

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Державний торговельно-економічний університет
Кафедра психології

ВИПУСКНА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на тему:
Особливості проявів психічних станів
Осіб що перебувають за кордоном під час війни

Студента 4 курсу, 5 групи спеціальності 053 психологія спеціалізації психологія	Самушії Каха Кобайовича
Науковий керівник: доктор психол. наук, професор	Корольчук Валентина Миколаївна
Керівник освітньо-професійної програми: кандидат психол. наук, доцент	Овдієнко Ірина Михайлівна

ЗМІСТ

ВСТУП.....3

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ОСІБ, ЩО ПЕРЕБУВАЮТЬ ЗА КОРДОНОМ ПІД ЧАС ВІЙНИ.....5

Висновки до розділу 1.....15

РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ, ОБГРУНТУВАННЯ МЕТОДИК ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ХАРАКТЕРИСТИКА КОНТИНГЕНТУ ОБСТЕЖУВАНИХ.....16

Висновки до розділу 2.....19

РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ОСІБ, ЩО ПЕРЕБУВАЮТЬ ЗА КОРДОНОМ ПІД ЧАС ВІЙНИ...20

3.1. Інтерпретація результатів емпіричного дослідження.....20

3.2. Програма розвитку навичок подолання негативних психічних станів у осіб, що перебувають за кордоном під час війни.....26

Висновки до розділу 3.....28

ВИСНОВКИ.....30

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....33

ДОДАТКИ.....35



ВСТУП

Актуальність досліджуваної теми зумовлюється тим, що оточення людини значно впливає на її життя, і психічні стани не є виключенням. Цей вплив може бути як безпосереднім, так і опосередкованим. Важливим чинником в даному процесі виступають умови проживання особистості, бо чим комфортнішими вони є, тим кращий відгук викликають у людини. Якщо місце проживання є задовільним, то перебування там супроводжуватиметься станом спокою, задоволеністю, відчуттям стабільності, надійності, захищеності та відчуттям задоволення потреб. І на противагу, проживаючи в місці, яке викликає дискомфорт, людина переживатиме негативні психічні стани, тривогу, роздратування, стрес, страх та ін.

Психічні стани, їхні позитивні та негативні прояви, впливають на хід діяльності і досягнення результатів особами, які перебувають за кордоном через війну в Україні, на їх успішність в професійному розвитку, самореалізацію та міжособистісні комунікації. Людина може бути максимально продуктивною тільки тоді, коли вона має сприятливий психічний стан, на який у свою чергу впливає міжособистісна комунікація, соціально-психологічна атмосфера та оточення загалом. Тому дослідження ролі психічних станів у осіб, що перебувають за кордоном під час війни, є надзвичайно значимим.

У своїх роботах психічні стани, їхні особливості, прояви, функції та взаємозв'язки з іншими внутрішніми та зовнішніми проявами вивчали А. Прохорова, Ю. Щербатих, А. Маклаков, А. Мосіна та інші.

Метою випускної кваліфікаційної роботи є дослідження теоретико-методичних аспектів особливостей проявів психічних станів у осіб, що перебувають за кордоном під час війни та визначення напрямів інтерпретації результатів емпіричного дослідження їх психічних станів.

Відповідно до мети дослідження було визначено ряд завдань:

- розкрити теоретичні засади вивчення психічних станів осіб, що перебувають за кордоном під час війни;
- викласти способи організації, обґрунтувати методики дослідження та охарактеризувати контингент обстежуваних;
- навести результати емпіричного дослідження психічних станів осіб, що перебувають за кордоном під час війни;
- запропонувати програму розвитку навичок подолання негативних психічних станів у осіб, що перебувають за кордоном під час війни.

Об'єктом дослідження є громадяни України, які через війну проживають за кордоном та перебувають в Німеччині.

Предметом дослідження є сукупність чинників, що впливають на особливості проявів психічних станів осіб, що перебувають за кордоном під час війни.

Теоретичними методами дослідження виступають: моделювання, аналітико-синтетичний, системний, метод експертних оцінок, діагностично-прогнозний та інші, які дають змогу сформулювати цілісне уявлення про стан та динаміку об'єкта дослідження, співвідношення суб'єктивних та об'єктивних особливостей проявів психічних станів в осіб, що перебувають за кордоном під час війни.

Основу емпіричного дослідження складають такі групи методичного інструментарію: Шкала депресії Бека (Beck Depression Inventory, BDI), Методика САН (Самопочуття, Активність, Настрій) та Методика «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком), Методика дослідження проявів негативних психічних станів обстежуваних під час війни (М. Корольчук, В. Корольчук, Н. Науменко).

Випускна кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, які включають в себе 2 підрозділи, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Обсяг випускної кваліфікаційної роботи становить 32 сторінки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ОСІБ, ЩО ПЕРЕБУВАЮТЬ ЗА КОРДОНОМ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Психічні стани є головною умовою продуктивності людей протягом всього періоду їх життя, пізнання, соціальної та міжособистісної взаємодії, а також реалізації себе. Психічний стан можна розглядати як комплексну характеристику психічної діяльності за певний проміжок часу. Психічні стани людей здатні змінюватися і супроводжувати їх життєдіяльність у ставленні до інших, суспільства загалом та до певних обставин, які склалися. Прояв і перебіг психічних станів залежить від їх індивідуальних психічних і нервово-фізіологічних якостей, попереднього настрою, індивідуального досвіду особистості, фізіології, конкретної життєвої ситуації, віку та інших змінних.

Оскільки досвід вивчення науковцями психічних станів особистості є досить різноманітним, доцільно виділити підходи щодо їхнього розгляду та розуміння:

- аналітичний підхід – розглядає окремі класи психічних станів (функціональні, емоційні, особистісні), які призводять до втрати загально-психологічних уявлень про цілісність психічних станів і сприяють розкриттю загальних закономірностей їх формування;
- динамічний підхід розглядає психічні стани в особистих проявах, я зміну системи самої людини в її психічному житті, в спільності з актуальними психічними станами системи реакцій, відносин, оцінок, які інтегруються у внутрішній світ особистості;
- еко-психологічний підхід до психічних станів дозволяє вивчати людське переживання та поведінку у нерозривному зв'язку з навколишньою дійсністю, тобто у певній ситуації [10, с. 23].
- ситуаційний підхід щодо психічних станів дозволяє визначитися у часових рамках досліджуваної ситуації;

– системний підхід розглядає психічні стани як компонент психіки [12, с. 12].

На думку Ю.Є. Сосновікової «психічний стан» – це конкретний прояв компонентів психіки у визначений період. Робиться акцент на самостійності психічних станів як одного з компонентів психіки, психологічної категорії. Водночас зазначається складність, суперечливість, діалектичність даної категорії [15, с. 25].

Інакший погляд щодо даного питання можна спостерігати у працях Є. Ільїна, який розглядає психічні стани через призму цілісної реакції особистості на зовнішні та внутрішні стимули, спрямовані на досягнення отриманого результату [5, с. 333].

Після детального аналізу поняття «психічний стан», А. Прохоровим було запропоноване визначення, у якому він розглядав дане поняття як відзеркалення особистістю ситуації у вигляді стійкої цілісної сукупності в динаміці психічної діяльності, що виражається в єдності поведінки та переживання в континуумі часу» [13, с. 17].

Після проведення аналізу поглядів щодо визначення сутності поняття «психічні стани», можна виділити ще одну групу підходів до їх розгляду:

1. Описовий підхід передбачає розгляд психічних станів як складне і багатогранне, доволі стійке утворення, яке може змінюватися та підвищувати чи знижувати життєдіяльність у конкретній ситуації.

2. Діяльнісний підхід передбачає вивчення психічного стану у контексті його впливу на ту чи іншу діяльність. Найчастіше даний підхід використовується у психології праці, де психічні стани називають функціональними станами, які у свою чергу розуміються, як це об'єднані характеристики певних функцій психіки, якостей, які прямим або опосередкованим чином обумовлюють діяльність

3. Інтегральний підхід передбачає розгляд психічного стану з орієнтацією на його специфічні ознаки. В даному випадку психічний стан визначається як сукупність діяльності психіки за визначений проміжок часу,

що демонструє унікальність процесів психіки залежно від речей, які відображаються, явищ дійсності, стану та психологічних властивостей людини [8, с. 87].

Складові психічного стану розкриваються через їхні базові характеристики чи складові. Першу спробу визначення складу було зроблено Левітовим. Він включив до складу психічних станів такі елементи: психічні процеси, фізіологічні особливості, властивості особистості.

Структура психічних станів може бути охарактеризована складністю, пов'язаністю, стійкістю та організованістю.

У структурі психічних станів Ю. Сосновікова виділяє [15, с. 31]:

- цілі діяльності, психологічну характеристику спрямованості особи;
- оцінку людиною ситуації з погляду цих цілей;
- наявність конкретної мети дії в даних умовах та передбачуваного результату як системотворчого фактора структури стану;
- ступінь упорядкованості, міру організованості психічних компонентів та їх систем у єдину функціональну структуру, що дещо випереджає ситуацію та адекватну передбачуваного результату;
- характеристику, кількість домінуючих та загальмованих компонентів структури;
- ступінь загальної напруженості, «тонус», функціональний рівень стану;
- особливості динаміки стану.

У свою чергу ієрархічна підструктура психічного стану складається з наступних компонентів:

- фізіологічний компонент, який включає нейрофізіологічні характеристики, морфологічні зміни, біохімічні зміни, зрушення фізіологічних функцій;
- психофізіологічний, а саме вегетативні реакції, зміна психомоторики та сенсорики;

- психологічний, який проявляється через зміну психічних функцій та настрою;
- соціально-психологічний - характеристики діяльності, поведінки, відносини.

Структуру станів Є. Ільїн поділяє на наступні рівні: психологічний, який включає переживання, психічні процеси; фізіологічний, а саме вегетатика та соматика; поведінковий, куди входять поведінка, спілкування, діяльність.

До ознак психічних станів належать такі:

- цілісність, тобто психічний стан розглядається як комплексна реакція на зовнішні та внутрішні подразники;
- ситуативність, тобто психічний стан розглядається з точки зору відповіді на певну ситуацію;
- тривалість психічних станів, які виражаються через їхню динамічність, визначений початок та кінець;
- переживання, адже усі психічні стани переживаються особистістю, знаходять внутрішній відгук, який у свою чергу обумовлюється внутрішньо-психічними особливостями людини;
- психічні процеси та властивості людини, адже всі варіації психічних станів у психології розглядаються за трьома категоріями: психічні процеси, психічні стани та психічні властивості. Зазначені види постійно перебувають у зв'язку один з одним [5, с. 336-337].

Функції психічних станів можна поділити на наступні:

- формування, розвиток психічних станів, якостей особистості в умовах діяльності, що повторюється;
- інтеграція, яка об'єднує психічні властивості й процеси у конкретний проміжок часу, у результаті чого утворюється психічна структура особистості, яка забезпечує цілісність психічного;
- регулююча, яка синхронізує стани та функції у процесі психічної діяльності. Завдяки цьому всі функції станів у цілісності психічної діяльності

проявляються, як єдиний механізм. Зазначена функція психічних станів забезпечує баланс особистості з оточенням з одного боку та саморегуляцію і керування іншими функціями з іншого;

- диференціація, яка обумовлює те, що психічний стан має свої зв'язки з психічними властивостями та процесами. Такі зв'язки є кількісними та якісними. До параметрів зв'язків властивостей і станів відносять вибірковість, частоту, стійкість, величину та інші;

- відображення, яке має зв'язки з обумовленням психічних станів. У прикладі з якісною характеристикою існує єдність відображення суб'єктом конкретної ситуації та ставлення до неї [12, с. 40-42].

У психічних станах знаходить відображення взаємодія людини із середовищем життя. За Л. Куликовим до детермінант станів можна віднести наступні:

- цілі, бажання, прагнення людини, які є усвідомленими або неусвідомленими;
- потенціал та ресурси особистості, її можливості, здатності;
- особливості середовища існування, а саме його вплив на особистість і реакції особистості на дані впливи.

Ключові моменти у прояві психічного стану як постійного навчання за А. Прохоровим є наступні:

- ситуація – зміна її частин призводить до перетворення ситуації. Гарним прикладом впливу ситуацій на особистість та психічні стани в особливості є соціальні ситуації розвитку;
- суб'єкт, особистісні особливості та індивідуальний життєвий досвід якого визначають сприйняття та вплив середовища власне на суб'єкт [13, с. 44].

Для кращого розуміння суті психічних станів існують різні види класифікацій, серед яких класифікація за Н. Левітовим: ситуативні, особистісні; залежно від міри впливу на поведінку людини виділяють стани з

сильним та незначним впливом; стани, які позитивно або негативно впливають на особистість; тривалі і короткі; усвідомлені або неусвідомлені.

Класифікація психічних станів за А.О. Прохоровим є наступною:

1. У контексті діяльності виділяють стани, які сприяють покращенню виконання діяльності та ті, які спричинюють погіршення діяльності.
2. У взаєминах та спілкуванні – стани, які впливають на взаємини позитивним чи негативним чином;
3. З точки зору особистості, її ставлення до оточення: стани, спричинені негативним та позитивним ставленням до дійсності;
4. В контексті структури особистості, її характеру розглядаються стани психофізіологічні позитивні та негативні;
5. За емоційним компонентом виділяються позитивні емоційні стани та негативні;
6. Вольові риси характеру: стани, які є позитивними та негативними;
7. Інтелектуальні риси характеру, як і вольові риси розподіляються на позитивні та негативні.

Однак існує значна частина тих психологічних явищ, які не входять до норми, але в той же час не можуть бути віднесені до патологічних проявів. До такого типу явищ можна віднести невротичні стани. Невротичні стани не можуть бути визначені як частина здорових проявів особистості, проте і не відносяться до патології. Важливою особистістю таких межевих станів є те, що вони відіграють важливу роль в процесі адаптації.

Оцінку психічних станів та методи такої оцінки за А. Прохоровим можна об'єднати у дві основних групи – фізіологічні та психологічні. Крім того, науковець розглядає такі специфічні групи методів діагностики психічних станів:

1. Методи дослідження компонентів, що сприймаються. Ця група представлена, перш за все, шкалами та опитувальниками самооцінки досліджуваного про свій психічний стан.

2. Методи дослідження несвідомих компонентів психічних станів. До цієї групи належать методи дослідження вегетативних реакцій і проєктивні методи дослідження психічних станів.

3. Методика дослідження експресивної складової психічних станів. До цієї групи належать методи оцінки психічного стану обстежуваного за характерними ознаками міміки та пантоміміки із застосуванням спостереження.

4. Методи діагностики та вимірювання психічних станів, що проявляються в діяльності. До цієї групи відносяться різноманітні психодіагностичні методи, призначені для оцінки таких практично важливих станів, що призводять до порушення працездатності, як втома, монотонність і психічне пересичення, напруга і стрес [13, с. 14-15].

Л. Куликов вважав, що методи діагностики психічних станів можна об'єднати в такі основні групи: психофізіологічні методи, а саме дослідження станів шляхом оцінки їх психофізіологічних корелятив, методи спостереження, праксиметричні методи, що розглядають дослідження станів через аналіз продуктів діяльності, суб'єктивно-оціночні методи, асоціативні методи.

Таким чином, основні методи оцінки та дослідження психічних станів можна умовно об'єднати в такі групи: спостереження, експеримент, самозвіт, проєктивні методи, психофізіологічні методи [2, с. 317].

Внаслідок повномасштабного вторгнення російської федерації на територію України жителі багатьох регіонів були змушені прийняти рішення покинути свою історичну батьківщину. Відсутність мотивації до зміни місця проживання та одночасно з цим неспроможність залишатися у власній домівці, складність адаптації в новому місці проживання призводять до проявів негативних психічних станів.

Коли люди вирішують покинути свою історичну батьківщину, вони, як правило, опиняються в умовах кризи, коли повністю сформовані життєві

структури зруйновані і практично відсутні чіткі бар'єри, що визначають подальший розвиток подій.

Феномен вимушеної міграції є складним і багатогранним процесом. Терміни «міграція» та «вимушена міграція» охоплюють низку понять. Перш за все, це стосується «біженців» і «вимушених переселенців».

Біженці – особи, які залишили країну постійного проживання внаслідок надзвичайних обставин (збройних конфліктів, насильства, кліматичних змін тощо) [1, с. 27].

В історії України така група населення почала існувати з 24 лютого 2022 року, коли країна-агресор вирішила вторгнутися на територію держави з повномасштабної війною. На сьогоднішній день, за даними УВКБ ООН, біженцями зі статусом тимчасового захисту станом на 28 березня 2023 року стали 5 млн. 8,28 тис. жителів України [6].

Люди залишали свої населені пункти наспіх, в умовах загрози життю та в надії скоріше повернутися додому. Біженство – одна з найскладніших життєвих психотравмуючих ситуацій найвищого ступеню інтенсивності, адже відбувається травматизація психіки, яка в минулому була викликана історією міграції, а також травматизація психіки в новому соціокультурному середовищі, що викликана вимогами адаптації та іншими труднощами після переїзду. Окрім незручностей, пов'язаних із перебуванням на чужій території, переїзд у нове середовище також впливає на стан психічного та фізичного здоров'я біженців: соціальна безправність та психічна незахищеність, великий тягар матеріальних проблем, постійний страх перед майбутнім, підрив здоров'я та підвищення ризику захворювань, конфлікт із собою та оточуючими, зрештою відчуття себе «чужим» та людиною «другого сорту».

Аналіз психологічних проблем вимушених мігрантів показує, що вони мають комплексний характер і охоплюють усі основні сфери особистості: емоційну, когнітивну, поведінкову, мотиваційну, комунікативну. Порушення в різних сферах психічного здоров'я біженців, які накладаються один на

одного, можуть призвести до більш глобальних проблем особистості. Змінюючи соціальне середовище, біженці втрачають підтримку друзів і знайомих, з якими жили раніше, що призводить до відчуття самотності [3, с. 8].

Серед особливостей проявів психічних станів у біженців можна виділити досить широкий спектр розладів: байдужість, депресія, занепад інтересу до життя, підвищена апатія, загальмованість поведінки, агресивні та дратівливі форми поведінки, неконтрольовані спалахів гніву. Збільшується тривога, посилюється збудливість, різко змінюється настрої, з'являються реакції фобічного типу. Переважна більшість іммігрантів мають характерні розлади сну, такі як безсоння, складнощі із засипанням, жахи. Можуть проявлятися розлади пізнавальної сфери (порушення концентрації уваги, неможливість довести справу до кінця; порушення пам'яті у вигляді нав'язливих спогадів, забування). Такі порушення викликають у біженців глибші переживання своєї неадекватності, виникають депресивні думки на кшталт «зі мною щось не так», що в свою чергу ще більше пригнічує.

Найважливішу роль для біженців при безперервному психоемоційному напруженні, підвищеній тривожності, фрустрованості та депресії відіграє турбота про власний психічний стан. Для психологічного вирішення цієї проблеми саме суб'єктивні чинники мають більшу значущість, оскільки рівень добробуту складається з суб'єктивних оцінок індивіда, його емоційного стану, життєвого досвіду, цінностей і прагнень особистості.

Важливим пунктом є відношення до іммігрантів з боку приймаючої країни, котре не може бути стовідсотково толерантним і розуміючим. Це означає, що громадяни з України, які вимушено переїхали в іншу державу, опинилися для жителів зарубіжних країн обтяжуючим фактором. Відомо, що брак повноцінної комунікації та соціальної взаємодії з місцевими людьми можуть призводити до типового для більшості біженців відчуття відчуженості та непотрібності.

Виділяють декілька теорій, які характеризуються адаптаційний процес біженців до нового культурного середовища: гіпотеза культурного шоку, акультураційний стрес, посттравматичний стресовий розлад, ностальгія, етнічні стереотипи. Дослідники виокремили чотири фактори, котрі зараз часто використовуються для розуміння наслідків міжкультурної комунікації, а також для визначення стратегій міжкультурної комунікації біженців: інтеграція, асиміляція, сегрегація, геноцид [9, с. 109].

Всі ці компоненти, котрі чинять вплив на процес пристосування біженців, поділяються на зовнішні (умови зовнішнього середовища) і внутрішні (індивідуальні здібності людини). Соціальна депривація визначається як відсутність контакту з оточенням, що позначається на психологічному стані особистості та зумовлює зміну вже створених механізмів соціального пристосування, що може призвести до депресивних станів, важких неврозів і психозів.

Наслідки соціальної ізоляції та депривації для біженців дуже серйозні. Суперечності між очікуваннями і станом реальної ситуації призводять до фрустрації. Значною мірою посиленню негативних наслідків міграції сприяє мігрантофобія, яка може призвести, наприклад, до ефекту гетто.

Якщо говорити про фактори, що сприяють адаптації, то важливе місце серед них займає соціальна підтримка, яка відіграє найважливішу роль у збереженні та підтримці психічного здоров'я мігрантів. Під ним розуміють стосунки з найближчим оточенням (сім'єю, друзями, колегами та іншими людьми), які допомагають пом'якшити важкі удари долі та з меншими витратами пережити кризову життєву ситуацію. Доступність міжособистісних стосунків, різноманітність і збільшення кількості позитивних контактів, а також інтенсивність стосунків безпосередньо пов'язані зі зростанням психологічного благополуччя та зниженням ймовірності соматичних і психічних захворювань.

Висновки до розділу 1

Проаналізувавши підходи науковців до визначення сутності поняття «психічні стани» можна сказати про неоднозначність його трактування. Одні науковці визначають дане поняття з позиції конкретного прояву компонентів психіки у визначений період. Інші ж у своїх працях розглядають психічні стани через призму цілісної реакції особистості на зовнішні та внутрішні стимули, спрямовані на досягнення отриманого результату. Одна група вчених розглядає психічні стани з позиції таких підходів: аналітичного, динамічного, еко-психологічного, системного та ситуаційного, а інша з позиції описового, діяльнісного та інтегрального підходів. Ієрархічна підструктура психічних станів на думку вчених складається з таких компонентів, як психофізіологічний, фізіологічний, психологічний, соціально-психологічний. До ознак психічних станів можна віднести цілісність, ситуативність, тривалість психічних станів, переживання та психічні процеси. Психічні стани виконують наступні функції: формування, інтеграції, регулювання, диференціації та відображення.

Оцінка психічних станів людини проводиться із застосуванням наступних методик: методи дослідження компонентів, що сприймаються; методи дослідження несвідомих компонентів психічних станів; методика дослідження експресивної складової психічних станів; методи діагностики та вимірювання психічних станів.

В випускній кваліфікаційній роботі досліджуються психічні стани осіб, що проживають за кордоном під час війни (біженці). Біженство є одним із найскладніших психічних станів, яке викликане історією міграції та пристосуванням до нових умов життя в іншій країні. Аналіз психологічних проблем вимушених мігрантів показує, що вони мають комплексний характер і охоплюють усі основні сфери особистості. Біженці мають широкий спектр психічних розладів: байдужість, занепад інтересу до життя, депресію, апатію, неконтрольовані спалахи гніву тощо.

РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЯ, ОБГРУНТУВАННЯ МЕТОДИК ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ХАРАКТЕРИСТИКА КОНТИНГЕНТУ ОБСТЕЖУВАНИХ

В першому розділі дослідження особливостей психічних станів у осіб, що перебувають за кордоном під час війни, було проведено теоретичний аналіз проблеми прояву психічних станів у біженців в умовах війни. В другому розділі на основі цього доцільно описати процес організації емпіричного дослідження з проблематики прояву психічних станів у біженців, обґрунтувати методики та охарактеризувати контингент обстежуваних.

Для проведення емпіричного дослідження було сформовано вибірку респондентів кількістю в 40 осіб, які через війну вимушено переїхали до Німеччини та наразі проживають там вже більше року. В вибірку входять респонденти чоловічої і жіночої статі віком від 18 до 60+ років.

Емпіричний етап дослідження передбачає вирішення таких завдань:

1. Для визначення особливостей проявів психічних станів осіб, що проживають за кордоном під час війни передбачений підбір відповідного методичного інструментарію.
2. Проведення дослідження та обробки отриманих результатів психодіагностичних методик.
3. Визначення особливостей проявів психічних станів у осіб, що проживають за кордоном під час війни за допомогою методів математичної обробки даних та їх моделювання.
4. Надання практичних рекомендацій щодо подолання особливостей проявів психічних станів у осіб, що проживають за кордоном під час війни.

Відповідно до першого завдання емпіричної частини було сформовано необхідний діагностичний інструментарій дослідження:

1. Шкала депресії Бека (Beck Depression Inventory, BDI). Дана методика була запропонована Аароном Беком у 1961 році. Задля її створення в якості

наукової основи використані спостереження авторів щодо феномену депресії та процесу її перебігу. Результати даних спостережень дозволили виділити ряд основних симптомів депресивних станів. Методика включає 21 твердження, котрі характеризують симптоми депресії. Дані твердження дозволяють виявити рівень тяжкості депресивних станів. Показник кожної категорії варіюється від 0 (симптом не турбує людину) до 3 (індивід сильно стурбований симптомом). Сумарна оцінка варіюється від 0 до 63 балів. Чим нижчий результат вийшов у респондента за результатами даної методики, тим краще його самопочуття [16].

2. Методика «САН» (Самопочуття, Активність, Настрій). Шкала САН складається з індексів (3 2 1 0 1 2 3) і розташована між тридцятьма парами слів протилежного значення, що відображують рухливість, швидкість і темп протікання функцій (активність), силу, здоров'я, стомлюваність (самопочуття), а також характеристики емоційного стану (настрій). Перевагами тесту є його стислість і можливість кількаразового використання впродовж певного часу [11].

3. Методика «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенко). дозволяє оцінити деякі неадаптивні стани (тривога, фрустрація, агресія) і властивості особистості (тривожність, фрустрація, агресивність і ригідність), які можуть негативно впливати на процес соціалізації, спілкування і в результаті на формування самооцінки, тому потребують діагностики з метою їх своєчасної корекції. За цією методикою, тривожність – індивідуальна психічна особливість, що виявляється в схильності людини до частих і інтенсивних переживань стану тривоги, а також в низькому порозі його виникнення. Тут тривога виступає як переживання емоційного дискомфорту, що пов'язаний з очікуванням неблагополуччя, з передчуттям небезпеки. Фрустрація інтерпретується як психічний стан, викликаний неуспіхом у задоволенні потреби, бажання. Агресивність – не викликана об'єктивними обставинами неспровокована ворожість людини по відношенню до людей і навколишнього світу [7]. Ригідність – ускладненість (аж до повної

нездатності) у зміні наміченої суб'єктом програми діяльності в умовах, що об'єктивно потребують її перебудови [4]. Методика складається з 40 тверджень. Респонденту пропонується уважно прочитати опис різних психічних станів. Якщо цей опис збігається з його станом і стан виникає часто, то необхідно оцінити його в 2 бали. Якщо цей стан виникає зрідка, то ставиться один бал. Якщо не збігається зі станом респондента – 0 балів. Бали додаються за кожною групою запитань за 4 шкалами: шкали тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності. Інтерпретація результатів здійснюється згідно з ключем, шляхом визначення рівня вираження кожного стану, де сума балів від 0 до 7 відповідає низькому рівню, 8-14 балів – середньому та 15-20 балів – високому рівню [14].

4. Опитувальник проявів негативних психічних станів обстежуваних під час війни (М. Корольчук, В. Корольчук, Н. Науменко). За даною методикою респондентам необхідно оцінити прояви власних негативних психічних станів за 10-ти бальною шкалою:

- 10-8 балів – суттєво виражений рівень прояву психічного стану;
- 8-7 балів – вище середнього рівень прояву психічного стану;
- 6-5 балів – середній рівень прояву психічного стану;
- 4-3 бали – низький рівень прояву психічного стану;
- 2-0 бали – відсутність проявів даного психічного стану.

Емпіричне дослідження особливостей проявів психічних станів у осіб, що перебувають за кордоном під час війни проводиться серед біженців, які стоять на обліку в дипломатичних установах Німеччини та полягає в діагностиці їх теперішнього стану в умовах, які склалися.

Об'єктом емпіричного дослідження є 40 біженців з України, які перебувають на обліку в дипломатичних установах Німеччини. Предметом дослідження є особливості проявів психічних станів та їх вплив на осіб, що перебувають за кордоном під час війни.

В якості інструментарію для проведення емпіричного дослідження доцільно використати онлайн-анкети за допомогою програмного забезпечення Google Forms.

Дослідження проводилося протягом 01.05-10.05.2023 р. серед 40 респондентів, які перебувають на обліку в дипломатичних установах Німеччини.

Висновки до розділу 2

Для визначення особливостей проявів психічних станів у осіб, що перебувають за кордоном під час війни, необхідна їх своєчасна діагностика. Вибір методик проведення емпіричного дослідження був зумовлений безпосередньо його метою, намірами і можливостями поспілкуватися з даними людьми.

Для проведення емпіричного дослідження особливостей проявів психічних станів було обрано наступні методики: Шкала депресії Бека (Beck Depression Inventory, BDI), Методика САН (Самопочуття, Активність, Настрій) та Методика «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком), Методика дослідження проявів негативних психічних станів обстежуваних під час війни (М. Корольчук, В. Корольчук, Н. Науменко).

Для дослідження було обрано 40 осіб, які перебувають на обліку в дипломатичних установах Німеччини протягом останнього року. Дослідження проводилося з використанням онлайн-анкетування з 01 травня по 10 травня 2023 року.

РОЗДІЛ 3

РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ОСІБ, ЩО ПЕРЕБУВАЮТЬ ЗА КОРДОНОМ ПІД ЧАС ВІЙНИ

3.1. Інтерпретація результатів емпіричного дослідження

Наступним етапом емпіричного дослідження є аналіз та інтерпретація результатів психодіагностичних методик дослідження.

За результатами методики «Шкала депресії Бека» були отримані наступні результати, що наведено в табл. 3.1.

Таблиця 3.1

Результати респондентів за методикою «Шкала депресії Бека»,

n=40

Група респондентів	Рівні вираженості депресії		
	Низький	Середній	Високий
Особи, що проживають в Німеччині під час війни та перебувають на обліку в дипломатичних установах даної країни	20%	40%	40%

Отже, з табл. 3.1 можна зробити висновок, що серед осіб, що проживають в Німеччині під час війни та перебувають на обліку в дипломатичних установах даної країни, переважають результати середнього та високого рівня вираженості депресії (по 40% відповідно). Лише результати дослідження 20% респондентів говорять про низький рівень вираженості депресії. Якщо середній рівень вираженості депресивних ознак є досить прийнятним явищем в умовах воєнного стану, то високий рівень свідчить про значні порушення в здоровому функціонуванні організму індивіда. Адже депресія має не тільки психологічні, а й фізіологічні ознаки та наслідки для людини. Біженці являються тією категорією людей, котрі знаходяться в зоні ризику розвитку даного явища через своє становище. Полишення домівки, вимушена евакуація, постійна загроза життю, непередбачуваність та

туманність майбутнього, особистісна невизначеність – всі ці категорії неодмінно впливають на психофізіологічне функціонування індивіда, зумовлюючи таким чином розвиток психічних порушень. Депресія являється одним з найпоширеніших серед таких порушень.

На рис. 3.1 наведено діаграму з відсотковим значенням виявлених рівнів проявів депресії у 40 респондентів, що проживають в Німеччині під час війни та перебувають на обліку в дипломатичних установах країни.

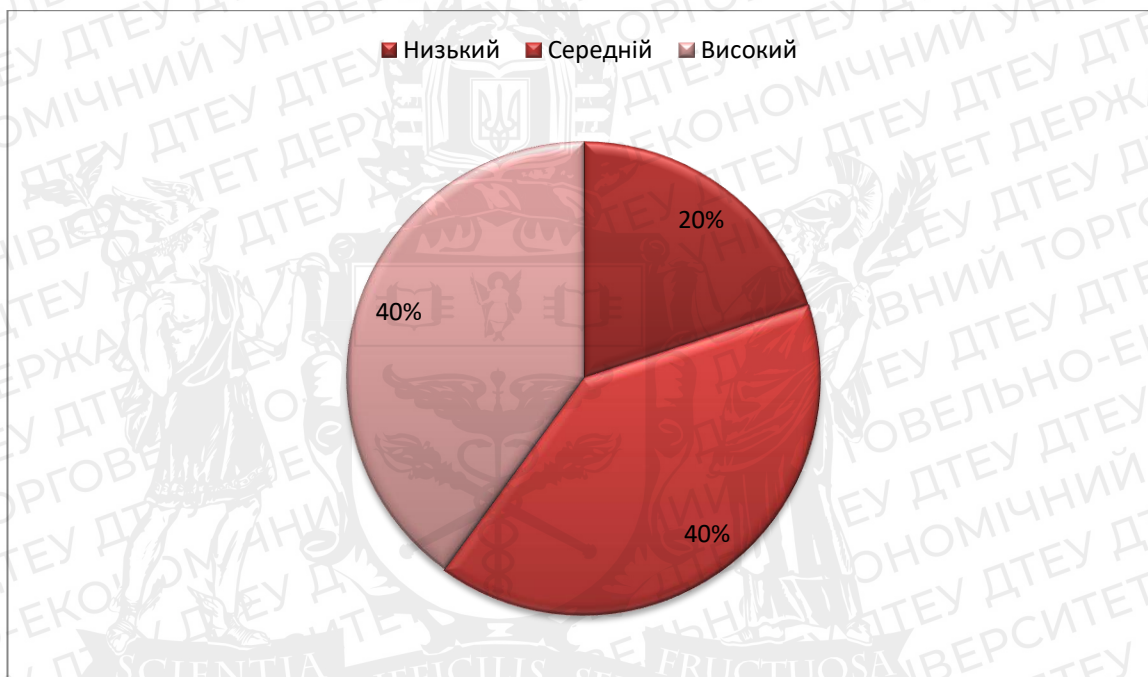


Рис. 3.1 – Відсоткове значення виявлених рівнів проявів депресії у респондентів за методикою «Шкала депресії Бека»

За результатами методики «САН» (Самопочуття, Активність, Настрій) були отримані результати, що наведено в табл. 3.2.

Таблиця 3.2

**Результати дослідження за методикою «САН»
(Самопочуття, Активність, Настрій), n = 40**

Шкали		Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Самопочуття	к-сть	19	14	9
	%	44%	31%	25%
Активність	к-сть	26	12	2
	%	63%	31%	6%
Настрій	к-сть	20	15	5
	%	48%	42%	10%

За даними розподілу серед респондентів (особи, які проживають в Німеччині під час війни та перебувають на обліку в дипломатичних установах) вираженим є низький рівень за всіма шкалами методики. Особливо низьким є показник по шкалі «Активність» у 26 респондентів (63%).

Відповідно, з табл. 3.2 можна зробити висновок, що обстежуваній групі осіб притаманний низький рівень спокою, релаксації та ентузіазму, а також високий рівень збудження та стресу. Загальна активність у досліджуваних знаходиться на досить низькому рівні, що свідчить про невизначеність щодо майбутнього. Наявність низького рівня самопочуття може свідчити про сильний рівень тривоги від пережитого через війну, що досі хвилює респондентів та впливає на їх життя.

На рис. 3.2 наведено графік з відсотковим значенням виявлених станів у осіб, що проживають в Німеччині під час війни та перебувають на обліку в дипломатичних установах країни, за трьома шкалами за методикою «САН»

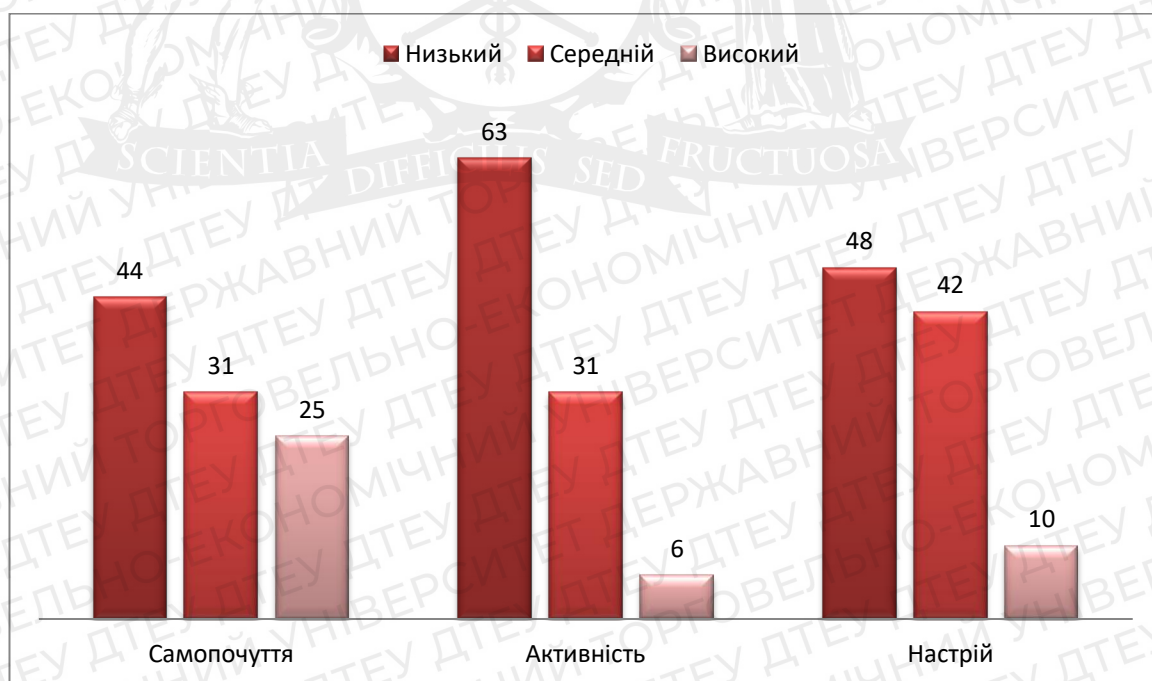


Рис. 3.2 – Відсоткове значення виявлених станів у респондентів за методикою «САН»

За результатами методики «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенко) були отримані результати, що наведено в табл. 3.3.

Таблиця 3.3

Результати дослідження за методикою «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенко), n = 40

Шкали		Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Тривожність	к-сть	3	7	30
	%	8%	17%	75%
Ригідність	к-сть	8	9	23
	%	20%	22%	58%
Агресивність	к-сть	10	8	23
	%	24%	20%	56%
Фрустрація	к-сть	9	13	28
	%	18%	26%	56%

Відповідно до даних табл. 3.3 високий рівень тривожності було виявлено у 30 біженців (75%). Вони схильні переживати емоційне хвилювання, тривогу, що виникла в ситуації загрози та переслідує їх в умовах невизначеності подій та виявляється у прогнозуванні несприятливого завершення. Такий емоційний супровід значно зростає в умовах особистої відповідальності та негативно позначається на впевненості людини у собі, заниженої самооцінки власних можливостей та внутрішнього конфлікту. Тривожність середнього рівня виявили 7 осіб (17%), найменш тривожними виявилися лише 3 осіб, які проживають за кордоном (8%).

За показником рівня фрустрації виявлено 28 осіб з високим рівнем (56%). Для таких біженців характерним є низька самооцінка, уникнення проблем, страх невдач. Помітнішими проявами поведінки досліджуваних в стані фрустрації є: апатія, агресія, регресія (поведінка, наближена до заохочення мінімальних людських потреб) і стереотип (порушення власної працездатності та наслідування будь-яких дій). Сильна за ступенем фрустрація сприяє порушенню діяльності респондентів, зникає її результативність. Чинники цього стану призводять до виникнення агресії, що постає наслідком емоційного виснаження. Цей стан може спрямовуватися на

оточуючих і на себе. Середній рівень фрустрації було виявлено у 13 біженців (26%), що є допустимим рівнем, хоча фрустрація є наявною. Відсутність фрустрації виявлено лише у 9 біженців (18%).

У 23 біженців (56%) було виявлено високий рівень агресивності. Ці досліджувані характеризуються нестриманістю, відчувають труднощі у спілкуванні з оточуючими, виявляють афективні спалахи гніву або злості, мають імпульсивні прояви поведінки. Середній рівень агресивності було виявлено у 8 біженців (20%), а низький у 9 біженців (18%). Їх можна характеризувати як спокійних, врівноважених, витриманих, які легко долають труднощі.

Високий рівень ригідності виявлено у 23 біженців (58%). Вони незмінні в поведінці, поглядах і судженнях, якщо це не відповідає дійсності. Середні показники ригідності було виявлено у 9 біженців (22%), а відсутність ригідності та легке перемикання виявлено у 8 біженців (20%).

На рис. 3.3 наведено поділ досліджуваних у відсотковому значенні залежно від показників психічних станів.

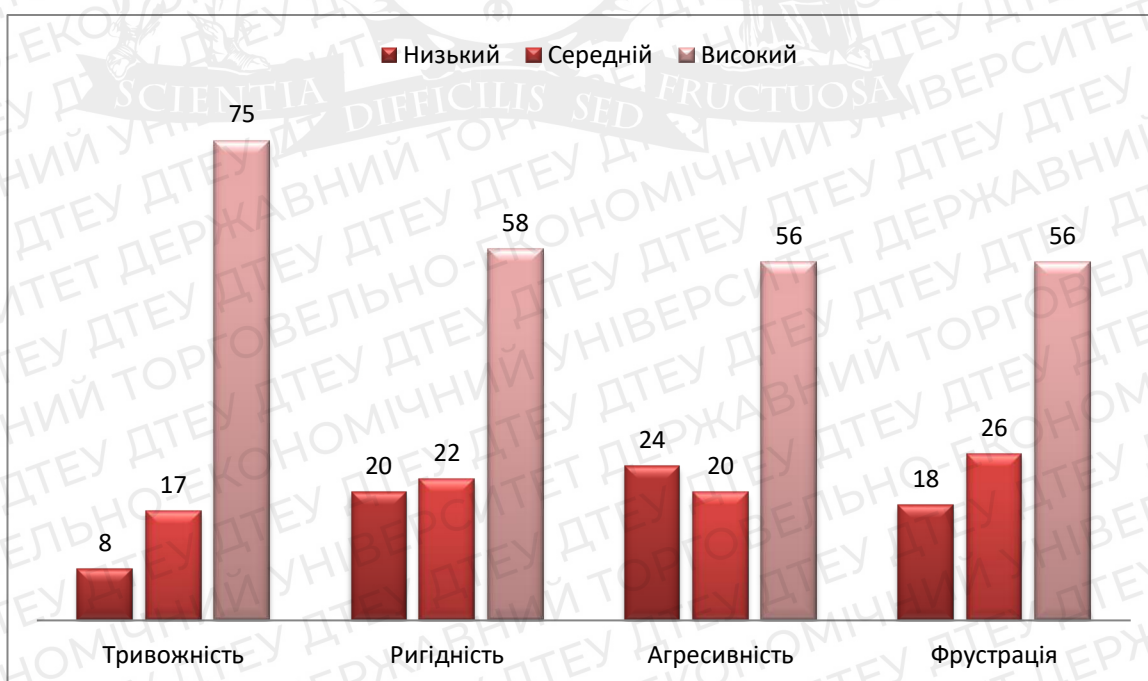


Рис. 3.3 – Поділ досліджуваних у відсотковому значенні залежно від показників психічних станів

За результатами методики «Прояв негативних психічних станів під час війни» (М. Корольчук, В. Корольчук, Н. Науменко) були отримані результати, що наведено в табл. 3.4.

Таблиця 3.4

Результати за методикою «Прояв негативних психічних станів під час війни» (М. Корольчук, В. Корольчук, Н. Науменко)

Види станів		Суттєво виражений	Вище середнього	Середній	Низький	Відсутність
Психологічні	к-сть	27	7	4	2	0
	%	67%	18%	10%	5%	-
Соціальні	к-сть	15	10	7	5	3
	%	37%	25%	17%	13%	8%
Поведінкові	к-сть	22	8	6	4	0
	%	55%	20%	15%	10%	-
Біологічні	к-сть	30	6	3	1	0
	%	75%	15%	7%	3%	-

На рис. 3.4 наведено поділ досліджуваних у відсотковому значенні залежно від показників психічних станів під час війни

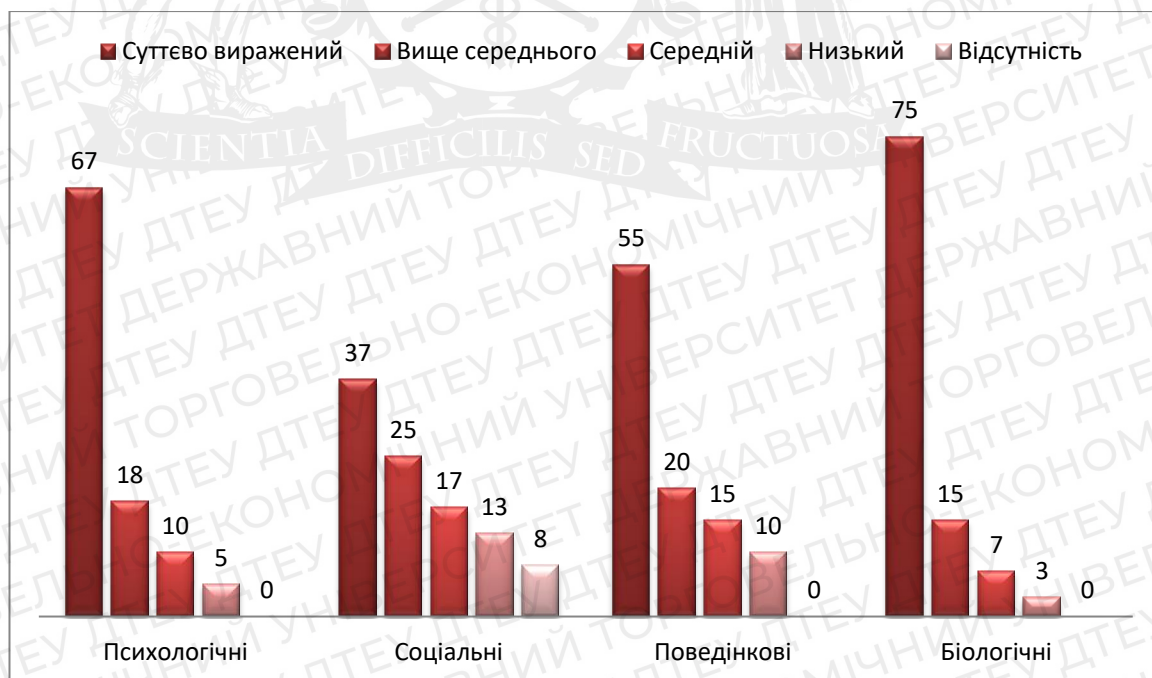


Рис. 3.4 – Поділ досліджуваних у відсотковому значенні залежно від показників психічних станів під час війни

За результатами емпіричного дослідження особливості проявів психічних станів у 40 осіб, які проживають в Німеччині під час війни та перебувають на обліку в дипломатичних установах, можна зробити висновок, що у більшості біженців психічні стани є негативними, що цілком пояснюється пережитими подіями через повномасштабне вторгнення РФ в Україну, вимушеною евакуацією, складністю проживання в нових умовах та невизначеністю майбутнього. Все це потребує розробки шляхів подолання даних проблем.

3.2. Програма розвитку навичок подолання негативних психічних станів у осіб, що перебувають за кордоном під час війни

Для розвитку навичок подолання негативних психічних станів у осіб, що проживають за кордоном під час війни, доцільно запропонувати програму розвитку, яка складається з п'яти тренінгових занять, кожне з яких триває 90 хвилин. Усі заняття мають бути структуровані таким чином, аби учасники пройшли шлях від ідентифікації причин негативних психічних станів, розуміння власних емоційних переживань, причин їх виникнення і до подолання негативних психічних станів, здобуття необхідних навичок, які в подальшому допоможуть ефективно долати ситуації, що викликають негатив.

Методики, які входять до програми розвитку навичок подолання тривоги, були обрані через ряд причин:

1. По-перше, для досягнення результату не треба великої кількості зустрічей. Подолати негативні психічні стани можна за 5-10 сеансів.
2. Під час терапії робота з клієнтом відбувається у моменті «тут і зараз», опрацьовуються актуальні переживання, стани й емоції, без заглиблення у минуле, лише у якості додаткового можливого варіанту. Це власне і сприяє реалізації попередньо зазначеного пункту
3. Методи когнітивно-поведінкової терапії можливі до застосування у процесі групової роботи, яка направлена на корекцію негативних психічних

станів. У свою чергу учасники зможуть безпосередньо відпрацювати набуті знання у групі, яка є репрезентацією соціуму.

4. Доведено, що когнітивно-поведінкова терапія є дієвою для роботи з негативними психічними станами [18].

Актуальність програми полягає у виробленні нових ефективних підходів до розвитку навичок подолання негативних психічних станів осіб, що перебувають за кордоном під час війни за допомогою методів когнітивно-поведінкової терапії та вироблення навичок попередження подібних станів.

Мета – розвиток у юнаків навичок подолання негативних психічних станів, зменшення існуючого рівня ситуативної та особистісної тривоги.

Завдання програми:

- поглибити знання учасників щодо розуміння психічних станів, механізмів та причин їх виникнення, вплив на психологічний та фізіологічний стан;
- вміти виявляти надмірний рівень переживання;
- розвинути навички подолання негативного психічного стану у осіб, які проживають за кордоном під час війни;
- виробити нові аспекти поведінки, які сприятимуть подоланню негативних психічних станів;
- здобути знання самотерапії.

Критерії відбору учасників: у тренінгових заняттях беруть участь особи, що проживають за кордоном під час війни.

Очікувані результати: знати визначення негативних психічних станів, їх вплив на психофізіологічний стан особистості, моделі та техніки саморегуляції у ситуаціях, які викликають такі стани; вміти долати несприятливі ситуації життя, які викликають негативні психічні стани, використовувати набуті знання у подальшому для самопомоги, перебудувати ірраціональність думок, адаптуватися до динамічності навколишнього середовища.

Тривалість: 5 занять по 90 хв.

Загальний вигляд занять має наступну структуру:

1. Вправи на привітання, формулювання очікувань.
2. Теоретичний розділ, просвітницька частина: інтерактивні презентації, інформаційні повідомлення, мозковий штурм, опитування думок, мінілекції з елементами бесіди.
3. Вправи на відпрацювання ефективних методів подолання негативних психічних станів, стресостійкість, психологічну гнучкість, адаптацію, релаксацію.
4. Робота у групах, дискусії, брейншторм, аналіз історій та ситуацій.
5. Підведення підсумків та домашнє завдання.
6. Отримання зворотного зв'язку.
7. Прощання.

При створенні програми розвитку навичок подолання тривожних станів були використані напрацювання А. Бека, А. Еліса, К. Фопель, М. Девіс, С. Максименко, Р. Сосло та ін.

Заняття проводяться у дипломатичних установах Німеччини, де біженці з України перебувають на обліку.

Програму подолання негативних психічних станів наведено в Додатку Д.

Висновки до розділу 3

За результатами емпіричного дослідження особливості проявів психічних станів у 40 осіб, які проживають в Німеччині під час війни та перебувають на обліку в дипломатичних установах, можна зробити висновок, що у більшості біженців психічні стани є негативними, що цілком пояснюється пережитими подіями через повномасштабне вторгнення рф в Україну, вимушеною евакуацією, складністю проживання в нових умовах та невизначеністю майбутнього.

Для розвитку навичок подолання негативних психічних станів осіб, що перебувають за кордоном під час війни, була запропонована програма

розвитку навичок подолання негативних психічних станів, яка складається з п'яти тренінгових занять, кожне з яких триває 90 хв. Для участі в програмі були відібрані 40 людей з високим та середнім рівнем негативних психічних станів.

Актуальність програми полягає у виробленні нових ефективних підходів до розвитку навичок подолання негативних психічних станів осіб, що перебувають за кордоном під час війни за допомогою методів когнітивно-поведінкової терапії та вироблення навичок попередження подібних станів. Мета – розвиток в учасників навичок подолання негативних проявів психічних станів та зменшення їх існуючого рівня.



ВИСНОВКИ

Проаналізувавши підходи науковців до визначення сутності поняття «психічні стани» можна сказати про неоднозначність його трактування. Одні науковці визначають дане поняття з позиції конкретного прояву компонентів психіки у визначений період. Інші ж у своїх працях розглядають психічні стани через призму цілісної реакції особистості на зовнішні та внутрішні стимули, спрямовані на досягнення отриманого результату. Одна група вчених розглядає психічні стани з позиції таких підходів: аналітичного, динамічного, еко-психологічного, системного та ситуаційного, а інша з позиції описового, діяльнісного та інтегрального підходів. Ієрархічна підструктура психічних станів на думку вчених складається з таких компонентів, як психофізіологічний, фізіологічний, психологічний, соціально-психологічний. До ознак психічних станів можна віднести цілісність, ситуативність, тривалість психічних станів, переживання та психічні процеси. Психічні стани виконують наступні функції: формування, інтеграції, регулювання, диференціації та відображення.

Оцінка психічних станів людини проводиться із застосуванням наступних методик: методи дослідження компонентів, що сприймаються; методи дослідження несвідомих компонентів психічних станів; методика дослідження експресивної складової психічних станів; методи діагностики та вимірювання психічних станів.

В випускній кваліфікаційній роботі досліджуються психічні стани осіб, що проживають за кордоном під час війни (біженці). Біженство є одним із найскладніших психічних станів, яке викликане історією міграції та пристосуванням до нових умов життя в іншій країні. Аналіз психологічних проблем вимушених мігрантів показує, що вони мають комплексний характер і охоплюють усі основні сфери особистості. Біженці мають широкий спектр психічних розладів: байдужість, занепад інтересу до життя, депресію, апатію, неконтрольовані спалахи гніву тощо.

Для визначення особливостей проявів психічних станів у осіб, що перебувають за кордоном під час війни, необхідна їх своєчасна діагностика. Вибір методик проведення емпіричного дослідження був зумовлений безпосередньо його метою, намірами і можливостями поспілкуватися з даними людьми.

Для проведення емпіричного дослідження особливостей проявів психічних станів було обрано наступні методики: Шкала депресії Бека (Beck Depression Inventory, BDI), Методика САН (Самопочуття, Активність, Настрій) та Методика «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком), Методика дослідження проявів негативних психічних станів обстежуваних під час війни (М. Корольчук, В. Корольчук, Н. Науменко).

Для дослідження було обрано 40 осіб, які перебувають на обліку в дипломатичних установах Німеччини протягом останнього року. Дослідження проводилося з використанням онлайн-анкетування з 01 травня по 10 травня 2023 року.

За результатами емпіричного дослідження особливості проявів психічних станів у 40 осіб, які проживають в Німеччині під час війни та перебувають на обліку в дипломатичних установах, можна зробити висновок, що у більшості біженців психічні стани є негативними, що цілком пояснюється пережитими подіями через повномасштабне вторгнення РФ в Україну, вимушеною евакуацією, складністю проживання в нових умовах та невизначеністю майбутнього.

Для розвитку навичок подолання негативних психічних станів осіб, що перебувають за кордоном під час війни, була запропонована програма розвитку навичок подолання негативних психічних станів, яка складається з п'яти тренінгових занять, кожне з яких триває 90 хв. Для участі в програмі були відібрані 40 людей з високим та середнім рівнем негативних психічних станів.

Актуальність програми полягає у виробленні нових ефективних підходів до розвитку навичок подолання негативних психічних станів осіб,

що перебувають за кордоном під час війни за допомогою методів когнітивно-поведінкової терапії та вироблення навичок попередження подібних станів.

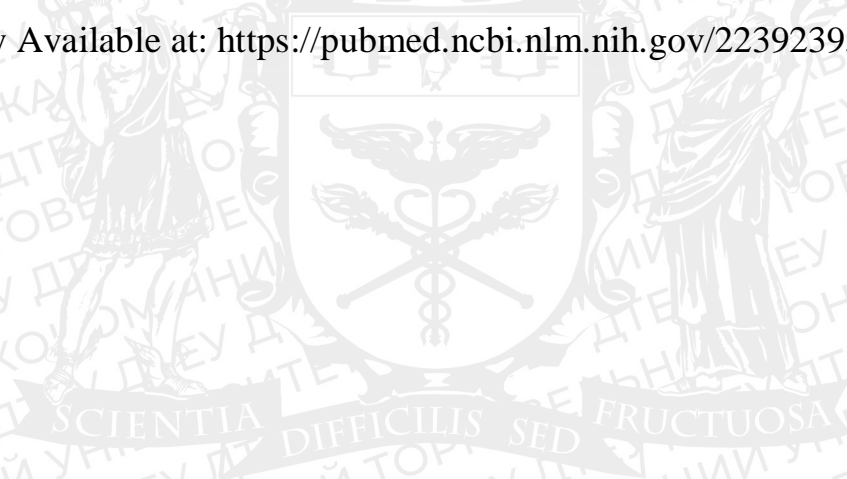
Мета – розвиток в учасників навичок подолання негативних проявів психічних станів та зменшення їх існуючого рівня.



СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Біженці : невід’ємний елемент сучасного світового міграційного процесу : монографія / Н. П. Тиндик. – Л., 2017. – 608 с.
2. Васильєва Т.Н., Габдрєєва Г.Ш., Прохоров А.О. Психологія станів. Хрестоматія ПЕР СЕ. М.: РІЧ. – 2004. – 608 с.
3. Вимушені переселенці та приймаючі громади: уроки для ефективної суспільної адаптації й інтеграції: наук. доп. / за ред. О. Балакіревої; ДУ «Ін-т екон. та прогноз. НАН України». Київ, 2016. 140 с.
4. Гончаренко С. Український педагогічний словник. : К., 2007.
5. Ільїн Є.П. Теорія функціональної системи і психофізіологічні стани. М., 2007. С. 325-346.
6. Кількість українських біженців зі статусом тимчасового захисту в Європі вперше перевищила 5 млн. URL: <https://interfax.com.ua/>
7. Левітов М.Д. Психічний стан агресії: Питання психології, №6, 2002. С. 168-173.
8. Максименко С. Д., Соловієнко В. О. Загальна психологія: Навч. посібник. МАУП. Київ, 2010. 256 с.
9. Міхеєва О., Середа В. Сучасні українські внутрішньо переміщені особи: основні причини, стратегії переселення та проблеми адаптації. Стратегії трансформації і превенції прикордонних конфліктів в Україні: зб. аналіт. матеріалів. Львів: Галицька видавнича спілка, 2015. 461 с.
10. Панов В.І. Психічний стан як об’єкт і предмет психологічного дослідження. Світ психології. №2, 2008. С. 20-35.
11. Профілактика посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти. URL: http://e-pidruchniki.com/content/894_41_Test_SAN.html
12. Прохоров О.О. Рефлексивний прошарок психічного стану. Світ психології. №2, 2006. – С. 38-48.
13. Прохоров О.О. Функціональні структури психічних станів. Психологічний журнал. Т. 17, №4, 2006. С. 9-18.

14. Райгородський Д. Я. Практична психодіагностика. М.: Бахрах-М, 2011.
15. Сосновікова Ю.Є. Психічні станилюдини, їх класифікація та діагностика: Посібник для студентів та викладачів. М.: ІНФРА. – 2005. 118 с.
16. Шкала депресії Бека: Як провести самодіагностику. URL: <https://alexus.com.ua/shkala-depresi%D1%97-beka-yak-provesti-samodiagnostiku/>
17. Lichtenstein S., Slovic P., Fichhoff B., Layman M., Combs B. Judged frequency of lethal events. *Journal of Experimental Psychology: Human learning and Memory*. 2008. V. 4. P. 551–578.
18. Mululo S. C. C., de Menezes G. B., Vigne P., Fontenelle L. F. (2012). A review on predictors of treatment outcome in social anxiety disorder. *Braz. J. Psychiatry* Available at: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22392395/>



Додаток А

Опитувальник депресії Бека

Ім'я, прізвище	Дата
----------------	------

Цей опитувальник складається з групи тверджень. Прочитайте, будь-ласка, кожну групу тверджень і виберіть те, яке найбільш точно характеризує ваше самопочуття, мислення і настрої на сьогодні. Обведіть колом номер вибраного твердження. Зверніть увагу, що спершу необхідно прочитати усі твердження в одній групі і лише тоді робити вибір.

№	Питання	Оцінка
1	0. Мені не сумно. 1. Мені сумно, я чуюсь пригніченим. 2. Я увесь час чуюсь сумним, пригніченим і не можу відволіктись від цього стану. 3. Я відчуваю нестерпний сум та тугу.	
2	0. Я спокійно думаю про майбутнє. 1. Думки про майбутнє викликають в мені страх та тривогу. 2. Мені нема чого чекати від майбутнього і на що надіятися. 3. Я відчуваю, що в моєму майбутньому нема нічого доброго і янічого не можу змінити.	
3	0. Я не відчуваю себе невдахою. 1. Я відчуваю, що в мене більше невдач, ніж у інших людей. 2. Моє життя – це суцільна низка невдач та помилок. 3. Я абсолютний невдаха в усьому (навчанні, праці, сімейному житті і т.д.)	
4	0. Я отримую задоволення від улюблених занять і речей. 1. Я не отримую такого задоволення, як раніше од улюблених занять та речей. 2. Я ні від чого не отримую задоволення. 3. Будь-яке заняття викликає в мені нудьгу та тугу.	
5	0. Я не відчуваю відчуття провини. 1. Я доволі часто відчуваю провину. 2. Я дуже часто чуюсь поганою людиною і мене мучить відчуття провини. 3. Мене мучить постійне відчуття провини.	
(6)	1. Я не вважаю, що заслуговую покарання. 2. Я допускаю, що заслуговую покарання. 3. Я вважаю, що маю бути покараний. 4. Я відчуваю, що доля карає мене.	
7	0. Я в основному задоволений тим, ким я є. 1. Я незадоволений собою. 2. Я гидкий собі. 3. Я ненавиджу себе.	
(8)	0. Я не думаю, що я гірший, ніж інші люди. 1. Я критикую себе за слабкості та помилки. 2. Я постійно докоряю собі за різні помилки. 3. Я докоряю собі за усе погане, що діється навколо.	
9	0. У мене не виникає думок про самогубство. 1. У мене бувають думки про самогубство, але я знаю, що не зроблю цього. 2. Я хочу вмерти і планую самогубство.	

	3. Якщо б була нагода, я б зробив самогубство.	
(10)	0. Я не плачу більш часто, ніж звичайно. 1. Я плачу частіше, ніж звичайно. 2. Я увесь час плачу. 3. Раніше я часто плакав, але тепер не можу заплакати навіть тоді, коли мені цього хочеться.	
(11)	0. Я не дратуюсь частіше, ніж звичайно. 1. Я дратуюся легше, ніж звичайно. 2. Я постійно відчуваю роздратування та почуття внутрішнього незадоволення. 3. Те, що раніше дратувало мене, тепер мені стало байдуже.	
12	0. Я не втратив цікавості до людей. 1. Люди цікавлять мене менше, ніж раніше. 2. Я майже повністю втратив інтерес до людей. 3. Люди мені глибоко байдужі.	
13	0. Мені не є важче, ніж звичайно приймати рішення. 1. Тепер частіше, ніж раніше я зволікаю з прийняттям рішень. 2. Мені дуже важко прийняти будь-яке рішення. 3. Я не в стані приймати жодних рішень.	
14	0. Я не вважаю, що виглядаю гірше, ніж звичайно. 1. Мене турбує, що я виглядаю дещо гірше ніж звичайно і старшим, ніж на свій вік. 2. Я відчуваю, що з кожним днем виглядаю усе гірше. 3. Я переконаний, що виглядаю жакливо.	
15	0. Мені працюється так, як і раніше. 1. Тепер мені часто доводиться змушувати себе братися до праці. 2. Я з великою трудностю змушую себе взятися до праці. 3. Я не в стані працювати.	
(16)	0. Я сплю не менше і не гірше, ніж раніше. 1. Я сплю гірше, ніж раніше. 2. Я прокидаюся на 1-2 години раніше, ніж звичайно і мені важко знову заснути. 3. Я прокидаюся на декілька годин раніше, ніж звичайно і вже не можу заснути.	
17	0. Я не втомлююся більше, ніж звичайно. 1. Я втомлююся значно легше, ніж раніше. 2. Я втомлююся від будь-якого заняття. 3. Я чуюся настільки втомленим, що не в стані будь-чим займатися.	
18	0. У мене нормальний апетит. 1. У мене погіршився апетит. 2. У мене майже відсутній апетит. 3. У мене зовсім нема апетиту.	
(19)	1. Моя вага залишається незмінною. 2. За останній час я схуднув більше ніж на 3 кг. 3. За останній час я схуднув більше ніж на 5 кг. 4. За останній час я схуднув більше ніж на 7 кг. Я намагаюся схуднути, свідомо обмежуючи себе в їжі: так / ні	
(20)	0. Моє тілесне здоров'я є добре. 1. Мене турбують наявні у мене фізичні симптоми (наприклад, болі в животі, запори та ін.). 2. Я дуже занепокоєний наявними в мене фізичними симптомами. 3. Я настільки занепокоєний станом свого тілесного здоров'я, що практично не можу думати ні про що інше.	
(21)	0. Мій інтерес до статевого життя за останній час не зменшився. 1. Статеве життя мене цікавить зараз менше, ніж звичайно. 2. Мій інтерес до статевого життя значно зменшився. 3. Я повністю втратив інтерес до статевого життя.	

Додаток Б

Опитувальник САН (Самопочуття, Активність, Настрій)

Ім'я, прізвище	Стать	Вік	Дата	Час
----------------	-------	-----	------	-----

ІНСТРУКЦІЯ. Слід співвіднести свій стан з ознаками за багатоступінчастою шкалою. Ви маєте вибрати і позначити цифру, що найбільш точно відбиває ваш стан на даний момент.

Самопочуття добре	3 2 1 0 1 2 3	Самопочуття погане
Почуваюся сильним	3 2 1 0 1 2 3	Почуваюся слабким
Пасивний	3 2 1 0 1 2 3	Активний
Малорухливий	3 2 1 0 1 2 3	Рухливий
Веселий	3 2 1 0 1 2 3	Сумний
Добрый настрій	3 2 1 0 1 2 3	Поганий настрій
Працездатний	3 2 1 0 1 2 3	Розбитий
Сповнений сил	3 2 1 0 1 2 3	Знесилений
Повільний	3 2 1 0 1 2 3	Швидкий
Бездіяльний	3 2 1 0 1 2 3	Діяльний
Щасливий	3 2 1 0 1 2 3	Нещасливий
Життєрадісний	3 2 1 0 1 2 3	Похмурий
Напружений	3 2 1 0 1 2 3	Розслаблений
Здоровий	3 2 1 0 1 2 3	Хворий
Сповнений сподівань	3 2 1 0 1 2 3	Захоплений
Спокійний	3 2 1 0 1 2 3	Схвильований
Захоплений	3 2 1 0 1 2 3	Сумовитий
Радісний	3 2 1 0 1 2 3	Печальний
Відпочивший	3 2 1 0 1 2 3	Стомлений
Свіжий	3 2 1 0 1 2 3	Виснажений
Сонливий	3 2 1 0 1 2 3	Збуджений
Бажання відпочити	3 2 1 0 1 2 3	Бажання працювати
Спокійний	3 2 1 0 1 2 3	Стурбований
Оптимістичний	3 2 1 0 1 2 3	Песимістичний
Витривалий	3 2 1 0 1 2 3	Втомлений
Бадьорий	3 2 1 0 1 2 3	Млявий
Думати важко	3 2 1 0 1 2 3	Думати легко
Розсіяний	3 2 1 0 1 2 3	Уважний
Сповнений сподівань	3 2 1 0 1 2 3	Розчарований
Задоволений	3 2 1 0 1 2 3	Незадоволений

Додаток В

Опитувальник «Самооцінка психічних станів»

Ім'я, прізвище	Стать	Вік	Дата	Час
----------------	-------	-----	------	-----

ІНСТРУКЦІЯ. Позначте знаком «+» твердження, якщо воно підходить для Вас (оцінка – 2), або якщо не зовсім підходить (оцінка – 1), якщо взагалі це вас не стосується (оцінка – 0).

№	Питання	Підходить	Не підходить	Не підходить
		2	1	0
1	Не відчуваю у собі впевненості			
2	Часто червонію без причини			
3	Мій сон мене непокоїть			
4	Легко починаю нудьгувати			
5	Непокоюся через неприємності, які є тільки в уяві			
6	Мене лякають труднощі			
7	Люблю аналізувати свої недоліки			
8	Мене легко переконати			
9	Я підозріливий			
10	Важко переносити час очікування			
11	Нерідко мені здаються безвихідними ситуації, із яких можна знайти вихід			
12	Неприємності мене сильно засмучують, я падаю духом			
13	У неприємних ситуаціях я схильний без поважних причин звинувачувати себе			
14	Нещастя та невдачі нічому мене не вчать			
15	Я часто відмовляюся від боротьби, вважаю її даремною			
16	Я часто почуваю себе беззахисним			
17	Іноді у мене буває стан відчаю			
18	Відчуваю розгубленість перед труднощами			
19	У важкі хвилини життя іноді поведжуся як дитина, хочу, щоб мене пожаліли			
20	Вважаю недоліки свого характеру невинними			
21	Залишаю за собою право вирішального голосу			
22	Часто при розмові перебиваю співрозмовника			
23	Мене легко розсердити			
24	Люблю робити зауваження іншим			
25	Хочу бути авторитетом для оточуючих			
26	Не задовольняюсь малим, хочу більшого			
27	Коли розгніваюсь, погано себе стримую			
28	Більше люблю керувати, ніж підкорятися			
29	У мене різка, грубувата жестикуляція			
30	Я злопам'ятний			
31	Мені важко змінювати звички			

32	Нелегко переключати увагу		
33	З обережністю ставлюся до всього нового		
34	Мене важко переконати		
35	Нерідко у мене з голови не виходять думки, яких потрібно позбутися		
36	Нелегко зближуюся з людьми		
37	Мене розчаровує навіть незначні зміни плану		
38	Я проявляю впертість		
39	Неохоче йду на ризик		
40	Різно реагую на відхилення від прийнятого мною режиму		



**ОПИТУВАЛЬНИК ПРОЯВІВ НЕГАТИВНИХ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ
ОБСТЕЖУВАНИХ ПІД ЧАС ВІЙНИ (М. КОРОЛЬЧУК,
В. КОРОЛЬЧУК, Н. НАУМЕНКО)**

Шановний респонденте!

Ми будемо вдячні за Вашу участь у проведенні нами наукового дослідження, спрямованого на вивчення проявів негативних психічних станів обстежуваних під час війни. Всі дані, отримані в результаті дослідження, є конфіденційними.

Вкажіть, будь ласка, дані:

Вік___ Стать___ Сфера діяльності_____

Оцініть прояви власних негативних психічних станів за 10-ти бальною шкалою.

10-8 балів – суттєво виражений рівень прояву психічного стану;

8-7 балів – вище середнього рівень прояву психічного стану;

6-5 балів – середній рівень прояву психічного стану;

4-3 бали – низький рівень прояву психічного стану;

2-0 бали – відсутність проявів даного психічного стану.

№ з/п	Прояви негативних психічних станів	Оцінка в балах	Прояви негативних психічних станів	Оцінка в балах
	Психологічні		Соціальні	
1	Тривога		Незадоволення медичною допомогою	
2	Страх за власне життя та життя близьких		Незадоволення взаємодією у соціальному середовищі	
3	Паніка		Уникнення взаємодії і спілкування	
4	Розгубленість		Стан підвищеної конфліктності	
5	Відчай		Страх захворіти на ковід	
6	Роздратованість		Страх ескалації військових дій	
7	Агресія		Інформаційна залежність	
8	Апатія		Усамітнення	
9	Депресія		Страх втратити житло	
10	Зневіра у майбутньому, безперспективність		Асоціальні способи додання стресу	
11	Астенія		Незадоволеність наданням комунальних послуг	
12	Відчуття загибелі або небезпеки, що насувається, без реальної причини		Страх окупації	
13	Страх втратити контроль над собою			

№ з/п	Прояви негативних психічних станів	Оцінка в балах	Прояви негативних психічних станів	Оцінка в балах
	Поведінкові		Біологічні	
1	Зміна стереотипу поведінки		Погіршення апетиту	
2	Причепливі спогади, думки, дії		Розлади шлунково-кишечного тракту	
3	Очікування підтримки зі сторони оточуючих		Прискорене серцебиття	
4	Конфліктогенна поведінка		Прискорене дихання	
5	Замкненість		Пітливість	
6	Очікування небезпеки		Головний біль	
7	Дії щодо власної безпеки		Біль і дискомфорт у грудях	
8	Ступор		Оніміння, поколювання кінцівок	
9	Гіперактивність		Відчуття кому в горлі	
10	Агресивні дії		Кошмарні сновидіння	
11	Прояви недовіри до людей		Розлади сну	
12			Тремтіння	
13			Озноб	
14			Лихоманка	
15			Нудота	
16			Спазми в животі	
17			Запаморочення	
18			Туман в голові	
19			Слабкість	

Програма розвитку навичок подолання негативних психічних станів

Заняття №1

Мета: знайомство учасників між собою та з тренером, прийняття правил функціонування групи, ознайомлення зі структурою занять; ознайомлення учасників з поняття психічних станів, їх впливом на організм людини.

Структура:

1. Вправа «Сніжна куля»

Мета: знайомство учасників групи.

Тривалість: 10 хв.

Хід виконання: Психолог просить кожного учасника по чергово називати своє ім'я. Кожен наступний учасник повторює попередні імена та називає своє. Якщо учасники збиваються, то все починається спочатку. Підказки заборонені. Таким чином учасники матимуть змогу цікавим способом познайомитися один з одним.

2. Вправа «Прийняття правил»

Мета: прийняття правил роботи під час тренінгу.

Тривалість: 10 хв.

Для комфортної роботи психолога та учасників на початку тренінга встановлюються правила роботи, метою яких є сприяння атмосфері під час занять, яка дозволить максимально продуктивно опанувати матеріал. До переліку правил входять:

- Конфіденційність – уся інформація, озвучена на тренінгу, не може бути винесена на загал.
- Тут і зараз – емоції, думки та переживання учасників розглядаються лише в контексті теперішнього часу.
- Попередження – у разі необхідності відлучитися під час тренінгу, психолог має бути попереджений.

- Загальна повага – учасники мають поважати один одного, думки, висловлювання інших, їхні погляди.

- Толерантність – виключається осуд інший, кожна людина приймається такою, яка вона є.

- Пунктуальність – дотримання розпорядку учасниками, їх вчасне прибуття на тренінг забезпечує можливість дотримуватися часових рамок самого тренінгу та на пропускати важливий матеріал.

- Мобільна тиша – оскільки мобільні пристрої є відволікаючим фактором, то на час проведення занять їх рекомендовано відкласти та поставити на беззвучний режим, аби зайвий шум не викликав дискомфорт у інших.

- Особиста активність – кожен учасник заняття повинен бути залученим у процес роботи та активно проявляти себе.

- Мікрофон – учасники уважно вислуховують один одного та не перебивають.

- Я-висловлювання – висловлювання відбуваються від власного імені.

3. Інформаційний блок: психічні стани, їх види, взаємозв'язки з іншими станами, вплив на життєдіяльність.

Тривалість: 20 хв.

4. Вправа «Я та психічний стан»

Тривалість: 20 хв.

Мета: аналіз власних ресурсів, які сприяють подоланню негативних психічних станів.

Хід виконання: Учасникам пропонується розділити аркуш на дві частини.

В першій колонці вони прописують ті якості та риси, які допомагають їм ефективно долати негативні психічні стани. В другій частині зазначається те, чого їм бракує для ефективного подолання негативних психічних станів. Тоді всі читають свої записи вголос, обмінюються враженнями. Таким чином учасники мають змогу проаналізувати власні якості особистості, які

сприяють подоланню негативних психічних станів, поглянути на варіанти боротьби, якими поділилися інші учасники.

5. Вправа «Я тривожусь коли»

Мета: операціоналізувати поняття тривоги.

Учасникам пропонується згадати п'ять ситуацій, які викликали у них тривогу, розподілити їх порівню переживання тривоги та виділити ті стресори, які стали її причиною. Таким способом тривога операціоналізується, зникає її абстрактне бачення, є чітка визначеність того, з чим варто працювати.

6. Вправа «Прощання».

Заняття №2

Мета: ознайомлення учасників із поняттям «іраціональні думки», розвиток раціонального мислення у ситуаціях, які викликають негативні психічні стани відпрацювання техніки когнітивного переструктурування як засобу розвитку неадекватного, ригідного мислення до раціональних форм в ситуаціях ризику.

Структура:

1. Привітання
2. Інформаційний блок: поняття іраціонального мислення та його види.
3. Техніка наукового опитування

Мета: переформулювання думок, які викликають негативні психічні стани, у раціональні форми.

Кожен учасник має згадати, за необхідності описати ті життєві ситуації, які сприяли виникненню негативних психічних станів. Важливо, що вказані ситуації не були успішно вирішені у минулому. На наступному етапі фіксуються думки, які супроводжували вказані ситуації. Думки можуть записуватися детально, виділятися ключові поняття. Після цього до кожної із записаних думок ставиться запитання, які включають розмірковування про те наскільки зазначене судження є раціональним, чи існують фактори, які б

могли підтвердити значимість судження, наскільки критично воно впливає на життєдіяльність людини, знаходяться доводи, які підтверджують хибність думки, ірраціональні судження замінюються на їхню раціональну форму.

4. Вправа «Зміна думок»

Мета: робота з ірраціональними думками, які викликають негативні психічні стани та стрес.

Психолог дає учасникам декілька тверджень-думок, які несуть у собі ірраціональне підґрунтя. Кожен учасник має перетворити ірраціональну думку на її раціональний аналог, тим самим відпрацювавши та довівши даний процес позитивного перетворення до автоматизму. У кінці вправи учасники обмінюються власними емоціями, які виникли під час у ході роботи, навичками, які допомогли їй успішно завершити, труднощами. Таким чином відбувається закріплення раціональних форм мислення та здобуття нових прикладів поведінки під час прослуховування історії інших.

5. Вправа «Анкета раціональності»

Мета: відслідкувати ірраціональні думки, які сприяють виникненню негативних психічних станів, та дійти до оптимальних форм міркування в подібних ситуаціях. Учасники заповнюють анкету раціонального самокерування, де вказують ситуацію, яка викликала негативний психічний стан, її наслідки, власну поведінку в дані ситуації, емоції, та зазначають цілі, які дозволяють конкретно розуміти використання нових форм поведінки та емоційної реакції.

6. Рефлексія

7. Домашнє завдання

Учасникам пропонується самостійно відпрацьовувати техніку наукового опитування у повсякденні, а саме у тих ситуаціях, які викликають негативний психічний стан. Після чого людина зможе на наступному занятті обговорити з тренером та групою свій досвід використання даної техніки, позитивні зрушення та те, що потребує вдосконалення та допрацювання. Таким чином після завершення тренінгової програми людина матиме змогу

повноцінно використовувати дану техніку та зменшувати прояви негативних психічних станів.

8. Вправа «Прощання».

Заняття №3

Мета: дослідження зв'язку емоційних реакцій на стресову ситуацію.

Структура:

1. Привітання
2. Інформаційний блок: опис особливостей диференціації думок і почуттів, як засобу контролю емоційних та поведінкових реакцій у ситуації ризику.

3. Техніка «А-В-С»

Мета: розуміння учасниками впливу емоційних та поведінкових реакцій на суб'єктивне сприйняття ситуації, аналіз власних емоційних реакцій з подальшим їх переосмисленням.

Техніка полягає в розумінні того, як активізуюча подія може призводити до виникнення різних переконань в формі почуттів або поведінки. Учасникам пропонується записати неприємну подію, яка викликала негативні емоції. В іншому стовпчику записується думка, яка виникла у цей момент. У стовпчику 3 зазначається почуття, що виникло після цієї думки. У стовпчику 4 вказується поведінкова реакція. Таким чином учасники здатні прослідкувати безпосередній вплив їхнього емоційного стану на подальші дії. На наступному рядку ця ж сама ситуація аналізується у подібній послідовності, проте змінюються думки щодо цієї ситуації, які у свою чергу впливатимуть на емоції та поведінку. Ситуацій може бути декілька. Таким чином учасники зрозуміють, що на їх емоційні та поведінкові реакції впливатиме виключно суб'єктивне сприйняття ситуації, яке кожен здатен самостійно контролювати. У результаті людина отримує контроль над наслідками стресових ситуацій. Одна і те ж подія може стимулювати появу різних думок і приводити до виникнення різних почуттів

і форм поведінки. Проаналізувавши доступні факти, учасники можуть визначити, наскільки їх думки відображають реальність.

4. Техніка «Незалежність»

Мета: звільнитися від психологічного тиску, спричиненого життєвими проблемами, розвинути копінг-механізм «пошук соціальної підтримки».

Учасники на аркуші малюють сонце. На кожному промінці людина зазначає осіб, які допомагають їй у вирішенні життєвих проблем. Під час виконання цього завдання використовується прийом «якщо б». Кожен учасник має задати собі питання «Якщо б Ви вирішили власні проблеми, кого би Ви запросили?». Ці люди мають бути відзначені на променях. Далі людина повинна написати листівку-подяку цій або цим людям за допомогу, яка їм була надана. У кінці учасники обговорюють цінність взаємодопомоги, соціальної підтримки. Діляться загальними враженнями, тим, що їм вдалося легко, та що було важким у процесі виконання завдань.

5. Техніка «Рольова гра»

Мета: розвинути стратегію вирішення проблем, проаналізувати стратегію уникнення стресових ситуацій у контексті вирішення проблемних життєвих ситуацій.

Учасникам пропонується згадати стресову ситуацію у житті, яка викликала негативний психічний стан. Важливо, аби серед запропонованих ситуацій були ті, які особа вдало подолала й варіанти з несприятливим закінченням ситуації, де вихід не був знайдений, негативний психічний стан не був зменшеним. Після цього обираються учасники, що будуть виступати в ролі головних героїв ситуації. У ролі головного героя може виступати особа, яка запропонувала ситуація. Такий варіант є особливо доречним, якщо у минулому дана людина не змогла успішно впоратися з негативним психічним станом. Учасники мають вирішити задану проблему, використовуючи

різноманітні підходи. Варто дивитися на те, які саме поведінкові форми є обрані учасниками з метою долання несприятливої ситуації та негативних психічних станів. Після вищеописаного етапу група переходить до

обговорення. Учасники аналізують ефективну поведінку у ситуаціях, які викликають негативні психічні стани.

6. Рефлексія

7. Домашнє завдання «Самозаохочення».

Після кожного успішного подолання негативного психічного стану учасник має купувати собі улюблені солодощі/продукти, тим самим підкріплюючи правильні форми поведінки.

8. Прощання.

Заняття №4

Мета: ознайомлення з техніками емоційної розрядки як засобу саморегуляції у ситуаціях, які викликають негативний психічний стан.

Структура:

1. Привітання

2. Інформаційний блок: опис методу систематична десенсибілізації та його зв'язок з раціональними формами копінг-поведінки.

3. Метод систематичної десенсибілізації.

Мета: навчання учасників методу систематичної десенсибілізації у контексті подолання негативних психічних станів.

На початковому етапі особам пропонується згадати ситуації, які викликають негативні психічні стани, та записати їх. Далі психолог розповідає учасникам про метод м'язової релаксації, який допомагає зняти зайву фізичну напругу, що сприятливим чином впливає на ментальність. Після чого відбувається відпрацювання техніки. Далі пропонується уявляти тривожну ситуацію паралельно із застосуванням техніки м'язової релаксації. Таким чином відбувається пригнічення негативного стимулу і нормалізація стану.

4. Вправа «Передача енергії»

Мета: засвоїти техніку емоційної розрядки та саморегуляції.

Психолог пропонує учасникам за допомогою уяви і візуалізації джерела енергії перенести це тепло на фізичний рівень. Оскільки фізична та

психічна складова тісно пов'язані, то за рахунок розслаблення відбувається зняття надлишкової психологічної напруги.

5. Рефлексія

6. Прощання.

Заняття №5

Мета: розвиток психологічної гнучкості як складової навичок подолання негативних психічних станів, здатності долати стреси конструктивним шляхом, знаходити нестандартні шляхи вирішення проблем.

Структура:

1. Привітання

2. Інформаційний блок: психологічна гнучкість як засіб подолання тривоги

3. Вправа «Плюс та мінус»

Мета: розвиток уяви, здатності бачити різні сторони однієї проблеми, розвиток гнучкості мислення.

Групі пропонують назвати позитивні сторони та негативні сторони вигаданої, нереальної ситуації.

4. Вправа «Ментальна гнучкість».

Мета: розвиток психологічної гнучкості у ситуаціях, які вимагають швидких рішень, опанувати швидке перемиканням уваги та думок, фокус на різних речах одночасно.

5. Вправа «Протилежності»

Мета: пошук варіантів рішень у нестандартних життєвих ситуацій, розширення кола бачення проблеми та підходів до її подолання, тренування думок від зворотного, здатність бачити як крайнощі рішень, так і компромісні варіанти.

Психолог просить кожного придумати різнопланові ситуації, які в тому числі можуть бути пов'язані з тривогою та ризиком. Далі кожен озвучує власну ситуацію після чого інші мають пригадати зовсім протилежну

ситуацію. Кожен учасник має пояснити чому його варіант є повною протилежністю.

Рефлексія.

Дякую за увагу, СЛАВА УКРАЇНІ!!!

