

Міністерство освіти і науки України
Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича
Факультет педагогіки, психології та соціальної роботи

Кафедра психології

**ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ
В УМОВАХ ВІЙНИ**

Дипломна робота

Рівень вищої освіти - перший (бакалаврський)

Виконала:

студентка 4 курсу, 412 групи
спеціальності 053 Психологія

Лобур Тетяна Василівна

Керівник: к.псих.н., доц. Доскач С. С.

Рецензент: к.псих.н., доц.

До захисту допущено:

Протокол засідання кафедри № ____

від „____” _____ 20__ р.

зав. кафедри _____ доц. Андрєєва Я.Ф.

Чернівці – 2023

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ	
1.1. Характеристика основних підходів дослідження проблеми психологічного здоров'я.....	7
1.2. Структура, критерії та рівні психологічного здоров'я.....	11
1.3. Особливості психологічного здоров'я сучасної молоді в умовах війни ...	16
Висновок до першого розділу	25
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ	
2.1. Організація та методи емпіричного дослідження.....	26
2.2. Аналіз результатів дослідження особливостей психологічного здоров'я молоді в умовах війни.....	29
2.3. Психологічна допомога щодо підвищення рівня психологічного здоров'я молоді в умовах війни.....	46
Висновок до другого розділу	50
ВИСНОВКИ	52
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	55
ДОДАТКИ	60

ВСТУП

Актуальність дослідження. Останні події в Україні кардинально змінили життя багатьох людей. Наша країна переживає важкий період – війну. Залишення будинків, зміна місця проживання, переїзд, перерозподіл побутових речей – це тільки зовнішні атрибути. Але головними залишаються психологічні перевантаження та напруга. У такій ситуації людина постійно перебуває у стресі, неспокої та хвилюваннях, які проявляються у появі панічних атаках, тривожності, страху, байдужості, занурення у себе та власні переживання. Стан розгубленості являє собою головну реакцію людини, яка спричиняє зрушення у психіці. Кожен українець відчуває наслідки війни, що відображається на його психологічному здоров'ї.

Важливо розуміти, що війна загрожує життю людей, які могли б бути пораненими або вбитими. Разом з цим, люди, які не перебувають у ситуації бойових дій, можуть також переживати негативні емоції, у них можуть бути психічні розлади (тривожність, депресія, неврози, ПТСР).

Л. Бегеза, О. Вознюк, О. Завгородня, В. Зливков, О. Іванова, Є. Калюжна, В. Моргун, В. Рибалка досліджували проблему психічного здоров'я та вплив соціальної ситуації на нього.

Окрім постійної загрози фізичної шкоди під час війни, багато українців зазнали психологічної шкоди. Постійна тривога за своє життя за рідних і близьких, за дітей та батьків, у ситуації, у які людина ніколи раніше не перебувала.

У своїх наукових працях В. Байдик, В. Дорожкін, О. Коваленко, Л. Лук'янова, С. Максименко, Р. Мороз, Н. Ничкало, В. Панок, Е. Помиткін, Я. Пилинський зазначають, що важливим є збереження психологічного благополуччя особистості, піклування про нього, особливо, в умовах соціально-економічних змін та нестабільних суспільствах.

Особливо війна вплинула на підростаюче покоління, зокрема, й молодих людей. Вони не мають можливості повноцінно продовжувати навчання, спілкуватися з друзями, вести звичний спосіб життя. На психологічному рівні події впливають на послаблення психічного здоров'я, що відображається у страхах за власне майбутнє, розладах в емоційній сфері, байдужості, пасивного ставлення до життя тощо. Психічний стан кожної людини, а також молоді потребує не тільки ретельного обстеження, а й вибору стратегії у наданні психологічної допомоги.

Дана проблематика є актуальною і недостатньо вивченою, тому потребує детального дослідження. Саме це зумовило вибір теми нашої дипломної роботи: «Особливості психологічного здоров'я молоді в умовах війни».

Мета дослідження: теоретично та емпірично вивчити особливості психологічного здоров'я молоді в умовах війни.

Об'єкт дослідження – психологічне здоров'я у молоді.

Предмет дослідження – стан психологічного здоров'я у молодих людей.

Завданнями дослідження є:

1. Проаналізувати основні підходи до визначення поняття «психологічне здоров'я» особистості.
2. Охарактеризувати структуру, критерії та рівні психологічного здоров'я.
3. Провести дослідження особливостей психологічного здоров'я молоді в умовах війни.
4. Розробити психологічні заходи щодо підтримки та покращення психічного здоров'я у молоді.

Гіпотеза дослідження: умови війни, у яких опинилося молоде покоління, впливають на його психічне здоров'я.

На підготовчому етапі було проведено анкетування студентів. Вибірку склали 45 студентів I-V курсів. Базою дослідження обрано факультет педагогіки, психології та соціальної роботи Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича.

Для вирішення поставлених завдань використано:

- теоретичний аналіз наукових джерел з даної проблематики;
- стандартизованої методи діагностики.
- кількісна та якісна обробки отриманих даних.

Комплекс методик дослідження: 1. Опитувальник «Смисложиттєві орієнтації особистості» (методика СЖО) (Д.О. Леонт'єв); 2. Методика «Діагностики психологічного здоров'я» (А.В. Козлов); 3. Методика «Дослідження суб'єктивного контролю» (Пашукова); 4. Опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» (В.І. Моросанов); 5. Методика САМОАЛ (Н.Ф. Каліна та А.О. Лазукіна).

Структура дипломної роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаної літератури та додатків. У роботі вміщено 2 таблиці та 19 рисунків.

РОЗДІЛ І.

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

1.1. Характеристика основних підходів дослідження проблеми психологічного здоров'я

Психологічне здоров'я – це необхідна умова для повноцінного функціонування особистості в процесі життєдіяльності. З одного боку, це умова повноцінного виконання людиною своєї соціокультурної ролі, а з іншого – забезпечує людині можливості для постійного розвитку протягом усього життя [5.].

Розвиток особистості не тільки не передбачає застою, але переслідує мету, яка зумовлює подальше накопичення активних новоутворень. Розвиток – це незворотній процес, зміна типу взаємодії людини з навколишнім середовищем, що пронизує всі рівні психологічного та свідомого розвитку і виявляється в якісно іншій здатності до інтеграції та узагальнення досвіду, отриманого в процесі життя.

Наукова категорія «Психологічне здоров'я» була введена в 1991 році І. В. Дубровіною. Вона розуміє психологічного здоров'я як динамічний набір психологічних атрибутів, які забезпечують гармонію між різними аспектами особистості людини та між особою та суспільством, а також можливість людини повноцінно функціонувати протягом життя.

На думку дослідниці: «Психічне здоров'я відноситься до індивідуальних психологічних процесів, тоді як психічне здоров'я стосується всього індивіда і тісно пов'язане з найвищим проявом людського духу, що дозволяє нам висвітлити аспекти психічного здоров'я, пов'язані з медициною, соціологією, філософією [11.]. Тут розуміються феномени, що межують з компонентами людської духовності. Всебічний психічний розвиток вміщує повноту і багатство внутрішнього світу особистості, який

визначає духовне становлення та впливає на психічний стан людини. Зокрема, духовність розглядається як моральність особистості, її духовний потенціал, орієнтація на вищі агальнолюдські цінності: Істину, Красу, Добро.

Структурними компонентами психічного здоров'я є: 1) розвиненість психічних властивостей (пам'яті, уяви, мислення), мотиваційної складової, активності та емоційної сфери людини; 2) всебічний розвиток особистості; 3) розумова грамотність, яка сприяє свідомому ставленню до особистих якостей (здібності, розуму, освіченості); 4) психокультура складова, як уявлення людини про себе в її положення у соціальному середовищі та взаємодія з ним; 5) світоглядного гуманізму; 6) психологічне благополуччя [26.].

Фундаментальною категорією психічного здоров'я є розуміння стану людини, оскільки досвід психопатології використовується для співвіднесення зі свідомістю здорових людей. Проте сучасна наука розрізняє сферу духовності та сферу психічного здоров'я. Вчені стверджують, що поняття «психологічне здоров'я» людини складається з двох категоріальних компонентів здоров'я і самої людини. Ці галузі мають дотичні один до одного психологічні моделі, які висвітлюють дану проблему з точки зору знання про людину (див. рис. 1.1).

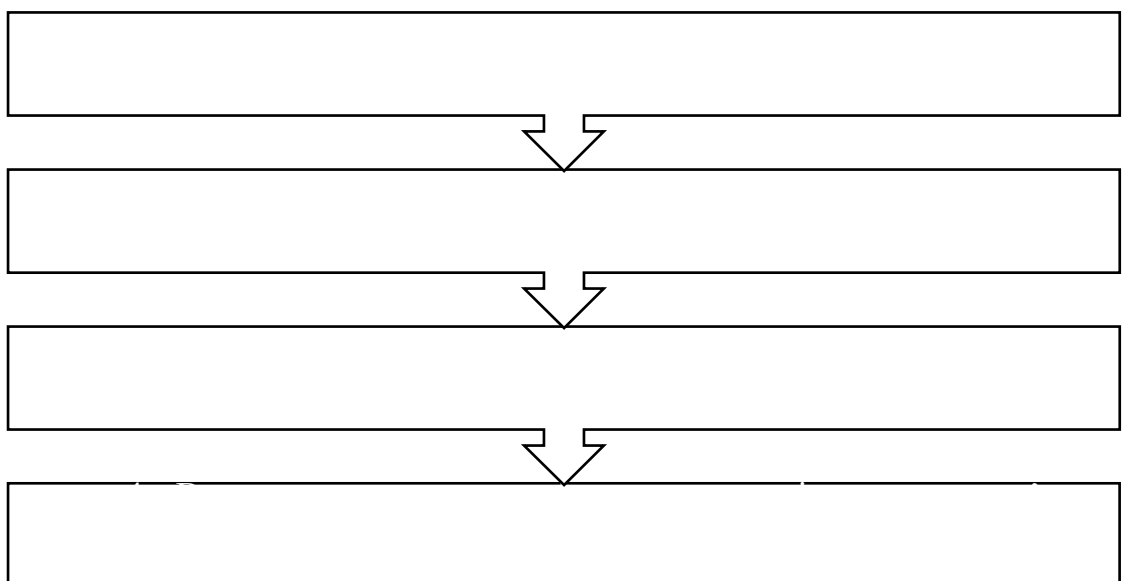


Рис. 1.1. Складові психологічного здоров'я людини

Основними характеристиками психологічного благополуччя є: творче досягнення особистості, її цілісність, повна ідентичність, чітке сприйняття дійсності, здатність до реалізації практичних потреб, стійка ієрархія цінностей, установка на повноцінне життя, емоційне благополуччя та соціальна ефективність взаємодії. Описані вище риси мають індивідуальне значення для кожної людини і можуть змінюватися за своїм значенням на різних вікових етапах розвитку особистості [10.].

Вагомий внесок у розуміння даного феномену здійснили представники гуманістичного напрямку психології:

- Г. Олпорт розвинув ідеї про інтегрованість (атрибути) людської природи, визначаючи образ зрілої особистості. Самовизначення визначає вектор життєвого розвитку людини, тобто її позитивні якості – творчість, прагнення до саморозвитку;

- К. Роджерс стверджує, що людина народжується з природним прагненням біти здоровою, розвиватися, демонструючи повноцінно функціонуючі риси особистості. Здорова людина відкрита, не має психологічних захистів і усвідомлює, що бере на себе відповідальність за власні дії, сприймає інших як унікальних істот, творчо підходить до життя, об'єктивний і володіє адекватною самооцінкою, впевнена у своїх можливостях;

- А. Маслоу вважає, що психічно здорова людина повинна прагнути до самоактуалізації, що співпадає з ідеєю його теорії особистісної мотивації [28.].

У прагненні знайти сенс життя В. Франкл бачив шлях до всіх видів здоров'я – душевного, психологічного та духовного, і вважав, що втрата сенсу є не лише основною причиною різноманітних психічних розладів, але й багатьох інших людських розладів.

Вчені виокремлюють об'єктивні та суб'єктивні характеристики психологічного здоров'я.

До перших відноситься система індексів сформованості особистості, яка ґрунтується на накопиченні наукових знань про людину та розглядається з різних аспектів її становлення. Система об'єктивної характеристики базується на взаємозв'язку особи і суспільства.

Суб'єктивні характеристики включають різноманітні стани особистості, що проявляються як відчуття душевного спокою, внутрішній баланс між задоволеності собою та навколишнім світом [15.].

Щодо визначення структури психологічного здоров'я нам здається доцільним спиратися на концепції С. Л. Рубінштейна, який запропонував трирівневу структуру особистості: психофізіологічний, індивідуально-психологічний та індивідуально-смысловий рівні. Всебічний розвиток конструктивних якостей особистості на визначених рівнях визначає відповідні типи психологічного здоров'я: психосоматичне, особистісно-психологічне здоров'я, соціально-особистісне здоров'я.

Б.С. Братусь додає до трирівневої моделі С.Л. Рубінштейна екзистенційний компонент – життєтворчість, яка полягає у сутності духовного благополуччя, де важливим є пошук сенсу власного життя та гармонія з соціумом. Психічне здоров'я проявляється в здатності творити життя, здійснити особистий вибір, визначити мету та керуватися осмисленою регуляцією.

А. Ф. Лазульський також стверджував, що альтруїзм є показником гармонії між особистістю та середовищем, а ідеал безкорисливого ставлення до навколишньої дійсності забезпечує психічне здоров'я особистості [1.].

Отже, психологічне здоров'я – це складна, багат шарова структура, яка є гармонійним станом тіла, розуму та духу індивіда, що ґрунтується на

балансі між внутрішніми процесами (духовними, соціальними, емоційними, вольовими, інтелектуальними, фізичними), людиною та світом .

Основна функція психологічного здоров'я: конструктивний розвиток особистості та підтримання динамічної рівноваги між людиною та навколишнім середовищем, що вимагає мобілізації особистих ресурсів, адаптації до можливостей та розвитку духовного потенціалу.

1.2. Структура, критерії та рівні психологічного здоров'я

Визначенням мірил психічного здоров'я займається багато наук, а саме: психологія, філософія, релігія, соціологія медицина. Дослідники прагнуть розглядати та оцінювати психічне та соціальне в особистості у комплексі їх властивостей.

У сучасній літературі існує багато критеріїв психологічного здоров'я, автори акцентують увагу на певних ознаках і демонструють їх вирішальний вплив. Основними проявами психологічного здоров'я є максимальна відповідність між зоровим сприйняттям і його об'єктивним відповідником; повне відображення емоцій людини на реальних ситуаціях; відповідний зв'язок між психологічними реакціями та інтенсивністю зовнішніх подразників; упорядкованість і причинність психічних явищ; критичність; здатність адекватно змінювати поведінку відповідно до змін зовнішнього середовища; здатність організувати власну поведінку відповідно до соціально зумовлених морально-етичних норм; почуття співчуття та відповідальності за близьких; здатність планувати своє життя і здійснювати ці плани (А.К. Напрєєнко, К.А. Петров) [16.].

Вчені А. Маслоу, Ф. Перлс та К. Хорні виокремлюють наступні особистісні показники: здатність до саморозвитку, можливість задовільняти практичні потреби, набуття необхідних знань та вмінь; наявність активного життєвого плану; прояв колективізму; відповідне ставлення до педагогічного впливу; критичне, правильне оцінювання; компетентність для інших; самооцінка, критичність, самоконтроль, самоаналіз; емпатія; воля тощо [14.]. Також володіння моральними якостями, готовність до подолання життєвих труднощів, вміння належним чином використовувати власні психічні ресурси, особиста ініціатива, оптимізм.

Головним в оцінці психології здоров'я є визначення його критеріїв, факторів та умов, що зумовлюють його сутність.

Психологічне здоров'я людини – це здорове сприйняття дійсності, адекватне реагування на події, здатність оцінювати свою та чужу поведінку, приймати відповідальні рішення, відстоювати свої погляди в конфліктних ситуаціях і дискусіях, тобто це навички та якості, якими людина користується щодня. Звичайно, вроджені особливості можуть відрізнятися в залежності від ступеня розвитку і вираженості, а більші відхилення від норми можуть викликати дискомфорт і негативно позначитися на загальному стані здоров'я людини.

Під загрозу психічного самопочуття людини можуть поставити домінування окремих властивих їй негативних рис характеру, хибні ціннісні орієнтації тощо.

Найбільш інформативними, воцінці психічного здоров'я, на думку більшості авторів, є такі: 1) відповідність між суб'єктивним образом і реальним об'єктом відображення і характером реакції на зовнішні подразники; 2) відповідний рівень зрілості людини, особливо в емоційній, вольовій та когнітивній сферах; 3) адаптивність мікросоціальних відносин, здатність свідомо планувати життєві цілі і підтримувати активність при їх досягненні [4.].

Особливостями психологічного здоров'я, відповідно до концепції А. Елліса, є наступні показники (див. табл. 1).

Таблиця 1

Структура психологічного здоров'я

Критерій	Характеристика
Цікавість до себе	Ставить власні інтереси вище думки інших, певною мірою, але не повністю, жертвуючи собою заради тих, хто їй дорогий.
Суспільна зацікавленість	Якщо людина діє аморально, не захищає інших і заохочує соціальний вибір, вона не може побудувати світ, у якому зможе жити комфортно і щасливо.
Самоврядування	Відповідально ставитися до власного життя,

(самоконтроль)	водночас прагнути спілкуватися з іншими, не сподіваючись на підтримку.
Висока фрустраційна стійкість	Дайте можливість собі та іншим право помилятися, не засуджуючи себе та інших.
Гнучкість	Відкритість до змін, коли людина не встановлює жорстких правил для себе та інших.
Прийняття невизначеності	Людина живе у світі можливостей і випадковостей, у якому ніколи не може бути повністю впевненою.
Орієнтація на креативні плани	Творчі інтереси займають значну частину існування людини і вимагають її участі.
«Наукове» мислення	Намагайтеся бути більш об'єктивними і раціональними. Регулюйте почуття та поведінку людини шляхом оцінки здатності досягати близькі та далекоглядні цілі.
Прийняття самого себе	Відмова оцінювати свою внутрішню цінність за зовнішніми досягненнями чи піддатися впливу чужих суджень, бажання насолоджуватися життям, а не просто самостверджуватися.
Ризик	Людина схильна ризикувати, але обдумує свою поведінку. Намагається робити те, що хоче, незважаючи на ймовірність невдачі, і схильна бути проактивною, але не безрозсудною.
Тривалий гедонізм	Особистість вважає, що краще думати про сьогоднішній і завтрашній день, і не зацікавлена в негайному задоволенні.
Відповідальність за свої емоційні порушення	Здатність відповідати за свої вчинки, відсутність прагнення звинувачувати інших або соціальні умови [13.].

Критеріями психологічного здоров'я вчені вважають, що адекватне сприйняття дійсності (себе, оточуючих, світу); спонтанність; працездатність (бізнес, професія); потреба в самоті; незалежність від зовнішнього середовища; активність і готовність; почуття гумору; креативність.

Структура психічного здоров'я представлена нами наступними компонентами (див. рис. 1.2):

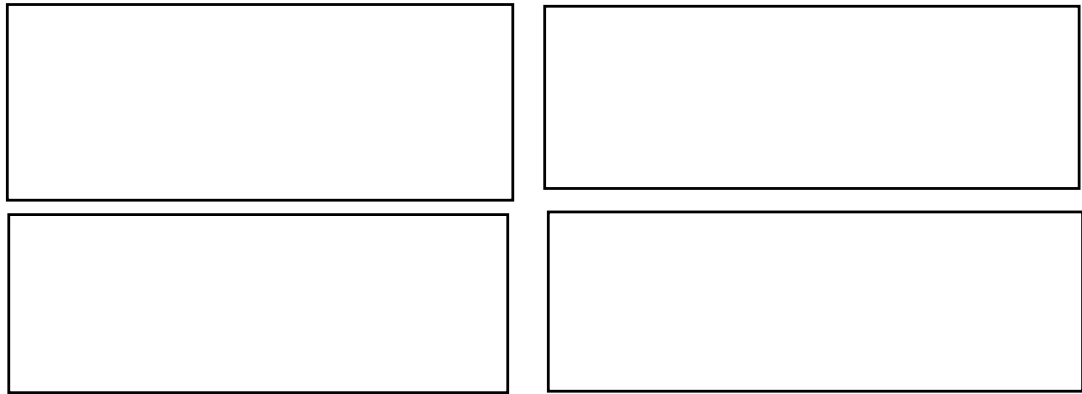


Рис. 1.2 Структура психологічного здоров'я

Духовно-сміслова складова залежить від духовного потенціалу, тобто системи моральних установок людини.

Соціально-особистісний і особистісно-психологічний компоненти визначають соціально-психологічну готовність людини, тобто використання вищих психічних функцій (мислення, уяви, емоцій, волі, комунікабельності).

Психосоматична складова визначається нейрофізіологічною організацією психічної діяльності та фізичним станом людини.

Представниками гештальт-терапії визначають такі аспекти спихічного здоров'я:

- саморегуляція (гомеостаз) - здатність організму спонтанно організувати свою свідомість і поведінку з метою зняття напруги і встановлення відносної рівноваги на кордонах контакту організму з навколишнім середовищем;

- творча адаптація – здорова адаптація означає балансування власних потреб з потребами інших;

- цілісність, інтегрованість – стан інтегрованості всіх сторін людського існування: «розуму», «душі» і «тіла», а також «внутрішніх» і «зовнішніх» процесів;

- здоровий контакт – це ціле, що складається з усвідомлення, рухових реакцій і відчуттів;

- здатність рости і розвиватися;
- автономність;
- наявність значущих стосунків, уміння підходити;
- агресивність – здатність вчасно повною мірою скористатися перевагами агресивності під час контакту [24.].

Основним критерієм психічного благополуччя М.С. Корольчук вважає здатність до адаптації. На його думку, аномалія показниками його є: оптимізм, врівноваженість, моральність (чесність, сумлінність, винахідливість), здатність долати образи, працьовитість, самостійність, відповідальність, доброта, толерантність, емоційність зрілість; керування негативними емоціями; свобода вираження емоцій; духовність, пріоритет гуманістичних цінностей (доброта, справедливість, любов, краса, чесність), спрямованість на саморозвиток, самовладання, сила волі, життєва сила [46.].

Зі сказаного вище стає очевидним, що ідея комплексного підходу до оцінки даного феномена є перспективним завданням сучасної психології. Набір стандартів здорової психологічної продуктивності поділяється до розуміння діяльності.

1.3. Особливості психологічного здоров'я сучасної молоді в умовах війни

З початку повномасштабного вторгнення Росії в Україну майже кожен українець відчув неминучий вплив війни на психічне здоров'я. За даними МОЗ існує невтішна статистика. Через війну близько 15 мільйонів українців потребуватимуть психологічної підтримки. З них три-чотири мільйони потребуватимуть лікування.

Якщо говорити про міжнародні дослідження, то, за даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, кожна людина, яка проживає в зоні військових конфліктів, має психологічні проблеми. Однак для 9% населення ці наслідки будуть на рівні середнього або тяжкого захворювання [43].

Стикаючись з досвідом війни, сучасна молодь переживає різноманітні емоції: страх, гнів, безсилля, відчай, розгубленість. Важливо відзначити, що такі реакції є нормальними. За словами психологів, у такій ситуації, щастя вважається як щось заборонене, але пізніше цей стереотип втрачає своє значення. Не існує правильних або неправильних емоцій, особливо в у цьому випадку, коли хочеться плакати або сміятися, тоді й потрібно це робити.

Під час військових дій молоді люди переживають два типи травматичних подій: непередбачені та довгострокові несприятливі ситуації, які призводять до контрпродуктивних стратегій подолання. Як наслідок, вони страждають від таких проблем частіше, ніж їхні однолітки, які не були на охоплених війною територіях: 1) тривожний розлад; 2) посттравматичний стресовий розлад (ПТСР); 3) депресія; 4) дисоціативні зрушення (добровільна соціальна ізоляція, деперсоналізація, дереалізація, небажання спілкуватися; 5) поведінкові розлади (зокрема, агресія, антигромадська та злочинна поведінка, схильність до насильства), а також схильність до зловживання алкоголем та наркотиками [21.].

У медичному журналі «Lancet», опубліковано діагнози, які найчастіше виникали в цивільних і військових, які пережили війну:

1. *Депресія.* Під час війни, коли людей оточує безліч негативних подій, які можуть спровокувати виникнення негативних емоційних станів, можуть виникати різного рівня депресивні розлади. Їх загострення залежить від тривалості, форми та видів.

Варто виділити наступні ознаки та симптоми депресії:

- відчуття смутку, плаксивість, порожнечі або безнадії;
- динамічні прояви гніву, роздратованість, різка зміна емоцій на протилежні, хвилювання через не значні ситуації;
- зникнення зацікавленості до діяльності, також хобі або спорту;
- безсоння або гіперсомнія;
- втома і низька активність, коли легкі завдання потребують додаткових зусиль;
- відсутність апетиту і втрата ваги, і навпаки - підвищення апетиту і збільшення ваги;
- постійне почуття тривоги, хвилювання або неспокою;
- ригідність мислення та мовлення, сповільнені рухи тіла;
- почуття меншовартості або провини, звернення уваги на невдачі у минулому або самозвинувачення;
- думки про смерть, суїцидальна поведінка, спроби самогубства;
- фізичний біль: у спині або головний.

Симптоми військової депресії можуть спричинити помітні проблеми у стосунках з іншими людьми або у повсякденному житті, на роботі, у школі або громадській діяльності.

Депресія, пов'язана з війною, може торкнутися людей будь-якого віку, включно з дітьми. Однак клінічні симптоми депресії, навіть важкі, часто можна полегшити за допомогою консультування, антидепресантів або їх комбінації. Тому, як і при будь-якому іншому захворюванні, своєчасна

діагностика депресії у постраждалих від війни має вирішальне значення для покращення їх стану [17.].

2. *Посттравматичний стресовий розлад* - це складний стан, пов'язаний з травмою та гострою реакцією на загрозову ситуацію. Виникає тоді, коли людина не може самотужки впоратися зі своєю проблемою. Всупереч поширеній думці, що такий стан діагностується в усіх, хто перебуває в умовах військових дій не відповідає дійсності. Тільки 20% людей мають таку симптоматику.

До основних симптомів ПТСР належать: порушення сну; негативні спогади (компульсивні рецидиви); нездатність згадувати - амнезія деяких подій (уникнення); гіперчутливість (підвищена пильність); емоційне збудження.

До вторинних симптомів ПТСР належать: депресія, тривога, імпульсивна поведінка, вдавання до алкоголізму, соматичні проблеми тощо.

Психологічні наслідки війни для сучасної молоді призводять до того, що в мирний час (в іншій країні) соціальна взаємодія порушується через загострене почуття справедливості, підвищену тривожність, періодичні «вибухові» реакції на будь-який подразник, пригнічений настрій, хаотичний стан. Ці люди втрачають інтерес до соціального життя і менш мотивовані вирішувати важливі проблеми.

ПТСР у сучасної молоді розвивається після пережитого травматичної події або спостереження за ним. Такими подіями можуть бути військові дії, загибель людей, запуски ракет, сексуальне насильство. Під час або після травматичної події людина відчуває страх, що призводить до реакції «борись або втечи», за допомогою якої тіло захищає себе. На фізичному рівні це може проявлятися у підвищеному гормональному фоні та артеріальному тиску, частоті серцевих скорочень і дихання. Більшість людей страждають досить довго, а іноді симптоми можуть з'являтися та зникати з часом.

Слід зазначити, що під час війни ПТСР може бути у будь-якої людини, не залежно від віку, але є певні показники, які вказують на схильність до розладу. До них належать:

- статеві розбіжності (жінки частіше страждають від ПТСР);
- дитячі травми, страх, безвихідь;
- багаторічний досвід травматичних подій;
- відсутність підтримки після пережитого, надмірний стрес після попередньої негативної ситуації [28.].

3. *Стрес* – реакція організму як відповідь на несприятливі умови зовнішнього середовища.

У цьому стані людина стає не уважною, їй важко зосередитися, порушуються когнітивні функції, спостерігаються уповільнення координації рухів, недостатні емоційні реакції, сплутаність свідомості і загальмованість будь-якої діяльності.

Стрес є корисним, так і руйнівним. Воно може сприяти мобілізації людини та підвищувати його здатність адаптуватися до дискомфортних і небезпечних умов (добročесний стрес, конструктивний, корисний), або може знищити людину, значно знижуючи її продуктивність і якість життя (болісний, конструктивний, корисний).

Маленька гілка лімбічної системи головного мозку — мигдалеподібне тіло знижує свою діяльність. Воно містить високий рівень адреналіну сигналізує про потенційну небезпеку. Коли надзвичайна загроза поєднується з безпорадністю, як це буває під час військових дій, мозок може посилати тілу команду: «замри». У результаті сповільнюється серцебиття, знижується тиск, температура тіла та рухливість. Під час війни така реакція молодих людей може бути миттєвою і тимчасовою, або може тривати кілька днів чи тижнів. Інтенсивність прояву залежить від психічного стану та сили, з якою впливає травмуюча подія [23].

Крім того, лімбічна система посилає сигнали до гіпокампу - частина мозку, яка відповідає за забування і відсутність спогадів про травматичні події. Тому зараз молодь не пам'ятає багато важливих деталей, а часом і зовсім втрачає контроль над своїми думками. Однак експерти Асоціації психологів переконані, що хвилюватися через це не варто, адже реакції організму на життя в зоні конфлікту є абсолютно нормальними, автоматичними та адаптивними.

У бойових умовах наш організм працює по максимуму. Гормони стресу у кризових ситуаціях мобілізують усі органи, тому вони працюють «на виснаження». Тому у сучасної молоді спостерігаються значні коливання настрою, а переважаючими станами є зміни від тривоги, страху, гніву, виснаження до підвищено активності, сміливості та оптимізму.

Важливо розуміти, що це природні стани, які завдають шкоду психологічному благополуччю молодій людині, тому їх динамічна мінливість свідчить про те, що з кожним із них необхідно працювати.

Психологи виокремлюють такі компоненти подолання наслідків перевтоми серед молоді в Україні сьогодні:

- 1) повноцінний сон, відповідно до нормативів МОЗ, дорослі повинні спати не менше 7 годин на добу, діти та підлітки повинні спати не менше 8-10 годин на добу;
- 2) необхідно відмовитися від читання поганих новин;
- 3) регулярно займайтеся спортом. Будь-яка фізична активність, навіть ходьба на місці або розтяжка, підвищить життєвий тонус. Прогулянки на свіжому повітрі;
- 4) зберігайте звичний розпорядок дня і звички;
- 5) зміни в діяльності. Необхідно якомога більше розумно розподіляти час праці та відпочинку, фізичної праці та розумової праці.

б) розставте пріоритети. Варто зауважити, що ніхто не може зробити усе, тому потрібно визначати для себе 3-5 основних завдань на день і дозволяти собі не робити нічого зайвого;

7) завжди підтримувати оптимізм і почуття гумору, навіть у складних життєвих обставинах.

Варто пам'ятати, що залишатися активним і здоровим – це дуже багато. Немає потреби призначати дату закінчення війни. Але всі хочуть жити в мирі та злагоді. Якщо представлені прогнози не справдяться, це може бути дуже важко емоційно, і людина відчує безнадійність [3].

4. *Апатія* – це той стан, коли людина нічим не цікавиться, немає сил, мотивації. На жаль, це звична справа у нашій ситуації є нормою в нашій ненормальній дійсності. Але важливо, якщо це відбувається довгий час, що свідчить про початок депресії. Тому негайно необхідно звернутися до фахівця про допомогу, щоб запобігти розвитку більш серйозних захворювань.

Вчені в галузі психології вважають, що головною причиною апатії є розчарування. Коли чогось очікуєш, а цього не відбувається. Також це може виникнути через постійні стреси.

Виділяють наступні критерії апатії: постійна втома, відсутність енергії вранці; труднощі з концентрацією уваги, труднощі при виконанні звичайних справ; починаються проблеми з пам'яттю; можуть виникати проблеми зі сном і харчуванням; самотність, небажання спілкуватися з оточуючими [18].

5. *Панічна атака (ПА)* – інтенсивні та раптові напади боязкості, коли нічого не загрожує і відсутня причина страху. Являє собою стрімку фізичну реакцію по причини викиду адреналіну у кров. Такі стани під час війни почастишали у підлітків та молоді.

Симптоматика даного стану наступна:

- виникає раптово. Панічні атаки можуть виникнути під час поїздок у маршрутках, у транспорті, у торгових центрах, на конференціях чи ділових зустрічах. У реаліях нашого часу авіаудар або вибух поблизу можуть спровокувати напад паніки;

- з'являється страх. Вона говорить про боязкість померти, виникає почуття нереальності під час розуміння того, що з нею трапилося, фіксується деперсоналізація, побоювання про божевілля;

- людині здається, що вона може втратити свідомість, прискорене серцебиття, важкість у грудях, задишка, відчуття нестачі кисню;

- запаморочення, потемніння в очах, тиск у голові, головний біль [32.].

Можна описати декілька технік, які допоможуть впоратися із панічними атаками в умовах війни.

1) *техніка нормалізації дихання і серцевого ритму*. Тіло є цілісною, логічною системою, тому потрібно вміти правильно дихати:

- за допомогою паперового пакету (повільний вдих і видих - бажано через ніс і видих через рот);

- тримайте волян обома руками і дихайте;

- застосувати діафрагмальне дихання. Для цього зробіть три повільні послідовні вдихи через ніс у зручному положенні, ніби «видуйте бульбашки через живіт». Потім – однаково повільно і безперервно видихнути через рот 5-6 разів;

2) *техніка «Пульт»*. Вона забезпечує перемикання тіла та мозку на певні дії, наприклад, під час використання пульта дистанційного керування, та звільнення від фіксації на неприємних враженнях та подіях. Зосередьтеся на реалізації кожного пункту. Так вегетативні реакції організму переносяться на далекі плани, і людина, яка страждає від панічної атаки, відчуває полегшення.

3) техніка «Якорі реальності». Під час нападу панічної атаки людина потребує відчуття свого тіла. Для цього ми переносимо увагу на себе як фізичного об'єкта. «Поклади в руку гумку для волосся, надягни її на руку, і вщипни себе. Буде трохи боляче».

4) техніка «Формула СТОП». Потрібна для зупинки початку нападу панічної атаки. Формула діє за таким алгоритмом (див. рис. 1.3):

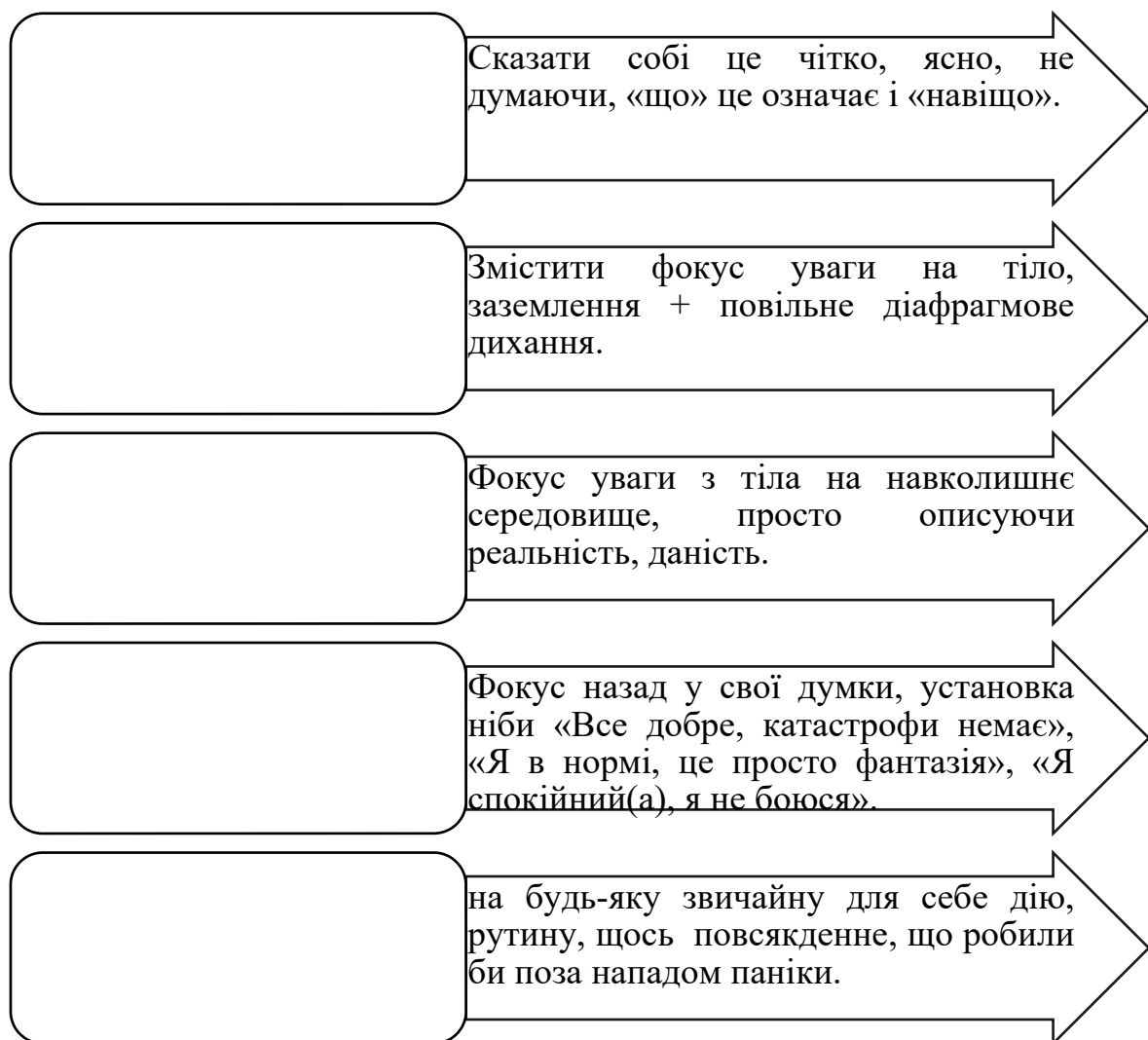


Рис. 1.3 Алгоритм техніки «СТОП»

5. *Накопичення емоцій* у тілі може позбавити людину енергії, необхідної для продовження функціонування, а повне відмежування від переживання емоцій, може ускладнити життя після війни. Воно є нашим майбутнім, а також продовженням життя рідних та народу України. Це той

час, за який борються українці. піклування про себе, свої емоції, хоча б найменший шанс, має бути такою ж частиною майбутньої боротьби України, як хоробрість і бойова рішучість у сьогоднішні.

У цей час виникає ситуація, коли ми відчуваємо емоції, які не могли б у себе спостерігати у мирний період. Люди можуть відчувати:

- злість на несправедливість, страх за себе і близьких, страх за свою землю і майбутнє;
- відчуття ілюзії, під час якого людині здається, що все, що відбувається навколо неї, лише фільм чи сон;
- втрата впевненості, ніби ви втрачаєте власну ідентичність.

Загрозлива ситуація нарощує стан невизначеності, виникають певні хвилювання, паніка, тривожність, що спонукає молодь під час війни активно звертатися до психолога. Водночас, у сучасних реаліях вони набувають нового досвіду дистанційної допомоги в умовах екстремальної ситуації, яка склалася в країні:

- збереження та зміцнення здоров'я;
- психологічна безпека, надання допомоги усім, хто цього потребує, підтримка стану на усіх рівнях [25.].

Дослідники в області проблем здоров'я молоді визнають проблемні аспекти психічного здоров'я молодих людей, такі як низька самозадоволеність, низька самооцінка, низька здатність до психологічної близькості та проблеми цінностей у смисловій сфері. Змінити це можливо лише за активної та свідомої участі її суб'єктів – молоді, яка має бути зацікавлена у збереженні і підтримці власного благополучного здоров'я, що є великою цінністю і стало актуальним у даній соціальній ситуації.

Отже, ми повинні говорити про важливість розвитку цінного та значущого ставлення до власного психологічного здоров'я, а також про стійку мотивацію підтримувати його у молоді. Підлітковий та юнацький вік є

сенситивними періодами для формування життєвих цінностей, мотивації та постановки життєвих завдань, особливо спрямованих на реалізацію свого потенціалу та досягнення психічного здоров'я. Необхідність вільної самореалізації, здійснення індивідуальної самореалізації та особиста відповідальність, право на вільний вибір вчені вважають передумовами психологічного здоров'я.

Висновок до першого розділу

Здійснивши теоретичний аналіз необхідно зазначити, що основним завданням у збереженні психічного здоров'я молодих людей є підтримка позитивного гомеостазу між людиною та навколишнім середовищем, особливо у ситуаціях, що вимагають мобілізації зосередженості на власних ресурсах, що є основою особистісної стабільності та психологічного імунітету людини в ситуаціях соціально-економічної, політичної та екологічної кризи. Це визначає ефективність та успішність подальшого особистісного становленн.

Основними проявами психологічного здоров'я людини є: духовно-моральна спрямованість; розвиток особистісної самосвідомості; адекватна саморегуляція, стресостійкість, самоконтроль, емоційна стійкість, фрустраційна толерантність, особисте благополуччя; соціальна адаптація (проживання в натовпі, здатність справлятися з життєвими проблемами).

У даній загрозливій ситуації молоді люди відчують різні психологічні реакції: від помірному та тимчасового стресу до важкої травми з негативними наслідками для здоров'я, включаючи депресію, зловживання психоактивними речовинами та посттравматичний стресовий розлад. Проте дослідження показують, що травматичні події війни можуть мати довготривалий вплив на психічне здоров'я та благополуччя людини.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1. Організація та методи емпіричного дослідження

Для розв'язання визначених завдань нами було використано:

- 1) комплекс теоретичних методів (аналізу, синтезу).
- 2) емпіричні методи: тест смисложиттєві орієнтації (методика СЖО)

Д.О. Леонтьєва; опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки»
В.І. Моросанова (шкала гнучкість); методика діагностики психологічного
здоров'я А.В. Козлов; методика «Дослідження суб'єктивного контролю»
(Пашукова); методика САМОАЛ (Н.Ф. Каліної і А.О. Лазукіна).

Для проведення дослідження було розроблено основні його етапи, які
допомогли у реалізації поставленої мети та завдань.

1. Підготовчий етап.

– обрано емпіричну вибірку у кількості 45 респондентів. Студенти,
які брали участь у дослідженні навчаються на I-V курсах (першому курсі
(6%); другому курсі (18%); третьому курсі (38%); четвертому курсі (8%);
магістратурі (30%)) факультету педагогіки, психології та соціальної роботи
Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича.

- проаналізовано теоретичний матеріал з даної проблематики:
- проведено анкетування.

2. Здійснено проведення емпіричного дослідження. Застосовані методики дослідження:

- *«тест смисложиттєвих орієнтацій (СЖО) Д.О. Леонтьєва.*

Методика має на меті оцінити витоки сенсу життя, який впливає на цілі
людини у її теперішньому та майбутньому часі.

Тест СЖО включає п'ять субшкал, що відображають змістовні орієнтації (мету життя, його наповнення та самореалізацію) і два аспекти локусу контролю (локус контролю-Я і локус контролю-життя)».

Методика складається з 20 пар протилежних тверджень, що висвітлюють уявлення про життя особистості, відносно її орієнтації у ситуаціях, уміння планувати його майбутнє, керувати ним. Бачити власне майбутнє у сукупності особистісних якостей та властивостей. Володіти мотивуючими факторами для подальшого існування.

- опитувальник *«Стиль саморегуляції поведінки» В.І. Моросанова (шкала гнучкості);*

Методика спрямована на вивчення рівня саморегуляції, а також таких здатностей як: передбачення, оцінювання результатів, гнучкості, самостійності. Нами була проаналізована шкала «Гнучкість».

- *методика діагностики психологічного здоров'я А.В. Козлов;*

Мета методики: виявити індивідуальної покзаники психічного здоров'я у респондентів. Опитування передбачає вивчення наступних якостей: соціальна орієнтація; творчість; духовність; інтелектуальне вдосконалення; сімейне благополуччя; врівноваженість; гуманістична позиція; орієнтація на ціль; фізичне благополуччя.

- *методика «Дослідження суб'єктивного контролю» (Пашукова);*

Мета: визначити су'бєктивні контрольні точки.

Методи дослідження дозволяють визначити рівень сформованості суб'єктивного контролю. Кожному випробуваному необхідно надати окремий текст анкети та бланк відповідей з номерами тверджень, що відповідають тексту анкети.

Схильність до контролю являє собою характеристику вольової сфери людини, що відображає її здатність приписувати відповідальність за результати своєї діяльності зовнішнім обставинам або власним можливостям

і зусиллям, що відомо як зовнішній локус контролю, тоді як протилежна якість відома як внутрішній локус контролю. Варто зауважити, що відповідно до цього поділу виокремлюють два типи особистості: екстернальний та інтернальний.

- методика САМОАЛ.

Методика призначена для діагностики рівня самоактуалізації особистості.

У кожному пункті тесту містяться два висловлювання (а і б). Досліджуваного потрібно уважно прочитати кожне з двох висловлювань і відзначити те, яке більшою мірою відповідає його точці зору.

Методика передбачає наявність шкал, які спрямовані на вивчення самого себе, свої ревікції на життєві ситуації, креативність; автономність; спонтанність; саморозуміння; аутосимпатія; гнучкість в спілкуванні.

Показники розраховано за допомогою методів математичної статистики. Якісна обробка результатів на основі кількісної інформації.

2.2. Аналіз результатів дослідження особливостей психологічного здоров'я молоді в умовах війни

Для інтерпретації результатів за методикою смисложиттєвих орієнтацій (СЖО) Д. О. Леонтьєва нами було проаналізовано кожну шкалу, а саме: 1) життєві цілі; 2) процес життя; 3) результативність; 4) локус контролю – «Я».

Ціль в житті являє собою конкретну задачу, яку людина хоче реалізувати впродовж свого життя. Вона дає можливість постійного руху та розвитку, незважаючи на непередбачувані обставини.

Аналіз отриманих результатів показав, що за шкалою «Ціль в житті» у студентів переважає високий рівень і становить 45 %. Ми бачимо, що незважаючи на війну в країні частина людей орієнтована на досягнення власних цілей. Такі студенти цілеспрямовані, реально оцінюють надзвичайну ситуацію і відповідно до нових реалій будують своє життя.

Середній рівень становить 37 % досліджуваних. Такі студенти мають власну структуру досягнення цілей у житті, проте війна в країні змінила плани людей. Тепер їх цілі спрямовані на тимчасову перспективу, адже ніхто не знає, що чекає їх далі. Варто зауважити, що у таких людей панує осмисленість дій та вчинків, цілеспрямованість, наполегливість та віра в краще.

Низький рівень притаманний 18 % досліджуваних. Такі студенти живуть сьогоднішнім або вчорашнім днем. Війна в Україні принесла багато змін як у свідомість так і життєві плани сучасної молоді. Як бачимо, за результатами дослідження студенти, що показали низький рівень за шкалою «Ціль у житті» змінили власні життєві перспективи. У них переважає високий рівень тривожності через не стабільну ситуацію. Те, що раніше приносило задоволення тепер вже не актуальне і потрібно знаходити нові шляхи власної реалізації та побудови нових цілей у житті (див. рис. 2.1).

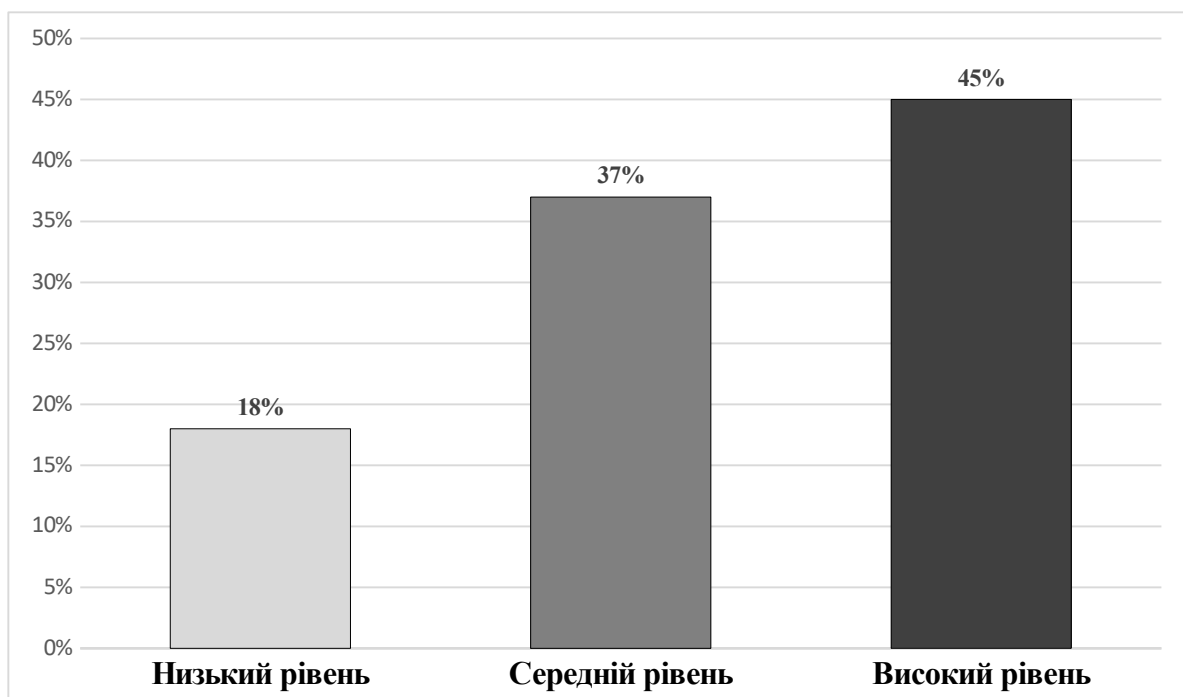


Рис. 2.1 Показники за шкалою «Ціль в житті» сучасної молоді в умовах війни

Життя передбачає індивідуальний шлях кожної людини, що дає змогу досягати поставлені завдання. Аналіз результатів дослідження за шкалою «Процес життя» відображає перевагу у середньому рівні розвитку, що становить 65 % експериментальної вибірки. Такі студенти дотримуються думки, що єдине – це просто жити. Вони перебувають в актуальному стані «тут» і «зараз» і отримують від цього позитивні емоції.

Високий рівень переважає у 30 % опитаних. Такі студенти в теперішніх умовах стараються жити сьогоdnішнім життям. Вони вчаться швидко адаптуватися до ситуації навколо: повітряні тривоги, вибухи, наступи військових країни-агресора; проблеми з електропостачанням та інше.

Низький рівень переважає у 5 % досліджуваних. Такі студенти проявляють ознаки незадоволення своїм життям, роздратування відповідно до ситуації яка склалася. Вони запальні та іноді проявляють агресію по відношенню до інших (див. рис. 2.2).

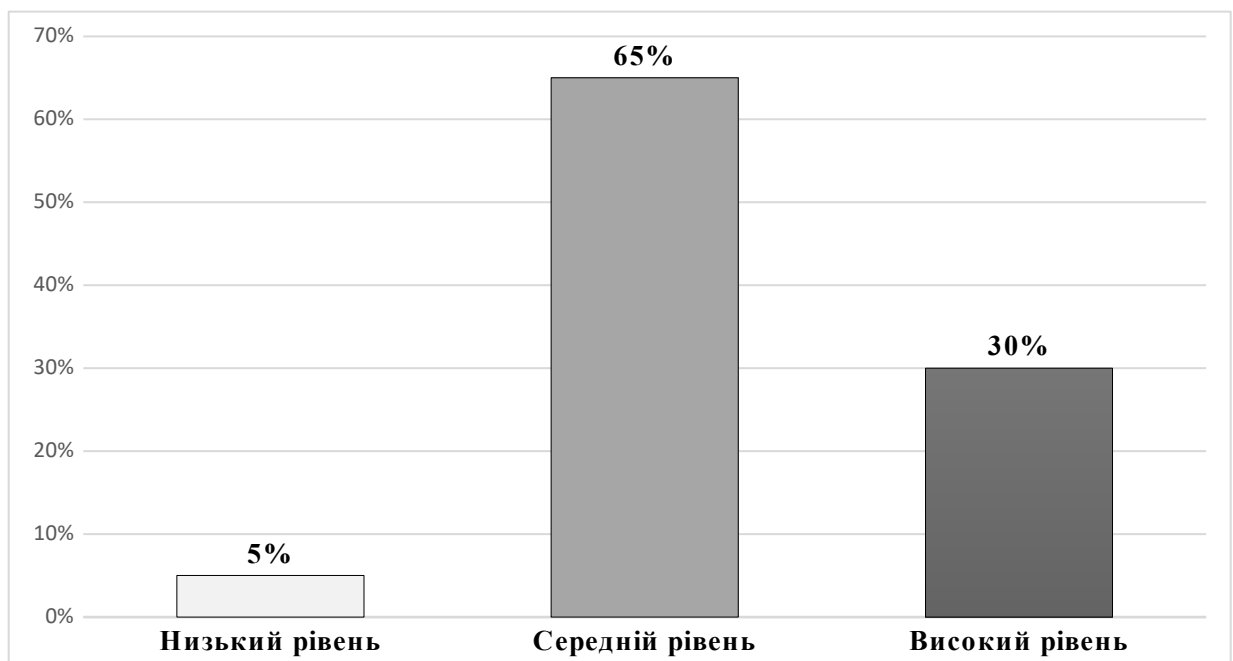


Рис. 2.2 Показники за шкалою «Процес життя» студентів в умовах війни

Аналіз результатів дослідження за шкалою «Результативність життя» показав, що у студентів переважає середній рівень розвитку та становить 60 % експериментальної вибірки. Дана шкала характеризує відрізок вже прожитого, наскільки продуктивною була діяльність людини. Варто зауважити, що студенти із середніми показниками характеризуються високим рівнем самоаналізу.

Високий рівень становить лише 10 % досліджуваних. Ці показники можуть характеризувати студентів, які живуть життям, у якому все залишилося в минулому, але минуле може надати значення майбутнім діям і поведінці.

Низький рівень переважає у 30 % опитуваних. Такі студенти вказують на незадоволеність прожитої частини життя. Вони планують кардинальні зміни, оскільки попередній досвід їх не влаштовує. Часто звинувачують інших людей у цьому (батьків, знайомих) або ж ситуації, що склалися (пандемія COVID – 19, війна). Вони не готові брати відповідальність за власну життєдіяльність, вчинки та дії (див. рис. 2.3).

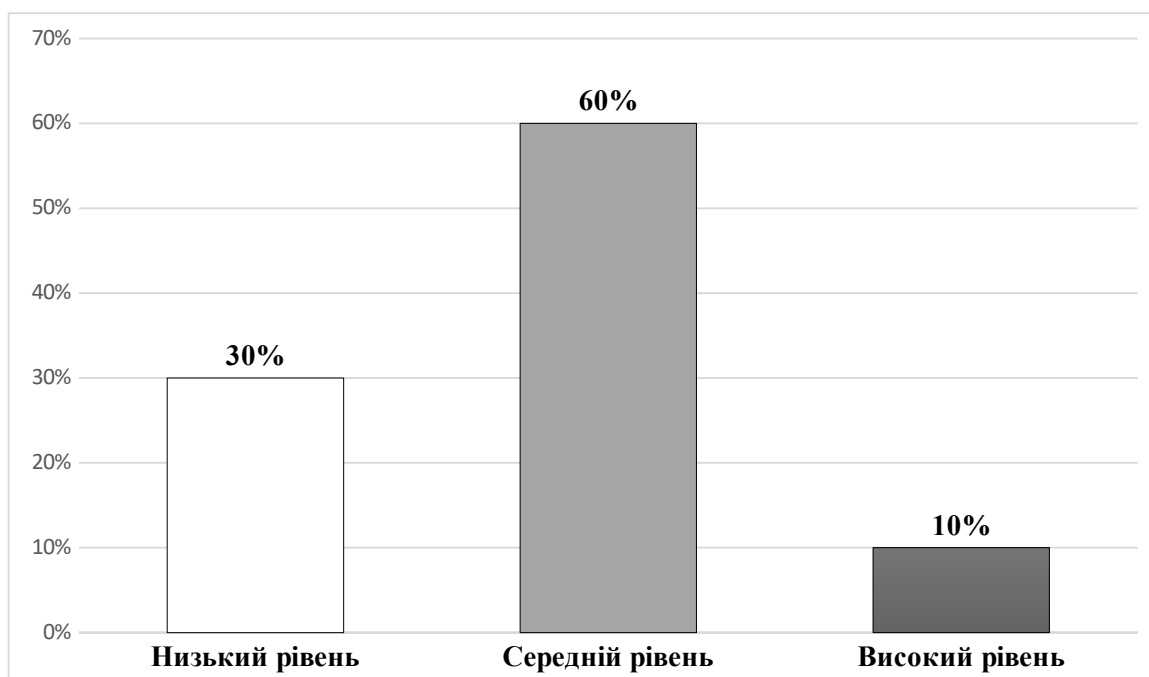


Рис. 2.3 Показники за шкалою «Результативність життя» сучасної молоді в умовах війни

Аналіз результатів дослідження за шкалою «Локус контролю – Я» показав, що у студентів, які увійшли до експериментальної вибірки переважають середні показники і становлять 65 % досліджуваних. Ці студенти є сильними людьми, які мають достатньо свободи вибору, щоб

будувати своє життя навколо своїх цілей і завдань. Така людина вважає, що події, які з нею відбуваються, залежать насамперед від її особистих якостей (компетентності, мети, рівня розвитку здібностей) і є закономірним результатом її власної діяльності.

Студентам із середніми показниками характерні такі особливості: впевненість у власних силах; задоволеність тим видом діяльності яким займається. Такі студенти відповідальні, наполегливі, послідовні, емоційно стійкі, легкі для керівних ролей у навчальній діяльності, мають високу волю до самоосвіти та самовдосконалення. Проте, у них може бути чітко виражена авторитарність та недостатня сприйняття оточення (див. рис. 2.4).

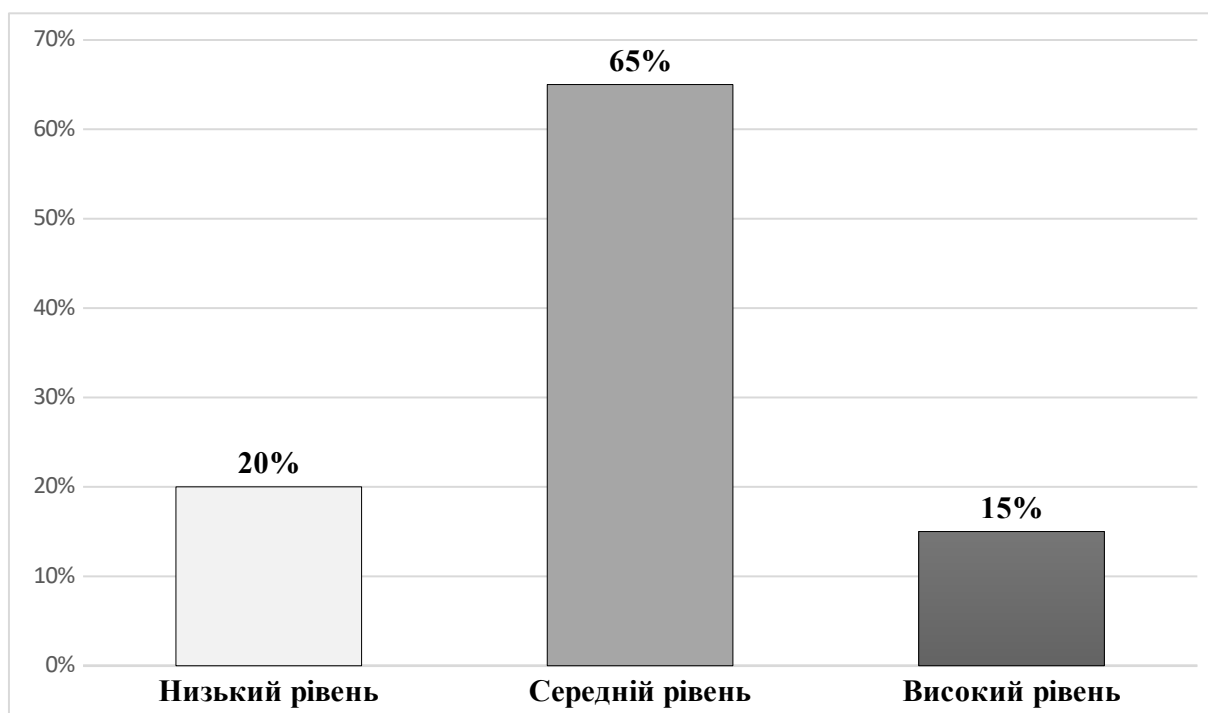


Рис. 2.4 Показники за шкалою «Локус контролю – Я» сучасної молоді в умовах війни

Аналіз результатів дослідження за шкалою «Локус контролю – життя» показав, що у студентів переважає низький рівень та становить 70 % вибірки. Низький бал свідчить про фаталізм, віру в те, що життя не контролюється свідомістю, що свобода є ілюзорною, а вгадувати майбутнє безглуздо.

Високий рівень переважає у 25 % досліджуваних. Такі студенти бачать джерело невдач і двигун успіху поза собою. Такі люди характеризуються такими особливостями: не схильні до самокритики та самовдосконалення, гостро відчують соціальні ситуації та зміни, чутливі до оточення. На їхню думку, в діяльності велику роль відіграють зовнішні обставини (доля, випадок, люди). Такі досліджувані схильні до високого рівня тривожності, прислухаються до думки інших, не уникають обману як стратегії самовиправдання.

Середній рівень представлений лише у 5 % експериментальної вибірки (див. рис. 2.5).

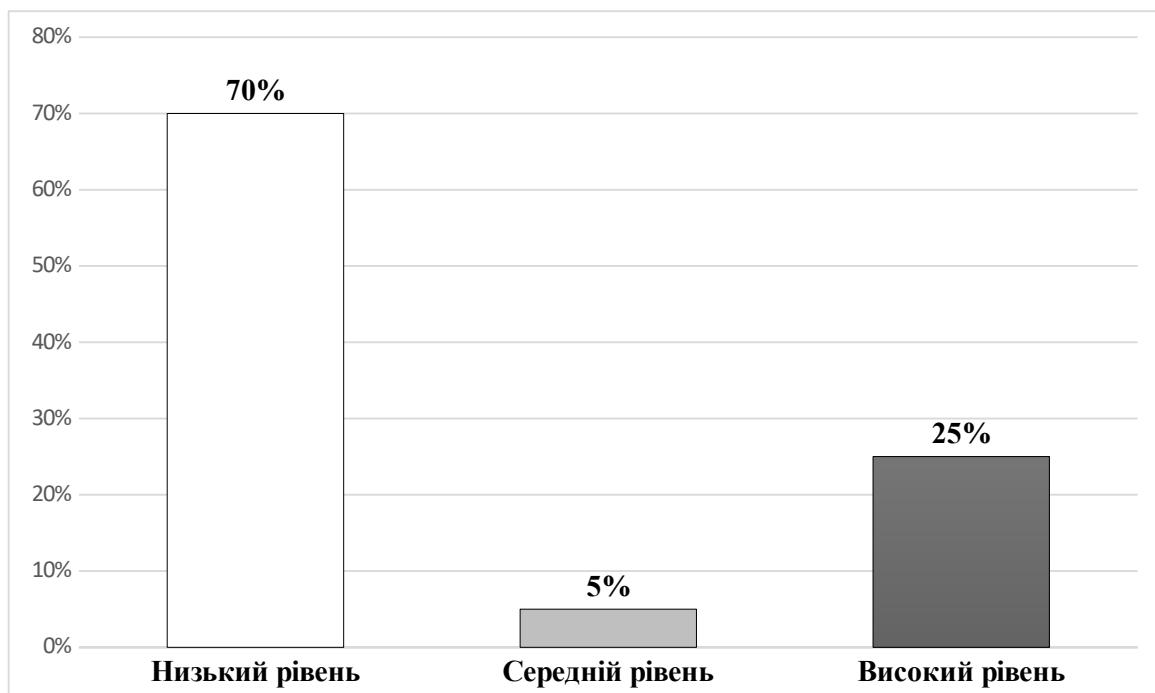


Рис. 2.5 Показники за шкалою «Локус контролю – Життя» сучасної молоді в умовах війни

Наступною методикою для аналізу був опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» В.І. Моросанова. Основним завданням щодо результатів проведення дослідження стилю саморегуляції був аналіз саме за шкалою «Гнучкість».

Аналіз результатів дослідження показав, що у досліджуваних переважає середній рівень за шкалою «Гнучкість» і становить 40 %. Рівень сформованості діагностичної регуляторної гнучкості – це здатність перебудовувати та коригувати саморегулюючі системи в міру того, як відбуваються зміни зовнішні та внутрішні умови.

Середній рівень свідчить про можливість студентів адаптуватися до нових реалій, проте іноді їм важко чітко спланувати план дій та спосіб їх реалізації.

Високий рівень становить 35 % експериментальної вибірки. Такі студенти у разі виникнення непередбачених обставин, можуть легко змінити плани та процедури для виконання дій і поведінки. Вони швидко орієнтуються у незнайомій ситуації та вміють оцінити зміни у змінених умовах. Гнучкість поведінки таких людей забезпечує позитивне налаштування на зміни, що відбулися.

Низький рівень притаманний 25 % опитуваних. Студенти з низькими балами у постійно мінливому середовищі почуваються невпевнено, і їм важко адаптуватися до змін у житті, змінювати спосіб життя відповідно до навколишніх змін. Під час воєнного стану в Україні такі студенти не здатні адекватно, швидко та ефективно реагувати на ситуацію та вчасно планувати власні дії та поведінку. Варто зауважити, що у них часто виникають невдачі у виконанні діяльності. Тобто, нові надзвичайні ситуації призводять таких опитантів у ступор та не здатність мислити логічно через страх та тривогу (див. рис. 2. 6).

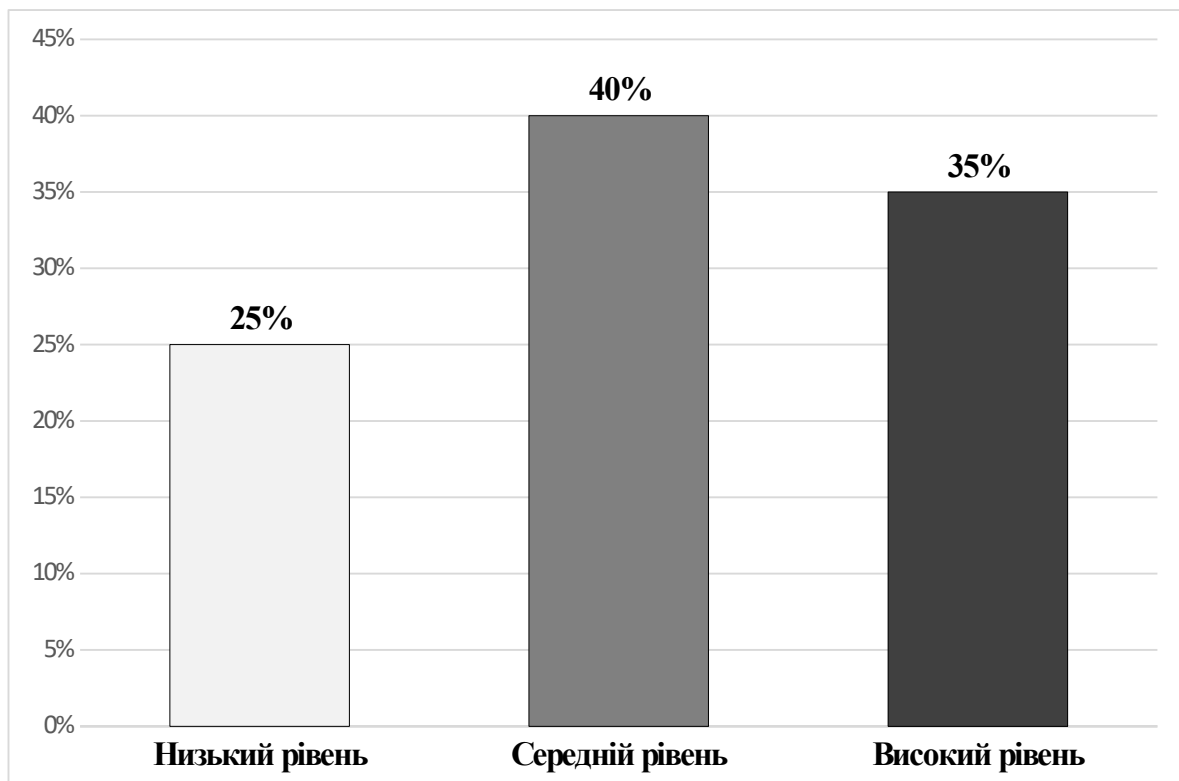


Рис. 2.6 Показники за шкалою «Гнучкість» саморегуляції поведінки студентів в умовах війни

Аналіз результатів дослідження за методикою «Діагностика психологічного здоров'я» (А.В. Козло)в показав що психологічне здоров'я розподіляється за шкалами, які відповідають компонентам особистості за розуміння свого Я, інтелектом, духовні надбання та гуманність. Усі компоненти представляють рівні психологічного здоров'я.

Переважаючим є середній рівень, що становить 40 % досліджуваної вибірки. Студентам притаманні такі характеристики: прийняття себе як особистості, гідної поваги; здатність підтримувати позитивні, теплі, довірливі стосунки з оточуючими; автономія як здатність студентів регулювати власну поведінку зсередини, а не чекати похвали від інших; здатність активно обирати та створювати середовище, яке відповідає психологічним умовам його життя; впевненість у меті та сенсі життя, діяльності, спрямованій на досягнення цієї мети; самовдосконалення – це розвиток власного потенціалу.

Низький рівень становить 35 % опитуваних. Такий рівень залежить від хронічних негативних стресових ситуацій (COVID-19; війна в Україні); нездатність підтримувати належні стосунки з іншими; конфлікти; відсутність відпочинку; зовнішні подразники (шум, повітряні тривоги).

Найчастіше у студентів із низькими показниками спостерігають погіршення здоров'я, а саме зниження або руйнування функціонування органів і систем організму для забезпечення його фізичної працездатності, рідше – зміну психічної діяльності, психічний дискомфорт. Такі фізичні захворювання зумовлені психологічними дисфункціями: почуття тривоги, загальна депресія, стан невдоволення, дратівливість.

Високий рівень переважає у 25 % експериментальної вибірки. Таким студентам характерні такі особливості: відповідність між суб'єктивними образами і реальними об'єктами; адаптивність мікросоціальних відносин; здатність до саморегуляції, що проявляється в поведінкових показниках; здатність розумно планувати життєві цілі і підтримувати життєві сили в їх досягненні (див. рис. 2.7).

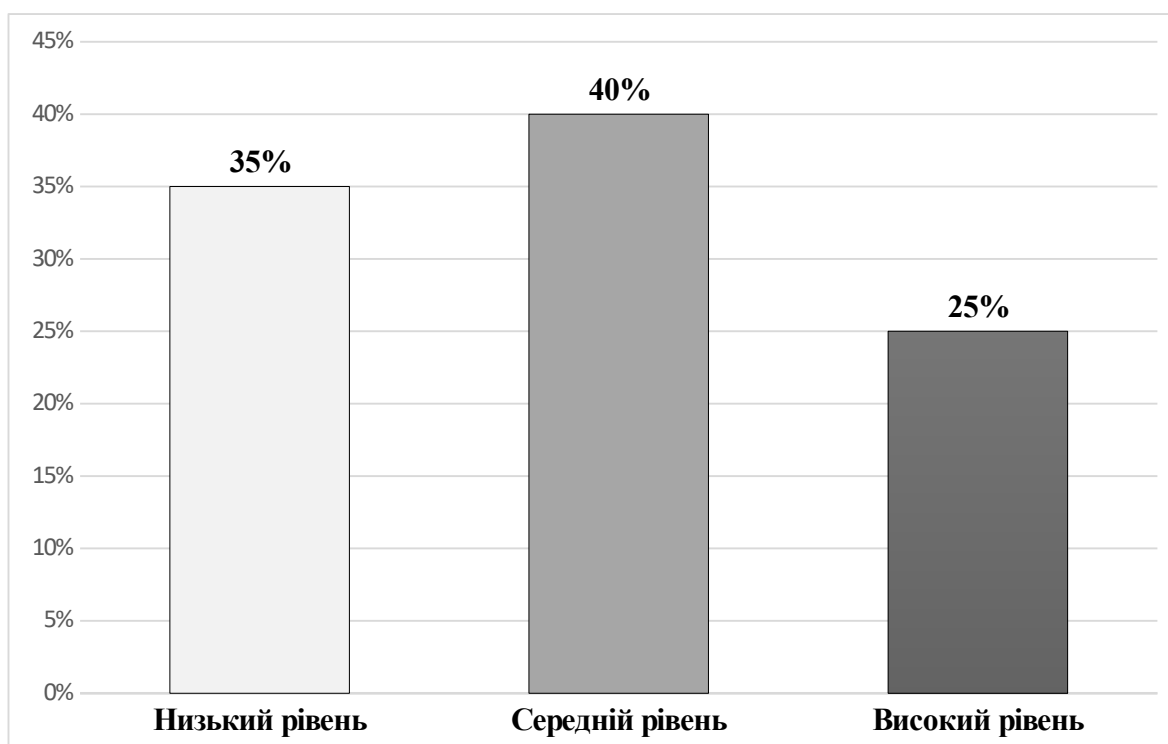


Рис. 2.7 Показники психологічного здоров'я студентів в умовах війни

За методикою «Дослідження суб'єктивного контролю» (Пашукова) можна дослідити локус контролю та відповідно до нього два типи особистості: екстернальний та інтернальний. Локус контролю являє собою характеристику вольової сфери людини. Приписування відповідальності за результат своєї діяльності зовнішнім силам відоме як зовнішня точка контролю, тоді як приписування відповідальності власним здібностям і зусиллям відоме як внутрішня точка контролю.

Аналіз результатів дослідження показав, що у студентів переважає екстернальний тип особистості і становить 65 % вибірки. Вони вважають, що зв'язку між своїми діями та важливими для них життєвими подіями немає, не відчувають, що мають здатність контролювати цей зв'язок. Для них більшість подій і поведінки є результатом випадку або дій інших. З початку введення воєнного стану на території країни такий тип особистості винуватить всіх (владу, медійних людей, знайомих та рідних).

Респонденти пов'язують свій успіх, досягнення із зовнішніми обставинами такими як везінням, щасливий випадок або допомога інших людей. Вони описують себе як егоїстичних, залежних, нерішучих, несправедливих, критичних, ворожих, невпевнених у собі, нещирих, несамостійних і дратівливих.

Інтернальний тип особистості представлений у 35 % досліджуваних. Опитані студенти беруть на себе відповідальність за вирішення життєвих ситуацій і власне життя, що є результатом їхніх дій.

На думку студентів, все чого вони досягли в житті, минулому і теперішньому – це результат їхньої діяльності та праці.

Люди з високими показниками інтернального локусу контролю вважають себе компетентними, доброзичливими, чесними та незворушними. Таким чином, інтернальний тип особистості пов'язаний з почуттям сили та особистої незалежності (див. рис. 2.8).

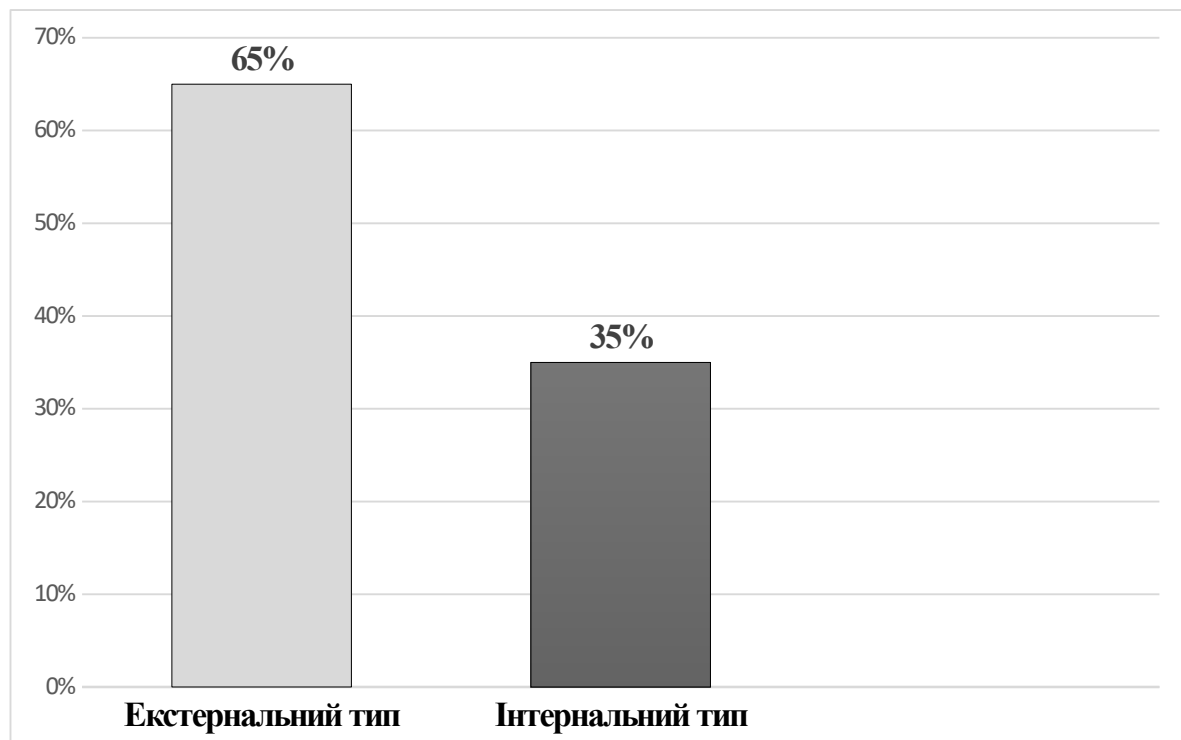


Рис. 2.8 Показники локусу контролю студентів в умовах війни

За методикою *САМОАЛ* (*Н.Ф. Каліної і А.О. Лазукіна*) можна проаналізувати: орієнтацію в часі, цінності, погляди на природу людини, потребу в пізнанні, креативність, автономність, спонтанність, саморозуміння, аутосимпатія, контактність, гнучкість в спілкуванні.

Аналіз результатів дослідження за шкалою орієнтація в часі показали, що у студентів переважає середній рівень і становить 40 % досліджуваних. Такі студенти живуть сьогоденням. Вони добре адаптовані до теперішніх реалій та не впадають у панічні стани. Спогади про минуле життя, яке було до війни занурюють особистість у безтурботність та позитивну атмосферу.

Низький рівень переважає у 25 % студентів. Такі респонденти мають невротичні симптоми, орієнтуються на переживання про минуле, підозрілі і невпевнені у собі.

Високий рівень складає 35 % опитаних. Вони цінують життя, живуть «тут і тепер», насолоджуються сьогоденням, не вважають перейматися минулим та спрямовані на майбутні досягнення (див. рис. 2.9).

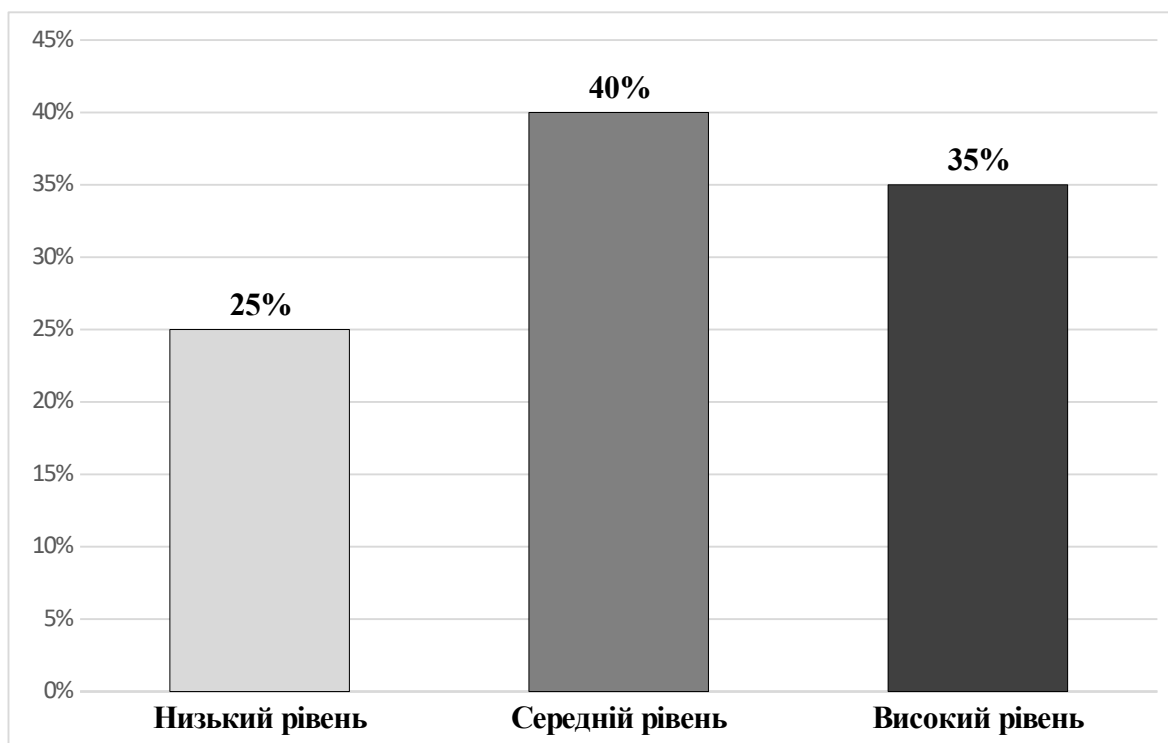


Рис. 2.9 Показники орієнтації в часі студентів в умовах війни

Аналіз результатів дослідження за шкалою цінності показав, що у студентів переважає низький рівень і становить 40 % експериментальної вибірки, середній рівень представлений у 45 % опитуваних, низький рівень - 15 % опитаних.

Середній та високий рівень вказує на те, що студенти розуміють та поділяють такі цінності: доброта, краса, чесність, грайливість, самодостатність, справедливість. Домінування цих цінностей вказує на те, що студенти не зважають на події, що відбуваються сьогодні та попри всі труднощі прагнуть гармонії та здорових стосунків, а не маніпулюють ними заради власної вигоди (див. рис. 2.10).

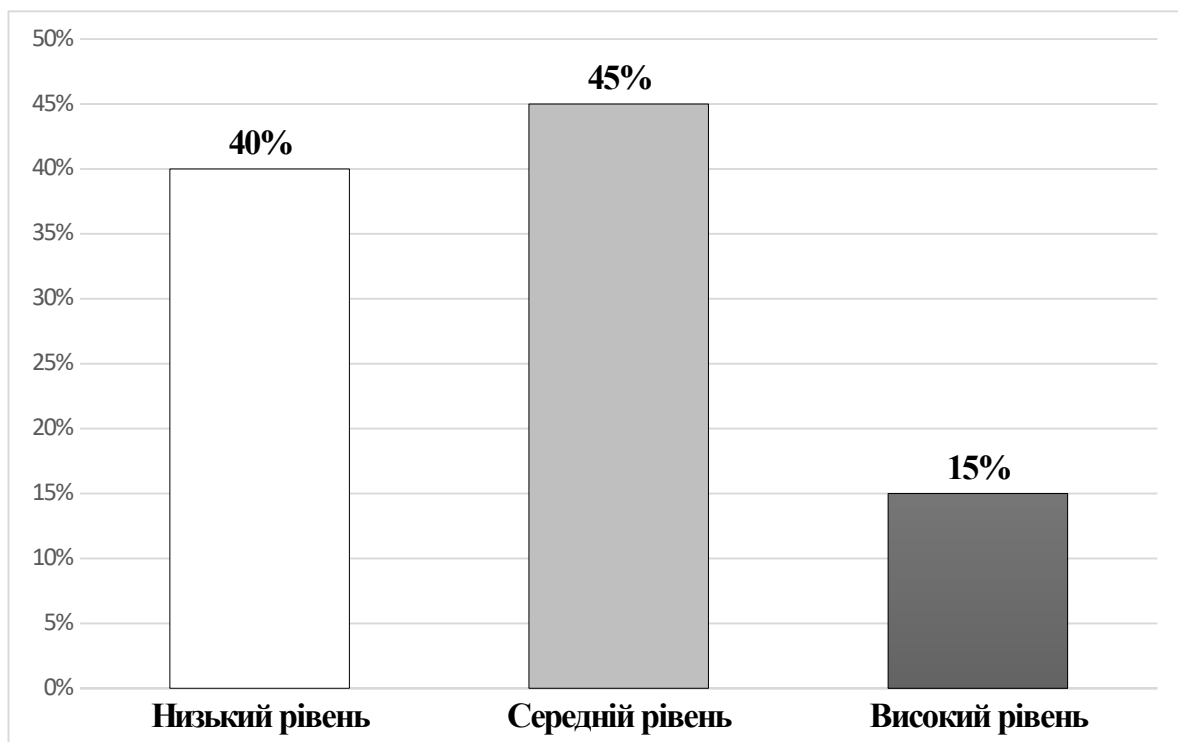


Рис. 2.10 Показники цінностей студентів в умовах війни

Показники за шкалою погляд на природу людини показали, що переважаючим є середній рівень, що становить 45 % досліджуваних. У 35 % вибірки високі показники, проте у 20 % низькі результати.

Студенти із середнім та високим рівнем будують щирі та гармонійні міжособистісні стосунки, довіряють людям. Вони неупереджені, чесні та доброзичливі у ставленні до інших.

Низькі показники свідчать про низький рівень емпатії та не вмінням студента будувати гармонійні відносини з іншими (див. 2.11).

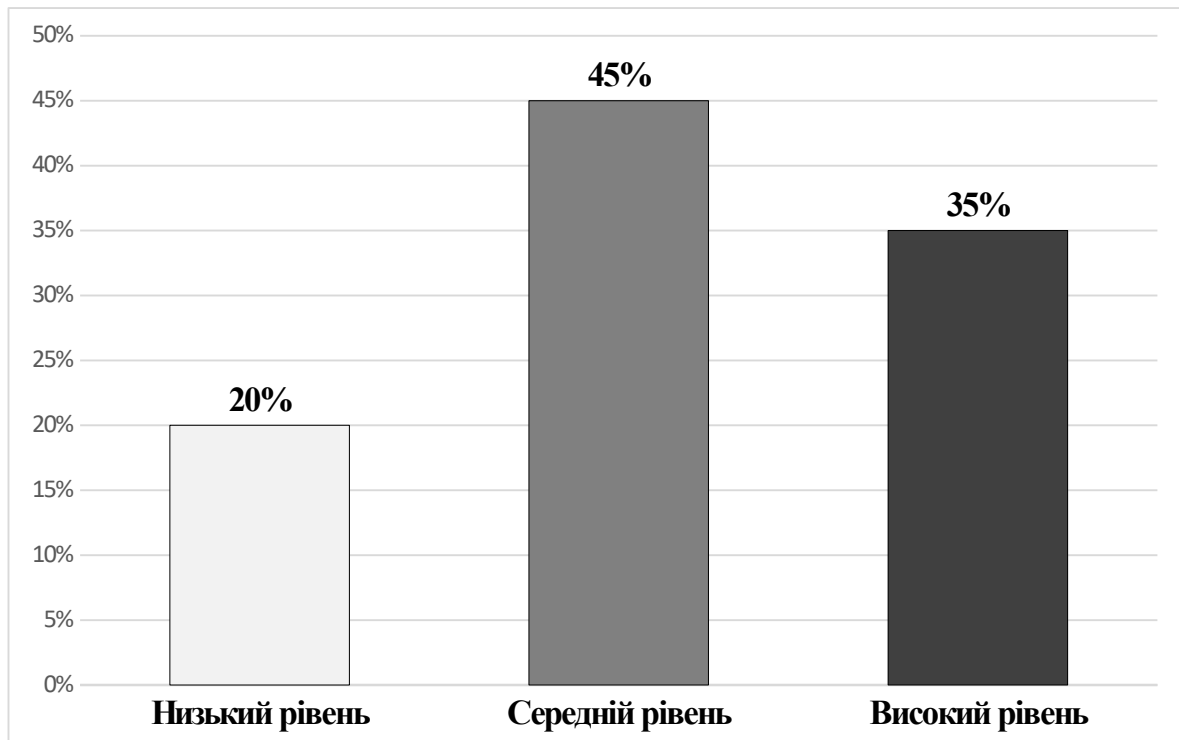


Рис. 2.11 Показники погляду на природу людини студентів в умовах війни

Показники за шкалою потреба в пізнанні показали, що у студентів середній рівень становить 50 % опитантів, високий рівень лише 10 %, а низький 40 % вибірки.

Висока потреба в пізнанні характерна для студентів, які самоактуалізуються. Вони завжди відкриті для нових вражень. Такі студенти (із високими та середніми показниками) спроможні безкорисливого бажання нового, інтерес до об'єктів, що не пов'язаний прямо з задоволенням різних потреб.

Низькі показники свідчать про труднощі в пізнанні на даному етапі життя. Це може бути спричинено початком війни на території України (див. рис. 2.12).

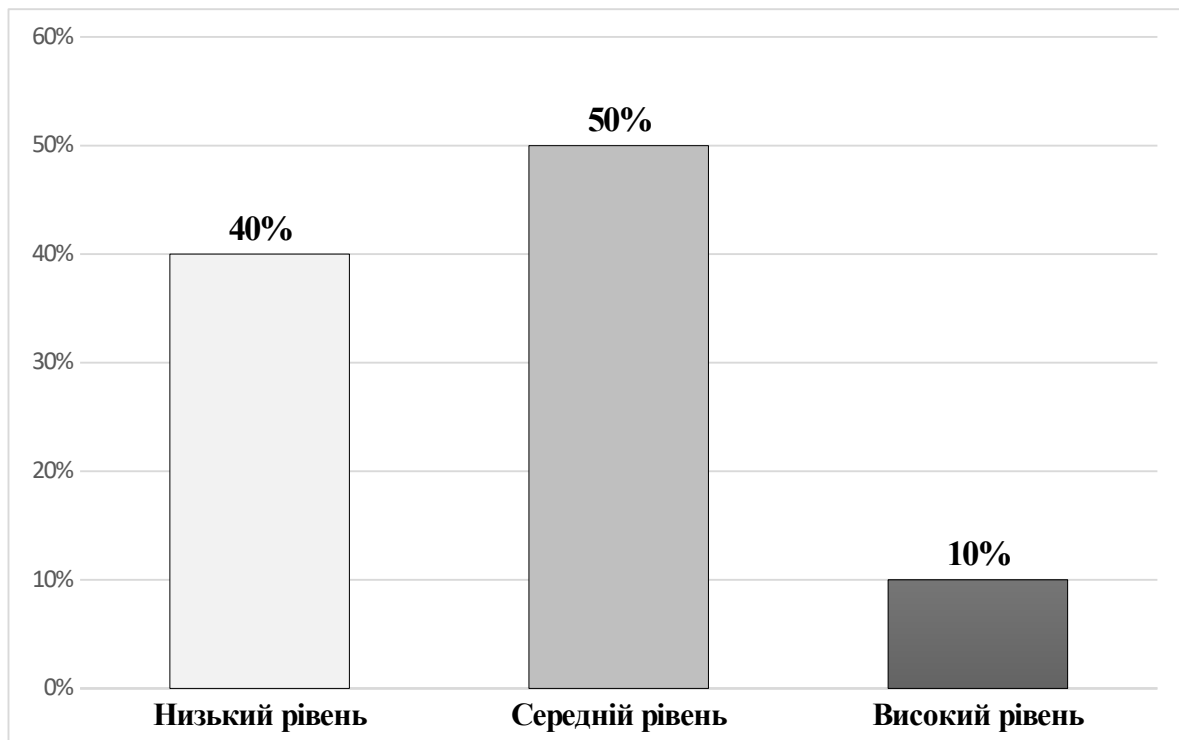


Рис. 2.12 Показники потреби в пізнанні студентів в умовах війни

Показники за шкалою креативність становлять середній рівень у 70 % студентів, а низький рівень – 30 %.

Студенти із середніми показниками мають творче ставлення до власного життя. Вони активні та цілеспрямовані у пошуках чогось нового.

Шкала креативності висвітлює здатність опитуваних подавати ідеї, вирішувати проблеми використовуючи різні стратегічні плани. Креативність, особливо в студентському віці, є змінною, на яку впливає функціональна фіксованість (фіксація людини на одній функції без можливості переключитися на іншу). Уміння подолати функціональну фіксованість є одним із проявів психічної гнучкості. Такий студень може легко переключатися з одного завдання на інше, не викликаючи труднощів. (див. рис. 2.13).

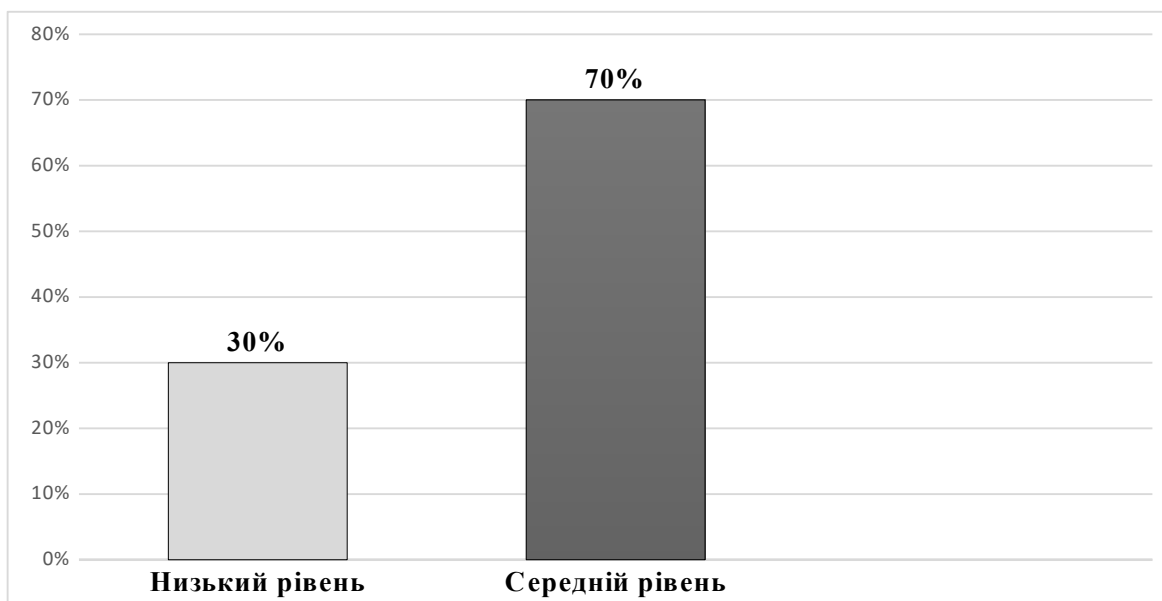


Рис. 2.13 Показники креативності студентів в умовах війни

Показники автономності переважають у студентів на високому рівні та становлять 60 % вибірки. Автономність є головним критерієм психіологічного благополуччя студента, його незалежності і свободи. У таких студентів активно переважають такі риси, як життєвість і самопідтримка. Вони вільні у своїх поглядах, думках та діяльності

Середній рівень переважає у 30 % опитуваних, а низькі показники – у 10 % (див. рис. 2.14).

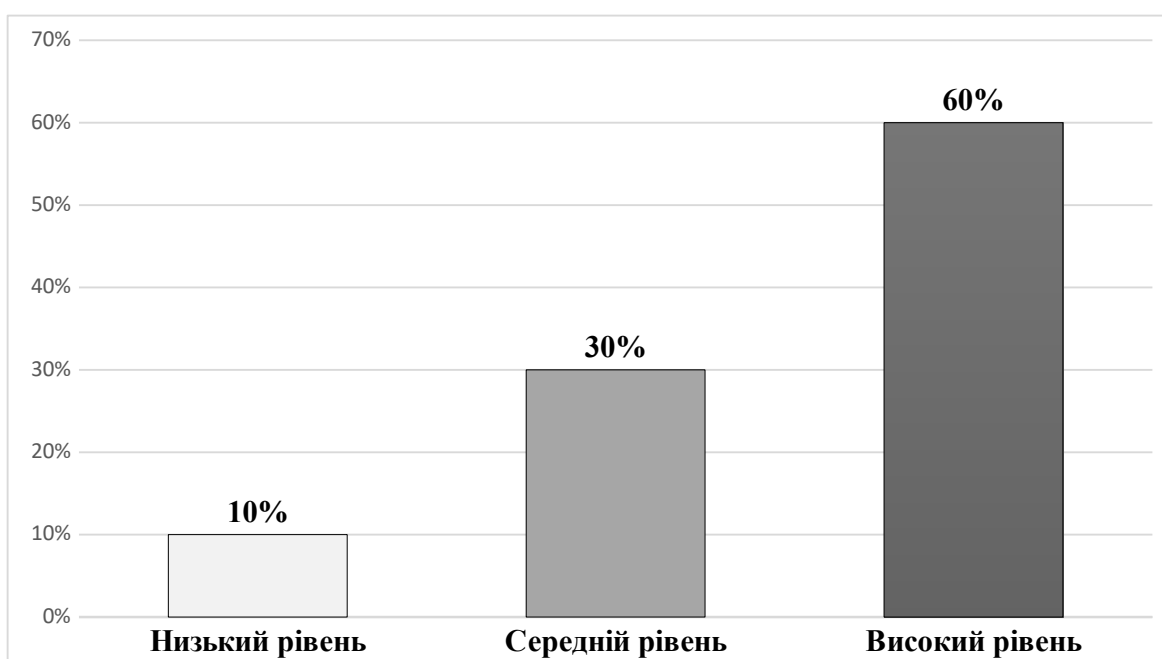


Рис. 2.14 Показники автономності студентів в умовах війни

Щодо показників за шкалою спонтанність, то вони переважають на високому рівні і становить 60 % опитуваних. Такий рівень вказує на те, що самоактуалізація стала головним у житті, а не чимось не здійсненим. Здатність діяти спонтанно обмежена культурними нормами і може спостерігатися лише в природних формах у дітей. Спонтанність асоціюється з такими цінностями, як свобода, компетентність, людяність.

У 40 % досліджуваних переважають середні показники. Такі студенти у теперішній ситуації відчувають себе не зовсім психологічно захищеними. У них виникають труднощі щодо вирішення конфліктних ситуацій та спілкуванні з іншими (див. рис. 2.15.).

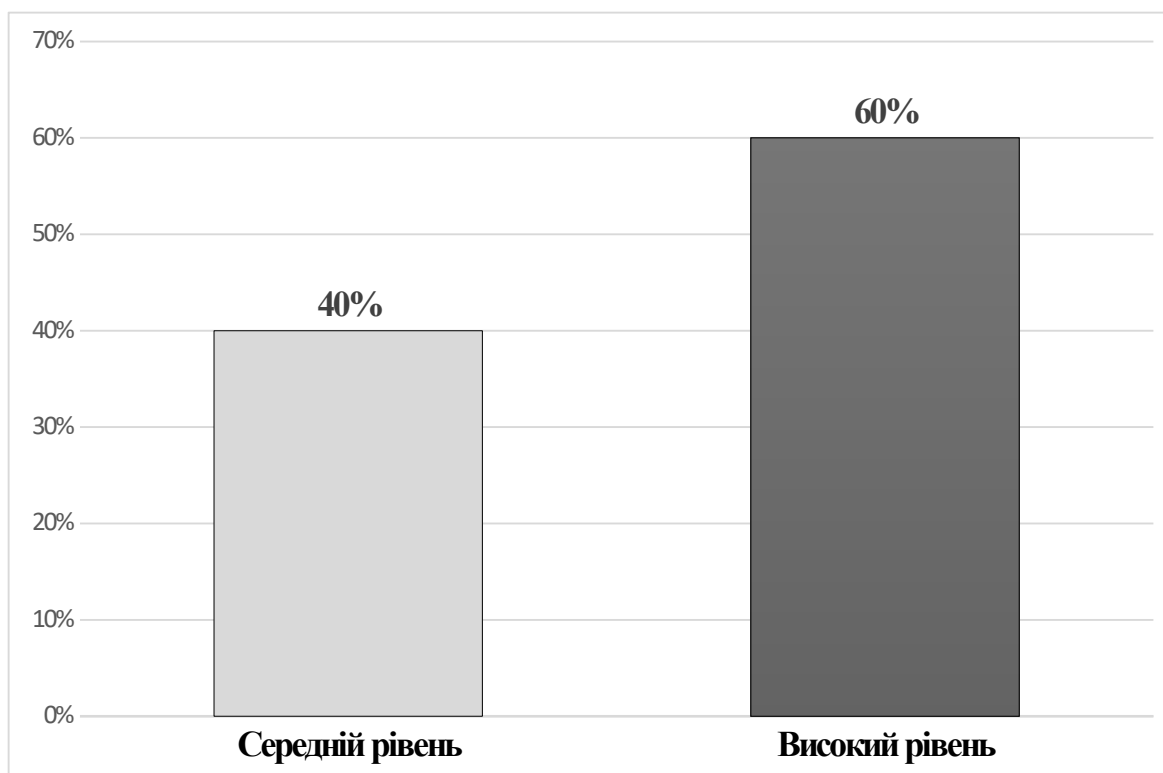


Рис. 2.15. Показники спонтанності студентів в умовах війни

Аналіз результатів дослідження за критерієм саморозуміння показав, що у студентів в умовах війни показники переважають на середньому рівні і становлять 70 % експериментальної вибірки. Такі студенти чутливі,

сензитивні до власних бажань і потреб. У них відчутні психологічні захисти, які впливають на адекватність власного сприйняття.

У 30 % опитуваних переважаючими є низькі показники. У них переважає невпевненість в собі. Вони «орієнтованими ззовні». Їм важко пристосуватися до нових реалій. У них підвищений рівень тривожності та дратівливості (див. рис. 2.16).

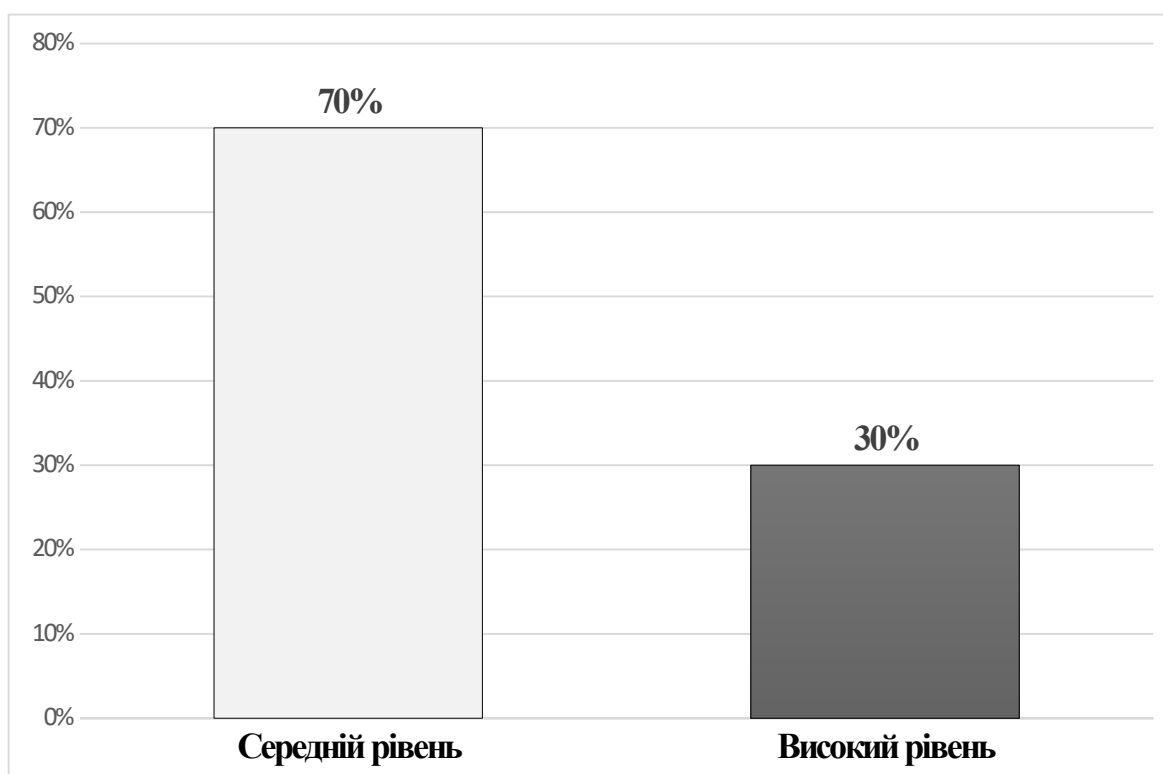


Рис. 2.16. Показники саморозуміння студентів в умовах війни

Аналіз результатів дослідження за критерієм аутосимпатія показав, що у досліджуваних переважає середній рівень розвитку і становить 40 %. Вони володіють адекватною самооцінкою та усвідомлюють свої можливості.

Такі студенти ставлять такі цілі, які можуть досягти. Вони адекватно оцінюють себе та свої можливості, чітко розуміють власні «+» та «-» та впевнено йдуть до реалізації поставлених завдань.

Низький рівень становить 60 % досліджуваних. Вони мають підвищений рівень тривожності та невпевнені у собі і власних діях та вчинках (див. рис. 2.17.).

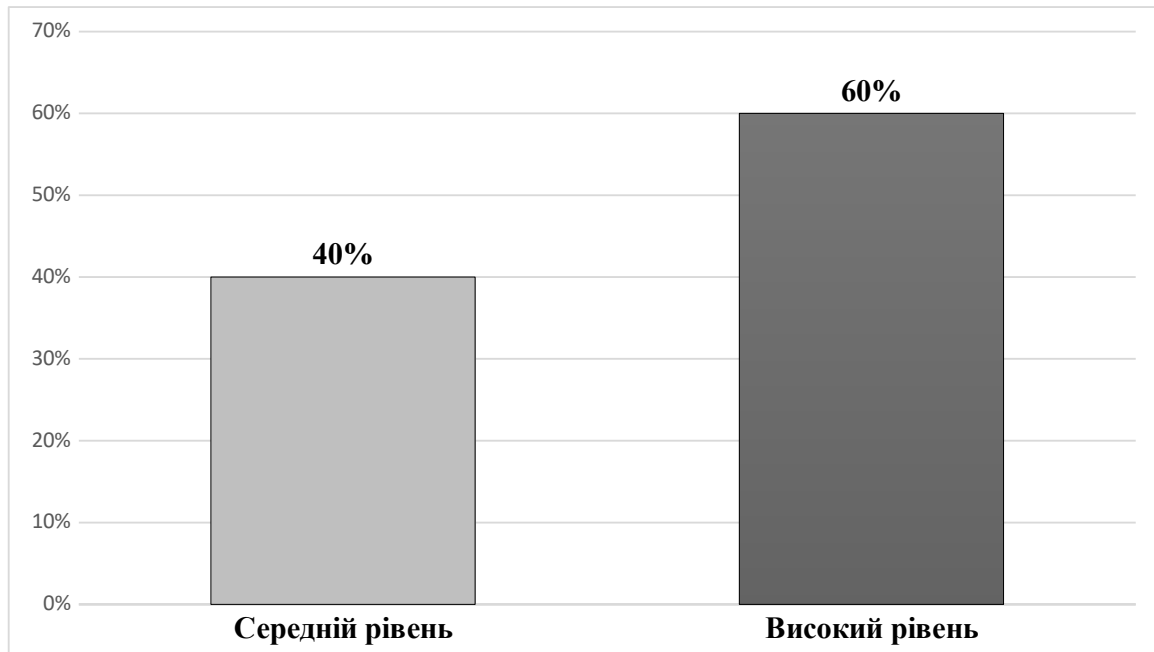


Рис. 2.17. Показники аутосимпатії студентів в умовах війни

Показники за шкалою контактності показали, що у студентів переважає середній рівень і становить 45 % досліджуваних. Це свідчить про розвиток навички ефективного спілкування. Такі студенти схильні до взаємокорисних і приємних контактів з іншими людьми. Високий рівень становить 30 % опитуваних, а низький рівень – 25 % експериментальної вибірки.

Щодо показників гнучкості в спілкуванні то у студентів переважає середній рівень, що становить 60 %. Такі опитанти ригідні, негнучкі, не впевнені у собі та спілкуванні з іншими. Вони активно взаємодіють із іншими людьми, проте іноді виявляють невпевненість у власній поведінці та діях.

Низький рівень становить 40 % опитуваних. Такі студенти спроможні до саморозкриття у взаємодії із оточуючими, орієнтовані на співрозмовника, не здатні до обману та маніпуляцій.

2.3. Психологічна допомога щодо підвищення рівня психологічного здоров'я молоді в умовах війни

Програма складається із 5 занять та розрахована на роботу з групою людей, які мають низький рівень психологічного здоров'я.

Важливою умовою проведення занять є створення сприятливої атмосфери у групі, забезпечення позитивних взаємин між її учасниками.

Метою програми є підвищення рівня психологічного здоров'я молоді в умовах війни.

Завдання: розвиток позитивного самосприйняття; встановлення довірливих відносин між учасниками групи; формування навичок самоаналізу; розвиток упевненості в собі під час стресової ситуації; зняття психоемоційної напруги; розвиток саморегуляції особистості.

Форми роботи: групова.

Невід'ємною умовою ефективної програми є дотримання в ній встановлених **принципів і правил групової роботи:**

1) принцип застосування зворотного зв'язку. Саме учасники можуть вільно ділитися своїм досвідом про себе та інших. У той же час їм потрібно не критикувати інших і намагатися коментувати в позитивному, конструктивному ключі. Таким чином учасники вчаться виокремлювати власні та партнера сильні сторони, потенційні сфери розвитку (а не негативні). Остання розширює можливі шляхи самовдосконалення та сприяє умінню вільно обирати, володіти розумовою, емоційною гнучкістю та бути лабільним у поведінці;

2) принцип «тут-і-тепер» – орієнтує учасників на обговорення тільки тих ситуацій, які мають місце в групі. Тут слід сказати, що психолог або самі учасники можуть змодельовати деякі ситуації, яких не було в групі. У цьому випадку варто знати, наскільки їхні рішення корисні для неї та наближають її до цілей навчання;

3) принцип конфіденційності. Учасники можуть розповідати, що сталося в групі та поза нею, не називаючи імен своїх колег чи інших особистих даних, щоб співрозмовники могли ідентифікувати причетних. Крім того, після початку роботи в групі нові учасники не можуть приєднуватися (за винятком випадків і лише за попередньою згодою самих учасників). Іноді цей принцип також означає, що учасники не повинні обговорювати програмний матеріал безпосередньо під час перерв – це має відбуватися в рамках загального кола під час зворотного зв'язку;

4) принцип відкритості та щирості – чим вищими будуть ці принципи, тим ефективнішою буде робота у групі. Уміння виявляти незалежні думки та щирі почуття сприяють відгукуванню в інших учасників вчиняти так само;

5) принцип Я – основна увага учасників повинна бути зосереджена на процесах самопізнання, самоаналізу та рефлексії;

6) принцип активності, добровільності та відповідальності – ніхто не може заставити когось працювати. Але сам факт участі в програмі передбачає долучення до групових процесів усіх членів групи. Це є важливою умовою її ефективності. Тому кожен повинен відповідально поставитися і долучитися до спільної роботи.

Структура програми

№	План проведення заняття	Час виконання вправи
Заняття 1	- вправа «Хто я?»;	до 10 хвилин
	- вправа «Потік вітру»;	до 15 хвилин
	- вправа «Уміння і навички протистояння стресам»;	до 15 хвилин
	- вправа «Супермаркет»;	до 20 хвилин
	- вправа «Спасибі за приємне заняття».	до 5 хвилин
Заняття 2	- вправа «Білочка»;	до 10 хвилин

	- вправа «П'ять стільців»;	до 10 хвилин
	- вправа «Я в майбутньому»;	до 15 хвилин
	- вправа «Кінопроба»;	до 20 хвилин
	- релаксаційна вправа «Подорож».	до 10 хвилин
Заняття 3	- вправа «Зоряне небо»;	до 5 хвилин
	- вправа «Зосередження на емоціях і настрої»;	до 15 хвилин
	- вправа «Звукова гімнастика»;	до 25 хвилин
	- вправа «Повітряна кулька».	до 5 хвилин
Заняття 4	- вправа «Кому це належить?»;	до 10 хвилин
	- вправа «Рахунок»;	до 15 хвилин
	- вправа «Дерево»;	до 15 хвилин
	- вправа «Клубок».	до 5 хвилин
Заняття 5	- вправа «Унікальність кожного»;	до 5 хвилин
	- вправа «Перешкода»;	до 15 хвилин
	- вправа «Вільний»;	до 10 хвилин
	- вправа «Мої цінності»;	до 15 хвилин
	- вправа «Подорож»;	до 5 хвилин
	- вправа «Все в твоїх руках».	до 10 хвилин

Отже, тренінгова програма, спрямована на підвищення рівня психологічного здоров'я молоді в умовах війни.

Висновок до другого розділу

Результати проведеного емпіричного дослідження дають підстави для формулювання наступних висновків:

1. Достовірність і достовірність результатів досліджень гарантують:

- глибоке теоретико-методологічне обґрунтування попередніх положень дослідження;

- сукупність методів і прийомів, відповідних темі дослідження, меті та завданню;

- репрезентативність вибірки.

2. Аналіз результатів дослідження за шкалою орієнтація в часі показали, що у студентів переважає середній рівень і становить 40 % досліджуваних; низький рівень переважає у 25 % студентів; високий рівень складає 35 % опитаних.

За шкалою цінності у студентів переважає низький рівень і становить 40 % експериментальної вибірки, середній рівень представлений у 45 % опитуваних, низький рівень - 15 % опитаних.

Показники за шкалою погляд на природу людини показали, що переважаючим є середній рівень, що становить 45 % досліджуваних. У 35 % вибірки високі показники, проте у 20 % низькі результати.

Показники за шкалою потреба в пізнанні показали, що у студентів середній рівень становить 50 % опитаних, високий рівень лише 10 %, а низький 40 % вибірки.

Показники за шкалою креативність становлять середній рівень у 70 % студентів, а низький рівень – 30 %.

Показники автономності переважають у студентів на високому рівні та становлять 60 % вибірки. Середній рівень переважає у 30 % опитуваних, а низькі показники – у 10 %.

Щодо показників за шкалою спонтанність, то вони переважають на високому рівні і становить 60 % опитуваних; у 40 % досліджуваних переважають середні показники.

Аналіз результатів дослідження за критерієм саморозуміння показав, що у студентів в умовах війни показники переважають на середньому рівні і становлять 70 % експериментальної вибірки. У 30 % опитуваних переважаючими є низькі показники.

За критерієм аутосимпатія у досліджуваних переважає середній рівень розвитку і становить 40 %, низький рівень становить 60 % досліджуваних.

Показники за шкалою контактність показали, що у студентів переважає середній рівень і становить 45 % досліджуваних. Високий рівень становить 30 % опитуваних, а низький рівень – 25 % експериментальної вибірки.

Щодо показників гнучкість в спілкуванні то у студентів переважає середній рівень, що становить 60 %. Низький рівень становить 40 % опитуваних.

Нами було розроблена програма спрямована на підвищення рівня психологічного здоров'я молоді в умовах війни. Вона складається із 5 занять та розрахована на роботу з групою людей для підвищення рівня психологічного здоров'я в умовах війни.

Завдання програми: розвиток позитивного самосприйняття; встановлення довірливих відносин між учасниками групи; формування навичок самоаналізу; розвиток упевненості в собі під час стресової ситуації; зняття психоемоційної напруги; розвиток саморегуляції особистості.

ВИСНОВКИ

Результати проведеного теоретико-емпіричного дослідження дають підстави для формулювання наступних висновків:

1. Психологічне здоров'я є складною, багаторівневою структурою, яка являє собою гармонійний фізичний, психологічний і духовний стан особистості, заснований на взаємозв'язку між емоційним, інтелектуальним, вольовим, духовним, соціальним та фізичним процесами. А в глобальному змісті - між людиною і світом.

Основна функція психологічного здоров'я: конструктивний розвиток особистості та підтримання динамічної рівноваги між людьми та навколишнім середовищем, що вимагає мобілізації особистісних ресурсів, адаптації до можливостей та розвитку духовного потенціалу.

2. Психологічне здоров'я людини – це здорове сприйняття дійсності, адекватна реакція на події, здатність оцінювати поведінку себе та інших, приймати відповідальні рішення і відстоювати свою точку зору в конфліктних ситуаціях і дискусіях, тобто це навички та якості, якими людина користується щодня. Звичайно, залежно від ступеня розвитку і вираженості вроджені особливості можуть відрізнятися, а більші відхилення від норми можуть викликати дискомфорт і негативно позначитися на загальному стані людини.

Зі сказаного вище стає очевидним, що єдиний стандарт не може бути використаний для опису такого широкого явища, як психічне здоров'я. Ідея комплексного підходу до оцінки даного феномену є перспективною у сучасній науковій психології. Набір стандартів здорової психологічної продуктивності поділяється відповідно до різних типів розумової діяльності.

Оцінюючи рівень психологічного здоров'я людини, використовують різноманітні критерії: відповідність між суб'єктивним образом і реальним об'єктом відображення і характером реакції на зовнішні подразники;

відповідний віку рівень зрілості особистості, особливо в емоційній, вольовій та когнітивній сферах; адаптивність мікросоціальних відносин, здатність свідомо планувати життєві цілі і підтримувати активність при їх досягненні.

3. Нами було проведено емпіричне дослідження з використанням таких методик: тест смисложиттєві орієнтації (методика СЖО) Д. О. Леонтьєва; опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» В.І. Моросанова (шкала гнучкості); методика діагностики психологічного здоров'я А.В. Козлов; методика «Дослідження суб'єктивного контролю» (Пашукова); методика САМОАЛ Е. Шострома в модифікації Н.Ф. Каліної і А.О. Лазукіна.

Студенти, що взяли участь у дослідженні навчаються на: першому курсі (6 %); другому курсі (18 %); третьому курсі (38 %); четвертому курсі (8 %); магістратурі (30 %).

Методика смисложиттєвих орієнтацій (СЖО) Д.О. Леонтьєва дала змогу отримати такі результати:

- за шкалою «Ціль в житті» у студентів переважає високий рівень і становить 45 %; середній рівень становить 37 % досліджуваних; низький рівень притаманний 18 % досліджуваних;

- за шкалою «Процес життя» перевага у середньому рівні розвитку, що становить 65 % експериментальної вибірки; високий рівень переважає у 30 % опитантів; низький рівень переважає у 5 % досліджуваних;

- за шкалою «Результативність життя» у студентів переважає середній рівень розвитку та становить 60 % експериментальної вибірки; високий рівень становить лише 10 % досліджуваних; низький рівень переважає у 30 % опитуваних;

- за шкалою «Локус контролю – Я» у студентів, які увійшли до експериментальної вибірки переважають середні показники і становлять 65 % досліджуваних;

- за шкалою «Локус контролю – життя» переважає низький рівень та становить 70 % вибірки; високий рівень переважає у 25 % досліджуваних; середній рівень представлений лише у 5 % експериментальної вибірки.

Методика «Стиль саморегуляції поведінки» В.І. Моросанова дала змогу отримати такі результати: у досліджуваних переважає середній рівень за шкалою «Гнучкість» і становить 40 %; високий рівень становить 35 % експериментальної вибірки; низький рівень притаманний 25 % опитуваних.

Аналіз результатів дослідження за методикою «Діагностика психологічного здоров'я» (А.В. Козлов) засвідчив, що переважаючим є середній рівень, що становить 40 % досліджуваної вибірки; низький рівень становить 35 % опитуваних; високий рівень переважає у 25 % експериментальної вибірки.

За методикою «Дослідження суб'єктивного контролю» (Пашукова) аналіз результатів дослідження показав, що у студентів переважає екстернальний тип особистості і становить 65 % вибірки; інтернальний тип особистості представлений у 35 % досліджуваних.

6. Нами була проведена та розроблена програма, метою якої є підвищення рівня психологічного здоров'я молоді в умовах війни.

Необхідно зазначити, що проведене нами теоретичне та емпіричне дослідження підтвердило нашу гіпотезу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Борисюк А. С. Психічне здоров'я як соціально-психологічна проблема / А. С. Борисюк // Теоретичні і прикладні проблеми психології. Збірник наукових праць. Луганськ : Видавництво СНУ ім. В. Даля, 2006. № 5 (16). С. 27-30.
2. Боришевський М. Й. Особистість у вимірах самосвідомості : [монографія]. Суми : Видавничий будинок «Еллада», 2012. 608 с.
3. Бохонкова Ю., Пліско В. Якість життя і психічне здоров'я особистості / Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві / збірник тез ІІ Всеукр. наук.-практ. конф. / упор. Н. М. Бамбурак. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2017. С. 59-63.
4. Василевська О. І. Психічне здоров'я особистості як соціально-психологічне явище. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. № 3 (2). (2016). С. 7–11.
5. Василевська О. І. Психічне здоров'я особистості. Єдність навчання і наукових досліджень – головний принцип університету: збірник наукових праць звітної-наукової конференції викладачів університету за 2012 рік. (9–10 лютого 2013 року) / укл. Волинка Г. І., Уваркіна О. В., Ємельянова О. П. К.: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013; С. 289–291.
6. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки: Учеб. пособие для вузов. М.: Академия, 2003.
7. Вплив війни на психічне здоров'я [Електронний ресурс]. – Режим доступу: URL: <https://www.kmu.gov.ua/news/vpliv-vijni-na-psihichne-zdorovya-kolosalnij-viktor-lyashko>.

8. Галецька І. Психологічне здоров'я. Психологія здоров'я: теорія і практика. Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2006. С. 89-122.
9. Галецька І.І. Методологічні проблеми вивчення психологічного здоров'я / І.І. Галецька // Наукові записки Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / за ред. академіка С. Д. Максименка. К.: Главник, 2005. Вип. 26, т. 1. С. 320–325.
10. Галецька І.І. Психологічне здоров'я / І. Галецька, Т. Сосновський // Психологія здоров'я: теорія і практика. Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2006. С. 89-122.
11. Галецька І.І. Психологічне здоров'я як критерій внутрішньої свободи // Психологічні студії Львівського університету. Випуск 1. Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2004. С. 79-85.
12. Галян І. Психологія ціннісно-сміслової саморегуляція майбутніх педагогів: дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.01 / Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. К., 2017. 532 с.
13. Гулина М. А. Внутренняя гармония и психическое здоровье // Практическая психология: Учеб. пособие / под ред. М. К. Тутушкиной. СПб. : Питер, 1993. 198 с.
14. Дзюба Т. М. Професійне здоров'я в системі ціннісних орієнтацій професіонала. Наука і освіта. 2014. № 6. 83 с.
15. Дубравська Д. М. Основи психології : навч. посібник. Львів : Світ, 2001. 296 с.
16. Загальна психологія: Підручник / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. К. : Либідь, 2005. 464 с.
17. Злобіна О. Особистість як суб'єкт соціальних змін. К. : Інститут соціології НАН України, 2004. 400 с.

18. Злобіна О., Тихонович В. Суспільна криза і життєві стратегії особистості. К.: Стилос, 2001. 238 с.
19. Ільїна Н. М. Загальна психологія. Навчальний посібник: підготовка до екзамену. Суми : ВТД «Університетська книга», 2005. 122 с.
20. Карпенко З. С. Здоров'я зберігальний потенціал схема - та бібліотерапії. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві: збірник тез Все- укр. наук.-практ. конф. (21 жовтня 2016 р.) / упоряд. Н. М. Бамбурак. Львів: ЛьвДУВС, 2016. С. 126-129.
21. Коробка Л. Психологічне здоров'я людини в контексті здорового способу життя [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.social-science.com.ua/публікація/489>.
22. Короткий психологічний словник / під заг. редакцією: А. В. Петревський, Я. В. Ярошевський. Фенікс, 1999. 512 с.
23. Коцан І. Я. Психологія здоров'я людини / І. Я. Коцан, Г. В. Ложкін, М. І. Мушкевич; за заг. ред. І. Я. Коцана. Луцьк : Вежа, 2011. 430 с.
24. Критерії психічного здоров'я. Всесвітня організація охорони здоров'я. URL: <https://www.who.int/ukraine/uk/publications/9789241516822>.
25. Лищук В.А., Мосткова Е.В. Технологія підвищення личного здоров'я / Под. ред. В.И. Покровского. М.: Медицина, 1999.
26. Лукасевич О. А. Психологічний аспект проблеми здорової особистості. URL: http://irbis-nbuv.gov.ua/.../cgiirbis_64.exe?...
27. Максименко С. Д. Загальна психологія: Навчальний посібник. К. : Центр навч. літератури, 2004. 272 с.
28. Маланьїна Т. М. До проблеми психологічного здоров'я. Вісник. Серія: Психологічні науки. № 128. 2015. С. 176–179.
29. Митник Т. Особливості психічного здоров'я особистості: критерії та показники / Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві / збірник тез II Всеукр. наук.-практ. конф. / упор. Н. М. Бамбурак.

- Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2017. С. 269-271.
30. Москаленко В. В. Соціальна психологія: підручник. Вид. 2-ге, виправлене та доповнене. К.: Центр учбової літератури, 2008. 688 с.
31. Носенко Е. Л., Аршава І. Ф. Сучасні напрями зарубіжної психології: психологія особистості: підручник. Дніпропетровськ: Вид-во Дніпропетр. нац. ун-ту, 2010. 261 с.
32. Пономарьова Л. І. Основні тенденції стану здоров'я дітей в процесі навчання у сучасній школі. Моніторинг здоров'я школярів: міжсекторальна взаємодія лікарів, педагогів, психологів: матеріали наук.-практ. конф. з міжнародною участю. Х.: ДУ «ІОЗДП АМНУ», 2009. С. 88-91.
33. Потапчук Є. М. Психічне здоров'я військовослужбовців: навч. посібник. Хмельницький: Видавництво Національної академії Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького, 2005. 168 с.
34. Психічне здоров'я в організаціях: чотири причини інвестувати в охорону психічного здоров'я працівників. Журнал НЕЙРОNEWS: психологія та нейропсихіатрія. URL: <https://neuronews.com.ua/ua/issue-article-1966> / Psihichne-zdorov-ya-v-organizacijah-chotiri-prichini-investuvati-v-ohoronu-psihichnogo-zdorov-ya-pracivnikiv#gsc.tab=0.
35. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві: збірник тез II Всеукраїнської науково-практичної конференції (20 жовтня 2017 року) / упор. Н. М. Бамбурак. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2017. 400 с.
36. Психічне здоров'я особистості: результати оцінювання та рекомендації для інтеграції охорони психічного здоров'я в систему первинної медичної допомоги та громадські платформи в Україні. К.:

- Міжнародний медичний корпус за підтримки Групи Світового банку, 2017. 146 с.
37. Психологія здоров'я: [учебник для вузов] / под ред. Г. С. Никифорова. СПб. : Питер, 2006. 607 с.
38. Психологічна енциклопедія / автор-упорядник О. М. Степанов. К. : «Академвидав», 2006. 424 с.
39. Психологічне здоров'я українців під час війни і як його врятувати [Електронний ресурс]. Режим доступу: URL: <https://ukrainian.voanews.com/a/vijna-ukraina-dopomoha-psuholog-psuholohichnapidtrumka-mentalnezdorovja/6715242.html>.
40. Савчин М. В. Загальна психологія. Частина І: Навчальний посібник. / М. В. Савчин. Дрогобич: Посвіт, 2009. 372 с.
41. Савчин М. В. Загальна психологія. Частина ІІ: Навчальний посібник. / М. В. Савчин. Дрогобич: Посвіт, 2009. 320 с.
42. Серкач М.Ф. Психологія здоров'я: Учеб. пособие. 2-е изд. М.: Изд-во «Академический проспект Гаудеамус», 2005.
43. Сидоренко С. В. «Людина в умовах кризового буття». Гуманітарний вісник Запорізької державної інженерної академії. № 36 (2009). С. 232–239.
44. Столяренко Л. Д. Основи психології: навчальний посібник. М. : Фенікс, 2007. 671 с. (18-е вид.).
45. Шаронова І. В. Психічне здоров'я особистості як предмет психологічного дослідження. Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2013. Вип. 20. URL: <http://problemps.kpnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/58/2017/05/20-68>.

46. Юрценюк О. С., Ротар С. С. Психічне здоров'я, його основні ознаки.
URL: <https://www.bsmu.edu.ua/uk/news/digest/3518-psihichne-zdorovya-yogo-osnovni-oznaki>.
47. Balashov E., Pasichnyk I. & Kalamazh R. (2018). Psychological, Emotional and Social Wellbeing and Volunteering: A Study on Italian and Ukrainian University Students. Youth Voice Journal, #8. URL: <https://youthvoicejournal.com/2018/11/20/psychological-emotional-and-social-wellbeing-and-volunteering-a-study-on-italian-and-ukrainian-univer>.
48. Ryan, R. & Deci, E. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-being. Annual Review of Psychology. Vol. 52. 141–166.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методи, техніки і прийоми сприяння підвищенню рівня психологічного здоров'я

Психологічно здорова особистість – це насамперед спонтанна, творча, життєрадісна, відкрита людина, яка використовує не лише свій розум, а й почуття та інтуїцію, щоб зрозуміти себе та навколишній світ. Вона повністю приймає себе, визнаючи цінність і унікальність оточуючих. Такі люди в першу чергу беруть на себе відповідальність за своє життя і вчаться з несприятливих ситуацій. Його життя наповнене сенсом, хоча вона не завжди досягає цього для себе. Така людина постійно розвивається і, звичайно, також допомагає іншим. Можливо, її життєвий шлях був не зовсім легким, а часом і досить складним, але вона пристосувалася до швидко мінливих умов життя. «Ключовими словами» для опису психологічного здоров'я є слова «гармонія» або «баланс». Всі методи, техніки та прийоми спрямовані саме на це.

Перш за все, це гармонія між різними складовими: емоційною та інтелектуальною, фізичною та духовною. Оскільки кінцевим результатом високорозвиненої людини є психологічне здоров'я, необхідно зрозуміти основні його складові, щоб розвиватися повноцінно. Виокремлюють такі складові:

- перший і найважливіший компонент – це визнання себе людиною, гідною поваги. Це основна характеристика психологічного здоров'я людини;
- здатність людини підтримувати позитивні, теплі, довірчі стосунки з іншими. У людей з цією якістю вищий потенціал для любовних і дружніх відносин;
- автономія – це незалежність і здатність регулювати свою поведінку зсередини, а не чекати похвали чи самооцінки з боку інших;
- екологічна майстерність – це здатність людини активно вибирати і створювати середовище, яке відповідає її психологічним умовам життя;
- життєва мета – це віра в мету і сенс життя, а також дії, спрямовані на досягнення цієї мети;
- самовдосконалення – недостатньо досягти вищевказаних характеристик, важливо реалізувати свій потенціал. Тобто має бути потреба пізнати себе і свої можливості. Важливим аспектом сприйняття себе як особистості, здатної до самовдосконалення, також є відкритість до нового досвіду.

Можна виокремити такі способи покращення психологічного здоров'я молоді в умовах війни: сміх, посмішка, гумор; роздуми про хороше, приємне; різні рухи типу потягування, розслаблення м'язів; вправи на релаксацію; дихальні вправи; читання віршів.

Управління дихання – це ефективний засіб впливу на тонус м'язів і емоційні центри мозку. Повільне і глибоке дихання збудливість нервових центрів, сприяє м'язовому розслабленню, тобто релаксації. Часте (грудне) дихання, навпаки, забезпечує високий рівень активності організму, підтримує нервово-психічну напруженість.

Словесний вплив задіє свідомий механізм самонавіювання, йде безпосередній вплив на психофізіологічні функції організму. Формулювання самонавіювання будуються у вигляді простих і коротких тверджень, з позитивною спрямованістю. Під час стресової ситуації можна спробувати позитивне самонавіювання.

Використання образів пов'язано з активним впливом на центральну нервову систему почуттів і уявлень. Безліч наших позитивних відчуттів, спостережень, вражень ми не запам'ятовуємо, але якщо пробудити спогади і образи, з ними пов'язані, то можна пережити їх знову і навіть посилити. І якщо словом ми впливаємо в основному на свідомість, то образи, уява відкривають нам доступ до потужних підсвідомих резервів психіки. Саме тому, під час емоційної напруги варто застосовувати способи, пов'язані з використанням образів мислення.

У житті сучасної людини часто виникають надмірні емоційні (стресові), ситуації, що зумовлюють небажані наслідки для її фізичного (виснаження, загострення хронічних захворювань) і психологічного (депресії) здоров'я. Ознаками психологічного перевантаження можуть бути емоційні відхилення, що проявляються в підвищеній збудженості, вразливості, ворожості, гніві, незвичній агресивності, неспроможності зосередитись, плутанині в думках, втраті контролю над собою і ситуацією, відчуттях безвиході, провини і безнадійності. Дуже часто емоційні перевантаження супроводжуються страхом, відчуттям паніки.

Варто зауважити, що для підвищення психологічного здоров'я молоді в умовах війни потрібно використовувати техніки психологічного розвантаження (релаксації). До них можна віднести:

1. Аутотренінг. Як система прийомів свідомої психічної саморегуляції людини аутотренінг передбачає щоденне (4-6 разів по 5-10 хв) повторення словесних формул, спрямованих на заспокоєння і розслаблення певних частин тіла.

Це психологічна техніка, яка допомагає людині придбати моральний спокій за рахунок деяких прийомів самонавіювання. Суть цього процесу – заспокоєння нервової системи і релаксація всього організму навіть в умовах щоденного стресу. За словами психологів, аутотренінг відноситься до гіпнотичного впливу, однак головною рисою самонавіювання є безпосередню участь у процесі.

Управління своїм психоемоційним станом називається саморегуляцією. В результаті успішної роботи над собою можна досягти ефектів заспокоєння

(знизити емоційну напруженість), відновлення (усунути прояви депресії) і активізації (підвищити психофізіологічну реактивність).

2. Фізичні навантаження. Подоланню стресових ситуацій сприяють оздоровлювальні пробіжки, плавання, ходьба, ритмічна гімнастика за нормальних фізичних навантажень.

3. Йога. Для подолання психічно-нервового збудження і досягнення розслаблення практикують вправи йоги – духовної практики, системи фізичних, психічних вправ, спрямованих на досягнення найвищого блага самопізнання, самозаглиблення, цілковитого звільнення свідомості від впливів зовнішнього світу.

4. Медитація. Поліпшує емоційний стан медитації – розумова діяльність, метою якої є спрямування психіки людини до самозаглиблення, зосередженості, самопозбавлення від емоційних проявів, відчуженості від зовнішніх об'єктів.

Вона може допомогти: впоратися зі стресом, полегшити головний біль, при симптомах занепокоєння і депресії, поліпшити самосвідомість, відчувати більше співчуття до себе та інших, покращити уважність.

Тест смисложиттєві орієнтації (методика СЖО) Д. О. Леонтєв

Інструкція до тесту СЖО. Вам запропоновані пари протилежних тверджень. Ваше завдання вибрати одне з тверджень, яке на Вашу думку більше відповідає дійсності, і відзначити одну з цифр 1, 2, 3 в залежності від того, наскільки Ви впевнені у виборі (або 0, якщо обидва твердження на Ваш погляд однаково вірні).

Тестовий матеріал до методики

1. Зазвичай мені дуже нудно _____ Зазвичай я сповнений енергії.
2. Життя здається мені завжди хвилюючим і захоплюючим _____
Життя здається мені абсолютно спокійним і рутинним.
3. В житті я не маю певних цілей і намірів _____ В житті я маю дуже ясні цілі чи наміри.
4. Моє життя видається мені вкрай безглуздим і безцільним _____
Моє життя видається мені цілком осмисленим і цілеспрямованим.
5. Кожен день здається мені завжди новим і не схожим на інші _____
Кожен день здається мені абсолютно схожим на всі інші.
6. Коли я піду на пенсію, я займуся цікавими речами, якими завжди мріяв зайнятися _____ Коли я піду на пенсію, я постараюся не обтяжувати себе ніякими турботами.
7. Моє життя склалося саме так, як я мріяв _____ Моє життя склалося зовсім не так, як я мріяв.
8. Я не домігся успіхів у здійсненні своїх життєвих планів _____ Я здійснив багато з того, що було мною заплановано в життя.
9. Моє життя порожнє і нецікаве _____ Моє життя наповнене цікавими справами.
10. Якби мені довелося підводити сьогодні підсумок мого життя, то я б сказав, що воно було цілком осмисленим _____ Якби мені довелося сьогодні підводити підсумок мого життя, то я б сказав, що воно не мало сенсу.
11. Якби я міг вибирати, то я б побудував своє життя зовсім інакше _____ Якби я міг вибирати, то я б прожив життя ще раз так само, як живу зараз.
12. Коли я дивлюся на навколишній світ, він часто приводить мене в розгубленість і занепокоєння _____ Коли я дивлюся на навколишній світ, він зовсім не викликає у мене занепокоєння і розгубленості.
13. Я людина дуже обов'язкова _____ Я людина зовсім не обов'язкова.

14. Я вважаю, що людина має можливість здійснити свій життєвий вибір за своїм бажанням_____ Я вважаю, що людина позбавлена можливості вибрати з-за впливу природних здібностей і обставин.

15. Я виразно можу назвати себе цілеспрямованою людиною _____ Я не можу назвати себе цілеспрямованою людиною.

16. У житті я ще не знайшов свого покликання і ясних цілей _____ В житті я знайшов своє покликання і ціль.

17. Мої життєві погляди ще не визначилися _____ Мої життєві погляди цілком визначилися.

18. Я вважаю, що мені вдалося знайти покликання і цікаві цілі в житті _____ Я навряд чи здатен знайти покликання і цікаві цілі в житті.

19. Моє життя в моїх руках, і я сам керую ним _____ Моє життя не підвладне мені і воно управляється зовнішніми подіями.

20. Мої повсякденні справи приносять мені задоволення _____ Мої повсякденні справи приносять мені суцільні неприємності й переживання.

Опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» В.І. Моросанова

Інструкція: Пропонуємо Вам ряд висловлювань про особливості поведінки. Послідовно прочитавши кожне висловлювання, виберіть один з чотирьох можливих відповідей: «Правильно», «Мабуть, вірно», «Мабуть, невірно», «Неправильно» та поставте хрестик у відповідній графі на аркуші відповідей.

Не пропускайте жодного висловлювання. Пам'ятайте, що не може бути хороших чи поганих відповідей, тому що це не випробування Ваших здібностей, а лише виявлення індивідуальних особливостей Вашої поведінки.

№	Твердження
1.	Свої плани на майбутнє люблю розробляти в найменших деталях
2.	Люблю всякі пригоди, можу йти на ризик
3.	Намагаюся завжди приходити вчасно, але тим не менш часто запізнююся
4.	Дотримуюся девізу: «Вислухай пораду, але зроби по-своєму»
5.	Часто покладаюся на свої здібності орієнтуватися по ходу справи і не прагну заздалегідь уявити послідовність своїх дій
6.	Оточуючі відзначають, що я недостатньо критичний до себе і своїх дій, але сам я це не завжди помічаю
7.	Напередодні контрольних або іспитів у мене зазвичай з'являлося відчуття, що мені не вистачило 1-2 днів для підготовки.
8.	Щоб відчувати себе впевнено, необхідно знати, що чекає на тебе завтра
9.	Мені важко себе змусити щось переробляти, навіть якщо якість зробленого мене не влаштовує
10.	Не завжди помічаю свої помилки, частіше це роблять оточуючі мене люди
11.	Перехід на нову систему роботи не завдає мені особливих незручностей
12.	Мені важко відмовитися від прийнятого рішення навіть під впливом близьких мені людей
13.	Я не відношу себе до людей, життєвим принципом яких є «Сім разів відміряй, один раз відріж»
14.	Ненавиджу, коли мене опікують і за мене щось вирішують
15.	Не люблю багато роздумувати про своє майбутнє

16.	У новому одязі часто відчуваю себе ніяково
17.	Завжди заздалегідь планую свої витрати, не люблю робити незапланованих покупок
18.	Уникаю ризику, погано справляюся з несподіваними ситуаціями
19.	Моє ставлення до майбутнього часто змінюється: то будую «райдужні» плани, то майбутнє здається мені «похмурим»
20.	Завжди намагаюся продумати способи досягнення мети, перш ніж почну діяти
21.	Віддаю перевагу зберігати незалежність навіть від близьких мені людей
22.	Мої плани на майбутнє зазвичай реалістичні, і я не люблю їх змінювати
23.	У перші дні відпустки (канікул) при зміні способу життя завжди з'являється почуття дискомфорту
24.	При великому обсязі роботи неминуче страждає якість результатів
25.	Люблю зміни в житті, зміну обстановки і способу життя
26.	Не завжди вчасно помічаю зміни обставин і через це терплю невдачі
27.	Буває, що наполягаю на своєму, навіть коли не впевнений у своїй правоті
28.	Люблю дотримуватися заздалегідь наміченого на день плану
29.	Перш ніж з'ясовувати стосунки, намагаюся уявити собі різні способи подолання конфлікту
30.	У разі невдачі завжди шукаю, що ж було зроблено неправильно
31.	Не люблю посвячувати кого-небудь в свої плани, рідко дотримуюся чужих порад
32.	Вважаю розумним принцип: спочатку треба вплутатися в бій, а потім шукати кошти для перемоги
33.	Люблю помріяти про майбутнє, але це скоріше фантазії, ніж реальність
34.	Намагаюся завжди враховувати думку товаришів про себе та свою роботу
35.	Якщо я зайнятий чимось важливим для себе, то можу працювати в будь-якій обстановці
36.	В очікуванні важливих подій прагну заздалегідь уявити послідовність своїх дій при тому чи іншому розвитку ситуації

37.	Перш ніж взятися за справу, мені необхідно зібрати докладну інформацію про умови його виконання і супутніх обставин
38.	Рідко відступаю від розпочатої справи
39.	Часто допускаю недбале ставлення до своїх зобов'язань в разі втоми і поганого самопочуття
40.	Якщо я вважаю, що правий, то мене мало хвилює думка оточуючих про мої дії
41.	Про мене кажуть, що я «розкидаюся», не вмію відокремити головне від другорядного
42.	Чи не вмію і не люблю заздалегідь планувати свій бюджет
43.	Якщо в роботі не вдалося домогтися певної якості, яка б мене влаштовувала, прагну переробити, навіть якщо оточуючим це не важливо
44.	Після вирішення конфліктної ситуації часто подумки до неї повертаюся, перевіряю вжиті заходи і результати
45.	Невимушено відчуваю себе в незнайомій компанії, нові люди мені зазвичай цікаві
46.	Зазвичай різко реагую на заперечення, намагаюся думати і робити все по-своєму

*Додаток Д***Методика «Дослідження суб'єктивного контролю» (Пашукова)**

Інструкція досліджуваному: «Запропонований вам опитувальник має 44 твердження. Прочитайте їх і дайте відповідь, чи згодні ви з даним твердженням, чи ні. Якщо згодні, то в бланку для відповідей перед відповідним номером поставте знак (+), якщо ні – знак (-). Пам'ятайте, що в тесті немає правильних і неправильних відповідей. Свою думку висловлюйте відверто. Надавайте перевагу тій відповіді, яка перша спала вам на думку».

Опитувальник

1. Просування по службових сходинках більше залежить від сприятливого збігу обставин, ніж від здібностей людини.
2. Більшість розлучень виникає тому, що люди не захотіли пристосовуватись один до одного.
3. Хвороба – справа випадку: якщо маєш захворіти, то вже нічим не зарадиш.
4. Люди стають самотніми тому, що самі не виявляють інтересу і дружнього ставлення до оточуючих.
5. Здійснення моїх бажань часто залежить від удачі.
6. Даремно докладати зусиль для того, щоб завойовувати симпатії інших людей.
7. Зовнішні обставини (батьки, добробут) впливають на сімейне щастя не менше, ніж стосунки подружжя.
8. Я часто відчуваю, що мало впливаю на те, що відбувається зі мною.
9. Як правило, керівництво виявляється більш ефективним, коли повністю контролюють дії підлеглих, а не покладаються на їхню самостійність.
10. Мої оцінки в школі часто залежали від випадкових обставин (наприклад, від настрою вчителя), а не від моїх власних зусиль.
11. Коли я планую, то здебільшого вірю, що зможу здійснити свої плани.
12. Те, що багатьом людям здається успіхом чи удачею, насправді є результатом тривалих цілеспрямованих зусиль.
13. Думаю, що правильний спосіб життя може більше допомогти здоров'ю, ніж лікарі та ліки.
14. Якщо люди не підходять один одному, то як би вони не намагалися налагодити сімейне життя, вони все одно не зможуть цього зробити.
15. Те добре, що я роблю, звичайно буває гідно оцінене іншими.
16. Діти виростають такими, якими їх виховують батьки.
17. Думаю, що випадок чи доля не відіграють великої ролі в моєму житті.

18. Я намагаюся не планувати наперед, тому що багато залежить від того, як складуться обставини.
19. Мої оцінки в школі залежали переважно від моїх зусиль і від ступеня підготовки.
20. У сімейних конфліктах я частіше відчуваю провину за собою, ніж за протилежною стороною.
21. Життя більшості людей залежить від збігу обставин.
22. Я надаю перевагу такому керівництву, при якому можна самостійно визначати, що і як робити.
23. Думаю, що мій спосіб життя ні в якій мірі не є причиною моїх хвороб.
24. Як правило, саме невдалий збіг обставин заважає людям домогтися успіху в своїх справах.
25. Врешті-решт, за погане керівництво установою відповідають самі люди, які в ній працюють.
26. Я часто відчуваю, що нічого не можу змінити в стосунках, які склалися в сім'ї.
27. Якщо я дуже захочу, то зможу привернути до себе будь-кого.
28. На підростаюче покоління впливає так багато всіляких обставин, що зусилля батьків у вихованні часто виявляються нерезультативними.
29. Те, що зі мною трапляється, - це справа моїх власних рук.
30. Важко буває зрозуміти, чому керівники діють так, а не інакше.
31. Людина, яка не змогла досягти успіху у своїй роботі, швидше всього, не доклала достатньо зусиль для цього.
32. Найчастіше я можу домогтися від членів моєї сім'ї того, що я захочу.
33. У неприємностях і невдачах, які траплялися в моєму житті більше були винні інші люди, ніж я.
34. Дитину завжди можна вберегти від застуди, якщо за нею доглядати і правильно одягати.
35. У складних обставинах я вважаю за краще зачекати, поки проблема розв'яжеться сама по собі.
36. Успіх – це результат наполегливої праці, і він мало залежить від випадку чи від удачі.
37. Я відчуваю, що від мене більше, ніж від інших, залежить щастя моєї сім'ї.
38. Мені завжди було важко зрозуміти, чому я подобаюсь одним людям і не подобаюсь іншим.
39. Я завжди надаю перевагу прийняттю рішень і самостійним діям, а не сподіваюся на допомогу інших людей чи на долю.
40. На жаль, заслуги людини часто залишаються невизнаними, незважаючи на всі її намагання.

41. У сімейному житті бувають такі ситуації, які неможливо змінити навіть з найбільшим бажанням.

42. Здібні люди, які не зуміли реалізувати свої можливості, мають звинувачувати в цьому тільки самих себе.

43. Багато моїх успіхів були можливі тільки завдяки допомозі інших людей.

44. Більшість невдач у моєму житті були від невміння, від незнання або від лінощів і мало залежали від удачі чи від невдачі.

**Методика САМОАЛ Е. Шострома в модифікації Н.Ф. Каліної і
А.О. Лазукіна
Опитувальник**

1.

- А) Настане час, коли я заживу по-справжньому, не так, як зараз.
- Б) Я впевнений, що живу по-справжньому вже зараз.

2.

- А) Я дуже захоплений власною професією.
- Б) Не можу сказати, що мені подобається моя робота і те, чим я займаюсь.

3.

- А) Якщо незнайома людина зробить мені послугу, я почуваю себе зобов'язаним їй.
- Б) Приймаючи послугу незнайомої людини, я не почуваю себе зобов'язаним їй.

4.

- А) Мені буває важко зрозуміти свої почуття.
- Б) Я завжди можу зрозуміти свої почуття.

5.

- А) Я часто замислююсь над тим, чи правильно я поведив себе в тій або іншій ситуації.
- Б) Я рідко замислююсь над тим, наскільки правильна моя поведінка.

6.

- А) Я внутрішньо ніяковію, коли мені говорять компліменти.
- Б) Я рідко ніяковію, коли мені кажуть компліменти.

7.

- А) Здатність до творчості – природна властивість людини.
- Б) Далеко не всі люди наділені здатністю до творчості.

8.

- А) У мене не завжди вистачає часу на те, щоб стежити за новинками літератури і мистецтва.
- Б) Я докладаю зусиль, намагаючись стежити за новинками літератури і мистецтва.

9.

- А) Я часто приймаю ризиковані рішення.
- Б) Мені важко приймати ризиковані рішення.

10.

- А) Інколи я можу дати співрозмовнику зрозуміти, що він мені здається дурним і нецікавим.

Б) Я вважаю неприпустимим дати зрозуміти людині, що вона мені здається дурною і нецікавою.

11.

А) Я люблю залишати приємне “на потім”.

Б) Я не залишаю приємне “на потім”.

12.

А) Я вважаю нечемним переривати розмову, якщо вона цікава тільки моєму співрозмовнику.

Б) Я можу швидко і невимушено переривати розмову, яка цікава тільки одній стороні.

13.

А) Я прагну до досягнення внутрішньої гармонії.

Б) Стан внутрішньої гармонії майже недосяжний.

14.

А) Не можу сказати, що я собі подобаюсь.

Б) Я собі подобаюсь.

15.

А) Я думаю, що більшості людей можна довіряти.

Б) Думаю, що без крайньої необхідності людям довіряти не варто.

16.

А) Погано оплачувана робота не може приносити задоволення.

Б) Цікава, творча робота – сама по собі вже винагорода.

17.

А) Досить часто мені нудно.

Б) Мені ніколи не буває нудно.

18.

А) Я не буду відступати від власних принципів навіть заради корисних справ, за які міг би розраховувати на людську вдячність.

Б) Я б відступив від своїх принципів заради справ, за які люди були б мені вдячні.

19.

А) Інколи мені важко бути щирим.

Б) Мені завжди вдається бути щирим.

20.

А) Коли я подобаюсь собі, мені здається, що я подобаюсь і оточуючим.

Б) Навіть коли я собі подобаюсь, я розумію, що є люди, яким я неприємний.

21.

А) Я довіряю своїм зненацька виниклим бажанням.

Б) Свої раптові бажання я завжди намагаюся осмислити.

22.

А) Я повинен бути досконалим у всьому, що я роблю.

Б) Я не занадто засмучуюсь, якщо мені не вдається бути досконалим.

23.

- А) Егоїзм – природна властивість будь-якої людини.
- Б) Більшості людей егоїзм не властивий.

24.

- А) Якщо я не відразу знаходжу відповідь на питання, то можу відкласти його на деякий час.
- Б) Я буду шукати відповідь на питання, що цікавить мене, незважаючи на витрати часу.

25.

- А) Я люблю перечитувати книги, які мені сподобались.
- Б) Краще прочитати нову книгу, ніж повертатися до прочитаної.

26.

- А) Я намагаюся поводитись так, як очікують оточуючі.
- Б) Я не схильний задумуватись над тим, чого чекають від мене оточуючі.

27.

- А) Минуле, нинішнє і майбутнє здаються мені єдиним цілим.
- Б) Думаю, моє нинішнє не дуже пов'язане з минулим або майбутнім.

28.

- А) Більша частина того, що я роблю, приносить мені задоволення.
- Б) Лише деякі з моїх занять по-справжньому мене тішать.

29.

- А) Прагнучи розібратись в характері і почуттях оточуючих, люди часто бувають нетактовні.
- Б) Прагнення розібратись в характері і почуттях оточуючих людей цілком природне і виправдовує деяку нетактовність.

30.

- А) Я добре знаю, які почуття я здатен відчувати, а які – ні.
- Б) Я ще не зрозумів до кінця, які почуття я здатен відчувати.

31.

- А) Я відчуваю докори сумління, якщо серджусь на тих, кого люблю.
- Б) Я не відчуваю докорів сумління, якщо серджусь на тих, кого люблю.

32.

- А) Людина повинна спокійно ставитись до того, що вона може почути про себе від інших.
- Б) Цілком природно образитись, почувши неприємну думку про себе.

33.

- А) Зусилля, яких вимагає пізнання істини, варті того, бо приносять користь.
- Б) Зусилля, яких вимагає пізнання істини, варті того, бо приносять задоволення.

34.

- А) В складних ситуаціях треба діяти випробованими засобами – це гарантує успіх.

Б) В складних ситуаціях треба знаходити принципово нові рішення.

35.

А) Люди рідко дратують мене.

Б) Люди часто мене дратують.

36.

А) Якщо б була можливість повернути минуле, я б там багато чого змінив.

Б) Я задоволений своїм минулим і не хочу в ньому нічого змінювати.

37.

А) Головне в житті – приносити користь і подобатись людям.

Б) Головне в житті – робити добро і служити істині.

38.

А) Інколи я боюся виглядати занадто ніжним.

Б) Я ніколи не боюся проявляти свою ніжність.

39.

А) Я вважаю, що висловити свої почуття важливо за будь-яких обставин.

Б) Не варто необдуманно висловлювати свої почуття, не зваживши ситуацію.

40.

А) Я вірю в себе лише тоді, коли відчуваю, що можу вирішити свої проблеми.

Б) Я вірю в себе навіть тоді, коли не здатен вирішити свої проблеми.

41.

А) Здійснюючи вчинки, люди керуються взаємними інтересами.

Б) По своїй природі люди схильні піклуватись лише про власні інтереси.

42.

А) Мене цікавлять всі нововведення в моїй професійній сфері.

Б) Я скептично ставлюсь до більшості нововведень в своїй професійній області.

43.

А) Я думаю, що творчість повинна приносити користь людям.

Б) Я вважаю, що творчість повинна приносити людям задоволення.

44.

А) У мене завжди є своя власна точка зору з важливих питань.

Б) Формуючи свою точку зору, я схильний прислуховуватися до думок поважних і авторитетних людей.

45.

А) Секс без любові не є цінністю.

Б) Навіть без любові секс – дуже значуща цінність.

46.

А) Я почуваю себе відповідальним за настрій співрозмовника.

Б) Я не почуваю себе відповідальним за це.

47.

А) Я легко мирюся зі своїми слабкостями.

Б) Змиритися зі своїми слабкостями мені нелегко.

48.

А) Успіх в спілкуванні залежить від того, наскільки людина здатна розкрити себе іншому.

Б) Успіх в спілкуванні залежить від уміння підкреслити свої переваги і приховати недоліки.

49.

А) Моє почуття самоповаги залежить від того, чого я досягнув.

Б) Моє почуття самоповаги не залежить від моїх досягнень.

50.

А) Більшість людей призвичаїлися діяти “за лінією найменшого опору”.

Б) Думаю, що більшість людей до цього не схильні.

51.

А) Вузька спеціалізація необхідна для вченого.

Б) Заглиблення у вузьку спеціалізацію робить людину обмеженою.

52.

А) Дуже важливо, чи є у людини в житті радощі пізнання і творчості.

Б) В житті дуже важливо приносити користь людям.

53.

А) Мені подобається брати участь в палких суперечках.

Б) Я не люблю суперечок.

54.

А) Я цікавлюся віщуваннями, гороскопами, астрологічними прогнозами.

Б) Подібні речі мене не цікавлять.

55.

А) Людина повинна працювати заради задоволення своїх потреб і блага своєї сім'ї.

Б) Людина повинна працювати, щоб реалізувати свої здібності і бажання.

56.

А) У вирішенні особистих проблем я керуюсь загальновизнаними уявленнями.

Б) Свої проблеми я вирішую так, як вважаю за потрібне.

57.

А) Воля потрібна для того, щоб стримувати бажання і контролювати почуття.

Б) Головне призначення волі – підштовхувати зусилля і збільшувати енергію людини.

58.

А) Я не соромлюсь своїх слабкостей перед друзями.

Б) Мені нелегко виявляти свої слабкості навіть перед друзями.

59.

А) Людині властиве прагнення до нового.

Б) Люди прагнуть до нового лише за необхідністю.

60.

- А) Я думаю, що вираз “вік живи – вік навчайся” є хибним.
- Б) Вираз “вік живи – вік навчайся” я вважаю істинним.

61.

- А) Я думаю, що сенс життя полягає в творчості.
- Б) Навряд чи в творчості можна знайти сенс життя.

62.

- А) Мені буває непросто познайомитися з людиною, яка мені симпатична.
- Б) Я не маю труднощів, знайомлячись з будь-ким.

63.

- А) Мене засмучує, що значна частина життя минає даремно.
- Б) Не можу сказати, що деяка частина мого життя минає даремно.

64.

- А) Для обдарованої людини є неприпустимим нехтування своїм обов’язком.
- Б) Талант і здібність важать більше, ніж обов’язок.

65.

- А) Мені добре вдається маніпулювати людьми.
- Б) Я вважаю, що маніпулювати людьми неетично.

66.

- А) Я намагаюся уникати засмучення.
- Б) Я роблю те, що вважаю за потрібне, незважаючи на можливі засмучення.

67.

- А) В більшості ситуацій я не можу дозволити собі блазнювати.
- Б) Є безліч ситуацій, в яких я можу дозволити собі блазнювати.

68.

- А) Критика на мою адресу знижує мою самооцінку.
- Б) Критика практично не впливає на мою самооцінку.

69.

- А) Заздрість властива тільки невдахам, які вважають, що їх обійшли.
- Б) Більшість людей заздрісні, хоча і намагаються це приховати.

70.

- А) Вибираючи для себе заняття, людина повинна враховувати його суспільну значимість.
- Б) Людина повинна займатися передусім тим, що їй цікаво.

71.

- А) Я думаю, що для творчості необхідні знання в обраній області.
- Б) Я думаю, що знання для цього зовсім не обов’язкові.

72.

- А) Я можу сказати, що живу з відчуттям щастя.
- Б) Я не можу сказати, що живу з відчуттям щастя.

73.

- А) Я думаю, що люди мають аналізувати себе і своє життя.

Б) Я вважаю, що самоаналіз приносить більше шкоди, ніж користі.

74.

А) Я намагаюся знайти пояснення навіть для тих своїх вчинків, котрі роблю просто тому, що мені це хочеться.

Б) Я не шукаю пояснення для своїх дій і вчинків.

75.

А) Я впевнений, що кожний може прожити своє життя так, як йому хочеться.

Б) Я думаю, що у людини мало шансів прожити своє життя так, як хотілося б.

76.

А) Про людину ніколи не можна сказати із впевненістю, добра вона чи зла.

Б) Добра людина чи зла – це видно одразу.

77.

А) Для творчості потрібно дуже багато вільного часу.

Б) Мені здається, що в житті завжди можна знайти час для творчості.

78.

А) Зазвичай я бажаю переконати співрозмовника, що я маю рацію.

Б) В суперечці я намагаюся зрозуміти точку зору співрозмовника, а не переконати його.

79.

А) Якщо я роблю щось винятково для себе, мені буває ніяково.

Б) Я не відчуваю ніяковості в такій ситуації.

80.

А) Я вважаю себе творцем свого майбутнього.

Б) Навряд чи я сильно впливаю на власне майбутнє.

81.

А) Вираз “добро має бути з кулаками” я вважаю правильним.

Б) Навряд чи правильний вираз “добро має бути з кулаками”.

82.

А) Я думаю, недоліки людей значно помітніші, ніж їхні чесноти.

Б) Чесноти людини побачити значно легше, ніж її недоліки.

83.

А) Ніколи я боюся бути самим собою.

Б) Я ніколи не боюся бути самим собою.

84.

А) Я намагаюся не згадувати про свої минулі неприємності.

Б) Час від часу я схильний повертатися до спогадів про минулі невдачі.

85.

А) Я вважаю, що метою життя повинно бути щось значне.

Б) Я зовсім не вважаю, що метою життя неодмінно повинно бути щось значне.

86.

А) Люди прагнуть того, щоб розуміти і довіряти одна одній.

Б) Замикаючись в колі власних інтересів, люди не розуміють оточуючих.

87.

А) Я намагаюся не бути “білою вороною”.

Б) Я дозволяю собі бути “білою вороною”.

88.

А) В довірливій бесіді люди, зазвичай, щирі.

Б) Навіть в довірливій бесіді людині важко бути щирою.

89.

А) Буває, що я соромлюсь виявляти свої почуття.

Б) Я ніколи цього не соромлюсь.

90.

А) Я можу робити щось для інших, не вимагаючи, щоб вони це оцінили.

Б) Я маю право очікувати від людей, що вони оцінять те, що я для них роблю.

91.

А) Я виявляю свою приязнь до людини незалежно від того, чи взаємна вона.

Б) Я рідко виявляю свою приязнь до людини, не будучи впевненим, що вона взаємна.

92.

А) Я думаю, що в спілкуванні потрібно відкрито виявляти своє невдоволення іншими.

Б) Мені здається, що в спілкуванні люди повинні приховувати взаємне невдоволення.

93.

А) Я приймаю наявність протиріч в самому собі.

Б) Внутрішні протиріччя знижують мою самооцінку.

94.

А) Я прагну відкрито висловлювати свої почуття.

Б) Думаю, що у відкритому прояві почуттів завжди є елемент нестриманості.

95.

А) Я впевнений в собі.

Б) Не можу сказати, що я впевнений в собі.

96.

А) Досягнення щастя не може бути головною метою людських стосунків.

Б) Досягнення щастя – головна мета людських стосунків.

97.

А) Мене люблять, тому що я цього заслуговую.

Б) Мене люблять, тому що я сам здатен любити.

98.

А) Нерозділене кохання здатне зробити життя нестерпним.

Б) Життя без кохання гірше, аніж нерозділене кохання в житті.

99.

- А) Якщо розмова не вдалася, я спробую побудувати її інакше.
Б) Зазвичай розмова не складається через неуважність співрозмовника.

100.

- А) Я намагаюся справити на людей гарне враження.
Б) Люди бачать мене таким, який я насправді

Додаток 3

КОНСПЕКТ ЗАНЯТЬ

ЗАНЯТТЯ 1

Вправа «Хто я?» (до 10 хв.)

Мета: знайомство з членами групи, встановлення довірливих відносин.

Необхідне обладнання: листки А4, ручки або прості олівці.

Хід вправи: «Напишіть на аркуші паперу цифри від 1 до 5 і дайте відповідь «Хто я?». Це питання п'ять разів. Враховуйте риси характеру, почуття, інтереси. Наприклад: 1. Я веселий; 2. Я люблю читати книги. Отже, прикріпіть аркуші до грудей і починайте ходити під музику і читати про інших учасників тренінгу. Потім на великому аркуші паперу по черзі напишіть свої імена та поясніть, чому вас так звать (чи чому вам подобається)».

Вправа «Потік вітру» (до 15 хв.)

Мета: розвиток упевненості в собі, одержання позитивного досвіду руху, загальна гармонізація емоційного стану.

Хід вправи: повітря наповнене різними запахами і рухами. Відчуйте подих повітря, відчуйте його дух. Надішліть свої почуття у ваші руки... ви легке повітря.

Повітря буває різним. Зараз тепло, навіть жарко. Воно раптом перетворилося на пронизливий холодний вітер і стало холодно. Знову виходить сонце, ти – вітерець... Поступово перетворюєшся на хмаринку і пливеш до землі... Відчуваєш легкість, повноту свободи, неосяжність простору... Ти танеш... в потік повітря... порив Сильний вітер...справжній ураган...раптом ураган затихає і ти стаєш ніжним вітерцем...ласкаве сонце наповнює тебе теплом. Зупиніться і закрийте очі. Відчуйте це місце в собі. Запам'ятайте цей стан, він додасть вам енергії і сил. Візьміть свою енергію з собою. Ви завжди можете звернутися до неї за допомогою.

Якщо будете готові, попрощайтеся з образом, стисніть руки в кулаках, сильно потягніться – вперед і вгору – й повільно відкривайте очі.

Запитання для обговорення:

1. Які відчуття чи переживання у вас виникали під час виконання цієї вправи?
2. Наскільки вдалося розслабитись, почувати себе розкуто?
3. Якою була взаємодія зі стихією повітря?
4. Чи вдалося відчутти різні стани повітря?
5. Які емоції, тілесні відчуття викликали такі уявлення?

Вправа «Уміння і навички протистояння стресам» (до 15 хв.)

Мета: розвивати рефлексію, адекватне сприйняття свого «образу я».

Хід вправи: намалюйте модель психічно здорової людини. Врівноважена людина – це впевнена в собі людина, яка вміє спілкуватися, конструктивно вирішувати конфлікти, керувати своїми почуттями та емоціями.

Вправа «Супермаркет» (до 20 хв.)

Мета: формування навичок самоаналізу, самопізнання, поглиблення знань одне про одного через розкриття якостей кожного учасника.

Хід вправи: психолог сказав учасникам, що вони знаходяться в супермаркеті, де можна купити та продати риси особистості. Після цього він дав їм 2 листочки. Напишіть риси характеру, які вони хотіли б придбати на аркуші паперу. Далі всі учасники по черзі зачитують те, що написали на листочках і кидають їх у картонну коробку. Тренер перемішує картки, не дивлячись на них, витягує 2 і роздає.

Запитання для обговорення:

1. Які риси характеру ви змушені були витягнути?
2. Чи можете ви прийняти такі риси характеру?
3. Для чого, на вашу думку, була ця вправа?

Вправа «Спасибі за приємне заняття» (до 5 хв.)

Мета: обговорення та підсумки заняття.

Хід вправи: «Будь ласка, встаньте в загальне коло. Я хочу запропонувати вам взяти участь в невеликій церемонії, яка допоможе нам

висловити дружні почуття і вдячність одне одному. Вправа проходить наступним чином: один з вас стає в центр, інший підходить до нього, потискує руку і вимовляє: Дякую за приємне заняття! Обидва залишаються в центрі, як і раніше тримаючись за руки. Потім підходить третій учасник, бере за вільну руку або першого, або другого, знизує її і каже: Дякую за приємне заняття!

Таким чином, група в центрі кола постійно збільшується. Всі тримають один одного за руки. Коли до вашої групи приєднується останній учасник, замкніть коло і завершите церемонію безмовним міцним триразовим потиском рук».

ЗАНЯТТЯ 2

Вправа «Білочка» (до 10 хв.)

Мета: встановлення довірливих відносин між учасниками групи.

Хід вправи: на підлозі відзначаються дві лінії один навпроти одного, учасники розподіляються довільно уздовж ліній. Психолог називає якісь характеристики, наприклад: «Нехай праворуч будуть ті, хто любить популярну музику, а ліворуч – ті, хто любить класичну музику» (варіанти – назва, фільм тощо). Учасники повинні швидко пробігти до відповідної їм лінії, не стикаючись один з одним. Якщо той чи інший не підходить, вони зупиняються посередині. Якщо вони конфліктують, майстер вибирає нову воду і все продовжується».

Вправа «П'ять стільців» (до 10 хв.)

Мета: допомагає учасникам тренінгу визначитися в цілях щодо управління власними емоціями; визначає рівень управління емоціями і, ширше, рівень розвитку особистості.

Хід вправи: «Перед вами – п'ять стільців, на кожному з яких лежить листок з описом певного рівня володіння емоціями. Ці п'ять стільців – п'ять ваших виборів.

Перший стілець: вибрав його людина - «природний» і внутрішньо, і зовні. Він не може контролювати ні свій внутрішній світ, ні зовнішнє вираження своїх емоцій, те, що «приходить», він відчуває, вираз його обличчя в самий раз. Я не контролюю те, що відчуваю всередині чи виражаю зовні: емоції виникають самі по собі в моїй душі, викликані різними причинами: моїм фізичним станом, життєвими подіями, словами й діями оточуючих. Мої емоції живуть власним життям, поза моєю волею.

Друге крісло: людина, яка його обирає, не може контролювати свій внутрішній стан, але частково може контролювати свою зовнішню дію. Внутрішнє переживання поза моїм контролем, тоді як зовнішнє вираження моїх емоцій я можу контролювати, коли всередині відносно впорядковано. Це не обов'язково «добре» зовні, тим більше всередині.

Третє крісло: вибравши його, людина повністю контролює свій зовнішній образ, а внутрішній світ залишається невловимим. Внутрішні емоції йдуть своїм шляхом, а зовнішнє повністю контролює себе. Вся зовнішність добре, всередині інше.

Четверте крісло: людина, яка його обирає, повністю контролює свою зовнішню поведінку, але внутрішній світ частково знаходиться під його контролем. Коли внутрішнє переживання не надто сильне, я повністю контролюю себе зовні, швидко розбираюся з собою всередині, і все заспокоюється.

П'ятий стілець: людина, яка його обирає, повністю контролює свій внутрішній світ і зовнішні емоційні прояви. Я вільно контролюю зовнішні прояви своїх емоцій: на своєму обличчі, в тоні моєї мови, завжди те, що потрібно. Так само я вільно керую своїм внутрішнім переживанням: видаляю непотрібне, називаю належне і потрібне. Я беру відповідальність за свої емоції, що є моїм найважливішим набором інструментів. Я товариський, зазвичай у веселому настрої, завжди здатний піклуватися про своїх дорогих. Чудово!

Запитання для обговорення:

1. На якому стільці ти сьогодні? Встаньте за тим стільцем, опис якого відповідає вашому рівню володіння емоціями.

2. На якому стільці ти хотів би опинитися? Назвіть той рівень (покажіть той стілець), який вас приваблює, досягнення якого стане вашою метою.

Вправа «Я в майбутньому» (до 15 хв.)

Мета: постановка цілей у тривожних ситуаціях, та можливість активізації власних думок.

Хід вправи: «психолог пропонує учасникам закрити очі, подумати і уявити себе, наприклад, через 10 років, 15. Звернути увагу на зовнішність (одяг, зачіску), вид заняття, місце проживання. Потім по черзі кожний учасник описує свій образ в майбутньому (інший варіант – намалювати себе)».

Запитання для обговорення:

1. Які почуття у вас виникали, якщо уявляли себе?

2. Які почуття виникали, коли розповідали?

3. Чи полюбили ви себе?

Запам'ятайте свій образ в майбутньому, часто його собі нагадуйте і прагніть, щоб ви стали ним через певний проміжок часу.

Вправа «Кінопроба» (до 20 хв.)

Мета: розвиток позитивного самосприйняття, усвідомлення особливостей самосприйняття і сприйняття себе іншими.

Хід вправи:

1. Згадайте п'ять моментів свого життя, якими ви пишаєтеся.

2. Оберіть у своєму списку одне досягнення, яким ви пишаєтеся найбільше.

3. Встаньте і вимовіть, звертаючись до всіх: «Я не хочу хвалитися, але...», і доповніть фразу словами про своє досягнення.

Питання для обговорення: Що ви відчували, коли ділилися своїми досягненнями? Як вам здається, у момент вашого виступу інші відчували те саме, що й ви? Чому?

Релаксаційна вправа «Подорож» (до 10 хв.)

Мета: емоційний відпочинок, усвідомлення своїх проблем і їх подолання, отримання позитивних емоцій.

Хід вправи: учасникам пропонується зайняти зручне положення, заплющити очі, розслабитися.

«Ведучий під спокійний музичний супровід говорить: «Уявіть, що ви входите у весняний яблуневий сад, повільно йдете алеєю, вдихаючи з насолодою аромат ніжних блідо-рожевих квітів. Вузькою стежкою ви підходите до хвіртки, відчиняєте її і потрапляєте на чудову зелену галявину. М'яка трава похитується, приємно дзижчать комахи, вітерець легко дмухає вам у обличчя, ваше волосся розлітається... перед вами з'являється озеро... вода прозора та срібляста. Ви повільно йдете берегом уздовж грайливого струмочка, підходите до водоспаду. Ви входите в нього, і сяючі струмені очищують вас, наповнюючи силою й енергією».

«За водоспадом грот. Тихий, затишний, у ньому ви залишаєтесь один на один із собою (пауза). А тепер настав час повертатися. Подумки пройдіть увесь свій шлях у зворотному напрямку, вийдіть із яблуневого саду та тільки тоді розплющіть очі».

ЗАНЯТТЯ 3

Вправа «Зоряне небо» (до 5хв.)

Мета: виявлення сподівань учасників, актуалізація концепції роботи в групі.

Необхідне обладнання: стікери-зірочки різного кольору.

Хід вправи: психолог: «Ми зібралися у коло, щоб поділитися своїми думками, послухати і почути кожного. Адже наше з вами коло – замкнене ціле, а кожна його часточка, тобто кожен із нас, має свою думку. Ми неповторні, здібні, талановиті. Запишіть на стікерах-зірочках різного кольору (залежно від настрою) свої очікування від заняття та розмістіть їх на небі».

Вправа «Зосередження на емоціях і настрої» (до 15 хв.)

Мета: розвиток вміння зосередитися на власних емоціях та настрої.

Хід вправи: «Зосередьтеся на внутрішньому мовленні. Зупиніть внутрішнє мовлення. Зосередьтеся на настрої. Оцініть свій настрій. Який він? Добрий, поганий, середній, веселий, сумний, піднесений? А тепер

зосередьтесь на ваших емоціях, спробуйте уявити себе у радісному, веселому емоційному стані. Згадайте радісні події вашого життя. Виходимо зі стану релаксації. Рефлексія вашого емоційного стану».

Вправа «Звукова гімнастика» (до 25 хв.)

Мета: знайомство із звуковою гімнастикою, зміцнення духу і тіла.

Хід вправи: «Перш ніж приступити до звукової гімнастики, ведучий розповідає про правила виконання: спокійний, розслаблений стан, стоячи, з випрямленою спиною. Спочатку робимо глибокий вдих носом, а на видиху голосно й енергійно вимовляємо звук. Приспівуємо наступні звуки:

А – впливає благотворно на увесь організм;

Е – впливає на щитовидну залозу;

І – впливає на мозок, очі, ніс, вуха;

О – впливає на серце, легені;

У – впливає на органи, розташовані в ділянці живота;

Я – впливає на роботу усього організму;

М – впливає на роботу усього організму;

Х – допомагає очищенню організму;

ХА – допомагає підвищити настрій».

Вправа «Повітряна кулька» (до 5 хв.)

Мета: зняття напруги.

Хід вправи: «Уявіть собі, що у ваших грудях знаходиться повітряна кулька. Вдихніть через ніс і повністю заповніть легені повітрям. Видихніть його ротом і відчуйте, як воно виходить з легень. Повторюйте, не поспішаючи. Дихайте та уявляйте, як кулька наповнюється повітрям і стає все більшою та більшою. Повільно видихніть ротом, ніби повітря тихенько виходить з кульки. Зробіть паузу і порахуйте до десяти. Знову вдихніть і наповніть легені повітрям. Затримайте його, порахуйте до 3-х, уявляйте при цьому, що кожна легеня – це надута кулька. Видихніть. Відчуйте, як тепле повітря проходить через легені, горло, рот. Повторіть 3 рази, вдихаючи та видихаючи повітря. Зупиніться та відчуйте, що ви сповнені енергії, а все напруження зникло».

Після вправи відбувається обговорення заняття.

ЗАНЯТТЯ 4

Вправа «Кому це належить?» (до 10 хв.)

Мета: встановлення довірливих відносин з іншими учасниками групи, взаєморозуміння.

Хід вправи: «кожний з учасників разом з ведучим витягують з карманів або з портфеля який – небудь предмет і кладуть його в пусту коробку або ящик так, щоб інші не бачили. Потім ведучий дістає по одному предмету з запитанням «Кому це належить?» Всі відгадують.

Той, хто відгадав, пояснює, чому він вважає, що ця річ належить тій чи іншій людині. Ведучий слідує за тим, щоб діти давали позитивні обґрунтування».

Вправа «Рахунок» (до 15 хв.)

Мета: зняття психоемоційної напруги.

Хід вправи: цю вправу можна виконувати будь-де. Вам потрібно сісти зручніше, схрестити руки на колінах, поставити ноги на землю та очима знайти предмет, на якому потрібно сфокусуватися.

Почніть рахувати від 10 до 1, повільно вдихаючи і видихаючи при кожному рахунку (видих повинен бути значно довшим, ніж вдих).

Закрийте очі. Знову порахуйте від 10 до 1, затримуючи дихання щоразу, коли рахуєте. Повільно видихніть, уявляючи, як напруга спадає і з часом зникає з кожним видихом.

Порахуйте від 10 до 1, не відкриваючи очей. Цього разу уявіть, що повітря, яке ви видихаєте, забарвлене в теплий пастельний колір. З кожним подихом кольоровий туман стає густішим і перетворюється на хмару.

Пливіть на ніжних хмарах, поки ваші очі не відкриються самі.

Знайдіть правильний ритм партитури, дихайте повільно і спокійно, блокуйте всі неприємності за допомогою уяви. Цей метод відмінно знімає стрес.

Вправа «Дерево» (до 15 хв.)

Мета: розвиток саморегуляції особистості.

Хід вправи: учасники стають у коло, дотримуючись певної відстані один від одного. Кожен учасник щільно стоїть п'ятами на підлозі, стискає руки в кулаки, зціплює зуби.

Ведучий говорить, звернувшись до кожного: «Ти – могутнє, міцне дерево, у тебе сильне коріння, і ніякі вітри тобі не страшні. В складних життєвих ситуаціях, якщо не знаєш, як поступити, стань сильним і могутнім «деревом», скажи собі, що ти сильний, у тебе все буде гаразд, і все збудеться. Це поза впевненої людини». Потім всі беруться за руки, піднімають їх вгору, продовжуючи натискувати п'ятками на підлогу: «Ми разом – велика сила. Одинокому дереву важко в негоду; набагато легше, якщо це цілий гай. Разом нам не страшні ніякі проблеми». Після цього ведучий пропонує дітям розслабитись, припинити натискувати п'ятками на підлогу, різко струхнути руками, розслабити м'язи обличчя».

Вправа «Клубок» (до 5 хв.)

Мета: емоційна підтримка та налагодження контакту з іншими учасниками групи.

Необхідне обладнання: клубок ниток.

Хід вправи: «Вся група стоїть в колі. Учасники передають один одному клубок ниток, промовляючи, що означає для нього дана людина, вимовляючи побажання, слова подяки (будь-якому учаснику, не обов'язково сусідові

справа або зліва). Поступово середина кола перетворюється в візерунок з натягнутих ниток. Коли коло завершено, кожен учасник натягує свою нитку, і група хвилину стоїть з закритими очима, прагнучи відчутти іншу людину».

Після вправи відбувається обговорення заняття: його позитивних та негативних аспектів.

ЗАНЯТТЯ 5

Вправа «Унікальність кожного» (до 5 хв.)

Мета: налагодження позитивного мікроклімату між учасниками групи.

Необхідне обладнання: папір, олівці.

Хід вправи: «Гравці сидять по колу, у кожного наготові папір і олівець. Акцентуйте увагу на тому, що кожна людина унікальна і неповторна. У всіх свої особливості, життєвий досвід, пристрасті. Сукупність цілого ряду факторів і створює неповторну особистість. Нехай спочатку кожен гравець спробує охарактеризувати те, в чому він унікальний. Наприклад, несподівані факти; кулінарні здібності; цікавий життєвий досвід; особливі нагороди; особливі інтереси».

«Попросіть учасників написати на аркуші паперу свої імена і додати нову незвичайну цікаву чи просто важливу характеристику, яка підкреслює їх індивідуальність. Зберіть запису і прочитайте їх одну за одною. Кожен раз робіть невелику паузу і пропонуйте групі визначити гравця, який дав собі таку характеристику. Якщо спроби кілька разів не дають позитивного результату, відповідний гравець встає, тим самим даючи зрозуміти, що мова йде про нього».

Вправа «Перешкода» (до 15 хв.)

Мета: усвідомлення свого образу «я»; виявлення та корекція негативних емоційних станів.

Хід вправи: «психолог пропонує учасникам уявити «перешкоду» на своєму шляху до реалізації мети. В даному випадку «перешкодою» служитиме стілець. Завдання: показати як вони «долатимуть перешкоду» (кожний учасник по черзі демонструє свій варіант «розв'язання даної проблеми»)».

Запитання для обговорення:

- Яке враження справила на вас ця вправа?

- Які почуття виникали під час цієї вправи?Що зрозуміли?

Вправа «Вільний!» (до 10 хв.)

Мета: уявна екстремальна ситуація допоможе учасникам побачити нові цілі - цілі, які могли бути приховані пеленою умовностей і застарілих ілюзій.

Хід вправи: «Зараз ви переживаєте щось на зразок шоку, і це, можливо, допоможе вам поглянути на своє життя по-новому. У кожного з нас є безліч

бажань і цілей. Деякі з них ми усвідомлюємо і прагнемо до їх задоволення. Про інших ми здогадуємося, однак вважаємо за краще залишати їх у напівтемряві. А частина наших бажань ховається, ймовірно, в самих темних глибинах нашого несвідомого. Що станеться, якщо ми станемо більш ясно і чітко розуміти наші бажання і цілі?».

Уявіть, що ви приймаєте чарівну таблетку, яка тимчасово усуває всі обмеження, вивчені правила та етику. Ви звільняєтеся від боязкості, нерішучості, тривоги, внутрішнього контролю та будь-якого зовнішнього тиску.

Що ти будеш робити в цей час? Що б ти сказав Яким буде твоє життя? Як би ви себе почували? Напишіть про своє життя цього тижня. На це у вас є чверть години.

А тепер подумайте, чи могли б ви досягти чогось із записаного без чарівної таблетки. До яких цілей можна прагнути без цього? Запишіть свої думки.

Вправа «Мої цінності» (до 15 хв.)

Мета: усвідомлення власної неповторності та унікальності, цінностей у житті.

Хід вправи: Учасники по черзі закінчують речення. психолог спочатку записує відповіді учнів на дошці, потім заносить спільні відповіді на плакат «Мої і наші цінності»:

1. Така людина для мене дуже важлива...
 2. Вважаю себе учасником, членом наглядової групи...
 3. Я вірю...
 4. Найголовніше місце для мене...
 5. Наступні речі та дії надають моєму життю сенс і мету...
 6. Мені подобається...
 7. Я думаю...
- Що ви відчували під час цієї вправи?
 - Що дає ця вправа?

Вправа «Подорож» (до 15 хв.)

Мета: емоційний відпочинок, усвідомлення своїх проблем і їх подолання, отримання позитивних емоцій.

Хід вправи: учасникам пропонується зайняти зручне положення, заплющити очі, розслабитися.

«Ведучий під спокійний музичний супровід говорить: «Уявіть, що ви входите у весняний яблуневий сад, повільно йдете алеєю, вдихаючи з насолодою аромат ніжних блідо-рожевих квітів. Вузькою стежкою ви підходите до хвртки, відчиняєте її і потрапляєте на чудову зелену галявину. М'яка трава похитується, приємно дзижчать комахи, вітерець легко дмухає вам у обличчя, ваше волосся розлітається... перед вами з'являється озеро... вода прозора та срібляста. Ви повільно йдете берегом уздовж грайливого

струмочка, підходите до водоспаду. Ви входите в нього, і сяючі струмені очищують вас, наповнюючи силою й енергією».

«За водоспадом грот. Тихий, затишний, у ньому ви залишаєтесь один на один із собою (пауза). А тепер настав час повертатися. Подумки пройдіть увесь свій шлях у зворотному напрямку, вийдіть із яблуневого саду та тільки тоді розплющіть очі».

Рефлексія «Все в твоїх руках» (до 10 хв.)

Мета: рефлексія від проведеного заняття, аналіз почуттів та власного емоційного стану особистості.

Хід вправи: «на аркуші паперу кожен обводить свою ліву руку. Кожен палець – це конкретна особистісна позиція, з приводу якої необхідно висловити свою думку.

Великий – для мене було цікавим...

Вказівний – я хотів би покращити в собі...

Середній – мені не сподобалось...

Безіменний – моя оцінка психологічної атмосфери...

Мізинець – для мене було недостатньо...»

