

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня

(назва освітнього ступеня)

на тему: Раціонально-емотивні механізми подолання стресу в умовах війни

Виконав(ла): студент(ка) 4 курсу, групи БПЗ-41

спеціальності Психологія

053 « Психологія »

(шифр і назва спеціальності)

(підпис)

(прізвище та ініціали)

Керівник

(підпис)

Вишньовський В. В.

(прізвище та ініціали)

Нормоконтроль

(підпис)

(прізвище та ініціали)

Завідувач кафедри

(підпис)

Вишньовський В. В.

(прізвище та ініціали)

Рецензент

(підпис)

(прізвище та ініціали)

Завдання на кваліфікаційну роботу

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ РАЦІОНАЛЬНО-ЕМОТИВНИХ МЕХАНІЗМІВ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	7
1.1. Свідоме спостереження та усвідомлення власних думок та емоцій.....	7
1.2. Розгляд впливу раціональних механізмів на подолання стресу.....	11
1.3. Вплив соціального оточення та підтримки на емоційний стан.....	14
1.4. Аналіз внутрішніх переконань та стереотипів, що впливають на реакцію на стресові ситуації.....	16
Висновок до розділу I.....	22
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РАЦІОНАЛЬНО-ЕМОТИВНИХ МЕХАНІЗМІВ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	23
2.1. Організація емпіричного дослідження.....	23
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження.....	27
2.3. Рекомендації щодо розвитку психологічної стійкості через тренування раціонально-емоційних навичок.....	37
Висновок до розділу II.....	39
РОЗДІЛ III. ПСИХОКОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА РОЗВИТКУ РАЦІОНАЛЬНОГО МИСЛЕННЯ.....	42
3.1. Корекційна програма розвитку раціонального мислення.....	42
3.2. Рекомендації для розвитку раціонального мислення.....	47
Висновок до розділу III.....	53
РОЗДІЛ IV. ОХОРОНА ПРАЦІ ТА БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ.....	55
4.1. Охорона праці в процесі діяльності психолога.....	55
4.2. Безпека життєдіяльності в психології.....	58
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....	61
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	63
ДОДАТКИ.....	68

ВСТУП

Актуальність дослідження. Звідки черпаємо сили в умовах війни? Це питання особливо актуальне для України, де люди зазнають постійного стресу та травм унаслідок воєнного конфлікту. Дослідження раціонально-емотивних механізмів подолання стресу стає нагальною необхідністю. Розуміння того, як люди реагують на стресові ситуації та які стратегії вони використовують для подолання тяжких обставин, може виявитися вирішальним для розвитку ефективних програм психологічної підтримки та реабілітації. Враховуючи складність воєнного конфлікту, таке дослідження може сприяти збереженню психічного здоров'я та підтримці резильєнтності населення в умовах постійного стресу.

Тема раціонально-емотивних механізмів подолання стресу особливо актуальна для молодих людей віку 18-25 років, оскільки саме у цьому періоді відбуваються значні зміни в їхньому житті. Молоді люди в цьому віковому діапазоні знаходяться на порозі дорослого життя, де вони зіштовхуються з новими викликами, відповідальністю та самостійністю.

Проблема раціонально-емотивних механізмів у психології розглядалася у роботах відомих зарубіжних науковців, серед яких: А. Бек, А. Елліс, Д. Гоулман, А. Дакуорт, Дж. Мейер, Р. Бояціс, М.Лінехан, Дж.Кабат-Зінн та інші.

Актуальність та недостатня розробленість окресленої проблеми зумовили вибір теми дослідження «Раціонально-емотивні механізми подолання стресу в умовах війни».

Важливо дослідити раціонально-емоційні механізми з молодими людьми, оскільки вони переживають інтенсивний період особистісного розвитку та адаптації до нових життєвих викликів. Розуміння цих механізмів допомагає підтримувати їхнє психічне здоров'я, розвивати навички емоційної саморегуляції та адаптації до стресових ситуацій, що є важливим для їхнього успіху та щастя в дорослому житті.

Мета дослідження – теоретичний аналіз та емпіричне дослідження взаємозв'язку між раціональним мисленням і емоціями, та стратегіями подолання стресу для молоді.

Згідно мети наукової роботи були поставлені такі завдання:

1. Дослідити теоретичні аспекти раціонально-емотивних механізмів та визначити як раціональне мислення та копінг-стратегії впливають на подолання та рівень стресу.
2. Провести емпіричне дослідження копінг-стратегій, рівня стресостійкості, та психічних станів.
3. Розробити корекційну програму щодо розвитку раціонального мислення.

Об'єкт дослідження – молоді люди віком від 18 до 25 років, які перебувають у періоді активного розвитку та адаптації в умовах війни.

Предмет дослідження – раціонально-емотивні механізми подолання стресу в умовах війни у молодих людей.

Методи дослідження: для досягнення цілей, вирішення поставлених завдань у дослідженні було розроблено програму дослідження. Реалізація цієї програми передбачає використання комплексу загальнонаукових методів, як теоретичного, так і емпіричного дослідження.

Були використані такі методики:

- Опитувальник «Самооцінка психічних станів» (Г.Айзенка)
- Опитувальник «Аналіз стилю життя» (Бостонський тест на стресостійкість)
- Опитувальник Brief-COPE С. Carver, 1997 (адаптація Т. Яблонська, О. Вернік, Г. Гайворонський, 2023)

Експериментальна база дослідження: Дослідження було проведено у соціальних мережах у форматі Google Forms, у дослідженні взяло участі 35 осіб.

Теоретична значущість полягає в систематизації та узагальненні наукових даних про раціональні та емоційні механізми подолання стресу

Практичне значення результатів дослідження полягає у тому, що була розроблена «Психокорекційна програма розвитку раціонального мислення, яка містить також і рекомендації для розвитку раціонального мислення.

Структура та обсяг роботи: Робота складається зі вступу, чотирьох розділів та висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи – 67 сторінок друкованого тексту.

Робота містить 3 рисунки, 4 таблиці та 4 додатки. Список джерел містить 34 найменувань.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ РАЦІОНАЛЬНО-ЕМОТИВНИХ МЕХАНІЗМІВ

1.1. Свідоме спостереження та усвідомлення думок та емоцій.

Навчитися керувати своїми думками, спостерігати та усвідомлювати означає вміти контролювати свої емоції, формувати переконання та впливати на якість життя. Це важлива складова психічного здоров'я і основа досягнення успіху.

Управління своїми думками – це вміння контролювати свої внутрішні монологи та направляти їх у позитивне русло. Йдеться про свідоме зосередження на позитивному мисленні, здатність до самоаналізу і змін у власних поглядах та переконаннях. [24]

Під поняттям «усвідомленість» (лат. «conscientia» в перекладі – совість) розуміють безперервне відстеження поточних переживань, тобто стан, в якому суб'єкт фокусується на переживанні теперішнього моменту, не занурюючись у думки про події минулого або майбутнього. Це здатність свідомості до інтроспекції власної діяльності. [22]

Експерт з усвідомленості Джон Кабат-Зінн описав «усвідомленість» (анг. «mindfulness» в перекладі – усвідомленість) як увагу до теперішнього моменту з наміром відпустити осуд так, наче від цього залежить наше життя. Теперішнє – це єдиний реальний момент, який у нас є.

Психологи говорять, що усвідомленість – це фундамент для інших навичок, адже завдяки навичкам усвідомленості ви вчитеся звертати увагу на свої емоції, думки і переживання в цю мить. [24]

Концепція майндфулнес набуває популярності у всьому світі, оскільки вона спрямована на боротьбу з хронічним стресом, депресією та підвищеною тривогою, які у багатьох людей посилюються під час повномасштабного вторгнення. Практика усвідомлення допомагає краще зрозуміти себе та свої думки і розвинути навички саморегуляції.

Майндфулнес – це практика свідомої присутності, спрямована на повне усвідомлення поточного моменту. Головна мета майндфулнес – це навчитися фокусувати свою увагу на теперішньому, бути свідомим до своїх думок, емоцій відчуттів і оточення, не піддаючись автоматичним реакціям чи оцінкам.

Самоусвідомлення є однією з основних ідей, що лежать в основі всіх елементів «ДПТ», оскільки воно допомагає людям сприймати та витримувати сильні емоції, які вони можуть відчувати.

Марша Лінехан – засновниця діалектичної поведінкової терапії (DBT), надала велике значення практиці усвідомленості у своєму підході до психотерапії.

Лінехан описувала усвідомленість як акт усвідомленого зосередження на теперішньому моменті безоціночно і без прив'язування до того, що відбувається.
[32]

Діалектично-поведінкова терапія («ДПТ») – це доказова психотерапія, яка почалася зі спроб лікування розладів особистості та міжособистісних конфліктів.

Кілька ключових аспектів розуміння усвідомленості в ДПТ:

- Навички усвідомленості та зосередженості на теперішньому моменті: Підкреслює важливість бути повністю присутнім тут і зараз, спостерігаючи за своїми думками, почуттями та відчуттями без осуду або прив'язаності.
- Прийняття і спостереження: Заохочує клієнтів приймати свої думки та емоції такими, які вони є, без спроби змінити їх або придушити.
- Невтручання: Вчить клієнтів дозволяти думкам та почуттям приходити і йти, не втручаючись і не чіпляючись за них. Ця концепція пов'язана з ідеєю «незачіпання», яка є центральною в практиках усвідомленості.
- Вивчення та дослідження: Пропонує використовувати усвідомленість як інструмент для дослідження своїх внутрішніх переживань, ставлячи питання та отримуючи більше розуміння своїх патернів мислення та емоцій.

У раціонально-емотивній поведінковій терапії Альберта Елліса і когнітивно-поведінковій терапії Аарона Бека усвідомлення і спостереження за

думками та емоціями також є ключовими компонентами для виявлення та корекції ірраціональних переконань та когнітивних викривлень.

Ірраціональні переконання – це нераціональні, нелогічні ідеї, думки або вірування, які можуть впливати на поведінку людини або її емоційний стан, часто є джерелом психологічного дискомфорту, тривоги або невпевненості, оскільки вони зазвичай базуються на хибних передумовах або нереалістичних очікуваннях.

Ці підходи вимагають від клієнтів розвинути здатність розпізнати власні думки та емоції, а потім раціонально аналізувати їх щоб зменшити стрес і поліпшити емоційне здоров'я.

У раціонально-емотивній терапії свідоме спостереження є необхідним для виявлення ірраціональних переконань, які можуть спричиняти негативні емоції. У рамках цієї терапії, клієнти навчаються:

- Розпізнавати тригерні події (А): Клієнти ідентифікують події, в яких вони своїм мисленням викликали сильну негативну реакцію.
- Виявляти переконання (В): Це процес усвідомлення переконань, що виникають у відповідь на події. Пацієнти можуть виявити ірраціональні переконання, які посилюють негативні емоції, такі як « я повинен бути досконалим» або «якщо мене не люблять, то я нічого не вартий».
- Спостерігати за наслідками (С): Пацієнти усвідомлюють, які їхні переконання впливають на емоційні та поведінкові наслідки. Це включає розпізнавання відчуттів стресу, тривоги або депресії, а також небажаних поведінкових реакцій, таких як ізоляція чи агресія.

У цьому процесі психолог може запитувати:

- « Чи є це переконання раціональним?»
- « Чи є докази на користь або проти цього переконання?»
- « Як це переконання впливає на ваші емоції та поведінку?»

У когнітивно-поведінковій терапії Аарона Бека, свідоме спостереження також є важливим аспектом терапії. Однак КПТ більше зосереджується на виявленні когнітивних викривлень та їх корекції. Клієнти навчаються

розпізнавати викривлення, які можуть викликати стрес і тривогу, та використовувати усвідомлення для їхнього виправлення.

Терапія Бека виділяє різноманітні когнітивні викривлення, ось кілька прикладів:

- Чорно-біле мислення: Схильність бачити все в крайнощах, без проміжних відтінків, оцінюючи як добре чи погане, чорне або біле, красивий або жахливий. Це значно звужує свідомість та погіршує життя.

- Катастрофізація: Схильність очікувати найгірший можливий результат, когнітивне спотворення, через яке людина перебільшує негативні події у житті. Постійна катастрофізація будь-яких ситуацій посилює стрес та заважає нормально жити. Люди, яким притаманний такий тип мислення, сильніше відчувають біль, вони перебільшують наслідки хвороб, тому гостріше відчувають симптоми.

- Персоналізація: Сприйняття зовнішніх подій як спрямованих проти себе, впевненість людини в тому, що вона завжди в центрі уваги інших, і якщо помилиться, то це всі помітять і будуть говорити ще багато часу про це.

- Читання думок: Людина вважає, що знає, що інші думають або відчувають, без будь-яких явних доказів. Це викривлення проявляється в припущенні про мотиви, думки або емоції інших людей, що може призвести до помилкових висновків і негативних емоцій.

Отже, усвідомлення думок та емоцій є ключовим фактором психічного здоров'я, оскільки воно допомагає людині стати більш обізнаною про свої думки, емоції та поведінку, дозволяє краще контролювати емоції і знижує ризик реактивних відповідей на стресові ситуації. Це фундамент для розвитку кращого розуміння себе та здатності реагувати на ситуаціях в спосіб, що сприяє особистому благополуччю.

1.2. Розгляд впливу раціональних механізмів на подолання стресу

Сучасне життя сповнене стресів, які можуть негативно впливати на наше психічне та фізичне здоров'я. Стрес може призвести до тривоги, депресії, проблем зі сном, а також до серйозних захворювань.

Стрес-це відчуття тиску, пригніченості або неспроможності впоратися із проблемою. Невелика кількість стресу може бути корисною й мотивувати нас досягати цілей, як-от складання іспиту чи виступ. Але занадто сильний стрес, особливо коли здається, що ситуація вийшла з-під контролю, може негативно вплинути на наш настрій, фізичне та психічне самопочуття, а також стосунки.
[25]

Ознаки стресу:

- часте несприйняття інформації і відсутність концентрації під час роботи;
- погіршується пам'ять;
- часто з'являється стан втоми;
- підвищується збудливість і роздратування;
- підвищується тяга до алкогольних напоїв;
- змінюється сексуальна поведінка

Використання раціональних механізмів для подолання стресу відіграє критичну роль у підтримці психологічного здоров'я та загального благополуччя. Це механізми пропонують різноманітні підходи та інструменти, які допомагають людям знижувати рівень стресу, керувати емоціями та розвивати більш раціональне і конструктивне мислення. Нижче наведено кілька ключових аспектів, що ілюструють, як раціональні механізми впливають на подолання стресу:

• **Когнітивна переорієнтація**

Когнітивна переорієнтація, або рефреймінг, передбачає переосмислення негативних або стресових ситуацій у більш позитивному або нейтральному світлі. Застосовуючи цей підхід, людина фокусується на тому, що можна

змінити, і приймає те, що не піддається контролю. Це зменшує тривогу та сприяє більш адаптивному ставленню до стресу.

- **Когнітивно-поведінковий аналіз**

Цей механізм полягає у вивченні та розумінні взаємозв'язку між думками, емоціями та поведінкою. Коли люди використовують когнітивно-поведінковий аналіз, вони можуть ідентифікувати ірраціональні переконання та когнітивні викривлення, які підвищують рівень стресу. виправлення цих переконань допомагає знизити стрес і пом'якшити негативні емоції.

- **Розвиток раціонального мислення**

Раціональне мислення передбачає здатність аналізувати ситуації, базуючись на фактах, доказах і логіці. Це допомагає приймати обґрунтовані рішення та уникати крайнощів. У стресових ситуаціях цей підхід дозволяє зосередитися на об'єктивних реаліях, а не на емоційних реакціях.

- **Стратегічне планування**

Стратегічне планування включає постановку цілей та розробку кроків для їх досягнення. Це раціональний механізм, який допомагає зменшити стрес, оскільки створює чіткий план дій і забезпечує відчуття контролю. Це в свою чергу, знижує невизначеність, що сприяє зменшенню стресу.

- **Методи релаксації**

Раціональні механізми також включають застосування технік релаксації, як-от глибоке дихання, медитація або прогресивна м'язова релаксація. Ці методи сприяють розслабленню і допомагають зменшити фізичні симптоми стресу.

- **Техніка декатастрофізації** – це метод, який використовується в когнітивно-поведінковій терапії та інших терапевтичних підходах для зниження тривоги, стресу та панічних думок. Ця техніка допомагає людям розглядати найгірші можливі сценарії та аналізувати їх, щоб зменшити страх та катастрофізацію.

Катастрофізація – когнітивне упередження, суть якого полягає в тому, що людина передчасно налаштовує себе на якусь жахливу ситуацію. Зазвичай люди навпаки намагаються думати позитивно.

Приклади такого мислення:

- Студент, який хвилюється перед іспитом може катастрофізувати, думаючи, що якщо він провалить цей іспит, то це зруйнує його академічну кар'єру або майбутнє. Він може припускати, що невдача призведе до нездатності знайти хорошу роботу або до повного провалу в житті.

- Людина, яка помітила незвичайний медичний симптом, може негайно припустити, що це ознака серйозного захворювання, такого як рак або серцевий напад. Вона може почати відчувати паніку, навіть якщо ймовірність того, що це серйозна проблема, дуже низька.

- Людина, яка готується до публічного виступу, може катастрофізувати, думаючи, що якщо вона зробить помилку або запнеться, то вся аудиторія буде її висміювати. Вона може уявляти, що це завдасть їй значної шкоди репутації і кар'єрі.

Ці приклади ілюструють, як катастрофізація може призвести до значного підвищення рівня стресу та тривоги.

- Техніка експозиції

Експозиція – (Exposure – експозиція – назва техніки у КПТ, також один з буквальних перекладів слова «викриття». Тут мається на увазі гра слів про «викриття тривоги») [1]

Експозиція – це науково підтверджена стратегія когнітивно-поведінкової терапії. Вона полягає в поступовому та систематичному зіткненні з джерелами страхів, як зовнішніми, так і внутрішніми.

Мета експозиційної терапії – допомогти вашому мозку звикнути до цих страхів, щоб вони менше вас лякали, тобто з метою адаптації або десенсибілізації вашого мозку до певної думки, образу, імпульсу чи ситуації, що зазвичай викликають у вас тривогу. Класична назва техніки – «Експозиція та запобігання реагуванню». Запобігання реагуванню означає навмисне зіткнення зі своїм страхом без його уникнення. [1]

Експозиція – це зустріч із власним страхом. [14]

1.3. Вплив соціального оточення та підтримки на емоційний стан

Людина – істота соціальна. З раннього дитинства ми оточені людьми, які формують наше життя, впливають на наші думки, емоції та поведінку. Вплив соціального оточення та підтримки на емоційний стан важко переоцінити. Соціальне оточення та підтримка відіграють велику роль у нашому емоційному та психічному здоров'ї. Здорові стосунки з друзями, родиною та близькими людьми можуть допомогти нам зменшити стрес, покращити настрій та підвищити самооцінку.

Українська експертка з нейроменеджменту, нейродослідниця Н. Кадя зазначає, що те, в яких умовах і серед яких людей ми проживаємо своє життя, визначає, яким це життя буде.

Коли її запитують чому – використовує метафору: «Зерно, що зазнає впливу ґрунту, дощу та сонця, виростає в рослину з унікальними характеристиками. Так само й особистість, як зерно, формується під впливом свого оточення, набуваючи своєї унікальної сутності». [3]

Соціальна підтримка – це той фізичний та емоційний комфорт, який надає нам наша сім'я, друзі та колеги. Це усвідомлення того, що ми є частиною спільноти людей, які люблять, цінують і піклуються про нас.

Абрахам Маслоу, відомий американський психолог, у своїй теорії ієрархії потреб, що представлена у вигляді піраміди, також підкреслював важливість соціалізації, потреби у спілкуванні та любові для емоційного стану людини.

Згідно з теорією Маслоу:

- Потреби першого рівня (фізіологічні): Це базові потреби, такі як їжа, вода, сон та безпека. Їхнє задоволення є необхідною умовою для виникнення потреб наступних рівнів.
- Потреби другого рівня (безпеки): Це потреба у відчутті безпеки та захисту від небезпек, як фізичних, так і емоційних.
- Потреби третього рівня (соціальні): Це потреба у спілкуванні, приналежності до групи, любові, повазі та визнанні.

- Потреби четвертого рівня (повага): Це потреба у самоповазі, почутті власної гідності, визнанні з боку інших людей.

- Потреби п'ятого рівня (самоактуалізація): Це потреба у самореалізації, прагненні до розвитку свого потенціалу, досягнення своїх цілей.

Соціальні потреби, до яких належать потреба у спілкуванні та любові, займають третє місце і цій ієрархії. Це означає, що після того, як людина задовольнила свої базові фізіологічні та потреби безпеки, вона починає відчувати потребу у спілкуванні з іншими людьми, у почутті приналежності до групи, у любові та визнанні.

Таким чином, Абрахам Маслоу підкреслював, що соціальні потреби спілкування та любові відіграють важливу роль у емоційному стані людини. [34]

Типи соціальної підтримки:

- Емоційна підтримка: Це вираження співпереживання, турботи та розуміння з боку інших людей. Емоційна підтримка може допомогти нам відчути себе емоційно зв'язаними з іншими людьми та менш самотніми.

- Практична підтримка: Це допомога з практичними завданнями, наприклад, догляд за дітьми, приготування їжі або допомога з прибиранням. Практична підтримка може зменшити наш стрес та звільнити час для себе.

- Інформаційна підтримка: Це надання інформації, порад або рекомендацій. Інформаційна підтримка може допомогти нам краще зрозуміти ситуації та приймати більш зважені рішення.

- Підтримка самооцінки: Це підбадьорювання, визнання та схвалення з боку інших людей. Підтримка самооцінки може допомогти нам підвищити самоповагу та впевненість у собі.

Соціальна підтримка: рятувальне коло у стресових хвилях.

Життя сповнене викликів, які неминуче ведуть до стресу. Впоратися з ним самотужки інколи може бути складно, адже емоції затьмарюють раціональне мислення. Саме тут на допомогу приходить соціальна підтримка, стаючи рятувальним колом у буремних хвилях стресу.

Підтримка близьких людей відіграє неоціненну роль у подоланні стресу, адже вона:

- Допомагає ідентифікувати та оскаржити ірраціональні думки. Друзі та члени сім'ї, які знають нас краще за всіх, здатні допомогти побачити ситуацію під іншим кутом зору, розпізнати негативні емоційні пастки та оскаржити деструктивні думки, які часто стають джерелом стресу та тривоги.
- Заохочує до раціональної поведінки. Соціальне оточення може стати потужним мотиватором для дотримання здорових звичок, які сприяють кращому подоланню стресу. Друзі та рідні можуть надихати нас на регулярні фізичні вправи, збалансоване харчування, повноцінний сон, а також інші активності, що позитивно впливають на емоційний стан.
- Надає емоційну підтримку. Коли ми стикаємося з викликами, відчуття самотності та емоційної ізоляції може посилювати стрес. Розмова з близькими людьми, які щиро нас розуміють, співпереживають та підтримують, дає відчуття опори та впевненості, роблячи нас більш стійкими до негативних впливів.

Соціальна підтримка-це не просто слова, це щира турбота, емпатія, співпереживання, допомога та готовність бути поруч у скрутну хвилину. Вона дає нам відчуття єднання з іншими людьми, робить нас сильнішими та стійкішими перед обличчям стресу.

1.4. Аналіз внутрішніх переконань та стереотипів, що впливають на реакцію на стресові ситуації

«Поширене переконання частіше є дурістю, ніж чимось, що має сенс» -
Бертран Рассел. [1]

Люди і деякі методи лікування, припускають, що першопричиною емоційних порушень та поведінкових розладів є інші люди чи події, а ж розглядаю це з іншої сторони. Внутрішні переконання та стереотипи, які ми несемо в собі, можуть суттєво впливати на те, як ми реагуємо на стресові ситуації. Ця реакція може бути адаптивною, так і дезадаптивною, залежно від того, наскільки ці переконання та стереотипи є раціональними та корисними.

Переконання-пересвідчення, точка зору, погляд на щось, тверда впевненість або віра, тверда, міцно усталена думка про що-небудь, певність у чому-небудь. [20]

Загалом, це усвідомлена мотивація, яка спонукає особистість діяти відповідно до своїх поглядів і принципів.

Переконання-це немов дзеркало, яке відображає внутрішній світ, наші думки, уявлення та вірування. Вони можуть бути як особистими, унікальними для кожної людини, так і загальноприйнятими, поділюваними певною групою людей або суспільством. Ці «окуляри», через які ми дивимося на світ, роблять значний вплив на те, як ми його сприймаємо. Вони визначають нашу поведінку, прийняття рішень, реакцію на події та взаємини з іншими.

Джерела переконань:

- **Раціональні аргументи:** Переконання можуть гуртуватися на логічних міркуваннях, фактах та наукових дослідженнях.
- **Досвід:** Особистий досвід, як позитивний, так і негативний, може формувати наші переконання.
- **Релігія та культура:** Релігійні та культурні цінності та традиції можуть значно впливати на те, у що ми віримо.
- **Емоції:** Наші емоції, страхи та бажання також можуть відігравати роль у формуванні переконань.

Важливо чітко розрізнити « факти» та «переконання». Факт – дійсна, не вигадана подія, дійсне явище; те, що сталося, відбулося насправді. [13]

Тобто, факт – це твердження, яке ґрунтується на об'єктивній реальності та може бути перевірене за допомогою доказів. Він не залежить від особистих думок, почуттів чи переконань.

Згідно з когнітивним підходом, наші думки відіграють ключову роль у формуванні емоцій та поведінки. Коли ми сприймаємо певні події як шкідливі або небезпечні, це може призвести до негативних емоцій, таких як засмучення, тривога та депресія. Ці емоції, в свою чергу, можуть впливати на нашу поведінку, змушуючи нас уникати людей та активних дій.

Артур Фріман – відомий психотерапевт, описав у своїй книзі «Якби та якби...або 15 ментальних помилок, які заважають вам жити» найбільш розповсюджені ментальні помилки, які впливають на емоційний стан та наше життя. [31]

- **Все або нічого:** Також відома як чорно-біле мислення, полягає в тому, що людина сприймає світ у крайнощах, не визнаючи проміжних станів.

Наприклад:

«Я ніколи не зможу цього зробити» – людина бачить лише можливості невдачі, ігноруючи можливість успіху.

« Я завжди помиляюся» - людина зосереджується на своїх помилках, ігноруючи свої досягнення.

« Це або ідеально, або нічого не варте» - людина не може прийняти недосконалість, прагнучи до недсяжної досконалості.

- **Перфекціонізм:** Це прагнення до досконалості у всьому, що ви робите. Це може здаватися позитивною рисою, але насправді перфекціонізм може мати багато негативних наслідків.

Ознаки перфекціонізму:

« Я ставлю перед собою нереально високі стандарти» - ви очікуєте від себе й інших бездоганності, і розчаровуєтесь, коли вони не виправдовують ваших очікувань.

« Я критична до себе та інших» - ви постійно знаходите недоліки в своїй роботі та в роботі інших людей.

« Я боюсь невдачі» - ви уникаєте ризику, бо боїтесь помилитися.

« Я відчуваю себе тривожною і напруженою» - ви постійно відчуваєте тиск.

- **Глобальне узагальнення:** Це ментальна помилка, яка полягає у тому, що людина робить висновок про все на основі одного або декількох випадків.

Наприклад:

« Я провалив іспит, значить я нікуди не годжусь»

« Я втратив роботу, значить я ніколи не знайду нову»

« Мене кинув хлопець, значить всі чоловіки однакові»

- **Навішування ярликів:** Ментальна помилка, яка полягає в тому, що людина робить висновок про особистість або характер іншої людини на основі однієї або декількох її рис, вчинків чи групи, до якої вона належить.

Наприклад:

« Вона з багатой сім'ї, значить вона розбещена і не знає цінності праці»

« Вона блондинка, значить вона неосвічена»

- **Драматизування:** Помилка полягає в тому, що людина сприймає ситуацію гіршою, ніж вона є насправді. Вона перебільшує негативні аспекти ситуації та можливі наслідки, що призводить до зайвої тривоги, стресу та інших негативних емоцій.

Наприклад:

« Все пропало!»

« Це катастрофа!»

« Я не переживу цього!»

- **Применшення:** Помилка полягає в тому, що людина мінімізує серйозність проблеми, свої негативні переживання або досягнення. Це може призвести до того, що людина не звертає належної уваги на важливі речі та нехтує своїми потребами.

Ознаки применшення:

Вживання зменшувальних фраз: « Це дрібниця», « Все не так вже й погано».

Порівняння з гіршими ситуаціями: Людина постійно порівнює свою ситуацію з гіршими варіантами, щоб зменшити її значущість.

- **Порівняння:** Ментальна помилка, яка полягає в тому, що людина порівнює себе з іншими людьми і відчуває себе гіршою, якщо їй здається, що вони успішніші, щасливіші або мають більше, ніж вона.

Ознаки помилки порівняння:

Постійне порівняння себе з іншими: Людина постійно звертає увагу на те, чого досягли інші, і порівнює це зі своїми власними досягненнями.

Заздрість: Людина може відчувати заздрість до успіхів, майна чи стосунків інших людей.

- **Некритичне сприйняття критики:** Це ментальна помилка, яка полягає в тому, що людина не здатна об'єктивно оцінювати критику, яку вона отримує. Це може призвести до того, що людина буде сприймати будь-яку критику як особистий напад, навіть якщо вона конструктивна.

Ознаки некритичного сприйняття критики:

Відсутність об'єктивності: Людина з некритичним сприйняттям критики не здатна об'єктивно оцінювати критику, яку вона отримує.

Нездатність до самоаналізу: Людина з некритичним сприйняттям критики не здатна до самоаналізу.

- **Вибіркове розглядання ситуації:** Ментальна помилка, яка полягає в тому, що людина зосереджується лише на певних аспектах ситуації, ігноруючи інші. Це може призвести до того, що людина буде формувати неточні або упереджені висновки про ситуацію.

Наприклад:

Зосередження на негативні: Людина з вибіркоvim розгляданням ситуації може зосереджуватися лише на негативних аспектах ситуації, ігноруючи будь-які позитивні моменти.

Ігнорування фактів: Людина з вибіркоvim розгляданням ситуації може ігнорувати факти, які не відповідають її поглядам.

- **«Дискваліфікація» позитивного:** Ця ментальна помилка схожа на минулу, але тут негативна сторона ситуації виходить на перший план, тобто людина повністю відкидає позитивні події або досвід у своєму житті.

Ознаки:

Відкидання компліментів: Людина може відкидати компліменти або знецінювати їх.

Мінімізація успіхів: Людина з дискваліфікацією позитивного може мінімізувати свої успіхи або приписувати їх удачі чи зовнішнім факторам.

- **Читання чужих думок:** Ця ментальна помилка може призвести нас до поспішних висновків.

Ознаки помилки:

«Люди повинні були прочитати мої думки і зробити так, як я хочу»

«Я не запитала її про це, тому що і так зрозуміло, що нічого не вийде, і вона проти цієї ідеї»

- **Персоналізація:** Помилка полягає в тому, що людина приписує собі відповідальність за негативні події або невдачі, які насправді можуть бути спричинені зовнішніми факторами або іншими людьми, або взагалі не відноситься до неї.

Ознаки персоналізації:

Відчуття провини за негативні події: Людина з персоналізацією може відчувати себе винною за негативні події, за які вона не несе прямої відповідальності.

- **Передбачення майбутнього:** Ця ментальна помилка полягає в тому, що ми віримо в те, що можемо передбачити майбутнє, або віримо в свої пророцтва, які реальністю не підкріплені.

Ознаки помилки передбачення майбутнього:

Людина не може чітко сформулювати, що саме вона передбачає.

Її передбачення ґрунтуються на інтуїції, відчуттях, а не логіці та фактах.

- **Синдром « повинна »:** Помилка полягає в тому, що людина виставляє собі жорстокі та нереалістичні вимоги щодо того, як вона повинна себе поводити, що вона повинна відчувати і що вона повинна робити.

Ознаки повинності:

Жорсткі правила: Люди з таким правилом мають жорсткі правила щодо того, як вони повинні себе поводити. Ці правила часто ґрунтуються на очікуваннях інших людей.

- **Емоційна аргументація:** Поширена ментальна помилка, яка полягає в тому, що людина використовує емоції замість логіки для підтвердження своєї точки зору.

Ознаки:

Апеляція до страху: Можуть намагатися викликати у вас страх або тривогу, щоб ви погодилися з їхньою точкою зору.

Висновок до розділу I

Усвідомлення власних думок та емоцій- це не просто модний тренд, а й потужний інструмент для покращення психічного здоров'я. Здатність розуміти та приймати свої внутрішні переживання дає ключ до:

- Глибокого саморозуміння: Ви зможете чіткіше бачити свої патерни мислення, емоційні реакції та поведінкові стратегії. Це допоможе вам розпізнавати ірраціональні переконання, які можуть негативно впливати на ваше життя, та когнітивні викривлення, що спотворюють ваше сприйняття реальності.
- Емоційного контролю: Розвинувши навички усвідомлення ви зможете краще розуміти свої емоції, не піддаючись їм. Це допоможе вам знизити ризик імпульсивних реакцій на стрес, тривогу та інші складні емоції, а також розвинути стійкість до емоційного дискомфорту.
- Покращення якості життя: Усвідомлення веде до зменшення рівня стресу та тривоги, які є поширеними проблемами сучасного життя. Це також сприяє підвищенню самооцінки та впевненості у собі, покращенню стосунків з іншими людьми та загальному емоційному благополуччю.

Отже, раціональне мислення – це здатність використовувати логіку та об'єктивні факти для прийняття рішень та висновків. Це вміння мислити чітко, критично та неупереджено, не піддаючись впливу емоцій, особистих думок чи забобонів.

РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ РАЦІОНАЛЬНО-ЕМОТИВНИХ МЕХАНІЗМІВ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1. Організація емпіричного дослідження

В умовах війни, коли люди стикаються з екстремальними стресовими факторами, актуальним стає дослідження ефективних методів подолання стресу. Цей розділ описує ключові етапи, методи та інструменти, що використовуються для вивчення раціонально-емотивних механізмів подолання стресу серед людей, які зазнали впливу війни.

Емпіричне дослідження впливу раціонально-емотивних механізмів на подолання стресу в умовах війни розпочинається з організації та методології проведення дослідження.

Організація емпіричного дослідження передбачає кілька основних етапів:

1. Розробка методології:

- Визначення цілей та завдань: чітко сформулювати цілі та завдання дослідження, що допоможе спрямувати його хід
- Формулювання гіпотези: висунути припущення про те, як раціонально-емотивні механізми подолання стресу є найбільш ефективними в умовах війни.
- Вибір методів та інструментів: визначити, які методи та інструменти збору та аналізу даних найбільш підходять для дослідження даної теми.

2. Розробка інструментарію:

- Використання стандартизованих методів: залучити до дослідження стандартизовані методи оцінки рівня стресу та психоемоційного стану.

3. Вибір респондентів для дослідження

- Визначення цільової групи: чітко визначити, які групи людей будуть включені до дослідження.
- Дотримання етичних стандартів: отримати згоду на участь у дослідженні від учасників, забезпечити конфіденційність даних.

4. Проведення дослідження:

- Збір даних: провести опитування, інтерв'ю або інші методи збору даних згідно з розробленою методологією
- Обробка даних: систематизувати та обробити отримані дані за допомогою статистичних методів

5. Аналіз та інтерпретація результатів:

- Вивчення та порівняння показників: проаналізувати отримані дані та порівняти механізми подолання між учасниками
- Встановлення зв'язків та закономірностей: виявити зв'язки між раціонально-емотивними механізмами подолання стресу та моральним благополуччям, стресостійкістю та адаптованістю до сучасних умов життя, які пов'язані з війною.

Важливо було дотримуватися етичних норм під час проведення дослідження. Це стосується конфіденційності інформації респондентів, добровільності їх участі та отримання від них інформованої згоди.

Для збору даних я використовувала сервіс Google Forms. Опитування поширювалося через соціальні мережі (Instagram та Facebook) за допомогою посилок. У дослідженні взяло участь 35 осіб, віком від 18 до 25 років.

Основні методики дослідження:

Вплив раціонально-емотивних механізмів на подолання стресу можна виявити за допомогою спостереження.

Для даного емпіричного дослідження було вибрано такі методики:

1. Опитувальник « Самооцінка психічних станів» (Г.Айзенка)

2. Опитувальник «Аналіз стилю життя» (Бостонський тест на визначення стресостійкості)

3. Опитувальник Brief - COPE С.Carver,1997 (адаптація Т. Яблонська, О. Вернік, Г. Гайворонський, 2023)

Опитувальник « Самооцінка психічних станів» (Г.Айзенка)

Опитувальник « Самооцінка психічних станів», розроблена Гансом Айзенком, який є автором факторної теорії особистості.[28]

Цей опитувальник є широко використовуваним інструментом для оцінки чотирьох ключових психічних станів:

- **Тривожність:** Рівень емоційної напруги, занепокоєння та тривоги.

Тривога - це темна павутина, яка задушує нас, захоплюючи у в'язницю власних думок. Її щупальця проникають у наші думки та емоції, диктуючи, що нам робити та як почуватися. [6]

- **Фрустрація:** Рівень роздратування, незадоволеності та гніву.

Фрустрація – блокування прагнень особи, стан неприємного емоційного напруження. [26]

- **Агресивність:** Рівень ворожості, жорстокості та схильності до конфліктів.

Агресивність – стійка риса особистості, яка проявляється в готовності до агресивної поведінки. [15]

- **Ригідність:** Рівень стійкості до змін, нездатність адаптуватися до нових умов.

Ригідність – стійкість психіки людини до змін, негнучкість у мисленні, поведінці та емоціях. [11]

Опитувальник складається з 40 тверджень, які описують різні психічні стани, учасники тестування оцінюють, наскільки кожне твердження їм підходить:

- 0 балів- не підходить
- 1 бал – іноді підходить
- 2 бали – часто підходить

Твердження для кожного блоку були відібрані на основі оцінки їх надійності та валідності. Час проходження тесту не обмежений.

Оцінка результатів:

- Підрахувати загальну кількість балів для кожного з 4 блоків.
- Чим вище сума балів, тим більше виражений відповідний психічний стан.

Текст повного опитувальника пропонується в додатку А.

Опитувальник «Аналіз стилю життя» (Бостонський тест на стресостійкість)

Цей тест, розроблений дослідниками Медичного центру університету Бостона, використовується для оцінки рівня стресостійкості студентів. [9]

Методика дає можливість визначити, наскільки людина здатна протистояти стресам та психологічним навантаженням.

Тест складається з 20 тверджень, на які потрібно відповісти, обравши один з варіантів:

- Завжди – 1 бал
- Часто – 2 бали
- Іноді – 3 бали
- Майже ніколи – 4 бали
- Ніколи – 5 балів

Повний текст опитувальника пропонується в додатку Б.

Опитувальник Brief-COPE С. Carver, 1997 (адаптація Т. Яблонська, О. Вернік, Г. Гайворонський, 2023)

Опитувальник Brief-COPE С. Carver, адаптована Т. Яблонською, О. Вернік, Г. Гайворонським, спрямована на визначення копінг-стратегій, які люди використовують для подолання стресу та керування ситуацією, зменшення негативних емоцій і конфліктів. [30]

Створений опитувальник включає в себе 28 запитань, що передбачають відповіді за 4-бальною шкалою Лайкерта.

Опитувальник включає 14 підшкал: активне подолання, планування, позитивний рефреймінг, прийняття, гумор, звернення до релігії, використання емоційної підтримки, використання інструментальної підтримки, самовідволікання, заперечення, вираження емоцій, вживання психоактивних речовин, поведінкове розмежування, самозвинувачення.

Ці підшкали класифікують за трьома вимірами вищого порядку: подолання, орієнтоване на проблему; подолання, орієнтоване на емоції, уникання подолання.

Текст повного опитувальника представлено у додатку В.

2.2. Аналіз отриманих результатів

Проаналізувавши та опрацювавши усі результати по трьох методиках, можна детально описати аналіз отриманих результатів.

Були використані такі діагностичні інструментарії:

1. Опитувальник «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенка)
2. Опитувальник «Аналіз стилю життя» (Бостонський тест на стресостійкість)
3. Опитувальник Brief-COPE С. Carver, 1997 (адаптація Т. Яблонська, О. Вернік, Г. Гайворонський, 2023)

Результати дослідження осіб молодого віку за опитувальником «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенка) подано нижче у вигляді таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Розподіл респондентів за рівнями прояву психічних станів (опитувальник «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенка))

Психічні стани	Рівні прояву психічних станів, у %		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Тривожність	26	34	40
Фрустрація	22	43	35
Агресивність	20	60	20
Ригідність	23	60	17

За результатами дослідження, як видно з табл. 2.1., 40% респондентів мають високий рівень тривожності, 34% опитаних мають середній рівень і у 26% осіб молодого віку було виявлено низький рівень тривожності.

При високому рівні тривожності у молодих людей їм характерна: підвищена самокритичність, вони часто ставлять під сумнів свої здібності, таланти та зовнішність, також вони бояться помилок та невдач, осуду з боку

оточуючих та не відповідати очікуванням інших. Перфекціонізм також сильно проявляється при тривожності, молоді люди прагнуть до ідеально у всьому, що може призвести до стресу та розчарування. Виникають труднощі з концентрацією уваги, вони легко відволікаються, їм складно зосередитися на одному завданні. Та одна з найбільших проблем у тривожності – це нав'язливі думки та страхи, які супроводжують тривожність. Ці думки можуть бути про смерть, хвороби, катастрофи, або події, які відбуваються лише в уяві і їхня вірогідність прояву у реальному житті дуже мала.

Низький рівень раціонального мислення може значно посилювати тривожність у людей молодого віку.

Фрустрація характерна на високому рівні для 35% опитувальних, на середньому рівні для 43%, на низькому рівні 22%

Високий рівень фрустрації проявляється в різних сферах життя людини, як на емоційному, так і поведінковому рівні: люди з високим рівнем фрустрації є дуже дратівливими, вони часто відчувають гнів, роздратування та ворожість до людей або обставин, які, на їхню думку, є причиною їхніх проблем. [26]

Також при фрустрації можливе сильне відчуття безпорадності та безнадійності, молодим людям з високим рівнем фрустрації може здаватися, що вони не контролюють ситуацію, і що нічого не можуть зробити, щоб змінити її. Це може стосуватись важливих аспектів у житті, таких як: робота, навчання, міжособистісні відносини та самоцінність, вони можуть відчувати себе невдачами і втрачати віру у власні сили, що призводить до проблем з кар'єрою та відносинами з людьми.

Середній рівень фрустрації передбачає нормальну реакцію на перешкоди. Люди з середнім рівнем фрустрації нормально реагують на перешкоди, труднощі або невдачі. Вони відчувають гнів, дратівливість або розчарування, але ці емоції не є занадто сильними або тривалими.

Низький рівень фрустрації передбачає слабку реакцію на перешкоди. Люди з низьким рівнем фрустрації слабо реагують на перешкоди, вони можуть відчувати легке розчарування, але не гнів, дратівливість або тривогу, їм легко контролювати свої емоції, навіть коли вони відчувають фрустрацію.

20% опитуваних осіб молодого віку мають високі показники за шкалою агресивності, у 60% респондентів виявили середній рівень агресивності, та у 20% досліджуваних спостерігається низький рівень агресивності.

Тенденція до високого рівня агресивності у молодих людей віком 18-25 років може проявлятися в різних формах, як вербальних, так і невербальних:

Вербальна агресія:

- Використання образливих слів, брудної лайки та погроз на адресу інших людей
- Навмисне провокування сварок, суперечок та бійок через образи та погрози

Невербальна агресія:

- Залякування, використання жестів, міміки та поглядів, що виражають ворожість та загрозу
- Фізичні дії без застосування сили до людини: удари по столу або предметах
- Пошкодження майна, умисне псування або руйнування чужого майна

Фактори, які можуть впливати на розвиток агресивності:

- Виховання: діти, які виростили в сім'ях, де часто використовується насильство, частіше бувають агресивними в дитинстві і у дорослому віці. [7]
- Вплив оточення: молоді люди, які оточені агресивними однолітками або живуть у небезпечному середовищі, частіше бувають агресивними.

Для 17% респондентів властивий високий рівень ригідності, у 60% досліджуваних мають середній рівень ригідності, а у 23% людей ригідність спостерігається на низькому рівні.

Високий рівень прояву ригідності в молодому віці виявляється у складності з адаптацією до змін, молоді люди з високим рівнем ригідності можуть відчувати значні труднощі з адаптацією до нових умов, обставин та ідей, їм складно відходити від звичних шаблонів мислення та поведінки, навіть якщо це необхідно. [10]

Також високий рівень ригідності проявляється у негнучкості у прийнятті рішень, може бути складно міняти свою думку або приймати нові рішення, навіть якщо з'являється нова інформація або змінюються обставини.

Середній рівень ригідності проявляється у можливості адаптації до деяких змін. Молоді люди з середнім рівнем ригідності можуть відчувати деякі труднощі з адаптацією до змін, але вони все ж таки здатні це робити. Їм може знадобитися більше часу, ніж людям з низьким рівнем ригідності, щоб звикнути до нового, але в кінцевому підсумку вони зможуть це зробити. Їм може бути складно міняти свою думку, визнавати свої помилки та йти на компроміс, але вони теж це можуть зробити.

Низький рівень ригідності проявляється у легкій адаптації до змін. Молоді люди з низьким рівнем ригідності легко адаптуються до нових умов, обставин та ідей, їм не складно відходити від звичних шаблонів мислення та поведінки.

Для зручності я оформила результати у вигляді діаграми, де вказано, що у 14 (40%) опитуваних високий рівень тривожності, у 12 (34%) опитуваних середній рівень тривожності, у 9 (26%) респондентів низький рівень тривожності.

У 12 (35%) опитуваних високий рівень фрустрації, у 15 (43%) опитуваних середній рівень фрустрації, та у 8 (22%) людей низький рівень фрустрації.

У 7 (20%) людей високий рівень агресивності, у 21 (60%) середній рівень агресивності, у 7 (20%) низький рівень агресивності.

У 6 (17%) опитуваних високий рівень ригідності, у 21 (60%) опитуваних середній рівень, у 8 (23%) опитуваних низький рівень ригідності. Див. рис. 2.1.

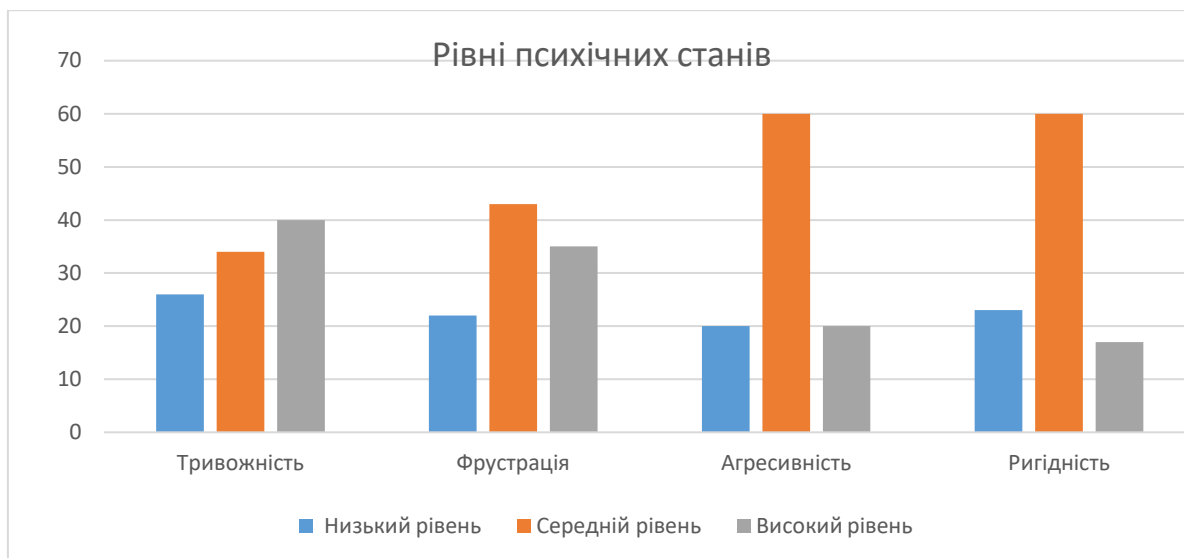


Рис. 2.1. Рівні психічних станів людей молодого віку за результатами опитувальника « Самооцінка психічних станів (Г.Айзенка)

Результати дослідження осіб молодого віку за опитувальником « Аналіз стилю життя» (Бостонський тест на стресостійкість) подано нижче у вигляді таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

**Розподіл респондентів за рівнями психологічної стресостійкості
(опитувальник « Аналіз стилю життя» (Бостонський тест на
стресостійкість))**

Стресостійкість	Рівні стресостійкості у %		
	Низький	Середній	Високий
	37	49	14

За результатами дослідження, як видно з табл. 2.2, 14% респондентів мають високий рівень психологічної стресостійкості, 49% опитаних мають середній рівень стресостійкості, 37% опитаних мають низький рівень стресостійкості.

При високому рівні стресостійкості, у людини будуть низькі показники за шкалами стресу та тривоги, вони відчувають менше стресу в повсякденному

житті та легше справляються з важкими ситуаціями. Високі показники також свідчать про те, що люди з високим рівнем відчують, що вони можуть контролювати своє життя та легко адаптуються до змін. Таким людям властива соціальна підтримка, вони мають міцні стосунки з друзями та родиною, які можуть допомогти їм у складні часи. Також в них добре розвинуто раціональне та позитивне мислення.

При середньому рівні стресостійкості, у людини будуть помірні показники за шкалами стресу та тривоги, вони можуть відчувати стрес у повсякденному житті, але все ж таки здатні з ним справлятися. Також вони відчують, що можуть частково контролювати своє життя та можуть адаптуватися до змін, але це може бути їм складно.

Низький рівень стресостійкості передбачає, що люди будуть демонструвати високі показники за шкалами стресу та тривоги. Вони часто відчують стрес у повсякденному житті та їм складно з ним справлятися, їм складно контролювати своє життя та адаптуватись до змін.

Для зручності я оформила результати опитувальника у вигляді кругової діаграми, де вказано, що у 5 (14%) опитуваних рівень стресостійкості високий, у 17 (49%) опитуваних рівень стресостійкості середній, та у 13 (37%) він є низьким. Див. рис. 2.2.



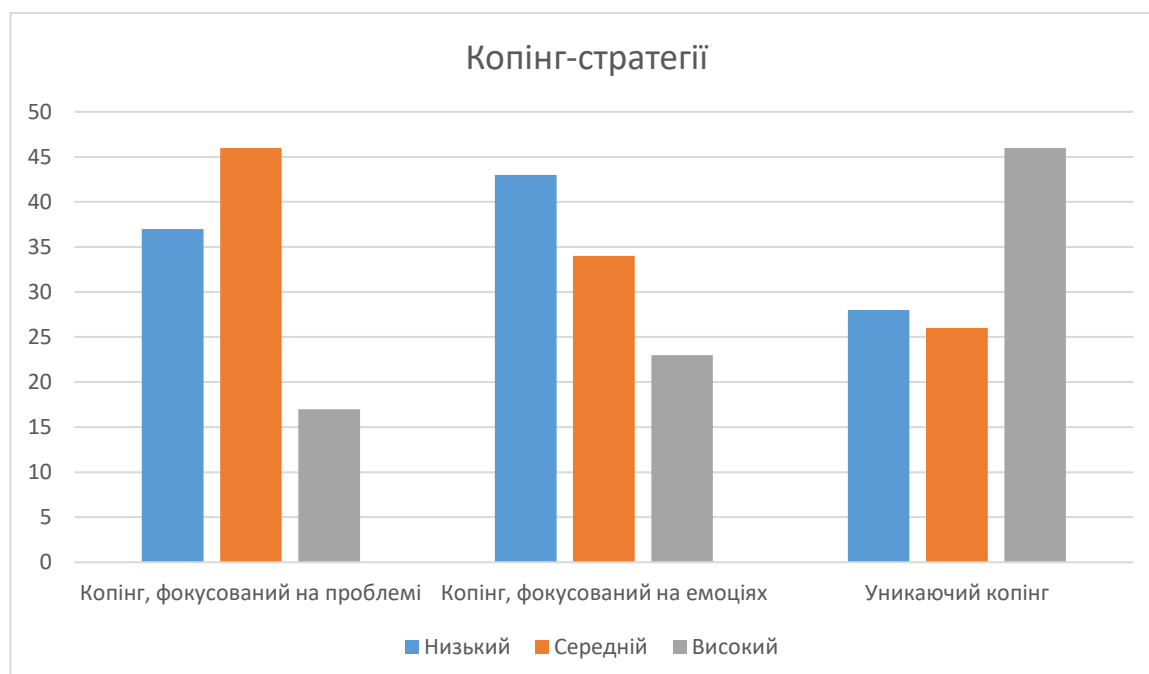
Рис. 2.2. Розподіл респондентів за рівнями стресостійкості (опитувальник «Аналіз стилю життя» Бостонський тест на стресостійкість)

Результати дослідження осіб молодого віку за опитувальником Brief-COPE подано нижче у табл. 2.3.

Розподіл респондентів за копінг-стратегіями
(опитувальник Brief-COPE С.Carver, 1997 в адаптації Т. Яблонська, О. Вернік, Г. Гайворонський, 2023)

Копінг-стратегії	Рівні		
	Низький	Середній	Високий
Копінг, фокусований на проблемі	37%	46%	17%
Копінг, фокусований на емоціях	43%	34%	23%
Унікаючий копінг	28%	26%	46%

Для зручності я оформила результати опитувальника у вигляді діаграми. Див.рис.2.3.



*Рис.2.3. Розподіл респондентів за результатами опитувальника Brief-COPE
(адаптація Т.Яблонська, О.Вернік, Г.Гайворонський)*

За результатами дослідження, як видно з табл.2.3, 17% респондентів мають високий рівень копінгу, який фокусований на проблемі, середній рівень 46%, низький рівень 37% осіб.

Копінг, фокусований на емоціях використовують на високому рівні 23% респондентів, 34% на середньому рівні, 43% на низькому.

Унікаючий копінг на високому рівні використовують 46% респондентів, на середньому рівні 26%, 28% на низькому.

Копінг, фокусований на проблемі характеризується активним подоланням, використанням інформаційної підтримки, плануванням та позитивним рефреймінгом. Високі бали за шкалою копінгу, орієнтованого на проблему, свідчать про: психологічну стійкість та силу, практичний підхід до вирішення проблем, позитивні результати. Низькі бали за цим копінгом свідчать про те, що люди з більшою ймовірністю будуть уникати вирішення своїх проблем, відчуватимуть себе безпорадними та безнадійними, матимуть гірше психічне та фізичне здоров'я.

Копінг, фокусований на емоціях характеризується використанням емоційних стратегій для подолання стресових ситуацій, ключові характеристики цього копінгу: вираження емоцій, використання емоційної підтримки, використання гумору, прийняття, самозвинувачення, стратегії, основані на вірі.

Високі бали за шкалою цього копінгу, не завжди свідчить про психічне благополуччя, однак, високі бали можуть свідчити про те, що людина здатна усвідомлювати та виражати свої емоції, вміє шукати підтримку у інших, має гнучкі механізми подолання стресу. Низькі бали можуть свідчити про те, що людина може уникати своїх емоцій, відчуває себе самотньою, не має гнучких механізмів подолання стресу.

Унікаючий копінг характеризується використанням стратегій, спрямованих на відсторонення від стресової ситуації або зменшення її емоційного впливу. Люди, які використовують цю стратегію копінгу, не намагаються вирішити проблему, а шукають способи відволіктися або знеболити. Ключові характеристики: самовідволікання, заперечення, вживання психоактивних речовин, уникнення.

Високі бали свідчать про те, що людина не має здорових механізмів подолання стресу, відчуває себе перевантаженою або емоційно виснаженою, маж труднощі з регуляцією своїх емоцій та уникає вирішення проблем.

Низькі бали за шкалою уникаючого копіngu зазвичай свідчать про адаптивне подолання, це означає, що людина використовує здорові та ефективні стратегії для подолання стресу.

Таблиця 2.4.

Результати трьох методик (опитувальник «Самооцінка психічних станів», опитувальник «Аналіз стилю життя», опитувальник Brief-COPE)

Методика	Шкала	%		
		Низький	Середній	Високий
Brief-COPE	Копінг, фокусований на проблемі	37	46	17
	Копінг, фокусований на емоції	43	34	23
	Уникаючий копінг	28	26	46
Самооцінка психічних станів	Тривожність	26	34	40
	Фрустрація	22	43	35
	Агресивність	20	60	20
	Ригідність	23	60	17
Аналіз стилю життя	Стресостійкість	37	49	14

Взаємозв'язок результатів трьох методик: опитувальник Brief-COPE, опитувальника «Аналіз стилю життя», опитувальник «Самооцінка психічних станів».

1.Копінг, орієнтований на проблему:

- Найбільш поширений рівень: Середній (46%).
- Найбільш поширені психічні стани: низька тривожність 26%, низька фрустрація 22%, низька агресивність 20%, низька ригідність 23%.
- Рівень стресостійкості: високий 14%

Це означає, що копінг, орієнтований на проблему, частіше використовується людьми, які мають низькі рівні тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності, а також високий рівень стресостійкості.

2.Копінг, орієнтований на емоції:

- Найбільш поширений рівень: низький рівень (43%).
- Найбільш поширені психічні стани: середня тривожність 34%, середня фрустрація 43%, середня агресивність 60 %, середня ригідність 60%.
- Рівень стресостійкості: середній рівень 49%.

Це означає, що копінг, орієнтований на емоції, частіше використовується людьми, які мають високі рівні тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності, а також середній рівень стресостійкості.

3. Унікаючий копінг:

- Найбільш поширений рівень: Середній (46%).
- Найбільш поширені психічні стани: висока тривожність 40%, висока фрустрація 35%, висока агресивність 20%, висока ригідність 17%.
- Рівень стресостійкості: низький 37%.

Це означає, що копінг, орієнтований на емоції, частіше використовується людьми, які мають високі рівні тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності, а також низький рівень стресостійкості.

На основі представлених результатів дослідження можна зробити висновок, що існує чіткий зв'язок між використанням раціональних копінг-стратегій та кращою здатністю людей справлятися зі стресом.

2.3. Рекомендації щодо розвитку психологічної стійкості через тренування раціонально-емоційних навичок

У сучасному світі, сповненому стресів і викликів, важливо мати міцну психологічну стійкість.

Психологічна стійкість – це не просто вміння витримати життєві виклики. Це динамічна здатність гнучко та швидко адаптуватися до складних ситуацій, долати труднощі та зберігати оптимістичний погляд на світ, навіть коли обставини складаються не найкращим чином. [8]

Ключові компоненти психологічної стійкості:

1. Непохитна віра у себе

Психологічно стійкі люди не здаються під натиском труднощів, їхньою рушійною силою є незламна віра у власні сили та можливості. Вони знають, що шлях до омріяних цілей може бути тернистим, але це не зупиняє їх, а лише підсилює рішучість.

На відміну від тих, хто сумнівається у своїх здібностях, психологічно стійкі особистості не зациклюються на недоліках. Вони об'єктивно оцінюють себе, визнаючи свої слабкі сторони, але не дозволяють їм стати перешкодою на шляху до успіху.

2. Сміливість перед обличчям помилок

Психологічно стійкі люди розуміють, що помилки – це невід'ємна частина життя. Вони не сприймають їх як трагедію чи особистий крах, натомість, вони розглядають невдачі як цінний досвід, який дає можливість вчитися, зростати та вдосконалюватися.

Завдяки цій сміливості вони не бояться ризикувати, пробувати щось нове та виходити за межі зони комфорту. Їх не лякають невдачі, адже вони знають, що кожна з них – це крок на шляху до омріяного успіху.

3. Гнучкість перед обличчям змін

Життя – це динамічний процес, який постійно підносить нам нові виклики та можливості. Психологічно стійкі люди не бояться змін, адже вони розуміють, що це неминуча частина життя. На відміну від тих, хто чіпляється за минуле й

боїться виходити за межі комфорту, стійкі особистості сприймають зміни як шанс для розвитку та зростання.

4. Готовність до адаптації

Психологічна стійкість дає можливість гнучко реагувати на будь-які обставини. Її володарі не витрачають час на шкодування про минуле або очікування того, що все повернеться до звичного стану. Натомість, вони фокусують свою енергію на адаптації до нових умов та пошуку нових можливостей.

Тренування раціонально-емоційних навичок може допомогти вам:

- Підвищити самоусвідомлення: Ви будете краще розуміти свої емоції, що допоможе вам краще їх контролювати
- Розвинути навички регулювання емоцій: Ви навчитеся керувати своїми емоціями здоровим способом, що допоможе вам зменшити стрес і тривогу
- Підвищити емпатію: Ви будете краще розуміти емоції інших людей, що допоможе вам покращити свої стосунки з ними
- Збільшити стійкість: Ви будете краще справлятися зі складними ситуаціями та стресом

Рекомендації щодо тренування:

1. Самоусвідомлення:

- Відстежуйте свої емоції: Протягом дня звертайте увагу на свої емоції. Які емоції ви найчастіше відчуваєте? Що їх викликає?
- Ідентифікуйте свої тригерні думки: Яка думка викликає у вас сильні емоції? Можна вести для цього щоденник думок.
- Визначте свої емоційні реакції: Як ви зазвичай реагуєте на сильні емоції? Чи є ваша реакція корисною чи шкідливою?

2. Регулювання емоцій:

- Практикуйте техніки релаксації: Коли ви відчуваєте сильні емоції, спробуйте використовувати техніки релаксації, такі як глибоке дихання, медитація або йога

- Змінюйте свої думки: Коли ви помітите, що у вас виникають шкідливі думки, спробуйте їх оспорити. Запитайте себе, чи є вони дійсно правдивими та корисними.
- Використовуйте позитивну саморозмову: Говоріть з собою так само, як би ви говорили з близьким другом. Зосередьтеся на своїх сильних сторонах і досягненнях.

3. Толерантність до фрустрації:

- Зрозумійте, що невдачі – це частина життя, ніхто не досягає успіху весь час, тому важливо вчитися на своїх помилках, йти далі не зупиняючись перед проблемами.
- Сприймайте виклики як можливості, бо виклики можуть допомогти вам рости й розвиватися

4. Розвиток соціальної підтримки:

- Проводьте час з близькими людьми. Соціальна підтримка може допомогти вам впоратися зі стресом і пережити важкі часи.
- Приєднуйтеся до групи підтримки, існує багато груп підтримки для людей, які борються з подібними проблемами.
- Зверніться за професійною допомогою, якщо відчуваєте що не можете впоратися зі своїми емоціями самостійно, зверніться за допомогою до психолога або іншого фахівця з психічного здоров'я.

Важливо пам'ятати, що розвиток психологічної стійкості - це процес, який потребує часу й зусиль. Не здавайтеся, якщо ви не бачите результатів одразу. Продовжуйте працювати над собою і ви зрештою досягнете успіху.

Висновки до розділу II

Отже, емпіричне дослідження було проведено у інтернет формі Google Forms. Досліджуваними стали 35 молодих людей віком від 18 до 25 років. Для дослідження було обрано три методики, а саме – опитувальник « Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенка), опитувальник «Аналіз стилю життя»

(Бостонський тест на стресостійкість), опитувальник Brief-COPE С. Carver, 1997 (адаптація Т. Яблонська, О. Вернік, Г. Гайворонський, 2023)

Були визначені та дотримані ключові етапи та методи дослідження, зокрема, розробка методології, вибір дослідницького контингенту, проведення дослідження, аналіз та інтерпретація результатів.

Дослідження за опитувальником «Самооцінка психічних станів» виявило, що молоді люди схильні до високого рівня тривожності, у шкалі фрустрація переважає середній рівень, але дуже близько до високого, також виявило, що у молодих людей середній рівень агресивності, та середній рівень ригідності.

Дослідження за опитувальником «Аналіз стилю життя» (Бостонський тест на стресостійкість) виявило, що молоді люди схильні до середнього рівня стресостійкості, також показники низького рівня стресостійкості високі.

Дослідження за опитувальником Brief-COPE С. Carver, 1997 (адаптація Т. Яблонська, О. Вернік, Г. Гайворонський, 2023) виявило, що молоді люди в більшості використовують уникаючий копінг.

Також доведено зв'язок між використанням копінг-стратегій та кращою здатністю людей справлятися зі стресом.

Це підтверджується наступними даними:

Люди, які частіше використовують копінг, орієнтований на проблему, мають нижчі рівні тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності.

Ці люди також мають вищий рівень стресостійкості.

Це може бути пов'язано з тим, що раціональні копінг-стратегії, такі як активне вирішення проблем, пошук інформаційної підтримки, планування та позитивне рефреймування ситуацій, допомагають людям:

- Ефективніше справлятися зі стресовими факторами.
- Краще контролювати свої емоції.
- Зберігати позитивний погляд на життя.

На противагу цьому, люди, які частіше використовують уникаючий копінг, мають тенденцію мати вищі рівні тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності, а також нижчий рівень стресостійкості.

Це може бути пов'язано з тим, що уникання проблем та емоцій не дає людям можливості навчитися ефективно справлятися з ними, що може призвести до погіршення психічного здоров'я та стресостійкості.

РОЗДІЛ III. ПСИХОКОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА РОЗВИТКУ РАЦІОНАЛЬНОГО МИСЛЕННЯ У МОЛОДИХ ЛЮДЕЙ

3.1. Психокорекційна розвивальна програма раціонального мислення

Емпіричні дослідження виявили тривожну тенденцію: більшість молодих людей мають низький поріг стресостійкості, високий рівень тривожності, середній рівень ригідності, високий рівень фрустрації, та середній рівень агресивності, тому було вирішено створити психокорекційну програму та рекомендації для розвитку раціонального мислення, адже як описувалось в теоретичному розділі, раціональне мислення допомагає людині відчувати моральне благополуччя та менше стресу.

Низький рівень стресостійкості та високий рівень тривожності може мати серйозні наслідки для емоційного благополуччя, особистісного розвитку та прийняття рішень. Низька стресостійкість робить молодих людей більш вразливими до емоційних перевантажень, тривоги, депресії та інших психологічних проблем. Відсутність навичок раціонального мислення може призвести до необґрунтованих рішень, імпульсивних дій та нездатності критично оцінювати інформацію.

Раціональне мислення – це здатність чітко та логічно міркувати, аналізувати інформацію, робити обґрунтовані висновки та приймати мудрі рішення. Ця програма розроблена для того, щоб допомогти вам розвинути навички раціонального мислення та покращити свою здатність мислити ясно та об'єктивно.

Цілі програми:

- Розвинути навички критичного та раціонального мислення
- Навчитися ідентифікувати та уникати когнітивних помилок
- Покращити здатність аналізувати інформацію
- Розвинути навички прийняття рішень
- Збільшити впевненість у своїх судженнях

Очікувані результати:

1. Покращення навичок мислення:
 - Логічне мислення: Змога чітко аналізувати аргументи, виявляти помилки в міркуваннях та робити обґрунтовані висновки.
 - Аналітичне мислення: Можливість ефективно розбивати інформацію на складові частини, визначати ключові моменти, встановлювати зв'язки та знаходити закономірності.
 - Критичне мислення: Можливість ставити під сумнів припущення, оцінювати аргументи, розглядати різні перспективи та формувати власну думку, ґрунтуючись на об'єктивній інформації.
2. Підвищення якості прийняття рішення та зростання особистої впевненості
 - Можливість приймати більш обґрунтовані та зважені рішення, ґрунтуючись на логіці та критичному оцінюванні інформації
 - Збільшення віри у власні здібності та приймати виклики, зможете відчувати себе більш незалежними.

Структура програми:

Програма складається з 8 модулів, кожен з яких фокусується на певному аспекті раціонального та критичного мислення.

Методи навчання:

Програма буде використовувати різні методи навчання, включаючи багато лекцій, дискусії, практичні вправи, методики, техніки, використання аргументів, та самостійне навчання.

Модуль 1: Вступ до раціонального мислення

Цей модуль важливий тим, що він закладає фундамент для розуміння раціонального мислення та його значення в повсякденному житті, учасники отримують чітке уявлення про те, що таке раціональне мислення, чому воно важливе та як його можна застосовувати в різних ситуаціях. Це розуміння слугуватиме основою для подальшого розвитку навичок раціонального мислення, прийняття рішень та вирішення проблем.

- Це заняття буде проходити у вигляді лекції та вправи « Дебати».

Мета цієї вправи у тому, щоб розвинути вміння підбирати аргумент та проявляти активну позицію.

Група ділиться на дві команди, команда «за»: повинна аргументувати свою позицію щодо теми дебатів. Команда «проти»: повинна аргументувати протилежну позицію.

Модуль 2: Критичне мислення

Критичне мислення є навичкою, необхідною для прийняття обґрунтованих рішень та ефективного спілкування.

Критичне мислення- це здатність людини визначати проблеми, знаходити їхні причини і передбачати наслідки, формулювати альтернативні гіпотези їх розв'язання. [12]

Цей модуль навчає учасників методам аналізу інформації, виявлення логічних помилок та формулювання глибоких запитань. Розвиваючи навички критичного мислення, учасники зможуть краще оцінювати інформацію, уникати упереджень та робити більш виважені судження.

- Будуть використані такі методи: лекція, метод «кошик ідей».

Модуль 3: Ірраціональні переконання

Ірраціональні переконання можуть призвести до неточних або оманливих суджень, негативно впливаючи на прийняття рішень та вирішення проблем.

Цей модуль знайомить учасників з поширеними типами таких переконань та їх наслідками. Навчаючи учасників розпізнавати ці помилки мислення, ми допомагаємо їм мислити більш чітко, логічно та об'єктивно.

- Розбір неадаптивних переконань
- Вправа « Віднайди ірраціональне переконання»

Мета вправи полягає у тому, що учасникам показують 8 речень, в яких описані некорисні переконання, в яких присутні :катастрофізація, нетерпимість фрустрації, глобальна негативна оцінка себе, вимогливість, та речення в яких

немає цих ірраціональних переконань. Завдання для учасників – віднайти де речення з вимогою, а де його немає.

Модуль 4: Когнітивний аналіз

Зміна негативного способу мислення. Почнемо з критичного аналізу негативних думок. Для того щоб попередити свої емоційні сплески, необхідно насамперед виявити зухвалі негативні думки й піддати їх перевірці на відповідність дійсної реальності(впевнитися в їхній ірраціональності), тобто подивитися на них критично й, таким чином, провести когнітивний аналіз.

Для того щоб здійснити когнітивний самоаналіз необхідно задати самому собі певні запитання, які допоможуть провести адекватну – не деструктивну, а конструктивну оцінку того, що відбулося.

- Для цього я використовую метод «Сократівський діалог» та техніку «Декатастрофізація».

Модуль 5: Прийняття рішень

Прийняття рішень є невід’ємною частиною повсякденного життя, і цей модуль навчає учасників ефективних стратегій для прийняття мудрих та обґрунтованих рішень. Розвиваючи навички прийняття рішень, учасники зможуть впевнено та чітко робити вибір у складних ситуаціях.

- Цей модуль включає в себе: лекцію про те, що таке прийняття рішень, які є етапи прийняття рішень, фактори які впливають на прийняття рішень,(інформація, емоції, упередження).
- М’язова релаксація за Джейкобсоном

Мета полягає у тому, щоб якщо у час є час на роздуми, то щоб насамперед ви заспокоїлись внутрішньо, ця вправа допоможе вам у цьому.

- Також використовую техніку «Квадрат Декарта».

Метод даної техніки полягає у тому, щоб навчитися приймати більш зважені рішення.[16]

- **Модуль 6: Вирішення проблеми**

Вирішення проблем є важливою навичкою, яка використовується в усіх сферах життя. Існує багато вправ, які можуть допомогти вам розвинути цю навичку та навчитися ефективно вирішувати проблеми, ось декілька з них:

- Техніка « мозковий штурм».

Ця техніка передбачає генерування якомога більшої кількості ідей щодо можливих рішень проблеми без будь-якої критики.

- Метод Дельфі

Цей метод полягає в тому, щоб сформулювати проблему або питання, яке потрібно вирішити.

Кожен учасник групи пише свої ідеї для вирішення проблеми на окремих аркушах паперу, тоді збираємо аркуші з ідеями та анонімно розподіляємо їх між учасниками, і кожен учасник групи аналізує отримані ідеї та додає до них власні коментарі та пропозиції. Повторюємо ці кроки кілька разів, поки не буде отримано остаточний список ідей. Обговорюємо отримані ідеї та обираємо ті, які здаються найкращими для вирішення проблеми.

Модуль 7: Міжособистісне спілкування

- Вправа для покращення взаємодії у міжособистісних взаємодіях «Твоя взаємодія».

Мета цієї вправи полягає у тому, щоб почати працювати з навичками міжособистісної ефективності. Ця вправа включає у себе 7 запитань, які передбачають розгорнуту відповідь.

Модуль 8: Творче мислення та нові ідеї

Творче мислення-це здатність генерувати нові та оригінальні ідеї, знаходити нестандартні рішення проблем та бачити світ по-новому, це про здатність бачити проблему з різних ракурсів та генерувати різні варіанти її вирішення, здатність генерувати ідеї, які відрізняються від існуючих. [17]

Переваги творчого мислення:

- Допомагає вирішувати проблеми: Творче мислення може допомогти вам знайти нові та креативні рішення проблем, які ви не могли б знайти, використовуючи лише логічне мислення.
- Підвищує продуктивність: Творчі люди часто більш продуктивні, оскільки вони можуть знаходити нові та кращі способи виконання завдань.
- Збільшує задоволення від роботи: Творча робота може бути більш цікавою та захоплюючою, ніж рутинна робота.

- **Допомагає досягти успіху:** Творче мислення є однією з найважливіших навичок для досягнення успіху в сучасному світі.

В цьому модулі буде використано:

- **Метод обмежень**

Полягає у тому, щоб навмисне себе обмежити певними ресурсами або умовами, щоб стимулювати креативність.

- **Метод рольової гри**

Метод полягає у тому, щоб взяти на себе роль іншої людини або персонажа та подумати про те, як би вони сприймали світ і вирішували проблеми.

- **Метод подорожі в часі**

Мета цього методу в тому, щоб уявити себе в іншому часі або місці та подумати про те, як би ви вирішували проблеми або створювали речі в цьому контексті.

- **Метод колективного малювання**

Ця вправа полягає в тому, щоб група людей разом малювала картину або створювала інший творчий проект.

3.2. Рекомендації для розвитку раціонального мислення в молодих людей

Ірраціональне мислення, хоча й може здаватись нешкідливим, насправді може мати негативний вплив на наше життя у багатьох сферах:

1. Психічне здоров'я:

- **Тривога та депресія :** Ірраціональні переконання, такі як катастрофізація або думки « все або нічого», можуть посилювати тривогу або депресію, роблячи людину більш схильною до негативних думок та емоцій.

- **Низька самооцінка:** Постійне критичне мислення до себе та негативні уявлення про власні здібності можуть призвести до зниження самооцінки та невпевненості в собі.

- **Фобії та нав'язливі стани:** Ірраціональні страхи та думки можуть перерости у фобії та нав'язливі стани, які значно обмежують життя людини та заважають їй нормально функціонувати.

2. Фізичне здоров'я:

- **Нездорові звички:** Ірраціональні переконання, пов'язані з харчуванням, фізичною активністю або сном, можуть призвести до нездорових звичок, які негативно впливають на фізичне здоров'я. Наприклад, людина, яка вважає, що їй не потрібно їсти фрукти та овочі, може мати нестачу вітамінів та мінералів. Або людина, яка вважає, що фізичні вправи небезпечні, може уникати їх, що призведе до проблем із вагою та загальним станом здоров'я.

- **Уникнення лікарів та лікування:** Недовіра до медичних працівників або страх перед медичними процедурами, ґрунтовані на ірраціональних переконаннях, можуть призвести до затримки діагностики та лікування серйозних захворювань. Наприклад, людина, яка вважає, що всі лікарі некомпетентні, може відкласти візит до лікаря з болем у животі, що може призвести до серйозних ускладнень.

3. Стосунки:

- **Конфлікти та непорозуміння:** Ірраціональні переконання щодо партнера або стосунків можуть призвести до частих конфліктів, непорозумінь та недовіри. Наприклад, людина, яка вважає, що її партнер завжди бреше, може постійно підозрювати його в невірності, що може зруйнувати стосунки.

- **Нездорові моделі поведінки:** Ревнощі, контролююча поведінка або емоційна залежність, ґрунтовані на ірраціональних переконаннях, можуть руйнувати стосунки та завдавати шкоди партнерам. Наприклад, людина, яка вважає, що її партнер не може жити без неї, може постійно телефонувати йому та контролювати його дії, що може задушити його та змусити його піти.

- **Складність у вираженні емоцій:** Страх бути відкинутим або незрозумілим через ірраціональні переконання може заважати людині відкрито висловлювати свої емоції та потреби у стосунках. Наприклад, людина, яка вважає, що її ніхто не любить, може уникати близькості та емоційного зв'язку з партнером, що може призвести до самотності та ізоляції.

Чинники, які можуть сприяти ірраціональному мисленню:

1. Когнітивні упередження: Це систематичні помилки в мисленні, які можуть призвести до нелогічних висновків. Наприклад, люди можуть схилитися до підтвердження своїх існуючих уявлень, ігноруючи протилежні докази, або переоцінювати ймовірність рідкісних подій.
2. Емоції: Сильні емоції, такі як страх, гнів або радість, можуть затьмарити раціональне мислення та призвести до прийняття імпульсивних або необдуманих рішень.
3. Соціальний вплив: Люди можуть бути схильні до впливу думок та поведінки інших людей, навіть якщо ці думки та поведінка не є раціональними.
4. Нестача інформації або знань: Коли людям не вистачає інформації або знань про певну тему, вони можуть схилитися до ірраціональних пояснень або рішень.
5. Психічні розлади: Деякі психічні розлади, такі як тривога, депресія або шизофренія, можуть призводити до ірраціонального мислення як симптому.

Важливо пам'ятати, що ірраціональні переконання не є вродженими. Їх можна навчитися ідентифікувати, ставити під сумнів та змінювати за допомогою таких методів, як когнітивно-поведінкова терапія або самодопомога, для цього можете використати наступні рекомендації:

1. Об'єктивність – основа для раціонального мислення. Будьте об'єктивними
Щоб думати ефективно, ми повинні ґрунтувати свої міркування на реальному світі, а не на власних бажаннях, упередженнях чи цілях. Критичне мислення дає результат, коли ми чітко сприймаємо та інтерпретуємо цю реальність.

2. Відкритість: готовність до нових знань

Варто бути готовим до нових знань, відкриттів. Негнучкі мислителі легко впізнаються: жорсткий набіг необґрунтованих думок, які не піддаються конструктивному обговоренню. Однак, бути відкритим до інформації не означає відмовлятися від своїх переконань або підтримувати будь-яку точку зору.

3. Не бійтеся виходити з сірої зони

Багато рішень, з якими ми стикаємося, містять певну частку невизначеності, сіру зону між чіткими чорно-білими альтернативами. Але це не означає, що ми повинні миритися з невизначеністю.

Неоднозначність часто є симптомом:

- Недбалого мислення
- Неповного аналізу
- Ірраціональних міркувань

Кілька порад, як вийти з сірої зони:

- Збирайте більше інформації. Чим більше ви знаєте, тим краще ви зможете зрозуміти ситуацію.
- Розгляньте різні точки зору. Не зациклюйтеся на одній думці.
- Будьте об'єктивними. Не дозволяйте своїм емоціям або упередженим думкам впливати на ваше судження.
- Використовуйте логіку. Проаналізуйте факти та зробіть висновки.
- Не бійтеся міняти свою думку. Якщо нова інформація змушує вас переглянути свої погляди, не бійтеся це зробити.

4. Не йдіть за натовпом, міркуйте самостійно

Сформуйте власну думку, ґрунтуючись на логіці та фактах, не бійтеся йти проти течії, якщо ваші переконання ґрунтуються на об'єктивній реальності

5. Розрізняйте спостереження та логічні висновки, факти та гіпотези.

Уникайте поспішних висновків, поки не будете впевнені, що володієте достовірною інформацією.

Пам'ятайте:

- Спостереження – це просто опис того, що ви бачите або чуєте
 - Логічний висновок – це висновок, який ви робите на основі спостережень
 - Факти – це дані, які можна підтвердити доказами
 - Гіпотеза – це припущення, яке потребує перевірки
6. Зберігайте тверезий погляд завдяки почуттю гумору

Не сприймайте все занадто серйозно, особливо якщо це не стосується життя чи смерті.

- Здатність сміятися над собою та бачити гумор у складних ситуаціях допомагає зберегти ясність мислення та об'єктивність.
- Гумор може стати інструментом для розрядки напруги та зниження градусу емоцій.
- Однак не використовуйте сарказм або знущання як спосіб принизити інших або захистити власні цінності.

7. Розвивайте допитливість – шлях до нових знань

Світ сповнений цікавих речей, які ви ще не знаєте.

Пам'ятайте:

- Цікавість - це ознака розуму, який прагне до нових знань та досвіду.
- Не бійтеся ставити питання, вивчати нове та виходити за рамки своїх звичних уявлень.
- Навчання може стати пригодою, яка відкриє вам нові перспективи та можливості.

Розвиваючи допитливість, ви: розширюєте свій кругозір, стаєте більш креативними, вчитеся краще розуміти світ навколо вас, збільшуєте шанси на успіх у різних сферах життя.

8. Не піддавайтеся емоціям, бо вони можуть затьмарювати розум і заважати тверезому мисленню.

- Коли ви відчуваєте сильні емоції, такі як захват або злість, ваші судження можуть бути спотвореними.
- У такі моменти розумові процеси не працюють так само ефективно, як у спокійному стані.

Щоб протистояти емоційному тиску:

- Зробіть паузу і заспокойтеся, перш ніж реагувати.
- Проаналізуйте ситуацію об'єктивно.
- Зверніть увагу на те, хто намагається вплинути на ваші емоції і чому .
- Не бійтеся сказати «ні», якщо ви не згодні з пропозицією.

- Пам'ятайте, що ваші інтереси – це найважливіше.

9. Не потурайте лестоцям – вони можуть бути маніпуляцією

Лестоці – це один з найефективніших методів переконання.

- Якщо хтось сильно хвалить вас, будьте обережні, можливо він намагається вас переконати в чомусь або використати вас у своїх цілях.
- Іноді складно відрізнити щирий комплімент від лестоців.
- Уважність та навички критичного мислення допоможуть вас не піддатися маніпуляціям.

Ось кілька порад, як розпізнати лестоці:

- Чи звучить комплімент занадто добре, щоб бути правдою?
- Чи намагається людина, яка хвалить вас, отримати від вас щось натомість?
- Чи відчуваєте ви себе некомфортно, коли вас хвалять?

10. Не піддавайтеся тиску, думайте перед тим, як діяти.

Імпульсивні рішення часто призводять до помилок.

- Краще трохи почекати, щоб обдумати ситуацію, перш ніж приймати рішення.
- Нерішучість може бути ознакою того, що вам не вистачає навичок для прийняття рішень.
- Імпульсивність, навпаки, часто призводить до помилок, за які вам доведеться розплачуватися.

Ось кілька порад, як не піддаватися тиску:

- Зробіть глибокий вдих і заспокойтеся
- Задайте собі кілька запитань:
 1. Які мої варіанти?
 2. Які наслідки кожного варіанту?
 3. Що для мене найважливіше в цій ситуації?
- Зверніться за допомогою до друга, члена сім'ї або ментора, якщо вам потрібна підтримка.
- Не дозволяйте тиску змусити вас діяти необдуманно. Візьміть час, щоб продумати ситуацію і прийняти найкраще рішення.

11. Співчуття – ключ до кращого розуміння себе

Практикуючи співчуття, ви зменшуєте ймовірність поспішних суджень, про які потім можете шкодувати. Іноді люди плутають критичне мислення з недовірою до всього, але насправді, сприйняття та прийняття світу та людей можуть бути більш нестандартними та логічними, якщо ґрунтуються на співпереживанні.

Практикуючи співчуття, ви:

- Зменшуєте ймовірність поспішних суджень, про які потім можете шкодувати
- Можете виявити, що трохи розуміння полегшує глибше розуміння думок і поведінки людей
- Чим глибше ви будете розуміти себе та інших, тим мудрішими будуть ваші рішення

Кілька порад, як розвинути співчуття:

- Ставтеся до інших з повагою, навіть якщо ви з ними не згодні
- Спробуйте зрозуміти їхню точку зору, перш ніж висловлювати свою думку
- Враховуйте їхні почуття та емоції
- Будьте терплячими та готовими до прощення
- Пам'ятайте, що кожна людина має свою історію та свій досвід
- Розвиваючи співчуття, ви станете більш мудрими, толерантними та ефективними мислителями.

Висновки до III розділу

Отже, психокорекційна програма складається з 8 модулів, які включають у себе: лекції, вправи, самостійне опрацювання, методики.

Ця програма спрямована на розвиток раціонального мислення, вона може бути ефективним інструментом для подолання тривожності, фрустрації та інших психологічних проблем.

Вона може допомогти людям:

- Ідентифікувати та змінювати негативні думки
- Розвивати навички вирішення проблем
- Підвищувати самоповагу та впевненість у собі
- Навчитися контролювати емоції

З основних рекомендацій:

- Практикувати усвідомленість
- Вести щоденник думок
- Читати книги та статті про раціональне мислення, розвивати допитливість та цікавість
- Бути об'єктивними

Розвиток раціонального мислення важливий, бо воно може допомогти вам краще справлятися зі стресом, тривогою та фрустрацією, може допомогти вам приймати кращі рішення та покращити свої стосунки з іншими людьми.

РОЗДІЛ IV. ОХОРОНА ПРАЦІ ТА БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ

4.1. Охорона праці в процесі діяльності психолога

Психолог- це спеціаліст з вищою психологічною освітою, який досліджує та вивчає прояви, способи та форми організації психічних явищ особистості. Ці знання використовуються для вирішення науково-дослідних та прикладних, а також для надання психологічної допомоги, підтримки та супроводу людям у різних сферах життя. [21]

Ось деякі ключові моменти про психологів:

Освіта: Мають завершену вищу психологічну освіту або пройшли перепідготовку на базі вищої освіти за спеціальністю «Психологія».

Кваліфікація: Можуть мати кваліфікації «бакалавр», «спеціаліст», «магістр» за напрямом підготовки «психологія».

Предмет дослідження: Вивчають психічні явища, які включають в себе психічні процеси, властивості і стани особистості.

Сфери діяльності: Їхні знання та навички застосовуються в таких областях, як:

Система охорони здоров'я: діагностика та лікування психічних розладів, психотерапія, психологічна реабілітація.

Освіта: психолого-педагогічна робота, профорієнтація, психологічний супровід навчального процесу.

Бізнес: психологічні дослідження ринку, розробка маркетингових стратегій, оптимізація роботи персоналу.

Система соціальної допомоги та підтримки: консультування з питань особистого життя, сімейних стосунків, подолання складних життєвих ситуацій.

Охорона праці психолога та людей, з якими психолог працює залежить від того що робота фахівця психолога пов'язана з людьми, то вище описаний феномен «вигорання» (згоряння) є типовим для діяльності психолога.

Законодавчо передбачено оптимальний розподіл робочого часу психолога між різними видами діяльності. Лише половина робочого часу психолога в тиждень планується на роботу з людьми, інша половина часу присвячена іншим видам діяльності. Передбачається, що при такому розподілі часу створені

достатні організаційні умови для того, щоб негативні наслідки феномена згоряння не виявлялися.

Ще один вид діяльності психолога повинен нормативно регулюватися з погляду законів охорони праці. Обробка інформації досліджень, друкування «Заклучний» і «Довідок» за результатами дослідження, розробка програм тренінгів. Передбачає досить тривалу роботу психолога на комп'ютері. Тим не менш, тривалість роботи за комп'ютером повинна бути обмежена. Зокрема, тривалість безперервної роботи з ПК без регламентованого перерви не повинна перевищувати дві години. Обов'язкові регламентовані перерви, відволікання на інші види робіт.

Клієнтами психолога, який працює в соціально - педагогічній сфері, традиційно є діти різного віку, їхні батьки, працівники даних установ (інші категорії клієнтів зустрічаються досить рідко).

Через специфіку роботи діяльність психолога відносять до допомагаючих професій. Тому охорона життєдіяльності клієнтів і допомогу в цьому є одним із завдань професії психолога. Психолог під час роботи з клієнтом відповідає не тільки за життя, але і за його психологічний стан.

У роботі психолога необхідно виділяти, професійно аналізувати і своєчасно реагувати на проблеми фізичного та психологічного здоров'я. Ось деякі з них:

1. Оптимальні з гігієнічної позиції режими праці фахівців соціально педагогічної сфери дітей учнів, вихованців інтернатів, студентів, курсантів і т.і.
2. Визначення допустимих і оптимальних параметрів для організації умов виховання, проживання, навчання, організації робочого місця, природного та штучного освітлення, мікроклімату приміщень.
3. Вимоги до організації і виконання науково-дослідницької роботи і до основних заходів з безпеки у використанні технічних засобів (у тому числі і вимоги до використання персональних комп'ютерів та іншої оргтехніки).
4. Причини та умови виникнення травм нещасних випадків або професійних захворювань в установах соціально виховної сфери.

5. Вимоги до пожежної та електробезпеки, визначення необхідних заходів їх попередження та профілактики. Більше того, адміністрація установ може залучати психолога для експертизи психологічної складової позначених проблем.

Загальні вимоги безпеки в кабінеті психолога:

Вік та підготовка: Для самостійної роботи психологом допускаються особи віком не молодше 18 років, що пройшли відповідну підготовку, інструктаж з охорони праці та техніки безпеки згідно інструкції з охорони праці психолога школи, медичний огляд і не мають протипоказань за станом здоров'я.

Під час роботи: Дотримуватися правил внутрішнього трудового розпорядку, дотримуватися режиму праці та відпочинку.

Можливі небезпечні фактори:

Порушення гостроти зору (недостатня освітленість), порушення постави (неправильно підібрані меблі), ураження електричним струмом (несправне електрообладнання).

Обов'язки: Знати: правила пожежної безпеки, розташування первинних засобів пожежогасіння, напрямки евакуації при пожежі, повідомляти про нещасні випадки адміністрації.

Відповідальність:

За невиконання або порушення інструкції з охорони праці - дисциплінарна відповідальність. Можлива позачергова перевірка знань норм і правил охорони праці.

Етичний кодекс психолога - це система принципів та правил, які регулюють професійну діяльність психологів. Він ґрунтується на принципах поваги до прав людини, конфіденційності, компетентності та відповідальності.

[4]

Основні розділи кодексу:

- **Загальні принципи:** визначають основні етичні принципи, якими має керуватися психолог у своїй роботі.
- **Професійні відносини:** регулюють відносини психолога з клієнтами, колегами та іншими фахівцями.

- **Наукова та дослідницька діяльність:** визначають етичні принципи проведення наукових досліджень та використання психологічних знань.
- **Відповідальність:** визначає відповідальність психолога за свою роботу та її наслідки.

Етичний кодекс поділяється на:

- **Загальну частину:** визначає основні принципи етичної поведінки психолога.
- **Спеціальну частину:** визначає етичні норми роботи психолога в різних сферах діяльності (наприклад, психотерапія, консультування, психодіагностика).

За порушення етичних норм психолог може бути притягнутий до дисциплінарної відповідальності.

4.2. Безпека життєдіяльності в психології

Психологія безпеки праці — галузь психологічної науки, яка вивчає психологічні причини нещасних випадків, що виникають у процесі праці та інших видів діяльності, і розробляє психологічні методи підвищення безпеки. Об'єктом досліджень є психічні процеси (сприйняття, увага, пам'ять та ін.), які породжуються діяльністю людини і впливають на психічний стан людини, властивості особистості та її безпечну поведінку під час праці.

Здоров'я людини — це не тільки відсутність хвороб, а й певний рівень фізичної тренуваності та психічного благополуччя. У праці важливу роль відіграють властивості й особливості психіки і свідомості. Характер трудової діяльності людини визначається не тільки фізичним навантаженням, а й величиною нервового та емоційного напруження, ритмом і темпом роботи, її монотонності, об'єму сприймання і перероблення Інформації. Від цього залежить встановлення раціонального режиму праці і відпочинку, організація робочого місця, проведення професійного добору, професійної орієнтації тощо.

На безпеку праці людини впливає її психічний стан: наявність конфліктів, втома, захворювання, залежність від наркотичних засобів, алкоголю, нікотину, особливості психіки людини. При наявності небезпечних чинників (рухомі деталі машин, захаращення проходів, погане освітлення тощо) та пригніченому стані психіки людини можуть виникати нещасні випадки.

Аналіз виробничого травматизму показує, що основна причина травм і загибелі людей на робочих місцях — це поганий психічний стан працівників під час виконання трудових обов'язків. У таких випадках не допомагає ні інстинкт самозбереження, ні знання небезпеки виконуваної роботи. На це впливає також надмірна самовпевненість і переоцінка власних можливостей, які знижують увагу людини й призводять до нехтування правилами безпеки. Наприкінці робочого дня і тижня в організмі людини нагромаджується втома та дратівливість. Тому в ці періоди треба бути дуже уважним і розсудливим при виконанні робіт.

У діяльності із запобігання виробничому травматизму важливе значення має забезпечення надійності та безперебійності виробничого процесу. Зупинки виробництва з різних причин, які зараз часто трапляються, призводять не тільки до різкого спаду продуктивності праці, виробничих втрат, а й до різкого погіршення самопочуття і психологічного стану персоналу, призводять до виникнення різного роду помилок у роботі, стресового стану, підвищення ризику виникнення аварій і травматизму. Таке виробництво супроводжується значним нервово-психічним напруженням, порушенням нормального ритму праці, суперечками робітників з колегами і керівництвом цеху.

Виходячи з цього, в умовах нестабільності виробництва, поряд зі створенням безпечного стану обладнання і виробничого середовища, значна увага з боку керівництва підприємств і його підрозділів повинна приділятися підвищенню надійності людського чинника в системі "людина—машина—середовище". Необхідно не тільки підвищувати якість навчання й інструктажу персоналу з питань охорони праці, а перш за все проводити відповідну психологічну роботу з тим, щоби виховувати в робітників психологію безпечної

роботи, щоби вони оцінювали кожний крок і кожну дію з точки зору її безпечного виконання.

Перед виникненням нещасного випадку, як правило, створюється певна небезпечна ситуація, коли людина може усвідомити наближення такого випадку і може вжити необхідних заходів для його запобігання. Невміння людини вчасно усвідомити небезпечну ситуацію і вжити адекватних заходів призводить до нещасних випадків і аварій. Людина повинна прогнозувати, передбачати розвиток трудового процесу і свою поведінку, вчасно усвідомлювати небезпечну ситуацію і тим самим запобігати нещасним випадкам. Інколи такі випадки розглядаються як наслідок неадекватної поведінки самої людини в небезпечній ситуації.

Безпека поведінки людини на виробництві залежить від таких чинників:

- стану безумовних рефлексів, якими людина несвідомо відповідає на різні небезпеки, що загрожують її організму (наприклад, самовільне відсунення руки від гарячого предмета);
- психофізіологічних якостей людини, які виявляються у чутливості її до сигналів небезпеки, її швидкісних можливостях реагувати на такі сигнали, у її емоційних реакціях на небезпеку, у визначенні небезпечної ситуації і реагуванні на неї (на поведінку людини впливає і її емоційний, психічний і фізичний стан: так, стан тривоги загострює почуття небезпеки, стан втоми зменшує можливості людини щодо визначення і протидії їй);
- професійних якостей та досвіду людини, тобто знання професії і правил безпеки, життєвий досвід;
- мотивації до безпечної праці (у різних людей є різні мотиви до праці та заходів безпеки).

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

1. *Усвідомлення та раціональне мислення є ключовими факторами для покращення психічного здоров'я.*

- Усвідомлення дозволяє краще розуміти свої емоції та думки, що веде до кращого самоконтролю, зменшення стресу та тривоги, а також покращення емоційного благополуччя.
- Раціональне мислення допомагає приймати кращі рішення, ґрунтуючись на логіці та фактах, а не на емоціях чи забобонах. Це може допомогти вам краще справлятися зі складними ситуаціями та покращити свої стосунки з іншими людьми.

2. *Дослідження також показало, що молоді люди віком від 18 до 25 років мають схильності до:*

- Високого рівня тривожності
- Середнього та високого рівня фрустрації та середнього рівня агресивності
- Середнього рівня ригідності
- Середнього рівня стресостійкості, близько до низького
- Використання унікаючого копінгу в більшості

3. *Існує чіткий зв'язок між використанням раціональних копінг-стратегій та кращою здатністю людей справлятися зі стресом.*

- Люди, які частіше використовують копінг, орієнтований на проблему, мають нижчі рівні тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності, а також вищий рівень стресостійкості.
- Люди, які частіше використовують унікаючий копінг, мають тенденцію мати вищі рівні тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності, а також нижчий рівень стресостійкості.

4. *Психокорекційна програма, спрямована на розвиток раціонального мислення, може бути ефективним інструментом для:*

- Подолання тривожності, фрустрації та інших психологічних проблем.
- Ідентифікації та зміни негативних думок.

- Розвитку навичок вирішення проблем.
- Підвищення самоповаги та впевненості у собі.
- Навчання контролювати емоції.

5. *Рекомендації для покращення психічного здоров'я:*

- Практикувати усвідомленість.
- Вести щоденник думок.
- Читати книги та статті про раціональне мислення.
- Розвивати допитливість та цікавість.
- Бути об'єктивними.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ейпріл К. Позбутися тривоги: підручник. Київ : Ростислава Бурлаки, 2023. 272 с.
2. Занижена самооцінка: ознаки та причини. HoldYou. URL: <https://holdyou.net/news/zanyzhena-samootsinka> дата звернення: (03.05.2024).
3. Ключ у вас. На що впливає наше оточення. Новий час-Краса і мода, відпочинок і розваги, шоу-бізнес, психологія, ЗОЖ-НВ ЛАЙФ. URL: <https://life.nv.ua/ukr/blogs/na-shcho-vplivaye-otochennya-golovniy-sekret-uspihu-50372741.html> дата звернення: (23.04.2023).
4. Національна школа суддів України. URL: <https://nsj.gov.ua/files/1448287570%D0%95%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B8%D0%B9%20%D0%BA%D0%BE%D0%B4%D0%B5%D0%BA%D1%81%20%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%B%D0%BE%D0%B3%D0%B0.docx.pdf> (дата звернення 02.05.2024)
5. Переваги усвідомленості - empatia.pro. Empatia.pro. URL: <https://www.empatia.pro/perevagy-usvidomlenosti/> (дата звернення 05.04.2024)
6. Пітерсон Т. 101 спосіб впоратися з тривогою, страхом і панічними атаками : підручник. Київ : "Наш формат", 2021. 240 с.
7. Порох Ю. Психологічні аспекти роботи з агресивними дітьми. КОЛЕДЖ. URL: <http://kupdm.com.ua/index.php/coledge/kabinet-psykholoha/dlya-pedahohiv/item/329-psykholohichni-aspekty-roboty-z-ahresyvnyy-ditmy> (дата звернення 10.04.2024)
8. Психологічна стійкість для громадських організацій під час війни. Зрозуміло! – Освітня онлайн-платформа. URL: <https://courses.zrozumilo.in.ua/courses/course-v1:eef+EEF-030+dec2022/about> (дата звернення 21.04.2024)

9. Регулювання стресостійкості в конфліктній ситуації. Українські реферати. URL: <https://ukrbukva.net/page,25,83450-Regulirovanie-stressoustoiychivosti-v-konfliktnoiy-situacii.html> (дата звернення 24.04.2024)
10. Ригідність мислення: особливості, різновиди та поради щодо подолання – Експертка. Новини – Експертка. URL: <https://expertka.com.ua/aktualne/rigidnist-mislennya-osoblivosti-riznovidi-ta-poradi-shchodo-podolannya.html> (дата звернення 26.04.2024)
11. РИГІДНІСТЬ - тлумачення, орфографія, новий правопис онлайн. СЛОВНИК - тлумачний словник української мови, орфографічний словник онлайн. URL: <https://slovnyk.ua/index.php?sword=%D1%80%D0%B8%D0%B3%D1%96%D0%B4%D0%BD%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C> (дата звернення 05.05.2024)
12. Розвиток критичного мислення: кому, для чого і як?. Інститут Республіка. URL: <https://inrepublica.org.ua/novyny/rozvytok-krytychnogo-myslennya-komu-dlya-chogo-i-yak.html> (дата звернення 06.05.2024)
13. СЛОВНИК - тлумачний словник української мови, орфографічний словник онлайн. СЛОВНИК - тлумачний словник української мови, орфографічний словник онлайн. URL: <https://slovnyk.ua/> (дата звернення 01.05.2024)
14. Станчишин В. Стіни у моїй голові. 2-ге вид. Київ : ТОВ "Віхола", 2023. 192 с.
15. Сучасний тлумачний психологічний словник : шапар В.Б. : free download, borrow, and streaming : internet archive. Internet Archive. URL: <https://archive.org/details/psycholoh2007/page/8/mode/1up?q=%D0%B0%D0%B3%D1%80%D0%B5%D1%81%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C> (дата звернення 06.05.2024)
16. Техніка для прийняття рішень «квадрат декарта» - факультет соціології і права КПІ ім. Ігоря Сікорського. Факультет соціології і права КПІ ім. Ігоря Сікорського - Публічне управління та адміністрування. Право.

- Соціологія. Соціальна робота. URL: <https://fsp.kpi.ua/ua/tehnika-dlya-prijnyattya-rishen-kvadrat-dekarta/> (дата звернення 8.05.2024)
17. Українська правда. Життя. 7 способів розвивати творче мислення дитини. Українська правда. Життя. URL: <https://life.pravda.com.ua/society/2016/02/23/208513/> (дата звернення 8.05.2024)
18. Учасники проектів Вікімедіа. Діалектично-поведінкова терапія – Вікіпедія. Вікіпедія. URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D1%96%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%BE-%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%B4%D1%96%D0%BD%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B0_%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D1%96%D1%8F (дата звернення 04.04.2024)
19. Учасники проектів Вікімедіа. Діалектично-поведінкова терапія – Вікіпедія. Вікіпедія. URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D1%96%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%BE-%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%B4%D1%96%D0%BD%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B0_%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D1%96%D1%8F (дата звернення 04.04.2024)
20. Учасники проектів Вікімедіа. Наукова думка – Вікіпедія. Вікіпедія. URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B0%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B0_%D0%B4%D1%83%D0%BC%D0%BA%D0%B0 (дата звернення 24.04.2024)
21. Учасники проектів Вікімедіа. Психолог – вікіпедія. Вікіпедія. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3> (дата звернення 10.05.2024)
22. Учасники проектів Вікімедіа. Усвідомленість – вікіпедія. Вікіпедія. URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A3%D1%81%D0%B2%D1%96%D0%B4%D0%BE%D0%BC%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C#cite_note-1 (дата звернення 26.04.2024)

23. Форум "словопедія" - головна. Форум "Словопедія" - Головна. URL: <http://forum.slovopedia.com/> (дата звернення 03.05.2024)
24. Чапмен А., Гратц К., Тул М. Навички діалектичної поведінкової терапії для подолання тривоги : підручник. Ростислава Бурлаки, 2023. 308 с.
25. Що таке стрес?. UNICEF. URL: <https://www.unicef.org/ukraine/stories/what-is-stress#what-is-stress> (дата звернення 25.04.2024)
26. Що таке фрустрація і як її подолати? Пояснює психологиня Анастасія Котляр - HUBZ - інформаційна агенція. HUBZ - інформаційна агенція. URL: <https://hubz.ua/zdorove-zhyttya/psychologiya/shho-take-frustratsiya-i-yak-yiyi-podolaty-royasnyuye/> (дата звернення 03.05.2024)
27. Як соціальна підтримка покращує наше психічне здоров'я - МН4U. МН4U. URL: <https://www.mh4u.in.ua/shukayu-dopomogu/ne-zalyshatysya-sam-na-sam-yak-soczialna-p/> (25.04.2024)
28. 4.5. тест «самооцінка психічних станів» (Г. айзенк) - e-pidruchniki.com. e-Pidruchniki.com. URL: https://e-pidruchniki.com/content/898_45_test_samoocinka_psihichnih_staniv_g_aizenk.html (дата звернення 01.05.2024)
29. Doc.ua. Стрес. Doc.ua. URL: <https://doc.ua/ua/bolezn/stress>
30. DSpace Home. URL: <http://ekhsuir.kspu.edu/bitstream/handle/123456789/18465/149-Article%20Text-273-1-10-20231103.pdf?sequence=2&isAllowed=y> (дата звернення 01.05.2024)
31. Freeman A. The 10 dumbest mistakes smart people make and how to avoid them: simple and sure techniques for gaining greater control of your life : підручник. HarperCollins, 1992. 284 p.
32. Linehan M. M. DBT skills training handouts and worksheets, second edition. Guilford Publications, 2014.
33. Psychology B. T. W. Психологія усвідомленості: як жити тут і зараз. ByTheWayPsychology. URL:

<https://www.bythewaypsychology.com/post/psychology-of-awareness-how-to-live-here-and-now> (дата звернення 25.04.2024)

34. URL: <https://psychologer.com.ua/piramida-maslou/> (дата звернення 20.04.2024)

Опитувальник «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком)

Текстовий матеріал

1. Я не відчуваю у собі впевненості.
2. Часто червонію без причини.
3. Мій сон мене непокоїть.
4. Легко починаю нудьгувати.
5. Непокоюся через неприємності, які є тільки в уяві.
6. Мене лякають труднощі.
7. Люблю аналізувати свої недоліки.
8. Мене легко переконати.
9. Я підозрілий.
10. Важко переносу час очікування.
11. Нерідко мені здаються безвихідними ситуації, із яких можна знайти вихід.
12. Неприємності мене сильно засмучують, я падаю духом.
13. У неприємних ситуаціях я схильний без поважних причин звинувачувати себе.
14. Нещастя та невдачі нічому мене не вчать.
15. Я часто відмовляюся від боротьби, вважаю її даремною.
16. Я часто почуваю себе беззахисним .
17. Іноді у мене буває стан відчаю.
18. Відчуваю розгубленість перед труднощами.
19. У важкі хвилини життя іноді поведжуся як дитина, хочу, щоб мене пожаліли.
20. Вважаю недоліки свого характеру невинними.
21. Залишаю за собою право вирішального голосу.
22. Часто при розмові перебиваю співрозмовника.
23. Мене легко розсердити.

24. Люблю робити зауваження іншим.
25. Хочу бути авторитетом для оточуючих
26. Не задовольняюсь малим, хочу більшого
27. Коли розгніваюсь, погано себе стримую.
28. Більше люблю керувати, ніж підкорятися.
29. У мене різка, грубувата жестикуляція.
30. Я злопам'ятний(на).
31. Мені важко змінювати звички.
32. Нелегко переключати увагу.
33. З Обережністю ставлюся до всього нового.
34. Мене важко переконати.
35. Нерідко у мене з голови не виходять думки, яких потрібно позбутися.
36. Нелегко зближуюся з людьми.
37. Мене розчаровує навіть незначні зміни плану.
38. Я проявляю впертість.
39. Неохоче йду на ризик.
40. Різко реагую на відхилення від прийнятого мною режиму.

Опитувальник «Аналіз стилю життя» (Бостонський тест на стресостійкість)

Текстовий матеріал

1. Ви їсте, принаймні, одне гаряче блюдо в день
2. Ви спите 7-8 годин, принаймні, чотири рази на тиждень
3. Ви постійно відчуваєте любов інших і віддаєте свою любов натомість
4. У межах 50 кілометрів у Вас є хоча б одна людина, на яку Ви можете покластися
5. Ви виконуєте фізичні вправи до поту хоча б два рази на тиждень
6. Ви викурюєте менше половини пачки сигарет на день
7. За тиждень Ви споживаєте не більше п'яти чарок алкогольних напоїв
8. Ваша вага відповідає Вашому зростанню
9. Ваш дохід повністю задовольняє Ваші основні потреби
10. Вас підтримує Ваша віра
11. Ви регулярно займаєтеся клубною або громадською діяльністю
12. У Вас багато друзів і знайомих
13. У Вас є один або двоє друзів, яким Ви повністю довіряєте
14. Ви здорові
15. Ви можете відкрито заявити про свої почуття, коли Ви злі або стурбовані чимось
16. Ви регулярно обговорюєте з людьми, з якими живете, Ваші домашні проблеми
17. Ви робите щось тільки заради жарту хоча б раз на тиждень
18. Ви можете організувати Ваш час ефективно
19. За день Ви споживаєте не більше трьох чашок кави, чаю або інших напоїв, що містять кофеїн
20. У Вас є трохи часу для себе протягом кожного дня

ДОДАТОК В

Опитувальник Brief-COPE С. Carver, 1997 (адаптація Т. Яблонська, О. Вернік, Г. Гайворонський, 2023)

Текстовий матеріал:

1. Я звертав(ла)ся до роботи чи іншої діяльності, щоб відволіктися від думок.
2. Я зосереджував(ла) свої зусилля на тому, щоб щось зробити щодо ситуації, в якій я опинив(ла)ся.
3. Я говорив(ла) собі: “Це нереально”.
4. Я вживав(ла) алкоголь або інші речовини, щоб почуватися краще.
5. Я отримував(ла) емоційну підтримку від інших.
6. Я відмовляв(ла)ся від спроб впоратися з цим.
7. Я вживав(ла) заходів, намагаючись покращити ситуацію.
8. Я відмовляв(ла)ся вірити, що це сталося.
9. Я говорив(ла) щось, щоб позбутися своїх неприємних почуттів.
10. Я отримував(ла) допомогу та поради від інших людей.
11. Я вживав(ла) алкоголь або інші речовини, щоб допомогти собі пройти через це.
12. Я намагав(ла)ся побачити це в іншому світлі, зробити це більш позитивним.
13. Я критикував(ла) себе.
14. Я намагав(ла)ся продумати стратегію своїх подальших дій.
15. Я отримував(ла) почуття розуміння та комфорту від когось.
16. Я відмовляв(ла)ся від спроб впоратися.
17. Я шукав(ла) щось хороше в тому, що відбувається.
18. Я жартував(ла) з цього приводу.

19. Я робив(ла) щось, щоб менше про це думати, наприклад дивив(ла)ся телевізор, читав(ла), мріяв(ла), спав(ла) чи робив(ла) покупки.
20. Я приймав(ла) реальність того, що це сталося.
21. Я виражав(ла) свої негативні почуття.
22. Я намагав(ла)ся знайти втіху у своїй релігії чи духовних переконаннях.
23. Я намагав(ла)ся отримати пораду або допомогу від інших людей щодо того, що робити.
24. Я вчив(ла)ся жити з цим.
25. Я довго розмірковував(ла) над тим, які кроки робити для подолання ситуації.
26. Я звинувачував(ла) себе в тому, що сталося.
27. Я молив(ла)ся або медитував(ла).
28. Я сміяв(ла)ся над ситуацією.

Психокорекційна програма для розвитку раціонального мислення

1 модуль: Вступ до раціонального мислення

- Лекція на тему «Важливість раціонального мислення».
- Вправа: «Дебати».

Мета цієї вправи у тому, щоб розвинути вміння підбирати аргумент та проявляти активну позицію.

Група ділиться на дві команди, команда «за»: повинна аргументувати свою позицію щодо теми дебатів. Команда «проти»: повинна аргументувати протилежну позицію.

2 модуль: Критичне мислення

- Метод «Кошик ідей» – актуалізувати вже відомі знання, мотивувати учнів до пізнавальної діяльності, сприяти вдумливому читанню тексту. Цей метод добре впроваджувати на початку заняття, коли потрібно зібрати якусь інформацію з певної теми й дізнатися, що молоді люди вже знають із неї.

3 модуль: Ірраціональні переконання

- Розбір неадаптивних переконань
- Вправа «Віднайди ірраціональне переконання»

Мета вправи полягає у тому, що учасникам показують 8 речень, в яких описані некорисні переконання, в яких присутні :катастрофізація, нетерпимість фрустрації, глобальна негативна оцінка себе, вимогливість, та речення в яких немає цих ірраціональних переконань. Завдання для учасників – віднайти де речення з вимогою, а де його немає.

Речення з ірраціональними переконаннями та без них:

1. Катастрофізація:

Ірраціональне: «Я провалю презентацію, всі будуть сміятися з мене, це буде жахливо!»

Раціональне: «Я можу помилитися під час презентації, але це не кінець світу. Я можу вчитися на своїх помилках і покращитися в наступний раз»

2. Нетерпимість фрустрації:

Ірраціональне: «Я не можу витримати цю чергу, люди такі повільні! Це несправедливо!»

Раціональне: «Черги можуть бути неприємними, але це частина життя. Я можу спробувати розслабитися, глибоко дихати або знайти щось, щоб зайняти себе».

3. Глобальна негативна оцінка себе:

Ірраціональне: «Я нічого не вартий, я невдаха. Ніхто мене не любить».

Раціональне: «Я зробив помилку, але це не означає, що я нічого не вартий. Я можу вчитися на своїх помилках і покращитися. У мене є позитивні якості, які роблять мене цінною людиною».

4. Вимогливість:

Ірраціональне: «Всі повинні робити те, що я хочу, інакше я буду розлючений»

Раціональне: «Я не можу контролювати інших людей. Я можу висловити свої бажання, але не можу очікувати, що всі з ними погодяться».

Модуль 4: Когнітивний аналіз

На цьому занятті ми будемо змінювати негативний спосіб мислення, для цього використаємо метод «Сократівський діалог» та техніку «Декатастрофізація».

Дайте відповідь письмово на запитання:

1. Що підтверджує мою думку? А що її спростовує?
2. Моя думка ґрунтується на фактах чи почуттях?
3. Це моє припущення чи я неправильно інтерпретую подію?
4. Чи розглядаю я всі факти чи тільки ті, що підтверджують мою думку?
5. Чи не перебільшую я?
6. Чи може я думаю про це за звичкою, а не дивлюся на реальні факти?
7. Чи можуть інші люди мати інше пояснення? Яким би воно було?

Спробуйте цю техніку щонайменше 5 разів у різних ситуаціях. Після цього ви вже в моменті тривоги зможете ставити собі ці питання та аналізувати свою реакцію.

Модуль 5: Прийняття рішень

Цей модуль включає в себе: лекцію про те, що таке прийняття рішень, які є етапи прийняття рішень, фактори які впливають на прийняття рішень, м'язову релаксацію за Джейкобсоном, і техніку «квадрат Декарта».

Проведення м'язової релаксації за Джейкобсоном:

1. Підготовка.

- Знайдіть тихе та зручне місце, де вас ніхто не потурбує.
- Ляжте на спину або сядьте в зручному кріслі
- Закрийте очі та розслабтеся
- Зосередьтеся на своєму диханні. Дихайте глибоко та повільно протягом декількох хвилин.

2. Напруження та розслаблення м'язів.

По черзі напружуйте та розслабляйте різні групи м'язів тіла протягом 5-10 секунд. Розпочинайте з м'язів обличчя, потім перейдіть до м'язів шиї та плечей, після цього перейдіть до м'язів рук, до м'язів грудей та спини, та до м'язів живота, ніг та ступнів.

Проведення техніки «Квадрат Декарта»:

Ділите листочок на чотири частини і вписуєте в кожній частині запитання.

1. Що буде, якщо це відбудеться?
2. Що буде, якщо це не відбудеться?
3. Чого не буде, якщо це відбудеться?
4. Чого не буде, якщо це не відбудеться?

Модуль 6: Вирішення проблеми

На цьому занятті ми будемо проводити техніку «Мозковий штурм».

Ця техніка передбачає генерування якомога більшої кількості ідей щодо можливих рішень проблеми без будь-якої критики.

Також будемо проводити «Метод Дельфі»

Цей метод полягає в тому, щоб сформулювати проблему або питання, яке потрібно вирішити.

Кожен учасник групи пише свої ідеї для вирішення проблеми на окремих аркушах паперу, тоді збираємо аркуші з ідеями та анонімно розподіляємо їх між учасниками, і кожен учасник групи аналізує отримані ідеї та додає до них власні коментарі та пропозиції. Повторюємо ці кроки кілька разів, поки не буде отримано остаточний список ідей. Обговорюємо отримані ідеї та обираємо ті, які здаються найкращими для вирішення проблеми.

Модуль 7: Міжособистісне спілкування

На даному занятті ми будемо навчатися покращувати міжособистісні навички. Для цього використаємо вправу «Твоя взаємодія», мета цієї вправи полягає у тому, щоб почати працювати з навичками міжособистісної ефективності. Ця вправа включає у себе 7 запитань, які передбачають розгорнуту відповідь.

1. Чого я хочу від цих стосунків?
2. Які я маю цілі в цих взаєминах?

Напишіть сценарій для визначення своїх потреб та опису того, чого ви хочете. Обов'язково заповніть такі розділи:

- Поясніть ситуацію:
- Повідомте людині, що ви думаєте про цю ситуацію, використовуючи вислови «я відчуваю» і «я думаю»
- Вкажіть свої потреби і те, чого ви хочете від цієї ситуації. Будьте максимально конкретними:
- Поясніть заздалегідь, які переваги від цього отримає інша людина та чому задоволення ваших потреб або виконання вашого прохання буде для неї корисним:
- Визначте компроміси

Модуль 8: Творче мислення та нові ідеї

В цьому модулі буде використано:

- Метод обмежень

Полягає у тому, щоб навмисне себе обмежити певними ресурсами або умовами, щоб стимулювати креативність.

- Метод рольової гри

Метод полягає у тому, щоб взяти на себе роль іншої людини або персонажа та подумати про те, як би вони сприймали світ і вирішували проблеми.

- Метод подорожі в часі

Мета цього методу в тому, щоб уявити себе в іншому часі або місці та подумати про те, як би ви вирішували проблеми або створювали речі в цьому контексті.

- Метод колективного малювання

Ця вправа полягає в тому, щоб група людей разом малювала картину або створювала інший творчий проект.