

**ТЕМА: «ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО
БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ В ПЕРІОД ВІЙНИ»**

Виконала студентка 4 курсу БП-41 Главацька Н.І.

Керівник: к. психол. н., доцент Періг І.М.

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ В ПЕРІОД ВІЙНИ	7
1.1. Поняття, характеристика, особливості психологічного благополуччя: огляд наукових підходів.....	7
1.2. Вплив воєнних подій на психічне здоров'я особистості.....	10
1.3. Гендерні відмінності переживання воєнних подій.....	16
Висновок до розділу I.....	17
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ В ПЕРІОД ВІЙНИ	19
2.1. Етапи, методи та база експериментального дослідження.....	19
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження.....	21
Висновок до розділу II.....	32
РОЗДІЛ III. ПРОГРАМА ЩОДО ПОКРАЩЕННЯ СТАНУ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ ПІД ЧАС ВІЙНИ	33
3.1. Структура психологічної програми, підтримки психологічного благополуччя.....	33
3.2. Рекомендації з оптимізації психологічного благополуччя молоді відповідно до гендерних особливостей в період війни.....	36
Висновок до розділу III.....	38
РОЗДІЛ IV. БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ, ОСНОВИ ОХОРОНИ ПРАЦІ	39
4.1. Безпека життєдіяльності та психіка людини.....	39
4.2. Основи охорони праці психолога.....	43
Висновок до розділу IV.....	47
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ	48
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	50
ДОДАТКИ	54

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасна соціально-економічна ситуація, військова агресія Росії, щоденні повітряні тривоги, гучні вибухи, інформації про втрати та смерть, позначаються на психоемоційному стані, викликають стресові переживання та тривогу. Суттєво зростає кількість людей з низьким рівнем психологічного благополуччя. Значимість психологічного благополуччя особистості полягає в тому, що воно визначає не тільки психічне здоров'я, але й успішність адаптації та взаємодії в соціумі.

Гендерні особливості сприйняття інформації, стресостійкості, реакція на стресори відрізняється у людей, зокрема, враховуючи і статеві відмінності. Спостереження та результати наукових досліджень свідчать про те, що у жінок переважає ірраціональність, тобто в обробці інформацією беруть активну участь емоції, а чоловіки є більш стриманими, аналітичними і не проявляють бурхливо емоцій. У зв'язку з цим актуальним є дослідження гендерних особливостей рівня психологічного благополуччя молоді в період війни.

Особливої уваги потребує проблема психологічного благополуччя молоді, під час війни, адже стан молоді є важливою умовою ефективного їх функціонування в соціумі. Тобто обґрунтований вибір професії, навчання або праця – усе це можливе лише за умови психологічного благополуччя молоді, що складно втілити у реальність під час війни.

На жаль, реалії війни диктують свої правила існування молоді в соціумі. Природно, що кожна доросла людина турбується про свої базові потреби, зокрема потребу безпеці, особливо тоді коли є загроза. В особливо напруженому становищі на сучасному етапі знаходяться чоловіки, оскільки виконання обов'язку громадянина України стосується захисту батьківщини та служби в Збройних силах України. Молоді люди знаходяться під впливом різноспрямованих мотивів, з одного боку бажання виконати свій обов'язок

захистити своїх рідних, близьких, рідну землю, а з іншого боку спрацьовує природна реакція страху, тривоги та невизначеності. І це нормальна людська реакція, тому що ніхто не народжується для війни і у людей виникає природня реакція на загрозу їхньому життю та безпеці. Звісно такий стан подій впливає на психологічне благополуччя молодого чоловіка.

Об'єкт дослідження – психологічне благополуччя молоді під час війни.

Предмет дослідження – гендерні особливості рівня психологічного благополуччя молоді в період війни.

Мета роботи – проаналізувати та обґрунтувати теоретичний матеріал та дослідити на практиці гендерний аспект рівня психологічного благополуччя молоді в період війни.

Завдання:

1. Проаналізувати наукові підходи до поняття психологічного благополуччя, визначити основні характеристики та особливості.
2. Розглянути гендерні особливості переживань.
3. Дослідити рівень психологічного благополуччя молоді в період війни (гендерний аспект).
4. Запропонувати психологічну програму та розробити рекомендації з оптимізації психологічного благополуччя молоді відповідно до гендерних особливостей в період війни.

Методи, що дозволили реалізувати завдання дослідження:

Теоретичні методи: теоретичний аналіз та узагальнення наукової і методичної літератури з проблеми, аналіз, порівняння, класифікація, узагальнення наукових положень, психолого-педагогічної літератури. Вони дали змогу сформулювати концептуальні підходи до проблеми, визначити поняттєво-категоріальний апарат, основні науково-теоретичні положення.

Емпіричні методи: діагностичні, статистичні та графічні.

Теоретичне значення: аналіз класифікація, систематизація, порівняння теоретичних та експериментальних даних.

Практичне значення дослідження полягає у дослідженні та обґрунтуванні гендерних особливостей рівня психологічного благополуччя молоді в період війни.

Експериментальна база дослідження 117 учасників, з них 57 респондентів чоловічої статі, та 60 респондентів жіночої статі. З них 32 респонденти чоловічої статі віком від 18 – 26 років, та 25 від 26 до 30 років. А жінок 35 віком від 18- 24 років, та 25 від 24 до 30 років.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, чотирьох розділів, висновків, списку використаних джерел, що нараховує 31 найменування та 7 додатків. Робота викладена на 53 друкованого тексту, вміщує 1 таблицю та 11 рисунків.

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ҐЕНДЕРНОЇ ОСОБЛИВОСТІ РІВНЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ В ПЕРІОД ВІЙНИ

1.1. Поняття, характеристика, особливості психологічного благополуччя: огляд наукових підходів

Поняття «психологічне благополуччя» описує стан та особливості внутрішнього світу людини, які визначають переживання, стратегію та динаміку поведінки, адаптабельність до соціальних умов життя.

У другій половині ХХ століття з'являється поняття психологічного благополуччя. Психологічне благополуччя описується як стан оптимального функціонування та діяльності. Інтерес і прагнення до позитивного функціонування є однією з рушійних сил людської спільноти як важлива умова повноцінного життя особистості [1, с. 24-26].

Проблема досягнення психологічного добробуту та підтримки займає важливе місце у психологічних дослідженнях. Початок згадки поняття психологічного благополуччя зустрічається у зарубіжних дослідженнях. Ототожнення його з поняттям суб'єктивного відчуття щастя та задоволеність життям загалом [3, с. 28-33].

Теоретично обґрунтоване поняття вперше у працях М. Бредберна. Автор визначив це визначення як баланс між двома комплексами емоцій, які накопичуються протягом життя – позитивним та негативним. Бредберн посилається на описане Аристотелем поняття «евдемонія» – «щастя», «процвітання», «успіх». М. Бредберн не відзначає включеність до поняття психологічного благополуччя – самооцінки, автономності, самоактуалізації, але не виключає, що поняття мають сферу взаємного перетину [5, с. 33].

Е. Дінер ввів поняття «суб'єктивного благополуччя», надалі виділив феномен у своїх роботах психологічного благополуччя. Дані поняття вважав аналогічними і суб'єктивне благополуччя – лише компонент психологічного благополуччя. У понятті суб'єктивного благополуччя виділяють компоненти: задоволення, комплекс приємних емоцій та комплекс неприємних емоцій. На думку науковця варто запроваджувати додаткові характеристики. [23, с. 18-28].

Як базові складові психологічного благополуччя людини К. Ріфф виділила [10, с. 127-138]:

- позитивні стосунки з іншими,
- самосприйняття (позитивна оцінка себе та свого життя),
- автономія (здатність слідувати своїм переконанням),
- компетентність (здатність контролювати своє оточення та ефективно керувати своїм життям),
- наявність цілей, що надають життю спрямованість і сенс,
- особистісне зростання як почуття безперервного розвитку та самореалізації.

У зарубіжній психології якість життя сприймається як добробут особистості, тому деякі дослідники описують поняття психологічного добробуту. У його структуру входить лише два компоненти: фізичний та психологічний. Фізичний включає здоровий спосіб життя, дієту, безпеку, захист від хвороб, свободу. У психологічний входять позитивні та негативні емоційні стани, які мають суб'єктивну природу. Вони вважають, що вищий фізичний аспект, то вищий рівень якості життя [14, с. 233-242].

М. Бредберн, вважав, що структура психологічного благополуччя має два компоненти: позитивного і негативного афекту [11, с. 48-55].

Е. Дінер вніс до цієї структури ще складову — «задоволеність життям» і назвав благополуччя суб'єктивним, наголошуючи на тому, що для вивчення благополуччя лише емоційного компонента недостатньо [12, с. 96].

Автор К. Ріфф спростувала поняття Е. Дінера, дійшовши висновку, що суб'єктивне благополуччя та його складові носять надміру мінливий характер і слабо відбивають загальну картину добробуту, якщо розглядати їх у довгостроковій перспективі. Отримана її структура, психологічного благополуччя, що з шести розгорнутих понять. За цими складовими визначення вибудовується відома і часто застосовна у використанні методика: «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф [29, с. 569-583].

Дослідник психологічного благополуччя Р. Шаміонов визначає його як поняття, що виражає власне ставлення людини до своєї особистості, свого життя і процес, що має важливе значення з погляду засвоєння нормативних уявлень про зовнішнє та внутрішнє середовище, і характеризується відчуттям задоволеності.

Багато авторів пропонують розглядати суб'єктивне благополуччя як важливий аспект психологічного існування людини. За Р. Емонсом, суб'єктивне благополуччя можна пояснити як "афективний стан емоційного благополуччя, з одного боку, та когнітивний стан задоволення життям та його сенсом, з іншого".

Як вважає відомий дослідник емоцій С. Ільїн, поняття "суб'єктивне благополуччя" тотожне поняттю "задоволення життям". У монографії "Емоції та почуття" він зазначає, що "задоволення можна визначити як стійке позитивне ставлення (установку) людини до чогось, що виникає в результаті неодноразово випробуваного задоволення в якійсь сфері життя і діяльності і висловлюване у формі судження". Натомість поняття "щастя" він виносить окремо і визначає як "високий рівень задоволеності і особистого благополуччя".

Незважаючи на серйозну теоретичну обґрунтованість підходів, що по-різному визначають психологічне благополуччя, останнім часом спостерігається тенденція до об'єднання різних теорій та комплексного вивчення благополуччя. Існує ряд досліджень, що свідчать про позитивні

кореляційні зв'язки між психологічним і суб'єктивним благополуччям, що говорить про те, що дані поняття тісно взаємопов'язані. Однак, незважаючи на тенденцію до злиття різних підходів до розуміння психологічного благополуччя, на даний момент у зарубіжній психології лідирує кількість досліджень, що частіше вивчають суб'єктивний добробут [18, с. 42-45].

Інший поширений шлях аналізу - виділення когнітивної, емоційної та інтенціональної складових, при цьому увага приділяється насамперед співвідношенню позитивного та негативного елементів емоційної складової, переважання позитивного настрою наводить до відчуття добробуту [19, с. 243-247].

Можливий інший підхід дослідження структури, коли як основа для суб'єктивної оцінки беруться відчуття, ідеї, емоції, спогади, фантазії, образи та асоціації, і вони дають можливість стосовно будь-якої. Психологічне благополуччя особистості: про сутність поняття із сфер життєдіяльності — у тому числі екологічної, політичної чи економічної - використовувати систему ціннісного ставлення до навколишньої реальності. При цьому як «предметні» цінності можуть виступати співвідношення «добра і зла», «справедливості – несправедливості», «справжнього і хибного» - як деякі сутності [24, с. 216-220].

До «суб'єктивних» цінностей відносяться цілі, установки, проекти, що мають нормативний характер, те, що спрямовує людську діяльність [30, с. 569-583].

1.2. Вплив воєнних подій на психічне здоров'я особистості

Два роки повномасштабної війни змінили життя, сприйняття та буденність кожного українця, не зважаючи на стать. Молодь також зазнала психологічного тиску, стресу та тривожності, які вплинули на психологічний стан та благополуччя молоді.

Багато дослідників сучасності провели та продовжують досліджувати психологічний стан молоді під час війни. Оглянемо деякі з них.

Левченко К., та Харитоновна Н. провели лонгitudне дослідження щодо стану психічного здоров'я студентської молоді під час війни. У дослідженні прийняли участь 365 осіб, віком від 16 – 36 років. Респонденти жіночої статі – 69,6%, чоловічої статі – 30,4%. Отже, реакція на звістку про війну серед молоді була наступна: тривога (15,9%), розгубленість (15,9%), страх (15%), шок (14,5%), занепокоєння (12,1%), збентеженість (8,8%). Через шість місяців війни у 40,7% респондентів загальний психологічний стан погіршився, у 36,4% залишився без змін, та лише у 22,9% покращився. Молодь скаржиться 73,8% на погіршення сну, погіршення загального стану фізичного здоров'я 45,3% [13, с. 3].

Соціологічне дослідження впливу війни на психологічний стан студентів київських вузів. У даному дослідженні дослідники порівнювали результати студентів київських ЗВО, та українських студентів біженців за кордоном. Так, результати продемонстрували схожу кількість. Був виявлений середній рівень тривожності 54%, як у студентів Київської області, так і у студентів за кордоном. У студентів в Україні на зниження відчуття безпеки та тривожність впливає перехід на онлайн/змішане навчання і відсутність психологічної підтримки з боку їхнього ЗВО. Також в даному дослідженні дослідники порівняли рівні тривожності студентів під час війни відносно гендера. Юнаки демонструють нижчий рівень тривожності (37%), та підвищене відчуття безпеки (72%), у порівнянні з дівчатами [25].

Дослідження, яке з 2015 року проводить аналітичний центр Cedoss, на замовлення Міністерства молоді та спорту України, продовжила проводити дані дослідження й після повномасштабного вторгнення Росії. Це дослідження виявляло стан молоді, зокрема соціально-економічний, психологічний, цінностей та уподобань. Дане дослідження визначило: що 82% молоді зазнали втрат через війну, зросла стурбованість власним здоров'ям (50%),

стурбованість фізичною безпекою (27%), відсутність можливостей для самореалізації (19%), зросла кількість волонтерів серед молоді (42%), більшість української молоді (66%) не хочуть виїжджати з України, а (76%) української молоді за кордоном бажають повернутися назад. Дане дослідження виявило велику кількість (97%) конфліктних ситуацій майже у кожного з респондентів. Причиною конфліктів можуть бути різні, однак найрозповсюджені мовне питання (37%) респондентів указали, що стикалися з агресією, через їх спілкування російською мовою [26].

U-Report спільно з ЮНІСЕФ підготував дослідження щодо ментального здоров'я української молоді: як змінився їхній психологічний стан після 24 лютого 2022 року.

У підсумку 69% опитаних зазначили, що їх емоційний стан змінився в гіршу сторону. І лише 7% відповіли, що не відчували змін.

За останній рік молодь здебільшого відчувала:

- 55% - тривожність;
- 24,8% - пригніченість;
- 9% - спокій.

Крім того, 55,6% респондентів шукали інформацію про те, як покращити ментальне здоров'я, а 44,4 % не цікавилися.

Більшість опитаних - 73% поділилися, що потребують емоційної чи психологічної підтримки, 29,8% зверталися за допомогою [21, с. 112-119].

Було проведено дослідження на базі Житомирського державного університету імені Івана Франка, з метою визначити психічний стан молоді. Дослідження проводилось за допомогою методики Г. Айзенка. Результати були наступними: більшість респондентів (72%) має підвищений рівень агресивності, дослідники пов'язують це з навчальним процесом, воєнними подіями, та ситуаціями які зачіпають самооцінку юнаків. Фрустрацію на достатньому рівні мають (92%) респондентів. Це може свідчити про реалістичність оцінки власного психічного стану. Ригідність була виявлена на

середньому рівні (66%), такий показник вказує на труднощі, які пов'язані з навичками переключатися та пристосовуватися до нових умов навчання. Тривожність переважає на середньому рівні (57%) респондентів. Отримані результати свідчать, що з кожного психічного стану домінують середні показники, що вказує на нестабільність таких станів, та потребу в психологічній допомозі [17].

Інше дослідження психологічного стану підлітків, юнаків, проводила Освіторія. Майже три чверті (73%) підлітків найбільше хвилює війна: спричиняє тривожність та страх за майбутнє. Серед проблем, пов'язаних із повномасштабною збройною агресією, на першому місці страх за життя близьких та своє (38%), що знайомий підліткам ще з часів пандемії COVID-19. А ще невизначеність майбутнього (12%) та відсутність світла/інтернету/зв'язку (11%). Непокоїть війна загалом, сирени, вибухи, повітряні тривоги, обмеження через комендантську годину. Особливо молодь хвилюється за близьких чи друзів у ЗСУ. Також респонденти писали, що їх хвилюють вибухи в інших містах, боляче читати про загиблих [27].

Дослідження, проведене спільно UNFPA, ПРООН і Міністерством молоді та спорту України у 2022 році, показало, що 22% молодих людей стурбовані психічним здоров'ям, але лише 12% з них визнають цю проблему. За іншими даними, 28% молодих людей готові отримувати безкоштовну психологічну допомогу. Ці дані свідчать, що молодь або звикла до стресу, або не усвідомлює потребу в психологічній підтримці. Це підкреслює важливість говорити про ментальне здоров'я і розбивати стереотипи навколо цієї теми» [28].

Станом молоді (біженців) за кордоном в період війни цікавляться західні організації та дослідницькі інститути. Так, станом на останній квартал 2022 року Управління Верховного комісара ООН у справах біженців оцінює кількість українських біженців у Європі майже до 13 мільйонів. Від початку 2023 року кількість українських біженців у Європі постійно змінюється, адже

деякі біженці повертаються назавжди в Україну, та прибувають нові біженці, з нових регіонів, де загострюється військова ситуація [6].

Варто зазначити процес сприйняття реальності від початку повномасштабної війни в лютому 2022 року українцями. 24 лютого 2022 року о 4 ранку розпочалась активна фаза військового вторгнення Росії на територію України. Це були ракетні атаки, з літаків, кораблів, наземних ракетних комплексів; організовані колони військової техніки, танки; велика кількість десантних військ, піхота, які штурмували, захоплювали та стирали все на своєму шляху. Військової атаки одночасно зазнали: Дніпро, Донецька область, Харківська область, Запорізька область, Київ та Київська область, Житомир.

У перші години, коли люди дізнавались про початок війни, усі відчували цілковитий шок, розгубленість, страх, невідомість та невизначеність. «Відчуття ступору» як описують самі українці свій стан. «Ми не знали куди йти, що робити, куди телефонувати, що буде далі, та яка ситуація в нашому місті». «Звуки вибухів, які наближаються; танки та БМП, які роз'їзжали по дорогам міста». «Страх, такий липкий та густий, який за лічені хвилини обволікає усе тіло, і ти наче паралізований, не знаєш що робити, та що діяти. Хочеться залізти під ковдру, закрити очі, а відчинив їх, зрозуміти, що то був страшний сон». «Вибухи, крики, сльози, горе, жаль, туга, печаль, страх, безвихідь». Це лише малий перелік опису власних емоцій, відчуттів, сприйняття реальності саме в день початку війни в Україні [7].

Більшість українців в перші години відчували страх та розгубленість, не знали як діяти в даній ситуації. Через кілька місяців стан українців та сприйняття ними реальності почав змінюватися. Так, половина українців, які знаходились у східній частині України почали виїжджати з власних осель. Половина виїхала на західну частину України, а друга половина виїхала за кордон. Українці з центральної України також розділилися у своєму сприйнятті реальності. Половина активізувалась та почала розробляти план дій на найближчий час в умовах війни, решта жила спогадами не сприймаючи

до уваги реалії, та сподіваючись, що найближчим часом усе закінчиться. Українці з Західної України активно включились у допомогу вимушеним переселенцям, хтось приймав їх у себе вдома, та ділив з ним власну оселю, допомагав влаштувати на працю та ін..

Варто зазначити, що від початку війни за кордон виїхало 8,2 мільйони українців. Із них, 91% це жінки та діти від народження та до 18 років; 9% чоловіки. Найбільше українських біженців у таких країнах: Польща – 22%; Німеччина – 15%; Чехія – 8%; США – 11%; Італія – 5%; Канада – 5%; Іспанія – 4%. Також українські біженці присутні в Данії, Румунії, Угорщині, Норвегії, Нідерландах, Франції, Австрії, Швеції та ін. [8].

Так, результати дослідження, яке проводилося в Польщі серед українських біженців, продемонстрували, що кількість українців, які сприймають своє майбутнє як проживання в Польщі вже на постійній основі (19%) значно зросла, у порівнянні з результатами 2022 року (7%). Лишитися ще на рік по закінченню війни визначили для себе 14% українських біженців у Польщі. На пів року залишитися в Польщі після закінчення війни відмітили 15% біженців. Та не визначилися з майбутнім, тобто сприймають майбутнє як не визначеність – 49% українських біженців [9].

У Нідерландах, результати подібного дослідження українських біженців показали, що сприйняття майбутнього українські біженці асоціюють з поверненням додому, в Україну (58%). Ще не визначилися (35%) біженців [15].

Дані з масштабного дослідження в Іспанії показали, що 12% українських біженців планують повернутися в Україну протягом наступних трьох місяців, 65% біженців мають надію повернутися в Україну по закінченні війни, 18% біженців не визначилися з майбутнім, та 5% планують назавжди залишитися в Іспанії [20, с. 124-133].

Таким чином, можна стверджувати, що психологічне благополуччя молоді в період війни потребує психологічної допомоги. І молодь продовжує

відчувати негативні емоції, тривогу, стрес та різні утискання не зважаючи на те, виїхала вона з України чи ні. Молодь за кордоном так само відчуває невпевненість, страх та стурбованість власним майбутнім, невизначеність, як і молодь, яка залишалася в Україні.

1.3. Гендерні відмінності переживання воєнних подій

Гендерні відмінності у досвіді війни можуть проявлятися в різних аспектах, враховуючи психологічні, соціальні, економічні та культурні фактори.

1. Психологічний вплив:

- Чоловіки часто відчувають тиск, щоб бути захисниками та воїнами, що може призвести до високого рівня стресу.

Це може призвести до посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та інших психологічних проблем, призвести до проблем зі здоров'ям.

- Жінки часто стикаються з психологічними труднощами, спричиненими втратою близьких, насильством (у тому числі сексуальним) і стресом, насамперед через догляд за дітьми та людьми похилого віку.

2. Соціальні ролі та очікування:

- Чоловіки часто беруть активну участь у конфлікті, що породжує в суспільстві очікування щодо їхньої мужності та сили.

- Жінки частіше залишаються за кадром, піклуються про свої сім'ї та підтримують свої громади.

Вони також часто беруть участь у волонтерській роботі та гуманітарній допомозі.

3. Економічний вплив:

- Чоловіки можуть втратити джерело доходу через бойові дії або інвалідність.

– Жінки часто є основними годувальниками своїх сімей, що може призвести до подальших економічних труднощів через обмежений доступ до роботи та ресурсів.

4. Фізична безпека та здоров'я:

- Чоловіки піддаються більшому ризику бути вбитими або пораненими на полі бою.

– Жінки частіше стають жертвами сексуального, фізичного насильства та інших форм експлуатації під час конфліктів.

5. Післявоєнна реабілітація:

– Чоловіки можуть мати труднощі з пристосуванням до нормального життя, включаючи проблеми з роботою та соціальною інтеграцією.

– Жінки можуть мати важкий шлях до відновлення після травми, пов'язаної з насильством, і, можливо, їм доведеться взяти на себе тягар відновлення сімейного життя та догляду за пораненими членами сім'ї.

6. Юридичні та політичні аспекти:

- Чоловіки часто мають легший доступ до правових і політичних ресурсів, що сприяє швидшій реінтеграції в суспільство.

– Жінки можуть стикатися з дискримінацією та перешкодами в доступі до правового представництва та участі в політичному житті.

Ці гендерні відмінності підкреслюють необхідність комплексного підходу до вирішення проблем, пов'язаних із військовими конфліктами, з урахуванням потреб чоловіків і жінок. Важливо розробити політику та програми, які підтримують реабілітацію та відновлення для обох груп.

Висновок до розділу I

Вплив війни на психологічне здоров'я молоді проявляється у погіршенні психічного здоров'я, появі стресу, тривоги. Молоді люди є особливо

вразливими, оскільки вони проходять етапи становлення особистості та соціальної адаптації.

Теоретичний аналіз проблеми дозволив визначити, що психологічне благополуччя це - інтегральний системний стан людини чи групи, яке представляє собою складний взаємозв'язок фізичний, психологічний, культурних, соціальних та духовних факторів, та відображає сприйняття та оцінку людиною своєї самореалізації з точки зору піку потенційних можливостей.

Війна по-різному впливає на чоловіків та жінок. Дослідження показують, що жінки частіше страждають від тривоги та депресії, тоді як чоловіки можуть проявляти агресивну поведінку та мати підвищений ризик розвитку ПТСР. Це обумовлено не лише біологічними, але й соціокультурними факторами, які визначають гендерні ролі та очікування.

Для забезпечення ефективної психологічної допомоги молоді в умовах війни необхідно враховувати гендерні особливості. Це включає розробку та впровадження інтервенцій, що відповідають специфічним потребам чоловіків та жінок, а також проведення тренінгів для фахівців, які працюють з молоддю, з метою підвищення їхньої обізнаності щодо певних аспектів психологічного благополуччя.

РОЗДІЛ II. ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ В ПЕРІОД ВІЙНИ

2.1. Етапи, методи та база експериментального дослідження

Дослідження, проводилося в соціальних мережах. У вибірку досліджуваних увійшла молодь віком від 18 до 30 років, з них 57 респондентів чоловічої статі, та 60 респондентів жіночої статі.

Мета дослідження – з'ясувати рівень психологічного благополуччя молоді в період війни відповідно до гендерного аспекту.

Відповідно до мети, ми підібрали наступні методики:

1. Опитувальник «самооцінки станів особистості» (автор Г. Айзенк) (Додаток А).
2. Методика «когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя» (КОСБ – 3). (автори О. Калюк, О. Савченко) (Додаток В).
3. Шкала психологічного благополуччя (автор К. Ріфф) (Додаток Д).
4. Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (автори Н. Ендлер, Дж. Паркер) (Додаток Ж).

Дослідження передбачало три етапи:

1 етап – підготовчий. На цьому етапі ми розглядали існуючі методики для дослідження психологічного благополуччя молоді, та відібрали найбільш підходящі методики для нашого дослідження.

2 етап – основний. На цьому етапі ми проводили безпосереднє дослідження, опитування респондентів.

3 етап – заключний. На цьому етапі ми підраховували, аналізували отримані результати дослідження. Описували їх та зображували графічно.

Ознайомимося детальніше з обраними нами методиками.

1. Опитувальник «самооцінки станів особистості» (Г. Айзенка)(Додаток А).

За допомогою даної методики, можна визначити як оцінюють у себе особистості психічні стани. А саме такі, як: тривожність, фрустрація, агресивність та ригідність. Ці стани є важливими елементами для визначення загальних адаптативних можливостей людини.

2. Методика «когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя» (КОСБ – 3). (О. Калюк, О. Савченко)(Додаток В).

Методика містить 20 стверджень, на які варто відповісти. Оцінюють методику за 5-ти бальною шкалою. Методика дозволяє виміряти наступні субшкали:

- Задоволеність власним життям;
- Невдоволеність собою і розчарування в житті;
- Задоволеність відносинами з іншими.

3. Шкала психологічного благополуччя (К. Ріфф)(Додаток Д).

Метою методики є – дослідження психологічного благополуччя респондентів за 6 шкалами.

4. Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях. (Н. Ендлер, Дж. Паркер)(Додаток Ж).

Методика містить 48 питань. За допомогою даної методики можна визначити наступні копінг-стратегії особистості:

- Орієнтація на вирішення завдань;
- Соціальне відволікання;
- Спрямованість на емоції;
- Уникнення;
- Відволікання.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

На початку дослідження, було визначено, що в дослідженні прийняли участь 117 учасників, з яких: 57 респондентів – чоловічої статі (36,4%), та 60 респондентів – жіночої статі (63,6%) (див. рис. 2.1).

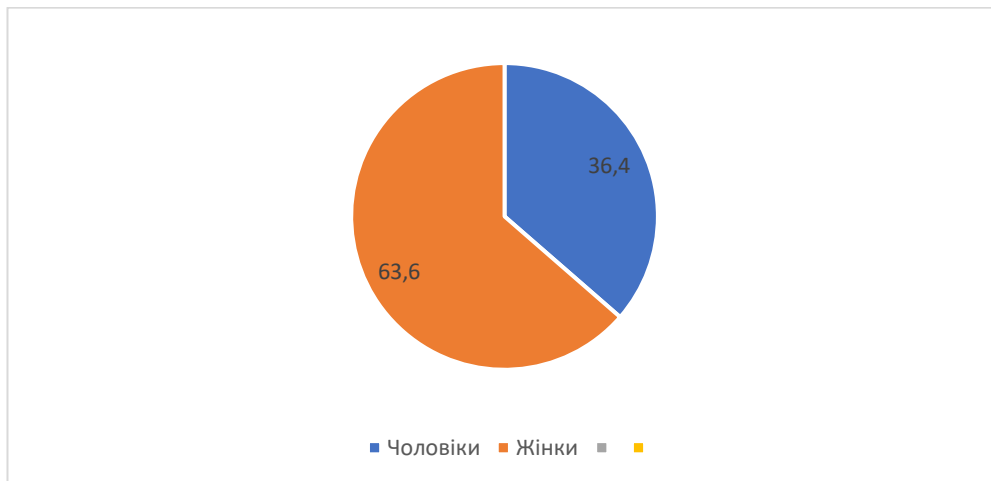


Рис. 2.1. Стать респондентів

Ознайомимося з отриманими результатами за методикою Г. Айзенка.

Отримані результати проаналізували та зобразили окремо за кожним психічним станом, який досліджували у респондентів. Отже, результати діагностики особистісної тривожності показали, що: серед молоді чоловічої статі у 28% переважає низький рівень; середній рівень виявлений у 19% чоловіків; та високий рівень продемонстрували 60% учасників чоловічої статі. У жінок показники дещо відрізняються: низький рівень тривожності був виявлений у 33%; середній рівень продемонстрували 27%, та високий рівень був виявлений у 40% жінок (див. рис. 2.2).

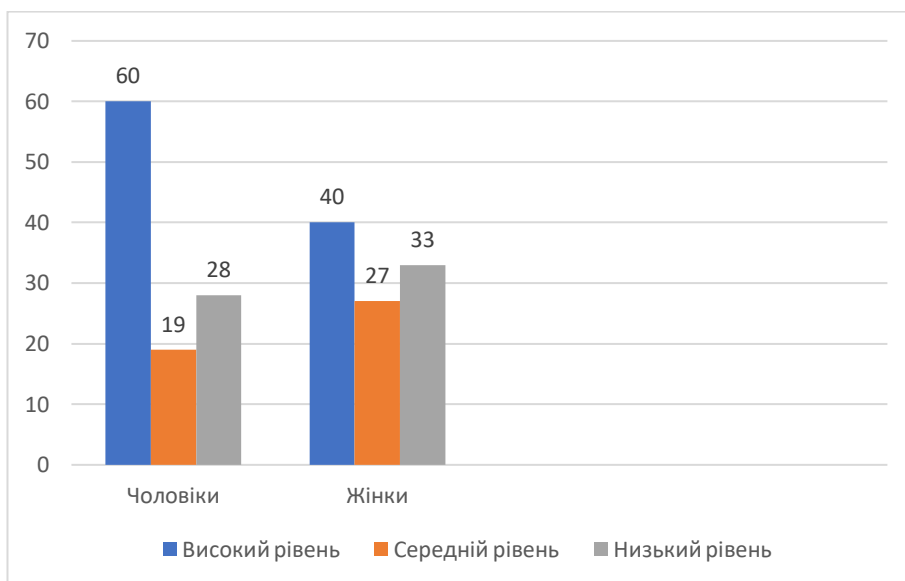


Рис. 2.2. Тривожність респондентів

Результати фрустрації респондентів розподілилися наступним чином, серед жінок: низький рівень був виявлений у 66%; середній рівень показали 34% учасників жіночої статі. Високий рівень відсутній. Такі показники свідчать про те, що респонденти жіночої статі або не володіють вмінням пропрацювати фрустраційні життєві обставини, або володіють такими вміннями однак на жаль не в повному обсязі (див. рис. 2.3).

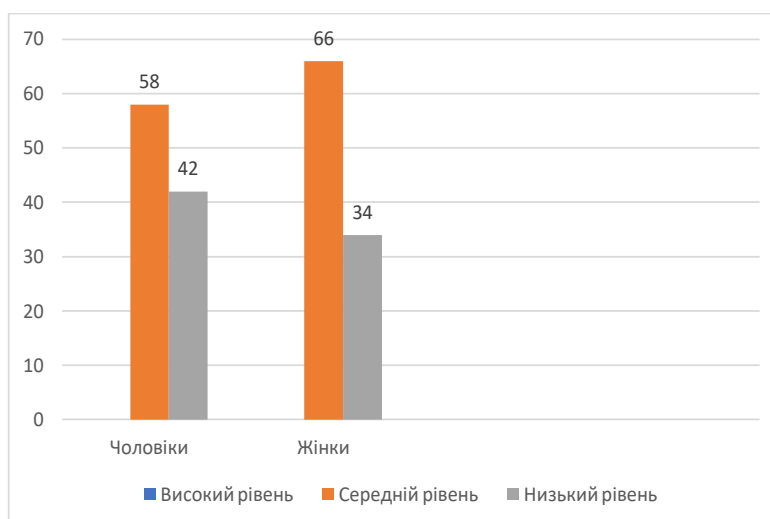


Рис. 2.3. Фрустрація респондентів

Результати фрустрації серед чоловіків розподілилися наступним чином: низький рівень був виявлений у 42% учасників, середній рівень показали 58% респондентів. Високий рівень відсутній.

Рівень агресії (див. рис. 2.4).

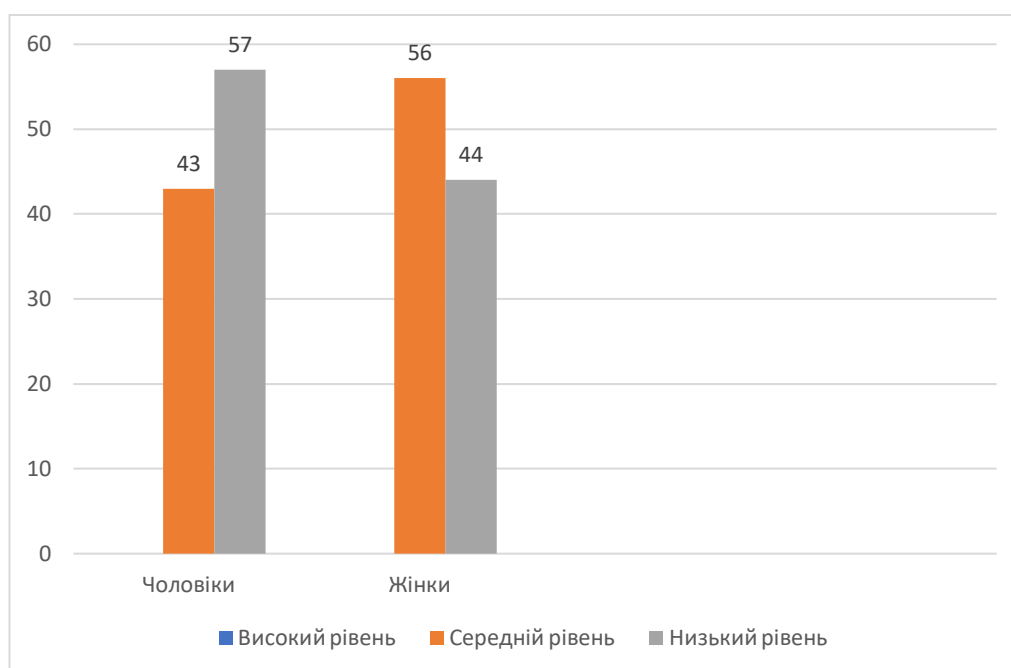


Рис. 2.4. Агресивність респондентів

Як видно з рисунку 2.4, агресивність у чоловіків знаходиться на середньому рівні – 43%, та низькому рівні – 57%. А показники жіночої статі наступні: середній рівень – 56%, низький рівень – 44%. У обох статей (чоловіки, жінки) відсутній високий рівень агресивності. Це свідчить про рівень агресивності у респондентів в межах норми. Звісно показники за середнім рівнем передбачають незначну корекційну роботу, направлену на зниження агресивності.

Результати за шкалою ригідності продемонстрували наявність у респондентів чоловічої статі середнього рівня – 62%, та низького рівня – 38%, та відсутність високого рівня. Серед учасниць жіночої статі високий рівень також відсутній, середній рівень був виявлений у 76%, низький рівень у 23%. Отримані результати свідчать про те, що респонденти з середнім рівнем (як чоловічої, так і жіночої статі) складно перебудовують власну поведінку в умовах змін ситуації. А низький рівень свідчить про інакше, легке перемикання з однієї діяльності на іншу, та легке адаптування до змінних умов (див. рис. 2.5).

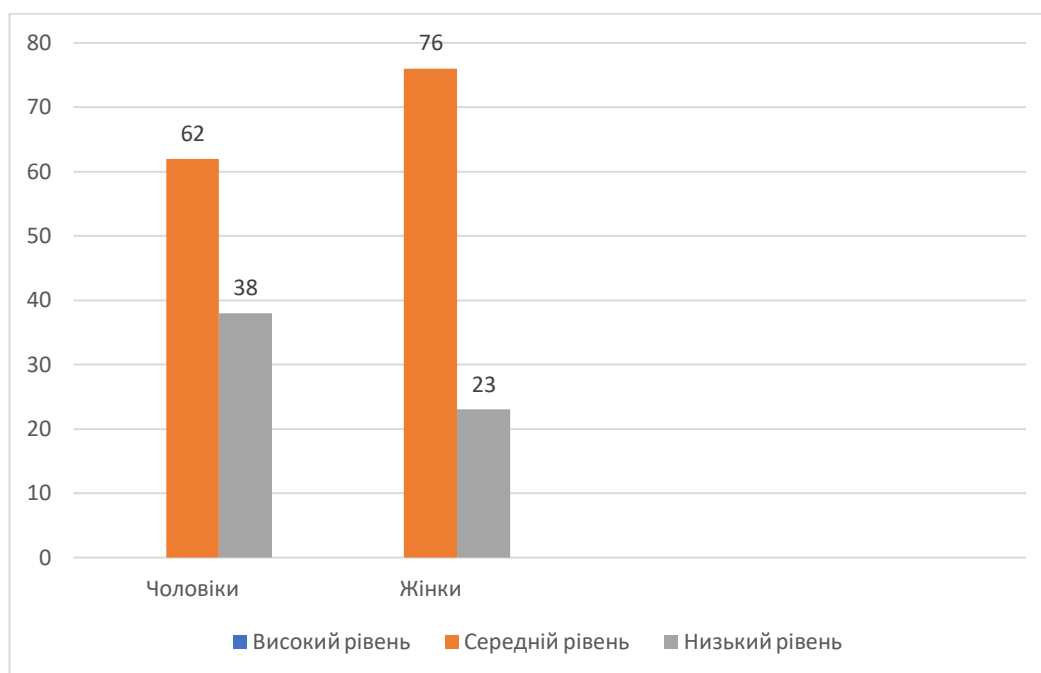


Рис. 2.5. Ригідність респондентів

Наступні результати отримані за методикою «когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя» (КОСБ-3). На початку дослідження було визначено, рівень результату за кожною шкалою окремо. За шкалою «задоволеність власним життям» встановлено, що низький рівень продемонстрували 21% жінок, та 38% чоловіків. Такі люди незадоволені власним життям, тим що відбувається навколо них та з ними; люди даного типу негативно налаштовані до всіх справ та подій у власному житті, також люди даної категорії невпевнені у собі та своїх силах. Середній рівень був виявлений у 33% жінок, та 42% чоловіків, та решта 46% жінок і 20% чоловіків показали високий рівень задоволеністю власним життям. Такі показники вказують на високий рівень задоволення людиною власним життям на даний момент. Потреба щось змінювати цілком відсутня. Людина високо оцінює свою продуктивність, отримані результати відповідають її очікуванням, та у порівнянні з іншими, відчуває перевагу (див. рис. 2.6).

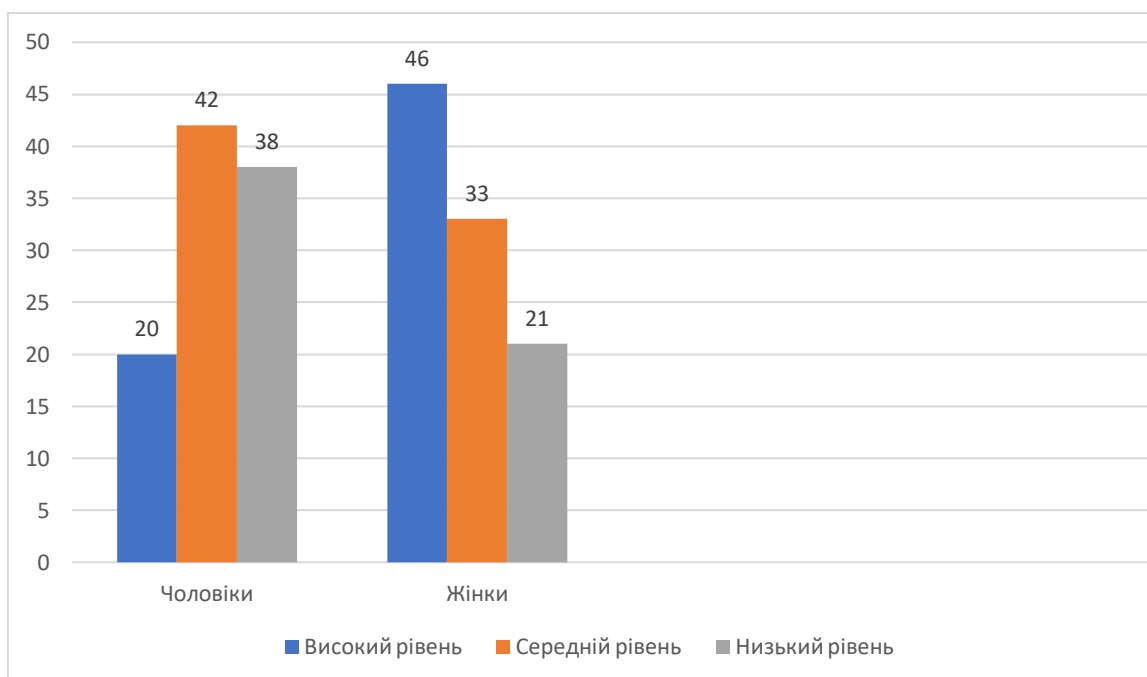


Рис. 2.6. Рівень респондентів за шкалою «задоволеність власним життям»

Далі було визначено результати за шкалою «незадоволеність собою і розчарування в житті». Встановлено, що низький рівень продемонстрували 31% жінок, та 40,7% чоловіків. У цих респондентів майже не виникає негативних переживань, відсутнє орієнтування на досягнення інших, насолода від власних досягнень. Вчасно досягає поставленої мети через реальну оцінку власних можливостей. Середній рівень показали 9% жінок та 9,3% чоловіків. Високий рівень був виявлений у 60% жінок і 50% чоловіків. Так, респонденти з високим рівнем часто відчувають невдоволення, якщо не досягають бажаного. Більшість людей сприймають як корисливі, через що відчувають внутрішню напругу, як наслідок роздратованість. Також таким людям притаманне категоричне мислення, що призводить до тривожних проявів (див. рис. 2.7).

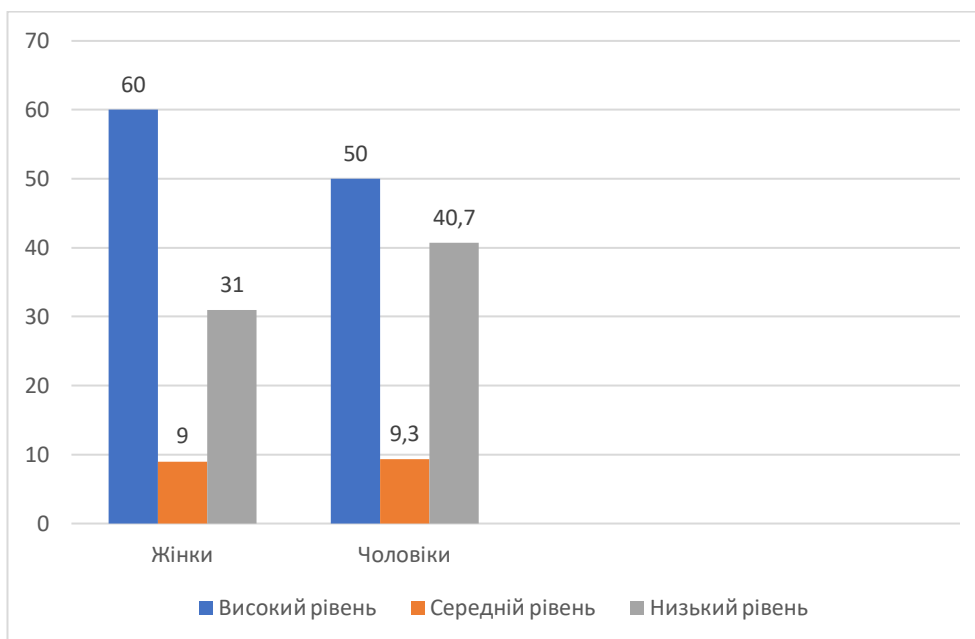


Рис. 2.7. Рівень респондентів за шкалою «незадоволеність собою та розчарування в житті»

Було встановлено результати за шкалою «задоволеність відносинами з іншими». З'ясували, що високий рівень був виявлений у 49% жінок та 36% чоловіків. Це свідчить про те, що респонденти задоволені своїм колом спілкування, це люди з якими вони можуть розділити і моменти радощі, щастя так і туги. Ці респонденти схильні до довіри до людей, розраховують на підтримку оточуючих, та своє коло спілкування вважають безпечним та надійним. Середній рівень показали 11% жінок та 14% чоловіків. Низький рівень був виявлений у 40% жінок та 50% чоловіків. Такий результат вказує на те, що цим респондентам важко будувати довірливі відносини з іншими людьми, вони не покладаються ні на кого, окрім себе. Спілкуються з іншими задля досягнення певної мети, а не від задоволення. Ці люди відчують постійно небезпеку та дискомфорт (див. рис. 2.8).

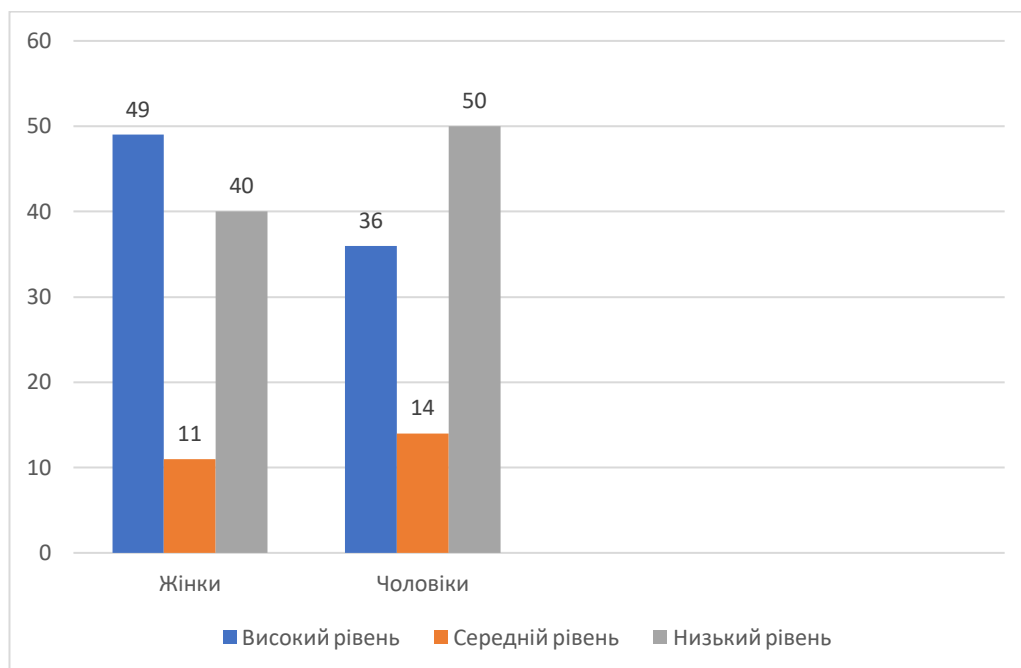


Рис. 2.8. Рівень респондентів за шкалою «задоволеність відносинами з іншими»

Отже, описавши та зобразивши результати за кожною шкалою, було підраховано та визначено загальний рівень задоволеності життям. Так, високий рівень був виявлений у 56,3% жінок, та 43,7% чоловіків. Ці учасники справді отримують задоволення від життя, сприймаючи життєві умови як комфортні та безпечні для реалізації цілей та намірів. Вони високо оцінюють власні досягнення у порівнянні з іншими, та будують підтримуючі, довірливі й довготривалі стосунки. Середній рівень був виявлений у 12,7% жінок і 21,3% чоловіків, та низький рівень продемонстрували 30,1% жінок і 30% чоловіків. Ці респонденти мають високу незадоволеність власною діяльністю, своїми досягненнями, колом спілкування, та почувають некомфортно в присутності інших людей (див. рис. 9).

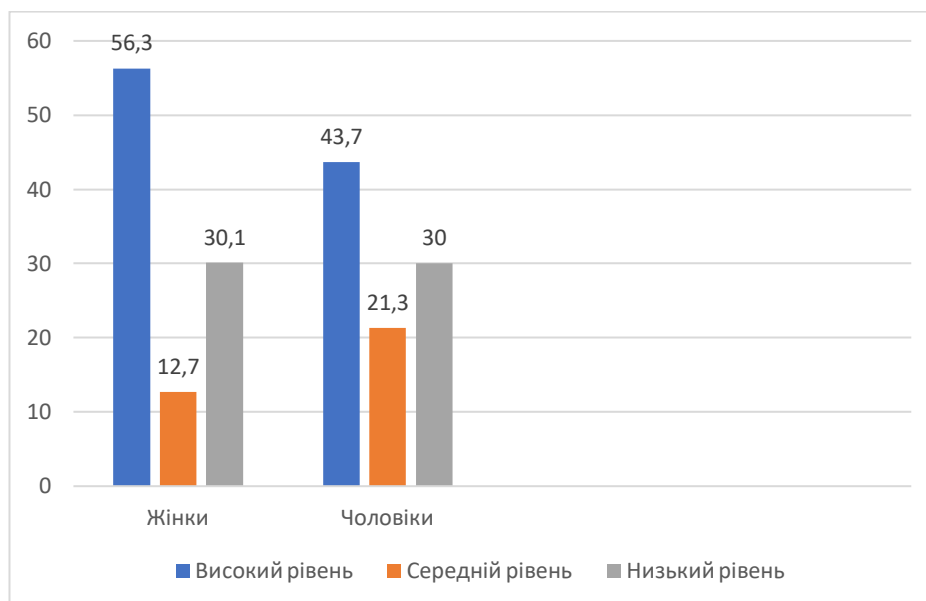


Рис. 2.9. Загальний рівень задоволеності життя

Варто зазначити, що показники за кожним рівнем та шкалою у респондентів як, жіночої так і чоловічої статі не сильно відрізняються. Однак, у жінок за деякими показниками результати вищі за чоловіків.

Наступні результати за методикою психологічного благополуччя К. Ріфф розподілилися наступним чином: серед жінок високий рівень психологічного благополуччя зазначений не був, у чоловіків він склав 21,7% учасників. Середній рівень серед жінок продемонстрували 59,3% учасниць, серед чоловіків – 39,1%. Низький рівень показали, серед жінок 40,7%, та серед чоловіків – 40% учасників. Для таких досліджуваних характерне: відсутність мотивації, втрата інтересу до життя, відчуття тривоги. Виявлені показники за даною методикою вказують на рівень сприйняття реальності, відчуття та бачення себе в ній, психологічне благополуччя в цілому кожного з учасників.

Можна сказати, що психологічне благополуччя є однією з частин задоволеності життям. В загальному, людина має певне ставлення до подій, які відбуваються в її житті, але психологічне благополуччя, як складова задоволеності життя може бути вищою, але внутрішня напруга разом з тим є значима (див. рис. 10).

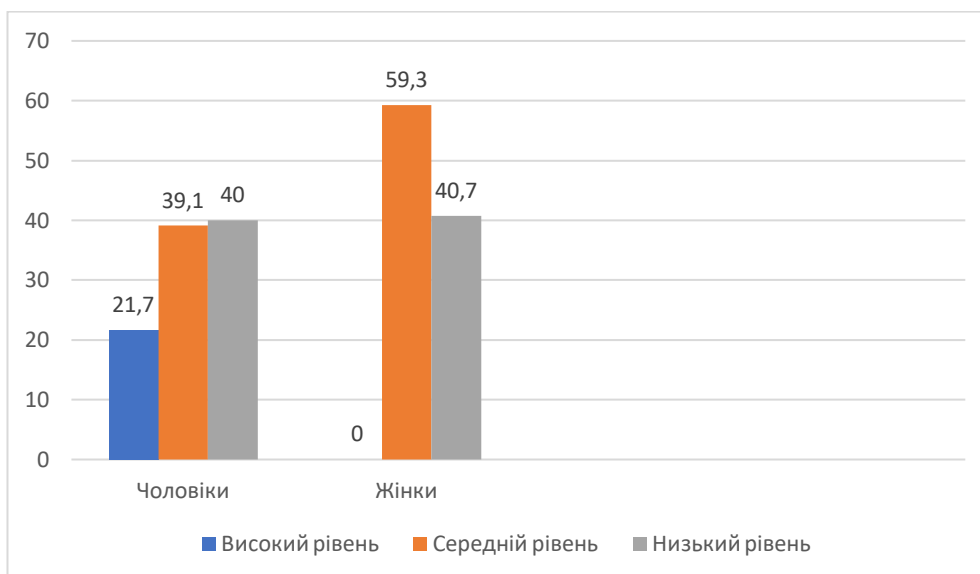


Рис. 2.10. Психологічне благополуччя респондентів

Далі було досліджено копінг-поведінку в стресових ситуаціях. Результати (див. табл. 2.1) (Додаток К).

Кількісний розподіл вибірки копінг-поведінки в стресових ситуаціях, (див. табл. 2.2) (Додаток Л).

За результатами дослідження можна зробити наступні висновки:

- схильних до копінгу, орієнтованого на рішення задачі більшість досліджуваних (з умовою, що відповіді були правдивими) 78 учасників (77.5 %). Серед них чоловіки становлять 38 осіб (75 %), а жінки 40 осіб (81,3);
- схильних до копінгу, орієнтованого на емоції учасники дослідження (80 %). Більш емоційними є чоловіки, згідно співвідношення до опитуваних (83,3 %). Серед жінок цей показник теж значно високий 75%;
- схильних до орієнтованого на уникнення (35 %). За цим показником переважають чоловіки 29 %, жінок також (10 %);
- за субшкалою відвернення позитивний результат спостерігається (92.5%). Серед них чоловіків 96 %, жінок 87,5 %;

- за субшкалою соціального відвернення позитивний результат у 47.5 % учасників дослідження. Серед них чоловіків 33.3 %, жінок 68,8 % (див. рис. 2.11).

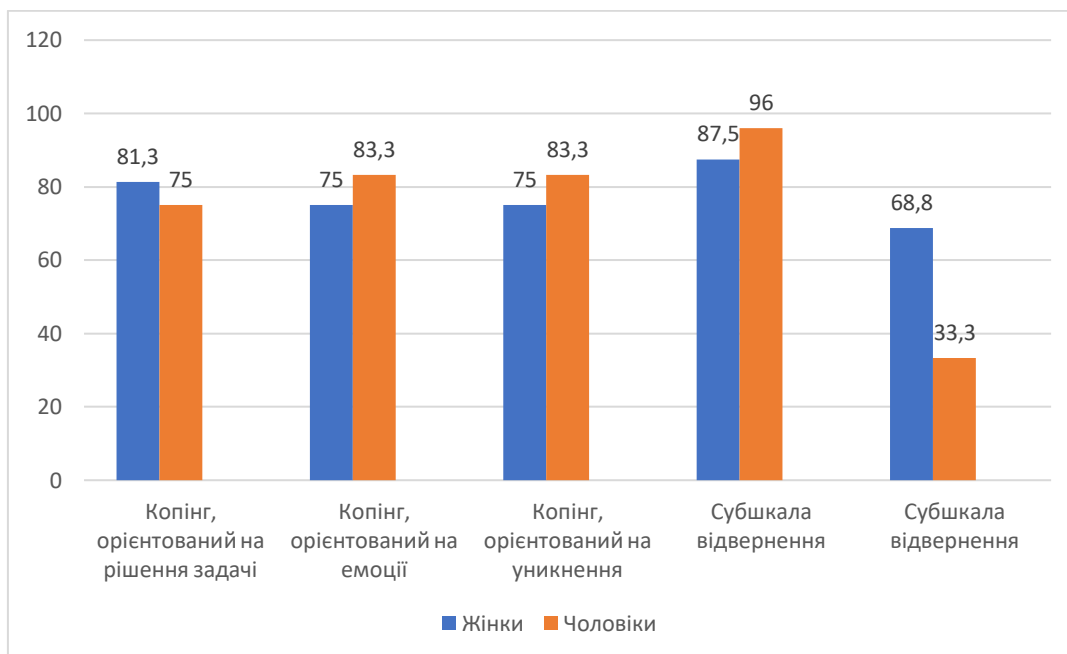


Рис. 2.11. Кількісний розподіл вибірки копінг-поведінки в стресових ситуаціях

Якщо порівняти дослідження між чоловіками та жінками, то можна дійти висновку, що чоловіча стать більш стійка та витривала до стресових ситуацій, особливо у військовий час, тому що стресові ситуації зараз саме для чоловіків.

Відповідно до отриманих результатів проведеного емпіричного дослідження можемо зробити наступні висновки:

-За методикою Г. Айзенка встановлено, що рівень тривожності серед чоловіків переважає на високому рівні у 60%, так само у 40% жінок. Бачимо, що у чоловіків тривожність більше ніж у жінок. Це пов'язано із реаліями сьогодення, війною, страхом необхідності воювати, хвилювання за життя близьких. Рівень фрустрації серед учасників переважав серед чоловіків на середньому рівні у 58%, серед жінок на низькому рівні у 66%. Агресія серед учасників чоловічої та жіночої статі не була виявлена на високому рівні, серед жінок переважає середній рівень у 56%, а серед чоловіків низький рівень у

57%. Ригідність серед чоловіків переважає середній рівень у 62%, серед жінок також середній рівень у 76%;

-Загальний рівень задоволеності життя продемонстрував нам, що і у жінок (56,3%), і у чоловіків (43,7%) переважає високий рівень. Це вказує на цілковите задоволення життям, респондентів влаштовує їх життя, обставини в ньому, події та люди з якими вони стикаються. Вони нічого не бажають змінювати;

-Психологічне благополуччя респондентів відповідно до гендерного аспекту розподілилось наступним чином: серед жінок переважає середній рівень психологічного благополуччя (59,3%), серед чоловіків переважає низький рівень психологічного благополуччя (40%). Такі показники демонструють, що серед жінок більшість учасниць підлаштовуються під реалії, змінюються з часом та змінюють власні очікування від життя, пріоритети. Намагаються тримати себе в руках, однак все одно, менша кількість потребує психологічної допомоги. Результати чоловіків вказують на необхідність надання психологічної допомоги чоловікам саме в даний період війни;

-Копінг-поведінка в стресових ситуаціях допомогла нам виявити, що на вирішення задач орієнтовані більше жінок 81,3%, ніж чоловіків; емоційність та емоції проявляють та налаштовані також жінки 75%; на уникнення ситуації більше налаштовані чоловіки 29%, ніж жінки; субшкала відвернення позитивного результату переважає у чоловіків 96%, а субшкала соціального відвернення позитивного результату переважає серед жінок 68,8%.

Таким чином, проведене дослідження демонструє взаємозв'язок гендерних особливостей та рівня психологічного благополуччя молоді в період війни.

Висновок до розділу II

Завдяки проведенню емпіричного дослідження рівня психологічного благополуччя молоді в період війни та гендерного аспекту дозволило отримати наступні результати.

Отримані результати дослідження продемонстрували нам, що гендерний аспект в психологічному благополуччі молоді відіграє велике значення. Психологічне благополуччя чоловіків та жінок відрізняються, та за деякими показниками кардинально різні та відмінні рівні показників. Це вказує на взаємозв'язок психологічного благополуччя та гендерних особливостей.

Нами було встановлено, що у 59,3% жінок переважає середній рівень психологічного благополуччя, такі результати вказують що більшість жінок підлаштовуються під ситуації, змінюються з часом та змінюють власні очікування від життя, пріоритети, намагаються тримати себе в руках.

У 40% чоловіків психологічне благополуччя знаходиться на низькому рівні, що вказує на наявність психологічних проблем, які потребують допомоги спеціаліста.

Звісно на психологічне благополуччя як жінок, так і чоловіків на сьогодні впливає війна, загроза життю, переживання та стурбованість за близьких та рідних, страх втратити майно, роботу, звичне життя. Все це щоденно впливає на емоційний фон, психологічне благополуччя та стресостійкість респондентів.

РОЗДІЛ III. ПРОГРАМА ЩОДО ПОКРАЩЕННЯ СТАНУ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ ПІД ЧАС ВІЙНИ

3.1. Структура психологічної програми, підтримки психологічного благополуччя

Щодо дослідження, методологічною основою для формування програми є:

- теорія А. Маслоу про самоактуалізацію особистості;
- концепція Д.О. Леонтьєва про смислове регулювання життєдіяльності;
- концепція С. Мадді про життєстійкість.

Програма: «Гармонія – це Я» полягала у тренінгових заняттях, лекціях, психо-корекційних вправах, іграх.

У структурі програми виділено три етапи:

1 етап – усвідомлення мотиваційних особливостей, які сприяють та перешкоджають утриманню цілеспрямованості діяльності у стресових умовах. Він містить вправи, орієнтовані на те, щоб сфокусувати увагу учасників програми на власній особистості, на своїх переживаннях, думках, звичайних способах поведінки, на своїх уявленнях про себе. Рівень усвідомлення суттєво підвищується завдяки спостереженню, протистоянню, інтерпретації погляду, позицій, способів та прийомів сприйняття та поведінки, що обговорюються у тренінгових групах. Завдяки збільшенню інформації учасники тренінгу починають усвідомлювати та оцінювати альтернативи небажаним способам управління власною життєдіяльністю та зростанням власних професійних та особистісних можливостей у зв'язку з відмовою від звичних форм саморегулювання.

2 етап – знайомство з особливостями мотиваційної, емоційної, нервово-психічної сфер, які є ресурсом життєвої стійкості та шляхами їх набуття. Особливого значення надається системі прийомів самодетермінації,

оптимізації даних сфер. На цьому етапі у процесі тренінгів, занять та вправ учасники повинні відчувати свою незалежність та здатність змінити принципи побудови власного життя. Вибір та ухвалення рішення, як по-новому управляти власним життям, - основний результат цього етапу.

3 етап – перевірка стійкості новоутворень, їхню здатність до самодетермінізму. На цьому етапі основна увага приділяється закріпленню нових способів керування своєю життєдіяльністю, відпрацюванню умінь самоаналізу, а також способів визволення свого творчого потенціалу. Цей етап включає стадію апробації та закріплення освоєних нових способів регуляції своєї життєдіяльності та формування стресостійкості. Основний результат цієї стадії – заохочення себе до використання нових способів самодетермінізму, саморозвитку, стресостійкості.

У процесі занять відбувається усвідомлення кожним учасником індивідуально ефективних методів управління (планування, реалізації, коригування та інших) своєю життєдіяльністю.

У загальних рисах, така побудова програми характерна не тільки для тренінгів, але і для кожного дня занять, що включають тренінги, вправи, ігри, лекції, бесіди та ін. Кожне заняття починається з метафоричного опису проблеми, далі визначається проблемна зона і починається навчання новим формам поведінки у стресових ситуаціях. Закріпленню матеріалу сприяє домашнє завдання, обговорення якого дозволяє плавний перехід між окремими заняттями тренінгу. У процесі проведення тренінгу (завдяки наявності зворотного зв'язку) його наповнення конкретними вправами зазнавало змін.

Програма розрахована на 4 тижні, протягом яких буде проведено 8 занять по 4 години (2 пари) кожне з розрахунку 2 заняття на тиждень. Ефективність тренінгу буде підвищуватися за допомогою постійного ведення психологічного щоденника (регулярно виконуваного домашнього завдання), що буде робити навчання у певному розумінні безперервним, спрямованим,

насамперед, в розвитку рефлексії. Програма ґрунтується на принципі поступовості та етапах: кожен наступний етап логічно буде впливати з наступного. Завдяки цьому учасники тренінгу поступово будуть поглиблюватися у процес усвідомлення своїх особливостей регуляції нервово-психічних функцій, емоцій та сприйняття стресових ситуацій, випробувати нові форми самодетермінізму. Центральна вправа будувалася не просто до проблемної ситуації, але в ситуації, які у звичайному житті (поза тренінгу) мали б ознаки стресовості. Фінальна вправа навчала б ефективним способам саморегуляції (мотивації, контролю за власними переживаннями, коригування цілей у разі невдачі), які залишаються такими й у стресових ситуаціях.

Звичайно, неможливо отримати кардинальних змін за таку кількість занять, проте основна увага буде зосереджуватись на формуванні процесуального, «технологічного» складового мотиваційної сфери, формуванні самої здатності до самодетермінізму, стресостійкості, вироблення вектора, спрямованості на активну життєву позицію, просоціальність та професійну місію.

Програма тренінгів розрахована на молодь чоловічої та жіночої статі.

Мета програми – розвинути впевненість у собі, спокійне та впевнене сприйняття різних ситуацій, спокій, цілеспрямованість, стресостійкість.

Розроблена програма тренінгів «Гармонія це - Я» див. табл. 2.3.

Таблиця 2.3

Програма тренінгу «Гармонія – це Я»

№	Заняття	Вправа/техніка
1	Заняття № 1	Вступ. Об'ява цілі та теми заняття.
		Вправа «Правило роботи групи».
		Вправа «Очікування».
		Вправа «Дивись, це Я».
2	Заняття № 2	Вступ. Привітання.
		Вправа «Мої прекрасні якості».
		Техніка «Скеля».
3	Заняття № 3	Привітання.
		Вправа «Напиши собі листа».

		Техніка «Болото».
4	Заняття № 4	Привітання.
		Вправа «Ресурси».
		Вправа «Важливі риси характеру».
5	Заняття № 5	Екскурсія в Православний Храм
6	Заняття № 6	Привітання.
		Вправа «Моя особливість та моя неповторність».
		Перегляд мультфільму «Будинок».
		Рефлексія «Умови ефективного спілкування».
7	Заняття № 7	Вправа «Позитив-негатив спілкування».
		Вправа «Емоції – друзі чи вороги?».
8	Заняття № 8	Перегляд відеоролику «Контроль емоцій»
		Гра-розминка «Стрес в роботі медичного персоналу».
		Вправа «Склянка з водою».
9	Заняття № 9	Релаксація «Водоспад».
		Притча «Про мужність малюнків та спробувати».
		Рекомендації для самозаспокоєння.

Детальний опис вправ/ігор програми (Додаток Е).

3.2. Рекомендації з оптимізації психологічного благополуччя молоді відповідно до гендерних особливостей в період війни

Рекомендації для оптимізації психологічного благополуччя чоловічої та жіночої статі молоді в період війни:

1. Ніколи не страждати на самоті, не замикатися у собі. Необхідно вимовляти проблему чи конфліктну ситуацію, що сталася, і турбує вас із кимось близьким для вас: друг, товаришу, родич.

2. Прийшовши додому, прийміть теплий, розслаблюючий душ. Дайте волю сльозам. На роботі/навчанні можна вмитися теплою водою, трохи постояти і послухати шум води, це розслаблює та заспокоює.

3. Ретельно проаналізуйте ситуацію, там де немає виходу – є вхід для кращих ситуацій, що кардинально змінюють ваше життя.

4. Використання всіх видів терапевтичних помічників, які підходять вам особисто: музика, природотерапія, сон, миття рук, масаж, спорт.

5. Управління та регулювання дихання, тону м'язів, рухів. Самонакази, самопрограмування, самозаохочення. Згадайте схожі ситуації, з якими ви з легкістю впоралися та подолали.

6. Налагодити режим роботи та відпочинку. Необхідно чітко розмежовувати час роботи та час відпочинку. Не залишатися після закінчення робочого дня на роботі, щоб зробити щось. Не брати документи з роботи/навчання додому. Вдома потрібно залишати всі проблеми, недоліки з роботи/навчання за вхідними дверима. А вдома проводити час із сім'єю, відпочивати та розслаблятися.

7. Необхідно планувати свій день та всі справи, які необхідно зробити у цей день. Це допоможе знизити виникнення стресових ситуацій через поспіх, неуспішність, дратівливість.

8. Зайнятися будь-яким видом спорту. Для розслаблення, і в той же час, для зміцнення здоров'я відмінно підійде йога. Чи просто вечірні прогулянки, чи ранкові пробіжки, як щоденний ритуал.

9. Зайнятися хобі. Обов'язково, кілька днів на тиждень, необхідно виділити 1-2 години на день на улюблене і заняття, що приносить радість.

10. Влаштувати психологічно «розвантажувальні дні». Для жінок – походи до салону краси, шопінгу, театру. Для чоловіків – катання на мотоциклі/машині.

11. Відстоювання власних прав і потреб; встановлення низькостресових відносин взаємної поваги; ретельний відбір друзів та зав'язування стосунків, які є підбадьорливими та спокійними.

12. Врівноваження небезпечних подій корисними цілями та позитивними подіями, до яких варто прагнути.

13. Збереження хорошої фізичної форми, гарне харчування, рідкісне вживання алкоголю та нікотину.

14. Насолоджуватися життям загалом: можливість посміятися з себе, мати добре розвинене почуття гумору.

15. Здатність висловлювати природні потреби, бажання та почуття без виправдань. Ефективний розподіл часу, уникнення напружених ситуацій.

16. Позитивний емоційний фон з колегами на роботі/одногрупниками на навчанні.

Висновок до розділу III

З метою покращення психологічного благополуччя була запропонована психологічна програма яка включає наступні етапи: перший етап усвідомлення мотиваційних особливостей, які сприяють та перешкоджають утриманню цілеспрямованості діяльності у стресових умовах. Другий етап знайомство з особливостями мотиваційної, емоційної, нервово-психічної сфер, які є ресурсом життєвої стійкості та шляхами їх набуття. Третій етап перевірка стійкості новоутворень, їхню здатність до самодетермінізму.

Були надані практичні рекомендації, які можуть бути корисними як в рамках окремих гендерів та статей, так і в загальному для покращення власного відчуття благополуччя.

Слідуючи наданим рекомендаціям, респонденти зможуть виявити власні сильні та слабкі сторони особистості, покращити якість власного життя, навчитись новим методам самопомоги, вирішення проблем, досягнення стану психологічного благополуччя.

РОЗДІЛ IV. БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ, ОСНОВИ ОХОРОНИ ПРАЦІ

4.1. Безпека життєдіяльності та психіка людини.

У процесі життєдіяльності людини важливу роль відіграють не тільки фізіологічні, а й психологічні функції. Людина сприймає і переробляє інформацію, приймає і реалізує рішення, осмислює різні варіанти дій, прогнозує можливі ситуації, концентрує вольові зусилля для досягнення мети, мобілізує свої резерви.

Психіка людини тісно пов'язана з безпекою її життєдіяльності.

Пізнавши психіку людини, можна знайти шляхи до підвищення безпеки її життєдіяльності.

Небезпеки, що діють на людину, не можна розцінювати як подію, яка породжена тільки зовнішньою стимулюючою ситуацією (зовнішнім середовищем). Реакція людини на дію небезпеки ні в якому разі не є результатом тільки рефлекторної реакції організму. У цих процесах беруть участь чинники, які пов'язані з психікою людини (внутрішні чинники), з її особливостями психічного відображення дійсності. Індивідуальні особливості людини, які безпосередньо впливають на її безпеку та безпеку інших людей, визначаються поняттям людський фактор (п. 3.2.2).

Отже, дії, вчинки, поведінка людини в процесі життєдіяльності залежать від психічних особливостей людини, вони є похідною від її психіки.

Людині притаманні такі види поведінки: інстинкт, навички, свідомо поведінка.

Інстинктивна поведінка — це дії, вчинки, які успадковуються видом «*homo sapiens*». На цьому рівні концентрується вся інформація, нагромаджена у ході еволюції людства. До відомих дій і вчинків інстинктивної поведінки

людини належать ті, які пов'язані зі самозбереженням, продовженням роду тощо.

Поведінка за навичками - це дії, які склалися і застосовуються у навчанні до автоматизму або шляхом спроб і помилок, або шляхом тренувань. Як наслідок людина виробляє навички, у неї формуються звички і під контролем свідомості (тренування), і без нього (спроби і помилки).

Свідома поведінка - найвищий рівень психічного відображення дійсності та взаємодії людини з навколишнім світом, що характеризує її духовну активність у конкретних історичних умовах.

Розрізняють свідомість конкретної людини і її самосвідомість.

Результат прояву першої — це знання конкретної людини про світ, а другої — знання людини про саму себе, свої реальні та потенційні можливості. Індивідуальна свідомість спрямовується як на зовнішній світ, так і на внутрішній світ самого себе. Такі показники самосвідомості, як самопізнання, самоконтроль і самовдосконалення, є вершиною розвитку особистості.

Інстинкти і навички можуть певним чином впливати і на свідому поведінку, але остання, безперечно, може і керувати навичками, і гальмувати інстинкти.

Психічна діяльність людини характеризується трьома тісно взаємопов'язаними формами вияву психіки: психічними процесами, психічними станами, психічними властивостями.

Психічні процеси - це короточасні процеси психічної діяльності, форми суб'єктивного відображення об'єктивної реальності, за допомогою яких здійснюються пізнання світу, засвоєння знань, навичок і вмінь. Серед них виявляються пізнавальні (відчуття, сприйняття, пам'ять, мислення, уявлення, увага, мовлення) та емоційно-вольові (почуття, емоції, воля).

Психічні стани - відображають порівняно тривалі душевні процеси. Вони характеризують тимчасову динаміку психічної діяльності, яка істотно впливає на поведінку та діяльність людини (стрес, настрій, депресія тощо).

Вплив психічних станів на поведінку людини настільки великий, що в деяких випадках не можуть допомогти ні інстинкт самозбереження, ні знання правил поведінки.

Психічні властивості - це індивідуально-психологічні особливості, що дають змогу розрізняти людей, знати їхні вчинки і мотиви діяльності. До психічних властивостей належать: темперамент, характер, здібності та ін.

Психічні властивості людини проявляються в чутливості її до сигналів небезпеки, швидкісних можливостях її реагування на такі сигнали, в її реакціях і діях на небезпеку.

Психічні процеси, стани, властивості формують психологічний потенціал людини.

Основні аспекти впливу безпеки життєдіяльності на психіку людини

1. Психологічний стрес і тривога:

- Небезпечні ситуації часто викликають високий рівень стресу та тривоги, що можуть призводити до розвитку тривожних розладів, депресії, посттравматичного стресового розладу (ПТСР).

- Стрес впливає на фізичне здоров'я, знижуючи імунітет і підвищуючи ризик розвитку хронічних захворювань.

2. Адаптація до небезпеки:

- Люди розвивають різні механізми адаптації до небезпеки, які можуть бути як конструктивними (наприклад, навчання навичок виживання), так і деструктивними (наприклад, уникання проблем через вживання алкоголю чи наркотиків).

3. Психологічна готовність і резилієнс:

- Підготовленість до надзвичайних ситуацій і наявність планів дій можуть значно знизити рівень стресу і сприяти швидшому відновленню після травмуючих подій.

- Резилієнс, або здатність до відновлення після стресу, є ключовим фактором у забезпеченні психічного здоров'я в умовах небезпеки.

4. Соціальна підтримка:

- Наявність соціальної підтримки, таких як родина, друзі, громада, є важливим фактором у зниженні впливу стресових подій і покращенні психічного здоров'я.

- Підтримка з боку професійних психологів і психотерапевтів також є важливою для подолання психічних наслідків небезпечних ситуацій.

Рекомендації для оптимізації безпеки життєдіяльності та збереження психічного здоров'я

1. Освіта та підготовка:

- Регулярне навчання з питань безпеки життєдіяльності, включаючи проведення тренінгів з надання першої допомоги, евакуації та поведінки в надзвичайних ситуаціях.

- Інформування населення про можливі ризики та шляхи їх подолання.

2. Психологічна підтримка та консультування:

- Доступ до професійної психологічної допомоги для тих, хто зазнав травмуючих подій.

- Створення гарячих ліній та центрів психологічної підтримки.

3. Розвиток соціальних мереж підтримки:

- Стимулювання громадських ініціатив та волонтерських рухів, які надають підтримку під час кризи.

- Підтримка родинних зв'язків і взаємодопомоги у громадах.

4. Підвищення резилієнс:

- Навчання технік управління стресом, таких як медитація, дихальні вправи, фізична активність.

- Розвиток навичок позитивного мислення та емоційної грамотності.

5. Планування та підготовка:

- Розробка планів дій на випадок надзвичайних ситуацій для індивідів, родин, громад і організацій.
- Проведення регулярних навчань і симуляцій надзвичайних ситуацій для відпрацювання дій за планом.

4.2. Основи охорони праці психолога.

Основи охорони праці психолога стосуються створення безпечних та здорових умов праці, що включають як фізичні, так і психологічні аспекти. Ось детальніше про основні компоненти:

1. Фізичне робоче середовище

- Ергономіка робочого місця: Забезпечення комфортних умов роботи, включаючи зручні меблі, належне освітлення та вентиляцію, щоб зменшити фізичне навантаження та ризик травм.

- Безпека приміщень: Приміщення, де працює психолог, мають відповідати стандартам безпеки (наприклад, наявність пожежних виходів, належної ізоляції електропроводки).

2. Психологічне здоров'я

- Профілактика професійного вигорання: Забезпечення умов для зниження стресу, підтримка адекватного робочого навантаження, регулярні перерви та відпустки.

- Супервізія та підтримка: Наявність можливостей для професійної супервізії, де психолог може обговорити складні випадки та отримати підтримку.

- Психологічна підтримка: Можливість звертатися за психологічною допомогою у випадку стресу чи емоційного виснаження.

3. Етичні аспекти

- Конфіденційність: Строге дотримання правил конфіденційності та захисту персональних даних клієнтів.

- Професійна компетентність: Постійне підвищення кваліфікації, дотримання етичних стандартів та принципів професії.

4. Фізична безпека

- Захист від агресії: Вживання заходів для захисту від можливих агресивних дій з боку клієнтів, наприклад, наявність системи тривожних кнопок або безпечних приміщень.

- Надання першої допомоги: Психологи повинні мати навички надання першої допомоги та доступ до необхідних медичних засобів.

5. Технічна безпека

- Захист електронних даних: Використання надійних систем для зберігання та передачі конфіденційної інформації, дотримання принципів кібербезпеки.

- Цифрова безпека: Забезпечення захисту від кіберзагроз, таких як віруси або несанкціонований доступ до даних.

6. Юридичні аспекти

- Відповідність законодавству: Дотримання всіх відповідних законів та нормативних актів, що регулюють професійну діяльність психологів та охорону праці.

7. Профілактика психосоціальних ризиків

- Психологічний клімат: Підтримка здорового психологічного клімату в колективі, включаючи запобігання мобінгу, булінгу та іншим формам психологічного тиску.

- Стрес-менеджмент: Впровадження програм та заходів для управління стресом серед працівників.

8. Організація робочого середовища

Ергономіка

- Робоче місце має бути обладнане відповідно до принципів ергономіки: зручне крісло, правильне освітлення, оптимальна висота столу.

- Технічне обладнання, таке як комп'ютери, повинно бути налаштоване для зниження навантаження на очі та спину.

9. Безпека

- Відсутність загроз: Робоче місце повинно бути вільне від потенційно небезпечних предметів та умов, таких як неправильно закріплені меблі або електроприлади.

- Захист даних: Забезпечення конфіденційності інформації клієнтів, включаючи безпеку електронних записів.

10. Організація праці

Розподіл робочого часу

- Режим праці та відпочинку: Встановлення оптимального робочого графіка, включаючи перерви для відпочинку та відновлення.

- Планування: Розумне планування робочого навантаження для запобігання перевтоми.

11. Профілактика професійного вигорання

- Ротація завдань: Зміна типу діяльності протягом дня для зниження монотонності роботи.

- Навчання та розвиток: Регулярне підвищення кваліфікації та участь у професійних семінарах і тренінгах.

Психологічна підтримка та етичні стандарти

Супервізія та інтервізія

- Супервізія: Регулярні зустрічі з досвідченішими колегами для обговорення складних випадків та отримання професійних порад.

- Інтервізія: Обговорення професійних питань у групах рівних для обміну досвідом і підтримки.

Етичні стандарти

- Дотримання етики: Суворе дотримання етичних стандартів і принципів конфіденційності.

- Професійна відповідальність: Відповідальне ставлення до своїх обов'язків та клієнтів.

Самодопомога та особистий розвиток

Здоровий спосіб життя

- Фізична активність: Регулярні заняття спортом для підтримки фізичної форми та зниження стресу.

- Раціональне харчування: Збалансоване харчування для підтримки енергії та здоров'я.

Психологічне благополуччя

- Техніки релаксації: Використання методів релаксації, таких як медитація, дихальні вправи або йога.

- Особиста психотерапія: При необхідності звернення до особистого психотерапевта для опрацювання власних психологічних проблем.

Баланс між роботою та особистим життям

- Час для відпочинку: Встановлення чітких меж між робочим і особистим часом.

- Хобі та інтереси: Зайняття улюбленими справами для відновлення енергії та зниження стресу.

Ці компоненти забезпечують комплексний підхід до охорони праці психолога, спрямований на підтримку його фізичного та психічного здоров'я, дотримання етичних норм та вимог законодавства.

Висновок до розділу IV

Розділ «Безпека життєдіяльності і основи праці» охоплює комплекс заходів та принципів, спрямованих на забезпечення безпечних та здорових умов праці для працівників різних професій, включаючи психологів.

Ці заходи сприяють мінімізації ризиків, пов'язаних з фізичним і психологічним здоров'ям, підвищують продуктивність та якість професійних обов'язків.

Узагальнюючи можна сказати, що безпека життєдіяльності та основи охорони праці є фундаментальними для створення безпечного, здорового та ефективного робочого середовища. Вони сприяють не лише фізичному і психічному благополуччю працівників, але й підвищують загальну продуктивність та якість роботи.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

Узагальнення результатів теоретичного обґрунтування та дослідження гендерних особливостей рівня психологічного благополуччя молоді в період війни дає підстави зробити такі висновки:

1. Здійснений аналіз психологічних джерел і досліджень підтвердив важливість і актуальність обраної теми «Гендерні особливості рівня психологічного благополуччя молоді в період війни». Аналіз наукової літератури дозволив визначити основні психологічні позиції

2. Систематизація й узагальнення наукових доробок дали підстави уточнити, що поняття «психологічне благополуччя» описує стан та особливості внутрішнього світу людини, які визначають переживання благополуччя, а також стратегії поведінки переживання, адаптабельність до соціальних умов життя.

Виділено наступні базові складові психологічного благополуччя людини: позитивні відносини з іншими, прийняття себе (позитивна оцінка себе і свого життя), автономія (здатність слідувати своїм власним переконанням), компетентність (контроль над навколишнім середовищем, здатність ефективно управляти своїм життям), наявність цілей, що надають життю спрямованість і сенс, особистісне зростання як почуття безперервного розвитку та самореалізації.

3. Емпіричне дослідження дозволило визначити наступне: встановлено, що у чоловіків рівень тривожності дещо є вищим ніж у жінок. Серед чоловіків переважає на високому рівні тривожності у (60%), а у жінок у (40%). Це пов'язано із реаліями сьогодення, війною, страхом йти на війну, хвилювання за своє життя та близьких. Досліджено, що психологічне благополуччя у (59,3%) жінок переважає середній рівень психологічного благополуччя, тоді як у (40%) чоловіків переважає низький рівень психологічного благополуччя. Такі показники демонструють, що серед жінок більшість учасниць

підлаштовуються під реалії, змінюються з часом та змінюють власні очікування від життя, пріоритети.

Щодо копінг-поведінки в стресових ситуаціях було виявлено, що на вирішення задач орієнтовані більше жінки (81,3%), а у чоловіків цей показник становить (75%); емоційність та емоції краще виражають жінки (75%), а стосовно уникнення проблемної ситуації більше налаштовані чоловіки (29%).

Проведене дослідження, звісно, не вичерпує всіх питань гендерних особливостей рівня психологічного благополуччя молоді в період війни та відкриває перспективу для подальшого їх вивчення.

4. Програма покращення містить тренінги які складаються з таких етапів: усвідомлення мотиваційних особливостей, які сприяють та перешкоджають утриманню цілеспрямованості діяльності у стресових умовах; знайомство з особливостями мотиваційної, емоційної, нервово-психічної сфер, які є ресурсом життєвої стійкості та шляхами їх набуття; перевірка стійкості новоутворень, їхню здатність до самодетермінізму.

Також були надані рекомендації щодо покращення психологічного благополуччя молоді, які можуть бути корисними, як для чоловіків та жінок в загальному для покращення власного відчуття благополуччя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Авер'янова А. В. Дослідження психологічного благополуччя особистості в сучасному освітньому просторі. Ракурси психологічного благополуччя особистості: Зб. тез доповідей Всеукраїнського науковопрактичного семінару (м. Ніжин, 9 червня 2017). Ніжин, НДУ ім. М. Гоголя, 2017. С. 24-26.
2. Бойко, І. Гендерна ідентичність та гендерна соціалізація. Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Серія: Психологія. 2015. Вип. 1(28). С. 9-14.
3. Володарська, Н. Д. Вплив життєвих перспектив на почуття психологічного благополуччя особистості. Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права, 2021. № (3), С. 28–33. URL: <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2021.3.5> (дата звернення: 05.03.2024).
4. Горбачук А. В. Гендерна соціалізація як основа формування гендерної ідентичності особистості. Науковий вісник Ужгородського університету. Серія Психологія. 2017. Вип. 37. С. 16-20.
5. Джудіт Герман Психологічна травма та шлях до видужання: наслідки насильства – від знуцань у сім'ї до політичного терору: Дер Джудіт Герман; переклад з англ. Оксана Лизак, Оксана Наконечна, Олександр Шлапак. – Львів, 2022. 424с.
6. Життя та економічне становище мігрантів з України в Польщі– вплив пандемії та війни на характер міграції в Польщі. URL: https://nbp.pl/wp-content/uploads/2023/04/Raport_Imigranci_UA.pdf (дата звернення: 20.03.2024).
7. Життя на паузі: наміри та перспективи біженців з України. URL: https://www.unhcr.org/ua/wp-content/uploads/sites/38/2023/10/UNHCR-LIVES-ON-HOLD-3-INTENTIONS-AND-PERSPECTIVES-OF-REFUGEES-FROM-UKRAINE_Ukr-final.pdf (дата звернення: 26.03.2024).

8. Психологія воєнного стану та посттравматичний синдром. URL: <https://conf.ztu.edu.ua/wp-content/uploads/2022/06/22-2.pdf> (дата звернення: 10.04.2024).

9. Каргіна Н. Теоретичні аспекти психологічного благополуччя в екзистенційному розумінні. Психологічні перспективи. 2019. Вип. 33. С. 127-138. DOI: URL: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2019-33-127-138> (дата звернення: 22.04.2024).

10. Каргіна Н. В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект. Наука і освіта: наук.-практ. журнал. 2015. № 3. С.48-55.

11. Кокун О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Остапчук В.В. Психологічна робота з військовослужбовцями – учасниками АТО на етапі відновлення: Методичний посібник. К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2017. 282 с.

12. Левченко К., Харитоновна Н. Стан психічного здоров'я студентської молоді під час війни: наслідки психотравмуючих ситуацій через рік від початку повномасштабного вторгнення. 2023.

URL: <https://conf.ztu.edu.ua/wp-content/uploads/2023/06/273.pdf> (дата звернення: 27.04.2024).

13. Лукомська, С. О., & Мельник, О. В. (2018). Психологічне благополуччя як чинник соціальної адаптації учасників АТО. Актуальні проблеми психології, 1(14), 233–242.

14. Молодь та ментальне здоров'я: внутрішня точка опори. URL: <https://ukraine.unfpa.org/uk/94696459> (дата звернення: 01.05.2024).

15. Побут і становище українських біженців. URL: <https://repository.wodc.nl/bitstream/handle/20.500.12832/3311/Pobut%20%D1%96%20stanoviwe%20ukra%D1%97ns%27kix%20b%D1%96zhenc%D1%96v-full-text.pdf?sequence=9&isAllowed=y> (дата звернення: 06.05.2024).

16. Психічне здоров'я молоді в умовах воєнного стану. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/38284/1/10.pdf> (дата звернення: 14.05.2024).

17. Санько К. О. Психологічне благополуччя як основа повноцінного та психологічно здорового функціонування особистості. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Харків, 2016. Вип. 59. С. 42-45.

18. Сергеєнкова О.П. Дослідження емоційної сфери в юнацькому віці. Теорія і практика сучасної психології. 2018. № 3. С. 243–247.

19. Сердюк Л. З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. Актуальні проблеми психології. Зб. наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Т. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. Вип. 17. Київ, 2017. С. 124-133.

20. Титаренко, Т. М. (2018). Способи підвищення психологічного благополуччя особистості, що пережила травму. Психологія: теорія і практика, 1, 112–119.

21. Харитинський А. А. Теоретичне дослідження поняття благополуччя у іноземних та вітчизняних підходах. URL: <http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/249786/249299> (дата звернення: 21.05.2024)

22. Чайка, Г. Психологічні характеристики, що впливають на особисту автономію, як чинник психологічного благополуччя. Психологічний часопис, 2020. 6(1), С. 18–28.

23. Яворська Л. М. Фактори становлення психологічного благополуччя особистості. Л. М. Яворська, Г. С. Філоненко. Наука і освіта. 2014. №12. С. 216–220.

24. Соціологічне дослідження URL: <https://suspilne.media/kyiv/649692-sociologi-doslidili-ak-vijna-vplivae-na-psihologicnij-stan-studentiv-kiiivskih-visiv/> (дата звернення: 28.05.2024).

25. Cedoss URL: <https://cedos.org.ua/researches/vpliv-vijni-na-molod-v-ukrayini/> (дата звернення: 05.06.2024).

26. Kantar. URL: <https://osvitoria.media/opinions/chym-ukrayinski-pidlitky-osoblyvi-velyke-doslidzhennya-tynejdzheriv-pid-chas-vijny/> (дата звернення: 10.06.2024).

27. U-Report спільно з ЮНІСЕФ. URL: <https://gwaramedia.com/yak-zminivsyia-emocziijnij-stan-molodi-za-rik-vijni-doslidzhennya/> (дата звернення: 11.06.2024).

28. Lai J., Ma S., Wang Y., Cai Z., Hu J., Wei N. et al. Factors associated with mental health outcomes among health care workers exposed to coronavirus disease 2019. *Netw JAMA*. 2020. № 3(3). P. 569–583.

29. Anshel M. H., Porter A., Quek J.J. Coping with acute stress in sport as a function of gender: An exploratory study . *Journal of Sport Behavior*. – 1998. – No 21. – P. 363-369.

30. Lamont-Mills A. Sex, Gender, and gender identity in sport . *The Inaugural Wendy EY Women in sport Essay Prize 1998: Exploring Perceptions of Sex, Gender, and Gender Identity in Australian Sport*.

31. Lantz C.D., Schroede P.J. Endorsement of masculine and feminine gender roles: Differences between participation in and identification with the athletic role. *Journal of Sport Behavior*, 1999. – No 22, P. 545-557.

ДОДАТКИ

Додаток А

ОПИТУВАЛЬНИК «САМООЦІНКА СТАНІВ ТРИВОЖНОСТІ, ФРУСТРАЦІЇ, АГРЕСИВНОСТІ ТА РИГІДНОСТІ» (адаптований варіант методики Г. Айзенка) (Максименко, С. Д., Карамушка, Л. М., & Зайчикова, Т.

Загальна характеристика методики: Опитувальник «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» є адаптованим варіантом методики Г. Айзенка. Методика складається із 40 питань та спрямована на визначення рівня таких станів як тривожності, агресивності, фрустрації та ригідності.

Інструкція для учасників опитування: Дайте, будь ласка, оцінку зазначених психічних станів, які можуть виникати у Вас під час конфліктної ситуації, та зробіть позначку у відповідній колонці таблиці бланка для відповідей. Спробуйте, будь ласка, бути відвертими, пам'ятаючи, що Ваша відповідь має відображати реальний, а не бажаний психічний стан. Обробка та інтерпретація результатів: Усі твердження, що входять до складу тесту й описують психологічні стани особистості, поділяються на чотири парні групи:

- перша група (питання №№ 1–10) – характеризують тривожність;
- друга група (№№ 11–20) – фрустрацію;
- третя група (№№ 21–30) – агресивність;
- четверта група (№№ 31–40) – ригідність. Відповіді респондентів, відповідно до визначеної групи, розподіляються за кожним психічним станом, після чого підраховується частота його виявлення у кожній групі.

Тривожність: 0–7 балів – Ви не тривожні. 8–14 балів – середня тривожність, рівень допустимий. 15–20 балів – Ви надто тривожні.

Фрустрація: 0–7 балів – Ви маєте високу самооцінку, стійкі до невдач і не боїтеся труднощів. 8–14 балів – середній рівень фрустрації. 15–20 балів

– у Вас низька самооцінка, уникаєте труднощів, боїтеся невдач, остерігаєтеся конфліктів та гострих суперечок.

Агресивність: 0–7 балів – Ви спокійні й врівноважені. 8–14 балів – середній рівень агресивності. 15–20 балів – Ви агресивні, нестримані. Маєте труднощі в стосунках із людьми. Схильні до провокації конфліктів і конфліктних ситуацій.

Ригідність: 0–7 балів – ригідність відсутня. Вам властиві легкість і гнучкість у поведінкових реакціях і прийнятті рішень. 8–14 балів – середній рівень ригідності. 15–20 балів – сильно виражена ригідність. Вам протипоказані зміна робочого місця, а також зміни в житті, в стосунках з іншими людьми, оскільки це призводить до виникнення труднощів у спілкуванні, стресів, конфліктів, погіршення самопочуття.

Питання:

1. Не почуваюся впевненим
2. Нерідко червонію через дрібниці
3. Мій сон неспокійний
4. Легко впадаю в тугу
5. Турбуюся через неприємності, які існують поки що лише в моїй уяві
6. Мене лякають конфлікти
7. Люблю «порпатися» у власних недоліках
8. Мене легко переконати
9. Я самовразливий
10. Важко витримую час очікувань
11. Нерідко мені здається безвихідною ситуація, з якої насправді можна знайти вихід
12. Неприємності дуже мене засмучують
13. У разі великих неприємностей я схильний до самозвинувачувань
14. Нещастя й невдачі нічого мене не навчили
15. Я часто відмовляюся від боротьби, вважаючи її марною

16. Я часто відчуваюся беззахисним
17. Іноді я відчуваю відчай
18. Зазнаю почуття розгубленості перед труднощами
19. Іноді, у важкі хвилини, поводжуся як дитина, хочу, щоб мене пожаліли
20. Вважаю недоліки власного характеру не виправними
21. Залишаю за собою останнє слово
22. Нерідко під час розмови перебиваю співрозмовника
23. Мене легко розсердити
24. Полюблю робити зауваження
25. Прагну бути авторитетом для оточуючих
26. Не задовольняюся малим, хочу набагато більше
27. Коли розгніваюся, не вмію стримуватися
28. Люблю керувати, а не підпорядковуватися
29. Маю різку, грубувату жестикуляцію
30. Я мстивий
31. Мені важко змінювати звички
32. Важко переключаю увагу
33. Дуже насторожено ставлюся до всього нового
34. Мене важко переконати
35. Нерідко мене не залишають думки, яких варто було б позбутися
36. Важко сходжуся з людьми
37. Мене засмучує щонайменша зміна плану дій
38. Я неохоче йду на ризик
39. Гостро переживаю відхилення від встановленого мною звичного режиму
40. Почуваюся на межі можливостей.

МЕТОДИКА «КОГНІТИВНІ ОСОБЛИВОСТІ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ (КОСБ-3)» (О. КАЛЮК, О. САВЧЕНКО)

Методика «КОСБ-3», розроблена українськими дослідниками О. Савченко, О. Калюк, призначена для вимірювання когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя. Методика містить 20 тверджень, що оцінюються за 5-ти бальною шкалою. Вона включає 3 субшкали, які дозволяють виміряти три незалежні аспекти задоволеності життя, а саме: «Задоволеність власним життям», «Невдоволеність собою і розчарування в житті» та «Задоволеність відносинами з іншими». Інструкція для учасників опитування: Оцініть ступінь вашої згоди на наведені нижче твердження.

1. Моє життя майже у всьому відповідає моєму ідеальному уявленню
2. Вважаю себе щасливою людиною
3. Мої стосунки з батьками я можу охарактеризувати як підтримуючі та довірливі
4. Мої умови життя сприяють задоволенню всіх актуальних потреб
5. Мене влаштовує якість мого життя
6. В моєму житті чітко виокремлюються білі та чорні смуги
7. Я дратуюсь, коли витрачаю даремно свій вільний час
8. Я би хотів кардинально змінити коло свого спілкування
9. Моє повсякденне життя я можу охарактеризувати як цілком безпечне та комфортне
10. Мені подобається те, чим я займаюсь в даний період життя
11. Я часто відчуваю, що близькі люди слабо розуміють мене та мої бажання
12. Я завжди можу розраховувати на підтримку друзів та рідних
13. Я можу сказати про себе, що я цілком задоволений своїм життям

14. Я можу сказати, що мої стосунки з друзями та рідними є щирими, без приховування чого-небудь

15. Я би не хотів нічого змінювати у своєму житті

16. Відчуваю дуже сильну невдоволеність собою, коли не отримую того, до чого прагну

17. Іноді люди використовують мене для досягнення власних цілей

18. Моє життя є кращим, ніж в більшості моїх знайомих

19. Переживаю спустошення, коли бачу, що хтось перемагає мене в чомусь

20. Я не завжди можу спрогнозувати реакцію оточуючих на мої дії

Інтерпретація значень за шкалами методики «КОСБ-3»:

Шкала «Задоволеність власним життям»:

Високі значення свідчать про те, що людина задоволена тим, що наразі відбувається в її житті, умовами життя і немає потреби щось змінювати, адже високо оцінює продуктивність своєї діяльності. Результати, які вона отримує, відповідають її уявленням про ідеал; порівнюючи себе з іншими людина відчуває свої переваги. Низькі значення за цією шкалою свідчать про те, що ця людина невдоволена умовами свого життя, оцінює життя як нікчемне, а сфера її діяльності є непривабливою для неї. У житті такої людини завжди відчувається негативне налаштування до певних справ та подій, оскільки вона ставить себе нижче, ніж оточуючих, вважає свій стан далеким від ідеального, проявляє невпевненість в успіху.

Шкала «Невдоволеність собою та розчарування в житті»: Високі значення свідчать про те, що людина відчуває невдоволення, коли не досягає бажаного, часто відчуває спустошення через кращі досягнення інших. Вона вважає більшість людей корисливими, що підвищує рівень внутрішньої напруги, і, як наслідок, 30 людина постійно перебуває в дратівливому стані. Вона часто відчуває роздратування стосовно даремного марнування часу. Їй також властиві ознаки категоричного мислення, що може призводити до

тривожних проявів. Низькі значення свідчать про те, що у людини майже не виникає негативних переживань, пов'язаних зі своїми досягненнями, вона не орієнтується на досягнення інших, а насолоджується досягнутим. Вона реалістично оцінює власні ресурси, що дає можливість із задоволенням і вчасно досягати поставлені цілі.

Шкала «Задоволеність відносинами з іншими»: Високі значення свідчать про те, що людина задоволена своїм колом спілкування, має людей, з якими може розділити як проблеми, так і досягнення, а у відносинах з іншими є достатньо відвертою та щирою. Така особа схильна довіряти людям, вона розраховує на підтримку оточуючих, оцінює своє коло спілкування як безпечне та надійне. Низькі значення свідчать про те, що такій людині важко будувати довготривалі довірливі відносини з іншими і вона майже ніколи не покладається на інших. Спілкування з іншими – це скоріше вимушена обставина задля досягнення певної мети. Людина мріє про зміну кола спілкування, відчуваючи небезпеку та дискомфорт. Оточуючі сприймаються як особи, що заважають задоволенню важливих потреб, як такі, що приховують важливу інформацію.

Загальний рівень задоволеності життям: Люди з високими значеннями отримують задоволення від різних аспектів свого життя, сприймають життєві умови як комфортні та безпечні для реалізації своїх цілей та намірів. Вони високо оцінюють свої досягнення, порівнюючи їх з результатами інших. З іншими особами схильні будувати підтримуючі, довірливі та довготривалі стосунки. Люди з низькими значеннями за шкалою загального рівня задоволеності мають високу невдоволеність своєю діяльністю, своїми досягненнями, колом спілкування, вони відчувають себе некомфортно в присутності інших людей. Більшість подій, що трапляються у житті, трактуються ними негативно, вони зневірені в своїх силах, в можливості отримати допомогу та підтримку від інших, переживають розчарування життям.

Додаток Д

Методика психологічного благополуччя К. Ріфф.

1. Багато людей вважають мене люблячим і дбайливим
2. Іноді я змінюю свою поведінку або спосіб мислення, щоб більше відповідати оточуючих
3. Взагалі, я вважаю, що сам відповідаю за те, як я живу.
4. Я не зацікавлений у діяльності, яка розширює мій кругозір
5. Я відчуваю приємні емоції, коли думаю про те, що я зробив у минулому і сподіваюся зробити в майбутньому
6. Коли я переглядаю історію свого життя, я відчуваю задоволення від того, як усе склалося
7. Вважаю підтримання близьких відносин складним та марним
8. Я не боюся висловлювати вголос те, що я думаю, навіть якщо це не відповідає думці інших
9. Потреби повсякденного життя часто нервують мене
10. Взагалі, я вважаю, що продовжую дізнаватися більше про себе з часом
11. Я живу одним днем і не замислююся всерйоз про майбутнє
12. Загалом, я часто відчуваю впевненість та позитивне ставлення до себе
13. Я часто почуваюся самотнім через те, що маю мало близьких друзів, з якими можна поділитися своїми переживаннями
14. Зазвичай на мої рішення не впливає те, що роблять оточуючі
15. Я не дуже добре відповідаю людям, що оточують мене, та суспільству
16. Я належу до людей, які відкриті для всього нового

17. Я намагаюся зосередитися на сьогодні, оскільки майбутнє майже постійно приносить мені проблеми

18. Мені здається, що багато людей, яких я знаю, отримали від життя більше, ніж я.

19. Я відчуваю задоволення від спілкування з членами сім'ї чи друзями

20. Я схильний турбуватися про те, що оточуючі думають про мене

21. Я досить добре впораюся з більшою частиною щоденних обов'язків

22. Я не хочу робити що-небудь по-новому, в моєму житті змінюючи щось

23. У мене є почуття спрямованості, цілі у житті

24. Була б можливість, я багато чого в собі змінив би

25. Для мене важливо бути добрим слухачем, коли мої друзі розповідають мені про свої проблеми

26. Бути задоволеним самим собою важливіше, ніж отримувати схвалення оточуючих

27. Я часто відчуваю себе заваленим різними обов'язками

28. Я думаю, що важливо переживати новий досвід, який кидає виклик моїй думці про себе та про світ

29. Моя щоденна діяльність здається мені банальною та несуттєвою

30. Мені подобається більшість моїх якостей

31. Я знаю небагатьох людей, які бажають вислухати, коли мені потрібно з кимось поговорити.

32. Я схильний піддаватися впливу людей із твердими переконаннями

33. Якби я був незадоволений своєю життєвою ситуацією, я зробив би ефективні кроки, щоб її змінити

34. Якщо подумати, я не досяг більшого як особистість за останні кілька років

35. Я не маю чіткого усвідомлення того, чого я намагаюся досягти у житті

36. У минулому я зробив кілька помилок, але я вважаю, що в цілому все вийшло благополучно

37. Я думаю, що отримую багато від своїх друзів

38. Люди рідко переконують мене робити те, що я не хочу робити

39. Зазвичай я добре дбаю про свої особисті фінанси та справи

40. На мій погляд, люди будь-якого віку здатні продовжувати подальше особистісне зростання та розвиток.

41. Я звик ставити перед собою цілі, але зараз це здається марною тратою часу

42. У багатьох відношеннях я відчуваю розчарування щодо моїх досягнень у житті

43. Мені здається, що у більшості оточуючих людей більше друзів, ніж у мене.

44. Для мене важливіше пристосуватися до інших, ніж залишитися одному зі своїми принципами

45. Я відчуваю стрес через те, що не можу впоратися з усіма справами, які я змушений робити щодня

46. Згодом я знайшов більше розуміння в житті, що зробило мене сильнішою і здібнішою людиною.

47. Мені приносить задоволення будувати плани на майбутнє і працювати над їх втіленням у життя

48. Здебільшого я пишаюся тим, хто є, і життям, яким я живу

49. Люди назвали б мене людиною, готовою приділяти час іншим

50. Я впевнений у своїй думці, навіть якщо вона суперечить спільній думці

51. Мені добре вдається розподілити свій час так, щоб я міг справлятися з усім, що має бути зроблено

52. Мені здається, що я став значно більш розвиненим як особистість з часом

53. Я – людина, яка активно виконує намічені мною плани
54. Я заздрю тому, як живе багато людей
55. У мене ніколи не було достатньо теплих та довірчих стосунків з іншими
56. Мені складно висловлювати свою думку щодо спірних питань
57. Кожен мій день розписаний, але я отримую задоволення від того, що з усім справляюся
58. Мені не подобається опинятися у нових ситуаціях, які вимагають від мене зміни старого доброго способу дій
59. Деякі люди безцільно блукають життям, але я не ставлюся до таких людей.
60. Моє ставлення до себе, ймовірно, не таке позитивне, яке відчувають до себе більшість людей
61. Я часто відчуваю, що залишаюся осторонь, коли справа доходить до дружби
62. Я часто змінюю свої рішення, якщо мої друзі або члени сім'ї не погоджуються з ним
63. Я відчуваю напругу, коли намагаюся розпланувати свої дії, оскільки ніколи не виконую до кінця все, що заплановано
64. Для мене життя – це безперервний процес навчання, змін та зростання
65. Іноді мені здається, що я зробив усе, що потрібно було у житті.
66. Багато днів я прокидаюся засмучений думками про те, як прожив своє життя
67. Я знаю, що можу довіряти моїм друзям, а вони знають, що можуть довіряти мені
68. Я не належу до людей, які піддаються соціальному тиску думати чи чинити певним чином.

69. Мої спроби знайти вид діяльності та взаємини, що підходять для мене, були дуже успішними

70. Мені приносить задоволення бачити, як мої погляди змінюються і «дорослішають» з роками

71. Мої цілі в житті є для мене більше джерелом задоволення, ніж розчарування

72. У минулому були злети та падіння, але загалом я б не хотів нічого міняти

73. Мені важко по-справжньому відкритися, коли я спілкуюся з оточуючими

74. Мене турбує те, як люди оцінюють вибори, зроблені мною в житті

75. Мені важко розпланувати своє життя таким чином, щоб мене це влаштувало

76. Я давним-давно перестав намагатися змінити щось у своєму житті

77. Мені приємно думати про те, чого я досяг у житті

78. Коли я порівнюю себе з друзями та знайомими, я відчуваю приємні почуття від того, ким я є

79. Мої друзі і я співпереживаємо проблемам один одного

80. Я суджу про себе через те, що вважаю важливим, а не за цінностями, які вважають важливими оточуючі

81. Я зумів створити свій власний дім і спосіб життя, які найбільше відповідають моїм уподобанням

82. Правильно кажуть, що старого пса новим трюкам не навчиш

83. Зрештою, я можу з упевненістю сказати, що моє життя не багато коштує

84. У всіх є свої недоліки, але, здається, у мене їх більш ніж достатньо.

Додаток Ж

**МЕТОДИКА ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ В
СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ (THE COPING INVENTORY FOR
STRESSFUL SITUATIONS (CISS)) (Н. ЕНДЛЕР, ДЖ. ПАРКЕР)**

Загальна характеристика методики: Методика містить 48 питань та дає можливість дослідити такі копінг-стратегії, які є важливими для подолання стресу

1) «Орієнтація на вирішення завдання» (стратегія, застосовуючи яку, людина прагне використовувати особистісні ресурси для пошуку можливих способів ефективного розв'язання проблеми);

2) «Соціальне відволікання» (стратегія, використовуючи яку, людина для ефективного розв'язання проблеми звертається за допомогою і підтримкою до оточуючого її середовища: сім'ї, друзів, колег);

3) «Спрямованість на емоції» (стратегія, яка пов'язана з виникненням негативних емоцій, які стосуються ситуації, та зосередженість на таких емоціях);

4) «Уникнення» (стратегія, застосовуючи яку, людина прагне уникнути контакту з навколишнім світом, витісняє необхідність розв'язання проблеми);

5) «Відволікання» (стратегія, яка передбачає відволікання на інші види діяльності, які дають можливість забути про проблему). За результатами обробки даних визначається, які копінг-стратегії є найбільш пріоритетними для освітнього персоналу, а які – найменш.

1. Намагаюся ретельно розподілити свій час.
2. Концентрую увагу на проблемі і думаю, як її можна вирішити.
3. Думаю про щось гарне, приємне, що було в моєму житті.
4. Намагаюся бути на людях.
5. Звинувачую себе в нерішучості.
6. Роблю те, що вважаю найбільш підходящим у даній ситуації.
7. Заглиблююся у свій біль та страждання.

8. Звинувачую себе в тому, що опинився в такій ситуації.
9. Ходжу по магазинах, нічого не купуючи.
10. Думаю про те, що для мене головне.
11. Намагаюся більше спати.
12. Дозволяю собі покуштувати улюблену їжу.
13. Переживаю, що не можу справитися із ситуацією.
14. Відчуваю нервові напруження.
15. Згадую, як я вирішував аналогічні проблеми раніше.
16. Говорю собі, що це відбувається не зі мною.
17. Звинувачую себе в занадто емоційному ставленні до ситуації
18. Іду куди-небудь перекусити чи пообідати.
19. Відчуваю емоційний шок.
20. Купую собі якусь річ.
21. Визначаю план дій і дотримуюся його.
22. Звинувачую себе в тому, що не знаю, що робити.
23. Іду на вечірку.
24. Намагаюся осмислити ситуацію.
25. Застигаю, «заморожуюсь» і не знаю, що робити.
26. Терміново вживаю заходів, щоб виправити ситуацію.
27. Аналізую те, що сталося, чи своє ставлення до нього.
28. Шкодную, що не можу змінити того, що сталося, чи свого ставлення до нього.
29. Іду в гості до друга.
30. Непокоюся, що я тепер робитиму.
31. Проводжу час із дорогою, приємною для мене людиною.
32. Іду на прогулянку.
33. Говорю собі, що цього ніколи не станеться знову.
34. Концентрую увагу на своїх загальних вадах.
35. Розмовляю з людиною, чію пораду я особливо ціную.

36. Аналізую проблему, перш ніж реагувати на неї.
37. Телефоную друзів.
38. Відчуваю роздратування.
39. Вирішую, що тепер слід насамперед робити.
40. Дивлюся кінофільм.
41. Контролюю ситуацію.
42. Докладаю додаткових зусиль, щоб усе вирішити.
43. Розробляю декілька різних варіантів вирішення проблеми.
44. Беру відпустку чи вихідні, віддаляюся від ситуації.
45. Виплескую переживання на інших.
46. Використовую ситуацію, аби довести, що я все ж таки можу вирішити цю проблему.
47. Намагаюся зібратися, щоб вийти переможцем із ситуації.
48. Дивлюся телевізор.

Обробка та інтерпретація результатів: При обробці результатів сумуються бали, зазначені респондентами з урахуванням наведеного нижче ключа.

Для копінгу, зорієнтованого на вирішення завдання, сумуються такі 16 пунктів: 1, 2, 6, 10, 15, 21, 24, 26, 27, 36, 39, 41, 42, 43, 46, 47.

Для копінгу, спрямованого на емоції, сумуються інші 16 пунктів: 5, 7, 8, 13, 14, 16, 17, 19, 22, 25, 28, 30, 33, 34, 38, 45.

Для копінгу, що має за мету уникнення, сумуються такі 16 пунктів: 3, 4, 9, 11, 12, 18, 20, 23, 29, 31, 32, 35, 37, 40, 44, 48.

Можна підрахувати шкалу відволікання з 8 пунктів, що належать до уникнення: 9, 11, 12, 18, 20, 40, 44, 48.

Шкала соціального відволікання може бути підрахована з таких 5 пунктів, що стосуються уникнення: 4, 29, 31, 35, 37. (Зверніть увагу, що пункти уникнення 3, 23 і 32 не використовуються в субшкалах відволікання і соціального відволікання).

Додаток К

Таблиця 2.1.

Результати респондентів

№	Стать	Копінг, орієнтовани й на рішення задачі	Копінг, орієнтовани й на емоції	Копінг, орієнтовани й на уникнення	Субшкала відверненн я	Субшкала соціального відверненн я
1	Ж	10	14	15	8	4
2	Ж	11	10	8	7	5
3	Ж	15	11	4	6	5
4	Ж	10	13	5	5	1
5	Ч	1	12	1	4	4
6	Ч	2	6	13	7	2
7	Ж	1	8	2	6	5
8	Ж	11	7	7	7	2
9	Ж	11	15	13	6	2
10	Ж	12	6	3	5	2
11	Ч	13	10	7	5	5
12	Ч	11	14	5	6	5
13	Ж	1	8	2	6	5
14	Ч	11	7	7	7	2
15	Ж	11	15	13	6	2
16	Ж	12	6	3	5	2
17	Ж	13	10	7	5	5
18	Ж	11	14	5	6	5
19	Ч	1	8	2	6	5
20	Ж	11	7	7	7	2
21	Ч	11	15	13	6	2
22	Ж	12	6	3	5	2
23	Ч	13	10	7	5	5
24	Ж	11	14	5	6	5
25	Ч	1	8	2	6	5
26	Ж	11	7	7	7	2
27	Ж	11	15	13	6	2
28	Ж	12	6	3	5	2
29	Ж	13	10	7	5	5
30	Ж	11	14	5	6	5
31	Ж	1	8	2	6	5
32	Ж	11	7	7	7	2

33	Ж	11	15	13	6	2
34	Ж	12	6	3	5	2
35	Ж	13	10	7	5	5
36	Ж	11	14	5	6	5
37	Ч	1	8	2	6	5
38	Ч	11	7	7	7	2
39	Ч	11	15	13	6	2
40	Ч	12	6	3	5	2
41	Ч	13	10	7	5	5
42	Ж	11	14	5	6	5
43	Ч	1	8	2	6	5
44	Ж	11	7	7	7	2
45	Ч	11	15	13	6	2
46	Ж	12	6	3	5	2
47	Ж	13	10	7	5	5
48	Ч	11	14	5	6	5
49	Ч	1	8	2	6	5
50	Ч	11	7	7	7	2
51	Ж	11	15	13	6	2
52	Ж	12	6	3	5	2
53	Ч	13	10	7	5	5
54	Ж	11	14	5	6	5
55	Ж	1	8	2	6	5
56	Ж	11	7	7	7	2
57	Ж	1	8	2	6	5
58	Ж	11	7	7	7	2
59	Ж	11	15	13	6	2
60	Ж	12	6	3	5	2
61	Ч	13	10	7	5	5
62	Ч	11	14	5	6	5
63	Ж	1	8	2	6	5
64	Ч	11	7	7	7	2
65	Ж	11	15	13	6	2
66	Ж	12	6	3	5	2
67	Ж	13	10	7	5	5
68	Ж	11	14	5	6	5
69	Ч	1	8	2	6	5
70	Ж	11	7	7	7	2
71	Ч	11	15	13	6	2
72	Ж	12	6	3	5	2
73	Ч	13	10	7	5	5
74	Ж	11	14	5	6	5
75	Ч	1	8	2	6	5

76	Ж	11	7	7	7	2
77	Ж	11	15	13	6	2
78	Ж	12	6	3	5	2
79	Ж	13	10	7	5	5
80	Ж	11	14	5	6	5
81	Ж	1	8	2	6	5
82	Ж	11	7	7	7	2
83	Ж	11	15	13	6	2
84	Ж	12	6	3	5	2
85	Ж	13	10	7	5	5
86	Ж	11	14	5	6	5
87	Ч	1	8	2	6	5
88	Ч	11	7	7	7	2
89	Ч	11	15	13	6	2
90	Ч	12	6	3	5	2
91	Ч	13	10	7	5	5
92	Ж	11	14	5	6	5
93	Ч	1	8	2	6	5
94	Ж	11	7	7	7	2
95	Ч	11	15	13	6	2
96	Ж	12	6	3	5	2
97	Ж	13	10	7	5	5
98	Ч	11	14	5	6	5
99	Ч	1	8	2	6	5
100	Ч	11	7	7	7	2
101	Ж	11	15	13	6	2
102	Ж	12	6	3	5	2
103	Ч	13	10	7	5	5
104	Ж	11	14	5	6	5
105	Ч	1	8	2	6	5
106	Ч	11	7	7	7	2
107	Ч	11	15	13	6	2
108	Ч	12	6	3	5	2

109	Ч	13	10	7	5	5
110	Ж	11	14	5	6	5
111	Ч	1	8	2	6	5
112	Ж	11	7	7	7	2
113	Ч	11	15	13	6	2
114	Ж	12	6	3	5	2
115	Ж	13	10	7	5	5
116	Ч	11	14	5	6	5
117	Ч	1	8	2	6	5

Додаток Л

Таблиця 2.2

Кількісний розподіл вибірки

Показник		Копінг, орієнтований на рішення задачі	Копінг, орієнтований на емоції	Копінг, орієнтований на унікнення	Субшкала відвернення	Субшкала відвернення
Разом	Кількість	78	32	14	37	19
	%	77,5	80	35	92,5	47,5
Чоловіки	Кількість	40	30	7	23	8
	%	75	83,3	29	96	33,3

Жінки	Кількіс	38	42	7	14	11
	ть					
	%	81,3	75	50	87,5	68,8

Додаток Е

Вступ. Вітання.

Мета – створення атмосфери невимушеності, вираження думок, побажань, вироблення навичок роботи у групі, вивчення засобів презентації себе, непрямий самоаналіз, отримання інформації та зворотний зв'язок про власний образ «Я».

Матеріал – олівці чи ручки, папір.

Інструкція: Кожен учасник по черзі (за годинниковою стрілкою) називатиме своє ім'я і на першу літеру вашого імені до нього 2-3 прикметники, які характеризують вас.

Вправа "Правило роботи групи".

Мета – освоїти навички роботи та поведінки у тренінговій групі.

Матеріали – дошка.

Інструкція: Давайте подивимося на дошку і ознайомимося з правилами роботи в групі:

- добровільність та активність;
- нікого не перебивати;
- чесність та правдивість;
- конфіденційність;
- анонімність;
- доброзичливість;
- не оцінювати та не давати порад.

Вправа «Очікування».

Мета – виявити справжню мотивацію кожного учасника у тренінгу.

Матеріали – дошка із темою тренінгу.

Інструкція: Кожен учасник повинен висловити свою думку щодо важливості цієї зустрічі. Усі по колу спробують сформулювати свою мету чи причину участі у цьому тренінгу. Чи важлива вам запропонована тим? Якщо так, то чим саме?

Вправа «Дивися – це Я».

Мета: допомогти кожному учаснику виявити те, що робить його унікальним, неповторним, вирізняє та виділяє серед інших.

Інструкція: учасникам роздають аркуші паперу, підписавши які учасники поділяють його на три смуги по вертикалі. Де 1 смуга - це "Хто Я?" де учаснику необхідно написати 10 епітетів. 2 смуга - "Як на це питання відповіли б ваші батьки, знайомі?". 3 смуга – це питання відповідає будь-який учасник із групи.

Після цього лист виявляється у початкового учасника, де він порівнює відповіді кожної лінії.

Вправа «Мої чудові якості».

Мета: допомогти кожному учаснику розкритися та виявити в собі приховані чудові якості.

Інструкція: Кожному з учасників необхідно відповісти на запитання:

- Я пишаюся собою, коли я...
- Я симпатична людина, бо...
- У мене є такі чудові якості, як ...
- Одна з найкращих речей, які я робив... у своєму житті, це...

Техніка "Скеля".

Мета: сприяти взаємопідтримці та взаємодопомозі між учасниками тренінгу.

Матеріал: дві червоні стрічки.

Інструкції. Учасники об'єднуються у дві команди. Стають у дві шеренги. Відстань між ногами учасників одну ступню. Перед кожною шеренгою кладуть червону стрічку.

Червона стрічка – це глибока ущелина. Кожен із учасників команд – скала, міцна та непорушна. І в той же час кожен із учасників скелелаз, якому необхідно пробратися по скелях (інших учасниках) на інший бік. При цьому не впасти в прірву (тобто не наступивши на червону стрічку). Ноги інших учасників не рухаються, а ось руками можна допомагати, підтримувати кожного скелелазу.

Вправа "Напиши собі листа".

Мета: відверте бачення себе і проблем у собі.

Інструкція: необхідно написати самому собі листа, максимально відверто у ньому привести реальне бачення себе.

Техніка "Болото".

Мета: встановити фізичний та емоційний контакт між учасниками, долучити учасників до тренінгового процесу, створити єдність у команді.

Матеріал: листи А-4, скотч.

Інструкції. Команда ставати у ряд. Учасникам зав'язують ноги (правий перший учасник прив'язується до лівого другого) – виходить ланцюжок. Необхідно перейти ланцюжком через кімнату кубиками з паперу.

Вправа "Ресурси".

Мета: детально ознайомитись з особистими ресурсами.

Інструкція: необхідно скласти перелік особистісних ресурсів: людей, які вас оточують, місця, де б ви хотіли побувати, речі, які ви хотіли б мати, мистецтво та ін. Після складіть перелік того, що ви отримуєте позитивного від роботи. Як ви професійно вирости, чого навчилися? Що вам приносить радість? Перечитуйте свій список постійно, щодня.

Вправа «Важливі риси темпераменту».

Мета – визначити найбільш важливі риси характеру медичного персоналу, які будуть корисні у роботі.

Інструкція: Необхідно перерахувати загальні риси характеру особистості, а потім виділити ті риси характеру, які необхідні у професійній сфері медицини.

Вправа «Моя особливість та моя неповторність».

Мета: відкрити собі самого себе. І навчитися шанувати себе як самодостатню особистість.

Інструкція: кожен учасник повинен відповісти на запитання: «Чому я заслуговую на повагу та любов?».

Рефлексія "Умови ефективного спілкування".

Мета – визначити компоненти успішного спілкування між медичним персоналом та пацієнтами.

Інструкція: Ознайомимося з компонентами, які сприяють ефективному спілкуванню:

1. Почуття присутності. Для цього необхідно враховувати наступне: при розмові з пацієнтом медичний співробітник повинен дивитися на нього з дружньою усмішкою, прагнучи поглядом, виразом обличчя показати свою зацікавленість повідомленням пацієнта. Використовувати відкрите положення тіла, щоб показати свій інтерес до того, що каже пацієнт, наприклад, нахилитися вперед, щоб нічого не пропустити зі сказаного.

2. Вміння слухати. Це активна поведінка для вироблення почуття присутності, а не просто пасивне сприйняття. Для того, щоб бути добрим слухачем, необхідно намагатися повністю сконцентрувати увагу на іншій людині, незважаючи на власні переконання, хвилювання та інше.

- відноситися до людини з повагою, не перебивати питаннями чи коментарями оповідання;

- дати зрозуміти людині, що вас цікавить те, що вона каже. Усунути фактори, що відволікають увагу;

- дивитися на людину, яка говорить;

- намагатися зрозуміти основну ідею та сконцентрувати основну увагу на ній, а не на деталях;

- звернути увагу не лише на те, що говориться, а й на те, як кажуть;

- намагатися сприймати інформацію, незважаючи на ваше ставлення до співрозмовника;

- Спробувати розпізнати, про що людина не хоче говорити;

- намагатися керувати своїми емоціями;

- бути обережним з інтерпретаціями, намагатися звертати увагу на факти та бути впевненими в тому, що усвідомлюєте різницю між тим, що йдеться, та інтерпретаціями;

- виявляти до пацієнта повагу, інтерес та турботу, співпереживати, прагнути щиро зрозуміти поведінку та вчинки іншої людини.

3. Вміння сприймати. Ефективне спілкування ґрунтується на повазі до сприйняття світу іншої людини. Поведінка, вчинки та спосіб життя є безпосереднім наслідком того, як людина сприймає світ та його цінності. Тому розуміння іншої людини включає розуміння її погляду.

4. Щире бажання дбати про пацієнта. Виявляти турботу про іншу людину означає для фахівців медицини більше, ніж піклуватися, надавати допомогу, це означає щирий інтерес та старанність.

5. Прагнення розкриватися самому.

6. Здатність до співчуття та співпереживання.

7. Щирість. Саме щирість є необхідною умовою встановлення відносин довіри. Щирість означає, що людина чесно ділиться своїми думками, почуттями та досвідом з іншою людиною.

8. Повага.

Вправа "Позитив-негатив спілкування".

Ціль – визначити, що необхідно для ефективного вербального спілкування, а що потрібно уникати під час спілкування з пацієнтом.

Інструкція: учасники поділяються на дві команди. Перша команда визначає позитивні сторони, а друга – негативні. Далі проводиться презентація правил спілкування.

Правила спілкування:

- Говорити доступною мовою;
- не зловживати незрозумілими для пацієнта медичними термінами;
- вибрати темп промови, доступний сприйняття пацієнта;
- правильно вибрати час для спілкування;
- стежити за інтонацією голосу - вона повинна відповідати тому, що ви хочете сказати;
- вибирати необхідну гучність та тембр голосу;
- давати лише чіткі інструкції, рекомендації та поради;
- не використовувати натяки та підтексти;
- не обіцяти неможливого;
- вчити пацієнтів, що їх рішення мають бути свідомими;
- Повторити повідомлення, якщо відчуваєте, що хворий вас не зрозумів;
- переконатися, що у пацієнта наразі не залишилося невирішених проблем.

Що необхідно уникати у спілкуванні з пацієнтом:

- суперечка, тиск на пацієнта;
- давати фальшиві чи нездійсненні обіцянки;
- спекулювати на проблемах пацієнта;
- приєднуватись до нападок, які пацієнт виявляє до своїх родичів;
- брати участь у обговоренні чи критиці іншого медичного співробітника;
- спонукати до дискусій чи суперечок на політичну, національну чи релігійну тематику;
- Ображати почуття та принижувати гідність підопічного;
- Втручатися без дозволу в особисті та фінансові справи.

Вправа «Емоції – друзі чи вороги?».

Мета: навчитися сприймати та розуміти свої власні емоції.

Інструкція: учасникам необхідно згадати, який настрій у них був найчастіше протягом тижня. Усередині кожного з нас існують наші друзі та вороги – емоції. Вони бувають як позитивні, і негативні. Дайте відповідь на питання:

- Що ж таке емоції?
- «Чи можуть емоції завдати шкоди людині?»
- «Перелічіть емоції, які є нашими ворогами?»

Ознайомимось із технікою подолання своїх внутрішніх ворогів:

- Порахувати до 20;
- залишитися певний час одному;
- усміхнутися;
- подумати про щось хороше;
- описати свій стан на папері та розірвати його.

Гра-розминка «Стрес у роботі психолога».

Стрес - система реакцій організму у відповіді на будь-яку висунуту до нього вимогу. Стрес – це відповідь на загрозу, реальну чи уявну.

Виникнення і переживання стресу залежить не так від об'єктивних, як від суб'єктивних чинників, від особливостей самої людини: оцінки ним ситуації, зіставлення своїх сил і особливостей з тим, що потрібно, та ін. Будь-яка несподіванка, яка порушує звичайне перебіг життя, може стати причиною стресу. При цьому немає значення зміст самої ситуації та ступінь її об'єктивної загрози. Важливе саме суб'єктивне становлення до неї.

Вправа «Скло з водою».

Мета: продемонструвати учасникам ефективність та необхідність віри у себе.

Інструкція: учасникам пропонують подивитися на склянку, яка заповнена на половину водою, і розповісти про те, що вони бачать перед собою: наполовину повна склянка (оптимісти), наполовину порожня (песимісти). Обговорення того, що всі бачать перед собою те саме, але відповіді відрізняються. Чому так відбувається?

Релаксація "Водоспад".

Сядьте у зручну позу, закрийте очі. Дихайте рівномірно. Спокійно. Звільніться від напруги у м'язах тіла. Зробіть глибокий вдих, зафіксуйте насичення киснем легень, повільно видихніть. Повторіть процедуру до відчуття розслаблення. Вам спокійно, ви задоволені. Уявіть собі поле та себе на ньому. Ви стоїте босими ногами на теплій землі. Огляньте навколо, зафіксуйте в уяві все, що потрапляє на очі. Підніміть голову вгору і подивіться на ніжне сонечко. Воно яскраво-золотисте та тепле. Відчуйте тепло та енергію сонця. Поверніть голову вправо та знайдіть поглядом водоспад. Це лагідний

гірський водоспад. Підійдіть до нього. Подивіться, яка прозора вода. Відчуйте свіжість біля водоспаду. Стати під водоспад і прийміть чистий гірський душ. Відчуйте, як гірська вода омиває ваше тіло з голови до ніг. Вода змиває все неприємне. Омиває тіло та душу. Відчувши приємне очищення, вийдіть із-під водоспаду. Поверніть на галявину та встаньте обличчям до сонця. Зробіть глибокий вдих та повільний видих. Ви змили з себе всі емоції хвилювання, неприємні спогади та думки. Уявіть, що сонце вам посміхається. Усміхніться йому у відповідь. Протягніть руки назустріч сонячному променю, пориньте в нього. Прийміть "сонячний душ" з голови до ніг. Відчуйте, як промінь поступово торкається кожної частини вашого тіла, наповнюючи його сонячним світлом, сонячною енергією. Ви насичені чистою енергією здоров'я. Вам приємно: зробіть вдих і на видиху розплющте очі.

Притча «Про мужність ризикнути та спробувати».

Король запропонував своїм підданам випробування, щоб обрати серед них гідних обійняти важливу посаду при дворі. Багато сильних та мудрих людей зібралося біля нього. Король підвів усіх до дверей у віддаленому кутку саду. Двері були великі і, здавалося, глибоко вросли в землю.

- Хто з вас зможе відчинити ці кам'яні двері? – спитав король.

Один за одним його піддані виходили вперед, оцінюючи, оглядали двері, промовляючи: Ні, і виходили. Інші, почувши, що кажуть їхні попередники, взагалі не наважувалися на випробування. Тільки один із присутніх підійшов до дверей, уважно роздивився їх, торкнувся, спробував зрушити. Нарешті сильно смикнув - і двері відчинилися. Вони були закриті, і потрібно було лише бажання усвідомити це і мужність відважно діяти.

Король сказав:

- Ти отримаєш посаду при дворі, бо не розраховував лише на те, що бачив і чув, а сподівався на особисті сили і ризикнув спробувати.

Обговорення:

- Чому інші люди не змогли відчинити двері?
- Які висновки можна зробити, прослухавши притчу?

Рекомендації для самозаспокоєння.

1. Викиньте цю думку з голови.
2. Все буде гаразд. Проблема вирішиться. Не варто хвилюватись.
3. Я зосереджуюсь на своєму диханні.
4. Я почуваюся здоровою.
5. Я абсолютно спокійна.
6. Навіщо хвилюватися через дрібниці.
7. Думки розважливі. Спокійно обмірковую свої подальші дії.
8. На перший погляд, все це може бути примітивним. Але чому б не спробувати потренуватися.
9. Взяти себе до рук – значить опанувати ситуацію.