

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА

ТАРАН АМІНА АНДРІЇВНА

Допускається до захисту:

в.о. завідувача кафедри
кризової та клінічної психології
к. психол. наук, доцент

_____ О.А. Соловей-Лагода

«__» _____ 2024 р.

**ІНДИВІДУАЛЬНІ РЕСУРСИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ
МОЛОДІ ДО ПЕРЕЖИВАННЯ ВІЙСЬКОВОЇ АГРЕСІЇ**

Спеціальність 053 Психологія

Освітня програма «Реабілітаційна психологія в надзвичайних ситуаціях»

Кваліфікаційна (магістерська робота)

Науковий керівник:

Корольова Наталія Дмитрівна,

к. психол. н., доцент,

доцент кафедри загальної

та соціальної психології

Оцінка: _____ / _____ / _____
(бали за шкалою ЄКТС/за національною шкалою)

Голова ЕК: _____
(підпис)

Вінниця-2024

АНОТАЦІЯ

Таран А.А. Індивідуальні ресурси психологічної стійкості молоді до переживання військової агресії. Спеціальність 053 «Психологія», Освітня програма «Реабілітаційна психологія в надзвичайних ситуаціях». Донецький національний університет імені Василя Стуса, Вінниця, 2024.

Дослідження присвячено вивченню психологічної стійкості молоді в умовах військової агресії. Було проведено емпіричне дослідження з використанням психологічних тестів та інтерв'ю серед студентської молоді. Мета дослідження полягала у визначенні рівня психологічної стійкості, ідентифікації факторів, що впливають на неї, та розробці рекомендацій для підвищення стійкості молоді.

Результати дослідження показали, що війна суттєво впливає на психологічний стан молоді, викликаючи підвищений рівень стресу та знижуючи адаптивні можливості. Однак, було виявлено, що значна частина молоді демонструє високий рівень життєстійкості та здатність до адаптації.

На основі отриманих даних було розроблено тренінг для розвитку психологічної стійкості, який включає в себе вправи на розвиток емоційної регуляції, когнітивних стратегій та соціальних навичок. Результати пілотного проведення тренінгу показали його ефективність у підвищенні рівня психологічної стійкості учасників.

Ключові слова: психологічна стійкість, молодь, війна, стрес, адаптація, тренінг.

148 с., 9 табл., 9 рис., 5 дод., 59 джерел.

ABSTRACT

Taran A. Individual resources of psychological resilience of young people to survive military aggression. Specialty 053 "Psychology", Educational program "Rehabilitation psychology in emergency situations". Vasyl Stus Donetsk National University, Vinnytsia, 2024.

The study is devoted to the study of the psychological stability of youth in conditions of military aggression. An empirical study was conducted using psychological tests and interviews among student youth. The aim of the study was to determine the level of psychological stability, identify the factors affecting it, and develop recommendations to increase youth resilience.

The results of the study showed that war significantly affects the psychological state of young people, causing increased levels of stress and reducing adaptive capabilities. However, it was found that a significant proportion of young people demonstrate a high level of resilience and adaptability.

Based on the data obtained, training was developed to develop psychological stability, which includes exercises for the development of emotional regulation, cognitive strategies and social skills. The results of the pilot training showed its effectiveness in increasing the level of psychological stability of the participants.

Keywords: psychological stability, youth, war, stress, adaptation, training.

148 p., table 9., fig 9., addition 5., sources 59.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ТА АНАЛІЗ ПОНЯТТЯ ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ СТІЙКОСТІ МОЛОДІ І ПЕРІОД ВІЙСЬКОВОЇ АГРЕСІЇ.....	9
1.1 Теоретичні основи індивідуально-психологічних ресурсів стійкості.....	9
1.2 Психологічні реакції особистості на стресогенні події.....	20
1.3 Психологічні реакції особистості на стресогенні події.....	28
1.4 Чинники та умови, що впливають на індивідуально-психологічні ресурси стійкості молоді в період військової агресії.....	30
1.5 Шляхи підвищення психологічної стійкості молоді в період військової агресії.....	38
Висновки до розділу 1	41
РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РЕСУРСНОСТЕЙ ЛЮДИНИ.....	43
2.1 Організація та етапи проведення емпіричного дослідження, аналіз вибірки.....	43
2.2 Обґрунтування методів та методик дослідження.....	45
2.3 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження.....	49
Висновки до розділу 2.....	68
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ФОРМУВАЛЬНОГО ЕКСПЕРИМЕНТУ.....	71
3.1 Обґрунтування тренінгової програми.....	71
3.2. Аналіз та інтерпретація результатів після корекційної роботи.....	74
Висновки до розділу 3.....	79
ВИСНОВКИ.....	82
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	86
ДОДАТКИ.....	92

ВСТУП

Актуальність теми полягає у дослідженні індивідуально-психологічних ресурсів стійкості молоді в період військової агресії, які є надзвичайно актуальним у контексті сучасних подій в Україні. Розуміння механізмів психологічної стійкості та шляхів її підвищення критично важливе для збереження психічного здоров'я молодого покоління та забезпечення стабільності суспільства в цілому.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та дослідження індивідуально-психологічних ресурсів стійкості молоді в період військової агресії. Відповідно до вищезазначеної мети роботи необхідно виконати наступні **завдання**:

- проаналізувати теоретичні підходи до розуміння психологічної стійкості та її ресурсів;
- визначити специфіку впливу військової агресії на психологічний стан молоді;
- дослідити основні індивідуально-психологічні ресурси стійкості молоді в умовах військової агресії;
- розробити тренінгову програму щодо підвищення психологічної стійкості молоді;

Об'єктом дослідження є психологічна стійкість молоді в умовах військової агресії.

Предметом дослідження є індивідуально-психологічні ресурси стійкості молоді в період військової агресії.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що молоді люди з високим рівнем життєстійкості використовують більш адаптивні стратегії стресоподолання (таких як когнітивні стратегії і уяву), в той час як ті, у кого життєстійкість низька, схильні більше покладатися на емоційні стратегії, що знижує їхню здатність справлятися з стресовими ситуаціями.

Соціальна значущість. Дослідження індивідуально-психологічних ресурсів стійкості молоді в період військової агресії має високу соціальну значущість, оскільки сприяє збереженню психічного здоров'я молодого покоління, яке є майбутнім нації. Воно допомагає зменшити ризик розвитку посттравматичних стресових розладів та інших психологічних проблем у молоді, а також сприяє підвищенню загальної стійкості суспільства до стресових факторів військової агресії. Дослідження допомагає у розробці ефективних стратегій соціальної адаптації молоді в умовах війни та post-conflict періоду, сприяє формуванню активної громадянської позиції та патріотизму серед молоді. Крім того, воно може допомогти у зменшенні соціальної напруги та запобіганні конфліктам у суспільстві.

Практичне значення. Результати дослідження мають широке практичне використання. Вони можуть бути використані для розроблення програм психологічної підтримки молодих людей, які опинилися в ситуації воєнної агресії, а також рекомендацій для психологів, соціальних працівників і педагогів під час роботи з молодими людьми в кризових ситуаціях. На основі отриманих даних також можуть бути розроблені тренінгові програми з розвитку психологічної стійкості та управління стресом у молодих людей. Результати дослідження можуть допомогти в розробленні національних програм із підтримки молоді, а також у створенні курсів із психології екстремальних ситуацій для студентів відповідних спеціальностей. Крім того, вони можуть стати підґрунтям для розроблення інформаційних матеріалів і рекомендацій для широкої громадськості щодо самодопомоги та взаємодопомоги в стресових ситуаціях.

Теоретичне значення. Теоретичне значення дослідження полягає у розширенні та поглибленні наукових уявлень про механізми формування психологічної стійкості в екстремальних умовах та особливості функціонування індивідуально-психологічних ресурсів молоді. Дослідження може сприяти розвитку теоретичних моделей психологічної стійкості, адаптованих до умов військової агресії. Воно дозволить уточнити та

розширити понятійний апарат у сфері психології екстремальних ситуацій, зокрема щодо специфіки психологічних ресурсів молоді. Результати дослідження можуть стати підґрунтям для розробки нових теоретичних підходів до розуміння процесів психологічної адаптації та резилієнтності в умовах тривалого стресу. Крім того, вони можуть сприяти інтеграції знань з різних галузей психології - вікової, соціальної, клінічної - для створення комплексного розуміння психологічної стійкості молоді в кризових умовах.

Методи дослідження. У ході дослідження було використано комплекс теоретичних методів для всебічного аналізу проблеми індивідуально-психологічних ресурсів стійкості молоді в період військової агресії. Метод аналізу наукової літератури дозволив детально вивчити існуючі підходи до розуміння психологічної стійкості, її структури та механізмів формування. Було проведено синтез отриманої інформації, що сприяло формуванню цілісного уявлення про досліджувану проблему. Метод узагальнення застосовано для систематизації теоретичних даних та виявлення загальних закономірностей функціонування психологічних ресурсів стійкості. Використання методу порівняння дозволило зіставити різні наукові концепції та підходи до вивчення психологічної стійкості молоді, виявивши їхні спільні риси та відмінності. Застосування цих методів у комплексі забезпечило створення ґрунтовної теоретичної бази дослідження, що дозволило сформулювати цілісне уявлення про індивідуально-психологічні ресурси стійкості молоді в період військової агресії та підготувати основу для подальшого емпіричного вивчення проблеми.

Стан наукової розробленості теми. Проблема психологічної стійкості та її ресурсів досліджувалась багатьма вченими, але специфіка індивідуально-психологічних ресурсів стійкості молоді в умовах військової агресії залишається недостатньо вивченою. У вітчизняній психології фундаментальні дослідження психологічної стійкості проводили Б.Г. Ананьєв, Л.І. Анциферова, К.О. Абульханова-Славська, які заклали теоретичні основи розуміння стійкості як інтегральної характеристики

особистості. Концепцію життєстійкості розробив С. Мадді, яка була адаптована та розвинута в роботах Д.О. Леонтєва. Дослідження копінг-стратегій базуються на роботах Р. Лазаруса та С. Фолкман, в українському контексті ці дослідження розвивали Т.М. Титаренко, Н.В. Родіна. Специфіку психологічної стійкості в умовах військових конфліктів досліджували Н.Є. Водоп'янова, О.М. Кокун, В.О. Лефтеров. Проблеми психологічної стійкості молоді вивчали І.Д. Бех, С.Д. Максименко, О.М. Кокун. Однак, незважаючи на значний обсяг досліджень, специфіка індивідуально-психологічних ресурсів стійкості молоді саме в умовах тривалої військової агресії залишається недостатньо вивченою, особливо в українському контексті, де ситуація військової агресії має свої унікальні характеристики. Це обумовлює необхідність подальших досліджень у цьому напрямку, які б враховували актуальні соціально-політичні реалії та специфіку переживання стресу українською молоддю.

Структура роботи відповідає меті та поставленим завданням і включає в себе три розділи, висновки і список використаних джерел 59 найменувань та додатків. Загальний обсяг становить 148 сторінок. У роботі наведено 9 таблиць та 9 рисунків.

Апробація результатів дослідження

1. Таран А.А. Дослідження індивідуально-психологічних ресурсів стійкості молоді в період військової агресії. Актуальні проблеми реалізації адаптаційного потенціалу особистості в сучасних умовах життєдіяльності: *Матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції, 14-15 листопада 2024 р.* / За ред. проф. В.А. Оверчук. Вінниця: ДонНУ імені Василя Стуса, 2024.
2. Корольова Н.Д., Таран А.А. Психологічна стійкість молоді в умовах військової агресії. *Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія «Психологічні науки»* / Гол. ред. проф. Вікторія Оверчук. Вінниця: ДонНУ імені Василя Стуса, 2024. Випуск 2(5).

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ТА АНАЛІЗ ПОНЯТТЯ ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ СТІЙКОСТІ МОЛОДІ І ПЕРІОД ВІЙСЬКОВОЇ АГРЕСІЇ

1.1 Теоретичні основи індивідуально-психологічних ресурсів стійкості

Психологічна стійкість є одним з ключових концептів у сучасній психологічній науці, що відображає фундаментальну здатність особистості зберігати стабільність психічних станів та ефективність діяльності в умовах впливу різноманітних стресових факторів. Це комплексна характеристика, яка інтегрує в собі низку взаємопов'язаних компонентів та механізмів, що забезпечують адаптацію людини до мінливих умов середовища та подолання життєвих труднощів [2].

Історично поняття психологічної стійкості розвивалося в контексті досліджень адаптації людини до екстремальних умов, професійної діяльності в стресових ситуаціях та подолання життєвих криз. Важливий внесок у розуміння цього феномену зробили такі вчені, як Г. Сельє, Р. Лазарус, С. Мадді, А. Маслоу та інші. Їхні роботи заклали фундамент для сучасного розуміння психологічної стійкості як багатовимірного конструкту, що охоплює різні аспекти функціонування особистості [1; 15; 56].

У сучасній психологічній науці існує кілька підходів до визначення психологічної стійкості [32]. Системний підхід розглядає її як інтегральну властивість особистості, що формується в процесі її розвитку та взаємодії з навколишнім середовищем. Згідно з цим підходом, психологічна стійкість є результатом складної взаємодії різних систем та підсистем психіки, включаючи когнітивні, емоційні, мотиваційні та поведінкові компоненти.

Ресурсний підхід акцентує увагу на наявності та ефективному використанні індивідуальних психологічних ресурсів, які забезпечують стійкість особистості в складних життєвих ситуаціях. До таких ресурсів

можуть належати когнітивні здібності, емоційний інтелект, копінг-стратегії, система цінностей та переконань. Цей підхід підкреслює важливість розвитку та активізації особистісних ресурсів для підвищення психологічної стійкості [56].

Динамічний підхід розглядає психологічну стійкість як процес постійної адаптації та розвитку особистості в умовах змінного середовища. Згідно з цим підходом, стійкість не є статичною характеристикою, а постійно змінюється та вдосконалюється протягом життя людини. Це передбачає здатність особистості не лише протистояти стресовим впливам, але й трансформувати негативний досвід у можливість для особистісного зростання [34].

Функціональний підхід фокусується на ролі психологічної стійкості у забезпеченні ефективного функціонування особистості та досягненні її життєвих цілей. У рамках цього підходу стійкість розглядається як важливий фактор психологічного благополуччя та самореалізації. Вона дозволяє людині зберігати внутрішню рівновагу та продуктивність діяльності навіть в умовах сильного стресу чи невизначеності [56].

Узагальнюючи різні підходи, можна визначити психологічну стійкість як інтегральну здатність особистості зберігати оптимальний рівень функціонування психіки, підтримувати стабільність психічних станів та ефективність діяльності в умовах впливу різноманітних стресових факторів, а також адаптуватися до змін у навколишньому середовищі та власному житті. Це визначення підкреслює багатовимірність та динамічність психологічної стійкості як особистісної характеристики [28].

Основними компонентами психологічної стійкості є:

- емоційни;
- когнітивний;
- поведінковий;
- мотиваційно-ціннісний;
- соціальний компоненти [2].

Емоційний компонент включає здатність регулювати емоційні стани, зберігати емоційну рівновагу в стресових ситуаціях та швидко відновлюватися після емоційних потрясінь [16]. Це передбачає розвинуті навички емоційної саморегуляції, здатність до рефлексії власних емоційних станів та конструктивного вираження емоцій [33; 34].

Когнітивний компонент охоплює особливості сприйняття та інтерпретації стресових ситуацій, здатність до раціонального мислення та прийняття рішень в умовах невизначеності. Він включає такі аспекти, як когнітивна гнучкість, здатність до переоцінки ситуації, оптимістичний стиль атрибуції та конструктивне мислення. Розвинутий когнітивний компонент дозволяє особистості більш ефективно аналізувати проблемні ситуації та знаходити оптимальні шляхи їх вирішення [33].

Поведінковий компонент відображає здатність зберігати контроль над своїми діями, ефективно долати труднощі та адаптуватися до нових умов. Він включає в себе репертуар копінг-стратегій, навички самоорганізації та самоконтролю, а також здатність до цілеспрямованої діяльності в стресових умовах. Важливим аспектом поведінкового компонента є також здатність до проактивної поведінки, тобто до активного впливу на ситуацію, а не лише реагування на неї.

Мотиваційно-ціннісний компонент включає систему цінностей, переконань та життєвих цілей, які надають сенс і спрямованість діяльності особистості. Цей компонент відіграє ключову роль у формуванні життєстійкості та резильєнтності особистості, забезпечуючи внутрішню опору та орієнтири в складних життєвих ситуаціях [32]. Стійка система цінностей та переконань допомагає людині зберігати відчуття сенсу та цілісності навіть в умовах сильного стресу чи життєвих криз [33].

Соціальний компонент психологічної стійкості відображає здатність підтримувати конструктивні міжособистісні відносини та ефективно взаємодіяти з оточуючими в стресових ситуаціях. Він включає в себе соціальні навички, здатність до емпатії та ефективної комунікації, а також

вміння звертатися за соціальною підтримкою та надавати її іншим. Розвинутий соціальний компонент дозволяє особистості ефективно використовувати ресурси соціального оточення для подолання життєвих труднощів.

Важливо зазначити, що психологічна стійкість не є абсолютною та незмінною характеристикою. Вона може змінюватися залежно від життєвих обставин, досвіду подолання труднощів та розвитку особистості [16]. Крім того, рівень психологічної стійкості може відрізнятися в різних сферах життя або типах ситуацій. Наприклад, людина може демонструвати високу стійкість у професійній діяльності, але бути більш вразливою в сфері особистих стосунків [3].

Фактори, що впливають на формування та розвиток психологічної стійкості, включають індивідуально-психологічні особливості особистості (темперамент, характер, здібності), життєвий досвід та особливості соціалізації, наявність та якість соціальної підтримки, рівень розвитку емоційного інтелекту та навичок саморегуляції, особливості когнітивних процесів та стилів мислення, систему цінностей та життєвих смислів, а також фізичне здоров'я та спосіб життя [10].

Розуміння поняття психологічної стійкості має важливе значення для різних галузей психології та практичної діяльності [8]. Воно використовується в клінічній психології для розробки методів профілактики та лікування психічних розладів, в організаційній психології для підвищення ефективності працівників в стресових умовах, в педагогічній психології для формування стійкості до навчальних навантажень та в багатьох інших сферах [7; 8].

Індивідуально-психологічні ресурси стійкості є ключовим компонентом загальної психологічної стійкості особистості. Вони представляють собою комплекс внутрішніх та зовнішніх факторів, які людина може використовувати для подолання стресових ситуацій, адаптації до змін та збереження психологічного благополуччя. Структура цих ресурсів

є багатовимірною та включає в себе різноманітні компоненти, які взаємодіють між собою, створюючи унікальний профіль стійкості кожної особистості [8].

Вітчизняні (В. Корольчук, С. Миронець, А. Гурич, О. Тимченко) та зарубіжні (А. Реан, О. Баранов, Л. Китаєв-Смик, Д. Брайт, Р. Лазарус, Дж. Грінберг) науковці мають Ресурси притаманні багаторівневим рішенням, зазначають вони. Більшість учених сходяться на думці, що існує два рівні чинників, які впливають на формування та розвиток цієї особистісної риси:

- зовнішні чинники (характеристики середовища, що оточує людину);
- внутрішні чинники (сукупність психофізіологічних, особистісних і соціально-психологічних характеристик індивіда) [5; 9].

Думки психологів щодо правомірності поняття «внутрішні чинники ресурсів життестійкості» не одностайні, оскільки питання розвитку особистісних психологічних ресурсів життестійкості лише нещодавно набуло значущості в науковому дискурсі. Наприклад, В. Корольчук описує внутрішні ресурси як особистісні ресурси (Я-концепція як основний показник, локус контролю, когнітивний розвиток, сфера спілкування - афіліація, емпатія, емоційна стійкість, витривалість, знання, уміння, досвід подолання стресових ситуацій, рівень тривожності, самооцінка, характер оцінки дійсності) [25].

А. Андреева виокремлює такі внутрішні чинники розвитку ресурсу життестійкості:

- психофізіологічні (особливості вищої нервової діяльності, її внутрішні закономірності);
- соціально-психологічні чинники (потреби, мотиви, установки, почуття, емоції);
- психолого-педагогічні (здібності, вміння, навички, звички, знання) [5; 9; 21].

О. Баранов відносить до внутрішніх чинників ресурсів життестійкості особливості організації особистості, такі як темперамент, характер, мотиви,

настанови, цінності, стиль діяльності та поведінки, пізнавальна активність, рівень розвитку діяльнісних характеристик суб'єкта, таких як професійні компетенції та навички [5; 9; 23].

А. Церковський перелічує такі внутрішні чинники ресурсів життєстійкості: сила нервової системи, збалансованість нейронних процесів, її інертність і рухливість, темперамент, тривожність, гендерні характеристики, мотивація, особистісні настанови, самооцінка, стиль діяльності та стиль поведінки, що долає [24].

Одним з ключових елементів структури індивідуально-психологічних ресурсів є когнітивні ресурси. Вони включають в себе інтелектуальні здібності, особливості мислення, пам'яті та уваги, які дозволяють ефективно обробляти інформацію та вирішувати проблеми в стресових ситуаціях. Важливими аспектами когнітивних ресурсів є когнітивна гнучкість (здатність адаптувати мислення до нових умов), критичне мислення (вміння аналізувати ситуацію з різних точок зору), та креативність (здатність генерувати нові ідеї та рішення) [16; 17].

Емоційні ресурси є іншим важливим компонентом структури індивідуально-психологічних ресурсів стійкості. Вони включають в себе

- емоційний інтелект (здатність розуміти та управляти власними емоціями та емоціями інших);
- емоційну стабільність (здатність зберігати емоційну рівновагу в стресових ситуаціях);
- емоційну гнучкість (здатність адекватно виражати різні емоції залежно від ситуації) [16].

Розвинуті емоційні ресурси дозволяють особистості ефективно регулювати свої емоційні стани, що є вирішальним для збереження психологічної стійкості в складних життєвих ситуаціях.

Мотиваційно-вольові ресурси відіграють ключову роль у структурі індивідуально-психологічних ресурсів стійкості. Вони включають в себе систему цінностей та переконань, життєві цілі та сенси, а також вольові

якості особистості. Сильна мотивація та чітко визначені життєві цілі допомагають людині зберігати спрямованість та енергію навіть в умовах сильного стресу. Вольові якості, такі як наполегливість, самодисципліна та здатність до самоконтролю, дозволяють долати труднощі та досягати поставлених цілей.

Поведінкові ресурси є важливим компонентом структури індивідуально-психологічних ресурсів стійкості [18]. Вони включають в себе репертуар копінг-стратегій (способів подолання стресу), навички самоорганізації та тайм-менеджменту, а також здатність до саморегуляції поведінки. Ефективні копінг-стратегії дозволяють особистості адекватно реагувати на стресові ситуації та знаходити конструктивні шляхи їх вирішення. Навички самоорганізації допомагають ефективно розподіляти час та енергію, що є важливим для збереження ресурсів в умовах стресу [10].

Соціальні ресурси є невід'ємною частиною структури індивідуально-психологічних ресурсів стійкості. Вони включають в себе соціальні зв'язки та підтримку, комунікативні навички, здатність до емпатії та соціальну компетентність. Наявність міцної соціальної мережі та вміння ефективно взаємодіяти з оточуючими є важливим фактором психологічної стійкості, оскільки дозволяє отримувати емоційну та інструментальну підтримку в складних життєвих ситуаціях [9; 10].

Фізіологічні ресурси також відіграють важливу роль у структурі індивідуально-психологічних ресурсів стійкості. Вони включають в себе фізичне здоров'я, витривалість, енергійність та здатність організму адаптуватися до стресових впливів. Хороший фізичний стан та здоровий спосіб життя є важливими факторами, які підтримують загальну психологічну стійкість особистості [57].

Духовні ресурси є ще одним важливим компонентом структури індивідуально-психологічних ресурсів стійкості. Вони включають в себе систему вірувань, філософських поглядів, та екзистенційних орієнтацій особистості. Духовні ресурси допомагають людині знаходити сенс у

складних життєвих ситуаціях, надають відчуття зв'язку з чимось більшим, ніж власне "я", та можуть бути джерелом внутрішньої сили та спокою. Для багатьох людей релігійна віра або духовні практики є потужним ресурсом стійкості, який допомагає долати життєві труднощі та зберігати оптимізм [11].

Важливо зазначити, що всі ці компоненти структури індивідуально-психологічних ресурсів стійкості не існують ізольовано, а взаємодіють між собою, створюючи унікальну конфігурацію ресурсів для кожної особистості. Наприклад, розвинуті когнітивні ресурси можуть сприяти більш ефективному використанню емоційних ресурсів, а сильні соціальні зв'язки можуть підтримувати мотиваційно-вольові ресурси [18].

Структура індивідуально-психологічних ресурсів стійкості також характеризується динамічністю та пластичністю. Вона може змінюватися протягом життя людини під впливом різних факторів, таких як життєвий досвід, освіта, тренування певних навичок, або зміна життєвих обставин. Це означає, що індивідуально-психологічні ресурси стійкості можна розвивати та зміцнювати через цілеспрямовані зусилля та практику [28].

Розуміння структури індивідуально-психологічних ресурсів стійкості має важливе практичне значення. Воно дозволяє розробляти ефективні стратегії для підвищення психологічної стійкості як на індивідуальному, так і на груповому рівні. Наприклад, програми розвитку стійкості можуть фокусуватися на зміцненні окремих компонентів структури ресурсів, таких як розвиток емоційного інтелекту, навчання ефективним копінг-стратегіям, або формування навичок соціальної взаємодії.

Крім того, розуміння структури індивідуально-психологічних ресурсів стійкості допомагає в діагностиці та оцінці рівня психологічної стійкості особистості [4]. Це дозволяє виявляти сильні та слабкі сторони в структурі ресурсів конкретної людини та розробляти індивідуалізовані підходи до підвищення її стійкості.

Психологічна стійкість молоді має свої специфічні особливості, які обумовлені як віковими характеристиками, так і соціально-культурним контекстом, в якому відбувається розвиток молодого покоління. Розуміння цих особливостей є критично важливим для розробки ефективних стратегій підтримки та розвитку психологічної стійкості у молодих людей [27].

Однією з ключових особливостей психологічної стійкості молоді є її тісний зв'язок з процесами формування особистості та самоідентичності.

Молодість - це період активного самопізнання, експериментування з різними соціальними ролями та пошуку свого місця в світі. Ця особливість може як сприяти розвитку стійкості (через формування сильного відчуття себе), так і створювати додаткові виклики (через невизначеність та внутрішні конфлікти, пов'язані з самовизначенням).

Інша важлива особливість психологічної стійкості молоді пов'язана з її більшою пластичністю та адаптивністю порівняно з дорослими. Молоді люди зазвичай швидше адаптуються до нових умов та легше засвоюють нові навички, що може бути значним ресурсом стійкості [3]. Однак ця ж пластичність може робити молодь більш вразливою до негативних впливів середовища.

Соціальні фактори відіграють особливо важливу роль у формуванні психологічної стійкості молоді. Стосунки з однолітками, сім'єю, та іншими значущими дорослими мають критичне значення для розвитку стійкості. Позитивні соціальні зв'язки та підтримка можуть суттєво підвищувати стійкість молодшої людини, в той час як негативний соціальний досвід (наприклад, булінг або відчуження) може серйозно підірвати її.

Ще однією особливістю психологічної стійкості молоді є її тісний зв'язок з процесами навчання та професійного становлення. Успіхи або невдачі в навчанні, вибір професійного шляху, перші кроки в кар'єрі - все це може значно впливати на відчуття власної ефективності та, відповідно, на психологічну стійкість молодшої людини [26; 27; 29].

Важливою характеристикою психологічної стійкості молоді є її взаємозв'язок з ризикованою поведінкою [13]. З одного боку, схильність до ризику та експериментування, характерна для молодого віку, може бути ресурсом для розвитку стійкості через набуття нового досвіду та подолання викликів. З іншого боку, надмірно ризикована поведінка може підривати психологічну стійкість, створюючи додаткові стресові ситуації та негативні наслідки.

Особливістю психологічної стійкості молоді є також її тісний зв'язок з формуванням життєвих цілей та планів. Наявність чітких і реалістичних життєвих цілей може значно підвищувати стійкість молоді людини, надаючи їй відчуття спрямованості та сенсу. Водночас, невизначеність щодо майбутнього або нереалістичні очікування можуть створювати додаткове психологічне навантаження.

Ще одна важлива особливість психологічної стійкості молоді пов'язана з її ставленням до авторитетів та соціальних норм. Молоді люди часто критично переосмислюють існуючі норми та правила, що може бути як ресурсом для розвитку стійкості (через формування власної системи цінностей), так і фактором вразливості (через конфлікти з соціальним оточенням) [20].

Технологічний фактор відіграє особливу роль у формуванні психологічної стійкості сучасної молоді. З одного боку, цифрові технології надають молодим людям доступ до величезного обсягу інформації та можливостей для самореалізації, що може підвищувати їхню стійкість. З іншого боку, надмірне занурення у віртуальний світ, проблеми кібербулінгу, інформаційне перевантаження можуть створювати додаткові виклики для психологічної стійкості [57].

Важливою особливістю психологічної стійкості молоді є її зв'язок з фізичним здоров'ям та способом життя. Молодий вік зазвичай характеризується кращим фізичним станом, що може бути значним ресурсом стійкості. Однак нездоровий спосіб життя, характерний для багатьох

молодих людей (недостатній сон, нерегулярне харчування, зловживання алкоголем тощо), може негативно впливати на їхню психологічну стійкість.

Ще однією особливістю психологічної стійкості молоді є її взаємозв'язок з процесами емоційного розвитку. Молодість характеризується інтенсивним емоційним життям, що може бути як ресурсом (через багатство емоційного досвіду), так і викликом для стійкості (через труднощі з регуляцією сильних емоцій).

Важливо також відзначити роль культурного контексту у формуванні психологічної стійкості молоді. Культурні норми та очікування щодо молодих людей, які можуть суттєво відрізнятися в різних суспільствах, значно впливають на те, як формується та проявляється психологічна стійкість.

Розуміння цих особливостей психологічної стійкості молоді має важливе значення для розробки ефективних стратегій її підтримки та розвитку [3]. Це включає в себе створення сприятливого середовища для особистісного розвитку, навчання навичкам емоційної регуляції та подолання стресу, підтримку у формуванні життєвих цілей та планів, розвиток критичного мислення та навичок прийняття рішень.

Особливу увагу слід приділяти розвитку соціальних навичок та створенню позитивного соціального оточення для молодих людей. Це може включати програми менторства, підтримку позитивних відносин у сім'ї, створення можливостей для конструктивної взаємодії з однолітками [26].

Важливим аспектом розвитку психологічної стійкості молоді є також формування здорового способу життя та навичок самопомоги. Це включає в себе освіту щодо важливості фізичного здоров'я, навчання технікам релаксації та управління стресом, формування навичок тайм-менеджменту.

Окрема увага повинна приділятися розвитку цифрової грамотності та навичок безпечного та продуктивного використання технологій. Це допоможе молодим людям максимально використовувати можливості цифрового світу, одночасно мінімізуючи пов'язані з ним ризики.

Підсумовуючи, можна сказати, що психологічна стійкість молоді є складним і багатограним феноменом, який формується під впливом багатьох факторів. Розуміння особливостей психологічної стійкості молоді дозволяє розробляти більш ефективні стратегії її підтримки та розвитку, що є критично важливим для забезпечення благополуччя та успішної адаптації молодого покоління до викликів сучасного світу.

1.2 Вплив військової агресії на психологічний стан молоді

Військова агресія є одним з найбільш травматичних досвідів, які може пережити людина, і її вплив на психологічний стан особистості та суспільства в цілому є глибоким та довготривалим. Особливо гостро цей вплив відчувається молоддю, яка знаходиться на важливому етапі формування особистості та світогляду.

Психологічні наслідки військової агресії для молоді можуть бути надзвичайно різноманітними та охоплювати широкий спектр психоемоційних реакцій та порушень. Одним з найбільш поширених наслідків є розвиток посттравматичного стресового розладу (ПТСР) [30].

ПТСР характеризується нав'язливими спогадами про травматичні події, кошмарами, підвищеною тривожністю, уникненням ситуацій, що нагадують про травму, та підвищеною реактивністю [17]. У молоді ПТСР може проявлятися через труднощі з концентрацією уваги, проблеми зі сном, дратівливість та агресивну поведінку.

Крім ПТСР, військова агресія може призводити до розвитку інших психічних розладів, таких як депресія, тривожні розлади, панічні атаки. Молоді люди можуть відчувати глибоке почуття безнадії та безпорадності, втрачати інтерес до раніше улюблених занять, відчувати постійну втому та апатію. Тривожні розлади можуть проявлятися у вигляді постійного відчуття небезпеки, надмірної настороженості, страху перед майбутнім [14; 30].

Важливим психологічним наслідком військової агресії є порушення базового відчуття безпеки та довіри до світу. Молоді люди, які пережили

військову агресію, можуть втратити віру в передбачуваність та справедливість світу, що може призводити до розвитку цинічного або параноїдального світогляду. Це може негативно впливати на їхню здатність будувати довірливі стосунки з іншими людьми та планувати своє майбутнє [32].

Ще одним серйозним наслідком є порушення процесів ідентичності та самоприйняття. Молоді люди, які пережили військову агресію, можуть відчувати труднощі з визначенням свого місця в світі, своїх цілей та цінностей. Це може призводити до кризи ідентичності, відчуття втрати сенсу життя, труднощів з прийняттям важливих життєвих рішень.

Військова агресія також може призводити до значних змін у системі цінностей та моральних орієнтирів молоді. З одного боку, це може проявлятися у підвищенні патріотизму, готовності до самопожертви, зростанні солідарності та взаємодопомоги. З іншого боку, може відбуватися деморалізація, втрата віри в гуманістичні цінності, зростання агресивності та ксенофобії.

Важливим аспектом психологічних наслідків військової агресії є порушення нормального процесу розвитку та соціалізації молоді. Війна може призводити до переривання навчання, втрати можливостей для професійного розвитку, руйнування соціальних зв'язків. Це може мати довготривалі наслідки для життєвої траєкторії молодих людей, обмежуючи їхні можливості для самореалізації та досягнення життєвих цілей.

Психологічні наслідки військової агресії можуть також проявлятися на фізіологічному рівні. Хронічний стрес, пов'язаний з військовою агресією, може призводити до різноманітних психосоматичних розладів, таких як головні болі, проблеми з травленням, порушення сну, послаблення імунітету. У молоді це може проявлятися у вигляді підвищеної втомлюваності, зниження фізичної активності, проблем з концентрацією уваги [15].

Важливо відзначити, що психологічні наслідки військової агресії можуть проявлятися не лише у тих, хто безпосередньо перебував у зоні

бойових дій, але і у молоді, яка переживала війну опосередковано - через медіа, розповіді близьких, зміни в суспільному житті. Це явище отримало назву "вторинної травматизації" і може призводити до розвитку симптомів, подібних до тих, що спостерігаються у безпосередніх учасників подій.

Ще одним важливим аспектом психологічних наслідків військової агресії є її вплив на сімейні стосунки. Молоді люди можуть стикатися з втратою близьких, розлукою з сім'єю через евакуацію або мобілізацію, зміною сімейних ролей та відповідальності. Це може призводити до порушень у сімейній комунікації, конфліктів, емоційного відчуження [30].

Нарешті, важливо відзначити, що психологічні наслідки військової агресії можуть мати довготривалий характер і впливати на життя молодої людини протягом багатьох років після закінчення безпосередніх бойових дій. Травматичний досвід може призводити до формування специфічних паттернів мислення та поведінки, які можуть проявлятися у різних життєвих ситуаціях, впливаючи на особисті та професійні стосунки, життєві вибори та загальне відчуття благополуччя [13].

Реакція молоді на військову агресію має свою специфіку, яка обумовлена як віковими особливостями, так і соціально-культурним контекстом, в якому відбувається розвиток молодого покоління. Розуміння цієї специфіки є критично важливим для розробки ефективних стратегій психологічної підтримки та реабілітації молоді в умовах військової агресії.

Однією з ключових особливостей реагування молоді на військову агресію є її підвищена емоційна реактивність. Молоді люди схильні переживати події більш гостро та інтенсивно, що може проявлятися у вигляді сильних емоційних спалахів, різких змін настрою, імпульсивних реакцій. Це може призводити як до героїчних вчинків та проявів альтруїзму, так і до ризикованої або деструктивної поведінки.

Інша важлива особливість полягає у тому, що молодь часто демонструє більшу гнучкість та адаптивність у реагуванні на військову агресію порівняно з старшими поколіннями. Молоді люди зазвичай швидше

адаптуються до нових умов, легше засвоюють нові навички та стратегії виживання. Це може бути значним ресурсом для виживання та відновлення в умовах війни [54].

Специфічною рисою реагування молоді на військову агресію є також її схильність до ідеалізації та романтизації війни. Особливо це характерно для молодих людей, які не мають безпосереднього досвіду бойових дій. Вони можуть сприймати війну крізь призму героїчних наративів, що може призводити до недооцінки реальних ризиків та небезпек [27; 28; 47].

Важливою особливістю є також те, що молодь часто демонструє підвищену готовність до активних дій та соціальної мобілізації в умовах військової агресії. Це може проявлятися у активній участі у волонтерських рухах, громадських ініціативах, а також у готовності вступати до лав збройних сил чи територіальної оборони [32].

Специфічною рисою реагування молоді на військову агресію є її підвищена чутливість до інформаційного впливу. Молоді люди активно споживають інформацію з різних джерел, включаючи соціальні мережі та месенджери, що може призводити як до швидкого поширення важливої інформації, так і до підвищеної вразливості до дезінформації та пропаганди.

Ще однією важливою особливістю є те, що молодь часто демонструє більшу схильність до радикалізації поглядів в умовах військової агресії. Це може проявлятися у формуванні чорно-білого мислення, посиленні націоналістичних настроїв, зростанні нетерпимості до альтернативних точок зору [27].

Специфічною рисою реагування молоді на військову агресію є також її підвищена вразливість до порушень у процесах формування ідентичності. Війна може суттєво впливати на самосприйняття молодої людини, її уявлення про своє місце в світі та майбутнє. Це може призводити до кризи ідентичності, відчуття втрати життєвих орієнтирів [12].

Важливо відзначити, що молодь часто демонструє більшу схильність до ризикованої поведінки в умовах військової агресії. Це може проявлятися у

нехтуванні правилами безпеки, участі у небезпечних «челенджах», експериментах з психоактивними речовинами як спосіб впоратися зі стресом [53].

Специфічною рисою реагування молоді на військову агресію є також її підвищена чутливість до порушень у соціальних зв'язках. Війна може призводити до розриву дружніх та романтичних стосунків, зміни соціального оточення через евакуацію або переселення, що може мати особливо травматичний вплив на молодих людей, для яких соціальні зв'язки відіграють критично важливу роль [53].

Нарешті, важливою особливістю є те, що молодь часто демонструє більшу здатність до посттравматичного зростання в умовах військової агресії. Пережитий травматичний досвід може стимулювати особистісний ріст, формування нових цінностей та життєвих пріоритетів, розвиток резильєнтності [21].

У контексті впливу військової агресії на психологічний стан молоді, важливо розуміти фактори, які можуть підвищувати ризик негативних наслідків (фактори ризику), а також фактори, які можуть сприяти більшій психологічній стійкості та адаптації (захисні фактори).

Фактори ризику:

Безпосередній досвід бойових дій або перебування в зоні активних обстрілів. Молоді люди, які безпосередньо пережили загрозу життю або стали свідками загибелі інших, мають підвищений ризик розвитку ПТСР та інших психічних розладів [51].

Втрата близьких людей внаслідок військових дій. Травма втрати, особливо якщо вона відбувається раптово та насильницьким шляхом, може мати глибокий і довготривалий вплив на психологічний стан молодої людини.

Вимушене переселення або евакуація. Втрата звичного оточення, соціальних зв'язків, необхідність адаптуватися до нових умов можуть створювати додатковий стрес для молоді [38].

Попередні травматичні переживання або психічні розлади. Молоді люди, які вже мали досвід травматичних подій або страждали від психічних розладів до початку військової агресії, можуть бути більш вразливими до її негативного впливу [52].

Відсутність соціальної підтримки. Молоді люди, які не мають міцних соціальних зв'язків або підтримки з боку сім'ї та друзів, можуть бути більш вразливими до негативних психологічних наслідків військової агресії [41].

Економічні труднощі та втрата можливостей для навчання чи роботи внаслідок війни. Це може призводити до відчуття безперспективності та втрати життєвих орієнтирів.

Надмірне споживання негативної інформації про військові події, особливо через соціальні мережі та інтернет. Це може призводити до інформаційного перевантаження та підвищення рівня тривоги.

Зловживання алкоголем або наркотичними речовинами як спосіб впоратися зі стресом. Це може призводити до формування залежності та погіршення загального психологічного стану [31].

Захисні фактори:

Сильні соціальні зв'язки та підтримка з боку сім'ї, друзів, громади. Наявність надійної системи соціальної підтримки є одним з ключових факторів, що сприяють психологічній стійкості в умовах військової агресії.

Розвинені навички емоційної регуляції та копінг-стратегії. Молоді люди, які вміють ефективно управляти своїми емоціями та мають широкий репертуар стратегій подолання стресу, зазвичай демонструють більшу психологічну стійкість [19].

Високий рівень резильєнтності - здатності відновлюватися після стресових подій. Ця характеристика часто пов'язана з оптимістичним світоглядом, гнучкістю мислення та здатністю знаходити позитивні аспекти навіть у складних ситуаціях [51].

Наявність сенсу життя та чітких життєвих цілей. Молоді люди, які мають чітке уявлення про свої життєві цілі та цінності, зазвичай краще

справляються зі стресовими ситуаціями, викликаними військовою агресією [49].

Активна соціальна позиція та участь у волонтерській діяльності. Можливість допомагати іншим та відчувати свою корисність може значно підвищувати психологічну стійкість молоді в умовах війни.

Здоровий спосіб життя, включаючи регулярні фізичні вправи та здорове харчування. Фізичне здоров'я тісно пов'язане з психологічним благополуччям і може бути важливим захисним фактором [49].

Доступ до професійної психологічної допомоги та підтримки. Своєчасна та кваліфікована психологічна допомога може значно знизити ризик розвитку серйозних психологічних проблем.

Розвинені навички критичного мислення та медіаграмотності. Це допомагає молоді краще орієнтуватися в інформаційному просторі, відфільтровувати дезінформацію та знижувати рівень тривоги, пов'язаної з надмірним споживанням негативних новин [59].

Духовність або релігійність. Для багатьох молодих людей віра може бути джерелом сили та підтримки в складних життєвих ситуаціях.

Почуття приналежності до спільноти та національної ідентичності. Сильне відчуття зв'язку зі своєю країною та народом може бути потужним мотивуючим фактором та джерелом психологічної стійкості.

Наявність позитивних рольових моделей. Приклади стійкості та мужності, які демонструють інші люди (як історичні постаті, так і сучасники), можуть надихати молодь та підвищувати їхню психологічну стійкість.

Креативність та здатність до самовираження. Можливість виражати свої почуття та переживання через творчість (мистецтво, музику, письмо тощо) може бути важливим захисним фактором [26].

Розвинені навички планування та прийняття рішень. Молоді люди, які вміють ефективно планувати свої дії та приймати зважені рішення, зазвичай краще адаптуються до мінливих умов військового часу.

Досвід подолання попередніх життєвих труднощів. Молодь, яка вже мала досвід успішного подолання складних життєвих ситуацій, може бути більш підготовленою до викликів військової агресії [48].

Здатність знаходити позитивні аспекти навіть у складних ситуаціях. Це пов'язано з когнітивною гнучкістю та оптимістичним стилем мислення, які є важливими компонентами психологічної стійкості [39].

Важливо зазначити, що вплив факторів ризику та захисних факторів є комплексним та індивідуальним. Наявність певних факторів ризику не обов'язково призведе до негативних наслідків, особливо якщо присутні сильні захисні фактори. І навпаки, відсутність явних факторів ризику не гарантує відсутності психологічних проблем [32].

Розуміння цих факторів має важливе значення для розробки ефективних стратегій психологічної підтримки та профілактики негативних наслідків військової агресії для молоді. Зокрема, це дозволяє:

Виявляти групи молоді з підвищеним ризиком розвитку психологічних проблем і надавати їм цільову підтримку.

Розробляти програми, спрямовані на посилення захисних факторів, таких як розвиток навичок емоційної регуляції, підвищення резильєнтності, формування здорового способу життя [45].

Створювати середовище, яке сприяє психологічній стійкості молоді, включаючи забезпечення доступу до соціальної підтримки, можливостей для самореалізації та розвитку.

Розробляти індивідуалізовані підходи до психологічної допомоги, які враховують унікальну комбінацію факторів ризику та захисних факторів у кожної молодої людини [18].

Проводити профілактичну роботу, спрямовану на зниження впливу факторів ризику, таких як інформаційне перевантаження або зловживання психоактивними речовинами [48].

Навчати молодь стратегіям самодопомоги та взаємодопомоги, які базуються на розумінні факторів ризику та захисних факторів [45].

Формувати політику та програми на державному рівні, які враховують специфіку впливу військової агресії на молодь та спрямовані на підтримку її психологічного благополуччя.

Таким чином, розуміння факторів ризику та захисних факторів є ключовим елементом у розробці комплексного підходу до підтримки психологічного здоров'я молоді в умовах військової агресії. Це дозволяє не лише реагувати на вже існуючі проблеми, але й працювати на випередження, створюючи умови для підвищення психологічної стійкості молодого покоління [32].

1.3 Психологічні реакції особистості на стресогенні події

Протягом останніх двох років український народ живе в постійному страху через повітряні тривоги, вибухи, обстріли та звуки артилерійського вогню. Цей стан активує природну реакцію виживання, відому як реакція «боротьби, втечі або завмирання». Ця реакція контролюється різними відділами нервової системи: симпатичною нервовою системою, яка керує реакцією «боротися або бігти», і парасимпатичною нервовою системою, яка керує реакцією «сповільнитися і завмерти». Обидві системи спрямовані на підтримання балансу організму і нормалізацію стану в умовах стресу [21].

Однак у воєнний час цей баланс порушується. Стрес різко зростає, і парасимпатична нервова система стає домінуючою через порушення в мозку. Це призводить до змін у поведінці та придушення всіх емоцій. Цей механізм необхідний людям для ефективного функціонування та забезпечення власного виживання [21].

Під час стресу активізується невелика структура в лімбічній системі мозку, яка називається амігдалою. У амігдалі підвищується рівень адреналіну і надходять сигнали про потенційну небезпеку. Коли крайня загроза поєднується з відчуттям безпорадності, як це часто буває під час військових операцій, мозок може послати тілу сигнал: «замри». Це призводить до зниження частоти серцевих скорочень, кров'яного тиску,

температури тіла та інтенсивності рухів. На війні така реакція може бути миттєвою і тимчасовою, а може тривати кілька днів або тижнів, залежно від загального стану психіки і тяжкості травмувальної події [40; 46].

Крім того, амигдала дає сигнал гіпокампу - ділянці мозку, що зберігає спогади, - не згадувати про травмувальну подію. Це може призвести до забування багатьох важливих деталей, а іноді й до повної втрати контролю над думками [21; 23].

У стресових ситуаціях люди зазвичай почуваються розгубленими, але іноді вони можуть відчувати підвищену розумову активність, сильні емоції та здатність мобілізувати свою волю за короткий проміжок часу. Тому людям необхідно швидко орієнтуватися в ситуації, швидко оцінювати обстановку і приймати оптимальні для себе рішення [24].

Г. Сельє виділяє три фази реагування організму на стресор:

- 1) реакцію тривоги, що відображає процес мобілізації резервів;
- 2) стадія опору. Організм здатний успішно долати труднощі, що виникають, без шкоди для свого здоров'я. У цій фазі організм стає ще більш стійким до різних шкідливих впливів (звикання, крововтрата, втрата їжі, біль тощо), ніж у звичайному стані підйому;
- 3) фаза виснаження: внаслідок надмірного або надто інтенсивного стресу адаптаційні можливості організму виснажуються, опірність хворобам знижується, з'являються різноманітні ознаки поганого самопочуття, як-от втрата апетиту, порушення сну, розлади фекалій, втрата ваги, підвищення артеріального тиску та порушення серцевого ритму [6; 42].

Чим триваліша загроза, коли людина не може ні втекти, ні боротися, тим серйозніші можуть бути наслідки. Це може призвести до формування травматичного стану, який згодом може перерости у посттравматичний стресовий розлад.

Такий стан включає заціпеніння, зміну біологічної ефективності організму, комплексну дисоціацію, деперсоналізацію, втрату відчуття

реальності та розірваність здатності сприйняття. Психічна анестезія відбувається за рахунок стрибка ендорфінів [44].

Наприклад, дисоціація може проявлятися у вигляді враження, що людина брала участь у події, одночасно спостерігаючи її збоку. Деперсоналізація може призводити до відчуття, що людина стає іншою особою, героєм фільму чи твариною. Це механізми захисту психіки в стресових ситуаціях [43; 44].

Втрата відчуття реальності відображається у відчутті, ніби людина спостерігає за подіями через скляну стіну або в кіно. Це механізми, що дозволяють психіці обробляти інформацію в стресових ситуаціях, щоб запобігти перевантаженню негативними враженнями. У подальшому людина може згадувати гострі події шматками пам'яті [22; 23].

1.4. Чинники та умови, що впливають на індивідуально-психологічні ресурси стійкості молоді в період військової агресії

Військова агресія є однією з найбільш стресових та травматичних ситуацій, з якими може зіткнутися людина. Особливо вразливою до її негативного впливу є молодь, яка перебуває на етапі формування особистості та життєвих орієнтирів [19]. Тому надзвичайно важливим є вивчення індивідуально-психологічних ресурсів стійкості молоді в таких екстремальних умовах та розробка ефективних стратегій їх активації і розвитку.

Психологічна стійкість - це здатність людини зберігати стабільність психічних процесів та успішно адаптуватися до стресових ситуацій без значних негативних наслідків для психічного та фізичного здоров'я [25]. В умовах військової агресії психологічна стійкість відіграє ключову роль у збереженні психологічного благополуччя, функціональності та здатності молоді протистояти травматичному досвіду [22].

Індивідуально-психологічні ресурси стійкості - це комплекс особистісних якостей, навичок та стратегій, які допомагають людині

ефективно справлятися зі стресом та зберігати психологічне здоров'я в складних життєвих обставинах. До основних ресурсів стійкості молоді можна віднести:

Життестійкість - система переконань про себе, світ та відносини зі світом, яка включає три компоненти: залученість, контроль та прийняття ризику. Життестійкі молоді люди сприймають стресові ситуації як менш загрозливі та більш керовані [22].

Оптимізм - позитивні очікування щодо майбутнього та віра у власні сили. Оптимістичний настрій допомагає молоді зберігати мотивацію та енергію для подолання труднощів [25].

Самоефективність - впевненість у власній здатності досягати поставлених цілей та справлятися з викликами. Висока самоефективність пов'язана з більшою наполегливістю та стресостійкістю [23].

Емоційний інтелект - здатність розпізнавати, розуміти та керувати власними емоціями та емоціями інших. Розвинений емоційний інтелект сприяє кращій саморегуляції та міжособистісним відносинам.

Копінг-стратегії - специфічні поведінкові та когнітивні стратегії подолання стресу. Адаптивні копінг-стратегії, такі як пошук соціальної підтримки або позитивна переоцінка ситуації, підвищують стійкість до стресу [12].

Соціальна підтримка - наявність надійної мережі міжособистісних зв'язків, яка забезпечує емоційну, інформаційну та практичну допомогу. Сильні соціальні зв'язки є важливим буфером проти негативного впливу стресу [25].

Сенс життя та цілеспрямованість - наявність значущих життєвих цілей та відчуття осмисленості власного існування. Чітке розуміння своїх цінностей та життєвих орієнтирів допомагає молоді зберігати мотивацію та стійкість у складних обставинах [23; 24].

Саморегуляція - здатність керувати власними думками, емоціями та поведінкою. Розвинені навички саморегуляції дозволяють молоді ефективніше справлятися зі стресом та зберігати емоційну стабільність [23].

Креативність - здатність генерувати нові ідеї та знаходити нестандартні рішення проблем. Креативне мислення допомагає молоді адаптуватися до мінливих обставин та знаходити альтернативні шляхи подолання труднощів [22].

Резилієнтність - здатність відновлюватися після стресових ситуацій та адаптуватися до змін. Резилієнтні молоді люди здатні "відскакувати" від невдач та зберігати психологічне благополуччя навіть у несприятливих умовах [24].

На основі дослідженої літератури [6] можна виділити кілька ключових характеристик основних ресурсів стійкості молоді в умовах військової агресії:

Гнучкість та адаптивність - здатність швидко пристосовуватися до мінливих обставин та знаходити нові способи вирішення проблем. Молоді люди з високим рівнем гнучкості краще справляються з невизначеністю та стресом, пов'язаним з військовою агресією [24].

Активна життєва позиція - готовність брати на себе відповідальність за своє життя та активно діяти для досягнення цілей навіть у складних умовах. Молодь з активною життєвою позицією менше схильна до безпорадності та депресії в умовах кризи [41].

Позитивна самооцінка - впевненість у власних силах та здібностях, яка допомагає молодим людям зберігати стійкість перед обличчям труднощів та невдач.

Емоційна стабільність - здатність регулювати свої емоції та зберігати спокій у стресових ситуаціях. Емоційно стабільна молодь менше схильна до панічних реакцій та імпульсивних дій в умовах загрози [25].

Соціальна компетентність - навички ефективної комунікації та побудови міжособистісних відносин, які допомагають молоді отримувати необхідну підтримку та ресурси для подолання стресу [40].

Проактивність - здатність передбачати потенційні проблеми та вживати превентивних заходів для їх запобігання або мінімізації наслідків. Проактивна молодь краще підготовлена до викликів військової агресії [25].

Духовність та ціннісні орієнтації - наявність стійкої системи цінностей та переконань, які надають сенс життю та допомагають зберігати внутрішню опору в кризових ситуаціях [38].

Фізична активність та здоровий спосіб життя - регулярні фізичні вправи та дотримання здорового способу життя підвищують загальну стійкість організму до стресу та сприяють кращому психологічному функціонуванню [7].

Когнітивна гнучкість - здатність розглядати ситуацію з різних перспектив та знаходити альтернативні шляхи вирішення проблем. Когнітивно гнучка молодь менше схильна до ригідного мислення та когнітивних спотворень в умовах стресу [25].

Почуття гумору - здатність знаходити комічне в складних ситуаціях та використовувати гумор як копінг-стратегію для зниження напруги та збереження позитивного настрою [4].

Для активації та розвитку психологічних ресурсів стійкості молоді в умовах військової агресії дослідники пропонують наступні стратегії:

Психоедукація - проведення інформаційно-просвітницьких заходів для підвищення обізнаності молоді про природу стресу, травми та механізми психологічної стійкості. Розуміння психологічних процесів допомагає молодим людям краще управляти своїми реакціями на стрес [35].

Тренінги з розвитку життєвих навичок - проведення практичних занять для формування та вдосконалення навичок ефективної комунікації, вирішення конфліктів, прийняття рішень, управління часом та емоціями. Ці навички є важливими компонентами психологічної стійкості [32].

Програми з розвитку емоційного інтелекту - навчання молоді розпізнавати, розуміти та регулювати власні емоції, а також емпатійно взаємодіяти з іншими. Розвинений емоційний інтелект сприяє кращій адаптації до стресових ситуацій [35].

Групи підтримки та взаємодопомоги - створення безпечного простору для обміну досвідом, емоційної підтримки та спільного пошуку рішень проблем, пов'язаних з військовою агресією. Участь у таких групах зміцнює соціальні зв'язки та почуття приналежності [5].

Арт-терапевтичні заняття - використання різних видів творчої діяльності (малювання, музика, танці, поезія) для вираження емоцій, переробки травматичного досвіду та активації внутрішніх ресурсів. Творчість сприяє розвитку гнучкості мислення та емоційній саморегуляції.

Програми з розвитку резилієнтності - комплексні тренінги, спрямовані на формування позитивного мислення, навичок вирішення проблем, емоційної регуляції та соціальної підтримки. Такі програми допомагають молоді розвивати системний підхід до подолання життєвих труднощів.

Медитація та практики усвідомленості - навчання молоді технікам концентрації уваги, релаксації та усвідомленого присутності в теперішньому моменті. Ці практики знижують рівень стресу та покращують емоційну регуляцію [40].

Фізичні активності та спорт - заохочення молоді до регулярних фізичних вправ та спортивних занять. Фізична активність не лише покращує загальний стан здоров'я, але й сприяє виробленню ендорфінів, які покращують настрій та знижують рівень стресу [18].

Волонтерство та соціальна активність - залучення молоді до суспільно корисної діяльності та допомоги іншим. Участь у волонтерських проектах підвищує самооцінку, розширює соціальні зв'язки та надає відчуття контролю над ситуацією.

Когнітивно-поведінкова терапія - індивідуальні або групові сесії, спрямовані на виявлення та корекцію неадаптивних думок та поведінкових

патернів. КПТ допомагає молоді розвивати більш реалістичне та адаптивне мислення в умовах стресу.

Тренінги з управління стресом - навчання молоді ефективним технікам релаксації, дихальним вправам та іншим методам зниження фізичного та психологічного напруження [35].

Програми з розвитку лідерських якостей - заходи, спрямовані на формування у молоді навичок прийняття рішень, планування, мотивації інших та ефективної комунікації. Розвиток лідерських якостей підвищує впевненість у собі та здатність впливати на ситуацію [36].

Тренінги з управління конфліктами - навчання молоді конструктивним способам вирішення конфліктів, ведення переговорів та медіації. Ці навички особливо важливі в умовах підвищеної соціальної напруженості під час військової агресії.

Програми професійного розвитку - надання молоді можливостей для навчання, підвищення кваліфікації та профорієнтації. Професійний розвиток дає відчуття перспективи та контролю над своїм майбутнім навіть у складних обставинах [36].

Фінансова освіта - навчання молоді основам фінансової грамотності, планування бюджету та управління ресурсами. Фінансова стабільність є важливим фактором загальної життєвої стійкості.

Екологічні ініціативи - залучення молоді до проектів з охорони навколишнього середовища та сталого розвитку. Участь у таких ініціативах розвиває відповідальність за майбутнє та відчуття зв'язку з природою.

Культурні обміни та міжнародні проекти - створення можливостей для молоді брати участь у міжкультурних обмінах та міжнародних проектах. Такий досвід розширює світогляд, розвиває толерантність та глобальне мислення.

Програми з розвитку критичного мислення - навчання молоді навичкам аналізу інформації, виявлення маніпуляцій та прийняття обґрунтованих

рішень. Критичне мислення є важливим інструментом протидії пропаганді та дезінформації в умовах військової агресії.

Тренінги з тайм-менеджменту - навчання молоді ефективно планувати свій час, встановлювати пріоритети та досягати балансу між різними сферами життя. Навички управління часом допомагають зберігати продуктивність та контроль над життям у стресових умовах [35; 36].

Програми mentoring - створення системи наставництва, де більш досвідчені люди діляться своїм досвідом та підтримують молодь у їхньому особистісному та професійному розвитку [38].

Важливо зазначити, що ефективність цих стратегій залежить від їх системного та послідовного впровадження, а також від врахування індивідуальних особливостей та потреб кожної молодої людини. Крім того, необхідно створювати сприятливе середовище на рівні громади та суспільства в цілому, яке б підтримувало та заохочувало розвиток психологічної стійкості молоді.

Особливу увагу слід приділити створенню безпечних просторів для молоді, де вони можуть відкрито обговорювати свої страхи, сумніви та проблеми, пов'язані з військовою агресією. Такі простори можуть бути організовані у формі молодіжних центрів, онлайн-платформ або регулярних зустрічей під керівництвом психологів чи соціальних працівників.

Важливим аспектом розвитку психологічної стійкості є також робота з сім'ями молодих людей. Сімейні системи відіграють ключову роль у формуванні стійкості, тому необхідно проводити освітні програми для батьків та опікунів, навчаючи їх ефективним способам підтримки молоді в умовах кризи [37].

Не менш важливим є створення можливостей для молоді брати активну участь у процесах прийняття рішень на рівні громади та суспільства. Відчуття власної значущості та здатності впливати на ситуацію є потужним ресурсом психологічної стійкості [16].

Для забезпечення довгострокової ефективності програм з розвитку психологічної стійкості необхідно проводити регулярний моніторинг та оцінку їх впливу. Це дозволить своєчасно адаптувати стратегії відповідно до змін у потребах молоді та динаміки ситуації.

Важливо також враховувати гендерні аспекти у розробці та впровадженні програм з розвитку стійкості. Дослідження показують, що юнаки та дівчата можуть мати різні потреби та реагувати на стрес по-різному, тому деякі програми можуть потребувати гендерно-специфічного підходу.

Окрему увагу слід приділити розвитку цифрової стійкості молоді. В умовах інформаційної війни та активного використання соціальних мереж важливо навчити молодь критично оцінювати інформацію, захищати свою приватність онлайн та ефективно використовувати цифрові інструменти для самодопомоги та взаємодопомоги [37].

Не можна забувати і про важливість фізичного здоров'я для психологічної стійкості. Програми з розвитку стійкості повинні включати компоненти, спрямовані на пропаганду здорового способу життя, правильного харчування та регулярної фізичної активності [38].

Окремим напрямком роботи може стати розвиток навичок самодопомоги та взаємодопомоги в кризових ситуаціях. Навчання молоді базовим навичкам першої психологічної допомоги може значно підвищити загальну стійкість громади в умовах військової агресії [11].

Важливо також розвивати міжсекторальну співпрацю для забезпечення комплексної підтримки молоді. Взаємодія освітніх закладів, медичних установ, соціальних служб, громадських організацій та бізнесу дозволить створити цілісну систему розвитку психологічної стійкості молоді.

Нарешті, необхідно приділяти увагу підготовці фахівців, які працюють з молоддю - психологів, соціальних працівників, педагогів, молодіжних лідерів. Їх професійний розвиток та підвищення кваліфікації у сфері роботи з

травмою та розвитку стійкості є критично важливим для ефективної підтримки молоді в умовах військової агресії [37].

Підсумовуючи, можна сказати, що розвиток індивідуально-психологічних ресурсів стійкості молоді в умовах військової агресії вимагає комплексного, системного та довгострокового підходу. Це складний, але необхідний процес, який потребує координації зусиль на всіх рівнях - від індивідуального до державного. Інвестиції в психологічну стійкість молоді сьогодні - це інвестиції в стабільне та здорове суспільство завтра [26].

1.5. Шляхи підвищення психологічної стійкості молоді в період військової агресії

Військова агресія створює надзвичайно стресові умови для всього населення, але особливо вразливою групою є молодь, яка перебуває на етапі формування особистості та життєвих орієнтирів. Тому розробка та впровадження ефективних шляхів підвищення психологічної стійкості молоді в цей складний період є критично важливим завданням для суспільства. Розглянемо основні напрямки роботи в цій сфері.

Психологічна підтримка та інтервенції відіграють ключову роль у підвищенні психологічної стійкості молоді. Важливо забезпечити доступ до професійної психологічної допомоги через різні канали: індивідуальні консультації, групову терапію, онлайн-сесії. Особливу увагу слід приділити роботі з травматичним досвідом та профілактиці розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Ефективними можуть бути різні терапевтичні підходи, такі як когнітивно-поведінкова терапія, арт-терапія, EMDR (десенсибілізація та переробка рухом очей) [17]. Важливо також організувати систему кризових інтервенцій, включаючи гарячі лінії психологічної допомоги та мобільні бригади психологів для надання екстреної допомоги.

Психоедукація є важливим компонентом підвищення психологічної стійкості. Проведення лекцій, семінарів, тренінгів з питань психічного

здоров'я, стресу, травми та резилієнтності допоможе молоді краще розуміти свої психологічні реакції та опанувати ефективні стратегії подолання стресу. Важливо також поширювати інформаційні матеріали про симптоми психологічних проблем та способи отримання допомоги [59].

Інтеграція психологічної підтримки в освітні установи є ще одним важливим напрямком роботи. Введення посад шкільних психологів, проведення регулярних психологічних консультацій для студентів, впровадження програм емоційного та соціального навчання в шкільну програму може значно підвищити психологічну стійкість молоді.

Розвиток навичок психологічної самодопомоги є критично важливим для довгострокової стійкості. Молодь потрібно навчити різним технікам релаксації, управління стресом, емоційної регуляції [14]. Це може включати дихальні техніки, медитацію, прогресивну м'язову релаксацію, майндфулнес-практики. Важливо також розвивати емоційний інтелект, навчати розпізнавати та виражати емоції, управляти сильними почуттями.

Формування позитивного мислення та розвиток навичок проблемно-орієнтованого копінгу також сприяють підвищенню психологічної стійкості. Молодь потрібно навчити технікам когнітивного переструктурування, пошуку позитивних аспектів у складних ситуаціях, ефективного вирішення проблем та прийняття рішень.

Важливим аспектом є також розвиток соціальних навичок та побудова підтримуючих соціальних зв'язків. Організація груп взаємодопомоги, волонтерських проєктів, культурних та спортивних заходів може допомогти молоді подолати соціальну ізоляцію, знайти нові джерела підтримки та відчувати свою значущість для суспільства.

Роль соціального оточення у підтримці стійкості молоді не можна переоцінити. Сім'я, друзі, вчителі, ментори можуть надати емоційну підтримку, практичну допомогу та бути рольовими моделями стійкості. Тому важливо проводити роботу не лише з молоддю, але і з їхнім соціальним оточенням [13]. Це може включати навчання батьків та вчителів навичкам

психологічної підтримки, створення груп підтримки для сімей, які постраждали від військових дій, організацію спільних заходів для зміцнення соціальних зв'язків.

Використання цифрових технологій також може бути ефективним шляхом підвищення психологічної стійкості молоді. Розробка мобільних додатків для самодіагностики та самодопомоги, створення онлайн-платформ для віртуальних консультацій з психологами, використання VR-технологій для терапії фобій та ПТСР - все це може зробити психологічну допомогу більш доступною та привабливою для молоді [6].

Важливо також враховувати культурні особливості та специфіку ситуації при розробці інтервенцій. Психологічні методики та інструменти повинні бути адаптовані до специфіки української молоді та реалій військової агресії. Психологи та інші фахівці, які працюють з молоддю, повинні бути підготовлені до роботи в умовах кризи та мати навички роботи з травмою [4].

Не можна забувати і про важливість фізичного здоров'я для психологічної стійкості. Пропаганда здорового способу життя, організація спортивних заходів, навчання основам правильного харчування та режиму дня також повинні бути частиною програм з підвищення стійкості молоді [6].

Окремим напрямком роботи може бути розвиток лідерських якостей та соціальної активності молоді. Залучення молодих людей до процесів прийняття рішень на рівні громади, створення можливостей для реалізації власних соціальних проектів може підвищити їхню самооцінку, дати відчуття контролю над ситуацією та сприяти формуванню активної життєвої позиції [19].

Важливо також проводити регулярний моніторинг психологічного стану молоді та ефективності впроваджуваних програм. Це дозволить своєчасно виявляти нові проблеми та адаптувати інтервенції відповідно до змінних потреб.

Підсумовуючи, можна сказати, що підвищення психологічної стійкості молоді в період військової агресії вимагає комплексного, системного підходу. Це повинно включати професійну психологічну допомогу, розвиток навичок самодопомоги, роботу з соціальним оточенням, використання сучасних технологій та врахування культурних особливостей. Важливо також пам'ятати, що це довготривалий процес, який вимагає постійних зусиль та адаптації до змінних умов. Інвестиції в психологічну стійкість молоді сьогодні - це інвестиції в майбутнє країни, її здатність відновитися після кризи та побудувати мирне, процвітаюче суспільство [26].

Висновки до розділу 1

Індивідуально-психологічні ресурси стійкості є ключовим фактором, що визначає здатність молоді ефективно адаптуватися та функціонувати в умовах стресу, спричиненого військовою агресією. Ці ресурси включають широкий спектр особистісних характеристик, навичок та стратегій, які допомагають молодим людям зберігати психологічне благополуччя та продуктивність в екстремальних умовах.

Основними компонентами індивідуально-психологічних ресурсів стійкості є життєстійкість, резилієнтність, оптимізм, самоефективність, емоційний інтелект, копінг-стратегії, соціальна підтримка, сенс життя та цілеспрямованість. Кожен з цих компонентів відіграє важливу роль у формуванні загальної психологічної стійкості молоді.

Військова агресія створює унікальний контекст, який висуває особливі вимоги до психологічних ресурсів молоді. В цих умовах особливого значення набувають такі якості як гнучкість мислення, здатність до швидкої адаптації, емоційна регуляція та навички управління стресом.

Аналіз показав, що розвиток індивідуально-психологічних ресурсів стійкості є динамічним процесом, який може бути підтриманий через цілеспрямовані інтервенції та програми. Ключовими напрямками такої роботи є психоедукація, розвиток навичок самодопомоги, підтримка

соціальних зв'язків та створення сприятливого середовища для особистісного зростання молоді. Важливу роль у підтримці психологічної стійкості молоді відіграє соціальне оточення, включаючи сім'ю, освітні установи та громаду. Тому ефективні стратегії підвищення стійкості повинні враховувати системний підхід та працювати на різних рівнях соціальної екології.

За даними результатів дослідження виявлено необхідність індивідуалізованого підходу до розвитку психологічної стійкості, враховуючи унікальні особливості та потреби кожної молодої людини. При цьому важливо враховувати культурний контекст та специфіку української молоді. За даними аналізу встановлено, що психологічна стійкість не є статичною характеристикою, а може змінюватися з часом та під впливом різних факторів. Це підкреслює важливість постійного моніторингу та адаптації стратегій підтримки молоді відповідно до змінних умов. Дослідження виявило потребу в подальшому вивченні довгострокових наслідків військової агресії на психологічну стійкість молоді та розробці ефективних стратегій посттравматичного зростання.

Загалом, за даними проведеного дослідження встановлено критичну важливість розуміння та розвитку індивідуально-психологічних ресурсів стійкості молоді в період військової агресії. Це не лише сприяє індивідуальному благополуччю молодих людей, але й має важливе значення для загальної стійкості суспільства та його здатності відновлюватися після кризи. Інвестиції в психологічну стійкість молоді сьогодні - це інвестиції в майбутнє країни, її людський капітал та потенціал розвитку.

Подальші дослідження в цій галузі мають зосередитися на розробці та оцінці ефективності конкретних інтервенцій, спрямованих на підвищення психологічної стійкості молоді, а також на вивченні довгострокових траєкторій розвитку стійкості в умовах тривалої кризи. Важливим напрямком майбутніх досліджень також є вивчення взаємодії між індивідуальними, соціальними та культурними факторами у формуванні психологічної стійкості молоді.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РЕСУРСНОСТЕЙ ЛЮДИНИ

2.1 Організація та етапи проведення емпіричного дослідження, аналіз вибірки

Метою емпіричного дослідження стало вивчення особливостей індивідуальних ресурсів стійкості у молоді під час війни. Діагностика ресурсів стійкості під час війни займає важливе місце в психологічній практиці, оскільки цей феномен має істотний вплив на благополуччя та ефективність подолання наслідків травмуючих обставин.

Для досягнення поставленої мети були сформульовані та послідовно вирішені такі завдання:

- 1) Підбір відповідних методик дослідження;
- 2) Визначити специфіку впливу військової агресії на психологічний стан молоді.
- 3) Дослідити основні індивідуально-психологічні ресурси стійкості молоді в умовах військової агресії.
- 4) Провести кільнісний та якісний аналіз отриманих результатів;
- 5) Написання висновків та розробка тренінгу “Ресурсність” за результатами дослідження.

Дослідження проводилось на базі міжкафедральної навчально-наукової лабораторії навчально-наукового інституту психології Донецького національного університету імені Василя Стуса «Центр соціально-психологічної адаптації особистості».

Відбір учасників для дослідження індивідуально-психологічних ресурсів стійкості в умовах війни потребувала визначених критеріїв. Відбір 60 студентів був здійснений з урахуванням таких критеріїв, як рівень освіти,

вік, спеціалізація та стать, з метою забезпечення репрезентативності вибірки та достовірності результатів дослідження.

Таблиця 2.1

Критерії вибору учасників для дослідження

Критерій	Опис	Кількість (чол.)
Рівень освіти	Бакалаврська освіта	30
	Магістранти	30
Вік	Віковий діапазон 17-25 років	60
Спеціалізація	Реабілітаційна психологія в надзвичайних ситуаціях, Клінічна психологія, Кризова психологія, Психологія	Рівномірно розподілено
Стать	Чоловіки	28
	Жінки	32

Учасники заповнювали методики в онлайн-форматі для зручності та забезпечення конфіденційності. Відповіді були анонімізовані, а зібрані дані оброблені з дотриманням етичних стандартів дослідження. Такий підхід до відбору учасників та збору даних забезпечує високий рівень надійності та валідності результатів дослідження, дозволяючи отримати об'єктивну оцінку стану індивідуально-психологічних ресурсів стійкості серед майбутніх психологів.

Під час проведення дослідження було проведено кілька етапів.

I. Організаційно-теоретичний етап. На цьому етапі було визначено тему, актуальність, мету, об'єкт, предмет і завдання, сформовано гіпотези дослідження. Було проаналізовано та систематизовано підхід до вивчення сутності поняття «ресурси стійкості», виявлено основні поняття та їхні головні складові.

II. Емпіричне дослідження. На цьому етапі відповідно до поставлених завдань було відібрано методи дослідження. За допомогою батареї відібраних методів було проведено дослідження впливу психологічних ресурсів особистості на життестійкість підлітків в умовах війни.

III. Опрацювання та інтерпретація результатів На цьому етапі було проведено опрацювання первинних даних, вторинних даних та якісну інтерпретацію результатів. На підставі цього було зроблено висновки.

IV. Розробка програми тренінгу з підвищення ресурсостійкості підлітків, залучених у війну.

V. Заклучний. Заклучний етап включав у себе доопрацювання, презентацію та захист роботи.

2.2 Обґрунтування методів та методик дослідження

Для ефективного дослідження психологічних ресурсів стійкості молоді в умовах військової агресії необхідно використовувати комплексний підхід, який включає різноманітні методи збору та аналізу даних. Основними методами дослідження психологічної стійкості є:

Напівструктуровані інтерв'ю - проведення глибинних бесід з молодими людьми для вивчення їхнього суб'єктивного досвіду переживання стресу та стратегій подолання труднощів. Інтерв'ю дозволяють отримати багатий якісний матеріал та виявити індивідуальні особливості стійкості [16].

Психодіагностичне тестування - використання стандартизованих психологічних методик для оцінки різних аспектів стійкості та пов'язаних з нею конструктів [13].

У дослідженні використані такі методики:

- 1) Тест життєстійкості (Мадді) (додаток А);
- 2) Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (додаток Б);
- 3) Шкала психологічного стресу PSM-25 (додаток В);
- 4) Ресурсоорієнтована модель стресодолання BASIC Ph (додаток Г).

Використання комбінації цих методів дозволяє отримати всебічну картину індивідуально-психологічних ресурсів стійкості молоді та факторів, що впливають на їх формування та розвиток в умовах військової агресії.

Тест життєстійкості С. Медді, розроблений Д. О. Леонтьєвим, містить 45 запитань і розділений на три шкали: «залученість», «контроль» і «прийняття ризику». Бали за трьома шкалами підсумовуються, щоб визначити загальний рівень життєстійкості. Стійкість вважається нормальною, якщо бали перебувають у діапазоні 62,19-99,25 [9; 29; 34; 35].

Багаторівневий особистісний опитувальник "Адаптивність" (МЛО-АМ), розроблений А.Г. Маклаковим та С.В. Чермяніним, є потужним інструментом для комплексної оцінки індивідуальних особливостей людини. Цей опитувальник дозволяє не лише визначити загальні риси особистості, але й оцінити її здатність адаптуватися до мінливих умов життя та роботи.

МЛО-АМ базується на розумінні адаптації як динамічного процесу, в якому людина постійно взаємодіє зі своїм соціальним оточенням. Ефективність адаптації залежить від того, наскільки адекватно людина сприймає себе та світ навколо, чи здатна вона реалістично оцінювати свої можливості та мотиви.

Опитувальник дозволяє виявити потенційні проблеми адаптації, такі як:

- Неадекватна самооцінка. Завищена або занижена самооцінка може перешкоджати ефективній взаємодії з іншими людьми та досягненню поставлених цілей.
- Порушення соціальних зв'язків. Труднощі у встановленні та підтримці міжособистісних контактів можуть призводити до відчуття самотності та ізоляції.
- Низька мотивація. Відсутність чітких цілей та мотивації може знижувати продуктивність і призводити до незадоволеності життям.
- Проблеми з прийняттям рішень. Складність у виборі оптимальних варіантів дій може призводити до прокрастинації та ускладнювати досягнення успіху.

Використання МЛО-АМ дозволяє ідентифікувати ці та інші проблеми на ранніх стадіях, що сприяє своєчасному наданню психологічної допомоги.

Опитувальник містить 165 запитань і такі шкали:

- залежність (D);
- нервово-психічна стійкість (НПУ)
- комунікативні навички (КН);
- моральна нормативність (МН);
- особистісна адаптивність (ЛАП) [33].

Шкала PSM-25 Лемура-Тесьє-Філіон призначена для вимірювання феноменологічної структури переживань стресу [19].

Мета - виміряти стрес з точки зору фізичних, поведінкових та емоційних показників.

Опитувальники були розроблені для здорового населення віком 18-65 років і для різних професійних груп. Це дає змогу вважати опитувальник універсальним методом, який можна застосувати до вибірки здорового населення різного віку та професій.

Суму всіх відповідей розраховують як композитний індекс психологічного стресу (PPN); що вищий PPN, то сильніший психологічний стрес.

- Показник PPN у 155 балів і більше свідчить про високий рівень стресу, стан розладу адаптації або психологічного дискомфорту, необхідність використання різноманітних засобів і методів для зниження нервово-психічного напруження, психологічної релаксації, рефлексії та модифікації способу життя.

- Середній рівень стресу - від 155 до 100 балів.

- Низький рівень стресу за PSQ менш як 99 балів свідчить про стан психологічної адаптації до стресу [33].

Модель «BASIC Ph»

М. Лахад запропонував унікальну багатовимірну модель «зустрічі зі світом» - модель подолання стресу та набуття внутрішньої стабільності особистості; модель «BASIC Ph» - це своєрідний «міст над прірвою», що допомагає людині «вирости» з кризової ситуації та «з'єднати» внутрішнє «я»

із зовнішнім «світом» (Lahad & Leykin, 2013) [30-31]. Ідея цієї моделі полягає в тому, що люди мають досвід і потенціал для подолання стресових подій у шести модальностях:

1. B – Belief & values – віра, переконання, цінності, філософія життя.
2. A – Affect – вираження емоцій та почуттів.
3. S – Socialization – соціальні зв'язки, соціальна підтримка, соціальна приналежність, спілкування.
4. I – Imagination – уява, мрії, спогади, творчість.
5. C – Cognition, thought – розум, пізнання, когнітивні стратегії.
6. Ph – Physical – фізична активність, тілесні ресурси.

Belief & values – цей спосіб подолання кризи заснований на силі віри. Це може бути віра в Бога, віра в людей або віра в себе. Осмислене життя, система життєвих цінностей, місія і наявність віри в життя - це джерела, з яких людина черпає сили у важких ситуаціях.

Affect – Щоб подолати стрес, потрібно спочатку розібратися у власних емоціях і навчитися називати їх на ім'я. Тоді вони зможуть висловлювати розпізнані емоції в той спосіб, який найбільше підходить кожній людині. Усно - в особистих бесідах; письмово - в листах; і без слів - у танці, малюнку, музиці та театрі. Наприклад, вони можуть записувати свої почуття в щоденник або виражати їх будь-яким художнім способом (малювати, співати, грати інструментальну музику).

Socialization – ця стратегія подолання стресу характеризуються спілкуванням і пошуком підтримки в сім'ї, близьких друзів і кваліфікованих фахівців. Крім того, вони можуть допомагати нужденним і виконувати громадські роботи. Суть цього методу - соціальна інтеграція, можливість поставити себе серед людей, бути корисним і відчувати себе частиною системи або організації.

Imagination – цей спосіб впоратися зі стресом звертається до наших творчих здібностей, до творчого боку нашої особистості. Уявна діяльність дає нам змогу мріяти, розвивати інтуїцію та пластичність, шукати та

знаходити рішення у світі гри та фантазії. Сюди відносяться почуття гумору, імпровізація, мистецтво і різні ремесла.

Cognition – метод подолання кризи шляхом звернення до розумових здібностей, таких як здатність логічно і критично мислити, оцінювати ситуації, дізнаватися і розуміти нові ідеї, планувати, навчатися, збирати достовірну інформацію, аналізувати і вирішувати проблеми. Це також включає розстановку пріоритетів, пошук альтернативних рішень, делегування повноважень і саморефлексію (діалог із самим собою).

Physical – один зі способів впоратися зі стресом - звернути увагу на діяльність організму. Цей метод пов'язаний з нашими фізичними здібностями, такими як слух, зір, нюх, дотик і смак, а також з нашою здатністю відчувати себе через тепло й холод, біль і задоволення, відчуття напрямку, внутрішню напругу й розслаблення. Вона також включає в себе різні види фізичної активності (наприклад, вправи, фізичні тренування, прогулянки, походи, піші прогулянки) і фізичні практики (наприклад, техніки розслаблення, дихальні техніки).

Найвищий бал для кожної модальності - 36. Таким чином, у кожної людини є шість каналів подолання стресу, з яких лише кілька є домінантними. Тому важливо зрозуміти свої сильні сторони та розвивати слабші (пасивні) канали, щоб зміцнити та збагатити свої ресурси [30].

2.3 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Дослідження проводилось на базі міжкафедральної навчально-наукової лабораторії навчально-наукового інституту психології Донецького національного університету імені Василя Стуса «Центр соціально-психологічної адаптації особистості».

Вибіркою дослідження стали здобувачі 1-4 курсів ОС Бакалавр, та здобувачі 1-2 курсі ОС Магістр. Це 32 жінки та 28 чоловіків віком від 17 до 25 років (див. рис. 2.1). Середній вік обстежуваних становив 20,22 (SD 3,05) року, жінок – 20,21, чоловіків – 20,25.

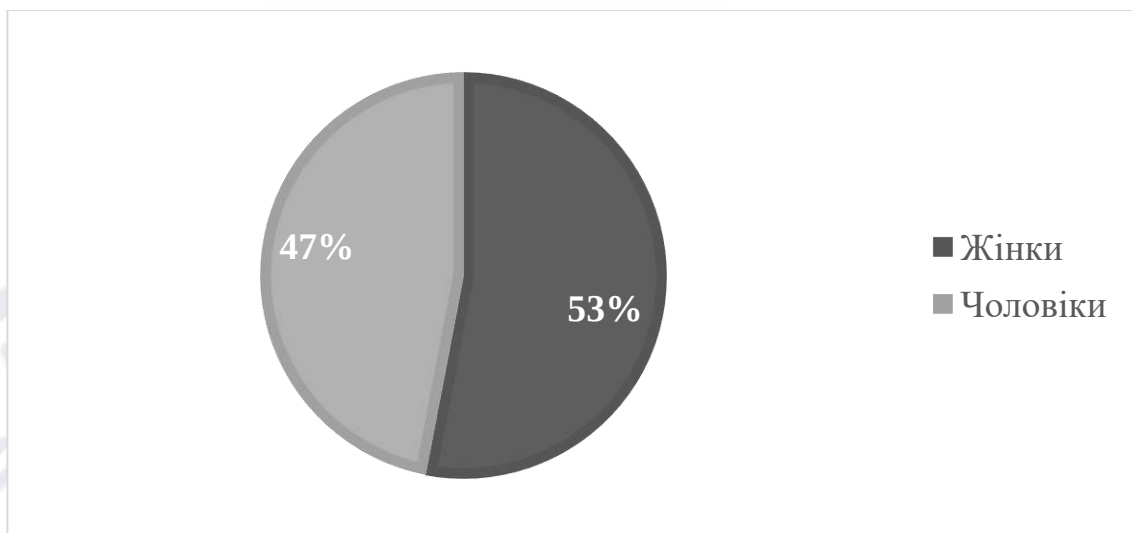


Рис. 2.1. Відсотковий розподіл вибірки за статтю

За результатами тестування за методикою «Тест життєстійкості» С. Мадді, в адаптації Д.О. Леонтьєва можемо стверджувати, що 57% досліджуваних отримали показники рівня життєстійкості, що відповідають середньостатистичній нормі. Це означає, що більшість учасників дослідження мають достатній рівень адаптації до стресів і змін. Вони, як правило, впевнені в собі, мають внутрішній локус контролю і здатні долати труднощі. 14% отримали показники нижче норми. Ця група осіб має знижений рівень життєстійкості. Вони можуть бути більш схильними до стресу, відчувати невпевненість у своїх силах і мати труднощі з адаптацією до змін. 29% досліджуваних мають показники високого рівня життєстійкості. Ця група демонструє високу стійкість до стресів, позитивне ставлення до життя і здатність до ефективної адаптації. Вони, як правило, мають високу самооцінку і впевнені у своїх силах (див. рис 2.2).

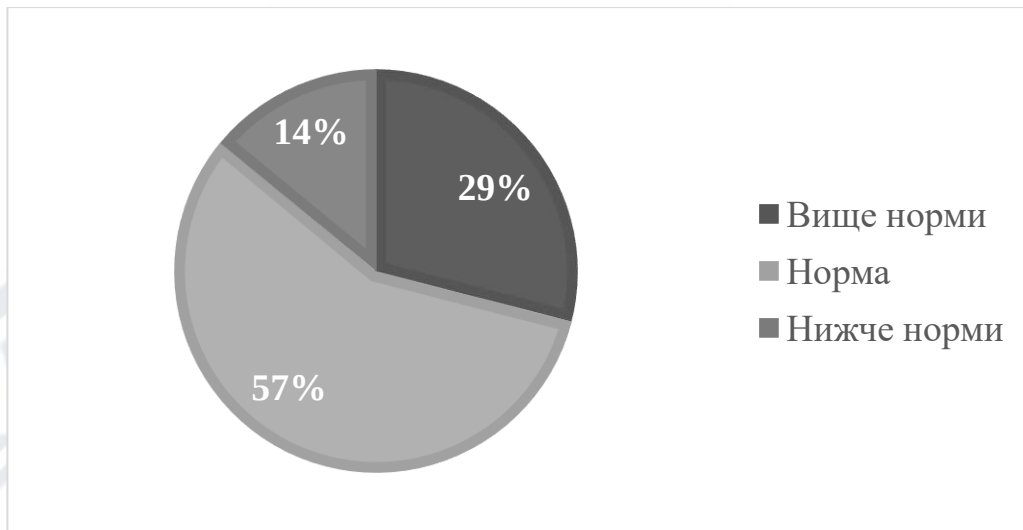


Рис. 2.2. Рівень життєстійкості молоді в умовах війни за методикою «Тест життєстійкості»

Включеності у теперішнє, як можливість знаходити щось цікаве для власної особистості, виявлена у 9% досліджуваних на високому рівні, у 57% на середньому рівні. Це означає, що вони в цілому здатні знаходити задоволення в житті та залучатися до різних видів діяльності. 34% здобувачів демонструють низький рівень включеності у теперішнє, що є досить тривожним сигналом. Це свідчить про те, що значна частина майбутніх психологів може відчувати відчуження від життя, втрату інтересу до повсякденних справ та труднощі в пошуку сенсу. Це показує, що 34% здобувачів відчують себе відокремленими від життя, що може бути наслідком тривалого впливу військових подій на території України (див. рис. 2.3).

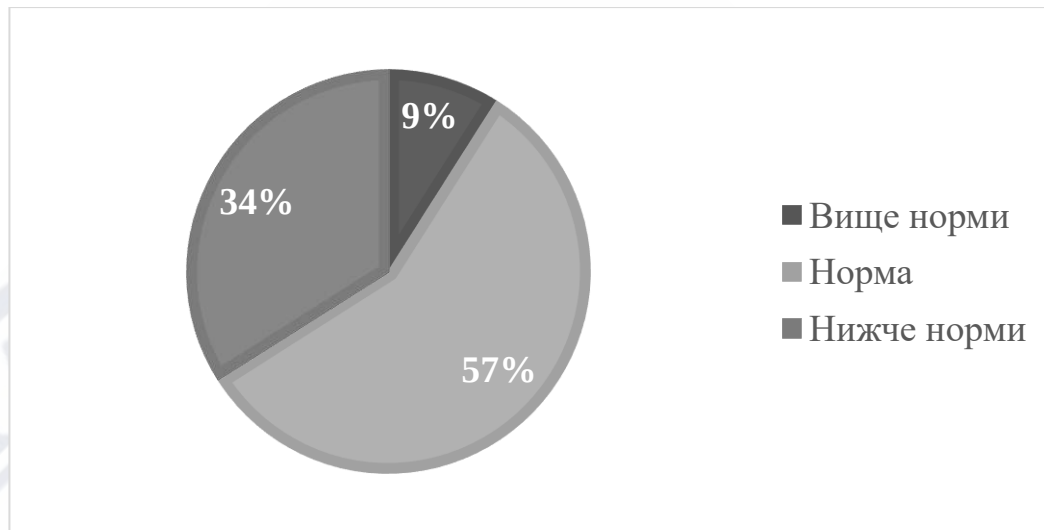


Рис. 2.3. Включеність, як компонент життєстійкості у молоді за методикою «Тест життєстійкості»

Отримані результати за шкалою "Контроль" тесту життєстійкості С. Мадді вказують на досить високий рівень відчуття контролю у більшості досліджуваних. Це свідчить про те, що більшість учасників дослідження схильні вважати себе активними суб'єктами свого життя, які здатні впливати на ситуацію і приймати власні рішення 73% досліджуваних отримали значення в межах норми, це означає, що більшість учасників мають реалістичну оцінку своїх можливостей і обставин. Вони відчують, що можуть контролювати своє життя, але при цьому розуміють, що є елементи, які вони не можуть змінити: 21% опитаних опинилися вищими за норму, що свідчить про високий рівень відчуття контролю і вказує на те, що респонденти вважають, що самі обирають свій шлях. 6% виявилися нижчими за норму, що вказує на невпевненість і можливу звичку респондентів «плисти за течією». Ця група учасників відчуває менший контроль над своїм життям. Вони можуть схильні до пасивності, відчуття безпорадності і віри в те, що їхнє життя залежить від зовнішніх обставин (див. рис. 2.4).

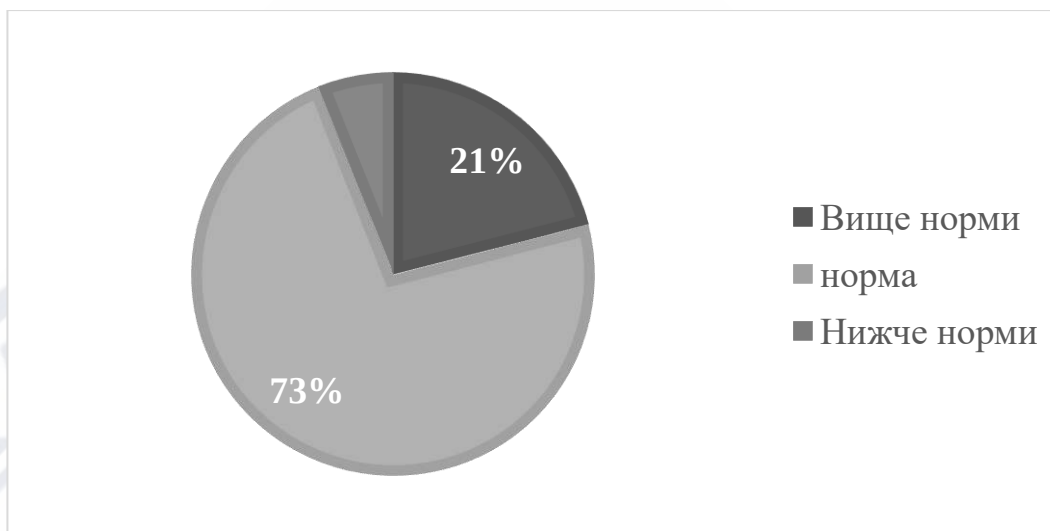


Рис. 2.4. Контроль за методикою «Тест життєстійкості»

За даними дослідження також встановлено, що 51 % респондентів мають високий рівень схильності до ризику. Це можна пояснити специфікою вікової групи респондентів. Такий високий відсоток свідчить про те, що значна частина молоді готова до експериментів, нового досвіду та нестандартних рішень. Це може бути пов'язано з віковими особливостями, прагненням до самореалізації та бажанням довести свою компетентність. На рис. 2.5 зображено відсотковий розподіл результатів досліджуваних за рівнями з шкали «прийняття ризику».

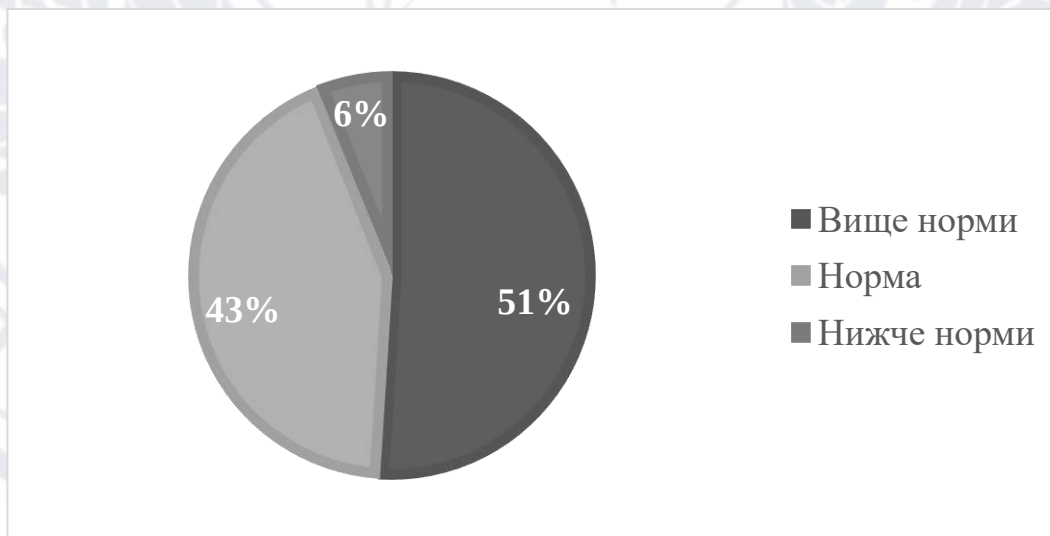


Рис. 2.5. Схильність до прийняття ризику у молоді в період війни за методикою «Тест життєстійкості»

Середній рівень схильності до ризику становив 43%. Ця група студентів посідає проміжне положення між тими, хто готовий іти на ризик, і тими, хто дотримується більш обережної стратегії. Рівень схильності до ризику був низьким - 6 %. Це може бути пов'язано з низкою чинників, включно з високою тривожністю, низькою самооцінкою та консервативним способом мислення. Цей результат відображає схильність багатьох респондентів діяти без надійної гарантії успіху. Таким чином, результати свідчать про позитивну тенденцію в розвитку життєстійкості у респондентів.

За допомогою багаторівневого особистісного опитувальника «Адаптивність» ми виявили наступні рівні адаптації (див. рис. 2.6): у 64% респондентів - на низькому рівні, що може свідчити про можливі нервово-психічні розлади, тривалі функціональні порушення, що характеризуються труднощами в адаптації до нового стану. Люди з цим показником мають низьку нервозність і психічну стійкість, конфліктні, можуть проявляти асоціальну поведінку. Високий відсоток респондентів з низьким рівнем адаптації свідчить про загальну неспроможність індивідів ефективно взаємодіяти з навколишнім середовищем. Тільки 3% респондентів мають високий рівень адаптації, що свідчить про те, що справжня здатність до адаптації є рідкісною.

За шкалою достовірності 82% високих показників свідчать про те, що більшість респондентів відчують впевненість у своїх оцінках і здатності. Це може вказувати на позитивний рівень самосприйняття і готовність приймати рішення. Низькі показники в цій категорії (13% середніх і 5% низьких) свідчать про те, що невелика частина молодих людей може сумніватися у своїх можливостях або не мати достатнього досвіду для адекватної самооцінки.

Рівень нервово-психічної стійкості низький, виявляється у 56% молодих людей, характеризується емоційними спалахами, проблемами з контролем поведінки, адекватністю сприйняття дійсності, зумовленою неприйняттям сьогоденної дійсності. Низький рівень нервово-психічної

стійкості вказує на підвищену вразливість до стресів, емоційну нестабільність та труднощі з регуляцією своїх емоцій. 17% респондентів демонструють високий рівень стійкості, що означає, що лише невелика частина молоді здатна ефективно впоратися з емоційними навантаженнями.

Що стосується показників комунікативних навичок, то майже 78% респондентів були на середньому рівні, що свідчить про вміння налагоджувати спілкування з людьми та безстрашність звертатися за допомогою. Однак, існує 14% з низьким рівнем, що може вказувати на певні труднощі в міжособистісному спілкуванні. Це підкреслює важливість розвитку комунікативних навичок, оскільки здатність до спілкування є критично важливою в умовах стресу та соціальних змін.

58% досліджуваних показали низький рівень моральної нормативності. Низький рівень дотримання соціальних норм може бути пов'язаний з протестом проти системи, відсутністю внутрішніх моральних орієнтирів, труднощами з соціалізацією. У той же час, 29% з високим рівнем моральної нормативності вказують на те, що частина молоді все ж має певні етичні стандарти і цінності, що можуть слугувати основою для соціальної інтеграції.

Високий відсоток низьких показників у таких важливих аспектах, як адаптаційні здібності та нервово-психічна стійкість, вимагає розробки спеціалізованих програм психосоціальної підтримки, навчання адаптаційним навичкам і розвитку емоційної стійкості. Це допоможе не лише покращити індивідуальний стан молоді, але й сприятиме їхній більш ефективній інтеграції в суспільство.

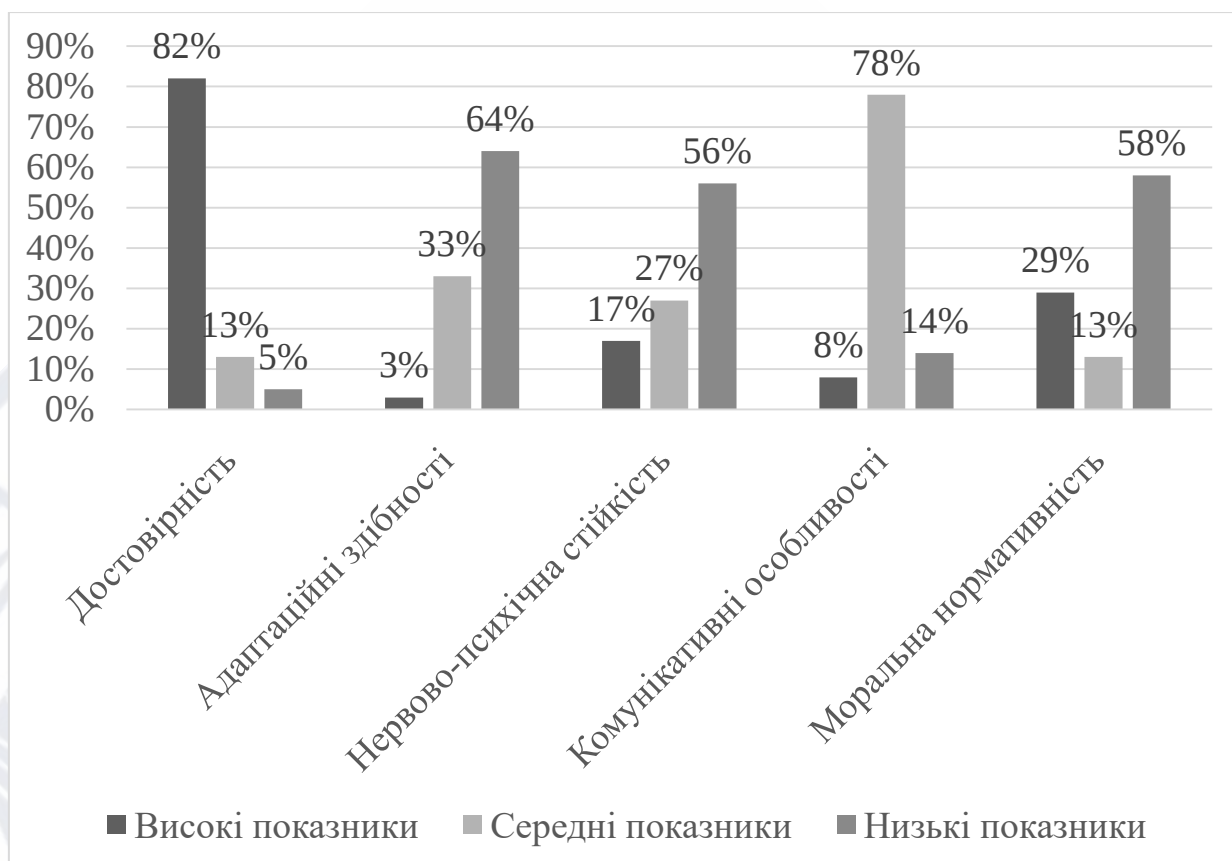


Рис. 2.6. Результати дослідження за методикою багаторівневого особистісного опитувальника «Адаптивність»

Проаналізовано отримані результати за допомогою методики Модель «BASIC Ph». За результатами аналізу даних було встановлено, що в досліджуваних провідні модальності розподілилися таким чином: «Когнітивна стратегія», «Уява», «Віра», «Фізична активність», «Соціальні зв'язки», «Емоції» (див. рис. 2.7).

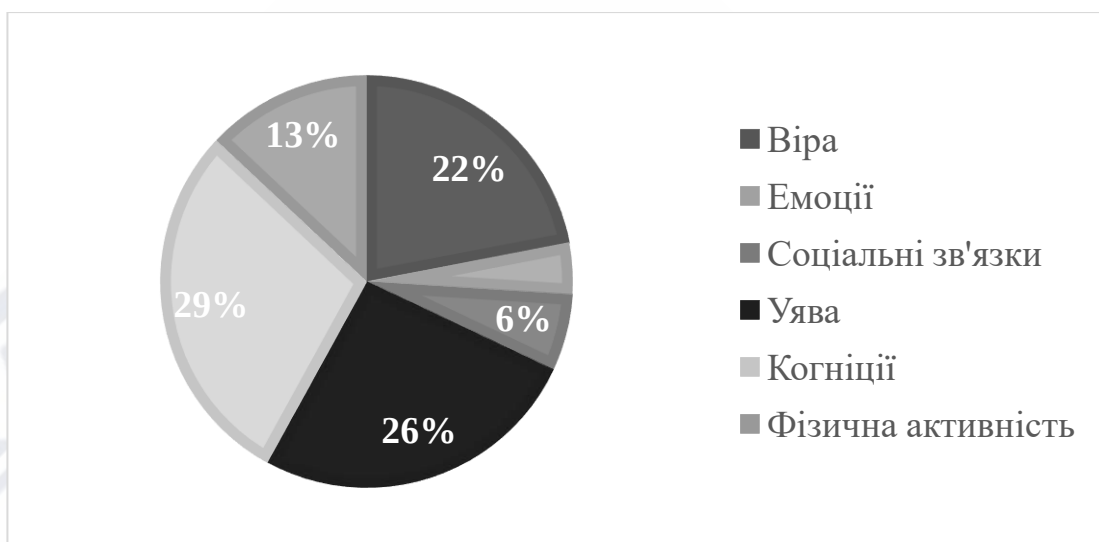


Рис. 2.7. Результати розподілу модальностей стресоподолання за методикою BASIC Ph

З'ясовано, що в більшості учасників домінувала одна модальність стресоподолання (84% учасників), а в 16% – дві модальності (максимальні бали виявились однаковими за двома стратегіями).

Процентний розподіл модальностей стресоподолання з домінуванням однієї модальності стресоподолання представлений на рис. 2.8, з домінуванням кількох модальностей – на рис. 2.9.



Рис. 2.8. Результати розподілу модальностей стресоподолання за методикою BASIC Ph з домінуванням однієї модальності



Рис. 2.9. Результати розподілу модальностей стресоподолання за методикою BASIC Ph з домінуванням кількох модальностей

Так, для аналізу взаємозв'язку життєстійкості молоді та модальностей стресоподолання у стресовій ситуації нами був застосований метод обрахунку кореляційних зв'язків Пірсона. Таким чином, було виявлено статистично значимі взаємозв'язки життєстійкості та модальностями стресоподолання (див. табл. 2.2).

Таблиця 2.2.

Коефіцієнт кореляції за шкалами методик «Тест життєстійкості» та «BASIC Ph»

	Віра	Емоції	Соціальні зв'язки	Уява	Когніції	Фізична активність
Рівень життєстійкості	0,38	-0,497	0,368	0,4	0,679	0,284
Включеність	0,68	0,1	0,72	0,52	0,38	0,54
Контроль	0,32	0,83	0,421	0,27	0,63	0,7
Схильність до прийняття ризику	-0,23	0,894	0,39	0,412	0,36	0,14

Аналіз статистично значущих коефіцієнтів кореляції між отриманою стійкістю та стилями подолання стресу в молодих людей показав, що існує статистично значущий позитивний зв'язок психологічної стійкості зі стилями «уява» та «пізнання» ($p < 0,01$) та зворотний статистично значущий зв'язок зі стилем «емоційний» ($p < 0,01$).

Отримані результати свідчать, що молоді люди з високою психологічною стійкістю в стресових ситуаціях схильні діяти раціонально і логічно. Інакше кажучи, вони використовують позитивні стратегії поведінки, задіюють особисті ресурси та намагаються знайти можливі шляхи ефективного розв'язання проблем. Це допомагає їм долати стресові ситуації, зберігаючи психологічне здоров'я і безпеку. Іншими словами, життєстійкість допомагає людям краще справлятися з труднощами і тиском стресових ситуацій. Навпаки, молоді люди з низьким рівнем життєстійкості рідше беруть участь у конструктивній поведінці, спрямованій на розв'язання проблем, що знижує їхній позитивний потенціал і створює невпевненість у своїх силах.

З огляду на статистично значущу кореляцію з емоційністю, показником подолання стресу, можна дійти висновку, що респонденти з високим індексом життєстійкості також здатні пригнічувати свої емоційні реакції в стресових ситуаціях. Інакше кажучи, молоді люди з високою психологічною

стійкістю в стресових ситуаціях рідше оцінюють ситуацію як незмінну, занурюються в біль і страждання, звинувачують себе за те, що опинилися в такій ситуації, за нерішучість або за те, що не знають, що робити. Навпаки, вони частіше покладаються на раціональні стратегії розв'язання проблем, а не на емоційну експресію.

Також було вивчено взаємозв'язок між шкалою включення методики життестійкості та здатністю молодих людей справлятися зі стресом. Статистично значущі результати представлені в табл. 3.1. Результати підтверджують наявність статистично значущих зв'язків зі шкалами віри, соціальної пов'язаності, уяви та фізичної активності. Віра асоціюється з включеністю, відчуттям психологічного комфорту та знаходженням свого місця в соціальному середовищі. Люди, які більш релігійні, з більшою ймовірністю відчують себе більш залученими в суспільне життя і відчують підтримку з боку суспільства.

Міцні соціальні зв'язки також можуть бути позитивно пов'язані з включеністю. Люди, які мають багато друзів або активно взаємодіють із своїми соціальними мережами, як правило, відчують більшу причетність і підтримку.

Уява може впливати на включеністю через здатність створювати позитивні уявлення про своє майбутнє в соціальному контексті. Людям із сильною уявою легше уявити себе включеними в різні сценарії спілкування та взаємодії та відчувати себе їхньою частиною.

Фізична активність може мати позитивний вплив на включеністю шляхом підтримки стану здоров'я та психофізичного благополуччя. Люди, які є фізично активними, частіше відчують себе енергійними та впевненими, що призводить до більш активної участі в соціальних процесах і почуття причетності до суспільства.

Активний розвиток «Віри», «Соціальних контактів», «Уяви» та активної «Фізичної діяльності» сприяє підвищенню рівня залученості особистості в соціальну та громадську діяльність загалом.

Було також досліджено взаємозв'язок за шкалою «Контроль» методики життєстійкості та можальностями стресоподолання молоді (табл. 2.2). Отримані результати демонструють, що високі показники за шкалою «Контролю» у молоді пов'язуються із здатністю контролювати сфери власного життя.

Емоції можуть мати значний вплив на відчуття контролю. Люди з вищим рівнем контролю здатні краще регулювати свої емоції і впоратися зі стресом. Тому позитивний кореляційний зв'язок між шкалою «Емоції» і шкалою "Контроль" вказують на те, що люди, які відчують емоційний комфорт або мають емоційну стабільність, частіше відчують впевненість у своїй здатності до контролю над ситуаціями.

Існують досить сильні взаємозв'язки між якістю соціальних зв'язків і відчуттям контролю. Люди з багатими соціальними зв'язками частіше відчують підтримку та можуть звертатися за допомогою в складних ситуаціях, що сприяє підвищенню відчуття контролю.

Когнітивні здібності, такі як вміння аналізувати, раціоналізувати і приймати рішення, також мають велике значення для відчуття контролю. Люди з розвиненими когнітивними здібностями зазвичай краще розуміють ситуації і можуть здійснювати ефективніші дії для досягнення своїх цілей.

Фізична активність може позитивно впливати на відчуття контролю через покращення фізичного здоров'я і психологічного самопочуття. Люди, які займаються регулярною фізичною активністю, частіше відчують енергію і здатність до керування своїм життям.

Було досліджено взаємозв'язок за шкалою «Схильність до прийняття ризику» методики життєстійкості та можальностями стресоподолання молоді (табл. 3.1). Кореляційні зв'язки між шкалою "Схильність до прийняття ризику" і шкалою "емоції" можуть вказувати на те, як емоційний стан впливає на готовність людини до ризикованої поведінки. Позитивний кореляційний зв'язок між шкалою "Емоції" і "Схильність до прийняття ризику" вказує на те, що особи з вищим рівнем емоційності мають більшу

схильність до ризикованої поведінки. Наприклад, люди, які частіше відчують сильні емоції (наприклад, екстаз або високий ступінь збудження), можуть бути більш схильними до прийняття ризикованих рішень. Також можливі варіанти взаємодії між емоціями і схильністю до ризику, де залежність може змінюватися в залежності від конкретних контекстів або індивідуальних особливостей. Наприклад, може існувати ситуація, коли висока емоційність сприяє прийняттю ризикованих рішень у певних сценаріях, а в інших - навпаки.

Таким чином отримані дані частково підтверджують цю гіпотезу. Оскільки, уже зазначалося, що люди з високою життестійкістю частіше використовують когнітивні стратегії (аналіз ситуацій і пошук рішень) та уяву, щоб впоратися зі стресом. Це свідчить про більш раціональний підхід до розв'язання проблем і кращий контроль над емоціями. Люди з вищою життестійкістю рідше покладаються на емоційні реакції як на основний спосіб подолання стресу. Вони частіше вдаються до конструктивних дій. На стратегії подолання впливають не тільки стійкість, а й інші чинники, як-от особистісні особливості, соціальна підтримка та минулий досвід стресових ситуацій.

Надалі із застосуванням методики «Шкала психологічного стресу PSM-25» було визначено рівень переживання психологічного стресу досліджуваними в актуальний період часу.

Результати діагностики за методикою «Шкала PSM-25 Лемура-Тесье Філліона» представлені в табл. 2.3

Таблиця 2.3

Результати за методикою «Шкала PSM-25 Лемура-Тесье-Філліона»

Рівень стресу	Кількість респондентів	% респондентів
Високий рівень	16	26, 7%
Середній рівень стресу	11	18,3%
Низький рівень стресу	33	55%

Аналізуючи результати даної методики, можемо стверджувати наступне:

Переважає більшість респондентів (55%) мають низький рівень стресу. Це свідчить про те, що вони в цілому відчують себе комфортно в навчальному середовищі і досить добре справляються з навчальним навантаженням..

У 18,3% респондентів було виявлено середній рівень стресу. Це означає, що вони відчують певний дискомфорт, пов'язаний з навчанням, але в цілому здатні керувати своїми емоціями та справлятися з викликами.

Низький рівень стресу було виявлено у 26,7% респондентів, що свідчить про психологічну адаптацію до конкретних умов життя. Таким чином, можна стверджувати, що не всі стресори, які впливають на респондентів, мають довгостроковий вплив на особистість і що більшість молодих людей адаптовані до конкретних умов життя.

Для визначення достовірності отриманих результатів ми скористались коефіцієнтом кореляції Пірсона. Кореляція між показниками психологічного стресу та життєстійкості показала наступне (табл. 2.4).

Таблиця 2.4.

Кореляція між показниками психологічного стресу та життєстійкості при значущості 0,01

	Життєстійкість	Залученість	Контроль	Прийняття ризику
PSM-25	-0,4	-0,52	0,3	0,52

Отже, ми можемо спостерігати наступне: тести на життєздатність негативно корелюють з методикою психологічного стресу. Це означає, що чим вище життєвий тонус, тим менше психологічне напруження.

Залученість та прийняття ризику також негативно корелюють з рівнем психологічного стресу. Чим вище відданість і готовність ризикувати, тим нижчий рівень психологічного стресу.

Для перевірки взаємозв'язку між показниками методик «Шкала PSM-25 Лемура-Тесьє-Філліона» та «Модель «BASIC Ph» було використано коефіцієнт кореляції Пірсона. Отримані результати наведено у таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

Результати кореляційного аналізу показників за шкалою PSM-25 Лемура-Тесьє-Філліона та показниками «Моделі «BASIC Ph»

Шкали	Віра	Емоції	Соціальні зв'язки	Уява	Когніції	Фізична активність
Високий рівень стресу	0,446	0,423	0,542	0,356	-0,561	0,425
Середній рівень стресу	0,391	0,4	0,34	0,2	0,38	0,41
Низький рівень стресу	0,538	0,297	0,72	0,493	0,648	0,24

Отримані коефіцієнти кореляції Пірсона між шкалами PSM-25 та Моделлю BASIC Ph вказують на наявність значущих взаємозв'язків між рівнем стресу та різними аспектами психологічного благополуччя. Це свідчить про те, що рівень стресу значною мірою впливає на різні сфери життя людини та її загальне самопочуття. Детальний аналіз за шкалами:

Високий рівень стресу:

Позитивні кореляції: Високий рівень стресу позитивно корелює з емоціями, соціальними зв'язками та фізичною активністю. Це може означати, що люди зі високим рівнем стресу шукають соціальної підтримки, емоційної розрядки та фізичної активності як способи впоратися зі стресом.

Негативна кореляція: Існує негативна кореляція між високим рівнем стресу та когнітивними функціями. Це може бути пов'язано з тим, що стрес може негативно впливати на концентрацію, пам'ять та здатність до прийняття рішень.

Середній рівень стресу:

Позитивні кореляції: Середній рівень стресу також позитивно корелює з більшістю шкал моделі BASIC Ph, що вказує на те, що навіть помірний рівень стресу може впливати на різні аспекти життя людини.

Низький рівень стресу:

Позитивні кореляції: Низький рівень стресу позитивно корелює з вірою, соціальними зв'язками, уявою та когнітивними функціями. Це свідчить про те, що люди з низьким рівнем стресу мають більш позитивний світогляд, міцніші соціальні зв'язки, розвинену уяву та кращі когнітивні функції.

Негативна кореляція: Існує слабка негативна кореляція між низьким рівнем стресу та фізичною активністю, що може бути пов'язано з тим, що люди з низьким рівнем стресу можуть менше відчувати потребу в фізичній активності як способі зняття напруги.

Ми встановили додатній кореляційний зв'язок між показниками шкал "Віра", "Емоції", "Соціальні зв'язки", "Фізична активність" та шкалою "Високий рівень стресу", та показниками шкал «Емоції», «Фізична активність» із шкалою «Середній рівень стресу», що може бути пояснений таким чином:

Люди з вищим рівнем віри частіше можуть мати кращу внутрішню стійкість і оптимізм, що допомагає їм краще впоратися зі стресом. Такі особи можуть бути менш схильні до високого рівня стресу, оскільки вони вірять у свої можливості і в результати своїх дій.

Люди з кращою емоційною регуляцією можуть краще керувати своїми емоційними реакціями на стресори, що також зменшує їхню схильність до високого рівня стресу. Вони можуть швидше адаптуватися до негативних подій і відновлювати емоційну рівновагу.

Міцні соціальні зв'язки і підтримка оточуючих можуть допомагати людям зменшувати стрес, особливо за допомогою емоційної підтримки та ради. Вони можуть відчувати більшу підтримку і менше відчуття самотності під час стресових ситуацій.

Регулярна фізична активність сприяє зменшенню рівня стресу через вивільнення ендорфінів, які підвищують настрій і знижують рівень тривоги. Люди, які фізично активні, можуть легше впоратися зі стресом і мають меншу схильність до його негативних впливів.

Щодо від'ємної кореляції шкал "Когніції" і "Високий рівень стресу", це може означати наступне:

Вищий рівень когнітивних функцій, таких як розуміння, пам'ять і орієнтування в просторі, може допомагати людині краще адаптуватися до стресових ситуацій. Люди з кращою когнітивною функцією можуть швидше розв'язувати проблеми і приймати обґрунтовані рішення, що дозволяє їм менше переживати через стрес.

Отже, люди з вищим рівнем віри, кращою емоційною регуляцією, міцними соціальними зв'язками, активним способом життя та кращими когнітивними функціями можуть бути менш схильні до високого рівня стресу. Навпаки, низькі показники цих факторів можуть сприяти збільшенню рівня стресу у людей.

Виявлено кореляційний зв'язок між шкалами "Віра", "Соціальні зв'язки", "Уява", "Когніції", "Фізична активність" та шкалою "Низький рівень стресу" та може бути пояснений наступним чином:

Люди з вищим рівнем віри частіше мають більшу внутрішню стійкість і оптимізм, що допомагає їм краще адаптуватися до стресових ситуацій. Віра може служити психологічним ресурсом, який дозволяє переживати стресові ситуації менш інтенсивно або ефективно впоратися з ними.

Міцні соціальні зв'язки і підтримка від оточуючих можуть допомагати знижувати рівень стресу. Люди зі здоровими соціальними відносинами мають можливість ділитися своїми переживаннями і отримувати емоційну підтримку, що сприяє зменшенню стресу.

Здатність уявляти ситуації та шукати альтернативні рішення може допомагати людині під час стресу знаходити конструктивні вихідні шляхи.

Це може сприяти зменшенню тривожності та забезпечити позитивний настрій у складних ситуаціях [10].

Високий рівень когнітивних функцій, таких як розуміння, пам'ять і орієнтування в просторі, дозволяє людині краще розуміти стресори і ефективно реагувати на них. Люди з розвинутими когнітивними здібностями можуть швидше знаходити вихід зі стресових ситуацій та керувати своїми емоціями.

Регулярна фізична активність сприяє вивільненню ендорфінів і покращує настрій, що може знижувати рівень стресу. Люди, які займаються фізичною активністю, можуть мати кращу фізичну та емоційну витривалість під час стресових ситуацій.

Ці фактори дозволяють краще адаптуватися до стресових умов і підтримувати психічне та фізичне благополуччя.

Висновки до розділу 2

Метою емпіричного дослідження було вивчити особливості індивідуальних ресурсів стійкості у молоді під час війни. Для досягнення цієї мети були сформульовані та вирішені такі завдання: підбір відповідних методик дослідження, визначення специфіки впливу військової агресії на психологічний стан молоді, дослідження основних індивідуально-психологічних ресурсів стійкості молоді в умовах військової агресії, кільнісний та якісний аналіз отриманих результатів, написання висновків та розробка тренінгу "Ресурсність" за результатами дослідження. Дослідження проводилося на базі міжкафедральної навчально-наукової лабораторії навчально-наукового інституту психології Донецького національного університету імені Василя Стуса "Центр соціально-психологічної адаптації особистості". Учасники дослідження були відібрані з урахуванням критеріїв, таких як рівень освіти, вік, спеціалізація та стать, для забезпечення репрезентативності вибірки та достовірності результатів.

Учасники дослідження заповнювали методики в онлайн-форматі для забезпечення зручності та конфіденційності, а їх відповіді були анонімізовані. Зібрані дані були оброблені з дотриманням етичних стандартів дослідження, що забезпечило високий рівень надійності та валідності результатів. Дослідження складалося з організаційно-теоретичного етапу, емпіричного етапу, обробки та інтерпретації результатів, розроблення тренінгової програми та завершального етапу, що включав оформлення роботи, презентацію та захист.

Для ефективного дослідження психологічних ресурсів стійкості молоді в умовах військової агресії необхідно використовувати комплексний підхід, який включає різноманітні методи збору та аналізу даних. Основними методами дослідження психологічної стійкості є напівструктуровані інтерв'ю, психодіагностичне тестування, шкала психологічного стресу PSM-25 та ресурсорієнтована модель стресодолання BASIC Ph. Використання комбінації цих методів дозволяє отримати всебічну картину індивідуально-психологічних ресурсів стійкості молоді та факторів, що впливають на їх формування та розвиток в умовах військової агресії.

Отже, дослідження, проведене на базі навчально-наукової лабораторії навчально-наукового інституту психології Донецького національного університету імені Василя Стуса, показало, що більшість учасників мають середній рівень життестійкості, але також виявлено високий рівень життестійкості у певної частини досліджуваних. Результати тестування за методикою «Тест життестійкості» С. Мадді та адаптації Д. О. Леонтьєва показали, що більшість учасників мають середні показники включеності та контролю, але також є ті, хто відчуває себе відокремленими від життя. Дослідження також показало, що більшість респондентів мають високий рівень з шкали «прийняття ризику», що може бути пов'язано з особливостями вікового періоду.

Аналіз результатів за методикою багаторівневого особистісного опитувальника «Адаптивність» показав, що більшість учасників мають

низький рівень адаптації, що може свідчити про можливі нервово-психічні розлади та тривалі функціональні порушення.

Додатковий аналіз за методикою Модель «BASIC Ph» показав, що в більшості учасників домінує одна модальність стресоподолання, але є й ті, у кого домінує дві модальності.

Кореляційний аналіз показав, що існують статистично значущі взаємозв'язки між життєстійкістю та модальностями стресоподолання, де вищий рівень життєстійкості пов'язаний з раціональними стратегіями поведінки та використанням особистих ресурсів для вирішення проблем. Отже, отримані результати свідчать про позитивну тенденцію розвитку життєстійкості у респондентів, а також про важливість віри, емоційної регуляції, соціальних зв'язків, фізичної активності.

РОЗДІЛ 3

АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ФОРМУВАЛЬНОГО ЕКСПЕРИМЕНТУ

3.1 Обґрунтування тренінгової програми

Зважаючи на результати проведеного дослідження, нами був розроблений тренінг «Ресурсність» (додаток Д).

Мета цього тренінгу - розвиток навичок емоційної, спонтанної та поведінкової саморегуляції, емоційного реагування на глибокі емоції, корекції міжособистісних і внутрішньоособистісних порушень і сприйняття.

Відповідно до цієї мети було визначено такі завдання:

- усвідомлення, розуміння та оволодіння власними емоційними реакціями;
- відновлення навичок саморегуляції та цілеспрямованої самоорганізації;
- загальна психоемоційна рівновага; відновлення адекватної самооцінки та впевненості в собі;
- усвідомлення власних неадекватних установок, поз, емоційних і поведінкових стереотипів, що проявляються в міжособистісних відносинах, і їх зміна через доброзичливе ставлення і взаємне прийняття;
- навчання навичок конструктивного спілкування, розпізнавання внутрішніх конфліктів і розширення діапазону доступних стратегій подолання;
- вирішення наслідків травмувальних ситуацій, зниження рівня внутрішньої напруги та подолання неприємних психологічних станів, що знижують задоволеність і якість життя.

Перелік методів і форм роботи, які використовувалися під час занять: групова форма роботи, тренінг, музикотерапія, арт-терапія.

Організація занять: тренінгова програма розрахована на 6 занять по 1,5 години кожне. Заняття проводилось 1 раз на тиждень.

Учасники тренінгу: здобувачі вищого навчального закладу.

Науково-методичним підґрунтям створення програми тренінгу стали праці сучасних фахівців у сфері тренінгових технологій [2; 3; 8; 13; 14; 20; 22; 23; 27].

Структура тренінгової програми. Тренінг буде складатися з серії лекцій, практичних вправ та дискусійних сесій, під час яких учасники зможуть глибше зрозуміти принципи ресурсної ефективності та обмінятися досвідом з іншими учасниками.

Перший етап – вступний і націлений проінформувати учасників природу стресу, про те, як він впливає на наше життя, і які фактори сприяють і перешкоджають підтримці корисності нашої діяльності в стресових умовах. Мета полягає в тому, щоб пояснити це учасникам. Він включає вправи, спрямовані на привернення уваги учасників тренінгу до власної особистості, переживань, думок, звичної поведінки, думок про себе. Рівень усвідомлення значно підвищується через спостереження, порівняння та інтерпретацію перспектив, позицій, методів, технік сприйняття та дії, що обговорюються в тренінгових групах. Завдяки поширенню інформації учасники тренінгу спонукаються до уникнення небажаних форм контролю власної життєдіяльності та розвитку своїх професійних і особистісних навичок, пов'язаних із відмовою від звичних форм саморегуляції, починають виявляти й оцінювати альтернативи.

Другий етап полягає в тому, щоб допомогти учасникам знати особливості звичок, поведінки та манер, які є ресурсами життя, і як їх набути. Особливий акцент зроблено на технічній системі самовизначення та оптимізації мотиваційних сфер. На цьому етапі навчального процесу слухачу необхідно усвідомити свою незалежність і здатність змінювати принципи, на яких він будує своє життя. Головний результат цього етапу – вибрати та вирішити, як ви хочете прожити своє життя по-новому. Цей етап передбачає розпізнавання та встановлення нових способів, якими ви навчилися налаштовувати своє життя. Головним результатом цього етапу є спонукання до прийняття нових методів самовизначення та саморозвитку. У ході занять

кожен учасник усвідомлює індивідуальні ефективні способи управління своєю життєдіяльністю (планування, реалізація, координація тощо).

Постійне ведення психологічного щоденника (регулярне виконання домашніх завдань) підвищило ефективність тренінгу.

Програма заснована на поетапних принципах. Кожен наступний крок логічно випливає з попереднього.

У результаті учасники тренінгу поступово заглиблюються в процес, визнають власні особливості в регуляції життєдіяльності та пробують нові форми самовизначення.

Основні вправи кожного заняття базуються на ситуаціях, які демонстрували б ознаки стресу в звичайному житті (поза навчанням), а не лише на проблемних ситуаціях.

Підсумкова вправа навчає ефективним методам саморегуляції (мотивація, контроль над своїми переживаннями, коригування цілей у разі невдачі), які зберігаються навіть у стресових ситуаціях.

Тренери порівнювали статус учасників тренінгу на початку та в кінці кожної зустрічі, постійно відстежуючи статус учасників, використовуючи як вербальні звіти, так і методи проекції (асоціація кольору статусу). Це дозволяє відстежувати динаміку учасника. Такий контроль дає можливість своєчасно організувати супровід учасників тренінгу, які суб'єктивно відчували труднощі при виконанні завдань, і, за необхідності, в цей та наступні дні тренінгу можна буде скоригувати вибір вправ.

Така структура допоможе чітко визначити цілі тренінгу, очікувані результати та орієнтацію учасників на практичне отримання корисних знань і навичок [28].

3.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження після проведення тренінгової програми

Провівши зріз після проведення тренінгу за шкалами багаторівневого особистісного опитувальника «Адаптивність» отримали наступні результати (див. табл. 3.1):

1) Шкала адаптаційні здібності - кількість учасників, які отримали високі бали, збільшилася до 9%, а кількість учасників, які отримали низькі бали, зменшилася до 45%. Це говорить про те, що здатність учасників адаптуватися до нових ситуацій значно покращилася, що є важливим показником ефективності тренінгу.

2) Шкала нервово-психічної стійкості - частка низьких балів знизилася до 43 %, у той час як високі бали збільшилися незначно - з 17 % до 21 %. Це свідчить про те, що стійкість частково підвищилася внаслідок тренінгу, але все ще залишається значна частка учасників, яким необхідна подальша підтримка в цій царині.

3) Шкала комунікативних особливостей - високі бали збільшилися до 18 %, а низькі знизилися до 9 %. Це свідчить про поліпшення здатності спілкуватися та взаємодіяти з іншими людьми, що важливо для соціальної адаптації та професійної діяльності.

4) Шкала моральних нормативів - високі бали збільшилися з 29 до 31 %, а низькі знизилися до 46 %. Це може свідчити про те, що моральні переконання певною мірою стабілізувалися, але водночас важко сказати, що тренінг покращив ситуацію в цій царині, і учасники, як і раніше, відчують труднощі у формуванні моральних суджень.

Це свідчить про те, що тренінг був ефективним у плані поліпшення адаптивних і комунікативних навичок учасників. Однак психічна стійкість і моральні норми - це ті сфери, де необхідні подальші зусилля. Це підкреслює важливість комплексного підходу в програмах навчання, що враховує всі аспекти індивідуального розвитку. Рекомендується продовжити дослідження і розробити додаткові заходи, спрямовані на поліпшення цих характеристик.

Таблиця 3.1

Результати дослідження за методикою багаторівневого особистісного опитувальника «Адаптивність» після тренінгу

Достовірність					
До тренінгу			Після тренінгу		
Високі показники	Середні показник	Низькі показники	Високі показники	Середні показник	Низькі показники
82%	13%	5%	78%	19%	3%
Адаптаційні здібності					
До тренінгу			Після тренінгу		
Високі показники	Середні показник	Низькі показники	Високі показники	Середні показник	Низькі показники
3%	33%	64%	9%	46%	45%
Нервово-психічна стійкість					
До тренінгу			Після тренінгу		
17%	27%	56%	21%	36%	43%
Комунікативні особливості					
До тренінгу			Після тренінгу		
8%	78%	14%	18%	73%	9%
Моральні поведінкові якості					
До тренінгу			Після тренінгу		
29%	13%	58%	31%	23%	46%

Для перевірки ефективності тренінгової програми та зміни показників за методикою «Тест життєстійкості» провели порівняльний аналіз показників до та після тренінгу. Отримані результати провemonстровано у табл. 3.2

Таблиця 3.2

Порівняльний аналіз результатів методики «Тест життєстійкості» до та після тренінгу

	Включеність					
	Вище норми		Норма		Нижче норми	
Результати аналізу	$t \approx -1.87$	зміни між групами не є статистично значущими	$t \approx -0.785$	зміни між групами не є статистично значущими	$t \approx -7.59$	зміни між групами є статистично значущими.
	Контроль					
	Вище норми		Норма		Нижче норми	
Результати аналізу	$t \approx -0.897$	зміни між групами не є статистично значущими	$t \approx 0.408$	зміни між групами не є статистично значущими	$t \approx -4.63$	зміни між групами є статистично значущими
	Схильність до прийняття ризику					
	Вище норми		Норма		Нижче норми	
Результати аналізу	$t \approx 1.67$	зміни між групами не є статистично значущими	$t \approx 0.455$	зміни між групами не є статистично значущими	0	немає жодної статистично значущої різниці між групами

За шкалою включеності у групі "Вище норми" та "Норма" не спостерігається статистично значущих змін, тоді як у групі "Нижче норми" результати свідчать про значні покращення після тренінгу. Це може вказувати на ефективність програми для учасників, які мали низькі показники спочатку.

За шкалою контролю результати в групі "Нижче норми" показують значні зміни, що свідчить про позитивний вплив тренінгу на учасників з низькими показниками. В інших групах зміни не є значущими. Усі групи в категорії "Схильність до прийняття ризику" показали, що не відбулося статистично значущих змін. Це може вказувати на те, що тренінг не вплинув на зміну ставлення до ризику серед учасників.

Таким чином, результати свідчать про позитивний вплив тренінгу на учасників з низькими показниками по усіх шкалах, проте подальше дослідження може бути необхідним для з'ясування причин відсутності змін у інших учасників.

Проаналізовано отримані результати за допомогою методики Модель «BASIC Ph» після проведення тренінгу. За результатами аналізу даних було встановлено, що в досліджуваних провідні модальності розподілилися таким чином: «Когнітивна стратегія», «Уява», «Фізична активність», «Віра» «Соціальні зв'язки», «Емоції» (див. табл. 3.3).

Невелике зниження віри як модальності стресоподолання свідчить про те, що учасники могли стати більш критичними щодо своїх переконань або змінили свої підходи до вирішення стресових ситуацій. Невелике підвищення в показнику «Емоції» вказує на те, що учасники стали більше усвідомлювати емоційний аспект стресу, але все ще залишаються на низькому рівні використання емоцій як ресурсу. Значне зростання використання соціальних зв'язків свідчить про те, що учасники почали більше покладатися на підтримку оточення для подолання стресу, що є позитивним показником. Невелике підвищення вміння використовувати уяву в стресових ситуаціях свідчить про те, що учасники стали більш креативно підходити до вирішення

проблем. Найзначніше зростання в модальності «Когніції» свідчить про те, що учасники стали більш раціонально аналізувати ситуації та використовувати мислення для управління стресом. Це є одним з найбільш позитивних результатів тренінгу. Зростання показника фізичної активності вказує на те, що учасники стали більше звертати увагу на фізичну активність як спосіб подолання стресу, що є важливим аспектом для загального добробуту.

Таблиця 3.3

Результати розподілу модальностей стресоподолання за методикою
BASIC Ph після тренінгу

	До тренінгу	Після тренінгу
Віра	22%	19%
Емоції	4%	6%
Соціальні зв'язки	6%	15%
Уява	26%	30%
Когніції	29%	43%
Фізична активність	13%	21%

Для перевірки впливу тренінгу на вибір стратегії стресоподолання також провели порівняльний аналіз за допомогою Т-критерія Стьюдента:

1. Віра $t \approx 2.12$ — зміни не є статистично значущими;
2. Емоції $t \approx -1.41$ — зміни не є статистично значущими;
3. Соціальні зв'язки: $t \approx -6.36$ — зміни є статистично значущими;
4. Уява: $t \approx -2.83$ — зміни є статистично значущими;
5. Когніції: $t \approx -9.90$ — зміни є статистично значущими;
6. Фізична активність: $t \approx -5.66$ — зміни є статистично значущими.

Таким чином, можна зробити висновок, що тренінг мав значний вплив на такі показники, як соціальні зв'язки, уява, когніції та фізична активність. Віра та емоції не показали статистично значущих змін.

Надалі із застосуванням методики «Шкала психологічного стресу PSM-25» було визначено рівень переживання психологічного стресу досліджуваними після проведення тренінгу (див. табл. 3.4).

Спостерігається зниження кількості респондентів із високим рівнем стресу, що свідчить про те, що після тренінгу стрес знизився. Кількість респондентів із середнім рівнем стресу збільшилася з 11 до 20. Це може свідчити про те, що рівень стресу в респондентів знизився до середнього рівня. Кількість респондентів із низьким рівнем стресу також зменшилася з 33 до 31. Це може свідчити про те, що в деяких респондентів, які від самого початку мали низький рівень стресу, відбулися деякі зміни, і їхній середній рівень зріс.

Таблиця 3.4

Результати за методикою «Шкала PSM-25 Лемура-Тесье-Філліона»

Рівень стресу	Кількість респондентів		% респондентів	
	До тренінгу	Після тренінгу	До тренінгу	Після тренінгу
Високий рівень	16	9	26, 7%	15%
Середній рівень стресу	11	20	18,3%	33,3%
Низький рівень стресу	33	31	55%	51,6%

Для перевірки впливу тренінгу на результати за методикою «Шкала PSM-25 Лемура-Тесье-Філліона» провели порівняльний аналіз показників за допомогою т-критерія Стюдента. Отримали наступні результати :

- 1) Високий рівень стресу $t \approx 6.39$ - свідчить про статистично значущу різницю, тобто зменшення високого рівня стресу після тренінгу.
- 2) Середній рівень стресу $t \approx -8.19$ - також свідчить про статистично значущу різницю, тут спостерігається збільшення респондентів із середнім рівнем стресу.
- 3) Низький рівень стресу $t \approx 1.86$ - свідчить про те, що різниця між групами не є статистично значущою, оскільки зменшення респондентів з низьким рівнем стресу не є значним.

Отже, можна зробити висновок, що тренінг справив позитивний вплив на зниження високого рівня стресу. Збільшення кількості респондентів із

помірним рівнем стресу може свідчити про зміну їхнього сприйняття стресу, але це потребує подальшого аналізу. Низький рівень стресу залишався відносно стабільним, що може означати, що учасники, які вже перебували на низькому рівні стресу, не зазнали значних змін.

Висновки до розділу 3

Розвиток психологічної стійкості молоді в умовах військової агресії є важливим завданням, яке може бути досягнуте за допомогою різних стратегій та програм. Для цього необхідно активувати та розвивати індивідуально-психологічні ресурси стійкості, такі як життестійкість, оптимізм, емоційний інтелект та інші. Ключову роль у цьому процесі відіграють психоедукація, тренінги, групи підтримки та інші методи, які сприяють розвитку резилієнтності та здатності протистояти стресовим ситуаціям. Важливо також враховувати гендерні аспекти, цифрову стійкість та співпрацю між різними секторами суспільства. Військова агресія створює стресові умови для всього населення, особливо для молоді, яка перебуває на етапі формування особистості. Підвищення психологічної стійкості молоді в цей період є критично важливим завданням. Для цього важливо забезпечити доступ до професійної психологічної допомоги, проводити психоедукацію, інтегрувати психологічну підтримку в освітні установи, розвивати навички психологічної самопомоги, формувати позитивне мислення та розвивати соціальні навички. Важливо також використовувати цифрові технології, враховувати культурні особливості та специфіку ситуації. Розвиток лідерських якостей та соціальної активності також сприяє підвищенню психологічної стійкості. Отримані дані частково підтверджують гіпотезу. Люди із високим рівнем життєстійкості частіше використовують когнітивні стратегії (аналітичний підхід, пошук рішень) та увагу для боротьби зі стресом, що свідчить про кращий контроль емоцій і раціональніший підхід до вирішення проблем. Вони рідше покладаються на емоційні реакції та більше схильні до конструктивних дій. Стратегії подолання стресу

визначають не тільки стійкість, а й особистісні риси, соціальна підтримка та попередній досвід.

Під час дослідження було розроблено тренінг "Ресурсність" для студентів вищого навчального закладу з метою розвитку емоційно-вольової та поведінкової саморегуляції. Програма складалася з 6 занять, які проводилися щотижня і включали групову роботу, тренінг, музикотерапію та арт-терапію. Учасники навчалися ефективним методам саморегуляції, які допомагали їм у стресових ситуаціях. Тренери відстежували прогрес учасників за допомогою вербальних звітів та методів проєкції, що допомогло досягти поставлених цілей тренінгу.

Результати досліджень, проведених із використанням Шкали адаптивної компетентності та шкали PSM-25 Лемура-Тессье-Філіона, свідчать про те, що тренінгові програми мають позитивний вплив на різні аспекти психологічної адаптації учасників. Значне зниження високого рівня стресу (з 26,7% до 15%) підтверджує ефективність тренінгу.

Тренінг спричинив значний вплив на соціальну пов'язаність, уяву, пізнання та використання фізичної активності. Водночас зміни в переконаннях та емоціях залишилися незначними, що може свідчити про необхідність додаткових втручань у ці сфери.

Загалом, тренінг виявився ефективним у плані поліпшення адаптивних і комунікативних навичок та зниження високого рівня стресу. Однак для підвищення психічної стійкості та моральних норм необхідні додаткові зусилля і подальші дослідження в цих галузях. Рекомендується розробляти комплексні програми, що враховують усі аспекти індивідуального розвитку учасників.

ВИСНОВКИ

Індивідуально-психологічні ресурси стійкості грають важливу роль у здатності молоді адаптуватися до стресових ситуацій, зокрема в умовах військової агресії. Ці ресурси включають такі якості як життестійкість, резилієнтність, оптимізм, самоефективність, емоційний інтелект, копінг-стратегії, соціальна підтримка, сенс життя та цілеспрямованість. Розвиток цих ресурсів є динамічним процесом, який може бути підтриманий через цілеспрямовані інтервенції та програми, зокрема психоедукацію, розвиток навичок самодопомоги та підтримку соціальних зв'язків. Важливо також враховувати культурний контекст та індивідуальні особливості кожної молодої людини. Інвестиції в психологічну стійкість молоді є важливим кроком для майбутнього розвитку суспільства. Для подальших досліджень важливо зосередитися на розробці та оцінці ефективності інтервенцій, спрямованих на підвищення психологічної стійкості молоді, а також на вивченні взаємодії між різними факторами у формуванні цієї стійкості.

Метою емпіричного дослідження було вивчити особливості індивідуальних ресурсів стійкості у молоді під час війни. Для досягнення цієї мети були сформульовані та вирішені такі завдання: підбір відповідних методик дослідження, визначення специфіки впливу військової агресії на психологічний стан молоді, дослідження основних індивідуально-психологічних ресурсів стійкості молоді в умовах військової агресії, кільнісний та якісний аналіз отриманих результатів, написання висновків та розробка тренінгу "Ресурсність" за результатами дослідження. Дослідження проводилося на базі навчально-наукової лабораторії навчально-наукового інституту психології Донецького національного університету імені Василя Стуса "Центр соціально-психологічної адаптації особистості". Учасники дослідження були відібрані з урахуванням критеріїв, таких як рівень освіти, вік, спеціалізація та стать, для забезпечення репрезентативності вибірки та достовірності результатів. Дослідження включало організаційно-теоретичний

етап, емпіричний етап, обробку та інтерпретацію результатів, розробку тренінгової програми та завершальний етап з оформленням роботи, презентацією та захистом. Для ефективного дослідження психологічних ресурсів стійкості молоді в умовах військової агресії був використаний комплексний підхід, який включав різноманітні методи збору та аналізу даних, такі як напівструктуровані інтерв'ю, психодіагностичне тестування, шкала психологічного стресу PSM-25 та ресурсоорієнтована модель стресодолання BASIC Ph. Використання цих методів дозволило отримати всебічну картину індивідуально-психологічних ресурсів стійкості молоді та факторів, що впливають на їх формування та розвиток в умовах військової агресії.

Отже, дослідження, проведене на базі міжкафедральної навчально-наукової лабораторії навчально-наукового інституту психології Донецького національного університету імені Василя Стуса «Центр соціально-психологічної адаптації особистості» показало, що більшість учасників мають середній рівень життєстійкості, але також виявлено високий рівень життєстійкості у певної частини досліджуваних.

За результатами тестування за методикою «Тест життєстійкості» С. Мадді та адаптації Д. О. Леонтьєва, було виявлено, що більшість учасників мають середні показники включеності та контролю, але також є ті, хто відчуває себе відокремленими від життя.

Дослідження також показало, що більшість респондентів мають високий рівень з шкали «прийняття ризику», що може бути пов'язано з особливостями вікового періоду.

Аналіз результатів за методикою багаторівневого особистісного опитувальника «Адаптивність» показав, що більшість учасників мають низький рівень адаптації, що може свідчити про можливі нервово-психічні розлади та тривалі функціональні порушення.

Додатковий аналіз за методикою Модель «BASIC Ph» показав, що в більшості учасників домінує одна модальність стресоподолання, але є й ті, у кого домінує дві модальності.

Кореляційний аналіз показав, що існують статистично значущі взаємозв'язки між життєстійкістю та модальностями стресоподолання, де вищий рівень життєстійкості пов'язаний з раціональними стратегіями поведінки та використанням особистих ресурсів для вирішення проблем.

Отже, отримані результати свідчать про позитивну тенденцію розвитку життєстійкості у респондентів, а також про важливість віри, емоційної регуляції, соціальних зв'язків, фізичної активності. Отримані дані частково підтверджують висунуту нами гіпотезу.

Розвиток психологічної стійкості молоді в умовах військової агресії є важливим завданням, яке може бути досягнуте за допомогою різноманітних стратегій та програм. Для цього необхідно активувати та розвивати індивідуально-психологічні ресурси стійкості, такі як життєстійкість, оптимізм, емоційний інтелект та інші. Ключовою роллю в цьому процесі відіграють психоедукація, тренінги, групи підтримки та інші методи, які сприяють розвитку резилієнтності та здатності протистояти стресовим ситуаціям. Важливо також враховувати гендерні аспекти, цифрову стійкість та співпрацю між різними секторами суспільства.

Військова агресія створює стресові умови для всього населення, особливо для молоді, яка перебуває на етапі формування особистості. Підвищення психологічної стійкості молоді в цей період є критично важливим завданням. Для цього важливо забезпечити доступ до професійної психологічної допомоги, проводити психоедукацію, інтегрувати психологічну підтримку в освітні установи, розвивати навички психологічної самопомоги, формувати позитивне мислення та розвивати соціальні навички. Важливо також використовувати цифрові технології, враховувати культурні особливості та специфіку ситуації. Розвиток лідерських якостей та соціальної активності також сприяє підвищенню психологічної стійкості.

Підсумовуючи, підвищення психологічної стійкості молоді вимагає комплексного підходу, інвестиції в це - інвестиції в майбутнє країни.

У результаті проведеного дослідження був розроблений тренінг "Ресурсність" з метою розвитку емоційно-вольової та поведінкової саморегуляції, емоційного відреагування на глибинні переживання, корекції порушень міжособистісних та внутрішньоособистісних відносин та сприйняття. Програма тренінгу складалася з 6 занять по 1,5 години кожне, які проводилися раз на тиждень. Учасниками були студенти вищого навчального закладу. Методи та форми роботи включали групову роботу, тренінг, музикотерапію та арт-терапію. Програма базувалася на поетапних принципах, де кожен наступний крок логічно впливав з попереднього, а основні вправи базувалися на ситуаціях, які демонстрували ознаки стресу в звичайному житті. Підсумкова вправа навчала ефективним методам саморегуляції, які зберігалися навіть у стресових ситуаціях. Тренери відстежували динаміку учасників за допомогою вербальних звітів та методів проекції. Така структура допомогла чітко визначити цілі тренінгу та орієнтувати учасників на отримання корисних знань і навичок.

Тренінг показав свою ефективність у підвищенні адаптивності, комунікативних навичок та зниженні рівня стресу. Результати тренінгу варіювалися залежно від початкового рівня учасників. Значне покращення адаптаційних здібностей свідчить про ефективність тренінгу в розвитку гнучкості та здатності пристосовуватися до нових умов. Покращення комунікативних навичок свідчить про ефективність тренінгу в розвитку соціальних компетенцій. Значне зростання модальностей «Соціальні зв'язки», «Уява», «Когніції», «Фізична активність» свідчить про те, що тренінг сприяв розвитку соціальних навичок, творчого мислення, раціонального підходу до вирішення проблем та здорового способу життя. Необхідно проводити додаткові дослідження для більш детального вивчення довготривалих ефектів тренінгу та впливу різних його компонентів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамян Н.Д., Муранова Н.П., Ягодзінський С.М. Individual psychological factors of perception of traumatic events. *Вісник післядипломної освіти. Серія «Соціальні та поведінкові науки»*. 2015. № 22 (51). С. 10–27. ISSN 2522-9931.
2. Андрєєва Я.Ф., Литовченко Н.Ф. Психологічна стійкість особистості в кризових умовах. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2020. № 1. С. 54–61.
3. Бердник Г.Б. Дослідження стресостійкості особистості майбутнього практичного психолога в процесі професійної підготовки у ВНЗ. *Вісник післядипломної освіти*. 2009. № 11 (2). С. 19–28.
4. Березка О.І. Почуття гумору як фактор стресостійкості та форма копінг-поведінки особистості. Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства: *матеріали Всеукраїнської наукової конференції*, м. Суми, 21–22 квітня 2014 р. Суми: СумДУ, 2014. С. 370–373.
5. Бондар В.І., Макаренко І.Є. Психологічна резильєнтність особистості в умовах воєнного стану. *Психологічний журнал*. 2022. Т. 8, № 9. С. 9–17.
6. Бурбан Н., Гузенко І. Особливості стресостійкості й адаптивних здібностей до стресу майбутніх військовослужбовців. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2017. № 1. С. 105–116.
7. Василенко О.М., Сергієнко Н.П. Психологічні ресурси стійкості молоді в умовах війни. *Проблеми сучасної психології*. 2023. Вип. 54. С. 11–28.
8. Ващенко В., Іваненко Б.Б. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. *Проблеми сучасної психології*. 2018. Вип. 40. С. 33–49.
9. Внутрішні чинники стресостійкості особистості. Психологія стресостійкості студентської молоді / за заг. ред. В. Шмаргуна. К.: Видавничий центр НУБіП України, 2018. С. 82–97.

10. Водолазська О.О. Індивідуально-психологічні особливості життєстійкості особистості. Диференціально-психологічні виміри особистісного самоздійснення: *матеріали X Всеукраїнської науково-практичної конференції «Проблеми сучасної психології особистості»*, 21 березня 2019 р., м. Одеса, Україна. Одеса: ВМВ, 2019. С. 46–52.
11. Дубицька І., Варгата О., Берегова Н. Психологічні особливості розвитку стресостійкості фахівців соціономічного профілю. *Psychology Travelogs*. 2024. № 2. С. 207–216.
12. Дяченко Н.П. Особливості копінг-стратегій військовослужбовців контрактної служби. Суми, 2021. 91 с.
13. Екстремальна психологія: підручник / Євсюков О.П. та ін.; за заг. ред. проф. О.В. Тімченка. К.: ТОВ «Август Трейд», 2007. 502 с.
14. Зливков В.Л., Лукомська С.О. Посттравматичне зростання та психологічна пружність особистості. *Психологічний часопис*. 2021. Т. 7, № 5. С. 78–89.
15. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ, Україна: Педагогічна думка, 2016.
16. Іваненко Б.Б. Ресурси особистості в подоланні психотравмуючих ситуацій: *матеріали Міжнародної науково-практичної конференції «Психологічні науки: проблеми та перспективи»*, 19–21 березня 2021 р., м. Запоріжжя. Запоріжжя: Класичний приватний університет, 2021. С. 11–14.
17. Карпенко Є.В., Карпенко З.С. Ресурсна концепція психологічної пружності особистості. *Психологія і суспільство*. 2022. № 1. С. 109–121.
18. Карсканова С.В. До картотеки практичного психолога та соціального працівника. С. 80.
19. Кас'янова С.Б. Особистісні ресурси подолання складних життєвих ситуацій: *матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції «Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя»*, м. Суми. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2018. С. 52–53.

20. Кіреєва З.О., Односталко О.С., Бірон Б.В. Психометричний аналіз адаптованої версії шкали резильєнтності (CD-RISC-10). ГАБІТУС. 2020. Вип. 14. С. 110–116.
21. Кокун О.М., Панасенко Н.М. Психологічні особливості забезпечення психологічного благополуччя фахівців в особливих умовах діяльності. *Український психологічний журнал*. 2020. № 1. С. 74–87.
22. Комар Т.В., Варгата О.В. Психологічні чинники стресостійкості фахівців соціономічного профілю. *Психологічні травелогі*. 2023. № 1 (4). С. 46–56.
23. Корольчук В.М. Психологічні детермінанти стійкості особистості до дії стресогенних факторів. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2013. Вип. 14, ч. I. С. 153–192.
24. Корольчук В.М. Психологічні детермінанти стійкості особистості до дії стресогенних факторів. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2013. Вип. 14, ч. I. С. 153–162.
25. Короткий психологічний словник / за ред. В.І. Войтка. К.: Вища школа, 1976. 191 с.
26. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. К.: Ніка-Центр, 2007. 432 с.
27. Кузікова С.Б. Психологічні основи становлення суб'єкта саморозвитку в юнацькому віці: монографія. Суми: МакДен, 2012. 410 с.
28. Лебідь Н. Стресостійкість як особистісна властивість керівників-лідерів закладів середньої освіти: навч. посіб. Київ: ДП «НВЦ «Пріоритети», 2016. 36 с.
29. Ліб А.О. Зв'язок самоставлення з копінг-стратегіями у юнацькому віці. Київ, 2021. 54 с.
30. Макаренко О.М. Гострі психологічні реакції людини на стресогенні події. *Наукові записки НаУКМА*. 2005. Т. 47: Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота. С. 45–49.

31. Максименко С.Д., Кісарчук З.Г. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій. Київ: Логос, 2021. 207 с.
32. Марковська М. Стрес і психологічна травма. Що з нами відбувається зараз. *Психологічна допомога. ЕМДР.* 2022. URL: <https://nus.org.ua/articles/stres-i-psyhologichna-travma-shho-z-namy-vidbuvayetsya-zaraz/>
33. Матвієнко Т.В., Пасько О.М. Індивідуально-психологічні особливості особистості. Одеса, Україна: ОДУВС, 2017.
34. Мигаль Г.В., Протасенко О.Ф. Стресостійкість людини-оператора. *Методи підвищення стресостійкості.* 2008. № 39. С. 248–252.
35. Мигайло Н., Шолубка Т. Формування психологічної стійкості студентів ЗВО під час війни. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки.* 2022. Вип. 14. С. 3–14.
36. Мороз Л.І. Основи професійно-психологічного тренінгу (у запитаннях та відповідях): навч. посіб. Київ: Вид. ПАЛИВОДА А. В., 2004. 130 с.
37. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Т. 2. Видавець Organization for Security and Co-operation in Europe. URL: <https://arpp.com.ua/articles/resursooriyentovana-model-stresodolannya-basic-ph/>
38. Панок В.Г., Марухіна І.В. Стратегії психосоціальної підтримки і реабілітації постраждалих в умовах гібридної війни. *Наукові студії із соціальної та політичної психології.* 2022. Вип. 49. С. 89–103.
39. Перепелюк Т.Д., Гриньова Н.В. Психологічна стійкість особистості: теоретичні та практичні аспекти. *Психологія: реальність і перспективи.* 2023. Вип. 20. С. 178–185.
40. Колесніченко О.С., Мацегора Я.В., Приходько І.І. та ін. Професійний психологічний тренінг військовослужбовців Національної гвардії України: посібник. Х.: НАНГУ, 2018. 206 с.
41. Психологічні технології самодетермінації розвитку особистості: монографія / Л.З. Сердюк та ін.; Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ, 2018. 192 с.

42. Свеженцева І. Бийся, тікай або завмири — як життя в умовах війни впливає на психоемоційну стабільність людини. URL: <https://suspilne.media/238315-bijsa-tikaj-abo-zavmri-ak-zitta-v-umovah-vijni-vplivae-na-psihoemocijnu-stabilnist-ludini/>
43. ТЕСТ життестійкості С. Мадді. URL: http://ni.biz.ua/1/1_5/1_51709_test-zhiznestoykosti-s-maddi.html
44. Титаренко Т.М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2020. 160 с.
45. Титаренко Т.М., Ларіна Т.О. Життестійкість особистості: Соціальна необхідність та безпека: навч. посіб. Київ: Марич, 2009. 76 с.
46. Ткач Б.М., Кудінова М.С. Нейропсихологія стресостійкості. Київ: Талком, 2021. 212 с.
47. Тютюнник Л.Л. Поняття стресостійкості особистості в сучасному науковому дискурсі. *Психологія особистості*. 2020. Вип. 13, т. 2. С. 158–163.
48. Хомич Г., Ткач О. Стратегії надання психологічної допомоги клієнтам в кризових ситуаціях. *Humanitarium*. 2020. Т. 44, вип. 1. С. 152–160.
49. Черкашин А. Стресостійкість та копінг-стратегії поведінки студентів під час освітнього процесу у закладах вищої освіти. *Теорія і практика управління соціальними системами*. 2021. № 1. С. 98–107.
50. Чернявська Т.П. Психологія життестійкості особистості. Одеса: Фенікс, 2022. 256 с.
51. Шевченко Н.Ф., Шевченко А.І. Психологічні ресурси особистості в умовах воєнного стану. *Психологічні перспективи*. 2023. Вип. 41. С. 210–222.
52. Яценко Т.С., Галушко Л.Я. Глибинна психокорекція та упередження психотравматизації. Київ: Вища школа, 2020. 234 с.
53. Яцина О.Ф., Іванцова Н.Б. Соціально-психологічна адаптація молоді в умовах воєнного конфлікту. *Теорія і практика сучасної психології*. 2022. № 1. С. 157–164.

54. Khoshaba D., Maddi S. Early Antecedents of Hardiness. *Consulting Psychology Journal*. 1999. № 51, 2. P. 106–117.
55. Lahad M., Leykin D. The Integrative Model of Resiliency – The «BASIC Ph» Model, or What Do We Know about Survival? *The «BASIC Ph» Model of Coping and Resiliency Theory, Research and Cross-Cultural*. London, UK and Philadelphia, USA: Jessica Kingsley, 2013. P. 11–32.
56. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New York: Springer, 1988. 463 p.
57. Maddi S. Hardiness: An operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology*. 2004. № 44. P. 279–298.
58. Pearlin L., Schooler C. The structure of coping. *Journal of Health and Social Behavior*. 1978. Vol. 19. P. 2–21.
59. Tillich P. The Courage to Be. Terry lectures. Ed. 2. *New Haven and London: Yale University Press*, 2000. 197 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Тест життєстійкості (Мадді)

Інструкція: "Вітаю! Дайте відповідь, будь ласка, на кілька питань, відзначаючи галочкою той відповідь, який найкращим чином відображає Ваша думка »

текст опитувальника

№	питання	немає	скоріше ні ніж так	скоріше так ніж ні	да
1.	Я часто не впевнений в своїх рішеннях.				
2.	Іноді мені здається, що нікому немає до мене діла.				
3.	Часто, навіть добре виспавшись, я насилу змушую себе встати з ліжка.				
4.	Я постійно зайнятий, і мені це подобається.				
5.	Часто я віддаю перевагу «плисти за течією».				
6.	Я міняю свої плани в залежності від обставин.				
7.	Мене дратують події, через які я змушений змінювати свій розпорядок дня.				
8.	Непередбачені труднощі часом сильно стомлюють мене.				
9.	Я завжди контролюю ситуацію настільки, наскільки це необхідно.				
10.	Часом я так втомлююся, що вже ніщо не може зацікавити мене.				
11.	Часом все, що я роблю, здається мені марним.				
12.	Я намагаюся бути в курсі всього, що відбувається навколо мене.				

13.	Краще синиця в руках, ніж журавель у небі.				
14.	Увечері я часто відчуваю себе абсолютно розбитою.				
15.	Я вважаю за краще ставити перед собою важкодоступні цілі і досягати їх.				
16.	Іноді мене лякають думки про майбутнє.				
17.	Я завжди впевнений, що зможу втілити в життя те, що задумав.				
18.	Мені здається, я не живу повним життям, а тільки граю роль.				
19.	Мені здається, якби в минулому у мене було менше розчарувань і негараздів, мені було б зараз легше жити на світі.				
20.	Проблеми, що виникають часто здаються мені нерозв'язними.				
21.	Зазнавши поразки, я буду намагатися взяти реванш.				
22.	Я люблю знайомитися з новими людьми.				
23.	Коли хто-небудь скаржиться, що життя нудне, це означає, що він просто не вміє бачити цікаве.				
24.	Мені завжди є чим зайнятися.				
25.	Я завжди можу вплинути на результат того, що відбувається навколо.				
26.	Я часто шкодую про те, що вже зроблено.				
27.	Якщо проблема вимагає великих зусиль, я вважаю за краще відкласти її до кращих часів.				
28.	Мені важко зближуватися з іншими людьми.				
29.	Як правило, оточуючі слухають мене уважно.				

30.	Якби я міг, я багато чого змінив би в минулому.				
31.	Я досить часто відкладаю на завтра те, що важко здійснити, або те, в чому я не впевнений.				
32.	Мені здається, життя проходить повз мене.				
33.	Мої мрії рідко збуваються.				
34.	Несподіванки дарують мені інтерес до життя.				
35.	Часом мені здається, що всі мої зусилля марні.				
36.	Часом я мрію про спокійне розмірене життя.				
37.	Мені не вистачає завзятості закінчити розпочате.				
38.	Буває, життя здається мені нудною і безбарвною.				
39.	У мене немає можливості впливати на несподівані проблеми.				
40.	Навколишні мене недооцінюють				
41.	Як правило, я працюю із задоволенням.				
42.	Іноді я відчуваю себе зайвим навіть в колі друзів.				
43.	Буває, на мене навалюється стільки проблем, що просто руки опускаються.				
44.	Друзі поважають мене за завзятість і непохитність.				
45.	Я охоче беруся втілювати нові ідеї.				

Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність»

Інструкція обстежуваним: *"Зараз вам буде запропоновано відповісти на ряд питань, що стосуються деяких особливостей вашого самопочуття, поведінки, характеру. Будьте відверті, довго не роздумуйте над змістом питань, давайте природний відповідь, який першим прийде вам в голову. Пам'ятайте, що немає "хороших" або "поганих" відповідей. Якщо ви відповідаєте на питання "Так", поставте у відповідній клітині реєстраційного бланка знак "+" (плюс), якщо ви обрали відповідь "Ні", поставте знак "-" (мінус). Уважно стежте за тим, щоб номер питання анкети і номер клітини реєстраційного бланка збігалися. Відповідати потрібно на всі питання поспіль, нічого не пропускаючи. Якщо у вас виникнуть питання - підніміть руку".*

Текст опитувальника.

1. Буває, що я серджуся.
2. Зазвичай вранці я прокидаюся свіжим і відпочив.
3. Зараз я, приблизно, так само працездатний, як і завжди.
4. Доля безумовно не справедлива до мене.
5. Запори у мене бувають рідко.
6. Часом мені дуже хотілося покинути свій будинок.
7. Часом у мене бувають напади сміху або плачу.
8. Мені здається, що мене ніхто не розуміє.
9. Вважаю, що, якщо хтось заподіяв мені зло, я повинен йому відповісти тим же.
10. Іноді мені в голову приходять такі нехороші думки, що краще про них нікому не розповідати.
11. Мені буває важко зосередитися на якій-небудь завданні чи роботі.
12. У мене бувають дуже дивні і незвичайні переживання.
13. У мене були відсутні неприємності через моєї поведінки.
14. У дитинстві я один час робив дрібні крадіжки.

15. Іноді у мене з'являється бажання ламати або трошити все навколо.
16. Бувало, що я цілими днями або навіть тижнями нічого не міг робити, бо ніяк не міг змусити себе взятися за роботу.
17. Сон у мене переривчастий і неспокійний.
18. Моя сім'я ставиться з несхваленням до тієї роботи, яку я вибрав.
19. Бували випадки, що я не стримував своїх обіцянок.
20. Голова у мене болить часто.
21. Раз на тиждень або частіше я без всякої видимої причини раптово відчуваю жар у всьому тілі.
22. Було б добре, якби майже всі закони скасували.
23. Стан мого здоров'я майже таке ж, як у більшості моїх знайомих (не гірше).
24. Зустрічаючи на вулиці своїх знайомих чи шкільних друзів, з якими я давно не бачився, я віддаю перевагу проходити повз, якщо вони зі мною не заговорюють першими.
25. Більшості людей, які мене знають, я подобаюся.
26. Я людина товариська.
27. Іноді я так наполягаю на своєму, що люди втрачають терпіння.
28. Велику частину часу настрій у мене пригнічений.
29. Тепер мені важко сподіватися на те, що я чогось досягну в житті.
30. У мене мало впевненості в собі.
31. Іноді я говорю неправду.
32. Зазвичай я вважаю, що життя - що стоїть штука.
33. Я вважаю, що більшість людей здатні збрехати, щоб просунутися по службі.
34. Я охоче беру участь у зборах та інших гро-ських заходах.
35. Я сварюся з членами моєї сім'ї дуже рідко.
36. Іноді я сильно відчуваю бажання порушити правила пристойності чи кому-небудь нашкодити.
37. Сама важка боротьба для мене - це боротьба з самим собою.

38. М'язові судоми або посмикування в мене бувають вкрай рідко (або майже не бувають).

39. Я досить байдужий до того, що зі мною буде.

40. Іноді, коли я себе неважливо відчуваю, я буваю дратівливим.

41. Велику частину часу у мене таке відчуття, що я зробив щось не те або навіть погане.

42. Деякі люди до того люблять командувати, що мене так і тягне робити все наперекір, навіть якщо я знаю, що вони праві.

43. Я часто вважаю себе зобов'язаним відстоювати те, що знаходжу справедливим.

44. Моя мова зараз така ж, як завжди (не швидше і не повільний-неї), немає ні хрипоти, ні невиразності.

45. Я вважаю, що моє сімейне життя така ж хороша, як і більшості моїх знайомих.

46. Мене страшенно зачіпає, коли мене критикують або лають.

47. Іноді у мене буває таке відчуття, що я просто повинен нанести пошкодження собі або кому-небудь іншому.

48. Моя поведінка значною мірою визначається звичаями тих, хто мене оточує.

49. У дитинстві у мене була така компанія, де всі намагалися стояти один за одного.

50. Іноді мене так і підмиває з ким-небудь затіяти бійку.

51. Бувало, що я говорив про речі, в яких не розбираюся.

52. Зазвичай я засинаю спокійно і мене не турбують ніякі думки.

53. Останні кілька років я відчуваю себе добре.

54. У мене ніколи не було ні випадків, ні судом.

55. Зараз маса мого тіла постійна (я не худну і не повнію).

56. Я вважаю, що мене часто карали незаслужено.

57. Я легко можу заплакати.

58. Я мало втомлююся.

59. Я був би досить спокійний, якби у кого-небудь з моєї родини були неприємності через порушення закону.

60. З моїм розумом діється щось недобре.

61. Щоб приховати свою сором'язливість, мені доводиться витратити великі зусилля.

62. Напади запаморочення в мене бувають дуже рідко (або майже не бувають).

63. Мене турбують сексуальні (статеві) питання.

64. Мені важко підтримувати розмову з людьми, з якими я щойно познайомився.

65. Коли я намагаюся щось зробити, то часто помічаю, що в мене тремтять руки.

66. Руки в мене такі ж спритні і моторні, як і раніше.

67. Велику частину часу я відчуваю загальну слабкість.

68. Іноді, коли я збентежений, я сильно потію, і мене це дратує.

69. Буває, що я відкладаю на завтра те, що повинен зробити сьогодні.

70. Думаю, що я людина приречена.

71. Бували випадки, що мені було важко втриматися від того, щоб що-небудь не поцупити у кого-небудь або де-небудь, наприклад в магазині.

72. Я зловживав спиртними напоями.

73. Я часто про що-небудь тривожуся.

74. Мені б хотілося бути членом декількох гуртків чи товариств.

75. Я рідко задихаюся, і у мене не буває сильних серцебиття.

76. Все своє життя я суворо дотримуюся принципам, заснованим на почутті обов'язку.

77. Траплялося, що я перешкоджав чи надходив наперекір людям просто з принципу, а не тому, що справа була дійсно важливим.

78. Якщо мені не загрожує штраф і машин поблизу немає, я можу перейти вулицю там, де хочеться, а не там, де належить.

79. Я завжди був незалежним і вільним від контролю з боку родини.

80. У мене бували періоди такого сильного занепокоєння, що я навіть не міг всидіти на місці.

81. Найчастіше мої вчинки неправильно тлумачили.

82. Мої батьки і (або) інші члени моєї родини чіпляються до мене більше, ніж треба.

83. Хтось керує моїми думками.

84. Люди байдужі і байдужі до того, що з тобою станеться.

85. Мені подобається бути в компанії, де всі жартують один над одним.

86. У школі я засвоював матеріал повільніше, ніж інші.

87. Я цілком впевнений у собі.

88. Нікому не довіряти - найбезпечніше.

89. Раз на тиждень або частіше я буваю дуже збудженим і схвильованим.

90. Коли я перебуваю в компанії, мені важко знайти підходящу тему для розмови.

91. Мені легко змусити інших людей боятися мене і, іноді, я це роблю заради забави.

92. У грі я віддаю перевагу вигравати.

93. Нерозумно засуджувати людину, обманула того, хто сам дозволяє себе обманювати.

94. Хтось намагається впливати на мої думки.

95. Я щодня випиваю незвично багато води.

96. Найщасливіше я буваю, коли залишаюся один.

97. Я обурююся кожен раз, коли дізнаюся, що злочинець з якої-небудь причини залишився безкарним.

98. У моєму житті був один або кілька випадків, коли я відчував, що хтось за допомогою гіпнозу змушує мене робити ті чи інші вчинки.

99. Я дуже рідко заговорюю з людьми першим.

100. У мене ніколи не було зіткнень з законом.

101. Мені приємно мати серед своїх знайомих значних людей, це як би додає мені ваги у власних очах.

102. Іноді без усякої причини у мене раптом настають періоди незвичайної веселості.

103. Життя для мене майже завжди пов'язана з напругою.

104. У школі мені було дуже важко говорити перед класом.

105. Люди проявляють по відношенню до мене стільки співчуття і симпатії, скільки я заслуговую.

106. Я відмовляюся грати в деякі ігри, тому, що це в мене погано виходить.

107. Мені здається, що я заводжу друзів з такою ж легкістю як і інші.

108. Мені неприємно, коли навколо мене люди.

109. Як правило, мені не щастить.

110. Мене легко привести в замішання.

111. Деякі з членів моєї родини робили вчинки, які мене лякали.

112. Іноді у мене бувають напади сміху або плачу, з якими ніяк не можу впоратися.

113. Мені буває важко приступити до виконання нового завдання чи почати нову справу.

114. Якби люди не були налаштовані проти мене, я досяг би в житті набагато більшого.

115. Мені здається, що мене ніхто не розуміє.

116. Серед моїх знайомих є люди, які мені не подобаються.

117. Я легко втрачаю терпіння з людьми.

118. Часто в новій обстановці я відчуваю почуття тривоги.

119. Часто мені хочеться померти.

120. Іноді я буваю так збуджений, що мені буває важко заснути.

121. Часто я переходжу на інший бік вулиці, щоб уникнути зустрічі з тим, кого я побачив.

122. Бувало, що я кидав розпочату справу, тому що боявся, що не впораюся з ним.

123. Майже кожен день трапляється щось, що лякає мене.

124. Навіть серед людей я зазвичай відчуваю себе самотнім.

125. Я переконаний, що існує лише одне-єдине правильне розуміння сенсу життя.

126. В гостях я частіше сиджу десь осторонь або розмовляю з ким-небудь одним, ніж беру участь у загальних розвагах.

127. Мені часто кажуть, що я запальний.

128. Буває, що я з ким-небудь попліткувати.

129. Часто мені буває неприємно, коли я намагаюся застерегти когось від помилок, а мене розуміють неправильно.

130. Я часто звертаюся до людей за порадою.

131. Часто, навіть тоді, коли для мене складається все добре, я відчуваю, що для мене все байдуже.

132. Мене досить важко вивести з себе.

133. Коли я намагаюся вказати людям на їхні помилки або допомогти, вони часто розуміють мене неправильно.

134. Зазвичай я спокійний, і мене нелегко вивести з душевної рівноваги.

135. Я заслуговую суворого покарання за свої вчинки.

136. Мені властиво так сильно переживати свої розчарування, то я не можу змусити себе не думати про них.

137. Часом мені здається, що я ні на що не придатний.

138. Бувало, що під час обговорення деяких питань я, особливо не замислюючись, погоджувався з думкою інших.

139. Мене вельми турбують всілякі нещастя.

140. Мої переконання і погляди непохитні.

141. Я думаю, що можна, не порушуючи закону, спробувати знайти в ньому лазівку.

142. Є люди, які мені настільки неприємні, що я в глибині душі радію, коли вони отримують наганяй за що-небудь.

143. У мене бували періоди, коли через хвилювання я втрачав сон.

144. Я відвідую всілякі громадські заходи, тому що це дозволяє мені бути серед людей.

145. Можна пробачити людям порушення тих правил, які вони вважають нерозумними.

146. У мене є погані звички, які настільки сильні, що боротися з ними просто марно.

147. Я охоче знайомлюся з новими людьми.

148. Буває, що непристойна або навіть непристойна жарт у мене викликає сміх.

149. Якщо справа йде у мене погано, то мені відразу хочеться все кинути.

150. Я віддаю перевагу діяти відповідно до власних планів, а слідувати вказівкам інших.

151. Люблю, щоб оточуючі знали мою точку зору.

152. Якщо я поганої думки про людину або навіть нехтую його, я мало намагаюся приховати це від нього.

153. Я людина нервова і легко і збудливий.

154. Все у мене виходить погано, не так як треба.

155. Майбутнє мені здається безнадійним.

156. Люди досить легко можуть змінити мою думку, навіть якщо до цього воно здавалося мені непохитним.

157. Кілька разів на тиждень у мене буває таке відчуття, що має статися щось страшне.

158. Велику частину часу я відчуваю себе втомленим.

159. Я люблю бути на вечорах і просто в компаніях.

160. Я намагаюся ухилитися від конфліктів і скрутних положень.

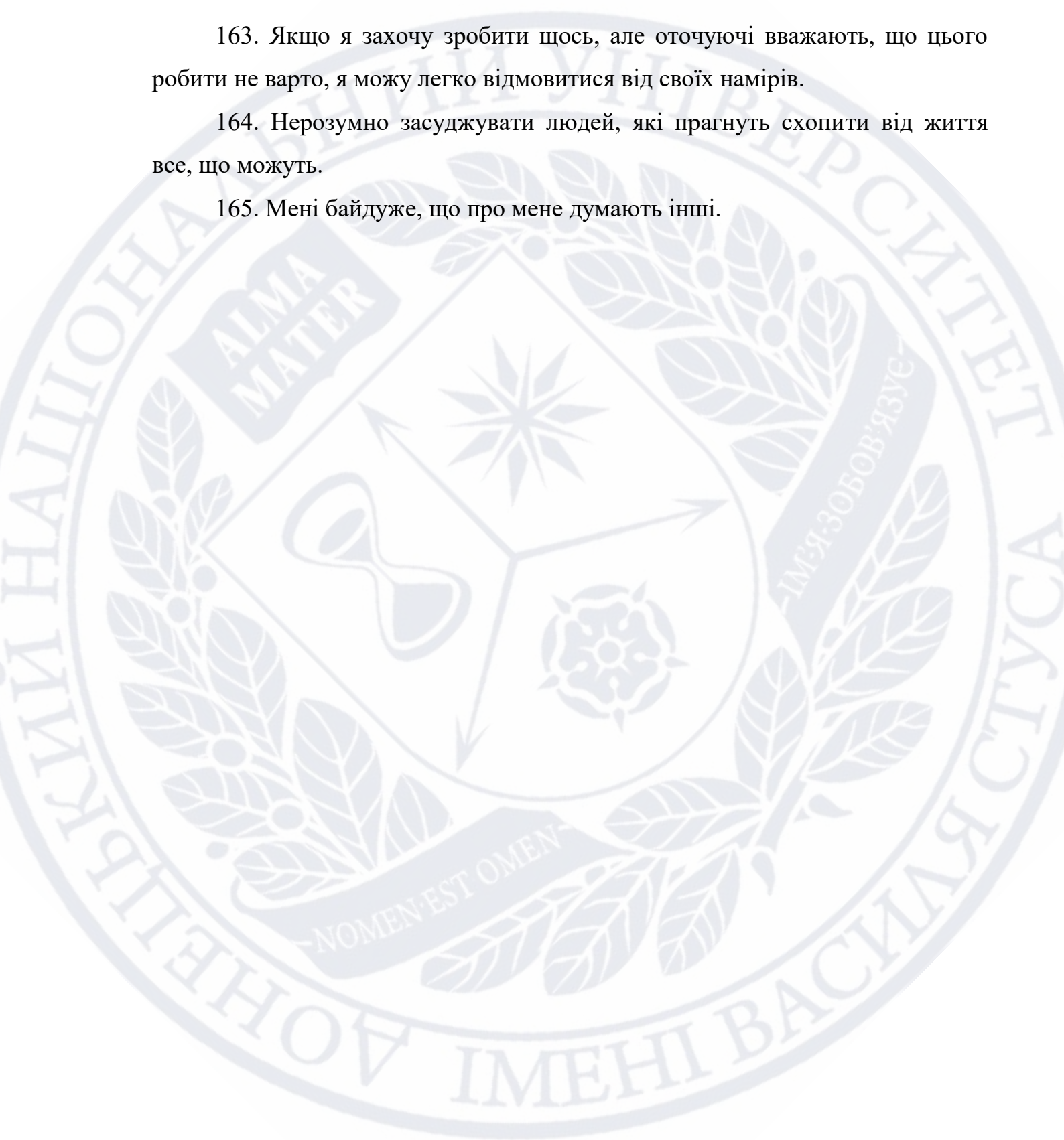
161. Мене дуже дратує те, що я забуваю, куди кладу речі.

162. Пригодницькі розповіді мені подобаються більше, ніж розповіді любові.

163. Якщо я захочу зробити щось, але оточуючі вважають, що цього робити не варто, я можу легко відмовитися від своїх намірів.

164. Нерозумно засуджувати людей, які прагнуть схопити від життя все, що можуть.

165. Мені байдуже, що про мене думають інші.



Шкала психологічного стресу PSM-25

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 щире. 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)».

1	Стан напруженості і крайньої схвильованості (напруженості)	12345678
2	Відчуття клубка в горлі і / або сухості в роті	12345678
3	Я перевантажений (а) роботою. Мені зовсім не вистачає часу	12345678
4	Я поспіхом проковтую їжу або забуваю поїсти	12345678
5	Після роботи я не можу відключитися від думок про незавершені справи, проблеми, плани; я «застрягаю» на переживаннях робочих ситуацій і невирішених питань, обмірковую свої ідеї знову і знову	12345678
6	Я відчуваю себе самотнім (ой) і незрозумілим (ой)	12345678
7	Я страждаю від фізичного нездужання; у мене запаморочення, головний біль, напруженість і дискомфорт в області шийного відділу, болі в спині, спазми в шлунку	12345678
8	Я поглинений (а) похмурими думками, змучений (а) тривожними станами	12345678
9	Мене раптово кидає то в жар, то в холод	12345678
10	Я забуваю про зустрічі або справах, які повинен зробити або вирішити	12345678

11	У мене часто псується настрій; я легко можу заплакати від образи або проявити агресію, лють	12345678
12	Я відчуваю себе втомленим людиною	12345678
13	У важких ситуаціях я міцно стискаю зуби (чи стискаю кулаки)	12345678
14	Я спокійний (на) і безтурботний (на) *	12345678
15	Мені важко дихати і / або у мене раптово перехоплює подих	12345678
16	Я маю проблеми з травленням і з кишечником (болі, кольки, розлади або запори)	12345678
17	Я схвилюваний (а), стурбований (а), збуджений (а)	12345678
18	Я легко лякаюся; шум або шерех змушують мене здригатися	12345678
19	Мені необхідно більш ніж півгодини для того, щоб заснути	12345678
20	Я збитий (а) з пантелику; мої думки сплутані; мені не вистачає зосередженості і я не можу сконцентрувати увагу	12345678
21	У мене втомлений вигляд; мішки або круги під очима	12345678
22	Я відчуваю тяжкість на своїх плечах	12345678
23	Я стривожений (а), мені необхідно постійно рухатися; я не можу стояти або сидіти на одному місці	12345678
24	Мені важко контролювати свої вчинки, емоції, настрій або жести	12345678
25	Я відчуваю напруженість *	12345678

Додаток Г

Ресурсоорієнтована модель стресодолатання BASIC Ph

Інструкція: *«Подумайте про себе, коли Ви знаходитеся в кризі чи сильному стресі, що Ви зазвичай робите, щоб допомогти собі впоратися з цим станом? Що, на Вашу думку, допомагає Вам найкраще, а що –*

незначною мірою? Зважте кожен вислів і поставте хрестик («х») у відповідній клітинці навпроти номера твердження, де цифри означають:

0 – ніколи не користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією.

1 – я рідко користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією.

2 – я іноді користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією.

3 – я періодично користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією.

4 – я часто користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією.

5 – я майже завжди користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією.

6 – я завжди користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією».

№	ТВЕРДЖЕННЯ	0	1	2	3	4	5	6
1	Я здаюся і покладаюся на вищі сили чи долю у вирішенні проблеми							
2	Я не говорю про свої емоції прямо, але виражаю їх опосередковано, – до прикладу, плачу, коли думаю про себе							
3	Я шукаю підтримки інших людей							
4	Я фантазую і даю волю своїй уяві, – наприклад, уявляю себе у спокійному, безтурботному місці							
5	Я збираю інформацію, щоб бути певним/ною у тому, що я маю найкращий варіант вирішення проблеми							
6	Я їм або сплю менше, ніж звичайно, – або ж, навпаки, я їм та сплю більше, аніж зазвичай							
7	Я вірю у мої власні сили і мою здатність долати перешкоди							
8	Я висловлюю мої почуття у власний завуальований спосіб – через натяки, сарказм або навіть флірт							

9	Я веду бесіди з друзями по телефону							
10	Я згадую свої улюблені історії, байки, притчі або ж казки – як спосіб пошуку вирішення проблеми							
11	Я аналізую проблеми, намагаючись знайти їх вирішення							
12	Я постійно займаю себе фізично працею – наприклад, прибиранням, приготуванням їжі, роботою з деревом, ремонтом автомобіля чи навіть створенням моделі літака							
13	Моє кредо: «Я зможу пережити це, незважаючи ні на що»							
14	Я звільняюсь від почуттів через плач, сміх або крик і не тримаю все це всередині							
15	Я намагаюся знайти підтримку у друга або членів моєї сім'ї							
16	Слухаючи музику, я даю волю своїй уяві							
17	Я створюю спеціальний план і дію згідно з ним крок за кроком							
18	Я використовую вправи для розслаблення							
19	Я прошу допомоги у Бога в молитві							
20	Я накручую себе емоційно, щоб посилити свою мотивацію							
21	Я глибоко занурююсь у стосунки з членами моєї громади або організації, до якої я належу							
22	Я згадую часи, коли мені було набагато краще, ніж зараз, або ж думаю про час, коли все зміниться на краще							
23	Насамперед я намагаюся зрозуміти, що, власне, відбувається							
24	Я розслабляюся, коли роблю щось: приймаю душ або ванну, йду на прогулянку або бігаю підтюпцем							
25	Я опираюся на свої духовні переконання або на свою життєву філософію							
26	Я розповідаю або слухаю жарти і смішні історії							
27	Я шукаю людей, з якими можна провести час, нічим особливо не займаючись							
28	Я переглядаю спортивні змагання, фільми або							

	читаю книги, уявляючи себе на місці дійових осіб								
29	Я зважую всі можливі варіанти вирішення проблеми і, якщо це можливо, обираю найкращий з них								
30	Я намагаюся постійно займати себе якоюсь фізичною діяльністю								
31	Моє кредо: «Те, що не вбиває мене, робить мене сильнішим»								
32	Я даю вихід моїм емоціям								
33	Я пишу листи та е-мейли до друзів – з надією на їх відповідь								
34	Я мрію, думаю про кращі часи, уявляючи собі їх								
35	Я намагаюся знайти вирішення проблеми у найкращий спосіб, з тих, які знаю, обмірковуючи кожен з них								
36	Я виходжу з дому або намагаюся бути активним/ною для того, щоб позбутися надлишку енергії								

«Ресурсність»

Мета тренінгу:

розвиток емоційно-вольової та поведінкової саморегуляції, емоційне відреагування глибинних переживань, корекція порушень міжособистісних та внутрішньоособистісних відносин та сприйняття.

Завдання тренінгу:

- актуалізація, усвідомлення та опанування власними емоційними реакціями;
- відновлення природної здатності до саморегуляції та здатності до цілеспрямованої самоорганізації;
- відновлення психоемоційної рівноваги в цілому, адекватної самооцінки та впевненості у собі;
- усвідомлення власних неадекватних відносин, настанов, емоційних, поведінкових стереотипів, що проявляються у міжособистісній взаємодії, та зміна їх за умови доброзичливого ставлення та взаємного прийняття;
- оволодіння навичками конструктивної комунікації, усвідомлення внутрішніх конфліктів та розширення діапазону доступних копінг-стратегій;
- опрацювання наслідків впливу психотравмівних ситуацій, зменшення рівня внутрішньої напруги, подолання дискомфортних психологічних станів, що знижують рівень задоволеності та якість життя.

Учасники: (10-15 осіб), дорослі, які пережили травмуючу ситуацію (війну).

Тривалість: тренінг складається з 6 занять тривалістю по 1,5 години

ЗАНЯТТЯ № 1

Мета заняття: підготовка учасників до практичного ознайомлення з прийомами психологічної самодопомоги.

Завдання заняття:

- створити в групі атмосферу творчої співпраці;
- повідомити про цілі й завдання тренінгу;
- дослідити особистий досвід учасників тренінгу щодо застосування прийомів психологічної самодопомоги;
- надати учасникам тренінгу інформацію про види прийомів психологічної самодопомоги.

Зміст заняття:

1. Вступне слово ведучого (2 хв)

Мета: знайомство та встановлення контакту з учасниками групи, визначення цілей тренінгу.

Традиційно перший день починається з ознайомлення і встановлення правил відносин під час тренінгу.

Матеріали: папір А4, олівці, фломастери, фарби, пензлики, ручки.

Форма проведення: групова або індивідуальна.

Психолог: Доброго дня шановні учасники! Ми раді вітати вас сьогодні на нашому тренінгі. В такій теплій, доброзичливій атмосфері ми з вами поговоримо про психоемоційну саморегуляцію, про ваше емоційне розвантаження і відновлення після дії стресових факторів, які впливають на нашу психіку і вз'язку з цим іноді ми не можемо прийняти правильно рішення із-за збудження або паніки.

2. Вправа-знайомство «Мої якості» (7-10 хв)

Мета: встановлення контакту між учасниками групи.

Учасникам пропонується написати на аркуші паперу своє ім'я та декілька позитивних якостей, притаманних їм. (можна використовувати бейджики з іменами та невелику самопрезентацію)

3. Прийняття правил (5-10 хв)

Учасникам пропонується колективно встановити правила тренінгу для подальшої роботи. Кожен з учасників пропонує якесь правило, інші його узгоджують і воно записується на фліпчарті.

Правила краще записати так, щоб можна було звертатися до них під час першої зустрічі та на всіх наступних, вносити корективи чи обговорювати їхню доцільність на прикладах порушень. До них варто повертатися, коли люди запізнюються, оцінюють чи критикують. Дайте також учасникам відчуття того, що завжди можна уточнити певне правило чи додати нове. Правила приймають разом. Це сприяє зростанню відповідальності членів за всю групу.

Для того, щоб наша робота була ефективною, пропоную вам прийняти такі правила:

1. Все, про що говориться на зустрічі, залишається між учасниками (конфіденційність).
2. Кожен розповідає про себе і про свої переживання. Не можна говорити про інших, висловлюватися загальною (не «ми думаємо...», а «я думаю...») і безособово (не «вважають, що...», а «я вважаю, що...»).
3. Найважливіше в зустрічах – щирий і відвертий обмін власним досвідом, думками, відчуттями, тому НЕ МОЖНА:
 - ☐ критикувати, оцінювати висловлювання й погляди інших;
 - ☐ радити, що робити – деякі поради є хорошими для нас, а не для інших;
 - ☐ переривати висловлювання інших;
 - ☐ дискутувати на теми, не пов'язані з темами зустрічі.
4. Пунктуальність: зустріч починається й закінчується у визначений час.
5. Зустрічі групи відбуваються з певною періодичністю.
6. Кожен несе відповідальність за групу – формальний керівник не відповідає за групу.
7. На зустрічі групи приходять не лише для того, щоб «отримувати» (увагу, співчуття, підтримку) від інших, а й «пропонувати» свій досвід іншим (допомагаючи іншим – допомагаєш собі).
8. Під час роботи групи відключаємо телефон

9. активність;
10. один говорить — інші слухають;
11. взаємна підтримка;
12. повага до іншого та його прав;
13. вертання на «ти»;
14. використання імені — немає «вона» і «він»;
15. заборона ненормативної лексики;
16. заборона агресивних проявів.

Примітка. Правила можуть бути іншими — на розсуд групи.

4. Оцінка стану (5 хв)

Учасники тренінгу за допомогою карток Люшера і словесних висловлювань описують свій стан до тренінгу. Учасників також просять висловитися про свої очікування від тренінгу в цілому і від першого тренінгового заняття зокрема. (Використання карток Люшера дозволяє тренеру стежити за динамікою станів учасників, вносити необхідні коригування у програму, організовувати надання емоційної підтримки групою учаснику, якщо того вимагає його стан. У тренінгу використано вправи, які можуть викликати сильні емоції, контроль за якими є необхідний під час групового заняття).

5. Вправа «Стаканчик» (5 хв)

Мета: вироблення психотехнік видозміни, послаблення стресових переживань.

Хід вправи: ведучий кладе на долоню м'який стаканчик і каже учасникам: «Уявіть собі, що ця склянка- посудина для ваших найпотемніших почуттів, бажань, думок. У нього можна покласти те, що для вас дійсно важливо і цінно, те, що любите і цінуєте ». (Протягом декількох секунд в кімнаті тиша. І несподівано психолог мене цей стаканчик.

Рефлексія. Коли виникають такі відчуття? Хто ними керує?

6. Постановка мети (2 хв)

- Сьогодні ми постараємося відповісти на питання:

- Що таке стрес? Як він впливає на організм? Чи небезпечний стрес для здоров'я?

- З'ясуємо причини виникнення стресів у школярів.

- Дізнаємося, як в напруженій обстановці бути стійкими до стресу і задіяти приховані в нас резерви, сили і можливості, щоб подолати стрес і обернути його собі на благо.

- Я сподіваюся, що всі ви станете активними учасниками нашої розмови.

7. Мозковий штурм «Стрес, паніка, розгубленість це..» (15 хв)

Хід вправи:

Учасникам тренінгу пропонується у вільному обговоренні проговорити як вони розуміють поняття стрес, паніка, розгубленість. (Всі відповіді фіксуються на фліпчарті).

Існує думка про те, що більшість стресів в житті людини ініційовані самою людиною. Адже має значення зовсім не те, що з нами відбувається, а те, як ми це сприймаємо.

Що витримати стрес, треба не боятись його і бути готовим до нього. Існує вислів: «Навчитися плавати можна лише одним шляхом – треба плавати». Тренування стійкості значно може знизити нервові напруження. Для цього необхідно в повсякденному житті вчитись володіти собою, контролювати свою поведінку, свою реакцію на те, що може спровокувати негативні емоції. Завжди треба себе чимось зайняти: комусь для цього потрібно зробити пробіжку, проїхатись на велосипеді, комусь – послухати улюблену музику, відвідати друзів, а комусь – просто відкрити книгу.

Стрес – це нормальна реакція організму на нестандартну ситуацію.

Рівні вияву стресу:

- 1 рівень – незадоволення
- 2 рівень – роздратування
- 3 рівень – осуд

■ 4 рівень – претензії

■ 5 рівень – злість

■ 6 рівень – гнів

Який рівень спостерігаєте у себе в даний момент життя?

Щоб навчитися себе заспокоїти і стримати свої емоції хотілось би з вами зануритись в арт-терапію, малювання. Арт-терапія це «лікування мистецтвом».

8. Вправа «Намалюйте свій настрій» (10 хв)

Мета: відстеження емоційного стану.

Учасникам пропонується за допомогою фарб, олівців чи фломастерів на аркушах намалювати свій настрій і описати, які почуття він в них викликає. Зробимо це так: протягом десяти хвилин кожен з вас виконає малюнок під назвою “Мій стрес”. Тренер може сказати учасникам, що деякі з них, можливо, вже зараз знаходяться в стані, близькому до стресового, через те, що вони опинилися в ситуації невизначеності, яка для багатьох людей є стресовою. Але правоохоронець повинен впевнено почувати себе в подібній ситуації, він здатен 105 успішно взаємодіяти з факторами невизначеності, які у його діяльності є скоріше правилом, ніж виключенням. На малюнку ви можете зобразити метафору, образне художнє уявлення, своє бачення, розуміння стресу. Це також можуть бути цілком конкретні образи. Я не хочу налаштовувати вас на які-небудь ідеї – це ваш довільний малюнок. Не поспішайте, подумайте деякий час над тим, що ви зобразите, й починайте малювати. Кожен працює самостійно. Перед тим як приступити до обговорення результатів роботи, тренер просить учасників за стрілкою годинника передати один одному свої роботи, аби кожен зміг ознайомитися з малюнками своїх колег і потім задати питання, що хвилюють. Хто бажає зробити презентацію своєї роботи? Розкажіть, будь ласка, про те, що ви зобразили на малюнку. Який він, ваш стрес? На що він схожий? Як ви до нього ставитесь: він вам подобається, приємний (чим), не подобається (що саме в ньому не подобається), ви його боїтеся? та ін. Де ви на цьому

малюнку? Як ви взаємодієте зі своїм стресом (боретесь з ним, протистоїте йому, уникаєте його, стрес оволодів вами, ви у стресі, ви приручили свій стрес, ви потоваришували з ним, він вам байдужий)? Чи зображені на малюнку фактори, що впливають на виникнення стресу? Які вони? Чи зображені на малюнку показники (маркери), за якими можна виявити стан стресу? Які вони? Що є результатом вашої взаємодії зі стресом? Тренер запитує, чи є питання в учасників до своїх колег.

9. Вправа “Бульдозер і Пеньки” (5 хв)

Цю вправу можна виконувати як у парному, так і груповому варіантах. Група розбивається на 2 частини. Одна частина учасників виконує роль Бульдозерів, що повинні викорчувати Пеньки, роль яких виконує інша частина групи. Той, хто є Пеньком, повинен, “вкоренившись”, стояти на місці і не сходити з нього. Той, хто грає роль Бульдозера, намагається стягнути партнера з цього місця всіма способами – хапаючи за руки, штовхаючи тощо. Через якийсь час партнери міняються ролями. Ця вправа дає можливість скинути зайву енергію і готує учасників до основної частини тренінгу, в якій треба зробити непростий вибір, а під час подальшого аналізу зрозуміти, як обставини та особисті відносини (наприклад, організований розподіл на групи, протистояння, груповий фаворитизм, особиста дружба і конкуренція) могли вплинути на цей вибір.

10. Вправа «Життєві ситуації» (20 хв)

Учасникам пропонується декілька ситуацій із життя, які вони мають уявити й запам'ятати емоції, які ця ситуація викликає, відповідно до наступних питань: - Як ви себе відчуваєте?

- які емоції у вас виникають?
- які фізіологічні процеси супроводжують ці емоції?
- чи висловлюєте ви свої емоції людям, які знаходяться з вами поруч?
- чи відрізнялися б ваші емоції, якби це була близька вам людина? як саме?

11. Оцінка стану (5 хв)

Після тренінгу учасники оцінюють свій стан за допомогою карток Люшера і словесних висловлювань. Учасників по колу просять описати свої враження від проведеного тренінгового заняття, а також оцінити, наскільки вони відповідали очікуванням.

12. Рефлексія (7-10 хв)

Під час обговорення вправ необхідно звертати увагу на полімотивованість діяльності людини, вплив зовнішніх обставин, особисте ставлення до іншої людини, систему відносин, в які включена людина, що приймає рішення.

13. Домашнє завдання (3 хв)

Спробуйте протягом тижня вести щоденник. Упродовж тижня щовечора описуйте свої дії та визначайте їх мотиви. Робіть у щоденнику кольорові позначки. Одним кольором позначаєте заплановані справи, другим – коли ви займаєтесь начебто корисною і важливою, але не запланованою справою, третім – коли ви марнуєте час. Наприкінці тижня порівняйте кількість годин, яку отримали у цих трьох групах. Подумайте про те, які можна зробити висновки. Поекспериментуйте з комфортним для вас форматом ведення щоденника. Можливо, це буде не щодня, а припустімо, один раз на тиждень. Підберіть найбільш комфортний формат ведення щоденника і працюйте у такому режимі. Після того як ведення щоденника стане звичкою, ви самі будете вражені своєю ефективністю.

ЗАНЯТТЯ 2 (ПРОДОВЖЕННЯ ПОПЕРЕДНЬОГО ЗАНЯТТЯ)

Мета заняття: підготовка учасників до практичного ознайомлення з прийомами психологічної самодопомоги.

Завдання заняття:

- створити в групі атмосферу творчої співпраці;
- повідомити про цілі й завдання тренінгу;
- дослідити особистий досвід учасників тренінгу щодо застосування прийомів психологічної самодопомоги;

- надати учасникам тренінгу інформацію про види прийомів психологічної самодопомоги.

Зміст заняття:

1. Оцінка стану (5 хв)

Учасники тренінгу за допомогою карток Люшера і словесних висловлювань описують свій стан до тренінгу. Учасників також просять висловитися про свої очікування від тренінгу в цілому і від першого тренінгового заняття зокрема. (Використання карток Люшера дозволяє тренеру стежити за динамікою станів учасників, вносити необхідні коригування у програму, організовувати надання емоційної підтримки групою учаснику, якщо того вимагає його стан. У тренінгу використано вправи, які можуть викликати сильні емоції, контроль за якими є необхідний під час групового заняття).

2. Введення в тему (2 хв)

Психолог: «Погодьтеся, в сучасному світі виникає все більше причин, що ведуть до стресового стану. Ми живемо в напружений час, час надзвичайно інтенсивних змін. Все частіше нам доводиться чути слова про те, що колосальний вплив на нас мають стресові ситуації.»

3. Мозковий штурм «Асоціації до слова» СТРЕС » (з м'ячем) (15 хв)

- Друзі, на вашу думку, що таке стрес? Які асоціації у вас викликає це поняття? Що ми уявляємо, коли чуємо це слово? »

Учні по черзі називають свої асоціації.

Потім організовується обговорення отриманих результатів даного завдання: як правило, це більшість асоціацій, що несуть негативне забарвлення. Ведучий пропонує наступні питання для обговорення:

- Як ви вважаєте, чому більшість наших асоціацій до слова «Стрес» негативно забарвлені?

- Як для вас виглядає «Стрес»?

4. Міні-опитування: (10-15 хв)

Які ситуації є стресовими? Що може стати причиною стресу? (Урок, спілкування з друзями, майбутню розмову з батьками або вчителем, правила або позначки, покупка нового плаття і т.)

Всі учасники по колу висловлюють припущення про ситуації, які, на їхню думку є стресовими. Ведучий записує їх на дошці (ватмані, фліпчарті).

Психолог: «Подивіться на отриманий список. Причиною стресу можуть бути будь-які життєві обставини, всяка несподіванка, що порушує звичний плін життя. При цьому не має значення, приємні або неприємні для людини події, що відбуваються. Наприклад, отримана на іспиті двійка або п'ятірка можуть в рівній мірі викликати стрес.

Зверніть увагу на те, що є такі ситуації, які кожна людина може назвати стресовими, а є ті, які тільки особисто для когось є стресом. Але, так чи інакше, виконуючи це завдання, ви мали своє уявлення про те, що таке стрес. Давайте спробуємо сформулювати це поняття (Учасники висловлюють свої визначення стресу).

5. Інформаційно-практичний блок (10 хв)

(Міні-лекція психолога про поняття стресу, його ознаки і стадії).

Мета: дати учням уявлення про те, що таке стрес і як він проявляється, підвести їх до думки, що стрес це не завжди погано/

- Ми з вами майже сформулювали поняття стресу, введеного в наш лексикон канадським лікарем Хансом Сельє. Зміст даного їм визначення полягає в наступному:

Стрес - це неспецифічні фізіологічні та психологічні реакції організму при впливі на нього різких, екстремальних факторів

Як бачите ці реакції виникають тоді, коли зовнішній вплив за силою набагато більше, ніж зазвичай

. Причому ці подразники необов'язково можуть існувати в реальності. Людина реагує не тільки на дійсну небезпеку, а й на загрозу або нагадування про неї. Дані реакції організму виявляються як в психологічних, так і в фізіологічних змінах, що відбуваються з людиною.

Симптоми стресу

- Постійне почуття роздратованості, пригніченості, причому часом без особливих на те причин.
- Поганий, неспокійний сон.
- Депресія, фізична слабкість, головний біль, втома, небажання щось робити.
- Зниження концентрації уваги, що утрудняє навчання або роботу. Проблеми з пам'яттю і зниження швидкості розумового процесу.
- Відсутність інтересу до оточуючих, навіть до найкращих друзів, до рідних і близьких людей.
- Постійно виникає бажання поплакати, сльозливість, іноді переходить в ридання, туга, песимізм, жалість до себе коханого.
- Зниження апетиту - хоча буває і навпаки: надмірне поглинання їжі.
- Нерідко з'являються нервові тики і нав'язливі звички: людина покусує губи, гризе нігті тощо. З'являється метушливість, недовіра до всіх і до кожного.

В даний час в залежності від стресового чинника виділяють різні види стресу.

У своєму розвитку стрес проходить три стадії. Тривалість кожної фази розвитку стресу індивідуальна.

Давайте розглянемо їх. Наприклад, вам повідомили про те, що зараз ви будете писати контрольну роботу. Ви відчуваєте тривогу, напругу. Деякі губляться, не можуть зібратися, іноді навіть не можуть зрозуміти суть контрольної роботи або зовсім не можуть почати писати. Це перша стадія - стадія тривоги. На цій стадії в кров надходять особливі речовини, що підвищують стійкість до травмуючого фактору, і організм готується діяти. Але ось перша тривога пройшла, і ви приступаєте до роботи. Ситуація продовжує залишатися напруженою, складною, а ви вже здатні діяти досить ефективно, іноді навіть більш ефективно, ніж у звичайній ситуації. Ваш організм мобілізував внутрішні резерви і отримав можливість чинити опір

стресу. Це друга стадія - стадія опіру. Однак на цій стадії через те, що організм працює дуже напружено, на межі своїх можливостей, його ресурси швидко витрачаються.

Якщо стресова ситуація продовжує залишатися напруженою, настає третя стадія - стадія виснаження. Уявіть собі ситуацію, що контрольні роботи ви пишете на кожному занятті цілий день. Вже до кінця цього дня ви відчуєте сильну втому, ваша працездатність знизиться, увага і пам'ять почнуть змінювати вам. Результат роботи може стати байдужий. Організм використав всі ресурси, і тепер може настати його руйнування. На цій стадії у людини значно погіршується самопочуття, може порушуватися сон і апетит, зростає схильність його до різних захворювань, і як підсумок - настає хвороба. У крайніх випадках може наступити смерть.

Стресові стани суттєво впливають на життя людини. Люди з різними особливостями нервової системи по-різному реагують на однакові психологічні навантаження. У одних людей спостерігається підвищення активності, мобілізація сил, підвищення ефективності діяльності. Це так званий «еустрес». небезпека як би підстобує людину, змушує її діяти сміливо і мужньо. У інших людей стрес може викликати дезорганізацію діяльності, різке падіння її ефективності, пасивність і загальне гальмування. Це «дистрес».

Таким чином, для сучасної людини володіння технологіями управління стресом є необхідною умовою його ефективної діяльності, а особливо діяльності в нових для нього областях.

Стресостійкість та навички управління стресом забезпечують людині здатність до здійснення ефективної діяльності в стані стресу. Для цього необхідно розвивати концентрацію нашої уваги.

6. Вправа «Рахунок по колу» (15 хв)

Мета: Сприяти мобілізації уваги, дати можливість учасникам усвідомити їх регулятивні ресурси, створити умови для їх тренування.

Учасники сідають по колу. «Зараз ми будемо з вами рахувати, просто рахувати: один, два, тощо. Хтось із нас почне рахунок, а той, хто сидить поруч (за годинниковою стрілкою) продовжить і так далі. Постараємося рахувати якомога швидше. В процесі рахунку треба буде дотримуватися однієї умови: якщо вам випаде назвати число, в яке входить цифра 6 (наприклад 16), то, вимовляючи це число, ви повинні будете встати.

Якщо хтось із нас помилиться, то він вибуває з гри, але при цьому залишається сидіти в колі. І ми всі повинні бути дуже уважними і пам'ятати, хто вже вибув, а хто продовжує грати ».

Отже, наш тренінг спрямований на розвиток навичок стресостійкості.

Висновок: стресу не потрібно боятися; необхідно розвивати у себе здібності і компетентності, які допомагають долати труднощі, досягаючи високої життєвої ефективності, зберігаючи здоров'я.

7. *Робота в групах «Якими способами можна допомогти собі подолати стрес?» (10 хв)*

Поведінка людини в стресовій ситуації залежить від багатьох умов, але, перш за все - від психологічної підготовки людини, що включає вміння швидко оцінювати обстановку, навички миттєвого орієнтування в несподіваних обставинах, вольову зібраність і рішучість, досвід поведінки в аналогічних ситуаціях. Я впевнена, що такий досвід є у кожного з вас. Він обумовлений вашою життєвою практикою, і, потрапляючи в напружені ситуації, кожен з вас реалізує його, намагаючись впоратися зі стресом. Пропоную об'єднатися в 3 групи за принципом: троянда, ромашка, волошка для того щоб виробити поради - пам'ятки «Як подолати стрес." У кожній групі для цього є 10 хвилин. Визначте по учаснику який представлятиме ваші напрацювання. Відбувається обговорення. (Попити чаю, послухати спокійну музику, зробити прибирання, поспати, погуляти на природі, поспілкуватися з тваринами, зайнятися улюбленою справою (хобі): пов'язати, шити, розглянути свою колекцію, ремонтувати свою машину і ін ...).

Після вправи, всім учасникам роздають пам'ятки "Поради щодо подолання стресу."

8. Вправа «Вчимося розслаблятися, справлятися зі стресовими ситуаціями» (10 хв)

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

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

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

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

Психолог: Я пропоную вам включити поради психолога, які допоможуть вам знімати емоційну напругу, змінювати власне ставлення до різних ситуацій.

Правила боротьби зі стресовою ситуацією

- ♣ Не панікуйте, не будьте безпорадними. Немає нічого гіршого, ніж опустити руки і змиритися. Намагайтеся бути активними в будь-яких ситуаціях, що викликають стрес.

- ♣ Вам необхідно зрозуміти, що зміни, в тому числі і негативні, - невід'ємна частина життя.

- ♣ Пам'ятайте, що зі стресовими ситуаціями краще впораються ті, хто володіє методами релаксації.

♣ Активний здоровий спосіб життя сприяє створенню в організмі захисного фону проти стресу.

♣ Послабити негативний вплив стресу допомагають близькі люди (надійне оточення), які забезпечують моральну підтримку і додають вам впевненості в собі.

9. Вправа на завершення «Сьогодні я...» (10 хв)

Мета: створення позитивної атмосфери.

Учасники групи стають в широке коло, тримаючись за руки. Кожен по колу говорить: «Сьогодні я ... (навчився, відчув, зрозумів, дізнався, відкрив для себе, здивувався т.д.)», і вся група робить крок вперед. Після проголошення всіх досягнень коло повинен стати щільним. (Або стікери на мішечок)

<https://naurok.com.ua/praktichne-zanyattya-z-elementami-treningu-profilaktika-ta-podolannya-stresovih-situaciy-91664.html>

10. Домашнє завдання (3 хв)

Спробуйте протягом тижня вести щоденник. Упродовж тижня щовечора описуйте свої дії та визначаєте їх мотиви. Робіть у щоденнику кольорові позначки. Одним кольором позначаєте заплановані справи, другим – коли ви займаєтесь начебто корисною і важливою, але не запланованою справою, третім – коли ви марнуєте час. Наприкінці тижня порівняйте кількість годин, яку отримали у цих трьох групах. Подумайте про те, які можна зробити висновки. П

оекспериментуйте з комфортним для вас форматом ведення щоденника. Можливо, це буде не щодня, а припустімо, один раз на тиждень. Підберіть найбільш комфортний формат ведення щоденника і працюйте у такому режимі.

Після того як ведення щоденника стане звичкою, ви самі будете вражені своєю ефективністю.

ЗАНЯТТЯ 3.

Мета: навчити визначати межі свого контролю за життям, зосереджувати свою увагу на тому, що робимо в даний момент, тут і тепер. Компетенції: вміння висловлювати свої думки та почуття, зосереджувати свою увагу, бути емпатійними до себе.

1. Оцінка стану (5 хв)

Учасники тренінгу за допомогою карток Люшера і словесних висловлювань описують свій стан до тренінгу. Учасників також просять висловитися про свої очікування від тренінгу в цілому і від першого тренінгового заняття зокрема. (Використання карток Люшера дозволяє тренеру стежити за динамікою станів учасників, вносити необхідні коригування у програму, організовувати надання емоційної підтримки групою учаснику, якщо того вимагає його стан. У тренінгу використано вправи, які можуть викликати сильні емоції, контроль за якими є необхідний під час групового заняття).

2. Вступна частина (10 хв)

Тренер: На психологічному рівні є три основні ситуації, які можуть спричинити той чи інший рівень стресу під час кризових подій.

Одна з них – страх невизначеності/страх перед невідомим. Це потреба нашої психіки мати хоч якийсь контроль над ситуацією, тому виникає безліч різних запитань:

Коли це закінчиться?

Навіщо це відбувається зі мною?

Чи буде щось гірше?

Що на мене чекає завтра?

І таке інше.

Відповідей немає, тому виникає тривога. Для того, щоб знизити рівень цього стресу й не допустити розвиток психологічних розладів, необхідно усвідомити, ЩО ти можеш контролювати, а ЩО – ні. Щоб знизити страх невизначеності – треба визначитися, що ти можеш робити тут і зараз.

Потрібен чіткий план дій як вдома, так і на роботі, інформованість і корисна рутинна діяльність. Важливо визначитися з тим, що і як ти можеш робити в умовах кризи і знайти обґрунтування своїм діям. Давайте спробуємо визначити, що з нашого життя ми здатні контролювати, а що – ні (групова дискусія). Можна у підсумку навести приклади, що ми можемо контролювати, а що – ні (рис. 2).



Рис. 2. Коло мого контролю (джерело – інтернет)

1. Основна вправа “Бідність, багатство і Господь Бог”

Іноді цілі усвідомлюються нами для нас завдяки екстремальним обставинам. Часом ми несвідомо влаштовуємо собі кризи для того, щоб пережити і зрозуміти щось важливе. Ця вправа дає можливість учасникам віртуально пережити екстремальні ситуації та уявити собі, до чого насправді можуть привести зміни, до яких вони неусвідомлено прагнуть. Навіть коли наше життя протікає цілком благополучно, ми часом відчуваємо щось неприємне. Іноді це пов’язано з тим, що ми прагнемо реалізувати давно поставлені цілі й забуваємо скоригувати їх відповідно до змін, які

відбуваються всередині нас. Життя змушує нас більш докладно замислюватися над тим, що відбувається, і переглядати наші цілі. Спробуйте пережити в уяві декілька незвичайних ситуацій. Уявіть собі, що ви раптово зазнали крайніх матеріальних труднощів.

1) Що ви будете робити? Що з вашого майна ви захочете, нехай навіть ціною величезних зусиль, зберегти? Які елементи вашого життєвого укладу ви захочете залишити незмінними і якою ціною? Які нові можливості відкриє для вас бідність? У чому може полягати ваш шанс? Опишіть, як ви будете діяти у такій ситуації, як будете себе почувати, про що думати. У вас є на це 10 хвилин.

2) А тепер уявіть собі, що вам дісталось чимало грошей. Що це означатиме для вас? Що ви зробите насамперед? Які можливості це для вас відкриє? Напишіть, що ви будете у цій ситуації робити, які будете будувати плани. Для цього у вас є ще 10 хвилин. І нарешті, уявіть себе у ролі Бога. Що ви зміните, що нового створите, щоб зробити цей світ кращим? Протягом 10 хвилин записуйте всі будь-які ваші думки з цього приводу.

3) Тепер замисліться на час про те, що вам хочеться (можливо, вже давно, а може бути, лише віднедавна) змінити у своєму житті. Які цілі ви вважаєте важливими? Як ви могли б змінити свої життєві плани? Запишіть свої міркування.

Обговорення: – У якій ситуації було складніше за все перебувати? Чому?

3. *Вправа «За» і «Проти» (15 хв)*

Форма проведення: індивідуальна.

Мета: навчання критичному мисленню, навчити альтернативним думкам або типам поведінки.

Учасникам пропонується пропрацювати переконання відносно власного «Я» або власних глибинних переживань. Клієнт обирає якесь своє переконання, наводить аргументи «за» та «проти», будується «розхитування»

віри в те, що переконання 100% правильне. В кінці будуються альтернативні переконання чи типи поведінки.

4. Вправа «Мої позитивні якості» (10 хв)

Мета: навчити учасників визначати свої позитивні якості, розуміти та приймати їх.

Учасникам пропонується написати свої позитивні якості, які вони можуть визначити самостійно. Потім учасникам необхідно поділитися на пари та обговорити цей список; інший учасник може його доповнити або залишити без змін.

5. Вправа «Моя сутність» (10 хв)

Мета: навчання самосвідомості.

Учасникам пропонується на аркуші паперу написати заголовок «Ким я є?», «Який я насправді?» і якнайшвидше дати собі відповідь на це питання. Після чого учасникам пропонується зайняти зручну позу, закрити очі та знову дати відповідь на питання – у вигляді візуалізації, після чого на аркуші паперу відтворити цей образ. Ця вправа може виконуватися як при груповій, так і індивідуальній роботі, а також учасниками самостійно – протягом тижня чи місяця.

6. Вправа “Змах” (10-15 хв)

1. Визначте свою небажану реакцію (поведінку), наприклад відчуття тривоги, серцебиття тощо, на цей час.

2. З’ясуйте картину-тригер:

а) визначте, які саме стани передують небажаній реакції, наприклад: виникнення почуття тривоги або страху – що ви такого бачите (чуєте, відчуваєте), що змушує вас хвилюватися? Якщо ви можете визначити тільки аудіальні або кінестетичні ключі (тригери), то зробіть накладення на візуальний ключ: “Якби цей звук або відчуття було б картинкою, який би вигляд вона мала?”

б) створіть великий яскравий асоційований образ того, що ви бачите якраз перед початком небажаної поведінки. Відкалібруйте свою “зовнішню

поведінку” (мають проявитися небажані почуття чи поведінка!) І подумки відкладіть цю картинку вбік.

3. Створіть нову картину – бажаний стан. Уявіть картину себе – яким би ви були, якби у вас більше не було цієї проблеми. Якою іншою людиною ви б бачили себе, якби звільнилися від цієї небажаної поведінки? Переконайтеся у тому, що ви уявляєте собі дисоційовану картину себе як іншу людину – спроможнішу і таку, яка має більшу свободу вибору. Переконайтеся у тому, що картина:

- а) відображує вашу нову якість, а не яку-небудь конкретну поведінку;
- б) дисоційована і залишається такою;
- в) подобається вам;
- г) не має вузького контексту (зробіть фон навколо образу якомога більш розмитим).

4. Проведіть екологічну перевірку. Дивлячись на це зображення самого себе як такого, яким ви хочете бути, подумайте, чи є у вас якінебудь сумніви стосовно того, щоб стати саме такою людиною? Використовуйте будь-які можливості змінити цю картинку так, щоб повністю погодитися з новим образом себе.

5. Підготуйтеся до змаху. Створіть великий яскравий асоційований образ тригера (крок 2) і помістіть невелику темну картинку бажаного образу себе (крок 3) всередину цього образу.

6. Зробіть змах. Уявіть, як картинка бажаного образу швидко стає більшою і яскравішою, а картина тригера водночас зменшується у розмірах і стає тьмяною й не такою яскравою. Потім розплющте очі або зітріть зображення зі свого візуального “екрана”, уявивши собі що завгодно інше.

7. Повторіть цю процедуру п'ять разів, щоразу прискорюючи процес. Не забудьте робити перерву після кожного змаху для того, щоб послідовність змахів була в одному напрямку.

8. Перевірте успішність вправи. Уявіть собі ту саму ситуацію. Якщо техніка “змаху” вдалася, то втримати картинку тригера (крок 2) буде нелегко;

природним шляхом її замінить новий бажаний образ себе (крок 3). Якщо образ (крок 2) все зберігається, то треба знову кілька разів повторити крок 6, після чого провести ще одну перевірку.

7. Техніка «П'ять пальців» (10-15 хв)

Хід вправи:

ЯК: перебираючи пальці будь-яким зручним способом (повільно, не поспішаючи) назвати:

- 5 суперздібностей, якими б хотілося оволодіти;
- 5 бажань та мрій;
- 5 улюблених книжок (коміксів, фільмів, мультфільмів);
- 5 історій про успіх;
- 5 найближчих людей;
- 5 умінь та навичок, які б ви хотіли опанувати.

Обговорення: чи вдалось вам сконцентруватись і зосередитись? Які відчуття від перебирання пальців? Спробуйте оцінити свої почуття, які виникали у вас під час виконання техніки.

8. Рекомендації з розвитку резильєнтності (5 хв)

виражайте свої почуття, діліться своїми почуттями – будьте емпатійними до себе (слухайте себе і діліться своїми переживаннями з тими, хто поруч, бо відкидання емоцій звужує почуттєвий діапазон, що ускладнює відновлення у кризових ситуаціях;

зосереджуйте свою увагу на тому, що ви робите у даний конкретний момент, не відволікайтесь на сторонні думки та дії;

включайтесь в діяльність, приділяйте їй усю свою увагу;

визнайте ситуацію такою, якою вона є в реальності, опишіть її, спробуйте усвідомити своє ставлення та почуття відносно цієї ситуації, тобто оцініть її – це дасть можливість керувати реакцією на неї.

9. Заключна частина: рефлексія (10 хв)

Що сподобалося?

Що не сподобалося?

Що корисного для себе дізналися?

10. Домашнє завдання. Вправа «Три питання». (3 хв)

Інструкція: Встановіть таймер на кожні півтори години. Коли таймер продзвонить, задавайте собі запитання: «Що я зараз відчуваю?», «Що я зараз хочу?», «Про що я зараз думаю?». Це допоможе усвідомлювати свої потреби протягом дня.

ЗАНЯТТЯ 4

Мета: Мета: навчання прийомам подолання власних негативних очікувань, страхів, песимізму.

1. Оцінка стану (5 хв)

Учасники тренінгу за допомогою карток Люшера і словесних висловлювань описують свій стан до тренінгу. Учасників також просять висловитися про свої очікування від тренінгу в цілому і від першого тренінгового заняття зокрема. (Використання карток Люшера дозволяє тренеру стежити за динамікою станів учасників, вносити необхідні коригування у програму, організовувати надання емоційної підтримки групою учаснику, якщо того вимагає його стан. У тренінгу використано вправи, які можуть викликати сильні емоції, контроль за якими є необхідний під час групового заняття).

2. Вправа “Неказкові проблеми” (20 хв)

Учасникам групи пропонується згадати про які-небудь свої труднощі, проблеми, з якими вони зіткнулися нещодавно. Ведучий дає таке завдання: “Виберіть казкового персонажа, який міг би натрапити на таку ж проблему. Цілком можливо, що вам захочеться придумати свого героя. Це ще краще. Назвіть своїх персонажів”.

У разі необхідності можна попросити уточнити характеристики, зовнішній вигляд тощо вибраних персонажів. Це важливо тоді, коли герой нововигаданий. Дуже часто (якщо не завжди) на образ казкового героя проєктуються риси Я-концепції. Потім учасники повинні придумати зачин

казки, у якій герой зіткнеться з проблемою, схожою (можливо, лише віддалено і метафорично) на їх реальну проблему. Ці зачини казок розповідаються по колу. Таким чином, на цьому етапі всім стає зрозумілий (певною мірою наближення) сенс труднощів кожного.

На дошці записують імена всіх казкових персонажів. Кожному учаснику пропонують за чергою підійти до дошки і з'єднати стрілками імена тих героїв, чиї труднощі, на їх думку, у чомусь схожі.

На наступному етапі необхідно у парах придумати продовження казки. Ведучий дає приблизно таку інструкцію: “Ми маємо зачини казок, але, як і у великих романах, заявлені сюжетні лінії повинні якимось чином перетнутися, щоб народилося продовження обох казок, але вже в одному творі. Ваше завдання – скласти це ваше загальне продовження, в якому персонажі шукають способи вирішення важких питань, що постали перед ними”.

Через кілька хвилин (10-15) у колі звучать щойно створені казки. Розповідає хтось один із пари, другий за необхідності доповнює. “Казкові” способи вирішення життєвих проблем на цьому етапі, як правило, символічно повторюють ті спроби, які вже робилися учасниками у реальності і не дали результату. Або відображують знайдені способи рішення, що були відкинуті з якихось причин як абсолютно неприйнятні. Це цілком природно: щоб перейти до пошуку вирішення проблем в іншій площині, треба зрозуміти, що варіанти, очевидно, вже вичерпані. “Відігравши” їх у метафоричній формі, учасники піднімаються на інший рівень щодо проблемної ситуації.

Робота у парах і необхідність об'єднати зусилля у створенні казки із “загальним” рішенням дозволяють наблизитися до межі цього переходу на якісно інший рівень, подивитися на ситуацію з нової, несподіваної точки зору. Допомогти в цьому може раптова заява ведучого, що, на його думку, всі казки залишилися незавершеними і необхідно скласти їх продовження: “Уявіть собі, що вам дістався якийсь чарівний засіб, за допомогою якого можна вирішити вашу проблему. Подумайте, що це за чарівний засіб, хто вам

його дав, яку зажадав плату? У чому полягає результат, який ви отримаєте, скориставшись засобом? Знову складайте разом продовження!”

Важливе значення має запитання про ціну, яку готовий заплатити герой за отриманий чарівний засіб.

“Провокаційні” запитання ведучого спрямовані на те, щоб підкреслити абсолютну незначущість матеріальних цінностей у казковому світі і зорієнтувати учасника на усвідомлення тих жертв, на які він готовий піти для досягнення цієї мети, і змусити його задуматися, а чи варта мета цих жертв.

3. Вправа “Хороше у поганому” (15 хв)

Як ми вчиняємо з усілякими неприємностями, які неминуче зустрічаються у нашому житті? Наші реакції можуть бути різними. Можна повністю сконцентруватися на помилках і невдачах, образливих словах, несправедливості та злості, які, безумовно, є у сучасному світі. Цей спосіб поведінки з негативним дуже поширений. Більш того, деякі люди до такої міри концентруються на негативному, що самі починають створювати негатив навколо себе. Проте досвід переконує, що у будь-якій негативній події або явищі завжди є щось позитивне. Залишивши без уваги банальний “наполовину порожній – наполовину повний стакан”, сконцентруємося на простому прийомі, який не дозволяє псувати нам задоволення від минулих і майбутніх неприємностей. Прийом полягає у тому, що у трагедії або в очікуваній неприємній події ми шукаємо позитивні моменти, образно уявляємо собі цей позитив і вживаємося в нього. Ця вправа має кілька складників.

1. Згадавши про одну свою невдачу (байдуже, коли вона трапилася, – нещодавно або ж дуже давно), необхідно спробувати розповісти про неї групі в оптимістичній манері. Завдання учасників групи – після завершення розповіді зробити спробу скоригувати невдачу у бік більшого оптимізму. Обговорення: – Що заважає нам міркувати в оптимістичному стилі? – Які переваги і які недоліки має оптимізм?

2. Зіткнувшись з неприємними подіями або припускаючи, що вони можуть відбутися, треба подумати про те, що у цих подіях може бути хорошого, приємного, позитивного. Згадавши про неприємну подію, що сталася з вами у минулому або яку можна очікувати у майбутньому, слід подумати, що в цій події може бути хорошого, і розказати про це. Члени групи мають допомагати один одному в пошуках позитиву.

Обговорення: – Чи є ситуації, у яких неможливо знайти позитивне у небажаних подіях? – Що заважає звертати увагу на позитивне?

4. Вправа “Сенс життя” (15 хв)

Сядьте прямо і зробіть кілька глибоких вдихів і видихів. Заплющте очі й зосередьтеся. Уявіть собі старовинну порожню віллу, яка зараз не заселена. Огляньте цю будівлю. Пройдіть всіма кімнатами, помилуйтеся старовинними меблями, світильниками, картинами і килимами. Далі підніміться сходами на другий поверх, пройдіть через спальню. Зверніть увагу на фіолетову порт'єру, яка трохи прикриває широкі дерев'яні двері. Відсуньте порт'єру вбік і відчиніть двері. Тепер ви бачите інші сходи, які всі у павутинні. Очевидно, ними дуже давно ніхто не користувався. Повільно підніміться сходами і відчиніть двері, які знаходяться нагорі. Ви опинилися у старій бібліотеці, наповненій світлом, яке ллється з вікон і проникає крізь скляний дах. Спробуйте прочитати кілька назв книг. Раптом ви помічаєте, що в кутку кімнати сидить якийсь чоловік. Він каже спокійним, м'яким голосом: “Я чекав на тебе”. І звідкись із глибини душі до вас приходить відчуття, що ця людина володіє всіма знаннями світу і може відповісти на всі запитання. Ви наважуєтесь поставити їй найважливіше запитання: “Навіщо я прийшов у цей світ?” І в тиші чекаєте, що вона вам відповість. Відповідь може прийти у словах, жестах, у переданих телепатично думках або образах. Ви можете задати цій людині будь-які важливі для вас запитання. А тепер подякуйте старому мудрецю і попрощайтесь з ним. Спустіться сходами вниз, знову пройдіть по всіх кімнатах. Покиньте цю віллу і повертайтеся назад. Ви

відчуваєте себе оновленим після цієї зустрічі. Потягніться, випрямтеся і розплющте очі.

Обговорення: – Чи отримали ви відповідь на поставлене запитання? – Чи готові ви поділитися цим з групою?

5. Оцінка стану. (5 хв)

Після тренінгу учасники оцінюють свій стан за допомогою карток Люшера і словесних висловлювань. Учасників по колу просять описати свої враження від проведеного тренінгового заняття, а також оцінити, наскільки вони відповідали очікуванням.

6. Рефлексія (10 хв)

Під час обговорення фокусуйте увагу на тому, що ідентифікація зі значущим іншим дає додатковий ресурс у вигляді усвідомлення можливості використання нового способу дій, усвідомлення наявних, але не використовуваних раніше якостей тощо. Цей спосіб один із перших, якому навчаються діти для подолання страху і виконання завдань, що дещо складніші за ті, до яких вони звикли (можна сказати, що така ідентифікація розширює зону найближчого розвитку). Цей спосіб не втрачає своєї актуальності протягом усього життя. Під час обговорення вправ потрібно спрямувати бесіду на визначення здатності метафори знижувати напруження, розряджати обстановку м'яким гумором, робити це, не принижуючи власної гідності та гідності партнера (наприклад, про свої слабкості можна сказати так: “Я б'юся, як метелик об стіну”).

Крім того метафора може виявитися більш ефективною для пошуку засобів вирішення проблеми, ніж пряма вербалізація плану, оскільки:

- 1) метафора припускає безліч тлумачень, і отже, потенційно містить у собі альтернативи, новий кут погляду на проблему, стимулює творче (креативне) дивергентне мислення;
- 2) метафора дозволяє використати гумор, що зм'якшує неприємну гостроту ситуації;

3) метафора – це творчість, у якій власні несприятливі емоції перетворюються у важливий образний сигнал.

7. Домашнє завдання (3 хв)

Продовжуйте вести щоденник. Проте на цьому тижні спробуйте користуватися правилами ірраціонального тайм-менеджменту. Так, розглянуті нами раніше принципи ефективного планування, в основному, придатні для раціональних людей, однак емоційність людини вимагає внесення певних корективів у систему планування.

1. Під час планування треба враховувати, що наша продуктивність не однакова, вона може залежати від настрою, особливостей фізіології та іншого, тому планувати слід з урахуванням піків і спадів працездатності (для цього необхідно поспостерігати за своєю працездатністю, визначити, як вона змінюється протягом дня, скільки піків продуктивності за день, на який час вони найчастіше припадають).

2. Зазвичай позитивні емоції підвищують працездатність. Можна, звичайно ж, намагатися управляти настроєм, але часом, йдучи за настроєм, ми можемо знайти нове рішення проблеми (пам'ятаємо, що інсайт вирішення проблеми в емоційному, а не раціональному плані, за рахунок емоційних аналогій).

3. По можливості, у разі втрати інтересу до роботи слід змінити вид активності, переключитися (нудне сидіння над роботою не приносить результату). Важливо не відмовлятися від виконання роботи, а робити до неї кілька підходів (чим більше підходів, тим ефективніше рішення). Тому необхідно так планувати свою діяльність, щоб мати не стільки план як “ланцюг дій”, скільки план як “поле активності” (кілька цілей, між якими ви будете переключатися залежно від настрою, стану тощо). Однак таке планування вимагає часового запасу (приблизно 40 % часу треба залишати вільним, а 60 % – на планові роботи), а також системи нагадування (блокнот, дошка візуалізації), для того щоб фіксувати важливі для досягнення кожної мети моменти і не забувати про них у разі переорієнтації на іншу справу.

Доцільно роздати у вигляді пам'яток для виконання домашнього завдання підбірку наведених нижче прийомів ірраціонального таймменеджменту.

1. Усе записувати і створювати численні зручні “нагадувалки”. Швидкі переключення і часті перепланування призводять до регулярних втрат деякої кількості даних. А оскільки немає жорсткої структури планів, загублене не завжди можна вчасно встановлювати логікою. На щастя, наразі є багато засобів – інтегруючі “нагадувалки” у комп’ютері, телефоні та інтернеті, які створюють єдине нагадувальне середовище.

2. Фіксувати ідеї та плани. Фіксувати ідеї особливо важливо. Їх багато, і вони забуваються. І при цьому ідеї – ринкова перевага та важливий актив ірраціонально мислячих людей.

3. Зробити список справ, які ніколи не подобаються. Такий список дозволяє усвідомити зону ризику і приділити їй належну увагу. Ці справи вводять у ступор, знижують працездатність.

4. Неприємні справи робити, коли немає настрою. Якщо неприємні справи не вдається нікому передоручити, то найбільш практичний спосіб – це зробити їх, коли немає настрою.

5. Стежити за перепадами настрою. Зміну настрою і втрату інтересу треба відслідковувати. І як тільки це сталося, необхідно змінити заняття. В іншому випадку все, що буде зроблено після втрати інтересу, буде зроблено погано. Доведеться переробляти, і час буде змарновано.

6. Вибрати гнучкий розклад. Це означає вибирати планування за ситуацією.

7. Скласти гнучкий список справ. Оскільки під час ірраціонального планування плани можуть змінюватися, дуже важливо мати можливість при цьому переплануванні оптимізувати заповнення часу супутніми справами.

8. Здійснювати часті коригування планів. Прийняття нових рішень може змінювати створену раніше систему планів, і тому важливо знаходити час щодня, щоб у довгостроковому плані відбилися сьогоднішні новини.

9. Визначити список кінцевих цілей. Важливо, щоб ці цілі не забувалися у повсякденні і під час чергового перепланування зберегли свій вплив на поточний план.

10. Ставити не тільки заключний термін, але й багато проміжних термінів (для нагадування). Виконання довгих справ у ірраціональних людей відбувається за багато підходів. На кожну вдалу ітерацію може бути кілька невдалих ітерацій, коли немає настрою і справа не пішла. Важливо, щоб була достатня кількість вдалих спроб.

11. Мінімізовувати жорсткі прив'язки за часом. З усіх можливих варіантів у процесі планування слід вибирати ті, які дадуть максимальну свободу маневру за часом.

12. Скласти окремий список справ, які завжди не подобаються. Важливо відокремити ті справи, що повинні дочекатися настрою, від тих, де настрої так і не з'явиться. Для них різні правила. Приємне – за настроєм; неприємне – у будь-який час, коли настрою немає.

13. Планувати довготривалі справи і проекти з урахуванням піків і спадів працездатності. Необхідно мати уявлення про тривалість піку працездатності, піку апатії та продуктивності в активній фазі. Для 190 цього можна вимірювати тривалість фаз і збирати статистику щодо реальних витрат часу на різні проекти.

14. Посилювати запам'ятовування. Деяка забудькуватість цілком може бути компенсована якимись стандартними способами поліпшення запам'ятовування. Постійні записи ручкою на папері – один із найпростіших способів. 15. Малювати схеми для поліпшення запам'ятовування. Візуалізація за допомогою схем – непоганий спосіб посилити якість запам'ятовування.

16. Чітко прописувати етапи та їх зв'язаність у великих проектах. Проблеми з плануванням і реалізацією великих проектів можна частково вирішити за рахунок більш якісного планування.

17. Використовувати насагу фіналу для найбільш повного і якісного завершення справи. Перспектива закінчити справу і “розлучитися” з проектом викликає наплив енергії та емоцій. Цю позитивну енергію можна спрямувати на те, щоб придумати і реалізувати красиве завершення проекту.

18. Брати паузу після першого піку ентузіазму для більш розсудливого оцінювання справи перед прийняттям рішень.

19. Підготуватися до гри на раціональному полі. Доцільно заздалегідь визначити партнерів і справи, під час виконання яких доведеться підлаштовуватися до раціональних форм поведінки. Попереджений – означає озброєний!

ЗАНЯТТЯ 5

Мета: навчання прийомам подолання власних негативних очікувань, страхів, песимізму.

1. Оцінка стану (5 хв)

Учасники тренінгу за допомогою карток Люшера і словесних висловлювань описують свій стан до тренінгу. Учасників також просять висловитися про свої очікування від тренінгу в цілому і від першого тренінгового заняття зокрема. (Використання карток Люшера дозволяє тренеру стежити за динамікою станів учасників, вносити необхідні коригування у програму, організовувати надання емоційної підтримки групою учаснику, якщо того вимагає його стан. У тренінгу використано вправи, які можуть викликати сильні емоції, контроль за якими є необхідний під час групового заняття).

2. Вправа “Мати-Земля” (15 хв)

Ритмічне тупання по колу під африканські ритми протягом 7-10 хвилин. При цьому крок виконується на напівзігнутих ногах, стопа ставиться на підлогу всією поверхнею, з тупанням.

Важливо, щоб було відчуття щільного зіткнення стопи із землею. Ритуали древніх племен, присвячені Землі, виконувалися на відкритому

твердому ґрунті. Коли виконавці танцювали, гупаючи ногами об землю, піднімався пил. Збоку це має такий вигляд, ніби вихлюпується земна сила; танцюристи неначе купаються у ній і вбирають її. Чим сильніше удари ніг об землю, тим вище піднімається пил, тим більше сили віддає Земля. Чим нижче присідають танцюристи, тим ближче вони до Матері-Землі, тим раніше зустрічають вони силу земну і тим сильнішими стають. Образ Матері-Землі, яка дає сили, є і в слов'янській міфології. Пригадайте образи землі, що дає сили, та протилежні висловлювання: “Земля йде з-під ніг”. Образ Матері-Землі – це образ того, що ресурс для подолання труднощів завжди з нами. Можна подивитися на цей образ, як на існуючий у нашій ментальності “якір” (за принципом НЛП), який можливо у будь-який момент використати (Земля завжди з нами).

Доцільно кінець обговорення цієї вправи спрямувати на гумористичну тему, пригадавши сюжет сучасного мультика, у якому богатир втратив мішечок із землею. Це стане гарною основою для наступних вправ тренінгового дня.

3. Вправа “Очікування” (15 хв)

Учасникам надається хороша можливість поглянути не тільки на позитивні, але й на негативні припущення щодо себе та свого життя і видозмінити їх так, щоб вони стали продуктивними. Наші думки про майбутнє нерідко дуже хаотичні. Ми сповнені надій і побоювань. Іноді наші страхи нас дисциплінують, але нерідко вони підштовхують нас до таких дій, які сприяють втіленню у життя наших таємних побоювань. Зосередьтеся зараз на своїх усвідомлених і не зовсім усвідомлених очікуваннях та уявленнях про майбутнє. Зверніть увагу як на позитивні, так і негативні очікування. У цьому випадку ви зможете краще відчувати можливість контролю над своїми діями. Складіть список найважливіших припущень щодо свого майбутнього життя. Що ви будете робити? Що буде з вами відбуватися? Записуйте все, що буде приходити вам у голову, в будь-якому порядку. У вас є 10 хвилин.

А тепер зосередьте свою увагу на негативних припущеннях. Перетворіть їх у позитивні очікування, щоб вони не збулися у своїй негативній формі. Наприклад, припущення “Я буду хворіти” ви можете замінити на “Я зможу навчитися краще стежити за своїм здоров’ям”. Запишіть ці нові позитивні очікування.

Обговорення: – У двох-трьох реченнях висловіть ті думки, які виникають у вас при уявленні цих переформульованих очікувань. – Що ви про них думаєте? – Що ви відчуваєте?

4. Вправа “Утримати рівновагу” (15 хв)

Про те, як людина утримує рівновагу тіла за малої площі опори, можна судити, наскільки вона внутрішньо урівноважена, впевнена у собі та самостійна у ситуаціях, коли немає на що (або ні на кого) спертися.

Вправа спрямована на виявлення та розвиток рівноваги.

Рухайтесь повільно, плавно, без ривків і зупинок, немов “перетікаючи” з однієї пози в іншу. Станьте вільно. Зосередьтеся на своїх внутрішніх відчуттях і відчуйте у тілі свою внутрішню опору, центр ваги (на рівні пупка); відчуйте себе птахом, що літає над землею і спирається розгорнутими крилами на повітряний потік. Після цього підніміть зігнуту в коліні праву ногу (стегно паралельно підлозі), заплющте очі і відчуйте, як вона спирається на землю. Розплющте очі і повторіть те ж саме з лівою ногою. Вправу можна ускладнити, якщо під час її виконання стати навшпиньки. Поміркуйте, чому із заплющеними очима вас починає “відводити” з опори? На якій нозі стояти було легше: на правій чи лівій? (Лівий бік тіла – соціальні відносини, правий – особисті стосунки з близькими людьми).

5. Вправа “Автобіографія” (30 хв)

Ця вправа складається з двох частин: перша частина – “Переписана біографія”, друга – “Проект біографії”.

“Переписана біографія” У минулому у багатьох учасників групи нерідко були події, у яких за всього бажання важко знайти позитив, щоб йому порадіти. Часто погляд, “спрямований у минуле”, затьмарює радості

дня сьогоднішнього. Простою і для багатьох ефективною порадою жити зараз, отримуючи з минулого уроки і плануючи завтрашнє щасливе життя, нерідко виявляється надто складною. Допомогти додержуватися цього правила мають вправи, спрямовані на “примирення з минулим”. Завдання цих вправ полягає у тому, щоб перерозподілити відповідальність за минулі нещастя між собою та обставинами життя і взяти на себе відповідальність за нинішній день і своє власне майбутнє. При цьому, звичайно, доведеться на деякий час заглибитися у минуле. Але загальна мета під час роботи з біографічним матеріалом все ж полягає у тому, щоб виявити і реконструювати позитивні аспекти біографії, немов переписати її заново. За винятком рідкісних екстремальних випадків, у біографії кожної людини позначаються як труднощі та нещастя, так і удачі, радості та щастя. Наше завдання тепер полягає у тому, щоб розповісти власну біографію, залишивши у ній тільки позитивні моменти, тобто такі події та обставини, які вам принесли задоволення, радість або інші приємні почуття. Будь ласка, описуйте ці почуття якомога детальніше, використовуючи відчуття різних модальностей. Учасники групи по черзі розповідають підготовлені позитивні автобіографії.

Обговорення: – Як вам здалося, що у почутих нами біографіях було найприємнішим? – Який момент особисто для вас був найщасливішим?

“Проект біографії” Тепер, коли ми впорядкували минуле, зробимо спробу пофантазувати і заглянемо у наше позитивне майбутнє. Ми будемо повністю вільні у наших фантазіях і складемо кожен сам собі біографію на найближчі 5-10 років, включивши в неї всі наші мрії та плани, а також події та обставини, які, напевно, принесуть задоволення і радість. Будь ласка, описуйте ці почуття якомога детальніше, використовуючи відчуття різних модальностей.

Учасники групи по черзі розповідають підготовлені “проекти” біографій.

Обговорення: – Як вам здалося, що у почутих нами “проектах” біографій було найприємнішим? – Який момент особисто для вас став би найщасливішим?

6. Оцінка стану (5 хв)

Після тренінгу учасники оцінюють свій стан за допомогою карток Люшера і словесних висловлювань. Учасників по колу просять описати свої враження від проведеного тренінгового заняття, а також оцінити, наскільки вони відповідали очікуванням.

7. Рефлексія (10 хв)

Під час обговорення звертати увагу на те, що ситуація рідко коли буває однозначною, і зміна погляду на ситуації – це досить суттєвий ресурс. Крім того, набуття досвіду з будь-якої ситуації, використання цього досвіду для коригування своїх планів (зворотний зв'язок у діяльності) – це важливе вміння життестійкої людини.

8. Домашнє завдання (3 хв)

Продовжуйте вести щоденник. Плануйте і звіряйте досягнення поставлених цілей. Зверніть увагу на те, які наслідки має для вас недосягнення поставлених на цьому тижні цілей. Згадайте значущі для вас негативні події вашого минулого життя. Як вони позначилися на вашому подальшому житті? Можливо, вони допомогли вам усвідомити деякі цінності вашого життя, пізнати справжнє ставлення до вас оточуючих людей, змінити життєві пріоритети.

ЗАНЯТТЯ 6

Мета: навчання використанню ресурсу переоцінки ситуації, а також перерозподілу відповідальності (уникненню надконтролю у своєму житті).

1. Оцінка стану (5 хв)

Учасники тренінгу за допомогою карток Люшера і словесних висловлювань описують свій стан до тренінгу. Учасників також просять висловитися про свої очікування від цього тренінгового дня. Обговорення

домашнього завдання. Звернути увагу на те, які труднощі виникли під час виконання поставленого завдання. Проаналізувати, як введення правил впливає на реалізацію планування, наскільки складним є перехід від планів до дій. Чи допомагають введені правила у здійсненні цього переходу? Які способи здійснення цього переходу ви ще використовуєте у своєму житті?

2. Практичне завдання “Відпрацювання алгоритму дій під час стресової ситуації” (20 хв)

Завдання виконують індивідуально. Кожен з учасників пригадує актуальну для нього стресову ситуацію, яка впливає на нього, і, дотримуючись алгоритму, послідовно проходить всі етапи вправи, фіксуючи на папері відповіді на етапи 2–4.

Для виконання завдання алгоритм дій має бути записаний на дошці. На фліп-чарті чи у кожного учасника має бути роздрукований екземпляр, щоб учасники мали змогу звертатись до завдання. Алгоритм дій під час стресу

Етап 1. Нейтралізація надлишку негативних емоцій. Медитація на диханні. Інструкція до першого етапу. Пригадайте стресову ситуацію, яка вас непокоїть. Якщо ви відчули хвилювання чи якісь негативні емоції після пригадування стресової ситуації, зосередьтеся на процесі вашого дихання – відслідковуйте повітряні потоки при вдиханні та видиханні зі збереженням природного ритму дихання, поки ви не заспокоїтесь.

Етап 2. Формування впевненості у собі. Аутотренінг. Інструкція до другого етапу. У такт з вашим диханням ви вимовляєте формули: – я розслабляюсь та заспокоююсь; – мої руки розслабляються та заспокоюються; – моє обличчя розслаблюється та заспокоюється. Формули впевненості. Після зниження первинного рівня стресу ви проговорюєте фрази типу “я відчуваю спокій та впевненість у собі”. М’язова система переходить від стану спокою до тону.

Етап 3. Визначення структури стресора. З чим слід примиритися? У чому можна знайти позитивний момент? Що в цій ситуації я можу змінити?

Етап 4. Що я можу (повинен) зробити в цій ситуації?

Етап 5. Пошук ресурсів. Які вже є? Які ресурси треба знайти? Як це зробити? Скласти план дій на 1 годину, 6 годин, 12 годин, 1 добу, 1 тиждень.

Етап 6. Перейти до виконання плану.

Обговорення результатів виконання вправи. Чи змогли Ви знайти вирішення (повне чи часткове) стресової ситуації? Яким чином змінювалось Ваше самопочуття в процесі виконання завдання?

3. Вправа “Пори року моєї душі” (15 хв)

Не всі свої цілі ми ставимо усвідомлено. Іноді наші цілі формуються несвідомо, і тільки після того, як ми щось зробимо, починаємо розуміти, чого ж нам хотілося насправді. Ми можемо багато чого навчатися у природи. Зокрема, саме у природі спостерігаємо втішну сталість змін. Усі рослини і тварини проходять через цикл пір року. Зима дарує всім спокій, а комусь дає можливість померти. Навесні життя знову прокидається. Влітку воно досягає свого повного розквіту, дозрівають плоди. Осінь дозволяє зібрати врожай, а потім природа бере наступний цикл становлення, зникнення і нового народження. Якщо ми хочемо збирати урожай, то сталість зміни пір року повинна нас заспокоювати. Якщо ж ми прив'язуємося лише до мрій про цвітіння, то круговорот пір року буде нас засмучувати. Так само і в нашому власному житті ми можемо досягати зрілості й пожинати плоди лише у тому випадку, якщо зрозуміємо і приймемо для себе, що багато чого відбувається і змінюється, тим самим створюючи передумови виникнення нового. Нехай ця думка стане вам відправною точкою для роздумів. Візьміть аркуш паперу і складіть список приблизно з п'яти пунктів – перелік того, що у вашому житті відмирає, стає слабкішим, втрачає свою значущість, відступає на другий план. Можливо, закінчуються і відходять у минуле дружба, робота, шлюб. Може бути, змінюються внутрішня позиція чи якесь почуття, ваша життєва філософія або політичні погляди. Зосередьтеся на тому, що змінюється, але при цьому не зникає зовсім. Складіть ще один список (теж приблизно з п'яти пунктів) – перелік того, що знаходиться на самому початку, в стадії становлення, що поки ще не стало повноцінною частиною вашого життя. Це

може бути те, що тільки з'являється, або те, що знову повертається, стає дедалі більш важливим і бажаним. Можливо, це нова дружба, або зародження інтересу до кулінарії, або зростаюче бажання подорожувати. Намагайтеся писати якомога конкретніше, але вкластися у 15 хвилин. А тепер виберіть із другого списку той пункт, який вам особливо цікавий. Напишіть до нього невелике пояснення. Яка його передісторія, що саме зароджується? Що допомагає і що заважає його появи? Чи може це стати для вас важливою життєвою метою? Як ви можете на це налаштуватися? У вас є ще 15 хвилин на роздуми.

Обговорення: – Які почуття викликають у вас ті явища, які втрачають свою значущість? – Яким буде ваше життя, якщо те, що виникло, розвиватиметься далі?

4. Вправа “Сон про майбутнє” (20 хв)

За допомогою спрямованого уявлення учасники можуть інтуїтивно прояснити для себе свої цілі, очікування і бажання. Ми маємо дивовижну здатність по-різному сприймати час. Іноді нам здається, що рік пролітає, як одна секунда, а буває й так, що секунди тривають, неначе роки. Крім того, можемо подумки повертатися у минуле або, навпаки, заглядати у майбутнє. Цю вражаючу здатність можна використовувати для того, щоб усвідомити свої глибоко приховані бажання.

Сядьте зручніше і заплющте очі. Кілька разів удихайте глибше, і з кожним видихом нехай вас залишають усі турботи, думки, все накопичене напруження. Тепер уявіть собі годинник – будь-який годинник з циферблатом і трьома стрілками: годинною, хвилинною та секундною. Тримайте їх перед своїм внутрішнім поглядом, і нехай вони показують якийнебудь час. Спостерігайте за тим, як годинник починає йти вперед. Уявляйте собі у всіх деталях, як рухається секундна стрілка, що у цей час відбувається з хвилинною, як переміщується годинна. Дивіться на них уважно і спостерігайте за всіма трьома стрілками одночасно (30 секунд).

Далі уявіть собі, що годинник поступово починає згасати, ви засинаєте. Ви знаходитеся саме там, де вам буває легко заснути. Сон переносить вас у бажане майбутнє. У цьому сні з'являються різні образи: одні з них видно цілком виразно, інші лише ледь намічені. Дехто з вас почує звуки, шарудіння, слова ...

Уважно подивіться, яку картину майбутнього надало вам ваше несвідоме. Зв'яжіть виниклі образи з вашими усвідомленими бажаннями. Якщо цей сон про майбутнє раптом розтане або перерветься, то ви можете повернутися до картинки з годинником і знову поспостерігати за стрілками. Це дозволить вам знову зосередитися. За ці кілька хвилин ви зможете пережити ті важливі події, на які сподіваєтеся у майбутньому (3-5 хвилин). А тепер повертайтеся назад. Не кваплячись, розплющіть очі, випрямтеся, потягніться.

Обговорення: – Опишіть свій сон про майбутнє. При цьому ви можете доповнити його новими деталями, які прийдуть вам у голову.

5. Оцінка стану (5 хв)

Після тренінгу учасники оцінюють свій стан за допомогою карток Люшера і словесних висловлювань. Учасників по колу просять описати свої враження від проведеного тренінгового заняття, а також оцінити, наскільки вони відповідали очікуванням.

6. Рефлексія (10 хв)

Під час обговорення звертати увагу на те, що цінність мети може змінюватися залежно від зміни обставин, розвитку наших особистостей, вони не є тим, що дається раз і назавжди, і треба вміти коригувати свої цілі. Спрямуйте увагу учасників на те, що розвиток не можливий без криз. Криза означає, що існуючий порядок руйнується, а новий, можливо, більш досконалий, займає своє місце. У період між старим і новим порядком виникають тимчасова дезінтегрованість і переживання, біль. Але це є природний процес, тому що життя – це школа, а кризові ситуації – найбільш

важливі уроки. Тому прийняття криз є найпрактичнішим способом бути вільним й у складній ситуації.

7. Домашнє завдання (5 хв)

Продовжуйте вести щоденник, роблячи акцент на плануванні. Плануйте на найближчий тиждень і кожен день цього тижня, дотримуючись закону примусової ефективності, який говорить про те, що на все часу ніколи не вистачає, але його завжди достатньо для найважливішого. Тому варто зібратися і змусити себе зробити в першу чергу те, що принесе найбільшу вигоду і кращий результат. Усі справи можна поділити на 4 групи: термінові та важливі; важливі, але не термінові; термінові, але не важливі; не термінові та не важливі. Першочергові завдання – це справи термінові та важливі. Спроба відкласти такі справи на потім створить вам непотрібні проблеми – “за них взятися самому і негайно”. Далі йдуть справи важливі, але не термінові. Такі завдання можна відкласти, проте вони можуть здійснити сильний вплив у довгостроковій перспективі. Не термінові та важливі справи мають тенденцію ставати терміновими та важливими, якщо їх постійно відкладати. Для того щоб такого не сталося, заздалегідь передбачте для них часовий резерв. Термінові, але не важливі завдання мало позначаються на вашому успіху. Заняття терміновими, але не важливими справами не дає результату і може сильно позначитися на вашій ефективності. Такі справи забирають більшу частину вашого тимчасового резерву. Це саме ті завдання, які по можливості потрібно передоручати або зменшувати їх кількість. Логічно припустити, що не термінові та не важливі справи не мають ніякого значення в принципі і не породжують жодних наслідків у разі їх невиконання. Такі справи можна сміливо викреслювати з вашого списку. Ще одним важливим для планування правилом є правило “З’їж жабу вранці”. Що означає “з’їсти жабу”? Стара притча говорить: якщо насамперед з ранку ви повинні з’їсти живу жабу, втіхою може бути те, що це найгірше, що може трапитися з вами за весь день. Жаба – це найнеприємніша і важлива справа, яку слід зробити сьогодні. Відкладаючи її, ви створюєте непотрібне емоційне

напруження і викликає небажані наслідки. Потрібно діяти без зайвих роздумів і зволікань – просто взяти і зробити. Це дасть вам заряд бадьорості на цілий день.

8. Ритуал прощання. Вправа “Листи” (20 хв)

Мета: підбиття підсумків роботи в групі, прощання з групою. Учасникам пропонується написати один одному на прощання листи, все, що вони хотіли б сказати. За бажанням листи можна зачитувати.