

Національний університет «Чернігівський колегіум»

імені Т.Г.Шевченка

Навчально-науковий інститут психології та соціальної роботи

Кафедра загальної, вікової та соціальної психології імені М.А. Скока

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

освітнього ступеня «магістр»

на тему:

ПІДВИЩЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЖІНОК В УМОВАХ ВІЙНИ ЗАСОБАМИ АКТИВНОГО СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО НАВЧАННЯ

Виконала:

студентка 2-го курсу, 61 групи

Лакізюк Алла Миколаївна

Науковий керівник:

Ющенко Ірина Миколаївна

канд. психол.наук, доцент

Захищено з оцінкою _____

Голова ЕК _____

Чернігів

2024

Студентка

(підпис)

(прізвище та ініціали)

Наукова керівниця

(підпис)

(прізвище та ініціали)

Рецензент

(підпис)

(прізвище та ініціали)

Кваліфікаційна робота розглянута на засіданні кафедри

(назва кафедри)

протокол № _____ від «_____» _____ 20____ року.

Студентка допускається до захисту даної роботи в екзаменаційній комісії.

Завідувач кафедри _____

(підпис)

(прізвище та ініціали)

ЗМІСТ

ВСТУП.....	с. 4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЖІНОК В УМОВАХ ВІЙНИ.....	с.6
1.1. Концептуальні теорії та підходи до вивчення феномену стресу та стресостійкості особистості.....	с.6
1.2. Особливості стресостійкості у жінок.....	с.14
1.3. Війна як психотравмуючий чинник у житті жінки.....	с.17
1.4. Чинники стресостійкості жінок під час війни.....	с.20
Розділ 2. КОРЕКЦІЙНО-ВІДНОВЛЮВАЛЬНА ПРОГРАМА ПІДВИЩЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ МОЛОДИХ ЖІНОК В УМОВА ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ.....	с.22
2.1. Методи АСПН як вид психологічної допомоги у подоланні негативного впливу психотравмуючих впливів.....	с.22
2.2. Структура та зміст корекційно-розвивальної програми.....	с.27
2.3. Хід та зміст тренінгових занять.....	с.33
2.4. Висновки та рекомендації.....	с.48
ВИСНОВКИ.....	с.51
ЛІТЕРАТУРА.....	с.53
ДОДАТКИ.....	с.58

ВСТУП

Актуальність дослідження З початком повномасштабної війни більшість українського населення опинилася у надзвичайно важких умовах існування. Війна як надзвичайна масштабна травмувальна ситуація вплинула на життя та свідомість кожного українця. Відбуваються негативні зміни, що стосуються загального здоров'я та самопочуття людей, їх мислення, поведінки, взаємин з іншими. В умовах війни великого навантаження зазнає психоемоційна сфера особистості через вплив одразу низки травмувальних чинників.

Однією з вразливих груп населення стають жінки, адже, в порівнянні з чоловіками, вони схильні до більш інтенсивних та тривалих емоційних реакцій. А потреба жінок у піклуванні, турботі та належному догляді за близькими в умовах війни зазнає значної фрустрації. Ці обставини актуалізують необхідність шукати шляхи психологічної допомоги та супроводу.

Застосування методів активного соціально-психологічного навчання допоможе створити умови для підвищення життєстійкості, забезпечення психологічного відновлення та особистісного зростання даної жінок з метою оптимізації соціальної адаптації та підвищення у них почуття безпеки та захищеності.

Об'єкт дослідження: феномен стресостійкості.

Предмет дослідження: психогічні засоби підвищення стресостійкості жінок.

Мета дослідження: розробити комплексну корекційно-відновлювальну програму підвищення стресостійкості жінок в умовах війни.

Завдання дослідження:

- 1) проаналізувати феномени стресу та стресостійкості;
- 2) виявити чинники та умови стресостійкості;
- 3) проаналізувати роль особистісних ресурсів у підвищенні стресостійкості;

4) розробити програму підвищення рівня стресостійкості шляхом актуалізації особистісних ресурсів.

Зазначимо, що вплив ситуації повномаштабної війни в Україні лише починає осмислюватись та аналізуватися вітчизняними та зарубіжними дослідниками, втім проблема подолання стресу та стресостійкості, психологічного відновлення після травмівних подій та особистісного зростання ґрунтовно розглянута у психологічній науці.

Науково-методологічними засадами даного дослідження виступили дослідження природи та механізмів стресу, концепція стресу, як адаптаційного синдрому (Г. Сельє, К. Ізард, М. Дяченко та ін), наукові підходи щодо поведінкових стратегій подолання, що допомагають справлятися з наслідками стресу (Лазарус, С. Фолкман та ін), наукові розробки сучасних українських вчених в яких досліджуються особливості впливу стресових подій на особистість, життєві кризи та можливості відновлення та особистісного зростання, ресурсний потенціал особистості (Л. Лепіхов, Л. Наугольник Н. Родіна Т. Титаренко та ін.), а також роботи, присвячені активному соціально-психологічному навчанню як виду психологічної допомоги (Т. Яценко, Я.Кмит, Б. Олексієнко та ін.)

У роботі застосовані такі *методи*, як теоретичний аналіз теоретико-методологічної, науково-методичної літератури для якомога більш повного охоплення різних поглядів на проблему, порівняння, класифікація, узагальнення; методи активного соціально-психологічного навчання.

Структура роботи відповідає змісту і містить вступ, два розділи, висновки , перелік джерел та додатки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЖІНОК В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1. Теорії та концептуальні підходи до вивчення стресу та стресостійкості особистості.

У сучасній науці існують численні концепції стресу, серед яких найбільш відомими є біологічна та психологічна. Найбільш універсальна біологічна концепція стресу була розроблена канадським фізіологом і біохіміком Гансом Сельє у середині двадцятого століття.

У цій концепції Ганс Сельє визначив стрес як «неспецифічну відповідь організму на будь-яку пред'явлену йому вимогу [4]. Він підкреслював, що стрес є обов'язковим компонентом життя людини, більше того, зазначав що повна свобода від стресу означає смерть» [4]. Водночас, Г. Сельє розрізняв негативний і позитивний стрес. Той вид стресу, який позитивно впливає на функціонування організму, вчений дав назву «еустрес». Даний вид стресу мобілізує захисні механізми організму, нормалізує емоційний фон, а головне дозволяє отримати досвід, тобто життєві навички, успішного подолання стресора і забезпечує організм необхідними ресурсами для подолання стресу.

Ганс Сельє класифікував основні стадії стресу. Згідно з його концепцією, для першої стадії характерною є тривоги, друга стадія – це стадія опору і третя стадія – стадія втоми. На першій стадії відбувається мобілізація захисних функцій організму. На другій стадії організм докладає зусиль, щоб підтримати фізичні зміни, які відбулися на першій стадії, втім стрес не усвідомлюється людиною. А вже на третій стадії фізичні можливості знижуються, з'являються ознаки дезадаптації, які свідчать про закінчення ресурсів подолання стресогенного чинника. Водночас, настання стресу може припинитися на першій стадії, якщо стресор більше не діє [25].

Інша поширена концепція стресу – психологічна – базується на когнітивній теорії, розробленій Річардом Лазарусом. Саме Р. Лазарус впровадив у науковий обіг поняття «емоційний стрес». Його теоретична

конструкція базується на припущенні, що люди суб'єктивно оцінюють ступінь загрози та свою здатність подолати стрес на когнітивному рівні, і що стрес виникає тоді, коли ця їхня оцінка є неадекватною. Згідно з Р. Лазарусом, емоції дозволяють оцінити загрозу з боку довколишнього середовища, а когнітивні процеси визначають специфіку (модальність та інтенсивність) емоційної реакції. У теорії Р. Лазаруса можна виокремити три тези: 1) ситуація, яка є стресовою для однієї людини, може не бути стресовою для іншої; 2) ступінь, до якого певна ситуація є стресовою для конкретного суб'єкта, можна визначити лише на основі суб'єктивних когнітивних оцінок; 3) однакова подія у різні періоди життя суб'єкта може оцінюватися ним по-різному, від цієї оцінки і залежить чи буде виникати стресовий стан. Отже, якість та інтенсивність емоційної реакції визначається, згідно з концепцією Р. Лазаруса саме когнітивними процесами [45].

Стрес – це неспецифічна захисна реакція організму у відповідь на несприятливі зміни навколишнього світу. Якщо гострий стрес активізує захисні сили організму, хронічний вплив стресу призводить до формування замкненого кола, основними складовими якого є погіршення психоемоційного стану, поглиблення невротизації особистості, ускладнення соціальної адаптації та розвиток депресії. На тілі впливу цих чинників спостерігають зниження когнітивних функцій і погіршення якості життя [12].

Основні причини прояву стресу поділяються на дві групи: суб'єктивні та об'єктивні. До суб'єктивних причин відносять: розбіжності між очікуваннями певних подій та реальністю; наявність переконань, життєвих установок або програм поведінки, сформованих найближчим оточенням, не відповідних реальним прагненням та потребам людини, що ускладнюють її життя; неузгодженість, суперечливість, когнітивний дисонанс та психологічні захисні механізми, пов'язані з розбіжностями між реальним і «уявним» світом, неможливістю задовольнити актуальні потреби, наявність руйнівних емоцій, які призводять до спонтанних рішень, неконструктивне спілкування (що може бути пов'язано з завищеними очікуваннями та

критикою). Нераціональна поведінка на рівні умовних рефлексів, як наслідок соціальних потрясінь.

Об'єктивними причинами стресу, згідно з Р.Лазарусом можуть бути несприятливі умови життя та праці, проблеми у міжособистісних взаєминах, порушення у повсякденному житті, соціальні, економічні, політичні проблеми та надзвичайні ситуації.

Тривалий стрес негативно впливає на всі системи органів і викликає складні порушення біохімічних та фізіологічних процесів. Прояви стресу умовно можна поділити на чотири групи [25]: поведінкові, емоційні, інтелектуальні та фізіологічні. Серед поведінкових ознак стресу, у свою чергу, можна виокремити ще чотири групи: психомоторні порушення, розлади соціально-рольових функцій, зміна способу життя та труднощі професійного характеру.

Основними психомоторними порушеннями можуть бути м'язова напруга і тремор, тремтіння голосу і сповільненість сенсорно-моторних реакцій. Вони також можуть бути метушливими або, навпаки, коматозними. Як правило, поведінкові прояви емоційного стресу збігаються з початком емоційного напруження.

Погіршення соціального та рольового функціонування включає підвищену втомлюваність, потенційне погіршення соціальних стосунків, у тому числі з близькими людьми, та підвищену конфліктність. Порушення режиму дня в основному проявляються у різних порушеннях сну (скорочення часу сну, зсув неспання на нічний час), також через стрес може підвищуватись частота нічних жахів. Професійні розлади проявляються у збільшенні кількості помилок і зниженні продуктивності, що спричинені, серед іншого, підвищеною втомлюваністю. Також знижується координація і точність рухів. Серед викликаних стресом змін в інтелектуальній діяльності помітним є погіршення уваги та пам'яті. Тривалий стрес спричиняє погану концентрацію, розсіювання уваги, погіршення робочої пам'яті та проблеми із запам'ятовуванням інформації. Стрес також впливає на процеси мислення,

що призводить до дезорганізації мислення, труднощів у прийнятті рішень і зниження творчого мислення.

Ознаками тривалого стресу також виступають зниження імунітету, зниження лібідо, швидка зміна ваги, проблеми з травленням і порушення обміну речовин.

На відміну від тривалого короткочасний стрес характеризується прискореним серцебиттям, задишкою і підвищенням артеріального тиску. Застійні негативні реакції характеризуються підвищенням діатонічного тиску, тоді як виснажливі реакції – його зниженням. Особливо небезпечними є емоційні прояви стресу. Тривалий вплив стресу призводить до виникнення депресії, дратівливості, агресії, гніву та емоційних станів. Стрес викликає зміни загального емоційного фону, що призводить до песимізму і підвищеної тривожності. Також може знижуватися самооцінка та посилюватися інтровертна поведінка.

Водночас із стресом у сучасній психологічній науці активно досліджується феномен стресостійкості. Хоча існують досить численні та різноманітні тлумаченні цього явища, найбільш поширеною є точка зору, що розглядає стресостійкість як загальний адаптивний процес, пов'язаний зі стабільністю та стійкістю. Термін «стресостійкість» не використовувався до того, як з'явився термін «стрес», проте феномен стресу, безумовно, існував, і його вплив на організм людини та її реакції на нього не ігнорувалися. Ще І. Павлов наголошував на принципі єдності організму і середовища, який проявляється, зокрема, у динамічній рівновазі між організмом і середовищем. Ця рівновага постійно порушується коливаннями навколишнього середовища, і організм постійно прагне відновити втрачену рівновагу.

Стресостійкість з позиції психоаналітичного підходу, яку представляють З. Фрейд, А. Адлер, К. Юнга, М. Кляйн, А. Фрейд, К. Хорні, та ін., епігенетичної теорії Е.Еріксона, гештальт-терапії Ф. Перлза, транзактного аналізу Е. Берна та ін., визначається здатністю виявити,

розпізнати суб'єктивні значення та вирішити внутрішні конфлікти. Перевизначення особистісних значень, що виникли на ранніх етапах життя індивіда у взаєминах зі значущими людьми, впливає на подальше життя та неодноразово відтворюється в подальшому житті, знижуючи рівень стресостійкості. Вирішення цих внутрішніх конфліктів приводить до зростання стресостійкості особистості.

Прихильники психоаналізу пов'язували причину зміни рівня стресостійкості з блокуванням примітивних сексуальних інстинктів, гуманістичної психології з проблемою особистісного зростання, самореалізації та самоактуалізації, прихильники екзистенціальної психології вбачали причину зміни рівня стресостійкості у відсутності сенсу життя, духовній порожнечі, самотності, прагненні до свободи або уникненні її.

Важливим є тлумачення стресостійкості Л. Наугольника, згідно якого дана властивість передбачає наявність існування особистості як системи, певної особливої організації, що забезпечує її максимально ефективне функціонування у стресогенних обставинах [22, с.96]. Як зазначає знаний український дослідник В. Корольчук, стресостійкість є структурно-функціональною та динамічною властивістю особистості, що включає об'єктивну характеристику ситуації, її когнітивну репрезентацію, а також процеси саморегуляції. Тобто процес ефективного збереження оптимального психоемоційного стану під час впливу травмуючих подій у осіб з достатньо розвиненою стресостійкістю відбувається завдяки узгодженій та посиленій активації усіх ланок саморегуляції особистості [22, с. 216].

У вітчизняній психології проблему стресостійкості досліджували такі автори, як Л.М. Аболін, А.А. Баранов, М.Ю. Денисов, Л.Г. Дика, В.Зливков, П.Б. Зільберман, А.В. Лібін, К.І. Погода, А.А. Реан, Ю.В. Щербатих та ін.

Стресостійкість як інтегративна властивість особистості, що містить три складові описана у численних дослідженнях В.А. Бодрова. Перша складова відображає ступінь адаптації людини до впливу екстремальних факторів середовища або діяльності; друга характеристика вказує на рівень

функціональної надійності як суб'єкта діяльності в стресових ситуаціях; третя характеристика проявляється в наявності особистісних ресурсів, наприклад, продуктивність і вміння змінювати поведінку щоб уникнути негативних емоційних переживань і розладів, а також продуктивність та надійність у діяльності.

Поряд з міркуваннями В.А.Бодрова є протилежні думки вчених. Як зазначають Л.П. Гримак та К.В. Судакова, кожна людина має індивідуальні особливості стійкості до стресів, при цьому зазначається полярність тих якостей, які забезпечують або перешкоджають стійкості до стресу. Ці якості мають різні визначення: толерантність до стресу або низький опір стресу; нейропсихологічна резистентність як здатність активно протистояти неврозостворюючим чинникам [8].

Багато вчених стресостійкість пов'язують із процесом адаптації. Так, відомі дослідники А.Реан та А. Баранов визначення терміну «стресостійкість» тлумачать у контексті сучасного розуміння адаптації. Вони вважають, що емоційна стійкість не обмежується забезпеченням та підтримкою певного психічного стану, вона сприяє самозбереженню організму. Інакше кажучи, стресостійкість є окремим випадком психічної стійкості, що проявляється під впливом хронічного стресу [30].

Стресостійкість традиційно розглядається з точки зору системно-структурного підходу. У низці робіт стверджується, що оскільки будь-яка система обов'язково має ознаку стійкості, інакше, здатності зберігати себе в умовах середовища, що постійно змінюється. Отже, люди, як біосоціальні системи, також мають механізми забезпечення життєздатності, зокрема, стійкість до зовнішніх впливів. Психологиня В.М.Геньковська пропонує розглядати стресостійкість як особливу умову існування особистості як системи, що забезпечує максимально ефективне її функціонування [4].

На думку сучасної дослідниці С.П. Іванової, психологічна стійкість особистості до патогенних чинників довколишнього середовища, – це складне системне особистісне утворення, що включає певні здібності,

навички та вміння адаптивно реагувати на негативні зовнішні впливи в конкретних умовах та підтримувати її діяльність, а також емоційні, когнітивні, поведінкові прояви у стані рівноваги. Психологічна роль стресостійкості полягає у виробленні системи властивостей і поведінки, яка захищає особистість від стресорів, тим самим мобілізуючи сили, активізуючи особистість, готуючи її до дії і захищаючи особистість від руйнування, наприклад, від схильності до залежності (алкоголь, наркотики тощо).

На думку С.П. Іванової, психологічна стійкість як соціально важлива характеристика особистості містить у собі:

- 1) можливість повної самореалізації та особистісного зростання;
- 2) вміння своєчасно та адекватно вирішувати міжособистісні конфлікти;
- 3) здатність зберігати відносну стабільність в емоційній сфері;
- 4) здатність до емоційно – вольової регуляції;
- 5) Спроможність відчувати адекватну ситуації мотиваційну напруженість;
- 6) ефективно протистояти зовнішнім впливам і слідувати власним намірам і цілям..

Окрім перелічених характеристик у стресостійкої особистості має бути певне співвідношення незалежності та конформності. Загалом, в інтегральному описі психологічної стійкості особистості дослідниця виокремлює три аспекти: стійкість; врівноваженість; опірність [11].

Багато дослідників вважають, що кожна людина має певні особистісні риси та фізіологічні особливості, які визначають стійкість до стресу. Інші дослідники пов'язують стресостійкість з особливостями темпераменту, які впливають на реактивність та інтенсивність емоційного переживання, а не на його зміст. Деякі дослідники також вважають стресостійкість проявом вольових якостей людини, які визначають здатність контролювати емоції в процесі виконання діяльності.

Так, відомі дослідники емоцій та емоційної сфери особистості К. Ізард та М. Дьяченко та у своїх дослідженнях обґрунтовують положення про те, що стресостійкість детермінується як динамічними (інтенсивність, гнучкість, лабільність) так і змістовними (види емоцій та почуттів, їх рівень) характеристиками емоційного процесу та наголошують на емоційних детермінантах стресостійкості. На думку авторів, визначальними складовими стресостійкої поведінки є емоційна оцінка ситуації, емоційне передбачення ходу та результатів діяльності, емоційний досвід особистості (установки, образи, минулі переживання). Властивість стресостійкості на всіх рівнях її регуляції та прояву, означає стабільність функцій організму та психіки при впливі стрес-факторів, їх резистентність (опірність) та толерантність (витривалість) до зовнішніх впливів, функціональна пристосованість (адаптованість) людини до життя та діяльності в конкретних стресових умовах, та здатність компенсувати надмірні функціональні порушення при впливі стресорів.

Не менш важливий й інший аспект даної проблеми, пов'язаний з вивченням власне стресостійкості людини, тобто її можливостями зберігати в стресових умовах цілісність організму та особистості та високий рівень якості вирішуваних завдань. Рівень стресостійкості особистості не є чимось незмінним. Під дією різних чинників вона може як підвищуватися, так й знижуватися. Емпіричні дослідження свідчать, що реалізація конкретних стратегій подолання стресу залежить від таких індивідуально-особистісних характеристик, як рівень тривожності, локус контролю, рівень самооцінки, адаптивність, емоційна нестабільність, ригідність, імпульсивність, інтроверсія-екстраверсія та мотивація досягнення-уникнення.

Отже, на сьогоднішній день в науковій літературі ще немає єдиного визначення поняття «стресостійкості». Можна зазначити, що низка авторів заміняють термін «стресостійкість» синонімом – «емоційна стійкість», природа якої вивчена більш детально, головним критерієм якої є ефективність поведінки та діяльності в неспецифічній для людини ситуації.

Узагальнюючи основні підходи до наукового вивчення стресостійкості, найбільш близькою нам видається позиція, згідно з якою стресостійкість як особистісна характеристика відображає здатність людини, як особистості, успішно здійснювати необхідну діяльність (життєдіяльність) у стресових ситуаціях і лише частково залежить від психодинамічної організації, типу нервової системи, темпераменту тощо.

Детермінантами стресостійкості є сукупність структурних компонентів особистості: нейродинамічних, психодинамічних, особистісних та соціально-психологічних. Як інтегральна характеристика психічного розвитку, стресостійкість формується у процесі онтогенезу людини на основі генетично зумовлених індивідуальних характеристик в умовах конкретного соціального оточення на основі нейродинаміки, темпераменту, психічних процесів, спрямованості, набутого досвіду, характеру, самооцінки, здібностей тощо.

1.2. Особливості стресостійкості у жінок

Існує безліч викликів, які випробовують стресостійкість населення. Надамо перлік деяких з основних можливих викликів. Серед них наступні.

- Військові конфлікти та військові дії. Війна та тривалі військові дії викликають значний стрес та підвищують рівень тривоги населення.
- Економічні труднощі. Погіршення економічної ситуації, інфляція, безробіття та нестабільність валютного курсу можуть створювати додаткове напруження та «тиснути» на людей.
- Соціальні проблеми. Міграція, майнова нерівність соціальна несправедливість, проблеми, пов'язані з доступом до медичних послуг і освіти можуть посилювати відчуття безвиході і стресу.
- Психологічні наслідки. Травми пов'язані з війною, втрата близьких, психологічний тягар від постійної тривоги можуть потребувати спеціалізованої допомоги.

- Кліматичні зміни. Екологічні проблеми, такі як забруднення довкілля та зміни клімату, також можуть впливати на психічне здоров'я людей.
- Інформаційний стрес. Постійний потік новин, зокрема негативного характеру, може викликати інформаційне перенавантаження і тривогу.

Представниками гендерної психології виявили суттєві статеві та гендерні відмінності між чоловіками та жінками у когнітивних процесах пам'яті, сприйняття, мислення, поведінки, спілкування, навчання, у психофізіологічних реакціях, в емоційній, пізнавальній, мотиваційній та інших сферах, у здібностях, можливостях та інтересах. При цьому численні концепції та гіпотези можна віднести або до категорії біологічних, або до соціальних теорій.

Біологічні теорії пояснюють різницю між чоловіками генетичними факторами: гормональною різницею, відмінностями у будові тіла, розвиненістю тієї чи іншої півкулі мозку тощо. Так, відповідно з метаболічною теорією статевих відмінностей А. Фульє, відмінності в обмінних процесах чоловіків і жінок визначають їхню поведінку: жінки, у яких домінують анаболічні процеси, орієнтовані на збереження енергії, тому вони схильні до більш спокійної поведінки, що зберігає сили, і, отже, до меланхолійного та флегматичного темпераментів; у чоловіків домінують катаболічні процеси, пов'язані з витратою енергії, тому чоловіки схильні до фізичної та інтелектуальної активності, що зумовлює у них темперамент на кшталт холерика чи сангвініка [44].

У науковій літературі відомості про особливості стійкості до стресів чоловіків і жінок вкрай суперечливі. Так, Е. Булгак вважає, що в емоційній сфері гендерні відмінності не суттєві [3], Г. Чухраєва вважає, що гендерний фактор визначає стресостійкість через специфічну гендерну вразливість та специфічні гендерні стратегії подолання наслідків стресу [38], у свою чергу, Т. Говорун вважає, що за загальним рівнем коефіцієнта емоційності чоловіки та жінки не різняться, але при цьому у жінок спостерігаються вищі показники

емоційного інтелекту (а саме – емоційності, міжособистісних відносин та соціальної відповідальності) [6].

Деякі дослідники вважають, що у жінок порівняно з чоловіками нижча стресостійкість, що пов'язано з тим, як нервова система реагує на інтенсивні стимули. Ці відмінності найбільш виражені при високому рівні стресу, коли чоловіки виявляють свої здібності до прийняття рішень. Низька стресостійкість жінок пояснюється біологічними механізмами, а саме тим, що деякі фізіологічні параметри у жінок повільніше повертаються до норми після стресорних змін. Наприклад, у жінок рівень кортизолу (гормону надниркових залоз) знижується до вихідного рівня довше, ніж у чоловіків. Одночасно швидкість мобілізації регуляторних систем за умов емоційного стресу в жінок вища. Це тому, що в жінок рівень збудження нарастає інтенсивніше, і емоційна активація жіночого організму відбувається швидше.

На думку, Є. Ісаєвої, яка досліджувала відмінності у копінг-поведінці чоловіків та жінок, жінки мають більш високу потребу в спілкуванні та у близьких емоційних відносинах. Тому у стресових ситуаціях жінки частіше звертаються за психологічною підтримкою до соціального оточення. Крім того, жінки частіше використовують позитивну переоцінку, тобто когнітивну стратегію пошуку та визначення позитивних аспектів і значень того, що відбувається. Таким чином, вища стресостійкість жінок може бути пов'язана з їхньою відмінною від чоловіків поведінкою подолання стресу.

Також існує думка, що чоловіки та жінки відрізняються не за рівнем стресостійкості, а за характером реакції на стрес: у жінок частіше виявляються афективні порушення з меншими наслідками для соматичної сфери, а у чоловіків виявляються саме соматичні ускладнення. Багато авторів відзначають вищу пристосованість жіночого організму до стресових впливів та меншу частоту соматичних ускладнень у жінок як наслідків реакцій на гострий та хронічний стрес.

Важливо відзначити, що серед причин різних реакцій чоловіків і жінок на стрес згадуються соціальні передумови у вигляді гендерних відмінностей

між чоловіками та жінками. Наприклад, гендерні способи реагування на проблеми можуть визначати ступінь суб'єктивної стресогенності зовнішніх факторів та вибір способів подолання стресу [46].

Так, жіночі соціальні ролі часто зводяться до сім'ї: ведення домашнього господарства, народження та виховання дітей, турботі про здоров'я всіх членів сім'ї. Водночас, для жінок немає жорстких стандартів соціальних успіхів та невдач. Відповідальність жінки за здоров'я сім'ї, як традиційна жіноча рольова функція, визначає високу значимість здоров'я у жіночій структурі цінностей та, відповідно, високий рівень самозбережувальної поведінки жінок, а, отже, й більш високу стійкість до стресів.

В умовах, що склались в Україні сьогодні стрес є довготривалим фактором, що впливає на всі аспекти життя людини, особливо жінок.

З 24 лютого майже все, що відбувається в житті українських жінок є стресом. Таким чином можна відзначити, що більшість молодих жінок перебувають у стані тривалого стресу, який негативно позначається на психічних і фізіологічних функціях організму. Це, перш за все, проявляється в поведінкових проявах стресу.

Поведінкові ознаки стресу можна розділити на чотири групи: психомоторні порушення, соціальна та рольова дисфункція, професійні порушення та зміни способу життя. Основні психомоторні розлади включають м'язову напругу і тремтіння, тремтіння голосу та уповільнення сенсорно-моторних реакцій. Вони також можуть бути метушливими або, навпаки коматозними.

Порушення соціального та рольового функціонування включає підвищену втомлюваність, можливе погіршення соціальних стосунків, у тому числі з близькими друзями та сім'єю, а також підвищену конфліктність. Порушення повсякденного функціонування в основному проявляється в різних порушеннях сну (скорочення тривалості сну, зсув збудження на нічний час), а частота нічних кошмарів також може збільшуватися при стресі.

Професійні розлади проявляються у збільшенні кількості помилок і зниженні продуктивності, що спричинені, зокрема, підвищеною втомлюваністю. Також знижується координація і точність рухів. Серед стрес-індукованих змін в інтелектуальній діяльності помітними є погіршення уваги та пам'яті.

1.3. Війна як психотравмувальний чинник в житті особистості

Психологічний вплив війни виявляється у різноманітних формах – від тривожності та депресії до посттравматичного стресового розладу (ПТСР), що може мати тривалі наслідки для психічного здоров'я. Люди, які пережили військові конфлікти, часто стикаються з труднощами у відновленні соціальних зв'язків, адаптації до нових умов життя та відновлення довіри до інших. Соціальна ізоляція, страх, невизначеність, напруження стають союзниками багатьох українців, які зазнали бойових дій. Ці фактори можуть негативно впливати на їхнє психічне здоров'я, ведучи до різних форм розладів, які потребують всебічної психологічної підтримки. Важливою частиною психологічної підтримки є надання психологічної допомоги. Психотерапія, групова підтримка, програма реабілітації можуть суттєво пом'якшити переживання травми і допомоги в адаптації до нових умов. Також значну роль у процесі відновлення відіграє підтримка з боку рідних, друзів і громади, адже соціальні зв'язки можуть стати вирішальними в подоланні травматичного досвіду. Міжнародна спільнота та гуманітарні організації також можуть відігравати важливу роль у забезпеченні ресурсів і програм, спрямованих на відновлення психічного здоров'я.

Війна, як зовнішня переборна обставина, що несе у собі загрозу існуванню та порушує нормальну життєдіяльність, стала для українців потрясінням. Науковці класифікують війну як екстремальну/надзвичайну ситуацію, що може стати кризовою, стресовою, травматичною. Втрата віри в те, що життя організовано відповідно до певного порядку й піддається контролю, стає головним змістом психологічної травми.

Війна, як екстремальна ситуація, об'єднує у собі кілька травмуючих факторів, які можуть суттєво впливати на психічне здоров'я осіб, що її переживають. Ось деякі з них.

1. Фізична безпека. Постійна загроза життю та здоров'ю, що супроводжує військові дії, може викликати високий рівень тривоги і страху.
2. Втрати близьких. Втрата родичів, друзів або знайомих унаслідок бойових дій може мати глибокий емоційний вплив і призводити до горя і відчаю.
3. Досвід насильства. Свідчення актів насильства, знущань або вбивств може викликати сильне психічне напруження і привести до посттравматичного стресового розладу (ПТСР).
4. Переміщення та біженство. Втрата дому, переміщення в інші регіони або країни, а також адаптація до нових умов життя можуть викликати відчуття безвиході та соціальної ізоляції.
5. Тривалість конфлікту. Тривалість війни та її невизначеності можуть призводити до хронічного стресу і виснаження, що підвищує ризик розвитку психічних розладів.
6. Емоційний та психологічний тиск. Постійний стрес, пов'язаний із військовими діями, може призводити до емоційної виснаженості, депресії, тривожності та інших психічних розладів.
7. Втрата соціальних зв'язків. Руйнування звичних соціальних структур підтримки та довіри можуть посилювати відчуття ізоляції та самотності.
8. Інформаційний стрес. Постійний потік новин про війну, насильство та катастрофи може викликати додатковий стрес і тривогу.
9. Моральна невпевненість. В умовах війни людина може опинитись перед необхідністю приймати рішення, пов'язані з системою цінностей, що ведуть до змін у житті, наприклад, в пошуках безпеки виїздити за кордон або залишитися із родиною; ризикувати життям

заради допомоги потерпілим у небезпечних місцях, або турбуватися про близьке соціальне коло.

Війна створює надзвичайно складні умови для психоемоційного стану людей. Психоемоційний стрес, викликаний конфліктами, може мати безпосередній вплив на фізичне та психічне здоров'я. Важливо усвідомлювати, що ці симптоми – не просто ознаки слабкості, а серйозні наслідки травматичних переживань.

Серед можливих реакцій на стрес можуть бути наступні.

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) – це захворювання, яке може виникнути після переживання травматичного досвіду. Симптоми можуть включати нав'язливі спогади, флешбеки, уникнення нагадувань про травму.

Загальний тривожний розлад – може проявлятися в постійній тривозі, неспокої та фізичних симптомах, таких як прискорене серцебиття, потіння, тремтіння.

Депресивні стани – можуть викликати відчуття безнадійності, втоми, втрату інтересу до життя та соціальних контактів.

Психосоматичні захворювання – фізичні симптоми, які не мають медичного пояснення, але є результатом психоемоційного стресу.

Отже, війна в Україні є потужним психотравмувальним чинником, що створює серйозні виклики для психічного здоров'я населення, особливо жінок, що потребує комплексного підходу на всіх рівнях, від особистісного до соціального та міжнародного.

1.4. Чинники стресостійкості жінок під час війни

Стресостійкість жінок під час війни є важливою темою, оскільки війна створює особливі умови, що можуть суттєво вплинути на їхнє психічне здоров'я та емоційний стан. Під час війни дівчата та жінки стають жертвами агресії, бійчинями, активістками, біженками й самотніми матерями. Становище жінок змінюється не тільки там, де тривають бойові дії.

Чинники стресостійкості жінок під час війни:

1. Психологічна підготовка. Жінки, які мають досвід подолання стресових ситуацій або які проходили психологічні тренінги, можуть краще впоратись із тиском.
2. Соціальна підтримка. Підтримка від родини, друзів та спільноти має важливе значення. Жінки, які мають надійну соціальну мережу, зазвичай відчують менший рівень стресу.
3. Роль матерів. Багато жінок під час війни стають не лише матерями, але й захисницями своїх дітей. Виконання цієї ролі може бути джерелом сили, але також і додаткового стресу.
4. Адаптивні стратегії. Здатність адаптуватися до нових умов і знаходити позитивні аспекти в складних ситуаціях може підвищити стресостійкість. Деякі жінки знаходять нові захоплення або займаються волонтерством.
5. Стимулювання до навчання та розвитку. Участь у курсах або тренінгах може допомогти жінкам відволіктися від стресу та знайти нові можливості для реалізації.

Для підвищення стресостійкості важливим є розвиток соціальної підтримки та інші ініціативи, спрямовані на зменшення негативного впливу стресових викликів.

Особливим завданням для зменшення негативних наслідків стресу є розробка та впровадження програм психологічної підтримки та допомоги. Вони можуть допомогти розрізняти ситуації стресу, аналізувати джерела стресу, уникати непотрібних дистресів, знати що робити під час стресу (як його витримувати), а також загалом розвивати стресостійкість, асертивність та емоційну рівноваженість, спроможність до відновлення. Важливо управляти стресом у своєму житті та бути прикладом для інших.

Цілісне вирішення цієї проблеми вимагає розробки програми психологічної допомоги у попередженні негативного впливу стресових факторів, присутніх у населення під час воєнного стану, з метою підвищення

стрессостійкості жінок та оволодіння ними ефективними способами подолання стресу, у зв'язку з війною в Україні.

Опис такої програми наведено у наступному розділі даної роботи, у якій ключова роль відводиться навчанню прийомам психічної саморегуляції та самоконтролю.

РОЗДІЛ 2. ПІДВИЩЕННЯ СТРЕССОСТІЙКОСТІ ЖІНОК МЕТОДОМ АКТИВНОГО СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО НАВЧАННЯ

2.1. Методи АСПН як виду психологічної допомоги при психотравмувальних впливах

Серйозна і тривала травма погіршує розвиток особистості, знижує самооцінку і порушує міжособистісні стосунки (в тому числі подружні і стосунки між батьками і дітьми). Таким чином, травма часто призводить до психотравматичних розладів.

Найпоширенішими формами травми є насильство та нехтування. Насильство може бути фізичним, сексуальним або психологічним (емоційним).

Фізичне насильство - це жорстокі або інші умисні негуманні дії, які завдають фізичного болю. Отже, знаючи особливості структури емоцій та закономірності їх розвитку, емоції можна контролювати, попереджувати та долати. Здатність контролювати надмірне вираження емоцій, особливо негативних дозволяє налагодити кращі стосунки з іншими людьми, запобігати внутрішнім конфліктам.

Одними із сучасних методів психологічної допомоги особистості є метод активного соціально-психологічного навчання (АСПН). Він був розроблений Т. Яценко з Національної академії педагогічних наук України.

Методи АСПН дозволяють практикуючим психологам підвищити свій професійний рівень, особистісну психологічну корекцію. За допомогою цих методів можна вивчати особливості внутрішнього прийняття рішень суб'єктом. Знання цих особливостей необхідне для вивчення загальної психіки інших людей. До безпосередніх технік психокорекційного процесу відносяться психоаналіз набору тематичних малюнків, робота з авторськими та неавторськими малюнками, психодрама (у варіантах АСПН), робота з іграшковими моделями, психоаналіз казок про власне життя [34].

Групова дискусія є важливим методом активного соціально-психологічного навчання. Суть цього методу полягає у спонтанному, неорганізованому вербальному обміні між членами групи АСПН. Учасники групи наповнюють його специфічним змістовним матеріалом, який виявляє неусвідомлювані компоненти психіки, виводить їх на рівень усвідомлення суб'єктом і розкриває внутрішні протиріччя, що ускладнюють спілкування з оточуючими.

У методі проєктивного малюнку теми підбираються таким чином, щоб учасники групи мали можливість графічно виразити свої почуття, минулий досвід спілкування, міжособистісні стосунки, особистісні зміни, лідерські ролі в групі, групову динаміку тощо. Проєктивні методи стимулюють вираження почуттів, стосунків, станів і причин та дають змогу краще зрозуміти останні, їхню динаміку і спрямованість. [34].

Метод *програвання рольових ситуацій* важливий тим, що дозволяє побачити члена групи не просто в процесі міжособистісної взаємодії у групі АСПН, а в процесі виконання певної соціальної ролі.

Метод психодрами схожий на рольову гру. У психодрамі кожен член групи може вставляти репліки для іншого (в потрібний момент), щоб загострити проблему або змінити напрямок взаємодії. У психодрамі переважає психологічний аспект і весь процес психодрами спрямований на проникнення в особисті проблеми суб'єкта і виявлення внутрішніх протиріч і особистих причин труднощів у спілкуванні. [34].

Існує шість основних причин проблеми визначення психодрами: історія, потрійна система, еклектика, застосування, структура і теорія.

1. Історія. Оригінальні визначення Я.Л.Морено часто непослідовні і суперечливі, особливо коли йдеться про цілі психодрами.
2. «Потрійна система» Я.Л.Морено включає в себе соціометрію, групову психотерапію і психодраму.
3. Еклектична природа психодрами полягає в її схожості з терапією фіксованих ролей, тренінгом соціальних моделей, гештальт-терапією, групами зустрічей, драмотерапією та іншими методами, пов'язаними з дією. Проте, жоден підхід не включає в себе психодраматичну систему цілком.
4. Застосування. Як терапевтичний підхід психодрама використовується професійними психотерапевтами для допомоги більш-менш складним клієнтам. На противагу цьому, нетерапевтичне застосування включає «експериментальні» заходи, в яких здорові люди беруть участь у психодрамі з метою особистісного зростання, розваги та навчання. Коли драма застосовується для поліпшення соціальної атмосфери, вона має називатися соціодрамою. Коли драма використовується в освіті – це «творча драматика».
5. Структура. Психодрама схожа на гру. Кожен сеанс психодрами повністю відрізняється від інших, і тому його важко структурувати. У психодрамі протагоніст має оптимальну свободу самовираження, але режисер завжди дотримується певних стратегій втручання та етапів розвитку. Тому така гра, якою б емоційно насиченою вона не була, не може називатися психодрамою, оскільки їй бракує необхідної структури.
6. Теорія. Термінологія психодрами залишається нечітко, і практики позбавлені загальноприйнятої теорії у своїй боротьбі за концептуальне співіснування [34].

Наприклад, вузьке визначення психодрами вимагає, щоб була поставлена принаймні одна сцена або використана принаймні одна техніка з психодраматичного репертуару. Більш широке визначення вимагає щонайменше трьох сцен і однієї або більше технік.

Психодрама - це метод психотерапії, в якому клієнти продовжують і завершують свою поведінку через драму, рольові ігри та драматичне самовираження.

Ознаки психодрами:

1. Використовується вербальна і невербальна комунікація.
2. Розігрується кілька сцен (спогади про конкретні події минулого, незавершені ситуації, внутрішні драми, фантазії, мрії, підготовка до майбутніх ситуацій з можливими ризиками або вираження мимовільних психічних станів у «тут і зараз»).
3. Сцени наближені до реальної життєвої ситуації або ті, що виводять назовні внутрішні ментальні процеси.
4. Якщо необхідно, інші ролі можуть взяти на себе члени групи або неживі об'єкти.
5. Використовується багато технік, включаючи зміну ролей, дублювання, дзеркальні техніки, позначення, максимізацію та монолог.
6. Як правило, можна виділити наступні фази психодрами: розігрів, дію, проробку, завершення та шерінг [34].

Метод невербальній взаємодії є ефективним засобом оптимізації соціальної та перцептивної сфери людини, оскільки вони зосереджені на «мові тіла» та просторово-часових особливостях людського спілкування. Сенситивність до невербальної мови в ситуації спілкування є особливо важливою у професії психолога, де присутня невірноваженість функцій опонентів спілкування, внаслідок чого учень не завжди може сказати все те, що йому б хотілось [34].

Сучасний підхід Т.С. Яценко до розуміння структури психіки передбачає звернення до структурної моделі психічного життя людини, розробленої З.Фрейдом, що доводить лінійність взаємозалежностей протилежних тенденцій між свідомою та несвідомою сферами, які існують по типу антиномії. В основі моделі внутрішньої динаміки психіки Т.С. Яценко

лежить об'єктивування механізмів інтрапротиріч та психодинаміки в рамках внутрішньої цілісності психіки [34].

Проекційні техніки в методі АСПН (наприклад, авторські та неавторські малюнки, ліплення з солоного тіста) дозволяють візуально підтвердити наявність пригніченого травматичного досвіду, який існував у несвідомому з дитинства, через слова та дії протагоніста.

Активне соціально-психологічне навчання є груповим методом роботи. Виходячи з цього, виступаючи у ролі члена групи в процесі роботи людина поступово знаходить нові ідеали та шляхи самозміни. Група АСПН дозволяє послабити дистресогенні фактори (самотність, відсутність надії тощо) хоча б тим, що відкриває в людині позитивний потенціал, про наявність якого вона часто навіть не підозрює.

Активізація позитивного потенціалу людини сприяє конструктивній зміні її особистих якостей та інтеграції. Тренери, ведучі груп повинні пам'ятати, що вони несуть відповідальність за те, щоб допомогти членам групи досягти поступових змін. Вони також повинні заохочувати учасників АСПН аналізувати отриманий зворотний зв'язок і приймати самостійні рішення про те, що вони можуть використати у своїх процесах самовдосконалення. Інакше значних особистісних змін не відбудеться. Важливо допомогти їм зрозуміти, що у них є вибір, і що вони можуть використовувати набутий досвід, щоб змінити себе [41].

Замість того, щоб звинувачувати інших у своїх труднощах у спілкуванні, учасники АСПН повинні зрозуміти, що взяття на себе відповідальності за самозміни призведе до значних покращень у їхньому емоційному стані та поведінці. Наприкінці групової роботи учасники починають відчувати, що вивчення індивідуальних проблем і причинних факторів, що викликають певні труднощі в спілкуванні між учасниками АСПН, природно, завершено [42].

У більшості випадків учасникам потрібен певний час, щоб усвідомити виконану роботу та її значення в їхньому житті; робота в групах АСПН

передбачає, що деякі з учасників відчують позитивні зміни в своїй особистості поза групою в найближчому майбутньому.

Робота в таких групах дозволяє людям менше залежати від зовнішніх впливів і більше зростати внутрішньо на шляху до вдосконалення[38].

Саме таким шляхом відбувається самоосмислення, самоствердження, самозміна, самовиховання, що блокує можливість повернення до первинної інтегральної особистісної структури.

Отже, завдяки діяльності в групі позитивного соціально-психологічного тренінгу людина має можливість розв'язати, усвідомити та прийняти травматичний досвід, який негативно впливає на її емоційний стан, поведінку та особистість в цілому. Учасники, особливо жінки, можуть використовувати цей метод для профілактики та корекції певних видів психологічних травм, які перешкоджають розвитку автентичних стосунків з оточуючими та порушують цілісність особистості.

2.2. Мета, завдання та структура корекційно-розвивальної програми.

Щоб запобігти розвитку негативних симптомів посттравматичного стресового розладу у жінок, необхідно надавати якісну і своєчасну психологічну підтримку. Така підтримка може включати психологічну освіту, психологічні консультації, групову та індивідуальну терапію, тематичні вебінари та тренінги.

Тренінг відрізняється від традиційної моделі навчання тим, що він дає знання у відчуттях. Він створює середовище навчання, в якому через практику, через відчуття учасник може виявити і усвідомити ті глибокі установки, погляди та інтерпретації, які є неправильними, застарілими і можуть бути контрпродуктивними, але вони формують основу його життєвого досвіду і безпосередньо впливають на результати його життя.

В рамках даної магістерської роботи було розроблено корекційно-розвивальну програму тренінгу «Підвищення стресостійкості жінок під час війни». Ця програма призначена позитивно впливати на здатність впоратись з

високим рівнем напруження під час довгострокового стресу і розвиток навичок самодопомоги в ситуаціях високого стресу і невизначеності.

При розробці корекційно-розвивальної програми тренінгу ми дотримувались наступних базових принципів:

- 1) принцип активності та діяльності, коли під час занять учасники постійно залучаються до певних дій: обговорення та створення проблемних ситуацій, виконання різних завдань та вправ, комунікативних та рефлексивних дій;
- 2) принцип дослідницької позиції, коли під час тренінгу моделюються такі ситуації, коли учасникам потрібно знайти змістовне або інструментальне вирішення проблеми;
- 3) співтворчість у взаємодії один з одним; яка передбачає визнання цінності іншої особистості, її думок та інтересів, а також прийняття рішення з врахуванням інтересів іншого учасника спілкування;
- 4) принцип об'єктивації поведінки, коли поведінка учасників переводиться з імпульсивного на об'єктивований рівень, найбільш дієвим засобом якого є зворотній зв'язок, досягнутий шляхом збереження та представлення своєї діяльності в «документальному» вигляді, за допомогою малюнків, фотографій, текстів та ін.
- 5) принцип довіри, який передбачає створення відкритості, взаємодовіри, експерименту з правом на помилку, визнання цінності емоцій та переживань кожного учасника.

Розроблена програма може використовуватися громадськими організаціями і благодійними фондами, які надають безкоштовну психологічну допомогу українкам, а також фахівцями з психічного здоров'я, які співпрацюють з цими організаціями на волонтерських засадах.

Базовими **методиками** тренінгової роботи було обрано:

- рольові та сюжетні ігри,
- метод незавершених речень;

- метод «мозкового штурму»;
- виконання творчих завдань та виконання їх у вигляді схем, малюнків тощо;
- психологічний практикум;
- рефлексія заняття;

Інтерактивні форми і методи навчання надають різні можливості для актуалізації здібностей до самоуправління (рефлексії, самоаналізу, самоорганізації, саморегуляції) поведінки і вчинків учасників з урахуванням індивідуально-психологічних особливостей.

За потреби організатори можуть змінювати назву тренінгу, але мета і завдання мають залишатись незмінними.

Мета тренінгової програми – підвищення стресостійкості у жінок, шляхом усвідомлення ними своєї ролі, життєвої позиції та призначення, формування ефективних навичок опору стресу, подолання тривожних станів, розвиток здатності до самоконтролю та конструктивного вияву негативних емоцій та емоційних станів.

Завдання тренінгу:

- 1) сформувати усвідомлення основних причин виникнення стресу, форми проявів стресових станів, чинники та умови його виникнення; поглибити знання про наслідки стресу для організму та його вплив поведінку людини;
- 2) сформувати вміння розпізнавати стрес, різні форми його прояву, стресові реакції та стани;
- 3) сформувати навички самодопомоги та опору стресу; оволодіння ефективними стратегіями подолання (копінгу);
- 4) розвинути такі особистісні якості як життєстійкість, толерантність до невизначеності, відкритості до майбутнього.

Форма проведення тренінгу передбачає два варіанти:

- Очна форма. Рекомендована кількість учасників від 10 до 15 осіб на одного тренера. У разі збільшення кількості учасників, на кожні додаткові 5-10 осіб запрошується ще тренер.
- Онлайн формат. Рекомендована кількість учасників від 8 осіб. Щодо максимальної кількості осіб рішення приймає організатор тренінгу відповідно до можливостей онлайн сервісу та кількості ко-тренерів. Для проведення практичних завдань в онлайн форматі має бути передбачена можливість об'єднувати учасників в окремі онлайн-кімнати.

Цільова аудиторія тренінгу: жінки в віці 20-50 років.

Програма тренінгу включає теоретичний блок (психоедукацію), з метою якісного інформування учасників, та вправи для формування практичних навичок самодопомоги подолання наслідків стресу. Практичні завдання передбачають чітку інструкцію, добровільну участь учасників, загальне обговорення результатів і надання зворотного зв'язку з боку тренера.

Практичні завдання взяті з травмотерапії, використовують комплексний підхід і задіють три рівня опрацювання:

- тілесний
- емоційний
- когнітивний

До практичних завдань тренінгу відносяться вправи, що знімають внутрішню напругу, переводять фокус уваги від тривожних думок на конструктивні стратегії та сприяють стабілізації станів:

- практики заземлення;
- практики відчіплення з гачка негативних думок;
- дихальні практики;
- вправи на підвищення усвідомленості;
- вправи на ідентифікацію та регуляцію емоційних станів;

- психологічний практикум для самодіагностики рівня та чинників життєстійкості, толерантності до невизначеності.

Під час тренінгу учасникам рекомендується пройти опитувальник PCL5, для визначення поточного рівня проявів ПТСР (Додаток Б). У разі отримання 33 і більше балів, що є показником наявності проявів ПТСР, наприкінці тренінгу разом з психологом складається особистий план подолання наслідків стресу.

До тренерів, які можуть проводити корекційно-відновлювальну програму з навичок подолання стресу, відносяться фахівці, рівень підготовки яких відповідає наступним вимогам:

- мають психологічну освіту (бакалавр або магістр);
- отримали спеціалізацію, або пройшли спеціальні програми по роботі з травмою;
- мають власний досвід проходження психотерапії;
- мають практичний досвід надання психологічної допомоги;
- мають досвід роботи з групами, проведення тренінгових занять;
- володіють тією ж мовою, що і учасники тренінгових занять;
- мають схожий з учасниками культурний досвід.

Організатори тренінгу можуть самі додавати вимоги до наповнення програми та кваліфікації тренерів, в залежності від особливостей учасників програми і отриманої ними психологічної допомоги.

Тренінгова програма складається з п'яти занять, кожне з яких схоже за структурою. У найбільш узагальненому вигляді структура кожного заняття містить вступ (вправи на підвищення настрою, активізацію учасників, тощо), основну частину, яка містить інформаційний блок (міні-лекції, повідомлення, презентації), розвивально-корекційний блок (вправи, групові практикуми та обговорення) та заключну частину (групова рефлексія проведеної роботи).

Тривалість кожного заняття від 90 до 120 хв.

Таблиця 2.1.

Структура тренінгу

№ заняття	Назва	Мета	Вправи
1	«Мислимо позитивно!» Заняття на розвиток позитивного мисленням.	Ознайомлення з поняттями про стресу, стадіями розвитку стресу. Розвиток позитивного мислення.	«Знайомство» Міні-лекція «Стреси у нашому житті» Міні-лекція: «Стрес і негативне мислення» Вправа «Позитивне мислення» Обмін враженнями від заняття.
2	«Я володію своїм тілом!» Зняття на зняття м'язової та емоційної напруги.	Оволодіння навичками релаксації, зняття емоційного напруження, тощо	«Я творець» «Ритмічне дихання» «Піджак на вішалці» «М'язова релаксація за Джекобсоном» Обмін враженнями від заняття Вправа «Посмішка по колу»
3	«Тримаємо емоції під контролем!» Заняття на розвиток емоційної саморегуляції	Формування навичок емоційного самоконтролю	Гра «Відгадай емоцію» Дискусія «Як ми можемо покращити свій настрій?» Міні-лекція «Як подолати стрес і навчитись керувати емоціями» Вправа «Намалюй за хвилину» Обмін враженнями від заняття
4	«Беремо себе в руки!» Заняття на розвиток здібностей з опануванням стресу.	Формування навичок, здатності і т.п.на подолання стресу.	Вправа «Мій настрій сьогодні» Міні-лекція на тему: «Стресори екстремальних ситуацій» Робота в групах «Як опанувати стрес» Вправа-медитація «Турбота про себе» Вправа «П'ятірка» Вправа «Стирання інформації» Обмін враженнями від

			заняття
5	«Моє джерело сили!» Відновлення життєздатності	Розвиток емоційного інтелекту та зміцнення резильєнтності	Вправа «Незакінчене речення» Мозковий штурм «Що таке стресостійкість?» Міні-лекція на тему: «Стрес та емоційне благополуччя» Тест «Твій рівень стресостійкості та психологічного благополуччя» Міні-лекція на тему: «Складові резильєнтності» Вправа «Афірмація вдячності» Обмін враженнями від заняття» Вправа «Побажання»

2.3. Хід та зміст тренінгових занять

Заняття №1

1. Вправа «Знайомство» Обговорення правил проведення тренінгу.

Кожній учасниці пропонується представити себе у вигляді розповіді, яка може містити пісню, вірш, малюнок, афоризми, девіз, малюнок тощо. За необхідністю ведучий може попросити учасниць пояснити свій образ і допомагає провести пояснювальну роботу.

2. Міні-лекція на тему: «Стреси у нашому житті».

Стрес... Цей науковий термін зараз можна почути всюди – на роботі, вдома, серед друзів, у книжках і телепередачах. Можливо, нам потрібно уникати негативних емоцій і уникати стресу? По можливості виїжджайте з великих міст, приділяйте менше уваги тривозі та хвилюванням і не ставте перед собою серйозних цілей? Це викликає стрес, оскільки завжди пов'язане з невизначеністю і прагненням до ризику. Можливо, потрібно просто тихо жити, оберігаючи здоров'я? Втім, Ганс Сельє, автор теорії стресу, також

вважає, що стрес корисний тим, що сприяє підвищенню сили організму, навіть називаючи його «гострою приправою до повсякденного життя». У перекладі з англійської «стрес» означає тиск, зусилля або напругу, а також зовнішні впливи, які створюють такий стан.

Ще будучи студентом, Г. Сел'є помітив, що різні інфекції розвиваються зі схожими симптомами, такими як загальне нездужання, втрата апетиту, лихоманка, озноб і біль у суглобах. І не тільки інфекції, але і інші шкідливі впливи (охолодження, опіки, поранення, отруєння) викликають комплекс однотипних біохімічних, фізіологічних і поведінкових реакцій. Він назвав цю реакцію стресом.

Ганс Сел'є виокремив три стадії розвитку стресу. Перша – *реакція тривоги*, яка виражається в мобілізації всіх ресурсів організму. За нею настає *стадія опору*, якщо організму вдається успішно справитися з шкідливим впливом. В цей період може спостерігатись підвищена стресостійкість. Якщо ж дію шкідливих факторів довго не вдається усунути і подолати, настає третя *стадія – виснаження*. В цей період він гірше протидіє новим «шкідливостям», збільшується небезпека захворювання. Потрапляючи в складну критичну ситуацію, індивід удається до тактики, властивої всім ссавцям: до втечі або агресії. В обох випадках фізіологічний настрій однаковий. І втеча, і агресивна поведінка вимагають значної фізичної активності та вивільнення енергетичних ресурсів. Вже сотні років старі фізіологічні механізми виходять з-під контролю, і адреналін вихлюпується з нас. Уявіть собі, що по сигналу тривоги автоматично включається вогнегасник, а пожежі і немає, і гасити нічого не треба! Він буде лише заливати підлогу і псувати меблі в приміщені. Крім того, кожний раз потрібно перезарядити його, для цього потрібні зусилля. Якщо ж несправжні сигнали тривоги будуть систематичними то виникне ще й і така небезпека: що при реальній пожежі вогнегасник буде пустий.

Учасникам пропонується послухати *східну притчу «Всього лише відображення»*.

Король збудував величезний палац. В одній залі усі стіни було оздоблено дзеркалами. Одного вечора, ще до того, як у палаці оселилися люди, туди пробрався пес. Він зайшов до дзеркальної зали і завмер, побачивши навпроти себе кількох собак. Озирнувшись довкола, збагнув, що вони оточили його з усіх боків. Щоб налякати їх, він вишкірив зуби. Однак собаки не злякались, а теж вишкірилися. Тоді він загарчав, і вони тут же загарчали у відповідь. Пес почав сердито гавкати. Але собаки не відставали і гавкали не менш сердито. Що більше злився пес, то лютішими ставали його вороги. Вранці у дзеркальній залі знайшли нещасного мертвого пса. Він був там один. Ніхто з ним не бився, ніхто йому не загрожував. Він злякався свого відображення і загинув у боротьбі з самим собою.

Групове обговорення:

- Які думки можна порівняти з сердитими псами?
- Чи варто звертати на них увагу?

Учасникам пропонується навести приклади негативних думок, що налаштовують на провал перед значущими подіями, або у випадках, якщо хочеш з чимось познайомитися, чи штовхають на конфлікт з рідними, друзями, колегами.

4. Міні-лекція на тему: «Стрес і негативне мислення».

Негативні думки посилюють стрес і його самопідтримку. Існує щонайменше два типи цих думок. *Думки першого типу* викликають тривогу і страх. Вони посилюють стрес до рівня, якщо людина вже не в змозі раціонально мислити й адекватно діяти: «Я цього не зможу, не витримаю». «Все пропало. Мені кінець. Я все зруйнував». Вдаєшся до звинувачення і самоприниження: «Він телепень», «Я дурень». Висуває категоричні або завищені вимоги: «Я повинен завжди бути першим», «Вони зобов'язані це зробити».

Думки другого типу заперечують важливість стресора: «Ну то й що, кого це хвилює?» «Мені байдуже, як мене оцінять», «Якось воно буде». Вони

хоч послаблюють вплив стресора на певний час, але не спонукають до дій, до розв'язання проблеми. Здебільшого це призводить до нових стресів.

4. *Робота в групах. Вправа «Позитивне мислення»* Учасникам дається завдання змінити негативні думки на позитивні. «Кожному під силу розірвати ланцюг самопідтримки стресу, зменшивши негативні думки на позитивні. Позитивне (оптимістичне) мислення послаблює емоційне напруження, допомагає знайти ефективне рішення і діяти відповідно до обставин». Вам потрібно змінити негативні думки які поглиблюють стрес на позитивні, які допомагають зберегти самоконтроль. Наприклад:

- «У мене нічого не вийде» на «Я зроблю все, що в моїх силах, а якщо не вийде, я це переживу»;
- «Усе пропало» на «Це не кінець світу!»;
- «Я дурень» на «Я помилився», «Я – успішна людина!»;
- «Мені обов'язково треба мати це» на «Мені б хотілося мати це, але я не обов'язково матиму те, що хочу»;
- «Я повинен бути першим» на «Мені б хотілося стати першим»;
- «Вони зобов'язані це зробити» на «Сподіваюся, вони це зроблять»;
- «Це безнадійно» на «Ще не все втрачено»;
- «Не варто й починати» «Треба хоч спробувати» ;
- «Я не зможу» на «Я впораюсь, якщо не нервуюся»;
- «Я безнадійна людина на «Я дивлюся на світ із оптимізмом!» ;
- «Усе втрачено» на «Варто спробувати ще раз».

Отже, формула позитивного мислення звучить приблизно так: «Було б добре, якби ми завжди отримували те, що хочемо. Ми робимо для цього все можливе. Та якщо, попри наші зусилля, бажання не здійснюється, ми відчуваємося трохи розчарованими, але не впадаємо у відчай, не панікуємо, не зневажаємо себе чи інших людей».

1. *Підведення підсумків. Обговорення. «Мої враження від заняття».*

Заняття №2.

Привітання

1. Вправа «Я творець»

Мета: Налаштування учасників на спільну роботу, зняття емоційних бар'єрів. Матеріал: Папір А-4 – за кількістю учасників. Учасникам пропонується виконати дії з аркушом паперу у певній послідовності: скласти аркуш вдвічі; скласти аркуш ще раз вдвічі; відірвати правий верхній кут; скласти ще раз вдвічі і відірвати ще раз правий верхній кут; скласти ще раз вдвічі і відірвати ще раз правий верхній кут. По завершенню роботи учасники презентують власні роботи. Розглядаються спільні ознаки та відмінності.

2. Інформаційне повідомлення на тему: «Як тіло реагує на стрес» Тіло постійно подає сигнали, які потрібно розпізнавати. Надзвичайно важливо навчитись розуміти що нам каже тіло. Тіло завжди попереджає, що людина може захворіти, що є якість негаразди зі здоров'ям, на які потрібно звернути увагу. Але для цього ми повинні знати всі сигнали тіла. Отже, якщо виникає головний біль, це означає, що ви втратили контроль. Ви не можете все контролювати. Зазвичай біль має ниючий характер, навіть ліки можуть не допомогти. Найліпше в цьому випадку допомагає масаж комірцевої зони.

Плечі та шия це місце, у якому накопичується стрес. Біль у цій області означає, що ви сильно перевантажені. В даному випадку потрібно собі чітко відповідати з чим ви можете справитись, а з чим ні. Вчитися говорити ні, якщо не можете з чимось справитись, а не брати занадто багато роботи на себе.

Біль у грудях. Потрібно навчитись вивільняти біль. Якщо хочеться плакати, то не стримуйте в собі цю емоцію. Плачте, виплачтесь, знайдіть час і місце. Гірше, коли вже висохли сльози, що може бути більш серйозним сигналом.

Біль у попереку. Це може означати, що ви занадто багато гніваєтесь або переживаєте. В цьому разі потрібно навчитися вирішувати свої конфлікти конструктивно.

Біль у шлунку означає, що у вас забагато страху. Напружується кішківник, через що можуть виникати часті закрепи та діарея.

Чим більше ви будете пригнічувати страх, тим більше матимете фізичних наслідків. Потрібно визначити страх. Поговорити: «Мені страшно». Можливо написати цей страх, можливо намалювати його. Чим краще ви будете висловлювати його в словах, тим менше його буде залишатись в тілі.

Наступний симптом – це може бути клубок у горлі. Зазвичай, цей симптом з'являється у людей, які мало розмовляють, у яких мовчазна робота. Якщо, людина протягом дня багато спілкується, то такого симптому може не виникати. Отже, вам потрібно більше спілкуватися.

Напруження м'язів. Можуть труситись коліна або руки. В такому випадку потрібно тілу допомогти визвати тремор. Потрусити руками чи ногами протягом 2-3 хвилин. Взагалі, коли людина відчуває такі симптоми в тілі, то потрібно розслабити м'язи, а щоб розслабити м'язи потрібно їх напружити. Існує спеціальні гімнастики, які ми використовували на попередніх заняттях.

3. Вправа «Ритмічне дихання» має на меті зняття напруги, релаксацію.

Якщо помітили, що відчуваєте хвилювання, напруження, починайте дихати за таким принципом: на вдих рахуйте до трьох, на видих також рахуйте до трьох. Потім спробуйте зробити видих ще більш тривалим: видихаючи, рахуйте до п'яти, до семи тощо. При хвилюванні у людини дихання прискорюється і стає поверхневим. Щоб не допустити надмірної емоційної реакції під час стресових ситуацій, потрібно стежити за тим, щоб дихання залишилося глибоким і повільним.

4. Вправа «Піджак на вішаку» має на меті зняти м'язову напругу. Зняти напруження м'язів можна не лише, коли лежите або сидите, а й стоячи чи навіть ідучи. Для цього достатньо уявити себе зробленим ніби з гуми, ніби тіло не має кісток або уявити своє тіло піджаком, що висить на вішаку. Учасникам пропонується порухати тілом, яке, ніби вільно висить на хребті. Відчуйте, як вільно рухаються руки, плечі, тазовий пояс.

5. Вправа «М'язова релаксація за Джекобсоном».

Цю вправу можна виконувати вранці, вдень та ввечері або під час емоційного напруження, поганого настрою, проведення часу за комп'ютером, при дискомфорті у різних частинах м'язів. Не варто її робити, якщо нещодавно була операція або лікарі не рекомендують рухової активності загалом. Для виконання вправи сядьте на стілець у зручну розслаблену позицію. Всі рухи необхідно виконувати, рахуючи від 1 до 8. Вправу провести за допомогою відео презентації з посиланням на інтернет ресурси: <https://youtu.be/-EZD0ZHW0BU>

6. Зворотній зв'язок. Вправа «Посмішка по колу».

Учасники сідають в коло і, висловлюючи побажання один одному передають посмішку.

Заняття №3.

1.Привітання

2.Гра «Відгадай емоцію» Учасникам роздаються завчасно заготовлені картки, на яких вказані емоції, і частини тіла, за допомогою яких ці емоції потрібно висловити. Наприклад, картка «Сум. Руки» – означає, що за допомогою рук потрібно виразити сум. Учасникам потрібно відгадати, яку емоцію виражають. (Емоції: «Горе. Обличчя», «Радість. Губи», «Гордість. Спина.», «Страх. Ноги.», «Любов. Руки», «Здивування. Очі, рот.»

Обговорення в групі:

- Що дала вам ця вправа? Які почуття виникали під час виконання? – Виконання яких емоцій викликало приємні почуття, а яких ні ?

3. Групова дискусія «Як ми можемо покращити свій настрій?»

4.Міні-лекція на тему: «Як подолати стрес і навчитися керувати емоціями» Людина, яка не вміє керувати своїми емоціями, є емоційно незрілою. У міру своєї зрілості, кожен із нас повинен навчитися емоційної інтелігентності, тобто здатності без праці стримувати ті чи інші емоції. На жаль, сьогодні ми бачимо протилежну картину: на вулиці, в магазині люди

виливають один на одного океан емоцій і почуттів, що накопичилися за день. Багато із них несуть цей «вантаж» додому, щоб вилити на близьких весь негатив, що є ще гіршим. Люди забули, що таке стресостійкість, перестали емоційно розвиватися, забули про культуру і, втім, про самих себе. Доросла розвинена особистість повинна знати, як навчитися керувати своїми емоціями, і застосовувати це знання на практиці.

Від емоційного стану залежить розумова діяльність, участь у різних сферах суспільного життя. Основне завдання тут полягає в тому, щоб зрозуміти та навчитись правильно керувати своїми емоціями, тобто розвинути свій емоційний інтелект.

Емоційний інтелект – це здатність людини брати участь в управлінні власними емоціями, а також емоціями оточуючих людей. Розвинутою особистістю вважається та, у якої рівень інтелекту і коефіцієнт вміння управляти своєю емоційністю досить високі.

Емоційно інтелігентні особистості приймають правильні рішення і менше помиляються, оскільки керуються своїм мисленням, яке не затьмарене негативними емоціями. Хороша реалізація емоційного інтелекту полягає у здатності ефективно взаємодіяти з оточуючими людьми, правильно орієнтуватись в різноманітних життєвих ситуаціях. Це дає можливість досягнути успіху в усіх сферах життя.

Особистість розвинена і емоційно стійка настільки, наскільки розвинений її емоційний інтелект. Емоції людини зберігають у собі інформацію про її сутність, про інших людей, про навколишню дійсність. За допомогою тієї чи іншої емоції можна зрозуміти, що думає людина, як вона ставиться до тієї чи іншої ситуації, що відчуває до інших людей тощо. Якщо людина стане емоційно розумніша, то це дозволить їй навчитися не показувати свій настрій іншим людям, не робити свій внутрішній світ таким прозорим, відкривати тільки ту частину своїх думок, яка допустима в конкретній ситуації. Це сприятиме емоційному та психічному здоров'ю, до

завоювання лідерських позицій, до підвищення коефіцієнта мудрості, до успішної реалізації поставлених завдань.

5. Групова дискусія на тему: «Як подолати стрес і навчитися керувати емоціями». Висновки, до яких група має прийти у ході обговорення:

1) пізнання себе;

Якщо ви думаєте, що знаєте себе дуже добре, то ви помиляєтеся. Протягом усього життя людина тільки й робить, що впізнає себе все краще і краще. Заглянути в себе страшно, а ще страшніше - тільки познайомитися із собою в уже досить «пристойному» віці. Якщо ви не займетеся самопізнанням, то ваші емоції візьмуть над вами верх.

Щоб пізнати себе, потрібно частіше прислухатися до себе. Що знаходиться всередині нас? Чого ми дійсно хочемо? Розуміючи це, потрібно відразу ж «включити мозок» і зіставити почуття і раціональне мислення. Ми повинні зрозуміти різницю між «я відчуваю» і «я думаю». У кожній конкретній ситуації потрібно чітко розуміти, яка конкретна емоція охоплює вас. Аналізуйте себе, контролюйте те, що відчуваєте. Незабаром ви зрозумієте, як навчитись керувати своїми емоціями грамотно, щоб це призвело до позитивного результату. Самопізнання допоможе навчитися розуміти та інтерпретувати свої емоції в кожній конкретній ситуації.

2) самоконтроль; поки ви пізнаєте себе і намагаєтеся правильно розуміти те, що відчуваєте, то одночасно повинні вчитися ще й контролювати це. Правильно регулювати і координувати власні почуття, думки й емоції - це наступний крок до розуміння, як саме навчитися керувати емоціями. Якщо самопізнання дозволяє розуміти та інтерпретувати емоції, то самоконтроль допоможе правильно їх використовувати, координує їх роботу для досягнення позитивного результату. Отже, потрібно діяти раціонально, обдуманно і відповідально.

Щоб розвинути самоконтроль, ви повинні не тільки розуміти, що думаєте і відчуваєте одночасно, але і уміти це зіставляти і правильно використовувати. Всі ми люди і можемо відчувати величезну гаму емоцій

щодня. У нас можуть траплятися емоційні сплески і це цілком нормально. Але важливо, щоб ці сплески не траплялися дуже часто, особливо в провокаційних повторюваних ситуаціях, необхідно вміти їх придушувати. Основне тут завдання: вчасно зрозуміти появу негативної емоції, визнати її, інтерпретувати причину, а потім відразу ж подумати, наскільки вона доречна в даній ситуації. Це і є самоконтроль.

3) Мотивація, яка допоможе спрямувати всю силу емоцій у позитивне русло. Якщо самоконтроль допомагає уникати недоречного використання негативних емоцій, то самомотивація вчить використовувати позитивні емоції в правильному напрямку. Ви бачите мету і кроки для її здійснення. Відокремте негативне від позитивного всередині себе. Все, що дарує позитивний настрій, можна використовувати для натхнення на ті чи інші звершення. Візуалізуйте картину бажаного майбутнього. Ідіть до своєї мрії за допомогою свого ж позитивного настрою. В даному випадку ваші емоції будуть працювати на вас.

Самопізнання, самоконтроль і самомотивація – це ключ до успіху!

Таким чином, навчившись керувати своїми емоціями, ви зможете зрозуміти, як керувати емоціями і почуттями інших людей, легко встановлюватимете контакти, розумітимете, як налаштована до вас та чи інша людина.

6). *Вправа «Намалюй за хвилину».* За одну хвилину маєте намалювати свій настрій, намалювавши образ або не малюючи нічого конкретного, тільки лінії, форми, різні кольори. Потім передати свій малюнок сусідці справа. Розглянути уважно отриманий малюнок і спробувати вгадати, який настрій на ньому зображено.

Групова рефлексія заняття.

Заняття №4.

1. *Вправа «Мій настрій сьогодні»* має на меті визначити емоційний настрій учасниць, створити умови для доброзичливої атмосфери. Кожній з

учасниць пропонується закінчити речення «Мій настрій сьогодні..., я б його зобразила... (наприклад, блакитним кольором)».

2. *Міні-лекція на тему: «Стресори екстремальних ситуацій».*

Людина може потрапити в екстремальну ситуацію з багатьох причин: під час військових конфліктів, заблукати в лісі, стати жертвою нападу зловмисників, захворіти і т.д. В екстремальних ситуаціях людина відчуває дію багатьох стресорів: страху, болю, перевтоми, самотності, зневіри. Страх – найперше почуття, що повідомляє про небезпеку, «вмикає» реакцію «боротися чи тікати». Він посилюється, якщо людина самотня і не знає як упоратися з небезпекою чи проблемою. Головне завдання у такому випадку: уникнути ефекту самопідтримки стресу, перебороти страх, не дати йому змоги паралізувати волю, перерости в паніку.

Притча про чуму. Зустрівся якось перехожий з Чумою. «Куди йдеш, Чумо?» – спитав він. «Йду в Багдад, – відповіла Чума. Хочу заморити п'ять тисяч душ». За деякий час зустрілися вони знову. «Ти збрехала мені. Казала, що замориш п'ять тисяч душ, а загинуло п'ятдесят тисяч», – дорікнув Чумі чоловік. «Ні, ти помиляєшся. Я згубила лише п'ять тисяч, а решта померли від страху».

Групова дискусія. Учасницям пропонується дати відповіді на запитання:

- Чи буває стрес корисним?
- Що таке страх?
- Що спільного між стресом і страхом?
- Які почуття у вас виникають під час стресу?

3. *Групове обговорення: «Які розпізнати ознаки стресу» Нприклад:*

- швидко з'являється втома;
- важко зосередитись;
- незадоволення своєю роботою;
- безпричинна дратівливість, агресивність, пригніченість;
- поганий настрій;

- хочеться спати, але важко заснути;
- хочеться плакати;
- складно всидіти на місці;
- відчуття смутку чи провини;
- тривожність;
- порушення апетиту.

4. *Робота в малих групах: «Як опанувати стрес?»* Учасниць об'єднують у кілька малих груп, де обговорюються шляхи опанування стресом у різних складних ситуаціях. Після цього групи представляють результати роботи.

5. *Вправа «П'ятірка»* виконується частинами або вся разом, протягом від 10 до 30 секунд.

- Озирніться довкола і зверніть увагу на п'ять об'єктів різних кольорів, які ви бачите.
- Зосередьтеся і прислухайтеся – розрізніть п'ять звуків, що ви чуєте?
- Відзначте п'ять тілесних відчуттів, які ви відчуваєте в цю хвилину (відчуття одягу на плечах, зіткнення спини з кріслом та ін.).

Якщо увага почне вислизати (напевно), просто зауважте це і поверніться до виконання завдання. Якщо в голову будуть приходити думки, скажіть про себе: «Дякую, я тебе почула – і знову поверніться до завдання.

6. *Вправа-медитація «Співчутлива турбота»* (<https://youtu.be/Hb-IS33LolE>)

7. *Вправа «Стирання інформації»* Вправа спрямована на зниження зосередженості на стресогенному чиннику. Учасницям пропонується розслабитися, заплющити очі. «Уявіть, що перед вами лежать чистий аркуш паперу, олівці та гумка. Подумайте про негативну ситуацію, яку б хотіли забути і намалюйте її на аркуші. Це може бути реальна картинка, образна ситуація. Подумки візьміть гумку й послідовно «витирайте» з аркуша цю негативну інформацію, доки не зникне ця картинка. Знову заплющіть очі і

знову уявіть той самий аркуш паперу. Якщо картинка на ньому не зникла, знову візьміть гумку й «витирайте» її до повного зникнення.

8. Групова рефлексія заняття:

– Яке враження справило на вас це заняття?

– Що воно вам дало?

Заняття №5

1. Вправа «Незакінчене речення» Кожній учасниці пропонується закінчити речення «Не хочу хвалитися, але я...» (назвати декілька рис характеру, якими можна пишатися).

2. Мозковий штурм «Що таке стресостійкість?»

3. Інформаційне повідомлення «Стрес та емоційне благополуччя»

Відомо, що психологічне благополуччя – основа довгого й активного життя. Для кожного з вас важливо розуміти свої почуття, розуміти своє «Я». Тому потрібно виявляти свої емоції вільно й щиро. Тому що приховані емоції, почуття можуть перетворитися на хворобу (депресію чи агресію). Навчіться прощати, не соромтесь своєчасно вибачатись, будьте терпимими, не зосереджуйтеся на образах, не заздріть.

4. Групова дискусія: - Як ви розумієте значення виразу: «Чому заздрісні люди завжди чимось незадоволені? Бо їх пригнічують не лише власні невдачі, а й успіхи інших» (А.Маарі, арабський поет і мислитель)

Відсутність емоційного благополуччя іноді призводить до формування комплексу неповноцінності. Такі люди не можуть подолати відчуття своєї фізичної та психічної або моральної неповноцінності. Їхня поведінка підпорядковується меті – довести всім і собі, що вони «не гірші за інших». Може формуватися егоїзм, самозакоханість. Егоїзм стає на заваді щирому вияву емоцій. Таким людям важко досягти психологічного благополуччя. Егоїзм (від лат. Его – «я») – нехтування інтересами суспільства й інших людей заради особистих інтересів.

У всіх справах найважче – це початок. Не відкладай виправлення своїх помилок на завтра. У народі кажуть, що людина – коваль свого щастя. І нещастя також. Розпочни жити по-іншому. Зроби рішучий крок до викорінення своїх недоліків.

4. *Психологічний практикум. Учасникам пропонується пройти коротке опитування, а саме тест «Твій рівень стресостійкості та психологічного благополуччя» (Додаток В).* Після отримання результатів відбувається обговорення ознак психологічного благополуччя.

Ти психологічно благополучна, коли:

- віриш у свою неповторність, індивідуальність;
- реалізуєш свою власну життєву програму і віриш, що досягнеш своєї мети;
- щаслива тому, що тебе сприймають такою, яка ти є;
- підтримують у невдачах, радіють твоєму успіху;
- люблять і розуміють за будь – яких обставин;

5. *Групова дискусія: «Що полегшує збереження психологічної рівноваги?»:*

- гарні взаємини в сім'ї, взаєморозуміння;
- позитивні емоції, гарний настрій, які сприяють розкриттю творчих здібностей;
- фізична праця, заняття фізкультурою;
- наполегливість у навчанні, гарні результати у роботі.
- гарний мікроклімат у колективі;
- упевненість у собі, самовладання, воля.

2. *Міні-лекція на тему: «Складові резильєнтності»*

Резильєнтність – це психологічна якість, що відповідає за здатність подолати стрес і відновитись після цього. Резильєнтність тренується як м'язи. Якщо ви не були стресостійкими, то можете цю якість психологічно розвинути за допомогою постійних тренувань, нагадувань і роботи над собою. Складові резильєнтності:

1. Думки. Потрібно навчитись думати позитивно, відкидати негативні думки, катастрофічне мислення, знаходитись тільки в теперішньому часі тут і тепер.

Вправа “Я – тут і зараз”. Напишіть шість речень, починаючи з “Тут і зараз...”. Таку вправу можна проводити щодня, зупиняйте себе по дорозі будь-куди. Звертайте увагу на небо, землю, людей навколо. Потім запишіть те, що ви помітили. Отже, якщо виникє погана думка, ви повинні її розпізнати, назвати, переключитись і відпустити її.

2. Поведінка. Чим більше у вас буде активностей, тим краще буде працювати мозок. Плануйте кожного дня більше активностей, сюди відноситься і фізична праця, і зарядка, ходьба, танці. Не можна чекати закінчення війни, треба жити сьогоднішнім днем і насолоджуватись тим, заради чого війни віддають своє життя, заради того щоб ми жили і почували себе добре.

3. Цінності. Ми усвідомили, що у нас є рідні, ми зрозуміли, що вони нас люблять і любимо ми їх. Ми їм потрібні і вони нам потрібні. Також ми повинні постійно займатись саморозвитком. Потрібно відповідально ставитись до своєї роботи, саме зайнятість і затребуваність дуже позитивно впливає на наш психологічний стан.

4. Турбота про себе. Кожного дня важливо приділяти час улюбленій справі. Піклуватись про свій зовнішній вигляд. Відкидати провину, тому що провина руйнує нас з середини.

5. Спілкування з близькими та друзями.

Важливо пам'ятати про гармональний баланс відповідно наступній формулі: СОДа:

- С – серотонін (сон, сміх)
- О – окситоцин (взаємини, задоволення, обійми і відчуття безпеки)
- Д – дофамін (дія фізична)
- а – активізувати свої знання.

3. *Вправа «Метелик»:*

Встаньте і скрестіть долоні на грудях. Зачепіться великими пальцями так, щоб вони нагадували метелика. Тепер ритмічно постукуйте долонями по грудях – лівою, правою, лівою... Через внутрішні вібрації ви почуєте звуки, ніби гучне серцебиття. Це вас заспокоїть. Продовжуйте вправу, доки не відчуете, що дихання вирівнялось.

8. Знайомство з ефективними копінг-стратегіями (згідно з В.Гальченко):

- промовляти афірмації вдячності, всепрощення;
- усміхатися, якщо навіть не весело;
- намалювати свою негативну емоцію із заплющеними очима;
- написати листа людині, яка викликала у нас негативні емоції, не відправляючи його їй;
- протанцювати, викричати, виплакати, виговоритися, виспівати, вибити, видихати, витренувати, випрацювати, висміяти.

Важливо концентруватись на своєму внутрішньому світі, на шляхетності власного «Я», налаштуватись на позитив, любові до себе та оточуючих.

9. Вправа «Афермація вдячності»

(https://www.youtube.com/watch?v=uvhIQ_GYpbY)

10. Вправа «Побажання»

Учасникам потрібно повернутись до свого сусіда, назвати одну з позитивних рис його характеру та побажати чогось гарного: міцного здоров'я, гарного настрою.

Групова рефлексія тренінгу

2.4. Висновки до Розділу 2

Для зменшення негативного впливу стресових викликів та підвищення стресостійкості потрібно впроваджувати програми психічної підтримки, розвиток соціальної підтримки та інші ініціативи. Така підтримка включає

психологічну освіту, психологічні консультації, групову та індивідуальну терапію, тематичні вебінари та тренінги з професійних каналів зв'язку.

Одними із сучасних методів психологічної допомоги особистості є метод активного соціально-психологічного навчання (АСПН). До безпосередніх технік психокорекційного процесу відносяться психоаналіз набору тематичних малюнків, робота з авторськими та неавторськими малюнками, психодрама, робота з іграшковими моделями, психоаналіз казок про власне життя, групова дискусія, програвання рольових ситуацій, методи невербальної взаємодії.

Активне соціально-психологічне навчання є може стати ефективним психологічним інструментом допомоги жінкам, що переживають тривалий стрес.

Таким чином, виступаючи у ролі члена групи, жінка в процесі роботи знаходить нові шляхи самозміни. Така робота дозволяє послабити дистресогенні фактори (почуття самотності, відсутність надії тощо) вже тим, що відкриває в людині позитивний потенціал, про наявність якого вона іноді навіть не підозрює. Активізація позитивного адаптивного потенціалу сприяє конструктивним змінам особистісних якостей, їх інтеграції.

Робота у групі дозволяє стати менш залежним від зовнішніх впливів, більш здібним до внутрішньої обумовленості розвитку на шляху до вдосконалення. Саме таким шляхом відбувається самоосмислення, самоствердження, самозміна, самовиховання, що блокує можливість повернення до первинної інтегральної особистісної структури.

Отже, участь в у тренінгу відрізняється від традиційної моделі навчання тим, що вона дає знання у відчуттях. Тренінг створює середовище навчання, в якому через практику, через відчуття кожна учасниця може виявити і усвідомити ті глибокі установки, погляди та інтерпретації, які є неправильними, застарілими і можуть бути контрпродуктивними, але безпосередньо визначають життєві стратегії жінки.

Саме для розкриття внутрішнього потенціалу були сформовані практичні рекомендації для організації програми тренінгу для жінок.

Підвищення стресостійкості у жінок досягається шляхом усвідомлення ними своєї ролі, життєвої позиції та призначення, формування ефективних навичок опору стресу, подолання тривожних станів, розвиток здатності до самоконтролю та конструктивного вияву негативних емоцій та емоційних станів.

Програма наповнена практичними завданнями, вправами та інформаційними повідомленнями.

Після проходження тренінгу жінки будуть володіти необхідними знаннями про стрес, чинники, що впливають на його виникнення, методами саморегуляції. Учасниці зможуть визначити поточний рівень стресостійкості та рівень проявів ознак ПТСР, що допоможе свідомо підійти до саморегуляції та роботі зі стресом.

ВИСНОВКИ

Стрес – це неспецифічна захисна реакція організму у відповідь на несприятливі зміни навколишнього світу. Якщо гострий стрес активізує захисні сили організму, хронічний вплив стресу призводить до значного погіршення психоемоційного стану, поглиблення невротизації особистості, ускладнення соціальної адаптації та погіршення якості життя особистості.

Стресостійкість тлумачиться як висока здатність адаптації, що передбачає наявність особливої організації існування особистості як системи, що забезпечує максимально ефективне функціонування у стресогенних обставинах. Водночас, низька стресостійкість сприяє виникненню психологічної кризи.

Війна, як надзвичайна ситуація, є однією з об'єктивних причин стресу, що проявляється як стійкий зовнішній довготривалий руйнівний подразник, проти якого у будь-якої людини немає достатньо ресурсів. Тривалий стрес негативно впливає на організм, поведінкову, емоційну, когнітивну сферу та викликає фізіологічні симптоми, погіршення самопочуття, зниження працездатності, підвищення дратівливості, тощо.

Реакція на стрес, пов'язаний з війною, у жінок має свою специфіку. Вона полягає у суб'єктивно високій стресогенності цієї ситуації для жінок та виборі ними особливих способів подолання стресу, оскільки жіноча гендерна роль традиційно полягає у турботі та відповідальності про безпеку, здоров'я та емоційне благополуччя всіх членів родини.

Відновлювання та розвиток стресостійкості за допомогою методів АСПН є ефективним засобом збереження життєвих сил для подальшого нормального функціонування. Активне соціально-психологічне навчання є груповим методом роботи. Як член групи, в процесі роботи, учасник поступово знаходить нові ідеали та шляхи самозміни.

На основі теоретичного аналізу нами було розроблено тренінгову програму щодо підвищення стресостійкості у жінок в умовах війни. Ця

програма формує здатність впоратись з високим рівнем напруження під час тривалого стресу і розвиток навичок самодопомоги в ситуаціях високого стресу і невизначеності.

Вправи, що використовуються в програмі охоплюють роботу в таких напрямках, як вміння розпізнавати стрес, підтримка позитивного емоційного стану, розвиток саморегуляції та психологічної пружності. Програма побудована на основі методів АСПН, а саме інтерактивних методик, когнітивно-поведінкових технік, та психотерапевтичних прийомів, а також групового обговорення та психоедукації.

Підвищення стресостійкості у жінок також досягається шляхом усвідомлення ними своєї ролі, життєвої позиції та призначення, формування ефективних навичок опору стресу, подолання тривожності, розвиток здатності до самоконтролю та конструктивного вияву негативних емоцій та емоційних станів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Афузова Г. В., Найдьонова Г. О., Кротенко В. І. Резильєнтність як чинник збереження психічного здоров'я в умовах воєнного стану. *Габітус*. 2023. Вип. 53. С. 100-104.
2. Березюк М. О. Чинники розвитку стресостійкості особистості. *Підтримка психологічного здоров'я особистості в умовах війни: матеріали VI Всеукр. психолог. читань «Удосконалення професійної майстерності майбутніх психологів»*. (м. Умань, 21 квіт. 2023 р.). Умань, 2023. С. 47-50.
3. Булгак Е. Д. Гендерні особливості прояву емпатії // Гендерна конструкція соціуму : історія і сучасність : зб. матеріалів міжнар. наук.-практич. конф./ (Одеса, 20-21 травня 2020 р.). Одеса : Одеський національний університет імені І. І. Мечникова, 2020.
4. Ганс Сельє та послідовники *Анатомія стресу*. Київ: Медкнига. 2043. 148 с.
5. Генковська В.М. Особливості саморегуляції як норми психічної стійкості у стресових ситуаціях: Автореф. дис. канд. психол. наук. Київ, 1990 – 59 с.
6. Говорун Т. В., Кікінежді О. М. Гендерна психологія : навч. посіб. Київ : ВЦ «Академія», 2004. 308 с.
7. Даниляк О, Маринець С-А., Заячківська О. Еволюція знань про стрес: від Ганса Сельє до сучасних досягнень. *Праці наукового товариства ім. Шевченка. Медичні науки*. 2016. Т. 45. С. 27-40.
8. Жуков, Д.А. Біологія поведінки/Д.А. Жуков. – М.: Мова, 2007. – 442 с.
9. Ефективні технології розвитку та відновлення стресостійкості / життєстійкості у дітей та дорослих: метод. посіб. для практ. психологів, соц. педагогів / уклад.: Д. Д. Романовська., М. Г. Ящук. Чернівці, 2018. 180 с.
10. Засоби підвищення життєстійкості особистості в умовах війни / Н. Вишнівська, І. Полілуєва, В. Артюхова, Н. Матейко. *Перспективи та*

- інновації науки. *Педагогіка, Психологія, Медицина*. 2024. № 3. С. 774-786.
- 11.Іванова С.П. Психологічна стійкість особистості як фактор протидії негативним впливам // *Освіта та суспільство*. 2009. 62 с.
 - 12.Кирпач Г. Війна, яка виснажила нас усіх. Як відновити жагу до життя? *Здоров'я України*. 2023. № 2. С. 26-28. URL: <http://perspectives.pp.ua/index.php/pis/index>
 - 13.Климчук. В. О. Психологія посттравматичного зростання : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2021. 156 с.
 - 14.Коkun О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник: практ. посіб. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с.
 - 15.Коли світ на межі змін: стратегії адаптації. Психологічна підтримка вчителів та дітей у часи війни / упоряд.: Дар'я Арцимєєва та ін. Київ, 2022. 52 с.
 - 16.Кондратюк С. М. Психологічні особливості переживання стресу в умовах війни. *Габітус*. 2023. Вип. 56. С. 159-163.
 - 17.Корольчук В. М. Психологічні засади дослідження стресостійкості особистості. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2011. Вип. 26. С. 183-192.
 - 18.Кравцова О. К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. *Вісник післядипломної освіти. Соціальні та поведінкові науки*. 2019. Вип. 7. С. 98-117. URL: <https://doi.org/10.32405/2522>
 - 19.Кравчук С. Особливості поведінкових проявів психологічної пружності особистості як чинника запобігання негативним наслідкам воєнного конфлікту. *Психологічні виміри культури, економіки, управління*. 2018. № 9. С. 156-164.
 - 20.Кузікова С. Б., Зливков В. Л., Лукомська С. О. Вікові особливості переживання травм війни: інтегративний підхід. *Вісник Харківського державного університету. Психологічні науки*. 2022. № 2. С. 64-70.

21. Мороз Л. І., Березюк М. О. Особливості впливу травматичних подій на рівень стресостійкості та шляхи надання психологічної допомоги. *Актуальні проблеми психології розвитку особистості: матеріали міжнар. наук.-практ. конф. (м. Київ, 12-15 трав. 2023 р).* Київ: Український державний університет імені Михайла Драгоманова, 2023. С. 33-35.
22. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: ЛДУВС, 2015. 324 с.
23. Невидимі наслідки війни. Як розпізнати? Як спілкуватись? Як допомогти подолати?: довідник для широкого кола фахівців. Київ, 2023. 164 с.
24. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи: навч. посіб.: в 3-х т. Т. 2. Київ, 2018. 240 с.
25. 19. Предко В. В., Сомова О. О. Вплив війни на зміну рівня стресу та стратегій збереження життєстійкості українців. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського. Психологія.* 2022. Т. 33 (72), № 4. С. 89-98.
26. Прояви резилієнтності на різних рівнях системи: сім'я, освіта, суспільство під час війни: зб. наук. матеріалів І міжнар. наук.-практ. конф. (м. Полтава, 23 листоп. 2023 р.). Полтава, 2023. 182 с.
27. Психологія стресу та стресових розладів: навч. посіб. / уклад. О. Ю. Овчаренко. Київ: Університет Україна, 2023. 266 с.
28. Психологічна резильєнтність особистості в умовах війни / О. В. Медянова, Л. Л. Дворніченко, Л. А. Любіна, В. С. Шкраб'юк, О. І. Кононенко. *Перспективи та інновації науки. Педагогіка, Психологія, Медицина.* 2023. № 10. С. 601-611.
29. Пузирьов Є. В., Ізвєков В. В. Бойовий стрес та його наслідки для військовослужбовців. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Психологія.* 2023. Т. 34 (73), № 1. С. 203-209.

30. Реан А. А. Психологія адаптації особистості. Аналіз. Теорія. Практика/А. А. Реан, А. Р. Кудашев, А. А. Баранов. - СПб. : прайм - ЄВРОЗНАК, 2006. - 479 с.
31. Романенко О. В. Роль психоедукації у формуванні стресостійкості особистості. *Забезпечення психологічної допомоги в секторі безпеки та оборони України: зб. тез доп. II Всеукр. міжвід. психол. форуму (м. Київ, 30 трав. 2023 р.).* Київ: ДНДІ МВС України, 2023. С. 188-191.
32. Стасюк В. В., Українець В. М. Сутність стресостійкості у психологічній науці. *Габітус*. 2023. Вип. 48. С. 60-65.
33. Стресостійкість: навч. посіб. / Н. М. Бардін та ін. ; за ред. Я. М. Когути. Львів: ЛДУВС, 2021. 204 с.
34. Теория и практика глубинной психокоррекции / Сост.: С.М. Аврамченко, Н.В. Дметерко, М.П. Зажирко, И.В. Евтушенко, А.Е. Мелоян, С.Ш. Раджабова: под ред. Академика Т.С. Яценко. – Донецк: ДИПиП, 2008. – 268 с.
35. Титаренко Т. М. Людина і війна: ландшафти життєтворення. *Виміри особистісних трансформацій* : матеріали 5-го всеукр. наук.-практ. семінару. (м. Чернівці, 3 лист.2022 р.). Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2022. С. 6-10.
36. Тютюнник Л. Л. Способи формування стресостійкості особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. Вип. 6. С. 182-189.
37. Федорчук В. М., Комарніцька Л. М., Сторожук Н. Р. Резильєнтність особистості в умовах військового стану. *Resilience: the main challenges and development of resilience competencies in the educational paradigm: scientific monograph*. Riga, Latvia: Baltija Publishing, 2023. Р. 112-126.
38. Фрейд З. Лекции по введению в психоанализ / З. Фрейд. – М.: 2007. – 456 с.
39. Чухраєва Г.В. Вивчення гендерних особливостей стресостійкості працівників ОВС / Актуальні проблеми психології: Збірник наукових

- праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. К.:
Видавництво «Фенікс», 2013. Т. XII. Психологія творчості. Випуск 18.
С. 275-291
40. Шишкін А., Пономаренко Т. Психологічні особливості стресостійкості особистості в умовах невизначеності. *Вісник Львівського університету. Психологічні науки*. 2023. Вип. 16. С. 64-71.
 41. Яценко Т.С. Активне соціально-психологічне навчання: теорія, процес, практика: навчальний посібник / Т.С. Яценко, Я.М. Кмит, Б.М. Олексієнко. – Хмельницький: Вид-во НАПВУ, 2002. – 792 с.
 42. Яценко Т.С. Психологічні основи групової психокорекції: навч. посібник / Т.С. Яценко. – К.: Либідь, 1996. – 264 с.
 43. Bezsheiko V. Адаптація Шкали для клінічної діагностики ПТСР та опитувальника "Перелік симптомів ПТСР" для української популяції. URL: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/8>
 44. Brown W.W., Sandberg K. Introduction: gender and kidney disease // *Adv. Ren. Replace Ther.* 2003. №10. P. 102 – 114
 45. Lazarus R.S. From psychological stress to the emotions: a history pf changing outlook. *Annual Review of Psychology*. 1993. № 4. С. 1-21.
 46. Moller-Leimkuhler A.M. Gender differences in cardiovascular disease and comorbid depression // *Dialogues Clin. Neurosci.* 2007. № 9(1). P. 71-83

ДОДАТКИ

Додаток А

Шкала PCL-5 (Перелік симптомів ПТСР)

Далі будуть перераховані проблеми з якими інколи стикаються люди, що пережили сильну стресову подію: будь ласка, тримаючи у голові найгіршу подію, уважно прочитайте проблеми та відмітьте наскільки вони вас турбували протягом останнього місяця .[1]

	Протягом останнього місяця, як сильно вас турбували	Зовсім ні	Трохи	Помірно	Відчутно	Дуже
1	Повторювані, хвилюючі та небажані спогади стресового досвіду?	0	1	2	3	4
2	Повторювані, хвилюючі сновидіння про стресовий досвід?	0	1	2	3	4
3	Раптові почуття або події, ніби стресовий досвід знову трапляється?	0	1	2	3	4
4	Почуття засмученості, коли щось нагадує про стресовий досвід?	0	1	2	3	4
5	Сильні фізичні реакції, коли щось нагадувало про стресовий досвід (наприклад, серцебиття, утруднене дихання, потіння)?	0	1	2	3	4
6	Уникання спогадів, думок або почуттів, пов'язаних із стресовим досвідом?	0	1	2	3	4
7	Уникання зовнішніх стимулів (людей, предметів, місць...), які нагадують про стресовий досвід?	0	1	2	3	4

	Протягом останнього місяця, як сильно вас турбували	Зовсім ні	Трохи	Помірно	Відчутно	Дуже
8	Проблеми згадування важливих моментів стресового досвіду?	0	1	2	3	4
9	Сильні негативні переконання про себе, інших людей або навколишній світ (наприклад, «я поганий», «зі мною щось дуже не так», «нікому не можна довіряти», «світ – небезпечне місце»)?	0	1	2	3	4
10	Самозвинувачення або звинувачення інших на рахунок стресового досвіду, або того, що сталося після нього?	0	1	2	3	4
11	Сильні негативні емоції, такі як страх, жах, злість, почуття провини або сором?	0	1	2	3	4
12	Втрата інтересу до тієї активності (діяльності), яка раніше приносила задоволення?	0	1	2	3	4
13	Відчуття віддаленості або відокремленості від інших?	0	1	2	3	4
14	Проблеми у переживанні позитивних емоцій (наприклад, незмога у відчутті радості або любові по відношенні до близької людини)	0	1	2	3	4
15	Роздратування, спалахи гніву, агресивна поведінка?	0	1	2	3	4
16	Те, що ви дуже ризикуєте або робите речі, які можуть зашкодити?	0	1	2	3	4

	Протягом останнього місяця, як сильно вас турбували	Зовсім ні	Трохи	Помірно	Відчутно	Дуже
17	Бути «на взводі» або «на сторожі»?	0	1	2	3	4
18	Відчуття постійної напруги?	0	1	2	3	4
19	Труднощі із зосередженістю?	0	1	2	3	4
20	Проблеми із засинанням або нічні прокидання?	0	1	2	3	4

Інтерпретація PCL-5

Опитувальник *PCL-5* складається із 20 питань, кожне з яких оцінюється від 0 до 4 балів в залежності від вираженості симптому. Цей опитувальник зазвичай використовується для скринінгу ПТСР. Питання по цій шкалі відображаються відповідні кластери симптомів ПТСР згідно із класифікацією DSM-5:

- Критерій А – опис травматичної події.
- Критерій В, симптоми інтрузії – від 1 по 5-те запитання.
- Критерій С, симптоми уникнення – 6 та 7 запитання.
- Критерій D, негативні думки та емоцій – від 8 по 14 запитання.
- Критерій Е, симптоми надмірної реактивності – від 15 по 20 запитання.

Мінімально можливий бал – 0, максимально можливий – 80. Для діагнозу ПТСР наявність експозиції до травматичної події є обов'язковою.

Є 2 підходи щодо інтерпретації результатів. Клінічно значущими симптоми вважаються, якщо:

1. Підрахунок по кластерах симптомів. Пацієнт відповідає на 2+ балів по одному запитанню із критеріїв В та С, та на два запитання – критеріїв D та Е.
2. Підрахунок загальної кількості балів. Пацієнт загалом набирає 33 або більше балів.

Додаток Б

Тест на оцінку стресостійкості

Даний тест на оцінку стресостійкості був розроблений вченим психологом Медичного центру Університету Бостона. Необхідно відповісти на питання, виходячи з того, наскільки часто ці твердження вірні для Вас. Відповідати слід на всі пункти, навіть якщо дане твердження до Вас взагалі не відноситься.

Пропонуються наступні відповіді з відповідною кількістю очок: майже завжди - 1;

часто - 2;

іноді - 3;

майже ніколи - 4;

ніколи - 5.

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

19. За день Ви споживаєте не більше трьох чашок кави, чаю або інших напоїв, що містять кофеїн.

20. У Вас є трохи часу для себе протягом кожного дня

Тепер складіть результати Ваших відповідей і з отриманого числа відніміть 20 очок.

Якщо Ви набрали менше 10 очок, то Вас можна порадувати, у випадку якщо Ви відповідали ще і чесно, - у Вас прекрасна стійкість до стресових ситуацій і впливу стресу на організм, Вам нема про що турбуватися.

Якщо Ваше підсумкове число перевищило 30 очок, стресові ситуації мають неабиякий вплив на Ваше життя, і Ви їм не можете опиратися.

Якщо Ви набрали більше 50 очок, Вам слід серйозно задуматися - чи не час змінити Ваше підхід, Ваше ставлення до життя. Ви дуже уразливі для стресу. Погляньте ще раз на питання тесту. Якщо Ваша відповідь на якесь твердження має 3 очки і вище, постарайтеся змінити свою поведінку, яка описується в даному пункті і Ваша уразливість до стресу знизиться. Наприклад, якщо Ваша оцінка за 19 пункт – 4 бали, спробуйте пити хоча б на одну чашку кави в день менше, ніж зазвичай.

Почніть придивлятися до себе уважніше вже зараз.