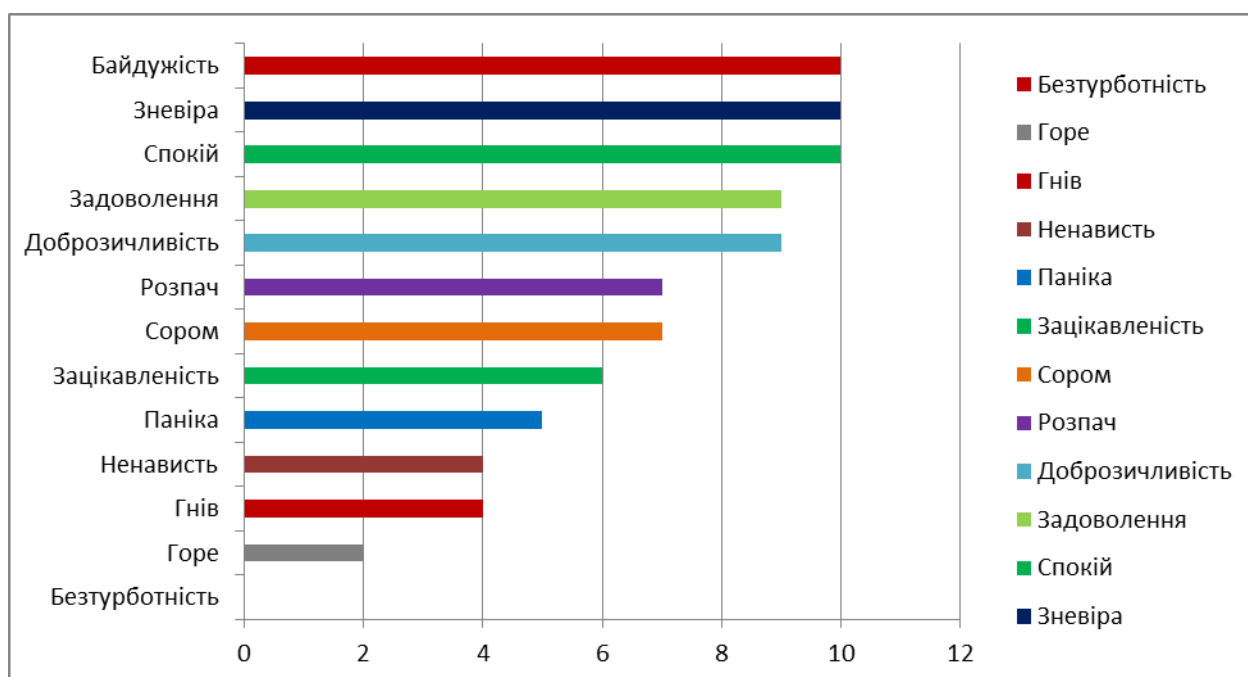


Рис. 2. 5. Гістограма емоцій та почуттів за методикою Опитувальник для визначення емоцій та почуттів



**Рис. 2. 6. Гістограма емоцій та почуттів за методикою Опитувальник
для визначення емоцій та почуттів**

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

У другому розділі було проведено емпіричне дослідження емоційного стану респондентів при довготривалому стресі та проаналізовано властивості ефірних олій як інструменту відновлення емоційної рівноваги.

Розглянуто доцільність застосування методу ароматерапії для відновлення емоційного стану особистості. Численні дослідження показали, що аромати ефірних олій впливають на емоційно – чуттєву сферу особистості і мають заспокійливу, розслаблюючу, тонізуючу та гармонізуючу дію. Здатність ефірних олій регулювати психоемоційний стан особистості пояснюється їх хімічним складом та впливом на центральну нервову систему. Молекули ефірних олій здатні потрапляти безпосередньо в кору головного мозку, викликаючи тим самим індивідуальні асоціації. Аромати ефірних олій працюють як на психічному так і на фізичному рівні: знижують рівень адреналіну та кортизолу; нормалізують артеріальний тиск та серцевий ритм; покращують мозкове та коронарне кровопостачання; підтримують роботу імунної системи; борються з безсонням; збагачують кров киснем; підвищують витривалість; стимулюють когнітивні функції.

Проведено опис обраних психологічних методик для оцінки ситуативної та реактивної тривожності, рівня суб'єктивного стресу, психічної напруженості та методики для визначення основних емоцій та почуттів, які переживають досліджувані останнім часом.

Описано етапи проведення констатувального експерименту. Детально охарактеризовано респондентів дослідження.

Проведене дослідження показало, що середній та високий рівні ситуативної тривожності переживають близько 80 % респондентів, а особистісної -- близько 90 %. Близько 90 % респондентів мають середній та високий рівень суб'єктивного стресу та психічної напруженості. Згідно отриманих результатів можна зробити наступні висновки. Воєнний конфлікт в Україні негативно впливає на емоційно – чуттєву сферу особистості.

Досліджувані мають труднощі з відновленням емоційного стану та низьку стресостійкість. Більшості респондентам важко справлятися з викликами сьогодення та змінами, які відбуваються в їхньому житті.

Дослідження показало, що останнім часом респонденти переживають як неприємні, так і приємні емоції та почуття. Найбільш часто досліджувані відчують віру в майбутнє, тривогу, страх, хвилювання, любов, оптимізм і провину. Безтурботність останнім часом не переживав жоден з опитуваних. Горе, ненависть і гнів переживає незначна кількість опитуваних

Отримані результати дослідження дають змогу краще зрозуміти наслідки довготривалого стресу для психічного здоров'я особистості, його вплив на емоційну сферу та допоможуть зрозуміти основні критерії у розробці ефективної психокорекційної програми.

РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ДЛЯ ЗМЕНШЕННЯ ПРОЯВІВ СТРЕСУ В УМОВАХ ТРИВАЛОЇ ТРАВМАТИЗАЦІЇ

3.1. Програма по зменшенню проявів стресу в умовах тривалої травматизації за допомогою методу ароматерапії

Для проведення формувального експерименту було підібрано 30 осіб, які пережили травмівний досвід в результаті збройної агресії росії проти України.

Формувальний експеримент включав три етапи дослідження. На першому етапі було розроблено зміст та структуру тренінгів. На другому етапі дослідження здійснено впровадження тренінгу. І на третьому етапі дослідження проведено оцінку ефективності тренінгу. Для вивчення ефективності тренінгу було проведено перший та другий діагностичні зрізи, зроблено кількісний та якісний аналіз. Статистична обробка даних здійснювалась за допомогою програми статистичного аналізу SPSS for Windows.

Відповідно до встановленої потреби проведення психокорекційної роботи із респондентами дослідження та відповідно до поставлених завдань дослідження розроблено програму соціально-психологічного тренінгу відновлення емоційної рівноваги при довготривалому стресі.

Психологічна програма для відновлення емоційної рівноваги.

Мета: відновити емоційну рівновагу та зміцнити психічне здоров'я респондентів шляхом зниження психоемоційної напруги та наслідків довготривалого стресу в різних життєвих ситуаціях; забезпечити респондентів навичками та ресурсами для розвитку психологічного та психічного здоров'я; підвищення самосвідомості, адаптації до стресу та підтримки емоційного благополуччя.

Завдання:

Психоосвіта та навчання навичкам саморегуляції:

- інформування про негативні наслідки довготривалого стресу;
- свідоме управління стресом та емоціями;
- розвиток навичок емоційної саморегуляції;
- розвиток навичок використання ароматерапії;
- медитація та релаксація для зниження тривожності.

Розвиток навичок ідентифікації власних емоційних станів:

- розуміння власних емоцій;
- вміння відслідковувати власні емоційні стани;
- визначення особистих особливостей реагування на стресові ситуації.

Збереження фізичного здоров'я:

- підтримка активного способу життя;
- використання методів саморегуляції;
- розвиток навичок застосування методу ароматерапії для відновлення емоційної рівноваги

Робота зі стресом та травмою:

- допомога в розумінні власних емоційних станів;
- розвиток навичок подолання стресових ситуацій та травм.

Структура занять: програма містить 10 занять, кожне з яких розпочинається привітанням, налаштуванням на групову роботу (вступна частина); під час заняття учасники виконують різні завдання, вправи і психотехніки (основна частина); наприкінці кожного заняття проводиться групове обговорення, здійснюється рефлексія емоційного стану учасників, аналіз отриманого досвіду, підводяться підсумки заняття (завершальна частина).

Програма тренінгу складається з 10 занять.

Тривалість кожного заняття 90 хв.

Методи роботи: вправи-розминки, релаксаційні вправи, робота в групах, психологічні рольові ігри, психотехніки, психоедукаційні хвилинки

(міні-лекції), дискусії, арт-терапевтичні завдання, ресурсні практики з використанням ефірних олій тощо.

Обладнання: папір білий А 4 для малювання, паперові смужки для ароматестування, бейджи, кольорові олівці, чорні ручки, фліпчарт, ноутбук, аромадифузор, зиппакети, ефірні олії, мелена кава.

Тренінгове заняття 1 - 2.

Тема: Знайомство учасників та проведення ароматестування

Тривалість 180 хв.

Мета: усвідомлення власних емоцій та їх ролі в житті людини, визначення реакції учасників на ефірні олії та рівню їх сприйняття.

ХІД ЗАНЯТТЯ.

Знайомство і узгодження правил роботи (25 хв.).

Мета: створити невимушену атмосферу спілкування, доброзичливості, сформувані правила взаємодії на заняттях, налаштувати на тему тренінгу.

Працюємо за правилами.

Тренер пропонує учасникам визначити правила взаємодії на тренінгу.

Учасники вносять різні пропозиції, які обговорюються в групі. За результатом обговорення було обрано наступні правила роботи на заняттях:

1. Добровільність.
2. Активність.
3. Взаємоповага, терпимість і толерантність.
4. Уважно слухати, не перебивати.
5. Використовувати правило «піднятої руки».
6. Говорити від себе.
7. Брати на себе відповідальність за свою поведінку на занятті.

Висновок. Учасники групи були активні, але відчувалась деяка скутість.

Знайомство.

Інструкція. Учасникам пропонується намалювати бейджи з власним ім'ям. Оформити на свій розсуд. Для представлення потрібно підібрати одну

емоцію або почуття, які найкраще описують емоційний стан. Наприклад: --Я Ольга. Моя емоція страх/ радість/ тривога... Будьте максимально відверті.

Під час представлення учасники частіше називали негативно забарвлені емоції: тривога, страх, хвилювання, смуток, провина, зневіра. З позитивних емоцій найчастіше звучали: віра в майбутнє, турбота, радість, вдячність.

Тренер записує всі емоції, які називають учасники.

Групове обговорення результатів:

які емоції переживають учасники?

які емоції переважають: позитивні чи негативні?

Висновок. Переважна більшість учасників переживають негативно забарвлені емоції.

Інформаційний блок (5 хв.).

Емоція– це переживання людини. які відображають її ставлення до навколишнього світу. Через емоції людина оцінює своє ставлення до дійсності, реагує на внутрішні та зовнішні подразники. Завдяки емоціям людина відчуває, уявляє, сприймає та розуміє навколишню дійсність. Емоції це суб'єктивні переживання, які не здатні існувати поза психікою. Людина виражає своє ставлення до того, що відбувається, певною емоційною реакцією. Чим більше значення мають для людини життєві зміни, тим більш глибокими є переживання емоцій та почуттів. Емоції завжди пов'язані із задоволенням чи незадоволенням важливих для людини потреб [29; 46; 55].

Поняття емоція та почуття часто використовують як синоніми, проте їх значення різняться. Емоції характеризуються короткотривалим реагуванням на подію. Почуття є стійким та довготривалим емоційним ставленням до конкретних подій або об'єктів. Наукові дослідження підтверджують, що управління емоціями є навичкою, яку можна напрацювати і розвивати. Для ефективного управління емоціями важливо вміти ідентифікувати свій стан [31; 34; 46].

Вправа Мої емоції (25 хв.) (авторська розробка).

Учасникам пропонується намалювати образи своїх емоцій, Приємні емоції учасники малюють у вигляді кола, овалу, квітки, сонечка, тощо.

Для неприємних емоцій кожен учасник сам підбирає фігури, які на його думку, найкраще їм відповідають. Фігури замальовують кольоровими олівцями: неприєсні темними; приєсні – яскравими та приємними кольорами.

Обговорення малюнків учасників.

Яких емоцій більше на малюнку?

Чим відрізняються малюнки учасників?

Що символізують емоції?

Яких переживань у вашому житті більше – сумних чи радісних?

За яких умов в житті буде більше радості та задоволення?

Висновок

На малюнках учасників було більше абстрактних фігур, які символізували негативно забарвлені емоції. Особливих відмінностей між малюнками учасників не було: переважали образи негативних емоцій та темні кольори. Учасники відмітили, що емоції символізують їх внутрішній стан. Через події в Україні учасники переживають в своєму житті більше сумних подій. Всі учасники одностайно відмітили, що в житті буде більше радості, коли закінчиться війна, повернуться рідні з передової, з полону, з-за кордону. Жінка, яка пережила втрату рідних, сказала, що її життя вже ніколи не буде радісним та щасливим.

Ми не завжди здатні повпливати на ті ситуації, які трапляються в нашому житті. Немає поганих емоцій. Всі емоції, які переживає людина - це адекватна відповідь на ту чи іншу ситуацію чи подію. Переживати страх, сум, душевний біль, тривогу, гнів – це нормально. Головне, навчитися вчасно відслідковувати та трансформувати подібні емоції та почуття після закінчення травмивної події.

Вправа Аромат емоцій (20 хв) (авторська розробка).

Учасникам пропонується перелік емоцій та почуттів: страх, гнів, радість, самотність, хвилювання, тривога, горе, щастя, спокій, любов.

Інструкція.

Підберіть запах, який у вас асоціюється з певною емоцією.

Обговорення результатів.

Учасники зробили наступні висновки:

Страх - запах прілого листя, гарі, пітного тіла, землі, шашлику.

Гнів - підгорілої їжі, терпкістю.

Радість – улюблених парфумів, запах мандаринів, кави, моря.

Спокій – запах бабусиного пирога, смачної їжі, свіжоскошеної трави, кориці.

Любов – запах троянди, полуниці, лілії, запах немовляти.

Щастя – аромат апельсину, чаю з бергамотом, маминого волосся.

Хвилювання – м'ята, корвалол.

Горе – ладан, віск, аромат хризантем, запах солдатських берців, сирії землі.

Тривога – запах лісу, вогнища, бензину.

Учасники, які пережили травмівні ситуації, асоціювали емоцію з неприємними запахами, які супроводжували цю ситуацію. Інші згадували своє дитинство, або аромати, які супроводжували їх емоційний стан.

Ароматестування (90 хв.) (авторська методика).

Для ароматестування були використані наступні ефірні олії: Апельсин, Базилік, Герань. Евкаліпт, Іланг – Іланг, Лаванда, Ладан, Лимон, Неролі, Пачулі, Роза, Рожеве дерево, Сандал, Чабрець, Ялівець.

Інформаційний блок про ароматерапію.

Ароматерапія з грецької перекладається як ароматна трава + догляд, лікування. Ароматерапію можна визначити як метод впливу на психофізіологічний стан організму із застосуванням ефірних олій, які вводяться в організм через дихальні шляхи (вдиханням, інгаляцією) і через шкіру (масаж, компрес. та ін.) [3; 22; 38]. За допомогою ароматерапії можна усунути явні ознаки деяких захворювань і, насамперед, загального поліпшення фізичного й психічного стану за допомогою впливу правильно підібраної аромакомпозиції з ефірних

олій. За ефективністю впливу на організм ароматерапія поділяється на: ароматичний масаж, ароматичні ванни, інгаляції, ароматизація приміщення, внутрішнє використання ароматичних олій. В якості ароматичних речовин в ароматерапії застосовуються рослинні ефірні олії – багатокомпонентні (від 300 до 1500 компонентів) біохімічні леткі сполуки [10; 18; 21]. Все найцінніше та найпотужніше по силі дії, що є в рослинах, зконцентровано в ефірних оліях. Натуральні ефірні олії мають різні протимікробні, протигрибкові, протизапальні, заспокійливі, тонізуючі та гармонізуючі властивості. Це чудовий спосіб зняти стрес, знизити рівень тривоги та депресії, поліпшити сон і покращити настрій [43; 55].

Всі ефірні масла мають біорегулюючий вплив на людський організм. Психологічна корекція ароматерапії полягає в її регулюючому впливі на свідомість, покращенні нервово-психічного стану, відновленні та стимуляції внутрішніх ресурсів організму. Всі ефірні олії впливають на психіку та емоції людини шляхом стимуляції і розслаблення, та мобілізують ресурси нервової системи, здійснюючи адаптаційний вплив. Процеси стимуляції, розслаблення та адаптації стабілізують емоції та гармонізують психічну діяльність [22; 39; 55].

Для того, щоб виявити індивідуальну чутливість до сприйняття запахів та визначити приємні, неприємні та нейтральні аромати ефірних олій, було проведено ароматестування.

Опис.

Крапля ефірної олії капається на паперову смужку. Учасники з закритими очима вдихають аромат ефірної олії та відповідають на наступні питання:

Чи відчуваєте ви запах?

Наскільки сильно ви відчуваєте запах: а) сильно; б) слабо; в) ледь відчуваю.

Учасникам пропонується виділити аромати, які їм а) подобаються; б) не подобаються; в) нейтральні.

Чи можете ви ідентифікувати аромат?

Результати тестування тренер вносить в «Бланк аромадіагностики» (див. Додаток Л).

Висновок. Троє учасників мали значне зниження рівню сприйняття ефірних олій (гіпосмія), у 4 респондентів виявлено підвищену чутливість до деяких запахів (часткова гіперосмія), у 23 опитуваних рівень сприйняття ефірних олій в межах норми (див. Додаток М). В ході ароматестування були обрані ефірні олії, які сподобались / не сподобались всім учасникам (див. Додаток Н). Найбільше сподобались ефірні олії Апельсину, Лимону, Лаванди, Рожевого дерева, Неролі та Сандалу. Найбільш не сподобались ефірні олії Пачулі, Чабрець. Ефірні олії Апельсин, Лимон та Лаванда ідентифікувались майже всіма учасниками заняття. Найскладніше ідентифікувались ефірні олії Ладану, Неролі, Пачулі та Ялівцю.

Закінчення заняття. Рефлексія (15 хв).

Учасникам пропонується дати письмову відповідь на питання «Що нового ви дізналися на занятті?».

Деякі учасники розширили свої знання про ароматерапію та ефірні олії.

Для багатьох учасників стало відкриттям, що ефірні олії мають настільки потужну дію та можуть відновлювати психоемоційний стан. Була досягнута основна мета заняття: проведено ароматестування і виявлені робочі ефірні олії, які будемо використовувати.

Тренінгове заняття 3.

Тема заняття: Усвідомлення власних емоцій та робота з ними.

Тривалість 90 хв.

Мета: ідентифікація та усвідомлення власних емоцій і почуттів, зняття емоційної напруги, зближення групи, покращення настрою.

ХІД ЗАНЯТТЯ.

Вправа Емоції дня (10 хв.).

Мета: навчитись відслідковувати власні емоції.

Які неприємні емоції ви відчували?

Яка причина їх появи? (Почули неприємну інформацію, згадали травмівну ситуацію..)

Чи могли ви прореагувати по – іншому?

Що ви робили для відновлення емоційної рівноваги?

Вправа Нехай встануть ті... (20 хв.) [41].

Інструкція.

Учасникам пропонується згадати, які емоції та почуття вони найчастіше відчували протягом останнього часу. Відповіді учасників тренер записує на фліпчарті.

Обговорення в групі: визначають, які емоції найчастіше переживали учасники групи останнім часом.

Опис.

«Нехай встануть ті, хто відчуває...» сум - 16 осіб; страх – 12 осіб; ненависть – 3 особи; хвилювання – 24 особи; тривогу – 21 особа; любов – 11 осіб; радість – 13 осіб; розпач – 9 осіб; щастя – 11 осіб. Найбільше учасників відчували останнім часом хвилювання, тривогу та сум. Ненависть та байдужість – почуття, які переживала найменша кількість учасників.

Вправа Звільнення від негативу (30 хв.) (авторська розробка).

Мета: позбавитися від негативних емоцій за допомогою методу арттерапії, навчити учасників відновленню емоційної рівноваги за допомогою медитації.

Обладнання: аркуші для малювання, чорна ручка, кольорові олівці.

Тренер вмикає аромадифузор з «неприємною» ефірною олією (е.о.Чабрецю)

Інструкція. Сядьте зручно, розслабтеся і повільно вдихайте аромат. Запах може підняти в вас спогади про неприємні обставини, ситуації, викликати неприємні почуття. Не блокуйте їх. Навпаки, старайтесь зануритись у неприємні спогади. Проживіть їх ще раз.

На аркуші для малювання напишіть те, що ви відчули, вдихаючи аромат (2 хв.). Перегорніть аркуш. Зробіть глибокий вдих. Видихаючи, швидко винесіть свої неприємні спогади на папір. Руку не стримуйте, малюйте хаотично, але не відриваючи ручку від паперу. (3 сек.). Подивіться уважно на свій малюнок.

(Тренер вимикає аромадифузор). Домалюйте будь – які лінії так, щоб малюнок вам сподобався. Потім розмалюйте свій малюнок кольоровими олівцями.

Демонстрація та обговорення малюнків та записів учасників.

Висновки. 14 учасників за 2 хв. написали від 4 до 7 емоцій, які вони відчували під час виконання цієї вправи. Це говорить про те, що їм було складно ідентифікувати свої відчуття з приводу неприємних чи травмівних подій. Вони уникали болісних спогадів. Декільком учасникам було неприємне це завдання. 4 учасників написали від 16 до 21 слів, які передавали їх відчуття. Малюнки цих людей візуально виглядали більш гармонійними та привабливими.

Медитація (15 хв.) [3; 28].

Мета: розслабити учасників тренінгу на фізичному рівні, прищепити навички аутотренінгу.

Обладнання: аромадифузор з ефірною олією для медитації.

Інструкція. Сядьте зручно, ноги поставте на підлогу, руки покладіть на коліна. Розслабтеся. Уявіть, що зверху на вас ллється яскраве світло. Воно проникає в ваше тіло... Світло та тепло заповнюють весь простір всередині Вашої голови... ваші настирливі думки уповільнюються... і поступово розчиняються в яскравому світлі. Дозвольте світлу проникнути в кожен клітин, в кожний нейрон. Ваш розум заспокоюється. Ви відчуваєте приємний вакуум в голові... Вам стає легко і спокійно... Світло рухається вниз, розливається в ший... по плечах... руках... животі... ногах. Всі ваші страхи, хвилювання, тривоги, сум, біль розчиняються в цьому світлі. Ваше тіло наповнюється теплом і спокоєм... Я рахую до трьох, плескаю в долоні і ви повертаєтесь в реальність.

Домашнє завдання.

Відслідковуйте емоції та почуття, які ви відчуваєте кожного дня. По можливості, записуйте яку емоцію і в якій ситуації ви відчули.

Закінчення заняття. Рефлексія (15 хв.).

Опишіть свої відчуття, використовуючи всього 5 слів. Наприклад: розслаблений, покійний, відпочивший, адоволенний, відновлений...

Найчастіше учасники, описуючи свої відчуття, вживали наступні слова: стурбований, схвилюваний, стривожений, спокійний, розслаблений, зацікавлений, розбалансований, напружений.

Тренінгове заняття 4

Тема заняття: Зменшення рівня стресу за допомогою методу ароматерапії.

Тривалість 90 хв.

Мета: усвідомлення власних емоцій; усвідомлення шкоди та користі від емоцій та їх роль в різних життєвих ситуаціях, зменшення рівню стресу за допомогою медитації з ефірними оліями.

ХІД ЗАНЯТТЯ

Вправа Емоції дня (15 хв.).

Які емоції та почуття ви переживали?

Чи складно вам було вчасно відстежити емоції?

Що ви робили для того, щоб припинити поширення емоції?

Емоція була корисною для вас чи шкідливою?

Вправа Пізнаємо світ своїх емоцій (20 хв.). [5; 28].

Мета: навчитися ідентифікувати власні емоції

Інструкція.

Учасники діляться на дві групи. Обидві групи отримують однаковий перелік емоцій, проте різні завдання. Одна група отримує картку з написом «користь від емоцій», друга — «шкода від емоцій». Учасникам необхідно прописати що позитивного або негативного пов'язано із заданими емоціями у різних життєвих ситуаціях. Кожна група презентує свій список.

Висновок: Емоції справді відіграють важливу роль в нашому житті. Емоції є для нас першим сигналом будь-якого дискомфорту, можуть допомогти нам уникнути ризикованої ситуації, що назирає. Позитивні емоції добре

позначаються на повсякденному житті людини: здоров'ї, навчанні, спілкуванні з близькими людьми. Під впливом емоцій людина може вчинити як героїчний вчинок, так і необдуманий крок. Проте, всі емоції мають право на існування: і позитивні, і, здавалося б, негативні. У різних життєвих ситуаціях та сама емоція може мати різне значення. Важливо контролювати свої емоції та виявляти їх доречно, у конструктивний спосіб (так, щоб не нашкодити ні собі, ні іншим).

Вправа Вдячність (20 хв.) [28; 49].

Обладнання: папір для записів та ручки.

Інформаційний блок.

Письменник К. Типпінг розробив вібраційну градацію емоцій, яка базується на дослідженнях німецького фізика В. Шумана. Вчений зробив відкриття, відоме під назвою «резонанс Шумана». Резонанс Шумана – це низькочастотні хвилі, які виробляються навколо Землі і дорівнюють 7.83 Гц. Хвилі утворюються завдяки ударам 50-ти блискавок, які вдаряють щомиті з космосу в іоносферу. Вчені навчилися вимірювати вібрації людини, які залежить від того, які емоції людина відчуває. Чим людина щасливіша, тим вищі її енергетичні ритми і гармонійніший зв'язок з оточенням. Горе, страх, гнів, агресія є низькочастотними емоціями, які коливаються на частоті 0.1 – 2.2 Гц. А от емоція вдячності коливається на частоті 45 Гц [7; 18; 43].

Інструкція.

Подумайте і складіть перелік того, за що ви можете подякувати долі в цей момент. Вносьте все, що ви маєте в своєму житті.

Після того, як всі виконають завдання, тренер з'ясовує, хто з учасників знайшов 10 обставин, за які можна бути вдячним долі; хто 5; хто жодного.

Висновок. 3 людей написали список із 15 – 18 позицій: 8 осіб – 10 – 11; 4 осіб – 3-5 позицій і 2 людини написали лише по 4 пункти.

Інформаційний блок.

Ефірні олії часто використовуються в медитаціях. Ароматерапевтами доведені основні переваги ефірних олій, які сприяють якісному розслабленню. Ефірні олії здатні зменшувати прояви стресу, знижувати

тривожність, заспокоювати. Аромати ефірної олії потрапляють безпосередньо до лімбічної системи, яка відповідає за емоційний стан людини і здатні покращувати настрій. Ефірні олії сприяють виробленню гормону щастя – серотоніну, покращують якість сну. Ефірні олії здатні долати захисні бар'єри організму і потрапляти безпосередньо в головний мозок. Аромати ефірних олій здатні викликати асоціації. спогади, ностальгію. Вдихання ефірних олій забезпечує потужний ресурс для забезпечення нашого емоційного, психічного та духовного благополуччя [3; 21; 39].

Ароматична медитація (20 хв.) [3; 41].

Тренер вмикає аромадифузор з ефірною олією Рожеве дерево.

Зробіть два-три усвідомлених вдихи і видихи, щоб повністю наповнити легені киснем. Далі переходьте в звичний режим дихання і спокійно спостерігайте за своїми відчуттями. Якщо виникають якісь думки, повільно відпускайте їх. Закінчуйте практику подякою за цей ритуал медитації.

Медитація чудово розслабляє і заспокоює, відновлює емоційну рівновагу.

Домашнє завдання. На наступне заняття принести камінчик та торбинку.

Завершення тренінгу, рефлексія (15 хв.). Учасникам пропонується пригадати все, що група робила упродовж тренінгу, висловити свої міркування, відчуття стосовно того, що відбувалось, сказати, що сподобалось найбільше, що нового дізнались тощо.

Тренінгове заняття 5 - 6

Тема: Методи м'язевої релаксації та саморегуляція емоційних станів.

Тривалість заняття 180 хв.

Мета: ознайомити учасників з поняттями «природна регуляція емоцій» та «саморегуляція», навчити методам саморегуляції емоційного стану у ситуаціях невизначеності.

ХІД ЗАНЯТТЯ

Вправа Емоція дня (15 хв.).

Мета: вдосконалення навичок усвідомлення власних емоцій.

Назвіть неприємні емоції, які ви переживали після заняття?

Назвіть, які приємні емоції ви відчували?

Які зміни в своєму стані ви помітили, коли переживали неприємні емоції?

Як змінився ваш настрій, коли ви відчували приємні емоції?

Інформаційний блок.

Дуже важливо навчитися знімати емоційну напругу. Природними способами регуляції організму є здоровий сон та збалансоване харчування, відпочинок, заняття спортом, танцями, аромамасаж, аромаванни, музика.

Керувати власним психоемоційним станом можна з використанням технік саморегуляції. До таких технік можна віднести дихальні вправи з використанням ефірних олій.

Техніка Коротка релаксація (15 хв.) (адаптована) [3; 50].

Тренер вмикає аромадифузор з ефірною олією Неролі.

Дихальні вправи можуть допомогти розслабитися та зняти емоційну напругу.

Інструкція.

Дихальні вправи в поєднанні з вправою на розслаблення м'язів.

Зробіть вдих: покладіть руки на живіт, повільно вдихніть через ніс, рахуючи до 4. Повільно видихніть через рот на 1-2-3-4 примовляючи собі: «Розслабся». Зробити чотири таких цикли.

Далі на рахунок 1-2-3-4-5-6-7-8 затисніть, а потім на рахунок 1-2-3-4-5-6-7-8 розслабте один кулак, далі – другий. Те саме зробіть з м'язами ніг: спочатку напружити їх, рахуючи до 8, а потім розслабити, рахуючи до 8.

Робите ще чотири вдихи через ніс і чотири видихи через рот, поклавши руки на живіт. Під час видиху необхідно сказати собі: «Розслабся».

Після цього учасники повільно стискають кулаки, уявляючи, що тримають в кулаці всю напругу або тривогу. Далі - відпускають емоції та почуття, коли

розслабляють кулаки. Потім потрібно потрусити кистями рук, щоб позбутися останніх частинок напруги чи тривоги.

Техніка Тривожна валіза (30 хв.) (авторська розробка).

Мета: позбутися негативних емоцій, відновити відчуття спокою та безпеки.

Обладнання: аркуші А4 для малювання, кольорові олівці, чорна ручка.

Опис.

Учасникам пропонується чорною ручкою намалювати на папері тривожну валізу. В цю валізу ми будемо складати все, що заважає емоційному благополуччю. Учасники самі визначають, які образи відповідають тій чи іншій емоції. Перш за все, відслідкуйте ваші відчуття на початку вправи. Подумайте про ті почуття, які заважають вам почуватися спокійними. Спочатку ‘‘покладіть’’ у валізу тривогу, потім страх, гнів, провину, смуток, розпач, сором, біль, зневіру, самотність. Тривожна валіза зібрана. Закриваємо валізу, намалювавши навкруги неї коло чи овал. Лінія кола чи овалу може бути рівною або хвилястою, на ваш розсуд. А тепер замальовуємо тривожну валізу яскравими і приємними кольорами та уявляємо, як все, що вас тривожило, розчиняється у цих яскравих кольорах. Відслідковуйте, як змінюються ваші відчуття.

Обговорення малюнків учасників

Вправа Ароматична дихальна гімнастика (15 хв.) (адаптована) [50; 67].

В центр долоні капаємо краплю ефірної олії Апелсину і розтираємо її між долонями. Олія Апелсину в ароматерапії вважається олією щастя, радості, емоційної гармонії. Долоні скласти човником і піднести до носа. На рахунок 1-2-3-4 вдихаємо аромат ефірної олії, опускаємо долоні і повільно видихаємо на рахунок 1-2-3-4-5-6-7-8. Робимо 8 – 10 таких циклів.

Вправа на релаксацію м’язів (35 хв.) [52].

Мета: ознайомити учасників з прийомами релаксації м’язів і відпрацювати їх на практиці.

Інформаційний блок.

Метод релаксації розроблений Е. Джекобсоном. Релаксація м'язів — це розслаблення м'язів та вивільнення емоцій. Релаксація дозволяє понизити рівень напруження у тілі, особливо в серці і мозку, що призводить до поліпшення загального стану, накопичення енергії і кращої концентрації.

Тренер вмикає аромадифузор з ефірною олією Апельсину.

Інструкція [14; 52].

Під час вправи необхідно зберігати тишу. Сядьте так, щоб вам було зручно, обіпріться на спинку стільця, вслухайтеся в мій голос і виконуйте мої вказівки!

1. Влаштуйтеся зручно на стільці, обидві ступні стоять на підлозі, спина пряма і голова піднята. Закрийте очі, кілька секунд посидьте спокійно, зосереджуйтеся на своєму диханні, порахуйте про себе до десяти (пауза 10 сек.). Зверніть увагу на те, чи контролюєте ви себе. Ви можете управляти собою, сповільнивши дихання, дихаючи повільніше, спокійніше, глибше (пауза 5 сек.).

2. Стисніть обидві руки в кулак і відчуйте напруження в пальцях і суглобах! Зосереджуйтеся на нарузі. Це відбувається з вами, коли ви гніваєтесь. (5 сек.). Зараз розслабте руки і зосереджуйте увагу на відчутті тепла і розслаблення в долонях. Зверніть увагу на відмінність між напругою і розслабленням. Зосередьтеся на розслаблених кистях рук, дихайте спокійно, повільно (пауза 10 сек.).

3. Зігніть руки в ліктях і притисніть лікті до тіла. Зберігайте напругу (пауза 5 сек.). Розслабте руки і дайте їм вільно звиснути вздовж тіла (пауза 10 сек.). Зосереджуйте увагу на відчуттях тепла, важкості і розслаблення і продовжуйте дихати повільно, спокійно і глибоко. (пауза 10 сек.).

4. Вигніть ступні так, щоб відчутти у нозі максимальну напругу. Зберігайте цю напругу, яка охоплює ступні, кісточки та ікри ніг. (пауза 5 сек.). Розслабте ступні і зосередьтеся на відчуттях тепла, важкості і розслаблення, що розтікається ногами. Продовжуйте дихати спокійно, повільно, глибоко (пауза 10 сек.).

5. Зараз втягніть живіт якомога ближче до хребта. Спостерігайте напругу, яка з'явилась в животі (пауза 5 сек.). Зараз розслабте живіт і дайте йому спокійно відпочивати. Дихайте спокійно, повільно і глибоко (пауза 10 сек.). Зверніть увагу на розслаблення в животі, ногах, руках і плечах (пауза 10 сек.).

6. Зробіть глибокий вдих і затримайте дихання до появи відчуття дискомфорту. Зверніть увагу на напругу в області грудної клітини (пауза 10 сек.). Зараз спокійно випустіть повітря і відчуйте, як напруга поступово зникає. Зауважте, що ви можете розслабити тіло за власним бажанням і можете дихати спокійно, ритмічно і глибоко. З кожним вдихом ви можете розслабитись дедалі більше і глибше. Розслабтеся повністю і видихніть всі залишки своєї напруги (пауза 10 сек.). Ви повністю контролюєте себе. П'ять разів глибоко вдихніть і видихніть, повторюючи собі: «Розслабся!»

Дозвольте напрузі зникнути природнім способом. Просто розслабтеся (пауза 10 сек.). Ви чудово відчуваєте себе, ви бадьорі. Зробіть повільний глибокий вдих і поступово поверніться в це приміщення, відкривши очі”.

Питання для обговорення • Які ваші враження від цієї вправи? Легко це було чи ні? • Розкажіть, будь ласка, про свої відчуття під час релаксації, чи вдалося відчути напругу і розслабитись? Чи легко це було? Чому?

Висновок. Деяким учасникам було складно виконувати цю вправу. Вони відмічали, що були складнощі з розслабленням м'язів. Вони не могли подолати скутість. Причиною тому стало довготривале переживання стресу. Вони не змогли відпустити травмівну ситуацію, яка трапилась в їхньому житті.

Медитація Місце спокою (30 хв.) [3; 60].

Мета: розслаблення, зняття емоційної та тілесної напруги.

Тренер вмикає аромадифузор з ефірною олією Ладану.

Інструкція: Сядьте зручно, заплющте очі. Спокійно вдихніть і видихніть. Уявіть собі, що ви пливете на човні по морю, далеко від дому. Усі проблеми

й турботи залишилися вдома, ви відчуваєтеся вільно, на вас не тисне тягар відповідальності. Ваш човен вільно пливе по хвилях. Ви насолоджуєтесь почуттям спокою. Ви то підіймаєтеся на хвилі, то опускаєтеся. Ви відчуваєте приємне тепло сонячних хвиль. Ви спокійні й розслаблені. Ви відчуваєте своє дихання: вдих, видих... Теплий, м'який спокій розливається по всьому тілу. Ви дедалі спокійніші, вільніші... Ваш погляд зупиняється на маленькому острові. Вас манить туди, ви там шукаєте спокою, захисту, задоволення. Ваш човен наближається до острова. Уже можна розрізнити рослинність, пальми, пісок. І ось ви сходите на берег. Ви відчуваєте тепло піску – м'якого, приємного, ви лягаєте і відчуваєте тепло, розслаблюєтесь. На губах у вас морська сіль. Ви дивитеся на хмаринки й відчуваєте тепло сонця. Тут ваша гавань. Насолоджуйтеся почуттям спокою, впевненості, тепла. Сюди ви зможете повернутися будь-коли. Це місце дасть вам упевненість, силу, безпечність. Попрощайтесь з цим місцем, настав час повертатися в реальність. Повільно розплющуйте очі.

Вправа Камінчик щастя (10 хв.) (авторська розробка).

Тренер. На минулому занятті ви отримали домашнє завдання: принести торбинку і камінчик. Зараз ми зробимо талісман, який допомагатиме вам долати емоційно складні періоди у вашому житті. Виберіть ефірну олію, яка вам найбільше подобається. Візьміть камінчик і погрійте його між долонями. Подумайте про самі приємні події вашого життя. Відчуйте ті емоції, зафіксуйте ці відчуття. Капніть краплю ефірної олії на камінчик, подихайте нею. Розітріть краплю пальцями, помасажуйте ваш талісман. Фокус уваги тримайте на тій приємній події, яку ви згадали. Покладіть камінчик у торбинку і носіть з собою. Коли ви будете відчувати неприємні відчуття, дістаньте камінчик, вдихніть його аромат і згадайте відчуття радості і щастя, які ви переживаєте зараз.

Завершення заняття. Рефлексія (10 хв.) .

Учасникам пропонується відповісти на питання: Чи застосовуєте ви якісь техніки релаксації та саморегуляції? Якщо так, то які? Які зміни в емоційній сфері ви помітили?

Висновок. Учасники відмітили, що їм стало легше спілкуватися, вони частіше стали відчувати приємні емоції, покращився сон та настрій. Декілька учасників відмітили, що ніяких відчутних змін у своєму стані вони не помітили. Основна маса досліджуваних не застосовує ніяких методів та технік релаксації. Деякі учасники регулярно займаються йогою та медитують.

Тренінгове заняття 7 – 8

Тема заняття: Зв'язок емоцій та тілесних реакцій.

Тривалість заняття 180 хв.

Мета: розвиток навичок усвідомленого управління своїми емоціями, розуміння емоцій оточуючих.

ХІД ЗАНЯТТЯ

Рефлексія (15 хв.).

Учасникам пропонується відповісти на декілька запитань.

Чи змінився ваш емоційний стан після пройдених занять?

Які зміни ви відмітили? (Покращився настрій, сон, зменшилась тривожність, без змін...)

Які методики з тренінгів ви використовували для нормалізації емоційного стану?

Психологічна гра «Арифметика емоцій» (30 хв.) [27; 28].

Інформаційний блок.

Гра застосовується для розвитку умінь усвідомлено управляти собою, розуміти емоції інших людей, позитивно впливати на емоційну атмосферу контакту, а також емпатії, емоційної гнучкості, креативності тощо. Ця колода містить картки з назвами різних емоцій, почуттів і станів: від смутку, страху, гніву, недовіри і втоми до неприхованого щастя, надії, і спонтанної радості.

Допомагає краще зрозуміти свій емоційний світ та інших, взнати щось нове, цікаве й корисне.

Вправа Інтонція емоцій [28].

Учасник витягає з колоди карту з назвою емоції. Назву емоції не озвучує. Завдання полягає в тому, щоб прочитати декілька рядків вірша (за вибором учасника) з тою інтонацією, яка передавала б емоцію з картки. Інші учасники намагаються відгадати, яка це була емоція. Той хто вірно відгадає, стає наступним.

Обговорення: Чи легко було передавати емоцію інтонацією?

Чи легко було розпізнавати емоції?

Вправа «Минуле, теперішнє, майбутнє» (30 хв.) (адаптована) [5; 28].

Мета: усвідомлення відповідальності за власне життя.

Обладнання: аркуші паперу формату А4, олівці, фломастери, фарби.

Тренер вмикає аромадифузори з ефірною олією Сандалу.

Опис. Уявіть власне життя, його перебіг у вигляді образу. Наприклад, це може бути пісочний годинник (біжучий пісок – це теперішнє, на дні – минуле, на горі – майбутнє) тощо.

Запропонуйте учасникам висловити мовою малюнка міркування на тему «Моє життя». Це може бути символічне зображення, наприклад, лінія (пряма чи крива), на якій відзначено, яка частина життя вже прожита, а яка попереду, або три кола, що символізують минуле, теперішнє, майбутнє. Ці кола можуть бути намальовані на аркуші на певній відстані одне від одного, можуть перетинатися, накладатися, розміщуватися одне в одному. Пригадайте головні події минулого і емоції, які найчастіше переживали. Які емоції та почуття переважно переживаєте в теперішній період життя? Які емоції і почуття виникають, коли думаєте про майбутнє? Запишіть емоції і почуття на малюнку. Після цього попросіть присутніх за бажанням створити галерею з малюнків, щоб усі мали змогу ознайомитися з творчими працями інших.

Обговорення.

Що символізує ваш малюнок?

Позначте на малюнку місце, де ви зараз знаходитесь. Де прагнете опинитися?

Чим відрізняються малюнки учасників?

Яких переживань у вашому житті більше – сумних чи радісних?

Як можна звільнитися від сумних переживань або зменшити їхню інтенсивність?

За яких умов у вашому житті буде більше радості й задоволення?

Коментар [28; 49]. Щойно ви намалювати життєву дорогу, де минуле, теперішнє і майбутнє зайняли свої позиції. В минулому, теперішньому і майбутньому є певні ресурси й обмеження.

Минуле – це досвід. Досвід формує людину як особистість, її життєву позицію, систему переконань, цінностей, настанов. Ми схильні повторювати певні моделі поведінки, сформовані ще в дитинстві. Якщо б людина забула досвід, вона б повністю втратила орієнтацію у просторі та часі.

Минулого вже немає і змінити його нереально, можна переосмислити, змінити ставлення до нього і, як наслідок, вплинути на «теперішнє». Якщо ви щось втратили, достатньо поплакати і попрощатися з розумінням, що все проходить. Звільнитися від багажу негативних емоцій минулого – це пробачити усім, хто колись образив, та пробачити самих себе. Такі деструктивні емоції, як ворожість, образа, розчарування, провина, засудження, бажання помститися, біль та інші, зазвичай мають корені в минулому, а плоди – в теперішньому.

Звільнившись від негативних емоцій через пробачення, досягаємо душевного спокою і гармонії, емоційно одужуємо, зберігаємо життєву силу.

Важливо пробачати самих себе, звільнятися від самокартання і почуття провини, засвоївши досвід власних помилок.

Майбутнє. Майбутнє – воно в уяві. Мрія, цілі, бажання – потужні мотиватори, вони спрямовують потенціал людини, визначають напрямок руху, пробуджують життєву енергію, активізують приховані здібності,

ресурси психіки. Саме вони зранку пробуджують людину і піднімають з ліжка, спонукають працювати, вирішувати життєві завдання, досягати, долати перешкоди, зберігаючи душевну рівновагу навіть у кризових ситуаціях.

Теперішнє. Саме сьогодні ми живемо. Саме сьогодні вирішуємо, яким буде завтра і як ставитися до того, що було учора. Ми можемо уявляти майбутнє, мріяти, будувати плани, а важливі рішення, що визначають подальше життя, ухвалюємо саме сьогодні.

Деколи виникає відчуття, що життя проходить повз, а ми десь «поряд». Знаходячись між болем минулого і надіями на майбутнє, втрачаємо смак справжнього життя. Помилки у минулому здійснюють усі: на помилках вчимося; майбутнє – плануємо; а живемо – тут і тепер.

Бути уважними, присутніми «тут і тепер» в реальному житті означає – усвідомлювати те, що відбувається навколо, а також власні думки, почуття, тілесні відчуття. Тільки перебуваючи в «тут», можна відчувати потік життя і себе в ньому, бути спроможними управляти емоціями.

Вправа Мозковий штурм (15 хв.) (адаптована) [28; 59].

Обладнання: папір для нотатків, ручки.

За дві хвилини потрібно написати максимальну кількість назв приємних і неприємних емоцій та почуттів.

Учасники по черзі читають свої записи. Тренер записує окремо приємні та неприємні емоції на фліпчарті. Учасники обговорюють результати. В результаті підрахунку назв неприємних емоцій та почуттів було більше, ніж приємних. З неприємних емоцій учасники частіше називали тривогу, страх, провина, смуток, гнів, ненависть. З приємних емоцій частіше зустрічались щастя, радість, любов, спокій, задоволення, насолода.

Вправа Моделювання настрою (10 хв.) (адаптована) [50].

Мета: закріплення в емоційній пам'яті позитивних емоцій.

Ресурс: ефірна олія Лимону.

Між долонями розтираємо одну краплю ефірної олії Лимону. Згадуємо найприємнішу подію свого життя, коли ви були щасливі, спокійні, радісні. Складаєте долоні човником, підносите до носа і на 1-2-3-4 вдихаєте аромат. На рахунок 1-2-3-4-5-6-7-8 видихаєте. Робите 5 таких циклів. Після кожного циклу промовляєте: «Я спокійна/ний», «Я в повній безпеці», «Я радію життю», «Я люблю себе», «Я люблю життя».

Інформаційний блок (5 хв.).

Емоції, думки та тілесні процеси взаємопов'язані. Кожна думка спричинює появу певної емоції. Забарвлення емоції залежить від того, наскільки думка є приємною чи неприємною для людини. Процес виникнення думок та емоцій викликає зміни в фізичному тілі. Як це відбувається? Думка активує мозкову діяльність людини. Це активізує нервові клітини, в яких виникають електро - хімічні імпульси. Вони передаються в органи й тканини людського організму, та впливають на їх функції. Будь – які неприємні емоції, якщо вони переживаються на протязі тривалого періоду, рано чи пізно можуть спричинити появу психосоматичних хвороб [9; 15; 17].

Наше тіло реагує на емоції на клітинному рівні. Це означає, що не можна з упевненістю відокремити біологію від психології. Часті спогади про травмівні події викликають ті ж руйнівні процеси, що і сама екстремальна подія. Тому дуже важливо для збереження психічного здоров'я вміти вчасно відслідковувати свої думки та усвідомлювати власні емоції. Переживання емоції та її усвідомлення – це два різних процеси, хоча вони впливають один на одного [29; 31].

Управління емоцією починається з її ідентифікації. Процес ідентифікації емоцій можна умовно розділити на два етапи. Першим етапом є фіксація самого факту наявності переживання. Важливо навчитися вловлювати момент, коли ви тільки починаєте переживати емоцію, тобто ще до того, як ви починаєте говорити чи діяти. Деколи людина розуміє, що вона переживає щось таке, що відрізняється від усіх інших переживань, а

розпізнати емоцію не може. Міра усвідомленості емоцій і почуттів може бути різною. Другим етапом в процесі ідентифікації є розпізнавання емоції. Під розпізнаванням розуміємо здатність визначати, що саме ви переживаєте в даний конкретний момент. Кожна емоція спричинює пову тілесних відчуттів. Тому розпізнати емоцію можна безпосередньо у момент її виникнення; помічаючи фізичну реакцію, тілесні зміни, які їх супроводжують; а також за думками, які виникають під її впливом [51; 89; 104].

Техніка розпізнавання емоцій (25 хв.) [28; 41; 67].

Учасникам пропонується назвати кілька емоцій, які тренер записує у лівому стовпчику таблиці. У правому стовпчику записує тілесні реакції, які відповідають переліченим емоціям, з життєвого досвіду учасників.

Емоції	Тілесні реакції
Гнів	Руки на стегнах, серце калатає, прискорене дихання, почервоніння обличчя, руки стискаються в кулаки
Відчай	Опущені плечі та голова, згорбленість
Смуток	Сутулість; погляд, спрямований десь у простір; уповільнена мова, часті зітхання
Тривожність	Неспокійні рухи, серцебиття, прискорене дихання
Страх	Напружені м'язи, задерев'янілість
Напруженість	Підняті, напружені плечі, стиснуті щелепи

Висновок:

Емоції, думки і тілесні реакції настільки взаємопов'язані, що можна визначати емоцію, яка виникла, через думки і/або через тілесні відчуття (виступив піт, змінився ритм дихання), фізичні прояви (стислі кулаки, стиснуті зуби, ниючий голос, руки на стегнах, сповільнення або прискорення мови). Володіння словником емоцій та уважність до їх тілесних проявів

допомагає розпізнати та назвати переживання. Тому, коли ви засмучені, стривожені, роздратовані, змушені захищатися, пригнічені або в стані стресу, практикуйте визначення емоцій за тілесними реакціями. Досліджуйте, наскільки узгоджуються ваші думки стосовно емоції, яка переживається, з підказками тіла. Розуміння тілесних відчуттів, аналіз думок дають змогу заздалегідь спрогнозувати емоційну реакцію та її змінити. Окрім того, усвідомлення людиною емоційного стану, як правило, трансформує саму емоцію, полегшує процес переживання [44; 60].

Медитація Спілкування з фізичним тілом (25 хв.) [3; 28].

Мета: розширити навички розпізнавання власних емоцій та уявлення про зв'язок емоцій та тілесних реакцій організму.

Обладнання: аромадифузор, ефірна олія Сандалу.

Тренер вмикає аромадифузор з ефірною олією Сандалу.

Інструкція. Сядьте зручно, спина опирається на спинку стільця, руки лежать на колінах, ноги повністю стоять на підлозі. Скануємо власне тіло на наявність м'язової напруги. Зупиніть думки, зосередьтеся лише на відчуттях. Не спішіть. Відчуйте кожен ділянку вашого тіла. Починаємо з голови і повільно рухаємось вниз. Скануємо голову, потім шию, плечі, руки, область грудної клітини, ділянку живота, стегна, область гомілок і ступні.

Спочатку ви зосереджуєтесь на власних відчуттях в кожній ділянці свого тіла. Запам'ятовуйте ці відчуття. Не поспішайте. Дослідіть кожен ділянку вашого тіла. На рахунок 1-2-3-4-5-6-7-8 повільно розслабте своє тіло. Запам'ятайте ці нові відчуття. Відкривайте очі.

Тренер вимикає аромадифузор.

Після виконання вправи учасникам пропонується дати відповідь на питання:

--Чи помітили ви різницю в стані свого тіла до та після релаксації?

--Які області вашого тіла були найбільш напружені?

--Чи важко вам було розслабитись?

Висновок. Після виконання вправи учасники констатували: найбільше м'язова напруга відчувалась в області лоба, щелеп, плечей, грудної клітини

та живота. Майже у всіх учасників були підняті плечі та напружений живіт. В більшому або меншому ступені різницю в стані свого тіла до розслаблення та після відчули всі учасники. Декілька учасників відмітили, що їм було дуже важко розслабитися.

Техніка саморегуляції з ефірними оліями (15 хв.) (авторська техніка).

Мета: надання інформації про самомасаж, як техніку психофізіологічної саморегуляції.

Для того, щоб заспокоїтись і зняти напругу та тривожність, можна використовувати самомасаж з ефірними оліями.

Інструкція.

На пальці руки капніть краплю ефірної олії Лаванди. Розітріть руки до відчуття тепла. Починаємо самомасаж. Легенько масажуєте вуха, обережно розтираєте їх до відчуття тепла і легкого почервоніння (1 хв.) Далі переходите на задню поверхню шиї (1 – 2 хв.). Обережними легкими рухами масажуєте шию зверху вниз. Далі масажуєте волосяну частину голови і переходите до масажу висків та лобу. Повертаєтесь до масажу волосної частини голови і повторюєте все у зворотному порядку. Закінчуєте масажем вух.

Закінчення заняття. Рефлексія (10 хв.).

Підведення підсумків заняття.

Що корисного для себе ви дізналися?

Тренінгове заняття 9 - 10

Тривалість 180 хв.

Мета: навчити учасників методам зняття напруги та м'язової релаксації, розвинути навички самодопомоги.

ХІД ЗАНЯТТЯ

Вправа Руханка (5 хв.).

Мета: налаштування на заняття

Тренер називає неприємні та приємні емоції та почуття. Почувши назву приємної емоції, учасники піднімають вгору праву руку, неприємної – ліву.

Вправа Сканування тіла (30 хв.)[28; 49; 59].

Мета: зняття втоми, м'язової напруги, гармонізація емоційного стану.

Інформаційний блок.

Якщо ми пригнічуємо, не усвідомлюємо чи тривало проживаємо емоцію, то виникає хронічне м'язове напруження, яке підтримує ту ж саму емоцію. Щоб вийти з цього замкненого кола, слід навчитися розслаблювати м'язи. Техніка релаксації Е.Джекобсона є найпростішим та ефективним способом для зняття емоційної та фізичної напруги. Ця техніка ще відома як прогресивна м'язова релаксація. Доктор Едмунд Джейкобсон винайшов цю техніку в 1920-х роках, щоб допомогти своїм пацієнтам упоратися з тривогою. Він вважав, що розслаблення м'язів може розслабити розум. Концентруючись на нарузі та розслабленні м'язів, людина фокусується на моменті. Якщо її увага розсіюється, вона може знову зосередитися на відчуттях свого тіла під час виконання вправи. Це стимулює уважність. Інша назва вправи – «медитація сканування тіла» [5; 16; 67].

Мета прогресивної м'язової релаксації за Е. Джейкобсоном полягає у тому, щоб викликати реакцію розслаблення. Вона змушує тіло переходити з напруженого стану готовності у більш спокійний. Це сприяє уповільненню дихання повільніше та серцевого ритму; зниженню кров'яного тиску; зниженню рівня гормону стресу кортизолу[15; 16; 52].

Інструкція [14; 41; 60]. Закрийте очі, декілька секунд посидьте спокійно і зосередьтесь на диханні (Пауза 10 секунд). Зверніть увагу на те, як відчуває себе ваше тіло. Ви можете керувати собою, завдяки диханню - почніть дихати повільніше, спокійніше та глибше. (Пауза 5 секунд).

1. Стисніть кулаки обох рук і відчуйте напругу, що сковує ваші передпліччя, кисті, пальці. Утримуйте напругу. (Пауза 5 секунд). Тепер змініть напругу і дайте своїм рукам розслабитись. Зосередьтесь на відчуттях

у тілі, важкості і розслабленості в своїх кистях і відмітьте різницю з напруженням. (Пауза 10 секунд).

2. Зігніть руки і притисніть лікті до тіла. Стискаючи лікті, також напружте м'язи рук. Утримуйте напругу. (Пауза 5 секунд).

Розслабте руки і дайте їм вільно опуститись вздовж тіла. (Пауза 10 секунд).

3. Перейдіть до нижньої частини ніг і загніть ступні на себе, намагаючись дотягнутися пальцями ніг до носа. Утримуйте напругу. (Пауза 5 секунд). Розслабте нижню частину ніг і зосередьтесь на відчутті комфорту по мірі поступового розслаблення ніг. (Пауза 10 секунд).

4. Напружуйте верхню частину ніг, стискаючи разом коліна, відриваючи ноги від стільця. Сфокусуйтеся на напруженні в стегнах та відчуттях натягнутості в них (Пауза 5 секунд). Ослабте напругу та дайте ногам повільно опуститися на стілець. Сфокусуйтеся на повному звільненні від напруги, ніг, рук, плечей. (Пауза 10 секунд).

5. Підтягніть живіт до хребта. Відмітьте напругу, що виникла в животі. (Пауза 5 секунд). Дайте животу вільно розслабитися. (Пауза 10 секунд).

6. Зробіть дуже глибокий вдих та затримайте подих. (Пауза 15 секунд, поки не з'явиться деякий дискомфорт). Відмітьте напругу в розширеній грудній клітині. Повільно випустіть повітря та відчуйте, як напруга поступово зникає. (Пауза 10 секунд).

7. Уявіть собі, що ваші плечі прив'язані до мотузки і їх тягнуть нагору, до ваших вух. Відчуйте напругу, що виникає в плечах, верхній частині шиї та спини. Утримуйте цю напругу. (Пауза 5 секунд). Випустіть напругу. Дайте плечам розслабитись. Дайте їм опуститись якомога нижче. (Пауза 10 секунд).

8. Нахиліть підборіддя і спробуйте ним дотягнутись до грудей. Відмітьте розтяжку та напругу в задній частині шиї. (Пауза 5 секунд). Відпустіть напругу, що виникла в шиї. Зосередьтесь на розслабленні м'язів шиї. (Пауза 10 секунд).

9. Стисніть зуби та зосередьтесь на нарузі у щелепі. Відчуйте відчуття сильної стиснутості. (Пауза 5 секунд). Розслабтесь. Дайте роту

відкритися і розслабте м'язи обличчя, в тому числі навколо рота. (Пауза 10 секунд).

10. Напружте лоб, змушуючи себе хмуритися. Спробуйте зсунути брови. Сконцентруйтеся на напрузі лоба. (Пауза 5 секунд). Тепер розслабтеся. Розгладьте всі зморшки і розслабте лоб. (Пауза 10 секунд).

11. На цьому етапі дайте всьому тілу розслабитися і відчуті його тяжкість. Дихайте глибоко і ритмічно, природно розслабте руки, ноги, живіт, плечі і м'язи обличчя. Ви турбуєтесь про себе і розслабляєте свої м'язи. З кожним подихом про себе скажіть «Розслабся», і уявіть, що ви видихаєте всю напругу зі свого тіла.

П'ять разів зробіть глибокий вдих та видих, сказавши собі слово «Розслабся», і дайте зникнути напрузі, відпустивши її. Просто викиньте все із голови і розслабтесь.

Вправа Мереживо емоцій (25 хв.) (авторська розробка).

Мета: діагностика емоційного стану.

Обладнання: папір для малювання, чорні ручки, кольорові олівці, аромадифузор.

Тренер вмикає аромадифузор з ефірною олією Неролі.

Інструкція.

Потрібно намалювати негативні емоції, які ви переживали, та позитивні емоції, які хотіли б переживати. Негативні емоції малюєте у вигляді абстрактних фігур. Позитивні емоції малюєте колом або овалом. Розміщення фігур на аркуші довільне. Малюєте фігури чорною ручкою і пишете на кожній фігурі назву емоції. Візьміть кольоровий олівець яскравого кольору. Виберіть на аркуші будь – яку позитивну емоцію. З центру фігури малюйте спіральну лінію до наступної фігури позитивної емоції, обмалюйте контур фігури. Поступово з'єднайте таким чином всі фігури позитивних емоцій. Головне правило – малювати спіральну лінію, не відриваючи олівець від паперу. Замальовуйте фігури кольоровими олівцями яскравих і приємних відтінків. До фігур позитивних емоцій ви можете, по бажанню,

домальовувати ще кола, овали, перетворити фігури на квіти, сонце тощо. Головне, щоб малюнок вам подобався і викликав приємні відчуття.

Вправа Прес (15 хв.) [41].

Ця вправа нейтралізує негативні емоції гніву, роздратування, підвищеної тривожності, агресії. Її рекомендується практикувати, коли ви відчуваєте ці негативні емоції, перед будь-якою психологічно напруженою ситуацією, що вимагає самовладання, для відновлення емоційної рівноваги. Вправа виконується стоячи.

Інструкція.

Заплющіть очі. Зосередьтесь на своїх відчуттях. Уявіть, що всередині вас на рівні грудей знаходиться прес, який рухається зверху вниз. Вдих - і прес піднімається вгору, видих – прес опускається вниз. Відчуйте, як він давить на діафрагму. Уявіть, як в області грудей збираються в кулю ваші негативні емоції. Відчуйте їх негативну енергію та внутрішню напругу, пов'язану з цією енергією. Глибоко вдихніть і запустіть ваш прес в роботу. На рахунок 1-2-3-4-5-6-7-8 повільно видихайте і уявляйте, як прес повільно рухається вниз, тисне на кулю і виштовхує з вас цю негативну енергію. Разом з цією енергією вас полишає напруга та всі негативні емоції. Вам легко дихається. Ви заспокоюєтесь. На 1-2-3 ви повертаєтесь в реальність.

Інформаційний блок (5 хв.).

Надмірний стрес та тривала емоційна напруженість можуть спричинити негативні наслідки для здоров'я людини. Вони можуть проявлятися втому, депресією, погіршенням сну та психосоматичними розладами. Підтримання емоційної рівноваги допомагає особистості справлятися з викликами сьогодення, ефективно долати стрес, контролювати негативні емоції, справлятися з тривожністю та страхами, забезпечує ефективну взаємодію в соціумі, попереджає виникнення психосоматичних захворювань. Емоційна рівновага – це психологічний стан, в якому людина може ефективно контролювати свої емоції та адекватно реагувати на подразники і зберігати свою психічну стабільність [25; 29; 34].

Емоційна рівновага впливає на якість життя та психологічне благополуччя особистості. В умовах війни, коли емоційні та фізичні виклики стають частиною щоденного життя, важливо навчитися вчасно відслідковувати свої негативні емоції, зменшувати емоційне навантаження та відновлювати емоційну рівновагу[17; 30].

Одним з методів допомоги у відновленні емоційного стану є метод ароматерапії – вплив на емоційний стан за допомогою ефірних олій.

Давайте згадаємо, як можна використовувати ефірні олії для покращення настрою.

Вправа Робота в парах (10 хв.) (авторська).

Учасники розбиваються на пари та обговорюють способи використання ефірних олій. Обговорення результатів. Тренер записує відповіді учасників на фліпчарті.

Аромалампа чи аромадифузор.

Аромамедальони, аромабраслети.

Аромамасаж.

Аромаванни.

Нанесення на біологічно активні точки.

Ароматичне дихання.

Холодні інгаляції

Медитації з ефірними оліями.

Вправа Поле емоцій (25 хв.) (авторська розробка).

Мета: відстежити зміни в емоційному стані учасників після участі в тренінгу.

Обладнання: папір для малювання, кольорові олівці, аромадифузор.

Тренер включає аромадифузор з ефірною олією Неролі.

Опис.

Розділіть аркуш по центру вертикальною лінією на дві рівні частини: ліва частина символізує минуле, права – теперішнє.

Згадайте свої відчуття до тренінгу, які емоції ви частіше відчували. Намалюйте ці емоції у вигляді фігур, образів на ваш вибір на лівій стороні аркуша. Подумайте, як змінився ваш емоційний стан після проходження тренінгу і намалюйте ваші нові емоції на правій стороні аркуша. Приємні емоції малюйте у вигляді кола, овалу, квітки, метелика. Фігури замалюйте кольоровими олівцями.

Обговорення малюнків учасників.

Рекомендації для саморегуляції емоційного стану (15 хв.).

Вправа Налаштування настрою (адаптована) [3; 50].

Цю вправу рекомендується виконувати зранку на протязі 21 дня. Це необхідний термін для формування нових нейронних зв'язків. Якщо протягом 21 дня щоденно повторювати одні й ті самі дії, це стає звичкою.

Інструкція.

Капніть на долоню краплю ефірної олії Лимону. Ця ефірна олія має тонізуючу дію, покращує настрій, знижує тривожність, забезпечує прилив сил, підвищує концентрацію уваги. Згадайте найщасливіший момент свого життя. Розітріть ефірну олію між долонями, складіть руки човником і піднесіть до носа. На рахунок 1-2-3-4 повільно вдихайте аромат ефірної олії, на рахунок 1-2-3-4-5-6-7-8 повільний видих. Зробіть 5 – 6 таких циклів.

Рекомендації для покращення сну.

Ефірна олія Лаванди має потужну заспокійливу дію. Перед сном капніть краплю олії на зап'ясток, легенько помасажуйте. Піднесіть руку до носа і вдихайте аромат Лаванди.

Опитування за методикою Опитувальник для визначення емоцій та почуттів (20 хв.) (авторська розробка).

Мета: визначення змін психоемоційного стану учасників.

Учасники повторно проходять опитування, яке покаже, чи змінився психоемоційний стан опитуваних після тренінгу. Які емоції і почуття найчастіше переживали учасники в процесі тренінгу.

Підсумок та обговорення (30 хв.).

Які навички ви отримали під час тренінгу?

Які ваші враження від тренінгу?

Тренер пропонує учасникам сказати один одному побажання та компліменти. Відповіді на запитання учасників.

Заклик до використання отриманих знань та ресурсів в повсякденному житті для покращення психічного стану та відновлення емоційної рівноваги.

3. 2. Психологічний та статистичний аналіз результатів формувального експерименту

Для визначення рівня ефективності впровадженої програми соціально - психологічного тренінгу, було здійснено повторну діагностику респондентів з використанням комплексу психодіагностичних методик, які було використано на етапі проведення констатувального експерименту:

- 1.Опитувальник Ч. Д. Спілбергера - Ю. Л. Ханіна для оцінки ситуативної та особистісної тривожності;
- 2.Опитувальник рівня суб'єктивного стресу PSS- 10;
- 3.Методика «Шкала психологічного стресу PSM – 25 (Lemyr-Tessier-Fillion);
4. Опитувальник для визначення емоцій та почуттів (авторська розробка).

Проведено дослідження рівнів ситуативної та особистісної тривожності після психокорекційного тренінгу. Результати формувального експерименту представлені в табл. 3.1.

Таблиця 3.1

**Результати дослідження за методикою Опитувальник
Ч. Д. Спілбергера - Ю. Л. Ханіна для оцінки
ситуативної та особистісної тривожності (після тренінгу)**

№	Ім'я респондента	Ситуативна тривожність		Особистісна тривожність	
		Показники	Рівень тривожності	Показники	Рівень тривожності
1.	Поліна. Л.	32	середній	28	низький
2.	Надія К.	26	низький	36	середній
3.	Ольга М.	34	середній	24	низький
4.	Людмила К.	29	низький	35	середній
5.	Валентин М.	31	середній	38	середній
6.	Олексій П.	27	низький	40	середній
7.	Ганна К.	30	низький	37	середній
8.	Наталія Ч.	42	високий	42	високий
9.	Олександр С.	23	низький	29	низький
10.	Аліна С.	41	високий	38	середній
11.	Ірина П.	34	середній	37	середній
12.	Валентина Б.	43	високий	35	середній
13.	Лариса К.	31	середній	41	високий
14.	Тамара П.	30	низький	30	низький
15.	Андрій Н.	35	середній	29	низький
16.	Леонід Ш.	18	низький	25	низький
17.	Марина М.	43	середній	34	середній
18.	Володимир Д.	27	низький	36	середній
19.	Галина З.	44	середній	36	середній
20.	Світлана А.	32	середній	28	низький
21.	Любов Р.	31	середній	36	середній
22.	Анастасія Д.	37	середній	39	середній
23.	Катерина С.	26	низький	27	низький
24.	Наталія Г.	31	середній	24	низький
25.	Віктор С.	45	низький	31	середній
26.	Антоніна Т.	36	середній	44	середній
27.	Микола Р.	25	низький	38	середній
28.	Вікторія Н.	46	високий	46	високий
29.	Мар'яна М.	32	середній	43	середній
30.	Оксана Ж.	39	середній	32	середній

Згідно результатів дослідження після проведення тренінгу переважна більшість респондентів проявили низький та середній рівні реактивної та особистісної тривожності. Високий рівень ситуативної тривожності виявлено у 6 жінок та 1 чоловіка. Відповідно високий рівень особистісної тривожності виявлено лише у жінок (4 осіб).

За результатами дослідження було проведено кількісний аналіз рівня ситуативної та особистісної тривожності після проведення тренінгу. Результати кількісного аналізу рівня ситуативної та особистісної тривожності представлено в табл. 3.2.

Таблиця 3.2

Кількісний аналіз показників рівня ситуативної та особистісної тривожності за методикою Опитувальник Ч. Д. Спілбергера - Ю. Л. Ханіна для оцінки ситуативної та особистісної тривожності (після тренінгу)

	Ситуативна тривожність						Особистісна тривожність					
	низький		середній		високий		низький		середній		високий	
	Бал	%	Бал	%	Бал	%	Бал	%	Бал	%	Бал	%
Жінки	5	16.7	11	36.6	6	20	7	23.3	11	36.6	4	13.4
Чоловіки	5	16.7	2	6.7	1	3.3	3	10	5	16.7	0	0
Разом	10	33.4	13	43.3	7	23.3	10	33.3	16	53.3	4	13.4

Згідно результатів дослідження збільшились показники низького рівня ситуативної (20 % до тренінгу -- 33.4% після тренінгу) та особистісної (10 % до тренінгу -- 33.3 % після корекції) тривожності. Також покращились показники середнього рівня ситуативної (36.7 % до тренінгу – 43.3 % після корекції) та особистісної (40 % до тренінгу – 53.3 % після корекції) тривожності. Суттєво знизились показники високого рівня ситуативної (43.3 % до тренінгу – 23.3 % після корекції)) та особистісної (50 % до тренінгу – 13.4 % після корекції) тривожності.

Після обробки відповідей респондентів, результати можна представити за допомогою гістограми (див. рис. 3.1).

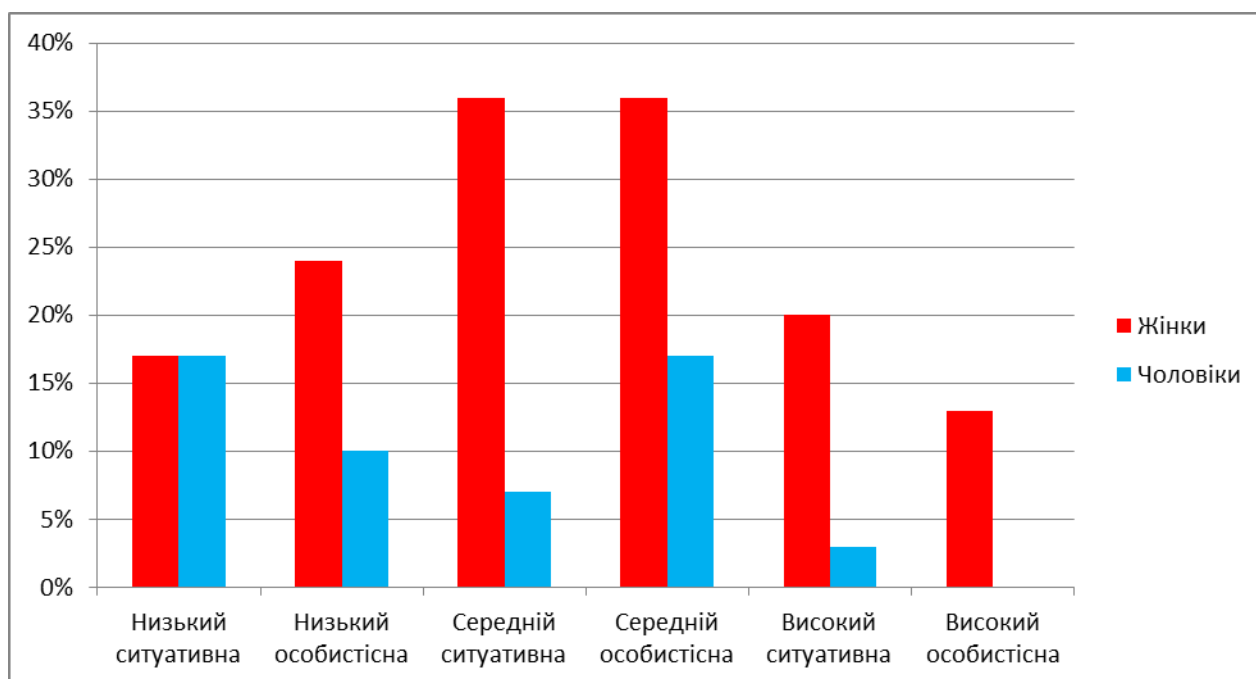


Рис. 3.1. Гістограма розподілу рівнів ситуативної та особистісної тривожності за опитувальником Ч. Д. Спілбергера - Ю. Л. Ханіна після тренінгу

Проведено порівняльний аналіз рівня ситуативної та особистісної тривожності до та після психокорекційних заходів за методикою Опитувальник Ч. Д. Спілбергера – Ю. Л. Ханіна для оцінки ситуативної та особистісної тривожності. Результати порівняльного аналізу наведено в табл. 3.3

Таблиця 3.3

Порівняльний аналіз результатів констатувального та формувального експериментів за методикою Опитувальник Ч. Д. Спілбергера – Ю. Л. Ханіна для оцінки ситуативної та особистісної тривожності

№	Ситуативна тривожність			Особистісна тривожність		
	Констату - вальний експеримент	Формуваль- ний експеримент	Середня різниця значень	Констату – вальний експеримент	Формуваль- ний експеримент	Середня різниця значень
1.	48	32	-6	35	28	-7
2.	33	26	-7	41	36	-5
3.	51	34	-17	27	24	-3
4.	25	29	+4	44	35	-9
5.	46	31	-15	49	38	-4
6.	34	27	-7	48	40	+1
7.	43	30	-13	54	37	-3
8.	66	42	-24	63	42	-3
9.	27	23	-4	33	29	+3
10.	66	41	-25	47	38	-3
11.	40	34	-16	59	37	-2
12.	54	43	-11	31	35	+2
13.	26	31	+5	53	41	-4
14.	33	30	-3	44	30	-2
15.	43	35	-8	26	29	+2
16.	24	18	-6	37	25	-1
17.	65	43	-22	53	34	-2
18.	29	27	-2	48	36	-3
19.	64	44	-20	61	36	-3
20.	43	32	-11	26	28	+3
21.	35	31	-4	52	36	-2
22.	49	37	-12	49	39	-2
23.	33	26	-7	31	27	-3
24.	27	31	+4	32	24	+2
25.	51	45	-6	36	31	-4
26.	47	36	-11	58	44	-3
27.	41	25	-16	43	38	-3
28.	52	46	-6	57	46	-1
29.	43	32	-11	63	43	-3
30.	49	39	-10	34	32	-2

Було проведено дослідження за методикою Опитувальник рівня суб'єктивного стресу PSS-10 після психокорекційної програми. Результати формувального експерименту дослідження рівня суб'єктивного стресу представлені в табл. 3.4.

Таблиця 3.4

**Результати дослідження за методикою Опитувальник рівня
суб'єктивного стресу PSS-10 (після тренінгу)**

№	Ім'я респондента	Бали	Рівень стресу	№	Ім'я респондента	Бали	Рівень стресу
1.	Поліна Л	14	середній	16.	Леонід Ш.	15	середній
2.	Надія К.	31	високий	17.	Марина М.	27	середній
3.	Ольга М.	17	середній	18.	Володимир Д.	22	середній
4.	Людмила К.	13	низький	19.	Галина З.	29	високий
5.	Валентин М.	25	середній	20.	Світлана А.	26	середній
6.	Олексій П.	13	низький	21.	Любов Р.	28	високий
7.	Ганна К.	26	середній	22.	Анастасія Д.	13	низький
8.	Наталія Ч.	23	середній	23.	Катерина С.	25	середній
9.	Олександр С.	12	низький	24.	Наталія Г.	13	низький
10.	Аліна С.	21	середній	25.	Віктор С.	24	середній
11.	Ірина П.	24	середній	26.	Антоніна Т.	16	середній
12.	Валентина Б.	20	середній	27.	Микола Р.	22	середній
13.	Лариса К.	25	середній	28.	Вікторія Н.	19	середній
14.	Тамара П.	24	середній	29.	Мар'яна М.	24	середній
15.	Андрій Н.	12	низький	30.	Оксана Ж.	16	середній

Результати дослідження показали зниження високого рівня суб'єктивного стресу та зростання низького та середнього рівнів.

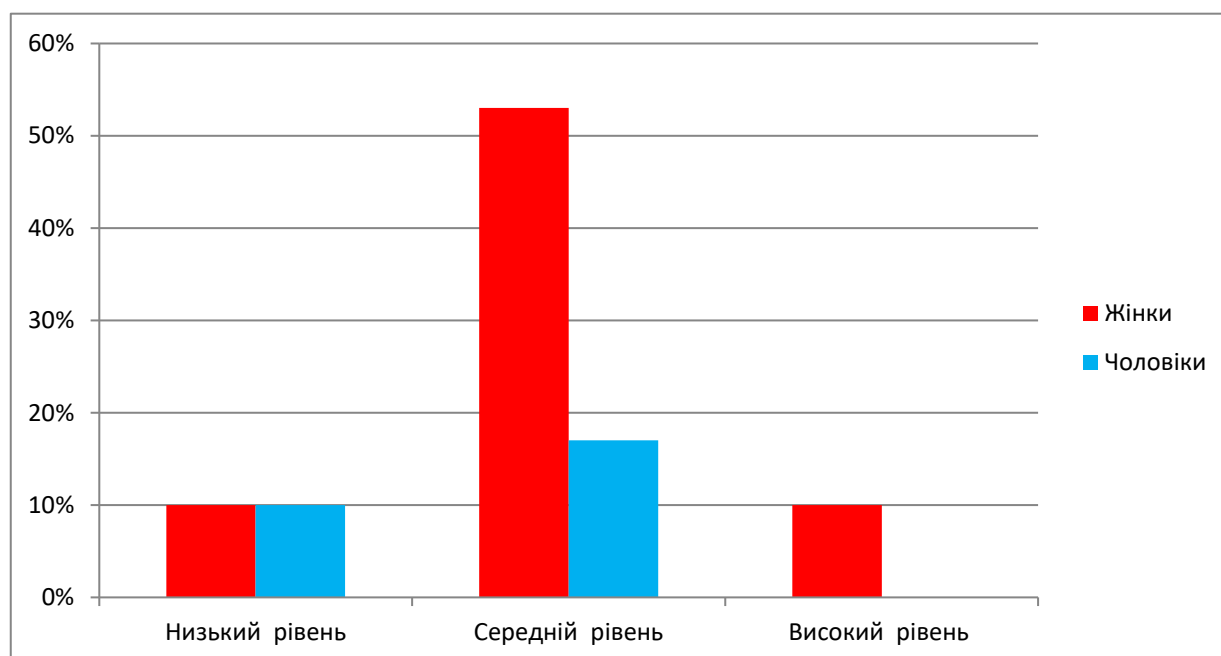
За результатами дослідження було проведено кількісний аналіз рівня суб'єктивного стресу після проведення тренінгу. Результати кількісного аналізу представлено в табл. 3.5.

Таблиця 3.5

**Кількісний аналіз показників рівня суб'єктивного стресу за методикою
Опитувальник рівня суб'єктивного стресу PSS-10 (після тренінгу)**

	Рівень суб'єктивного стресу					
	низький		середній		високий	
	Бали	%	Бали	%	Бали	%
Жінки	3	10	16	53.3	3	10
Чоловіки	3	10	5	16.7	0	0
Разом	6	20	21	70	3	10

Згідно результатів формувального експерименту після корекційної програми знизився високий рівень суб'єктивного стресу (40 % до тренінгу – 10 % після корекції). Зросли показники низького (6.7 % до тренінгу – 20 % після корекції) та середнього (53.3 % до тренінгу – 70 % після корекції) рівнів. Після обробки відповідей респондентів, результати можна представити за допомогою гістограми (див. рис. 3.2).



**Рис.3.2. Гістограма розподілу рівнів суб'єктивного стресу за
методикою Опитувальник рівня суб'єктивного стресу PSS-10 після
тренінгу**

Порівняльний аналіз результатів констатувального та формувального експериментів визначення рівня суб'єктивного стресу наведено в табл. 3.6.

Таблиця 3.6

**Порівняльний аналіз результатів констатувального
та формувального експериментів за методикою
Опитувальник рівня суб'єктивного стресу PSS- 10**

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

Проведено дослідження рівня психічної напруги після психокорекційного тренінгу за методикою Шкала психологічного стресу PSM – 25. Результати формувального експерименту наведено в табл. 3.7.

Таблиця 3.7

**Результати дослідження за методикою Шкала
психологічного стресу PSM – 25 (після тренінгу)**

№	Ім'я респондента	Бали	Показник психічної напруженості	№	Ім'я респондента	Бали	Показник психічної напруженості
1.	Поліна Л.	101	середній	16.	Леонід Ш.	91	низький
2.	Надія К.	113	середній	17.	Марина М.	108	середній
3.	Ольга М.	131	середній	18.	Володимир Д.	103	середній
4.	Людмила К.	136	середній	19.	Галина З.	139	середній
5.	Валентин М.	95	низький	20.	Світлана А.	124	середній
6.	Олексій П.	96	низький	21.	Любов Р.	118	середній
7.	Ганна К.	127	середній	22.	Анастасія Д.	134	середній
8.	Наталія Ч.	122	середній	23.	Катерина С.	129	середній
9.	Олександр С.	55	низький	24.	Наталія Г.	118	середній
10.	Аліна С.	145	середній	25.	Віктор С.	120	середній
11.	Ірина П.	134	середній	26.	Антоніна Т.	129	середній
12.	Валентина Б.	121	середній	27.	Микола Р.	137	середній
13.	Лариса К.	111	середній	28.	Вікторія Н.	128	середній
14.	Тамара П.	116	середній	29.	Мар'яна М.	114	середній
15.	Андрій Н.	124	середній	30.	Оксана Ж.	126	середній

Серед опитуваних виявлено середній та низький рівні психічної напруженості.

За результатами дослідження було проведено кількісний аналіз рівня психічної напруженості після проведення тренінгу. Результати кількісного аналізу представлено в табл. 3.8.

Таблиця 3.8

**Кількісний аналіз показників психічної напруженості за методикою
Шкала психологічного стресу PSM – 25 (після тренінгу)**

	Показник психічної напруженості					
	Низький		Середній		Високий	
	Бали	%	Бали	%	Бали	%
Жінки	0	0	22	73.4	0	0
Чоловіки	4	13.3	4	13.3	0	0
Разом	4	13.3	26	86.7	0	0

Результати формувального експерименту показали зростання низького (10 % до тренінгу – 13.3 % після корекції) та середнього (73.3 % до тренінгу – 86.7 % після корекції) рівнів. В результаті дослідження під час формувального експерименту високий рівень психічної напруженості не показав жоден респондент. До тренінгу цей показник складав 16.7 %.

Після обробки відповідей респондентів, результати можна представити за допомогою гістограми (див. рис. 3.2).

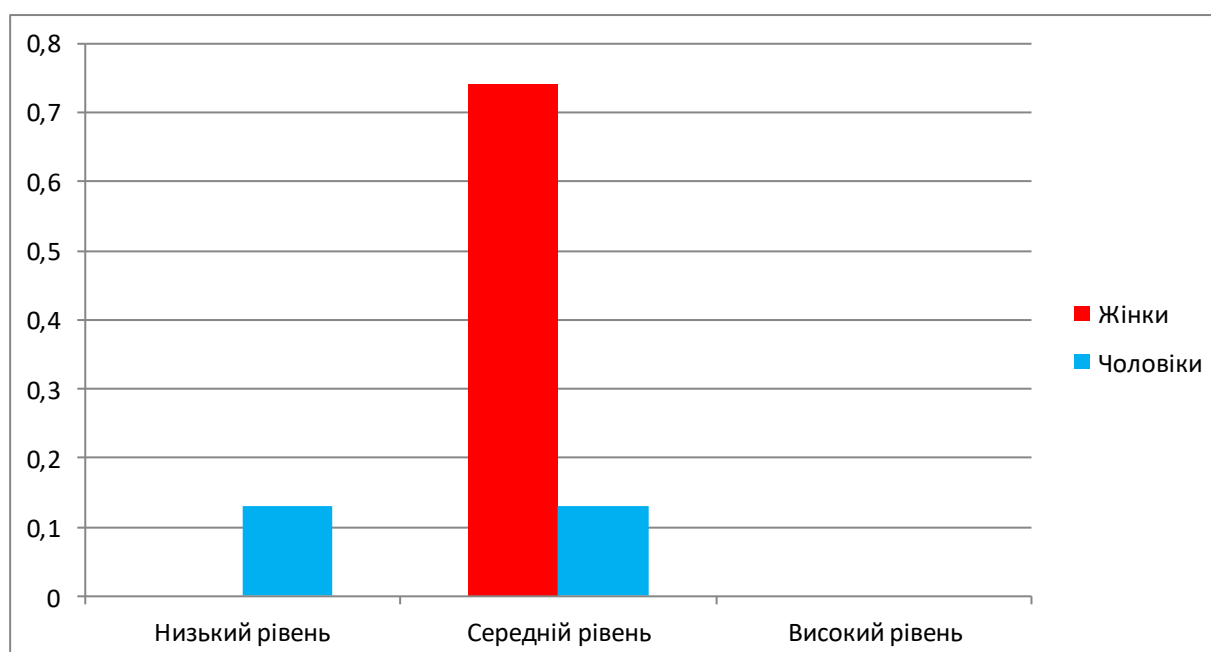


Рис.3.3. Гістограма розподілу рівнів психічної напруженості за методикою Шкала психологічного стресу PSM – 25 після тренінгу

Проведено порівняльний аналіз результатів констатувального та формувального експериментів. Результати порівняльного аналізу рівня психічної напруги наведено в табл. 3. 9.

Таблиця 3.9

Порівняльний аналіз результатів констатувального та формувального експериментів за методикою

Шкала психологічного стресу PSM – 25

	Констатувальний експеримент	Формувальний експеримент	Середня різниця значень
1.	103	101	-2
2.	121	113	-8
3.	157	131	-26
4.	132	136	+4
5.	98	95	-3
6.	103	96	-7
7.	144	127	-17
8.	118	122	+4
9.	52	55	+3
10.	164	145	-19
11.	156	134	-12
12.	138	121	-17
13.	124	111	-13
14.	113	116	+3
15.	121	124	+3
16.	87	91	+4
17.	112	108	-4
18.	109	103	-6
19.	158	139	-19
20.	121	124	+3

Продовж. табл. 3.9

№	Констатувальний експеримент	Формувальний експеримент	Середня різниця значень
21.	134	118	-16
22.	147	134	-13
23.	144	129	-15
24.	135	118	-17
25.	134	120	-14
26.	127	129	+2
27.	155	137	-18
28.	144	128	-16
29.	111	114	+3
30.	118	126	+8

Наступним етапом є повторне дослідження за авторською методикою Опитувальник для визначення емоцій та почуттів.

Згідно з результатами методики формувальний експеримент привніс суттєві зміни в емоційно – чуттєву сферу випробуваних. Результати формувального експерименту представлені в табл. 3.10.

Таблиця 3.10

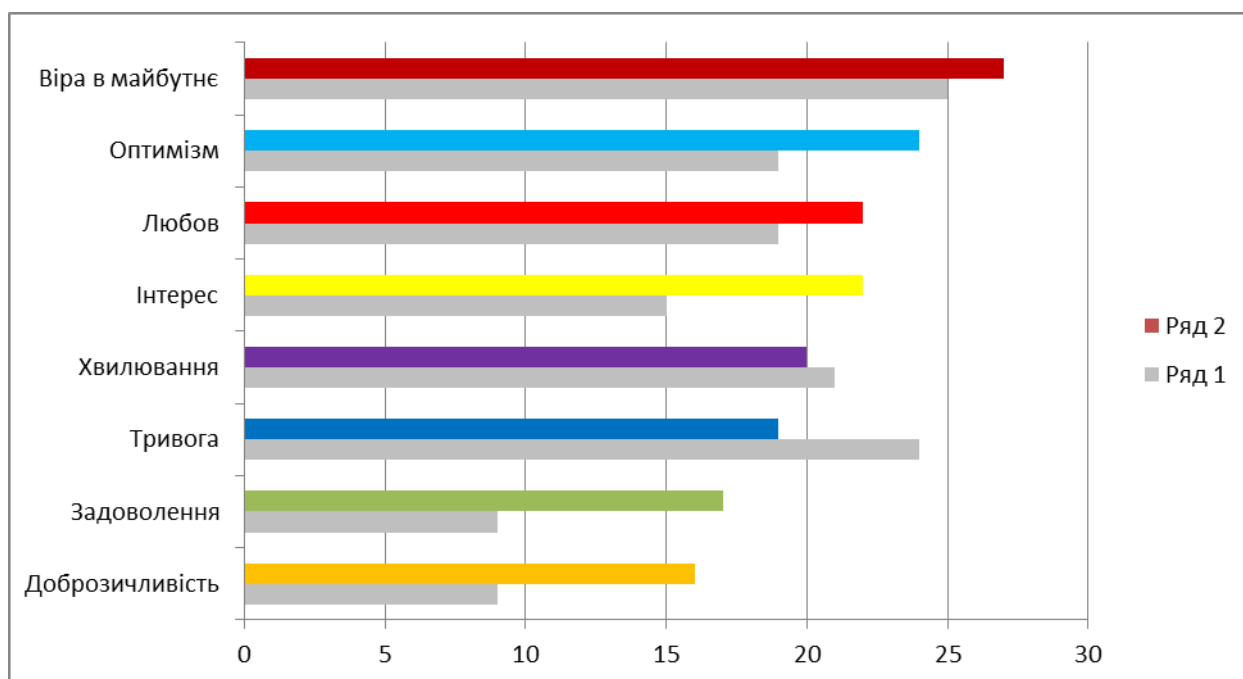
**Результати опитування за методикою
Визначення емоцій та почуттів (після тренінгу)**

№	Назви емоцій/почуттів	Бали	%	№	Назви емоцій/почуттів	Бали	%
1.	ненависть	3	1.0	14.	зневіра	5	1.7
2.	тривога	19	6.4	15.	оптимізм	24	8.1
3.	спустошеність	8	2.7	16.	розпач	5	1.7
4.	злість	6	2.0	17.	безтурботність	0	0
5.	байдужість	6	2.0	18.	зацікавленість	11	3.7
6.	паніка	3	1.0	19.	хвилювання	20	6.8
7.	самотність	9	3.0	20.	гнів	3	1.0
8.	горе	2	0.7	21.	радість	15	5.1
9.	інтерес	22	7.4	22.	страх	9	3.0
10.	любов	22	7.4	23.	душевний біль	11	3.7

11.	провина	14	4.8	24.	спокій	14	4.8
12.	сором	5	1.7	25.	доброзичливість	16	5.4
13.	задоволення	17	5.8	26.	віра в майбутнє	27	9.1

За результатами дослідження зроблено порівняльний аналіз результатів констатувального та формувального експериментів. Результати представлено на рис. 3. 4 – 3. 6.

**Порівняльний аналіз результатів
констатувального та формувального експериментів
за методикою Опитувальник для визначення емоцій та почуттів**



*Ряд 1 – показники до тренінгу

*Ряд 2 – показники після тренінгу

Рис. 3. 4. Гістограма рівня емоцій та почуттів до та після тренінгу.

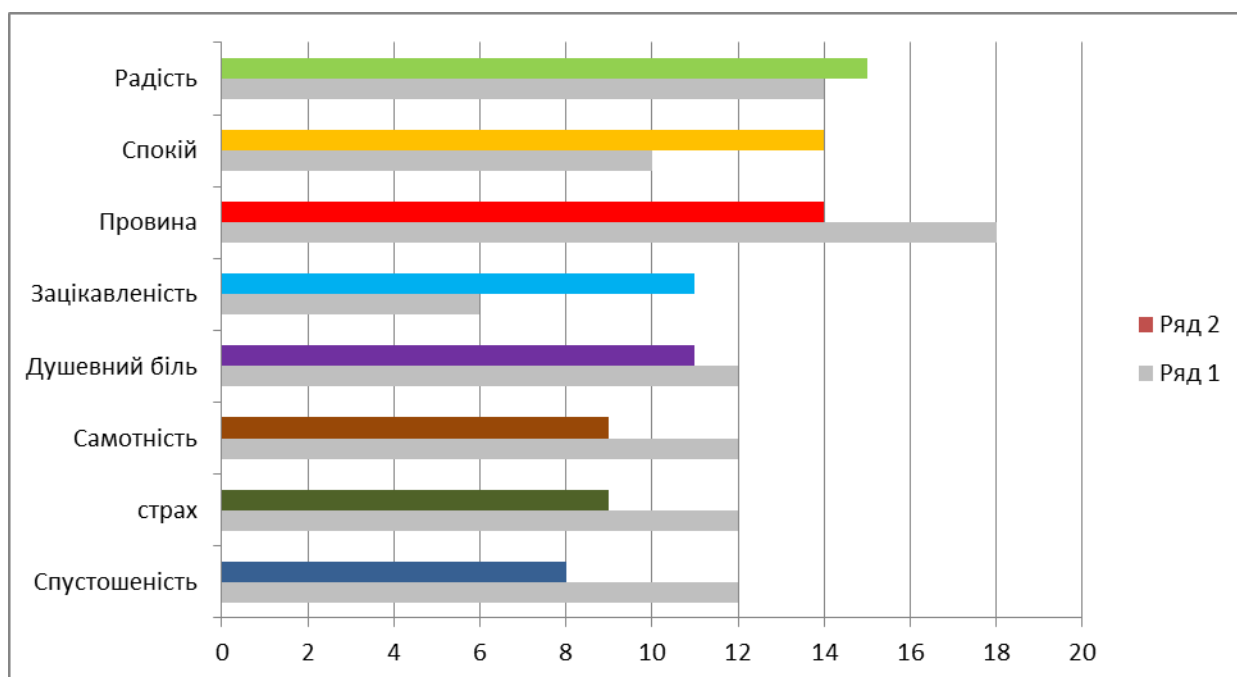


Рис. 3. 5. Гістограма рівня емоцій та почуттів до та після тренінгу.

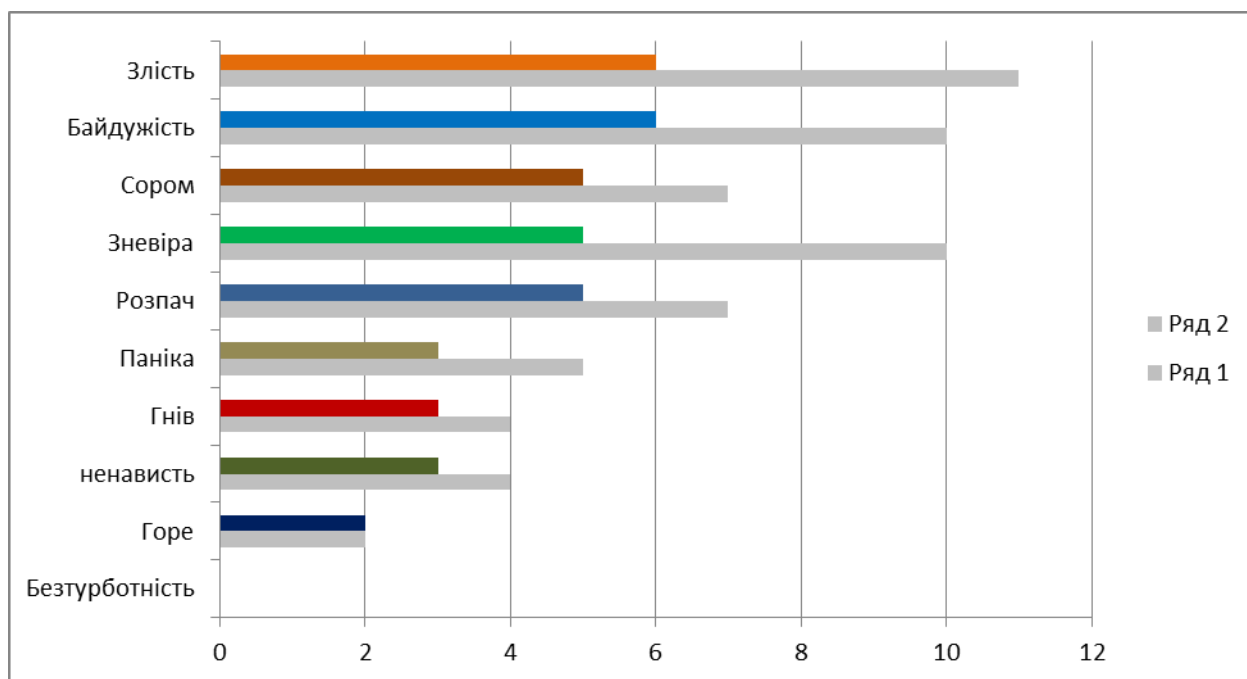


Рис. 3. 6. Гістограма рівня емоцій та почуттів до та після тренінгу.

Після впровадження тренінгової програми збільшилась кількість випробуваних, які переживають позитивні емоції та почуття. Знизилась

частота переживань негативних емоцій. Незмінною залишилась частота переживань «безтурботності» та «горя».

3.3. Перевірка ефективності корекційних заходів.

Для перевірки ефективності психокорекційної програми було проведено порівняння результатів двох вибірок (до психологічного тренінгу та після) з використанням t-критерію Стюдента для залежних вибірок.

Його основна формула виглядає таким способом:

$$t = \frac{[x1-x2]}{[m1+m2]} \quad (4.1)$$

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

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

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

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

$$m1 = \frac{S1}{n1} \quad (4.2)$$

$$m2 = \frac{S2}{n2} \quad (4.3)$$

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

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

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

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

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

З метою порівняння вибірових середніх величин, які належать до двох груп даних, вирішення питання статистичної відмінності середніх значень, та визначення успішності проведеного експерименту був розрахований коефіцієнт Стюдента за допомогою програми Excel 2010.

Розрахунок парного двовибіркового t-критерію за методикою Опитувальник Ч. Д. Спілбергера – Ю. Д. Ханіна для оцінки ситуативної та особистісної тривожності до проведення психологічного тренінгу та після його проведення викладений у таблицях (див. табл. 3. 11 -- 3. 14).

Таблиця 3.11

**Розрахунок критерію Стюдента за рівнем ситуативної
тривожності до та після проведення тренінгу ***

Парний двовибірковий t-тест для середніх		
	Перемінна 1	Перемінна 2
Середнє	42,96666667	33,33333333
Дисперсія	163,9643678	50,16091954
Спостереження	30	30
Кореляція Пірсона	0,832066417	
Гіпотетична різниця середніх	0	
Df	29	
t-статистика	6,636803062	
P(T<=t) одностороннє	0,0000001411	
t критичне одностороннє	1,699127027	
P(T<=t) двостороннє	0,0000002822	
t критичне двостороннє	2,045229642	

*за методикою Опитувальник Ч. Д. Спілбергера – Ю. Д. Ханіна для оцінки ситуативної та особистісної тривожності

З таблиці для t-критерію (див. Додаток Н) знаходимо, що значенням для однопроцентного рівня ($p = 0,01$) при 70 ступенях свободи дорівнює 2.6479, а при 80 ступенях свободи 2.6380, тобто менше, ніж отримане нами ($t = 6.63$).

Показник t-статистичне більший за табличне значення, саме тому впроваджена програма призвела до зниження рівня ситуативної тривожності випробуваних.

Таблиця 3.12

Розрахунок критерію Стьюдента за рівнем особистісної тривожності до та після проведення тренінгу *

Парний двовибірковий t-тест для середніх		
	Перемінна 1	Перемінна 2
Середнє	44,4	34,6
Дисперсія	133,2827586	36,31724138
Спостереження	30	30
Кореляція Пірсона	0,819179157	
Гіпотетична різниця середніх	0	
Df	29	
t-статистика	7,19772823	
P(T<=t) одностороннє	0,0000000317467	
t критичне одностороннє	1,699127027	
P(T<=t) двостороннє	0,0000000634934	
t критичне двостороннє	2,045229642	

*за методикою Опитувальник Ч. Д. Спілбергера – Ю. Д. Ханіна для оцінки ситуативної та особистісної тривожності

Розрахунок парного двовибіркового t-критерію суб'єктивного стресу за методикою Опитувальник рівня суб'єктивного стресу PSS-10 представлений в табл. 3.6.

Таблиця 3.13

Розрахунок критерію Стьюдента за рівнем суб'єктивного стресу до та після проведення тренінгу *

Парний двовибірковий t-тест для середніх		
	Перемінна 1	Перемінна 2
Середнє	26,9	20,63333333

Дисперсія	66.50689655	33,06781609
Спостереження	30	30
Кореляція Пірсона	0,783758685	
Гіпотетична різниця середніх	0	
Df	29	
t-статистика	6,723162743	
P(T<=t) одностороннє	0,000000111904	
t критичне одностороннє	1,699127027	
P(T<=t) двостороннє	0,000000223807	
t критичне двостороннє	2,045229642	

*за методикою «Опитувальник рівня суб'єктивного стресу PSS-10»

З таблиці для t-критерію (див. Додаток Н) знаходимо, що значення для однопроцентного рівня ($p = 0,01$) при 70 ступенях свободи дорівнює 2.6479, а при 80 ступенях свободи 2.6380, тобто менше, ніж отримане нами ($t = 6,72$). Показник t-статистичне більший за табличне значення, саме тому впроваджена програма призвела до зниження рівня стресу у випробуваних.

Розрахунок парного двовибіркового t-критерію суб'єктивного стресу за методикою Шкала психологічного стресу PSM – 25 представлений в табл. 3.14.

Таблиця 3.14

**Розрахунок критерію Стьюдента за рівнем психічної
напруженості до та після проведення тренінгу ***

Парний двовибірковий t-тест для середніх		
	Перемінна 1	Перемінна 2
Середнє	126	118,1666667
Дисперсія	582,6896552	329,040229
Спостереження	30	30
Кореляція Пірсона	0,929188977	
Гіпотетична різниця середніх	0	
Df	29	
t-статистика	4,333925714	
P(T<=t) одностороннє	0,0000802582	
t критичне одностороннє	1,699127027	
P(T<=t) двостороннє	0,000160516	
t критичне двостороннє	2,045229642	

*за методикою Шкала психологічного стресу PSM – 25

З таблиці для t-критерію (див. Додаток Н) знаходимо, що значення для однопроцентного рівня ($p = 0,01$) при 70 ступенях свободи дорівнює 2.6479, а при 80 ступенях свободи 2.6380, тобто менше, ніж отримане нами ($t = 4,33$). Показник t-статистичне більший за табличне значення, саме тому впроваджена програма призвела до зниження рівня психічної напруженості випробуваних.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3

У третьому розділі описано психокорекційну програму для відновлення емоційної рівноваги респондентів за допомогою методу ароматерапії. Психологічний тренінг розроблено для зменшення проявів стресу в умовах тривалої травматизації. Метою даної корекційної програми є відновлення емоційної рівноваги та зміцнення психічного здоров'я респондентів шляхом зниження психоемоційної напруги та наслідків довготривалого стресу в різних життєвих ситуаціях; забезпечення респондентів навичками та ресурсами для розвитку психологічного та психічного здоров'я; підвищення самосвідомості, адаптації до стресу та підтримки емоційного благополуччя. Програма тренінгу включає вправи – розминки, релаксаційні вправи, роботу в групах, психологічні рольові ігри, психотехніки, психоедукаційні хвилинки (міні-лекції), дискусії, арт-терапевтичні завдання, ресурсні практики з використанням ефірних олій тощо.

Результати впровадження тренінгової програми з відновлення емоційної рівноваги показали, що вона викликає значний інтерес в учасників тренінгу. Активну дискусію викликають, зокрема, такі аспекти проблеми:

1. розпізнавання власних емоційних станів за допомогою фіксації тілесних реакцій;
2. способи саморегуляції емоційного стану та самопомоги в стресових ситуаціях;
3. використання методу ароматерапії та методи використання ефірних олій для відновлення емоційної рівноваги.

Особливо активно обговорюються питання, які стосуються сутності психологічного здоров'я особистості та регуляції емоційного стану в умовах довготривалого стресу.

Для перевірки результатів психокорекції проведено формувальний експеримент та зроблено порівняльний аналіз результатів констатувального

та формувального експериментів. Порівняльний аналіз показав у респондентів зниження показників ситуативної та особистісної тривожності, зниження рівня суб'єктивного стресу та психічної напруженості.

Для перевірки ефективності психокорекційної програми проведено порівняння результатів двох вибірок (до психологічного тренінгу та після) з використанням t -критерію Стьюдента для залежних вибірок. Для визначення успішності проведеного експерименту був розрахований коефіцієнт Стьюдента за допомогою програми Excel 2010. В усіх методиках показник t -статистичне є більшим за табличні значення, саме тому впроваджена програма призвела до зниження рівнів ситуативної та особистісної тривожності, рівня суб'єктивного стресу та рівня психічної напруженості випробуваних.

Підсумувавши все вищесказане, можемо зробити висновок, що впроваджена психокорекційна програма із застосуванням методу ароматерапії була ефективною для зменшення проявів стресу у респондентів, які отримали травмівний досвід в умовах війни.

ВИСНОВКИ

Емоційно – чуттєва сфера особистості складається з емоційних переживань і почуттів. Будь – яка травмівна ситуація призводить до виникнення емоційного стресу, який характеризується почуттям тривоги, занепокоєння, гніву, розчарування або смутку, і може мати тривалий характер, що збільшує його негативний вплив на фізичне та психологічне здоров'я людини.

Проведене дослідження дозволило виділити наступні висновки:

1. Дослідження психоемоційного стану особистості в умовах тривалого збройного конфлікту набуває все більшої актуальності. Згідно завдань наукової роботи було проведено аналіз наукових джерел за предметом дослідження. Досліджено вплив довготривалого стресу на емоційний стан українців, постраждалих внаслідок військової агресії росії.

2. В умовах воєнного конфлікту відновлення емоційної рівноваги набуває вагомого значення. Довготривалий стрес, який переживає особистість в умовах надзвичайної травмівної ситуації, викликає погіршення ментального здоров'я та негативно впливає на фізичний стан людини. На емоційний стан особистості впливають як зовнішні чинники, так особистісні риси: темперамент, рівень особистісної тривожності, стресостійкість та здатність до саморегуляції. В дослідження приймали участь особи, які отримали колективний та індивідуальний травмівний досвід в умовах воєнного конфлікту в Україні: особи, які мають статус «внутрішньо переміщених громадян»; люди, які пережили втрати, розлуку з близькими та ті, хто пережив окупацію м. Буча.

3. На основі аналізу особливостей емоційного реагування на довготривалий стрес осіб, постраждалих внаслідок війни були підібрані психологічні методики.

Опитувальник Ч. Д. Спілбергера - Ю. Л. Ханіна для оцінки ситуативної та особистісної тривожності дає можливість оцінити реактивну тривожність

та визначити рівень особистісної тривожності. Дана методика дає можливість відокремити такі психічні прояви, як тривога – стан і тривога – риса, тобто тривогу і тривожність.

Опитувальник рівня суб'єктивного стресу PSS-10 призначений для визначення ступеню, в якому людина оцінює життєву ситуацію як стресову. Шкала вимірює, наскільки стресовим – тобто непередбачуваним, неконтрольованим і перевантаженим – людина вважає попередній місяць свого життя

Шкала психологічного стресу PSM – 25 призначена для вимірювання феноменологічної структури переживань стресу. Її метою є вимір стресових відчуттів в соматичних, поведінкових і емоційних показниках.

Опитувальник для визначення емоцій та почуттів (авторська розробка) призначений для виявлення переважаючих емоцій і почуттів у респондентів, які пережили травмівний досвід.

4. Проведено констатувальний експеримент в ході якого були отримані наступні результати. Щодо рівня ситуативної та особистісної тривожності результати розподілені наступним чином: середній рівень ситуативної тривожності становить 36,7%, особистісної – 40 %; високий рівень ситуативної тривожності становить 43,3%, особистісної – 50%. Дослідження рівня суб'єктивного стресу показало, що 53 % опитуваних сприймають неприємні події попереднього місяця свого життя на середньому рівні, та 40 % - на високому. Найвищим показником є ступінь психологічної напруженості – 73,3 %. Проведене тестування дозволило виявити ступінь сприйняття респондентами травмівних ситуацій.

Також в ході дослідження були виявлені емоції та почуття, які респонденти найчастіше переживали протягом попереднього місяця. Найбільше опитуваних останнім часом переживали такі емоції і почуття, як «віра в майбутнє», «тривога», «хвилювання», «любов», «оптимізм» і «провина». «Безтурботність» останнім часом не переживав жоден з

опитуваних. «Горе», «ненависть» і «гнів» переживала незначна кількість опитуваних.

5. Формувальний експеримент включав три етапи дослідження. Перший етап дослідження передбачав розробку змісту та структури тренінгів. На другому етапі дослідження здійснено впровадження тренінгу. І на третьому етапі дослідження проведено оцінку ефективності тренінгу. Для вивчення ефективності тренінгу було проведено перший та другий діагностичні зрізи, зроблено кількісний та якісний аналіз

Метою тренінгу була корекція емоційного стану респондентів за допомогою методу ароматерапії. Програма тренінгу включала вправи-розминки, релаксаційні вправи, робота в групах, психологічні рольові ігри, психотехніки, психоедукаційні хвилинки (міні-лекції), дискусії, арт-терапевтичні завдання, ресурсні практики з використанням ефірних олій. Відмічено значний інтерес учасників тренінгу до питання відновлення емоційної рівноваги. Активно обговорювались питання, які стосувались емоційного та психологічного здоров'я; методи самодопомоги та саморегуляції емоційних станів.

6. На ефективність проведених тренінгів вказує розрахований показник t -Ст'юдента, який виявився більший за табличне значення, а відтак розроблена програма тренінгу призвела до зниження рівня ситуативної та особистісної тривожності і психічної напруженості.

На основі результатів математичного аналізу можна зробити висновки, що мету дослідження досягнуто та всі поставлені завдання вирішено. Респондентам надані рекомендації по застосуванню ефірних олій для відновлення емоційної рівноваги та саморегуляції.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Агаєв Н.А., Кокурн О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Остапчук В.В.,Ткаченко В.В. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: Методичний посібник. К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с.
2. Ароматичні ефірні олії:користь і застосування URL: <https://ua.crp-wroclaw.com/blog/ароматичні-ефірні-олії-користь-засто/> (дата звернення 19.09. 2024)
3. Ароматерапія як спосіб медитації URL: <https://aromafields.com.ua/aromaterapiya-yak-sposib-medytatsii> (дата звернення 26.10.2024)
4. Большакова А.М.. Адаптація до вимушених змін: КІПТ-модель подолання викликів війни. DOI http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/17373/1/Osobystist%20suspilstvo%20viina_2023.pdf с.38 – 41 (дата звернення 8.09.2024)
5. .Васлюян О. К. Вчимося керувати емоціями: тренінгова програма для дівчат-підлітків. О. К. Васлюян, В. Л. Москаленко, К. А. Новохатня; за Тренінгові методики розвитку функціональних компетенцій у молоді ред. А.-Д. Греам, Т. В. Журавель, А. Ріндер фон Бекерат. К. : Агрітім Канада, 2016. 84 с.
6. Вельдбрехт О. Шкала сприйнятого стресу (PSS 10): адаптація та апробація в умовах війни. DOI <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-2-2> (дата звернення 11.10.2024)
7. Вібрації і психоемоційні стани людини https://samorozvytok.info/content/vibraciyi-i-psihoemociyni-stani-lyudini#google_vignette)
8. Вишневський С.В. Механізми виникнення емоцій, їх види, прояви та стани <https://er.dduvs.in.ua/bitstream/123456789/2848/1/1.pdf>

9. Гаврилькевич В., Фірстова О. Емоційні стани особистості: теоретичне дослідження феномену. DOI: <https://doi.org/10.31891/PT-2023-2-15> <https://pt.khmnu.edu.ua/index.php/pt/article/view/84> (дата звернення 11.09.2024)
10. Гарник, Т. П., Князевич, В. М., Туманов, В. А. та ін. (2015). Основи фармакогнозії і фітотерапії: навч. посіб. Житомир: Вид. ПП «Рута».
11. Дубчак О. Особливості емоційних станів військовослужбовців нового призову у період адаптації. Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія: зб. наук. пр. Київ: Національний авіаційний університет, 2019. Вип. 2(15). С. 118-123.
12. Євченко І. М. Емоційний стан українців під час російсько – української війни. 2022р. URL: https://scholar.google.com.ua/citations?view_op=view_citation&hl=uk&user=SV13c_QAAAAAJ&citation_for_view=SV13c_QAAAAAJ:9ZlFYXVOiuMC (дата звернення 17.10. 2024)
13. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях . В.Л.Зливков, С.О. Лукомська, О.В. Федан. К.: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
14. Зливков В. Л. Теорія та практика психологічних тренінгів / В. Л. Зливков, С.О. Лукомська. К. Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2019. 209 с.
15. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: Метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України, 2022. 52 с.
16. Карпенко Є. В. Основи психотренінгу : навч. посібник. Дрогобич, 2015. с.78 с.
17. Кічук А. В. До характеристики емоційних ознак психологічного здоров'я особистості. Science Progress in European Countries: new concept sand modern solutions. 2018. С. 275 – 279.

18. Козіна А. Роль ароматів в житті людини. Збірка студ конф 21-22 каф ХТЛПід-21-22.pdf
19. Корольчук В.М. Психологія стресостійкості особистості : автореф. дис.:19.00.01 ; Ін-т ім. Г.С. Костюка АПН України. Київ, 2009. 40 с.
20. Корольчук М. С., Психофізіологія діяльності : Підручник для студентів вищих навчальних закладів Корольчук М. С.. Київ : Ельга, НікаЦентр, 2011. 400 с.
21. Курганська Х. Чому аромати викликають емоції та спогади. [Електронний ресурс]. – Режим доступу URL: <https://thepage.ua/ua/style/beauty/chomu-aromati-viklikayut-e> (дата звернення 11.10.2024)
22. Курята І. Г. Нетрадиційні методи в інклюзивному просторі <https://cusu.edu.ua/images/download-files/naukovi-zapysky/174/28.pdf>
23. Левенцова Ю. Вплив стресу на психічне здоров'я цивільного населення. Особистість, суспільство, війна. Тези доповідей учасників міжнародного психологічного форуму. 7 квітня 2023р.,м..Харківв. DOIhttp://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/17373/1/Osobystist%20suspilstvo%20viina_2023.pdf С.137-139 (дата звернення 27.09.2024)
24. Лисенко Л. М. Вікова психологія. Методичні рекомендації з навчальної дисципліни «Вікова психологія» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня зі спеціальності 053 Психологія Харків : ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2020. 113 с.
25. Макарова О. П, Червоний П. Д. Сутність стресу та його вплив на організм людини в екстремальних умовах [Електронний ресурс]. – Режим доступу URL: [chrome extension://efaidnbmninnibpcjpcglclefindmkaj/http://habitus.od.ua/journals/2023/46-2023/36.pdf](chrome:extension://efaidnbmninnibpcjpcglclefindmkaj/http://habitus.od.ua/journals/2023/46-2023/36.pdf) (дата звернення 21.10.2024)
26. Марціновська І. П. Співвідношення понять стресу, травматичного стресу та посттравматичного стресового розладу у медичній та психолого-педагогічній теорії. Збірник наукових праць Хмельницького

інституту соціальних технологій Університету «Україна». Хмельницький : ХІСТ, 2017. №14. С. 223-228.

27. Матійків І. М. Психологічна гра «Арифметика емоцій» [Електронний ресурс]. – Режим доступу URL https://pfp.lviv.ua/koloda_kart_quot_arifmetika_emotsiy_quot/ (дата звернення 03.10.2024)

28. Матійків І. М. Тренінг емоційної компетентності: навч.-метод. посібник І. М. Матійків К.: Педагогічна думка, 2012. 112 с

29. Москвін І., Поліщук Л., Устянська О. Особливості функціонування психоемоційних процесів людини під час надзвичайних ситуацій у воєнний час DOI <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.4.6> (дата звернення 16.09.2024)

30. Мотозюк Л. М., Блохіна І. О., Москаленко О. В. Особливості впливу війни на стан психологічного здоров'я здобувачів вищої освіти: до питання вибору діагностичного інструментарію (український кейс) DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208>. 2023.46.15 <http://habitus.od.ua/journals/2023/46-2023/15.pdf> (дата звернення 22.09.2024)

31. Миропольцева Н. Емоційний стан особистості під час активних воєнних дій DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208>. 2023.54.36 <http://habitus.od.ua/journals/2023/54-2023/36.pdf> (дата звернення 06.09.2024)

32. Назаров О. О., Кучеренко С. М., Кучеренко Н. С. Деякі аспекти організації робіт із психологічної допомоги вимушеним переселенцям. Збірник наукових праць Класичного приватного університету. Теорія і практика сучасної психології. Вип. 3. Т. 2. Запоріжжя: КПУ, 2019. С. 145-149.

33. Наконечна О., Сувало О., Кошулинська З. Подолання бойового стресу та його психологічних наслідків : книга - буклет. Львів, 2007. 25 с.

34. Наугольник Л. Б. (2015). Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ. 324 с.

35. Паливода Л. І. ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» Проблема визначення понять «психічна травма», «психологічна травма» і «травма втрати» у психологічних проєкціях. DOI https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/6_2021/11.pdf (дата звернення 15.09.2024)

36. Панок В. Г. (ред.). (2023). Українська психологія. XXI століття. Початок. (Дні української психології в Берліні) : матеріали науково-практичної конференції з міжнародною участю 27-28 квітня 2023 року : зб. матеріалів. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. DOI <http://doi.org/10.33120/UPS21Proceedings-2023> (дата звернення 06.09.2024)

37. Пархоменко О. В. Інформація і знання — основа суспільно-економічного прогресу О. В. Пархоменко, А. О. Пархоменко. Проблеми науки. 2008. № 1.

38. Переваги ароматерапії та ефірних олій в боротьбі зі стресом [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://womo.ua/perevagi-aromaterapiyi-ta-efirnih-oliy-u-borotbi-zi-stresom/> (дата звернення 12.09.2024)

39. Перехрест І. Ароматерапія як засіб гармонізації внутрішнього стану людини Здоров'я та суспільство: Матеріали II Всеукраїнської науковопрактичної конференції, Кропивницький, 5 листопада 2020 року – Кропивницький, 2020. 257 с.

40. Помилуйко В. Ю. Характеристика вікових стадій дорослості з урахуванням можливостей розвитку ключових компетентностей особистості. <https://journals.indexcopernicus.com/api/file/viewByFileId/508897.pdf>

41. Практикум із групової психокорекції: підручник. С. Д. Максименко, О. О. Прокоф'єва, О. В. Царькова, О. В. Кочкурова. Мелітополь: Видавничо-поліграфічний центр «Люкс», 2015. 414 с.

42. Прищак М. Д., Мацко М. А. Психологія. Навчальний посібник. Частина 1 [Електронний ресурс]. – Режим доступу:

https://web.posibnyky.vntu.edu.ua/icgn/3prishak_psihologiya_ch1/1242.html (дата звернення 07.09.2024)

43. Психологія ароматів: як запахи впливають на настрій і пам'ять .<https://extract.ua/psychologiya-aromativ-yak-zapakhy-vplyvayut-na-nastriy/>

44. Психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник [Текст] [уклад. М. В. Лемак, В. Ю. Петрище]. Вид. 2-ге, виправл. Ужгород : Видавництво О.Гаркуші, 2012. 616 с.

45. Резонанс Шумана <https://goaravetisyan.ru/uk/chastota-shumana-prosvetlenie-vremya-uskoryaetsya-rezonans-shumana/>

46. Романовська Д. Д., Ілащук О. В. Профілактика посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти. Методичний посібник. Упор. :Д. Д. Романовська, О. В. Ілащук. Чернівці: Технодрук, 2014. – 133 с.

47. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія: Навчальний посібник. Київ, «Академвидав» 2005 р..

48. Савчин М. В. Загальна психологія: навч. посіб. М. В. Савчин. К.: Академвидав, 2011. 464 с. <http://lib.vippo.org.ua/library.php?book=10790> Сімнадцяте загальнонаціональне опитування. Ідентичність. Патріотизм. Цінності. (17-18 серпня 2022). URL: https://ratinggroup.ua/files/ratinggroup/reg_files/rg_ua_1000_independence_082022_xvii_press.pdf (дата звернення 13.09.2024)

49. Скринька психологічних технік. URL: <https://kntu.kr.ua/studentu/skrynka-psykholohichnykh-tekhnik> (дата звернення 23.10.2024)

50. Сміт П. Діти та війна. Навчання технік зцілення. Для дітей віком від 8 до 18 років. Патрік Сміт, Атле Дирегров, Вільям Юле ; пер. з англ. О. Антонишин; наук. ред. Катерини Явної. Львів : Галицька Видавнича Спілка, 2022. 108 с.

51. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій : практичний посібник

[Т. М. Титаренко, М. С. Дворник, В. О. Климчук та ін.] ; за наук. ред.

Т. М. Титаренко. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.

52. Технологія тренінгу. Упоряд. : О. Главник, Г. Бевз [За заг. ред. С. Максименко]. К. : Главник, 2005. 112с.

53. Токарева Н. М. Шамне А. В. Вікова та педагогічна психологія : навчальний посібник [для студентів вищих навчальних закладів] Н. М. Токарева, А. В. Шамне. Київ, 2017. 548 с.

54. Титаренко Т. М. Психологія особистості : словник-довідник за ред. П. П. Горностая. Київ : Рута, 2001. 320 с.

55. Тищенко В. О. Ароматерапія проти стресу та втоми DOI: <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.10.05.2024.121> (дата звернення 16.09.2024)

56. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. К.: ДП “Вид. дім “Персонал”, 2017. 160 с. Бібліогр.: с. 149–159.

57. Тюріна В. О. Особистість, Суспільство, Війна. Харків, 2022 DOI <https://dspace.univd.edu.ua/server/api/core/bitstreams/0450d416-8be2-41e6-badd-1b4c917d7e3a/content> (дата звернення 26.09.2024)

58. Учитель І. Б. , Сурякова М. В., Батраченко І. Б. Вікова та педагогічна психологія: Навч. посібник [електронне видання]: Дніпро: Середняк Т. К., 2021, 162 с.

59. Філіпенко І. В. Тренінгове заняття. Як уникнути професійного вигорання. Педагогічна майстерня. 2011. № 5. С. 17–19.

60. Харченко В. Є., Шугай М. А. Психологічна діагностика та корекція посттравматичного стресового розладу особистості : методичний посібник. В. Є. Харченко, М. А. Шугай. Острог : Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2015. 160 с.

61. Цимбалюк І. М., Яницька О. Ю. Загальна психологія. Модульнорейтинговий курс для студентів вищих навчальних закладів. Київ : Професіонал, 2004. 304 с.
62. Чабан О. С., Хаустова О. О. Медико – психологічні наслідки дистресу війни в Україні: що ми очікуємо та що потрібно враховувати при наданні медичної допомоги? www.umj.com.ua/uk/publikatsia-232297-mediko-psihologichni-naslidki-distresu-vijni-v-ukrayini-shho-mi-ochikuyemo-ta-shho-potribno-vrahovuvati-pri-nadanni-medichnoyi-dopomogi (дата звернення 29.09.2024)
63. Чала Ю. М. Психодіагностика: навчальний посібник. Ю.М. Чала, А.М. Шахрайчук. Харків: НТУ «ХПІ», 2018. 246 с.
64. Чорна І. М. Історія ароматерапії та її застосування в сучасній психотерапевтичній практиці. 2015р. DOI: <https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/13330/Chorna2.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (дата звернення 24. 08. 2024)
65. Шкала психологічного стресу PSM – 25 [Електронний ресурс]. Режим доступу URL: https://stud.com.ua/124953/psihologiya/shkala_psihologichnogo_stresu#google_vignette (дата звернення 18. 09. 2024)
66. Шкала сприйнятого стресу Короткий довідник із користування. Версія українською мовою для користування у веб інтерфейсі тестової платформи Start компанії ТОВ «ЮЕЙ-ТЕСТ» [Електронний ресурс]. Режим доступу: URL: httpsextension://efaidnbmnnnibpcajpcgglefindmkaj/https://start.ua-test.com/pub/files/pss-manual.pdf (режим доступу 21.09.2024)
67. Яцина О. Ф. ДВНЗ «Ужгородський національний університет», Наукові перспективи № 7(25) 2022 DOI [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-7\(25\)-554-567](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-7(25)-554-567) (дата звернення 20.09.2024)

68. American Psychiatric Association. Diagnostic and statistical manual of mental disorders : DSM-5. Washington, D.C. : American Psychiatric Association, 2013. 947 p. URL: <https://www.psychiatry.org/psychiatrists/practice/dsm>. (дата звернення 02.09.2024)
69. Atsumi T., Tonosaki K. Smelling lavender and rosemary increases free radical scavenging activity and decreases cortisol level in saliva // Psychiatry Res. 2007. V. 150 (1). P. 89-96.
70. Blahopoluchna A. H., Shtangeeva N., & Liakhovska N. (2022). Influence of aroma marketing on consumer behavior. Economies' Horizons, (4(22), 4–11. DOI : [https://doi.org/10.31499/2616-5236.4\(22\).2022.267012](https://doi.org/10.31499/2616-5236.4(22).2022.267012) (дата звернення 26.09.2024)
71. Braden R., Reichow S., Halm M. A. The use of the essential oil lavandin to reduce preoperative anxiety in surgical patients. J. Perianesth. Nurs. 2009. V. 24 (6). P. 348-355.
72. Bradley B. F., Starkey N. J., Brown S. L., Lea R.W. Anxiolytic effects of *Lavandula angustifolia* odour on the Mongolian gerbil elevated plus maze J. Ethnopharmacol. 2007. V. 111 (3). P. 517-525.
73. Briere J. Principles of trauma therapy: a guide to symptoms, evaluation, and treatment. J. N. Briere, C. Scott. Second edition, DSM-5 update. University of Southern California, Keck School of Medicine, 2012–428 p..
74. Broughan C. The psychological aspects of aromatherapy The International Journal of Aromatherapy (2005) 15, 3–6 URL https://scholar.google.com.ua/scholar?q=aromatherapy+and+psychology&hl=uk&as_sdt=0&as_vis=1&oi=scholar (дата звернення 05.09.2024)
75. Buck, L.; Axel, R. A novel multigene family may encode odorant receptors: a molecular basis for odor recognition, 1991, 65(1). P. 175–87. DOI:10.1016/0092-8674(91)90418-X. PMID 1840504 (дата звернення 26.08.2024)

76. Cohen S, Kamarck T, Mermelstein R. A global measure of perceived stress. *J Health Soc Behav.* 1983 Dec;24(4):385-96. PMID: 6668417.
77. Cohen S., Williamson G. Perceived Stress in a Probability Sample of the United States. *The Social Psychology of Health: Claremont Symposium on Applied Social Psychology* S. Spacapan, & S. Oskamp(Eds.). Newbury Park, CA : Sage, 1988. 31–67p.
78. Comtesse, H., Powell, S., Soldo, A. et al. (2019) Long-term psychological distress of Bosnian war survivors : an 11-year follow-up of former displaced persons,returnees, and stayers. *Comtesse et al. BMC Psychiatry.* 19:1.
79. Conrad P., Adams C. The effects of clinical aromatherapy for anxiety and depression in the high risk postpartum woman – a pilot study *Complement. Ther. Clin. Pract.* 2012. V. 18 (3). P. 164-168.
80. Field T., Cullen C., Largie S., Diego M., Schanberg S., Kuhn C. Lavender bath oil reduces stress and crying and enhances sleep in very young infants. *Early. Hum. Dev.* 2008. V. 84 (6). P. 399-401.
81. Judith Herman. *Trauma and recovery: The aftermath of violence from domestic abuse to political terror.* New York: Basic Books, 1997 304 p.
82. Herz R. S. i Schooler, J. W. A naturalistic study of autobiographical memories elicited by olfactory and visual cues: testing Proust's hypothesis. *American Journal of Psychology*, 2002, 115. P. 21–32.
83. Hirokawa K., Nishimoto T., Taniguchi T. Effects of lavender aroma on sleep quality in healthy Japanese students *Percept. Mot. Skills.* 2012. V. 114 (1). P. 111-122.
84. Holm L., Fitzmaurice L. Emergency department waiting room stress:can music or aromatherapy improve anxiety scores? *Pediatr. Emerg. Care.* 2008. V. 24 (12). P. 836-838.
85. Iijima M., Osawa M., Nishitani N., Iwata M. Effects of incense on brain function: evaluation using electroencephalograms and eventrelated potentials. *Neuropsychobiology.* 2009. V. 59 (2). P. 80-86.

86. Ishchenko O. Olfactory informativeness in the communicative field. – Article.URL <http://www.sci-notes.mgu.od.ua/archive/v34/39.pdf> (дата звернення 08.09.2024)
87. Izard C. The Psychology of Emotions C. E. Izard. NY: Plenum Press, 1991.
88. Kohut, O. (2021). Determinants of personality stress resistance. psychological journal, 7 (5), 120- 128. DOI <https://doi.org/10.31108/1.2021.7.5.11> [in Ukrainian]. (дата звернення 25.09.2024)
89. Kostiuchenko O. Psychological role of the narrative component of world perception in the life of a contemporary DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-353-1-23> (дата звернення 07.09.2024)
90. Lazarus R. S. Psychological stress and the coping process. New York: McGraw Hill, 1966. – 466 p.
91. Massad, S.G., Shaheen, M., Karam, R. et al. (2016) Substance use among Palestinian youth in the West Bank, Palestine: a qualitative investigation. BMC Public Health. 16, 800. DOI <https://doi.org/10.1186/s12889-016-3472-4>.(дата звернення 05.09.2024)
92. McCaffrey R., Thomas D.J., Kinzelman A.O. The effects of lavender and rosemary essential oils on test-taking anxiety among graduate nursing students Holist. Nurs. Pract. 2009. V. 23 (2). P. 88-93.
93. Mechanic D. Students Under Stress: A Study in the Social Psychology of Adaptation D.Mechanic. New York:The Free Press, 1962. 231p.
94. Moeini M., Khadibi M., Bekhradi R., Mahmoudian S. A., Nazari F. Effect of aromatherapy on the quality of sleep in ischemic heart disease patients hospitalized in intensive care units of heart hospitals of the Isfahan University of Medical Sciences. Iran. J. Nurs. Midwifery. Res. 2010. V. 15 (4). P. 234-239
95. Moss M., Hewitt S., Moss L., Wesnes K. Modulation of cognitive performance and mood by aromas of peppermint and ylang-ylang Int.J. Neurosci. 2008. V. 118 (1). P. 59-77.

96. Ndao D. H., Ladas E. J., Cheng B., Sands S.A., Snyder K.T., Garvin J. H. Jr., Kelly K. M. Inhalation aromatherapy in children and adolescents undergoing stem cell infusion: results of a placebo-controlled double-blind trial // *Psychooncology*. 2012. V. 21 (3). P. 247-254.
97. Pemberton E., Turpin P.G. The effect of essential oils on work-related stress in intensive care unit nurses. *Holist. Nurs. Pract.* 2008. V. 22 (2). P. 97-102.
98. Saiyudthong S., Marsden C.A. Acute effects of bergamot oil on anxiety-related behaviour and corticosterone level in rats *Phytother. Res.* 2011. V. 25 (6). P. 858-862.
99. Selye H. 1950. The physiology and pathology of exposure to stress. A treatise based on the concepts of the general-adaptation-syndrome and the diseases of adaptation. Montreal: ACTA, Inc., Medical Publishers (Doctoral dissertation).
100. Setzer W. N. Essential oils and anxiolytic aromatherapy // *Nat. Prod. Commun.* 2009. V. 4 (9). P. 1305-1316.
101. Shiina Y., Funabashi N., Lee K., Toyoda T., Sekine T., Honjo S., Hasegawa R., Kawata T., Wakatsuki Y., Hayashi S., Murakami S., Koike K., Daimon M., Komuro I. Relaxation effects of lavender aromatherapy improve coronary flow velocity reserve in healthy men evaluated by transthoracic Doppler echocardiography *Int. J. Cardiol.* 2008. V. 129 (2). P. 193-197
102. Toda M., Morimoto K. Effect of lavender aroma on salivary endocrinological stress markers *Arch. Oral. Biol.* 2008. V. 53 (10). P. 964-968.
103. Valerie Ann Worwood, *The Complete Book of Essential Oils and Aromatherapy: Over 600 Natural, Nontoxic, and Fragrant Recipes to Create Health, Beauty, and a Safe Home Environment* (New World Library, 1991)
104. Vashchenko L.V., Ivanenko B. B., «Psykhologichni resursy osobystosti v podolanni skladnykh zhyttievykh situatsii», *Problemy suchasnoi psykholohii*, vyp. 40, s. 33–49, 2018

105. Vernadskyi, V. Y. (1944). Neskolko slov o noosfere [A few words about the noosphere]. Uspekhy sovremennoi byolohyy [Successes of modern biology]. XVIII (2), 113–120.

106. World health report 2001 Mental health : new understanding, new hope (2001) Geneva: Switzerland: World Health Organization. URL: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000123325> (дата звернення 11.09.2024)

107. Wolff H. G. Stress and Desease H. G. Wolff. 2nd ed. Springfield, III: Charles C Tomas 1968. 200 p.

108. Yatri R. Shah, Dhruvo Jyoti Sen, Ravi N. Patel, Jimit S. Patel, Ankit D. Patel and Parimal M. Prajapati. Aromatherapy: The Doctor Of Natural Harmony Of Body & Mind. International Journal of Drug Development & Research | Jan-March 2011 | Vol. 3 | Issue 1 | ISSN 0975-9344 | Available online <http://www.ijddr.in> Covered in Official Product of Elsevier, The Netherlands.2010 IJDDR

Додаток А

ВИБІРКА РЕСПОНДЕНТІВ

№	Ім'я респондента	Вік	№	Ім'я респондента	Вік
1.	Поліна. Л.	47 р.	16.	Леонід Ш.	60 р.
2.	Надія К.	49 р.	17.	Марина М.	55 р.
3.	Ольга М.	43 р.	18.	Володимир Д.	57 р.
4.	Людмила К.	54 р.	19.	Галина З.	52 р.
5.	Валентин М.	62 р.	20.	Світлана А.	58 р.
6.	Олексій П.	38 р.	21.	Любов Р.	44 р.
7.	Ганна К.	59 р.	22.	Анастасія Д.	38 р.
8.	Наталія Ч.	61 р.	23.	Катерина С.	45 р.
9.	Олександр С.	46 р.	24.	Наталія Г.	39 р.
10.	Аліна С.	37 р.	25.	Віктор С.	56 р.
11.	Ірина П.	53 р.	26.	Антоніна Т.	52 р.
12.	Валентина Б.	57 р.	27.	Микола Р.	48 р.
13.	Лариса К.	58 р.	28.	Вікторія Н.	61 р.
14.	Тамара П.	59 р.	29.	Мар'яна М.	41 р.
15.	Андрій Н.	62 р.	30.	Оксана Ж.	54 р.

Додаток Б

ОПИТУВАЛЬНИК Ч. Д. СПІЛБЕРГЕРА – Ю. Д. ХАНІНА
ДЛЯ ОЦІНКИ СИТУАТИВНОЇ
ТА ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ

№	Судження	Ні, це не так / Мають так/ Вірно/ Цілком вірно			
1	Я спокійний.	1	2	3	4
2	Мені нічого не загрожує		1	2	3 4
3	Я напружений	1	2	3	4
4	Я відчуваю співчуття	1	2	3	4
5	Я відчуваю себе вільно.	1	2	3	4
6	Я прикро вражений.	1	2	3	4
7	Мене хвилюють можливі негаразди.			1	2 3 4
8	Я відчуваю себе відпочившим.		1	2	3 4
9	Я насторожений	1	2	3	4
10	Я відчуваю внутрішнє задоволення			1	2 3 4
11	Я впевнений у собі.		1	2	3 4
12	Я нервую.	1	2	3	4
13	Я не знаходжу собі місця.			1	2 3 4
14	Я напружений (накручений в собі).			1	2 3 4
15	Я не відчуваю напруги і скованості.			1	2 3 4
16	Я задоволений.	1	2	3	4
17	Я заклопотаний.	1	2	3	4
18	Я занадто збуджений і мені ніяково.			1	2 3 4
19	Мені радісно.	1	2	3	4
20	Мені приємно.	1	2	3	4

Продовження Додатку Б

№	Судження	Майже ніколи	/Ніколи	/ Часто	Майже завжди
21	Я відчуваю задоволення	1	2	3	4
22	Я швидко втомлююсь.	1	23	4	
23	Я легко можу заплакати..	1	23	4	
24	Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші			1	2 3 4
25	Буває, що я програю через те, що недостатньо швидко приймаю рішення				1 2 3 4
26	Я почуваю себе бадьорим.	1	2	3	4
27	Я спокійний, холонокровний і зібраний.			1	2 3 4
28	Очікувані труднощі дуже непокоять мене.			1	2 3 4
29	Я занадто переживаю через дрібниці.	1	2	3	4
30	Я буваю повністю щасливий.	1	2	3	4
31	Я приймаю все занадто близько до серця.			1	2 3 4
32	Мені не дістає впевненості у собі.			1	2 3 4
33	Я почуваю себе в безпеці.	1	2	3	4
34	Я стараюсь обходити критичні ситуації і труднощі.				1 2 3 4
35	У мене буває хандра.	1	2	3	4
36	Я задоволений.	1	2	3	4
37	Всякі дрібниці відволікають та хвилюють мене.			1	2 3 4
38	Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути	1	2	3	4
39	Я врівноважена людина.	1	2	3	4
40	Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи та турботи.	1	2	3	4

Додаток В

ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ СИТУАТИВНОЇ ТА
ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ ЗА МЕТОДИКОЮ
ОПИТУВАЛЬНИК Ч,Д, СПІЛБЕРГЕРА -- Ю,Д, ХАНІНА
ДЛЯ ОЦІНКИ СИТУАТИВНОЇ ТА ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ

Ім'я респондента Мар'яна М.

Вік 40 р.

Стать жін.

№	Судження	Ні, це не так /	Мабуть так/	Вірно/	Цілком вірно
1	Я спокійний.	1	2	3	4
2	Мені нічого не загрожує.	1	2	3	4
3	Я напружений	1	2	3	4
4	Я відчуваю співчуття.	1	2	3	4
5	Я відчуваю себе вільно.	1	2	3	4
6	Я прикро вражений.	1	2	3	4
7	Мене хвилюють можливі негаразди.			1	2 3 4
8	Я відчуваю себе відпочившим.		1	2	3 4
9	Я насторожений.	1	2	3	4
10	Я відчуваю внутрішнє задоволення.			1	2 3 4
11	Я впевнений у собі.	1	2	3	4
12	Я нервую.	1	2	3	4
13	Я не знаходжу собі місця.		1	2	3 4
14	Я напружений (накручений в собі).			1	2 3 4
15	Я не відчуваю напруги і скованості .			1	2 3 4
16	Я задоволений.	1	2	3	4
17	Я заклопотаний.	1	2	3	4
18	Я занадто збуджений і мені ніяково.			1	2 3 4
19	Мені радісно.	1	2	3	4
20	Мені приємно.	1	2	3	4

Продовження додатку В

№	Судження	Майже ніколи	Інколи	Часто	Майже завжди
21	Я відчуваю задоволення	1	2	3	4
22	Я швидко втомлююсь.	1	2	3	4
23	Я легко можу заплакати..	1	2	3	4
24	Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші.	1	2	3	4
25	Буває, що я програю через те, що недостатньо швидко приймаю рішення	3	4	1	2
26	Я почуваю себе бадьорим.	1	2	3	4
27	Я спокійний, холонокровний і зібраний.	1	2	3	4
28	Очікувані труднощі дуже непокоять мене.	1	2	3	4
29	Я занадто переживаю через дрібниці.	1	2	3	4
30	Я буваю повністю щасливий.	1	2	3	4
31	Я приймаю все занадто близько до серця.	1	2	3	4
32	Мені не дістає впевненості у собі.	1	2	3	4
33	Я почуваю себе в безпеці.	1	2	3	4
34	Я стараюсь обходити критичні ситуації і труднощі.	1	2	3	4
35	У мене буває хандра.	1	2	3	4
36	Я задоволений.	1	2	3	4
37	Всякі дрібниці відволікають та хвилюють мене.	1	2	3	4
38	Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути.	1	2	3	4
39	Я врівноважена людина.	1	2	3	4
40	Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи та турботи.	1	2	3	4

ОПИТУВАЛЬНИК РІВНЯ СУБ'ЄКТИВНОГО СТРЕСУ PSS-10

1. Як часто за останній місяць ви були засмучені через щось, що трапилося несподівано?

Ніколи / Майже ніколи / Іноді / Досить часто / Дуже часто

2. Як часто за останній місяць ви відчували, що не можете контролювати важливі речі у вашому житті?

Ніколи / Майже ніколи / Іноді / Досить часто / Дуже часто

3. Як часто за останній місяць ви відчували знервованість та стрес?

Ніколи / Майже ніколи / Іноді / Досить часто / Дуже часто

4. Як часто за останній місяць ви були впевнені, що зможете вирішити свої особисті проблеми?

Ніколи / Майже ніколи / Іноді / Досить часто / Дуже часто

5. Як часто за останній місяць ви відчували, що все відбувається по вашому (відповідно до ваших бажань, планів та поглядів)?

Ніколи / Майже ніколи / Іноді / Досить часто / Дуже часто

6. Як часто за останній місяць ви відчували, що не можете впоратися з тим, що маєте зробити?

Ніколи / Майже ніколи / Іноді / Досить часто / Дуже часто

7. Як часто за останній місяць ви були здатні контролювати роздратованість з приводу того, що відбувається у вашому житті?

Ніколи / Майже ніколи / Іноді / Досить часто / Дуже часто

8. Як часто за останній місяць ви почувалися «господарем становища»?

Ніколи / Майже ніколи / Іноді / Досить часто / Дуже часто

9. Як часто за останній місяць ви були розсерджені через події, на які не могли впливати?

Ніколи / Майже ніколи / Іноді / Досить часто / Дуже часто

10. Як часто за останній місяць ви відчували, ніби труднощів накопичилося так багато, що ви не можете їх подолати?

Ніколи / Майже ніколи / Іноді / Досить часто / Дуже часто

ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ
ЗА МЕТОДИКОЮ
ОПИТУВАЛЬНИК РІВНЯ СУБ'ЄКТИВНОГО СТРЕСУ PSS-10

Ім'я респондента Микола Р.

Вік 45 р.

Стать чол..

1. Як часто за останній місяць ви були засмучені через щось, що трапилося несподівано?

Ніколи / Майже ніколи / Іноді / Досить часто / Дуже часто

2. Як часто за останній місяць ви відчували, що не можете контролювати важливі речі у вашому житті?

Ніколи / Майже ніколи / Іноді / Досить часто / Дуже часто

3. Як часто за останній місяць ви відчували знервованість та стрес?

Ніколи / Майже ніколи / Іноді / Досить часто / Дуже часто

4. Як часто за останній місяць ви були впевнені, що зможете вирішити свої особисті проблеми?

Ніколи / Майже ніколи / Іноді / Досить часто / Дуже часто

5. Як часто за останній місяць ви відчували, що все відбувається по вашому (відповідно до ваших бажань, планів та поглядів)?

Ніколи / Майже ніколи / Іноді / Досить часто / Дуже часто

6. Як часто за останній місяць ви відчували, що не можете впоратися з тим, що маєте зробити?

Ніколи / Майже ніколи / Іноді / Досить часто / Дуже часто

7. Як часто за останній місяць ви були здатні контролювати роздратованість з приводу того, що відбувається у вашому житті?

Ніколи / Майже ніколи / Іноді / Досить часто / Дуже часто

8. Як часто за останній місяць ви почувалися «господарем становища»?

Ніколи / Майже ніколи / Іноді / Досить часто / Дуже часто

9. Як часто за останній місяць ви були розсерджені через події, на які не могли впливати?

Ніколи / Майже ніколи / Іноді / Досить часто / Дуже часто

10. Як часто за останній місяць ви відчували, ніби труднощів накопичилося так багато, що ви не можете їх подолати?

Ніколи / Майже ніколи / Іноді / Досить часто / Дуже часто

Додаток Е

ШКАЛА ПСИХОЛОГІЧНОГО СТРЕСУ PSM – 25

№		1 2 3 4 5 6 7 8
1.	Стан напруженості та крайньої схвилюваності ті (напруженості)	
2.	Відчуття клубка в горлі і / або сухості в роті	
3.	Я перевантажений (а) роботою. Мені зовсім не вистачає часу	
4.	Я поспіхом проковтую їжу або забуваю поїсти	
5.	Після роботи я не можу відключитися від думок про незавершені справи, проблеми, плани; я «застряю» на переживаннях робочих ситуацій і невирішених питань, обмірковую свої ідеї знову і знову	
6.	Я відчуваю себе самотнім (ою) і незрозумілим (ою)	
7.	Я страждаю від фізичного нездужання; у мене запаморочення, головний біль, напруженість і дискомфорт в області шийного відділу, болі в спині, спазми в шлунку	
8.	Я поглинений (а) похмурими думками, змучений (а) тривожними станами	
9.	Мене раптово кидає то в жар, то в холод	
10.	Я забуваю про зустрічі або справах, які повинен зробити або вирішити	
11.	У мене часто псується настрій; я легко можу заплакати від образи або проявити агресію, лють	
12.	Я відчуваю себе втомленим людиною	
13.	У важких ситуаціях я міцно стискаю зуби (чи стискаю кулаки)	
14.	Я спокійний (на) і безтурботний (на) *	
15.	Мені важко дихати і / або у мене раптово перехоплює подих	
16.	Я маю проблеми з травленням і з кишечником (болі, кольки, розлади або запори)	
17.	Я схвилюваний (а), стурбований (а), збуджений (а)	
18.	Я легко лякаюся; шум або шерех змушують мене здригатися	
19.	Мені необхідно більш ніж півгодини для того, щоб заснути	
20.	Я збитий (а) з пантелику; мої думки сплутані; мені не вистачає зосередженості і я не можу сконцентрувати увагу	
21.	У мене втомлений вигляд; мішки або круги під очима	
22.	Я відчуваю тяжкість на своїх плечах	
23.	Я стривожений (а), мені необхідно постійно рухатися; я не можу стояти або сидіти на одному місці	
24.	Мені важко контролювати свої вчинки, емоції, настрої або жести	
25.	Я відчуваю напруженість	

*Питання 14 рахується у зворотному порядку

ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ
ЗА МЕТОДИКОЮ
ШКАЛА ПСИХОЛОГІЧНОГО СТРЕСУ PSM – 25

Ім'я респондента Мар'яна М.

Вік 40 р.

Стать жін..

№		1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Стан напруженості та крайньої схвильованості ті (напруженості)						6		
2.	Відчуття клубка в горлі і / або сухості в роті						2		
3.	Я перевантажений (а) роботою. Мені зовсім не вистачає часу						3		
4.	Я поспіхом проковтую їжу або забуваю поїсти						6		
5.	Після роботи я не можу відключитися від думок про незавершені справи, проблеми, плани; я «застряю» на переживаннях робочих ситуацій і невирішених питань, обмірковую свої ідеї знову і знову						4		
6.	Я відчуваю себе самотнім (ою) і незрозумілим (ою)						2		
7.	Я страждаю від фізичного нездужання; у мене запаморочення, головний біль, напруженість і дискомфорт в області шийного відділу, болі в спині, спазми в шлунку						4		
8.	Я поглинений (а) похмурими думками, змучений (а) тривожними станами						2		
9.	Мене раптово кидає то в жар, то в холод						4		
10.	Я забуваю про зустрічі або справах, які повинен зробити або вирішити						3		
11.	У мене часто псується настрій; я легко можу заплакати від образи або проявити агресію, лють						7		
12.	Я відчуваю себе втомленим людиною						7		
13.	У важких ситуаціях я міцно стискаю зуби (чи стискаю кулаки)						6		
14.	Я спокійний (на) і безтурботний (на) *						1		
15.	Мені важко дихати і / або у мене раптово перехоплює подих						4		
16.	Я маю проблеми з травленням і з кишечником (болі, кольки, розлади або запори)						5		
17.	Я схвильований (а), стурбований (а), збуджений (а)						6		
18.	Я легко лякаюся; шум або шерех змушують мене здригатися						7		
19.	Мені необхідно більш ніж півгодини для того, щоб заснути						7		
20.	Я збитий (а) з пантелику; мої думки сплутані; мені не вистачає зосередженості і я не можу сконцентрувати увагу						6		
21.	У мене втомлений вигляд; мішки або круги під очима						3		
22.	Я відчуваю тяжкість на своїх плечах						5		
23.	Я стривожений (а), мені необхідно постійно рухатися; я не можу стояти або сидіти на одному місці						6		
24.	Мені важко контролювати свої вчинки, емоції, настрої або жести						5		
25.	Я відчуваю напруженість						6		

Додаток 3

ОПИТУВАЛЬНИК ДЛЯ ВИЗНАЧЕННЯ ЕМОЦІЙ ТА ПОЧУТТІВ

№	Назва емоцій/почуттів	Бали		№	Назва емоцій/ почуттів	Бали
1.	ненависть			14.	зневіра	
2.	тривога			15.	оптимізм	
3.	спустошеність			16.	розпач	
4.	злість			17.	безтурботність	
5.	байдужість			18.	зацікавленість	
6.	паніка			19.	хвилювання	
7.	самотність			20.	гнів	
8.	горе			21.	радість	
9.	інтерес			22.	страх	
10.	любов			23.	душевний біль	
11.	провина			24.	спокій	
12.	сором			25.	доброзичливість	
13.	задоволення			26.	віра в майбутнє	

Додаток К

ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ
ЗА АВТОРСЬКО МЕТОДИКОЮ
ОПИТУВАЛЬНИК ДЛЯ ВИЗНАЧЕННЯ ЕМОЦІЙ ТА ПОЧУТТІВ

Ім'я респондента Аліна С.

Вік 37 р.

Стать жін..

.

№	Назва емоцій/почуттів	Бали		№	Назва емоцій/ почуттів	Бали
1.	ненависть			14.	зневіра	4
2.	тривога	9		15.	оптимізм	5
3.	спустошеність	8		16.	розпач	
4.	злість			17.	безтурботність	
5.	байдужість	3		18.	зацікавленість	
6.	паніка			19.	хвилювання	7
7.	самотність			20.	гнів	
8.	горе			21.	радість	1
9.	інтерес			22.	страх	10
10.	любов			23.	душевний біль	
11.	провина			24.	спокій	
12.	сором			25.	доброзичливість	
13.	задоволення	2		26.	віра в майбутнє	6

БЛАНК АРОМАДІАГНОСТИКИ

Ім'я респондента _____

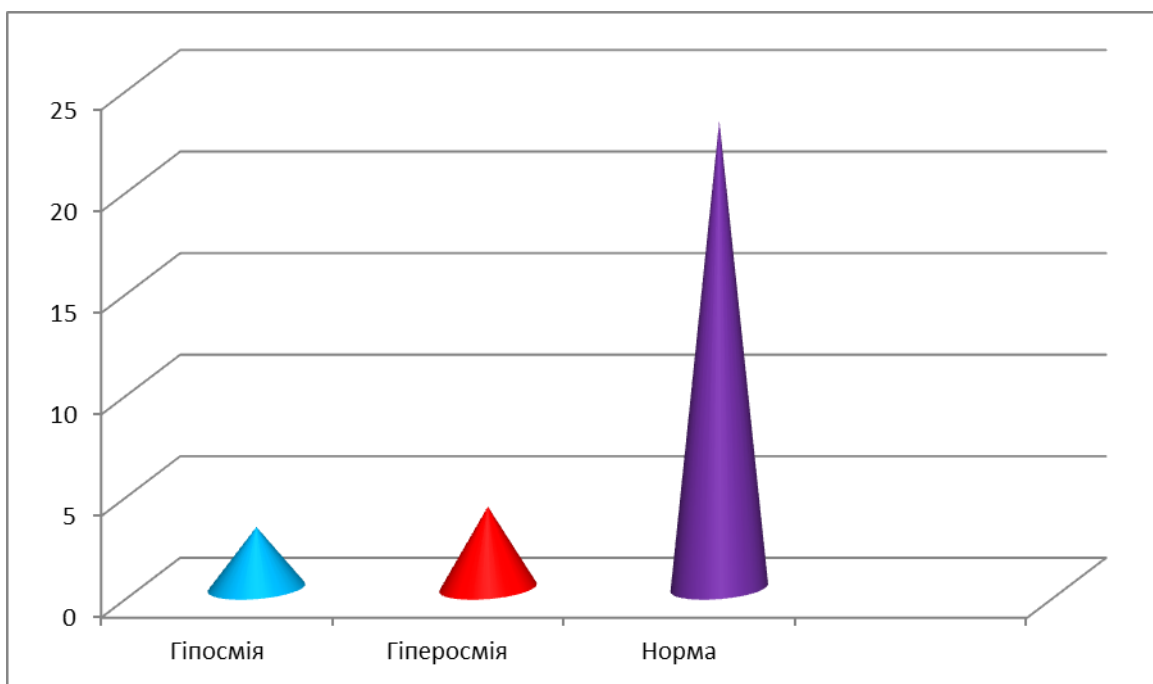
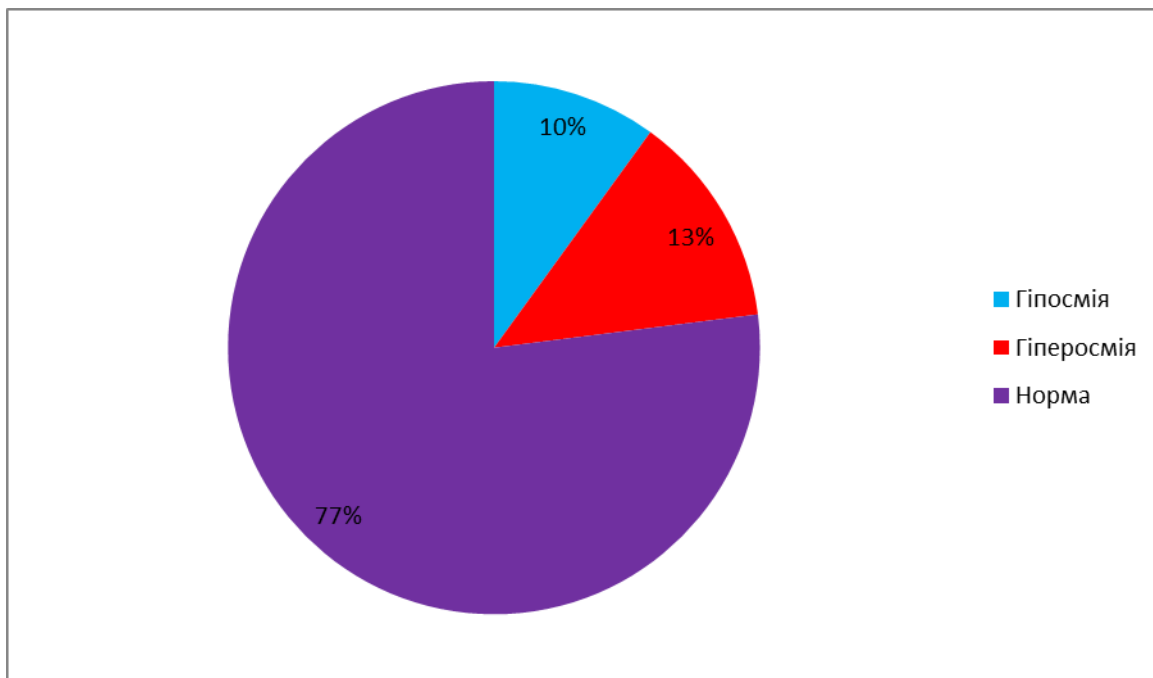
Вік _____

Стать _____

№	Назва Ефірної олії	Рівень сприйняття ефірних олій: 1. гіпоосмія, 2. норма, 3. гіперосмія	Відношення до аромату: 1. подобається 2. не подобається 3. нейтральне
1.	Апельсин		
2.	Базилік		
3.	Герань		
4.	Евкаліпт		
5.	Іланг - іланг		
6.	Лаванда		
7.	Ладан		
8.	Лимон		
9.	Неролі		
10.	Пачулі		
11.	Роза		
12.	Рожеве дерево		
13.	Сандал		
14.	Чабрець		
15.	Ялівець		

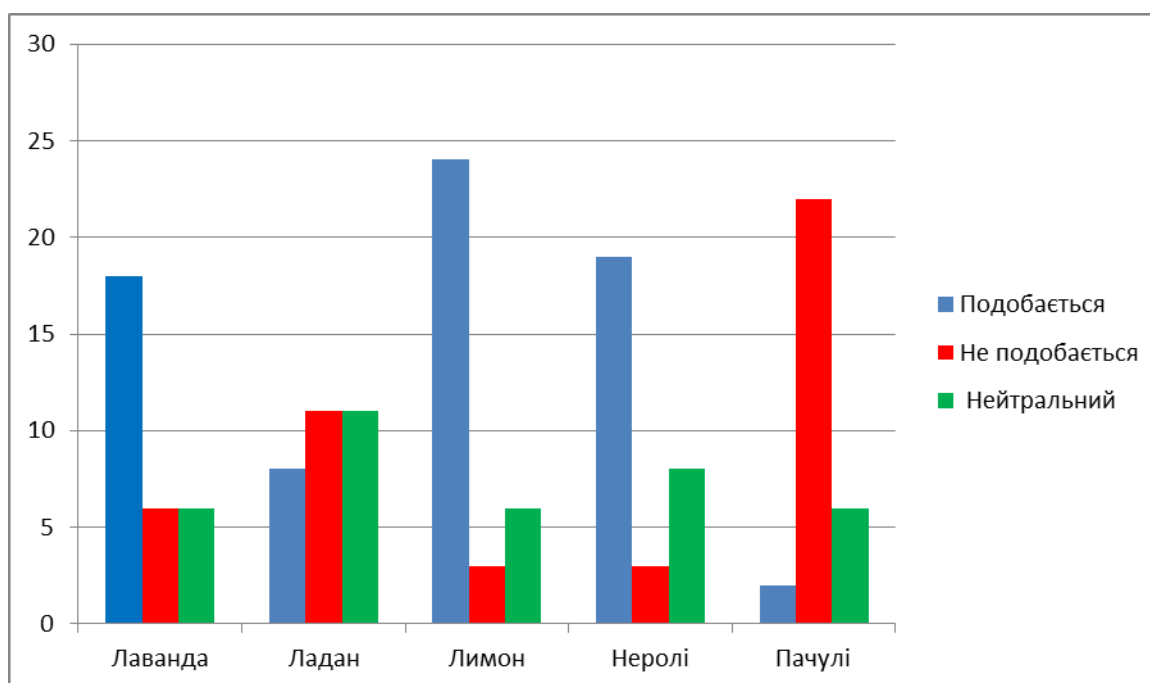
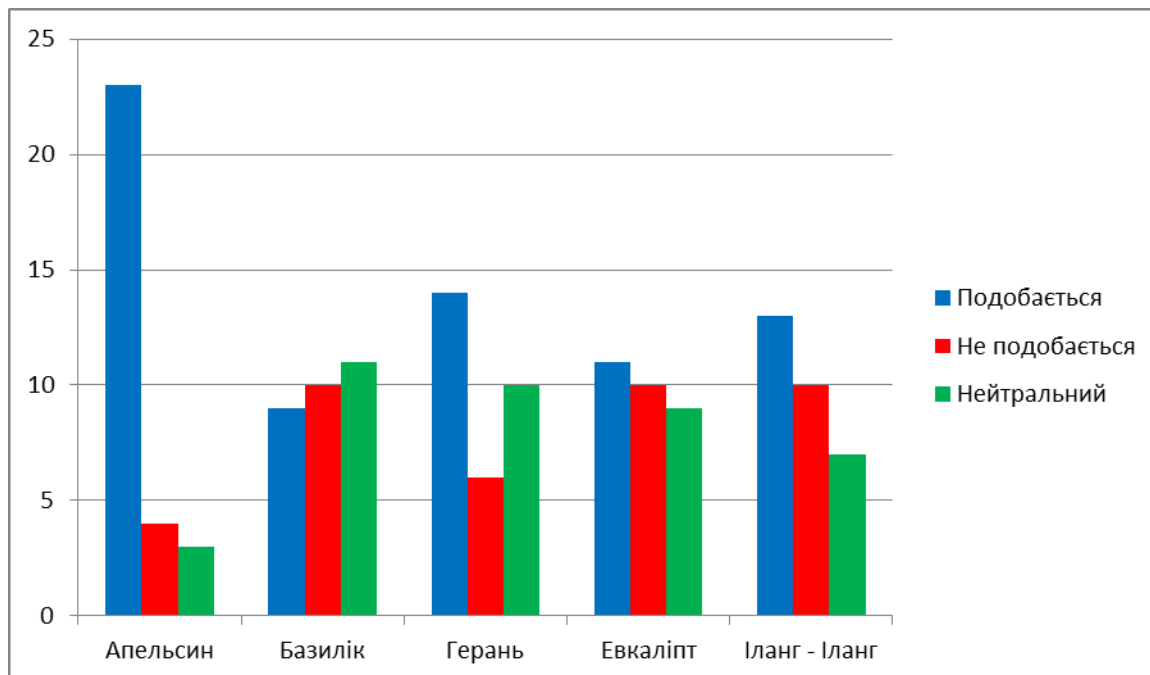
Додаток М

РІВЕНЬ СПРИЙНЯТТЯ ЕФІРНИХ ОЛІЙ



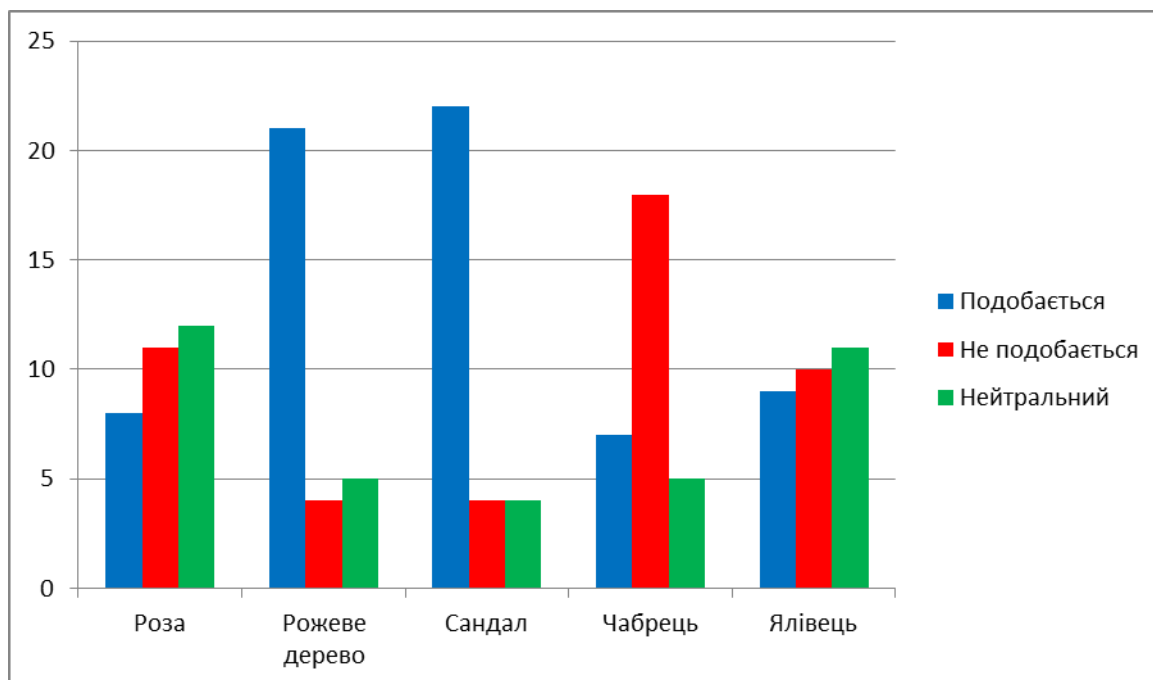
Додаток Н

ВІДНОШЕННЯ ДО АРОМАТУ



Продовження додатку Н

ВІДНОШЕННЯ ДО АРОМАТУ



Додаток О

Критерій Ст'юдента t

Число ступенів свободи f	Рівень значимості α			
	0,10	0,05	0,01	0,001
1	6,31	12,70	63,70	637,00
2	2,92	4,30	9,92	31,60
3	2,35	3,18	5,84	12,90
4	2,13	2,78	4,60	8,61
5	2,01	2,57	4,03	6,86
6	1,94	2,45	3,71	5,96
7	1,89	2,36	3,50	5,40
8	1,86	2,31	3,36	5,04
9	1,83	2,26	3,25	4,78
10	1,81	2,23	3,17	4,59
11	1,80	2,20	3,11	4,44
12	1,78	2,18	3,05	4,32
13	1,77	2,16	3,01	4,22
14	1,76	2,14	2,98	4,14
15	1,75	2,13	2,95	4,07
16	1,75	2,12	2,92	4,01
17	1,74	2,11	2,90	3,96
18	1,73	2,10	2,88	3,92
19	1,73	2,09	2,86	3,88
20	1,73	2,09	2,85	3,85
21	1,72	2,08	2,83	3,82
22	1,72	2,07	2,82	3,79
23	1,71	2,07	2,81	3,77
24	1,71	2,06	2,80	3,74
25	1,71	2,06	2,79	3,72
26	1,71	2,06	2,78	3,71
27	1,71	2,05	2,77	3,69
28	1,70	2,05	2,76	3,66
29	1,70	2,05	2,76	3,66
30	1,70	2,04	2,75	3,65
40	1,68	2,02	2,70	3,55
60	1,67	2,00	2,66	3,46
120	1,66	1,98	2,62	3,37
∞	1,64	1,96	2,58	3,29