

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

Інститут управління, психології та безпеки

Кафедра теоретичної психології

**ТЕХНІКИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ В РОБОТІ ПСИХОЛОГА ЗІ СТРЕСОМ ТА
ПСИХОТРАВМОЮ ОСОБИСТОСТІ**

кваліфікаційна робота

здобувача вищої освіти

освітнього ступеня «бакалавр»

Валентини ПОМАЗАН

4 курсу денної форми навчання

спеціальність 053 «Психологія»

ОПП «Психологія»

Науковий керівник

кандидат психологічних наук, доцент

Оксана ХРИСТУК

Рецензент

кандидат психологічних наук

Олександра КУЗЬО

Кваліфікаційна робота допущена до захисту

«05» травня 2022 р., протокол № 10

завідувач кафедри теоретичної психології

доктор психологічних наук, професор

_____ **Зоряна КОВАЛЬЧУК**

Львів

2022

ЗМІСТ

АНОТАЦІЯ	3
ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ САМОРЕГУЛЯЦІЇ В РОБОТІ ПСИХОЛОГА ЗІ СТРЕСОМ ТА ПСИХОТРАВМОЮ ОСОБИСТОСТІ	7
1.1.Поняття саморегуляції в психології	7
1.2.Методи саморегуляції	10
1.3. Стрес і психотравма особистості	15
Висновки до розділу 1	21
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ХАРАКТЕРУ ВПЛИВУ ТЕХНІК САМОРЕГУЛЯЦІЇ НА ВИБІР СТРАТЕГІЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ В СТРЕСОВОМУ ТА ПСИХОТРАВМАТИЧНОМУ СТАНІ	21
2.1. Організація та методика дослідження	21
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження	24
2.3. Алгоритм роботи психолога для зменшення рівня тривожності особистості за допомогою технік саморегуляції.	34
Висновки до розділу 2	45
ВИСНОВКИ	47
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	49
ДОДАТКИ	52

АНОТАЦІЯ

ПОМАЗАН Валентина Володимирівна. Техніки саморегуляції в роботі психолога з стресом та психотравмою.

В бакалаврській роботі висвітлено поняття саморегуляції в стресових та психотравмуючих ситуаціях. Висвітлено поняття стресу та психотравми та їхній вплив. Розглянуто техніки саморегуляції у роботі психолога. Емпірично досліджено, як техніки саморегуляції можуть вплинути на вибір стратегії поведінки особистості у стресовому стані та психотравмі. Для реалізації дослідження було використано методики Спілбергера-Ханіна призначений для оцінки реактивної та особистісної тривожності та методику «Стратегії подолання кризового стану» (модель BASIC PH). Також було проведено тренінг з людьми, які пережили психотравмуючі події.

Ключові слова: саморегуляція, стрес, техніки, психологічна травма, гостра реакція, травматична подія.

Рецензент: кандидат психологічних наук КУЗЬО Олександра Борисівна.

ANNOTATION

POMAZAN Valentyna Volodymyrivna. Techniques of self-regulation in the work of a psychologist with stress and trauma.

The bachelor's thesis covers the concept of self-regulation in stressful and traumatic situations. The concepts of stress and trauma and their impact are highlighted. Techniques of self-regulation in the work of a psychologist are considered. It has been empirically studied how self-regulation techniques can influence the choice of behavior strategy of a person in a state of stress and trauma. To implement the study, the methods of Spielberger-Hanin were used to assess reactive and personal anxiety and the method of "Crisis Management Strategy" (BASIC PH model). Training was also conducted with people who have experienced traumatic events.

Key words: self-regulation, stress, techniques, psychological trauma, acute reaction, traumatic event.

Reviewer: Candidate of Psychological Sciences KUZO Oleksandra Borysivna

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Переживаючи сьогоденні реалії життя, людина стикається з травмуючим стресом. Війна є надзвичайно потужним психологічним подразником. Кожного дня люди стикаються з масою негативних подій. Смерті, руйнування, поранення, катування, жорстокі вбивства, втрата житла. Це призводить до гострих стресових реакцій та розвитку психотравми. Люди, стикнувшись із подіями, які від них незалежать, а це у свою чергу призводить до втрати контролю над життям. Відсутність базової безпеки. Стресові події фізично та психічно загрожують нашому виживанню. Велика частка населення країни потребує і потребуватиме в майбутньому психологічної підтримки. Багато хто відчуває себе враженим, вибитим з колії. Події по різному впливають на психіку людей. Деякі проявляють слабкі реакції, інші більш важкі. Вивченню питання стресів та психотравми присвячено велику кількість робіт у галузі фізіології, психології, психофізіології, соціології. Йдеться про праці С. Ауербаха, С. Гремлінга, Л. Грімака, Дж. Грінберга, В. Калошина, В. Лебедева, Д. Льюїса, Дж. Стілмена, А. Ухтомського.

Дослідження саморегуляції емоційного стану сучасної особистості належить до числа найбільш актуальних напрямків сучасності. Особливо у військовий час, коли психічні стани відіграють важливу роль у виживанні. Потрясіння, яке змінюється тривалим стресом, постійним відчуттям тривоги, порушує біохімічні процеси, відбувається нейромедіаторний дисбаланс, які впливають негативно на організм. Із урахуванням досліджень психологів у даній галузі, наша робота допоможе нам з'ясувати, які існують методи саморегуляції та як вони впливають на рівень тривожності, а також як рівень тривожності впливає на стратегію подолання особистості у кризовому стані.

Об'єкт дослідження: психологічні стани осіб, які пережили стресові та психотравмуючі події.

Предмет дослідження: особливості технік саморегуляції в роботі психолога зі стресом та психологічною травмою.

Метою роботи є поглиблено теоретично проаналізувати та емпірично дослідити особливості взаємозв'язку технік саморегуляції на вибір стратегії поведінки особистості у стресовому стані та психотравмі.

Завдання дослідження:

- 1) здійснити теоретичний аналіз літератури щодо теми саморегуляції та вибору стратегії поведінки особистості у стресовому стані та психотравмі;
- 2) емпірично дослідити характер технік саморегуляції на вибір стратегії поведінки особистості у стресовому стані та психотравмі;
- 3) розробити рекомендації як підвищити рівень саморегуляції.

Гіпотеза дослідження: Припускаємо, що техніки саморегуляції знижують тривожність. Ймовірно існує взаємозв'язок між рівнем реактивної та особистісної тривоги на стратегії подолання кризового стану.

Методи теоретичного дослідження: теоретичний аналіз наукових джерел із досліджуваної проблематики: аналіз, порівняння, узагальнення та систематизація теоретичної інформації.

Методи емпіричного дослідження: проведення порівняльного дослідження; застосування стандартизованих опитувальників: «Стратегії подолання кризового стану» (модель BASIC PH) та «Опитувальник Спілбергера-Ханіна»; методи статистичної обробки даних в програмі SPSS 28 (порівняльний, кореляційний аналізи).

Наукова новизна дослідження полягає в теоретичному та емпіричному розкритті особливостей технік саморегуляції на вибір стратегії поведінки особистості в стресовій ситуації.

Теоретичне значення дослідження полягає в розширенні та поглибленні уявлення про техніки саморегуляції на вибір стратегії поведінки особистості в стресовій ситуації, а також у тому, що його результати доповнюють розробку проблеми вивчення здатності до саморегуляції.

Практичне значення дослідження. Результати дослідження і зроблені висновки можуть бути використані у роботі практичного психолога зі стресом та психотравмою особистості.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, літератури та додатків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ САМОРЕГУЛЯЦІЇ В РОБОТІ ПСИХОЛОГА ЗІ СТРЕСОМ ТА ПСИХОТРАВМОЮ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Поняття саморегуляції в психології

Психічна саморегуляція – це сукупність прийомів і методів корекції психофізіологічного стану, за допомогою яких можна оптимізувати психічні та соматичні функції. Саморегуляція допомагає людині ефективно пристосуватись до змін навколишнього середовища, а також підтримувати внутрішні процеси в нормальному стані. Саморегуляція - це властивість біологічних систем автоматично встановлювати та підтримувати на певному відносно постійному рівні свої фізіологічні показники. Керуючі фактори у біологічній системі знаходяться не поза організмом, а у ній самій. Організм має адаптивну систему саморегуляції. Адаптація - це сукупність особливостей організму, що забезпечує можливість його існування у мінливих умовах зовнішнього середовища. Також організм є автономною саморегулюючою системою, яка здатна підтримувати своє функціонування [1].

Виділяють емоційну саморегуляцію, яка допомагає оптимізувати емоційний стан та допомагає керувати власними емоціями та почуттями. Управління власним настроєм допомагає в подоланні складних життєвих обставин. Завдяки цьому процесу відбувається контроль власної поведінки. Цілеспрямована саморегуляція передбачає, що людина робить постійний моніторинг свого емоційного стану та порівнює його зі своїм бажаним. Якщо цей стан далекий, то максимально наближує до бажаного. Також саморегуляція здійснюється через задоволення різних потреб. Оскільки, організм бажає шукати задоволення та уникати болю [22].

Саморегуляцію вважають особливим психічним механізмом оптимізації людини, який здатний керувати собою на основі сприймання власних психологічних станів. Саморегуляція реалізовується завдяки самоконтролю, складові якого є самоаналіз та самопізнання самого себе.

Саморегуляція вважається основною функцією психіки, яка призначена для збереження її цілісності. Психологічна саморегуляція завжди носить свідомий та цілеспрямований характер. Вона визначається як системний процес, який забезпечує адекватним умовам зміну, пластичність життєдіяльності суб'єкта на різних рівнях [4].

Існує дві форми саморегуляції а саме, мимовільна та довільна. Мимовільна форма підтримується завдяки гомеостатичних механізмів та є неусвідомленою. Гомеостаз регулює фізичні процеси, зберігає відносну сталість при різних коливань зовнішніх умов. Завдяки гомеостазу регулюється температура тіла, рівень гормонів в крові, артеріальний тиск, частота серцевих скорочень. Довільна форма є усвідомленою, розуміється як системно-організований процес внутрішньої психічної активності людини, що дає можливість керувати своїм психоемоційним станом.

При відсутності високої фізичної та емоційної напруги, на фоні внутрішнього гомеостазу, необхідність в активності саморегуляції відсутня, така саморегуляція активує несвідомі процеси, які реалізуються без вольових зусиль. В організмі людини відбувається постійний процес налаштування механізмів активації та релаксації до навколишнього середовища, що забезпечує поведінку та адаптацію. Ці механізми працюють неусвідомлено, сенс їхньої роботи полягає у тому щоб забезпечити психологічний комфорт та стабільність внутрішнього світу людини. Психічна саморегуляція надає підтримку, мобілізацію психічної активності, яка постає суб'єктивною умовою здійснення реальної фахової діяльності фахівців екстремальних видів діяльності [27].

Саморегуляція може здійснюватись поза свідомістю людини на рівні рефлекторних зв'язків. Основною задачею саморегуляції є зниження психофізіологічного напруження, яке виникає через стресові події та через їхні негативні наслідки. Завдяки саморегуляції можна самостійно перейти в стан релаксації, який допомагає перейти у стан спокою та зняти психофізичну напругу [4].

Людина не може самостійно переключатись з однієї діяльності на іншу, а свідомо, із врахуванням соціального становища, важливості дій, можливих результатів своїх вчинків. Виділяють три головні типи механізмів саморегуляції.

Перший тип механізму психічної саморегуляції має співвідношення активності, яка циркулює в мозку, та активністю, яка знаходить вихід за межі мозку. Якщо імпульси переважають, то напруженість психічного стану зростає, коли імпульси знижуються, то напруга зменшується. Цей тип саморегуляції допомагає подолати дисбаланс. В основу другого типу саморегуляції входить зміна кількості нервових імпульсів з метою недопущення можливого психічного перенапруження. Це допомагає врівноважити інтенсивність нервових імпульсів. Для того щоб не допустити психічне перенапруження. Третій тип саморегуляції психічної активності людини має взаємозв'язок психічного стану та реакції психіки на умови зовнішнього середовища. Це свідчить про те, що шляхом зміни навколишнього середовища можна змінити психологічний стан [6].

Саморегуляція має три основні ефекти:

- ефект заспокоєння (усунення емоційної напруженості);
- ефект відновлення (ослаблення проявів стомлення);
- ефект активізації (підвищення психофізіологічної реактивності)

[8,29].

У своїй основній формі саморегуляція дозволяє особистості бути стійким і вміти відновлюватися після невдач, а також залишатися спокійним у складній ситуації [30].

Техніки саморегуляції базуються на прийнятих у біології уявленнях про саморегуляцію біологічних систем і в тому числі людського організму. Саморегуляція властивість біологічних систем автоматично встановлювати та підтримувати на певному відносно постійному рівні свої фізіологічні показники. Організм має адаптивну або самоналагоджувальну систему

саморегуляції. Адаптація дозволяє організму, забезпечувати можливість його існування в мінливих умовах зовнішнього середовища [3].

Завдяки саморегуляції можна досягти заспокоєння, відновлення, активізацію ресурсів. Саморегуляція в кризові стани запобігає перенапруженню, відновлює сили та нормалізує емоційний фон [5].

Отже, саморегуляція відіграє важливу роль в управлінні психоемоційним станом. Саме завдяки саморегуляції людина здатна адаптуватись до різних ситуацій. Також вона може здійснюватись неусвідомлено або завдяки різним технікам.

1.2. Методи саморегуляції

Саморегуляція має свідомий та цілеспрямований характер, А.Б. Леонова, вважає щоб досягти необхідний психологічний стан потрібно впливати на зовнішні умови, які можуть викликати несприятливі стани, людина в сучасних умовах стикається з труднощами, які складно передбачити. Тому складно оптимізувати психічний стан людини тільки за рахунок усунення стресових подій. Важливо активно впливати на стан людини, це допоможе вплинути на її психологічний стан [5].

Методи саморегуляції використовують для того щоб регулювати емоційний стан. Вони базуються на уявленні біології про саморегуляцію біологічних систем і в тому числі людського організму. Методи психічної саморегуляції ґрунтуються на процесі їх природного відновлення, тобто на механізмі гомеостазу. Фактично методи саморегуляції лише допомагають скасувати ті психічні та тілесні перешкоди, які заважають нормальному функціонуванню організму [8].

Методи саморегуляції дозволяють нормалізувати та покращити емоційний стан, допомагають закріпити позитивний психологічний стан. Будь-яка кризова подія викликає нервово-психічне і м'язове напруження. Серед різних психологічних методик найбільш використовують:

- 1) методи прямого регулювання психічного стану;

- 2) методи опосередкованої регуляції психічного стану;
- 3) методи психічного саморегулювання;
- 4) самонавіювання і самонаказ (афірмації);
- 5) методи вербалізації (розмова, обговорення снів, писання думок і переживань на папері;
- 6) дихальні вправи;
- 7) техніки заземлення;
- 8) техніки активізації ресурсів;
- 9) майндфулнес;
- 10) арт-терапія.

До методів прямого регулювання можна віднести різні фармакологічні засоби, що мають заспокійливий ефект. Також до цього можна віднести не фармакологічні засоби такі як, слухання музики, читання книг, перегляд фільмів, малювання [29].

Методи опосередкованої регуляції психічного стану, часто застосовується метод рольових ігор. При високому рівні напруги або при складній ситуації можна розігрувати різні ролі та ситуації. Після чого напруга знижується та усвідомлюється можливість виходу із складних подій тим самим можна підготувати себе до можливих сценаріїв. Також до цієї групи можна віднести фізичні навантаження та трудотерапію [31]

Аутогенне тренування – це метод психічного розвантаження, в основі якого є самостійне входження в аутогенний стан, та самостійний вихід з нього що складається з комплексу вправ, які викликають відчуття теплоти у всьому тілі і тяжкості в кінцівках, також візуалізації, яка допомагає розслабити свідомість. Цей метод запровадив В. Р. Шульц (1932 р.) Аутогенне тренування використовується при неврозах та функціональних порушень в організмі. Також цей метод допомагає керувати станом людини в екстремальних умовах. На першій стадії аутотренінгу відбувається розслаблення. Розслаблення допомагає зняти негативний емоційний фон, усунути негативні переживання на основі самонавіювання. Зняття м'язової

напруги знімає негативний емоційний фон, оскільки негативна напруга накопичується в м'язах. Аутогенне тренування вчить людину розслаблятися, так як переключає на парасимпатичний відділ нервової системи. Це дозволяє знизити ритм дихання, частоту серцебиття і розслабити м'язи. Аутогенне тренування має два етапи: перший початковий (АТ1), другий вищий (АТ2). Перший ступінь дозволяє зняти емоційну напругу, розслабляє, заспокоює, покращує сон та нормалізує функції організму. Другий ступінь на основі медитації та застосовується з метою викликання складних переживань [36].

Ще один з методів саморегуляції є релаксація за Джейкобсоном. Існує зв'язок між психоемоційним станом та зміни м'язового тону. Чим вище м'язове напруження тим вище відчувається людиною нервово-психічна напруженість. І навпаки, якщо розслабити м'язи то це заспокоїть людину. М'язова релаксація Джейкобсона, заснована на закономірному розслабленні м'язових тканин після попереднього напруги. Таким чином, згідно з даною технікою, необхідно сильно напружувати протягом 5-10 секунд одну або кілька груп м'язів, після чого концентруватися на відчутті розслаблення 15-20 секунд. Даний метод підходить для щоденного застосування. Завдяки м'язовій пам'яті, яка допоможе запам'ятати вправи, і при наступних заняттях стан розслаблення буде наступати у рази швидше ніж раніше. До четвертої групи методів належать самонавіювання і самонаказ [13].

Методи словесного впливу такі як:

1. Афірмації – короткі позитивні установки, які через багаторазове повторення закріплюються у підсвідомості, та відбувається самонавіювання. Завдяки частому повторені утворюються нові нейронні зв'язки. Це у свою чергу виробляє позитивний стиль мислення.

2. Самонавіювання або сугестія – це процес навіювання, адресований собі з метою управління своїм психологічним станом. Завдяки чому йде безпосередній вплив на психофізіологічні функції організму.

3. Самонаказ – це коротке розпорядження адресоване собі. Що допомагає переконати себе певним чином [19].

Методи вербалізації емоцій шляхом розмови, обговорення снів, писання думок і переживань на папері. Вербалізація допомагає зрозуміти свої потреби та послаблювати інтенсивність емоцій. Техніка вербалізації емоцій і почуттів полягає в прямому інформуванні про власний емоційному стані («Мене хвилює...», «Мене тривожить ...», « Мене лякає ... ») напружений психоемоційний фон завдяки цьому знижується. Техніка перетворення думок і почуттів в слова за допомогою записування [21].

Метод керування диханням – ефективно впливає на тонус м'язів і емоційні центри мозку. Дихальні вправи – це один зі способів взаємодії на організм. При стресових ситуаціях дихання пришвидшується, оскільки організм мобілізується для втечі або боротьби. Тому важливо переключити себе у стан спокою. Існують різні дихальні техніки. Вправа «4-2-6», де потрібно 4 робити вдих, на 1-2 затримувати повітря і робити довший видих. Техніка «10/10», рекомендується зробити цикл з 10 коротких вдихів та довгих видихів. Завдяки цій техніці психіка виводиться у режим «заспокойся та розслабся» [14].

Техніки заземлення допомагають знизити інтенсивних емоціях. Ці техніки допомагають відволіктись від переживань. Ці техніки спрямовані не на уникнення, а для стабілізації та накопичення ресурсів. Техніка 5-4-3-2-1 полягає у тому щоб назвати 5 предметів, які можна побачити; 4 речі, які можна відчутти; 3 звуки, які можна почути; 2 речі, які можна відчутти на запах і 1 річ, яку можна скуштувати [7].

Техніка усвідомлення тіла. Мета якої скерувати увагу на відчуття тіла, щоб відчутти себе у теперішньому часі. Потрібно зробити 5 глибоких видихів носом та вдих ротом. Покласти дві ступні на підлогу та порухати пальцями ніг. Декілька разів згорнути та розгорнути пальці ніг. Після чого слід помітити відчуття в ногах. Згодом стиснути руки в кулаку та розслабити що необхідно повторити декілька разів. Притиснути долоню одна до одної та

звернути увагу на напругу в руках. Після чого потерти руки та звернути увагу на тепло. Підняти руки вгору та розтягуватись декілька хвилин. Після чого зробити 5 глибоких видихів [36].

Техніки активізації ресурсів. Дані техніки спрямовані для пошуку і надання ресурсу у вирішенні складних ситуацій. У кризових ситуаціях важливо віднайти та активізувати ресурси. Це можуть бути домашні заняття, на відкритому просторі, громадські заняття, відновлюючі заняття [1].

Техніка управління реакціями на тригери. Потрібно передбачити стресові ситуації та підготуватися до них, скласти план управління стресовими ситуаціями та тригерами, дати собі час відновитися від тригера [5].

Техніка безпечне місце. Потрібно заплющити очі та уявити картинку місця, де почуваетесь безпечно та спокійно. Подивитися навколо та розглянути предмети. Слід уважно розглядати кольори, предмети, форми. У процесі виконання техніки необхідно слідкувати за своїми відчуттями. Може бути, що це місце недалеко, а може бути, що це місце десь далеко у космосі. Це не має бути реальне місце. Під час даної методики людина відчуває себе у безпеці тим самим набирається ресурсу [9].

Техніка Дерево. Людині дається аркуш паперу на якому зображено корені потрібно написати імена трьох близьких осіб, які найбільше підтримують та допомагають. Зелені листки – три риси характеру, які допомагають подолати стрес. Сухі листки – три риси, які, заважають у стресових ситуаціях. Хмарка – три види занять чи хобі, завдяки яким, можете розслабитись та почуватись комфортно [2,8].

Практики майндфулнес – це техніка медитації, усвідомлення своїх тілесних відчуттів, емоцій та думок без занурювання в них. Усвідомленість означає приділяти увагу думкам та емоціям, не засуджуючи їх. Майндфулнес допомагає регулювати стрес та тривожність. Для використання майндфулнес важливо щоб було тихо та спокійно. Достатньо

10-20 хвилин вдень. Бажано робити цю техніку в одному місці щоб виник рефлекс. Важливо сконцентруватись на органах чуття: слухати звуки, нюхати запахи, дивитись на предмети. Також можна включити цю техніку в буденні справи. Наприклад усвідомлювати прийняття їжі в обідню перерву. Важливо у цей момент не думати, а усвідомлювати [6].

Арт-терапія – це напрям психотерапії, який заснований на мистецтві та творчості. Завдяки арт-терапії можна впливати на психоемоційний стан людини. Під час малювання переноситься внутрішні емоції та стан людини. Т.М. Титаренко розробила арт-техніку “Перелітні птахи”. Ця техніка активізує віру, уяву та розсудливість та сприяє відновленню особистісної, когнітивної та емоційної неперервності. Рекомендується виконати вправу на м’язову релаксацію. Далі учаснику пропонується уявити перелітного птаха і намалювати його. Мета техніки полягає набути такої якості, як мобільність. Питання для обговорення: Які почуття викликала робота? Що зображено на малюнку? Як відчувається птах? У чому схожість малюнка з реальною життєвою ситуацією? Що стало несподіванкою? Що було приємним під час малювання? [12].

Таким чином, техніки саморегуляції здатні впливати на психіку людини. Завдяки технікам можна навчитися впливати на себе, знімати емоційну напругу, відновлювати власні ресурси, боротися зі стресом та тривожністю.

1.3. Стрес і психотравма особистості

Стрес – це захисна реакція виникає в разі дії на організм надмірних за силою факторів. Поняття стрес був введений Г. Сельє в 1936 році. У фізіології для позначення неспецифічної реакції організму у відповідь на несприятливу подію, але потім стало описуватись для опису станів в екстремальних умовах на різних рівнях. Це відповідна реакція нервової системи. Стрес є нормальною реакцією, організм створений так, щоб відчувати стрес і реагувати на нього. Коли люди стикаються з загрозою,

виникає фізіологічна реакція. Стрес буває фізіологічним та психологічним. Фізіологічний стрес є реакцією на дію стимулу та супроводжується фізико-хімічною реакцією. Психологічний стрес зазвичай супроводжується напругою. До нього відносять інформаційний стрес, коли людина знаходиться в постійному інформаційному потоці. Наприклад цілодобовий перегляд новин або велика кількість справ, які складно виконати за день. Останнім часом людина може не відходити від новин, що призводить до травматизації, оскільки мозок не розпізнає чи насправді це стається чи віртуально. Емоційний стрес виникає при пережиті різних емоцій. Це можуть бути позитивні та негативні події. Саме завдяки стресу відбувається мобілізація усіх процесів для того щоб вижити [23,22].

Психосоціальна характеристика стресора, його якісні та кількісні особливості, градієнт впливу стресора на організм, «валентність» по відношенню до особи не можуть не враховуватися під час аналізу механізмів стресу [24].

Природа стресора, як правило, визначає термінологічну характеристику стресу (емоційного, фізичного, мотиваційного, операційного, інтелектуального) Стрес зазвичай виникає в критичних умовах, коли необхідно швидко і самостійно приймати рішення, миттєво реагувати на загрози. Зараз українці переживають події, які травмують кожного, але з різною інтенсивністю. Стрес який триває довго призводить до послаблення реакцій стресу. Це у свою чергу переключає до адаптивного потенціалу людини та вона починає звикати до обстрілів, смертей, неспання та голоду. Адаптаційний синдром має такі стадії:

1. Стадія тривоги — включається режим виживання. Для того щоб вижити включається максимальна активізація процесів. Зростає енергія, покращується зір та слух також зростають психомоторні функції. Переважають емоції страху, настороженості, злості, паніки, люті.

2. Стадія резистентності полягає у адаптації до нових умов. Та дозволяє адаптуватись до нових подій. Формується підвищена стійкість до

стресових подій. Активізується нові механізми захисту. Основне в цій фазі стає усвідомлення власної ролі у розгортанні подій.

3. Стадія виснаження виникає тоді коли у людини вже немає сил для боротьби. Ця стадія може призвести до тяжких захворювань або смерті. Особливо коли людина ще не встигла відновитись від попередніх подій.

До основних факторів, що впливають на психіку людини у період війни, відносять: небезпека – усвідомлення обстановки як загрозової його здоров'ю та життю; раптовість – несподівана для людини зміна обстановки; невизначеність – відсутність, недолік або суперечливість інформації про те що відбувається; новизна – те що склалась реальність з якою психіка не стикалась [24].

При зіткненні з травматичними подіями виникає сильний стрес. В ситуації стресу людська нервова система реагує збудженням, в результаті чого вивільняються гормони зокрема, норадреналін необхідний для того щоб людина швидше зорієнтувалась та відреагувала на загрозу. Збуджується мигдалеподібне тіло. Завдяки чому відбувається швидка реакція на небезпеку. Мигдалеподібне тіло знаходиться в стані підвищеної готовності до базових, необхідних в критичних ситуаціях реакцій – втечі та нападу. Після припинення дії травмуючих факторів, збудження згасає завдяки дії інших гормонів кортизолу і нервова система повертається до свого звичайного функціонування. У людей, які стикнулись з травматичною подією може виникнути психотравма [18].

Психологічна травма – це результат пережиття сильного стресу, який негативно впливає на психіку людини та може спровокувати розвиток психічних захворювань. Психологічна травма може бути зв'язана з фізичною травмою, яка загрожувала життю людини та супроводжувалось сильним емоційним потрясінням [22].

Фундаментальна природа психологічної травматизації:

- психотравма в результаті смерті близьких людей
- травматичний стрес учасників та очевидців військових дій

- стихійні лиха чи катастрофи
- фізичне та сексуальне насильство
- вимушене переселення, втрата житла
- геноцид

Травматичний стрес виникає в тому випадку, коли стресогенний фактор занадто сильний, продовжується протягом тривалого часу, це у свою чергу перевантажує психологічні, фізіологічні та адаптаційні можливості людини та руйнує психологічний захист, викликає тривогу та призводить до психологічного й фізіологічного “ламання” в організмі. Якщо переживання стресової ситуації в нормі мобілізує адаптаційні ресурси організму та сприяє пристосуванню людини до мінливих умов, то травматичний стрес може виснажити його адаптаційні можливості [21].

Можливий перебіг травматичного досвіду:

1. Гостра стресова реакція (перші три дні)
2. Гострий стресовий розлад (до 4-х тижнів)
3. Посттравматичний стресовий розлад (після 4-х тижнів) [25].

Травматичні події є складними через те що, вони перевантажують звичні стратегії життя. Переважно такі події містять загрозу життю або фізичній цілісності. Висока ймовірність травматизації відбувається, коли людина захоплена зненацька або потрапляє у пастку або ж доведена до виснаження. Коли особа опиняється в ситуації насильства або свідком жахливої смерті рівень травматизації зростає [23].

Коли виникає загроза, то збуджується нервова система і відбувається приплив адреналіну. Травматизація відбувається тоді коли неможливі опір чи втеча. Травматичні події викликають сильні та тривалі зміни у фізіологічному тонусі, емоціях та сприйняттях. Часто травмована особистість переживає сильні емоції, але не має чіткі спогади про події. Або пам’ятає усе в подробицях, але не відчуває емоцій [17].

Після пережиття травматичної події в психіці формується домінанта, зв’язана з психотравмою, і всі інші психологічні і фізіологічні функції

стають неактуальні. Порушується апетит, сон, соціальна взаємодія. Травматичні події порушують сімейні зв'язки та дружні або близькі стосунки [19].

В травматичних ситуаціях змінюється картина світу. Виникає стан хаосу відчуття того, що світ не такий добрий і втрачається довіра до всього. Втрачається цілісність ЕГО (Я), відсутнє відчуття себе. Це все супроводжується сильним шоком. Травма сприяє втраті зв'язку між минулим, теперішнім та майбутнім [22].

Від психотравми страждають ті, хто пережив безпорадність. Травматичні події спотворюють звичні системи людських стосунків, які дають відчуття контролю, контакту чи сенсу. Переживання травматичних подій є складним випробуванням для людської психіки. Часто буває те що, хто зазнав травми не вистачає внутрішніх ресурсів та зовнішніх ресурсів аби стабілізуватися та відновитися після травми. Зіткнення із загрозами для життя провокує цілу низку симптомів, які сильно впливають на життя та знижують його якість [19].

Отже, стрес є фізіологічною реакцією організму. Під час цієї реакції активуються захисні механізми, через що у людини змінюються фізіологічні показники. Стрес не є шкідливим для організму. Але коли людина стикається з жахливими подіями, то у неї може виникнути психологічна травма. Психологічна травма негативно впливає на психіку.

Висновки до першого розділу

Отже, враховуючи різні теорії, можна стверджувати, що основною задачею саморегуляції є зниження психофізіологічного напруження, яке виникає через стресові події та через їхні негативні наслідки. Завдяки саморегуляції можна самостійно перейти в стан релаксації, який допомагає перейти у стан спокою та зняти психофізичну напругу. Саморегуляція допомагає людині ефективно пристосуватись до змін навколишнього середовища, а також підтримувати внутрішні процеси в нормальному стані.

Стрес – це захисна реакція організму на різні чинники. Стрес є нормальною фізіологічною реакцією. Стрес буває фізіологічним та психологічним. Він має три стадії: тривоги, резистентності, виснаження.

Переживання стресової ситуації дозволяє адаптуватись до нових умов. Коли подразник надто сильний і людина перебуває у складній для виживання ситуації, то виникає психотравма. Травматичний досвід має такі стадії: гостра стресова реакція, гострий стресовий розлад, посттравматичний стресовий розлад.

Психологічна травма – це життєва подія, яка сприймається як загроза власному життю або близьких. Травматизація відбувається тоді коли стресор занадто сильний і коли психіка з ним не справляється. Психотравма змінює картину світу, виникають проблеми з оточенням. Виникають проблеми з фізіологічними потребами, порушується сон, втрачається апетит. Це у свою чергу не дає можливості відновитися організму. Втрачається зв'язок з реальністю, відчуття контролю власного життя, змінюється структура ЕГО. Отже, саморегуляція відіграє важливу роль у житті, оскільки вона здатна вчасно відновити психіку від стресових та травматичних подій.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ХАРАКТЕРУ ВПЛИВУ ТЕХНІК САМОРЕГУЛЯЦІЇ НА ВИБІР СТРАТЕГІЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ В СТРЕСОВОМУ ТА ПСИХОТРАВМАТИЧНОМУ СТАНІ

2.1. Організація та методика дослідження

В ході емпіричного етапу нашого дослідження перед нами стояло завдання дослідити наявність та характер взаємозв'язку використання технік саморегуляції на вибір стратегії поведінки особистості в стресовому та психотравматичному стані. З цією метою нами використовували такі методики: «Опитувальник Спілбергера-Ханіна» та «Стратегії подолання кризового стану» (модель BASIC RH – професор Мулі Лаад, Ізраїль).

А також дослідженні було додано кілька паспортних даних, які містили запитання про вік, стать учасників.

Перша методика: Опитувальник Спілбергера-Ханіна призначений для оцінки реактивної та особистісної тривожності. Особистісна тривожність розглядається авторами як відносно стійка індивідуальна якість особистості, яка характеризує ступінь її занепокоєння, турботи, емоційної напруги внаслідок дії стресових факторів. Реактивна тривожність - це стан особистості, який характеризує ступінь занепокоєння, турботи та емоційної напруги у конкретній стресовій ситуації. Якщо особистісна тривожність є стійкою індивідуальною характеристикою, то стан реактивної тривожності може бути достатньо динамічним і за часом, і за ступенем вираженості.

Опитувальник Спілбергера-Ханіна складається з 40 питань-суджень, з котрих 1-20 призначені для оцінки реактивної тривожності (шкала "Як ви себе почуваете в даний момент?") та 21-40 – для визначення особистісної тривожності (шкала "Як Ви себе почуваете звичайно?"). На кожне запитання можливі 4 відповіді за ступенем інтенсивності (зовсім ні, мабуть так, вірно, цілком вірно) - для шкали реактивної тривожності, та 4 відповіді за частотою (майже ніколи, іноді, часто, майже завжди) – для шкали особистісної тривожності.

Одні питання-судження в опитувальнику Спілбергера-Ханіна сформульовані так, що відповідь (1) означає відсутність чи легку ступінь тривожності. Це в шкалі реактивної тривожності так звані прямі запитання: № 3, 4, 6, 77, 9, 12, 13, 14, 17, 19, а в шкалі особистісної тривожності – № 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40. В інших, так званих зворотних запитаннях відповідь (1) означає високий ступінь тривожності, а відповідь (4) – низьку тривожність: № 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20 – в шкалі реактивної тривожності; № 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39 – в шкалі особистісної тривожності. Обробка проводиться у такий спосіб. Спочатку окремо складаються результати за зворотними та прямими запитаннями, потім із сум прямих віднімається сума зворотних запитань і до одержаного числа додається постійне число 50 для шкали реактивної тривожності та 35 – для шкали особистісної тривожності.

Показник результату за кожною шкалою може знаходитись в діапазоні від 20 до 80 балів. Чим він більший, тим вищий рівень тривожності (реактивної або особистісної). Оцінка рівнів реактивної та особистісної тривожності за результатами показників здійснюється в таких межах: до 30 балів – низький рівень тривожності, від 31-45 балів – середній, більше 45 балів – високий рівень тривожності.

Друга методика: «Стратегії подолання кризового стану» (модель BASIC PH – професор Мулі Лаад, Ізраїль) призначений для визначення основних стратегій подолання кризового стану особистості.

Ізраїльський психолог травматерапевт Мулі Лаад, тривалий час досліджував способи поведінки людей у стресогенних ситуаціях. Він встановив, що у кожної людини є своя власна унікальна комбінація ресурсів боротьби з несприятливими обставинами. Такі висновки стали основою BASIC Ph Model. Ця модель ґрунтується на визнанні здатності особистості протистояти катастрофам, зберігати своє психічне здоров'я у будь-яких екстремальних ситуаціях. Модель містить шість основних параметрів, що складають ядро індивідуального стилю поведінки під час перебування у несприятливих обставинах (кожна літера в назві моделі BASIC Ph означає якийсь ресурс).

1. Belief (віра): філософія життя, вірування та моральні цінності. Цей спосіб подолання кризи базується на вірі (в Бога, в людей, в диво чи в самого/саму себе, у свою місію). Це система переконань, цінностей та смислів, потреба в самореалізації та самовираженні. Вірування можуть бути не тільки релігійні, але й політичні тощо. Важливий сам факт наявності віри.

2. Affect (афект): почуття, емоції. Афективна стратегія проявляється через емоції: плач, сміх, розмову з кимось про свої переживання. Цей спосіб подолання кризи вимагає, насамперед, виявлення різних почуттів та їх ідентифікацію. Далі слідує спроба висловити розпізнані почуття прийнятними для людини способами: словесно, письмово (в оповіданні чи в листі); без слів – в танці, малюнку, в музиці, в драмі. Можна записувати в щоденник свої почуття чи малювати їх.

3. Social (соціум): приналежність, родина, друзі. Даному способу подолання кризи властиве прагнення до спілкування. Можна звертатися за підтримкою до сім'ї, друзів чи психологів. Можна допомагати іншим постраждалим, занурюватися у волонтерську роботу. Тобто, важлива соціальна включеність: прагнення бути серед людей, почувати себе частиною системи, організації і т.п. Отримати від інших людей підтвердження, що ти живий/жива, чимось корисний/корисна, можеш на щось впливати.

4. Imagination (уява): творчість, гра уяви, інтуїція. Цей спосіб подолання кризи базується на творчих здібностях. Завдяки уяві можна мріяти, імпровізувати, уявляти собі майбутнє, розвивати інтуїцію, змінюватися, шукати розраду у світі гри та фантазії. Практикувати рукоділля, гончарство тощо. Фантазія допомагає відволіктися від жорстокої реальності, проявити почуття гумору; знайти креативне рішення актуальних проблем.

5. Cognition (когніція): знання, логіка, реальність, думки. Спосіб подолання кризи через актуалізацію ментальних здібностей, вміння логічно та критично мислити, оцінювати ситуацію, пізнавати нові ідеї, планувати, навчатися, збирати інформацію, аналізувати проблеми та раціонально вирішувати їх. Когнітивна стратегія передбачає аналітичну роботу, складання списків чи планів.

6. Physiology (фізіологія): фізична, чуттєва модальність та діяльність. Спосіб подолання кризи через концентрацію на фізичній діяльності тіла. Цей спосіб пов'язаний зі здатністю відчувати себе завдяки органам чуття. Передбачає фізичну активність: спорт, фізична праця, медитація, прогулянки на природі, походи в гори і т.д. Також, отримання задоволення (релаксу) через їжу.

Опитувальник складається з 36 тверджень, на які досліджуваний відповідає:

- 1 – я рідко користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією:
- 2 – я іноді користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією:
- 3 – я періодично користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією:
- 4 – я часто користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією:
- 5 – я майже завжди користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією:
- 6 – я завжди користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією.

Отже, в даному підрозділі ми описали групу досліджуваних, процес досліджуваних та перелік методологічного матеріалу, що був використаний нами у процесі дослідження.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Дослідження проводилося у березень-квітень 2022 року у волонтерському центрі в місті Яворів. Учасниками дослідження були особистості, які перебували в місцях де відбувались активні військові дії. Всього у дослідженні взяли участь 30 осіб. Досліджуванні мали різний віковий діапазон від 20 до 50 років.

Експериментальні матеріали отримані в ході дослідженні піддавалися статистичній обробці спеціального пакету програм. Дані, отримані з методик, підраховувалися згідно ключів і вводилися в електрону таблицю SPSS 28.0.

Структура етапів емпіричного дослідження подана у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Структура етапів емпіричного дослідження

№ етапів	Етапи	Характеристика етапів	Методики та методи дослідження
1.	I етап: дослідження показників до впливу	Визначення рівня реактивної та особистісної тривожності: на даному етапі було проведено дослідження рівня реактивної та особистісної тривожності за допомогою методики: «Опитувальник Спілбергера-Ханіна»; «Стратегії подолання кризового стану» (модель BASIC PH) призначений для визначення основних стратегій подолання кризового стану особистості.	«Опитувальник Спілбергера-Ханіна»; «Стратегії подолання кризового стану»(модель BASIC PH)
2.	II етап: проведення тренінгу	На цьому етапі було проведено тренінг, де група брала участь у дослідженні.	Використання тілесних технік, когнітивних технік, а також технік на саморегуляцію, спостереження та бесіда.

3.	III етап: заміри показників після впливу	На даному етапі було проведено ретестування рівня реактивної та особистісної тривожності за допомогою методики : «Опитувальник Спілбергера-Ханіна»	«Опитувальник Спілбергера-Ханіна»;
4.	IV етап: інтерпретація результатів дослідження.	На даному етапі дослідження результати тестувань були введені в статистичну програму SPSS, за допомогою якої оброблялися та порівнювалися результати.	Аналіз даних, використання статистичної програми SPSS

Структура тренінгу проводилася за таким планом:

- Вступна частина. Для неї найбільш характерними компонентами є вступ, правила, знайомство та очікування.

- Основна частина. Складається зазвичай з двох послідовних блоків, які спрямовані на визначення проблеми (психодіагностика) та пошук шляхів її розв'язання; і розвиток практичних навичок, потрібних для цього (психокорекція).

- Завершальна частина. Для неї найбільш характерним вправи, такі як: вправи на виправдання очікувань, вправи-побажання.

Для кращого розуміння первинних даних була проведена їхня описова статистика за шкалами:

- Опитувальник «Стратегії подолання кризового стану» (модель BASIC RH – професор Мулі Лаад, Ізраїль): «Віра», «Соціум», «Афект», «Уява», «Когніція», «Фізіологія»;

- Опитувальник Спілбергера-Ханіна: «Реактивна тривожність» та «Особистісна тривожність»;

Обраховані показники були представлені у таблицях 2.1.-2.6.

Дані отримані з стандартизованої методики, підраховувалися згідно з ключів і вводилися в електронну таблицю програми SPSS 28.0.

Участь приймало 30 учасників з яких 10 чоловічої статі – 40% і 20 жіночої – 60% . Отримані дані представлені на рис. 2.1.

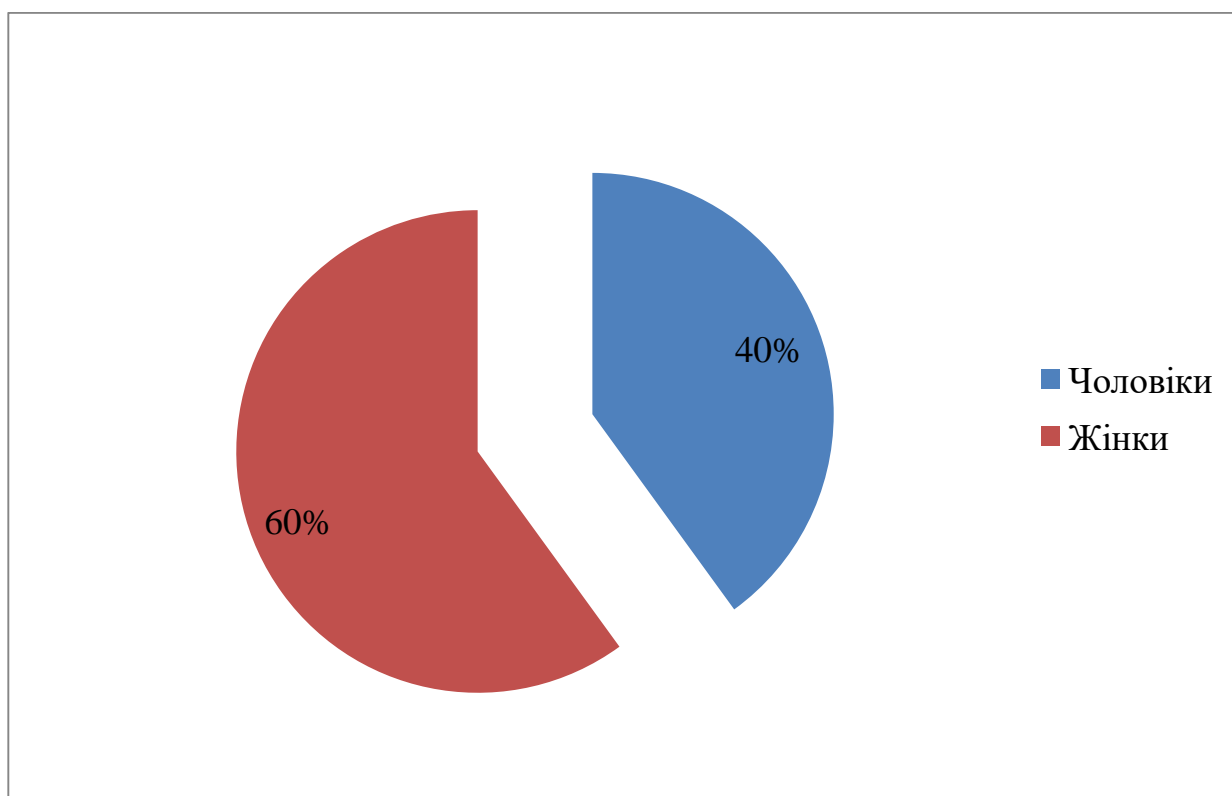


Рис. 2.1. Результати розподілу за критерієм статтю

За результатами методики «Стратегії подолання кризового стану» (модель BASIC PH) було виявлено, що особистості у стресовому стані та психотравмі використовують такі стратегії подолання кризового стану як:

1. Віра, а саме 16% особистостей у стресовому стані, що становить 5 респондентів. Цей спосіб подолання кризи базується на вірі в Бога, в людей, в диво чи в самого/саму себе, у свою місію. Вірування можуть бути не тільки релігійні, але й політичні тощо.

2. Соціум, а саме 25% особистостей у стресовому стані, що становить 7 респондентів. Даному способу подолання кризи властиве прагнення до спілкування.

3. Афект, а саме 30% особистостей у стресовому стані, що становить 9 респондентів. Афективна стратегія проявляється через емоції: плач, сміх, розмову з кимось про свої переживання. Цей спосіб подолання кризи вимагає, насамперед, виявлення різних почуттів та їх ідентифікацію.

4. Уява, а саме 9% особистостей у стресовому стані, що становить 3 респондентів. Цей спосіб подолання кризи базується на творчих здібностях.

5. Когніція, а саме 10% особистостей у стресовому стані, що становить 3 респондентів. Спосіб подолання кризи через актуалізацію ментальних здібностей, вміння логічно та критично мислити, оцінювати ситуацію, пізнавати нові ідеї, планувати, навчатися, збирати інформацію, аналізувати проблеми та раціонально вирішувати їх.

6. Фізіологія, а саме 10% особистостей у стресовому стані, що становить 3 респондентів. Спосіб подолання кризи через концентрацію на фізичній діяльності тіла.

Результати дослідження за методикою «Стратегії подолання кризового стану» (модель BASIC PH) подана у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

**Результати «Стратегії подолання кризового стану»
(модель BASIC PH)**

№	Шкали	Результати у %
1	Віра	16
2	Соціум	25
3	Афект	30
4	Уява	9
5	Когніція	10
6	Фізіологія	10

Результати методики «Опитувальник Спілбергера-Ханіна» подана у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3.

Результати дослідження за методикою «Опитувальник Спілбергера-Ханіна»

№	Шкали	Результати у %		
		Рівні тривожності		
		Високий	Середній	Низький
1	Реактивна тривожність	43	30	27
2	Особистісна тривожність	53	47	0

З 30 учасника дослідження 8 виявилось із низьким рівнем тривожності за шкалою «Реактивна тривожність», а це становить 27% усіх опитаних; 9 – з середнім (30%) та 13 – з високим (43%); 14 учасників мають середній рівень за шкалою «Особистісна тривожність», а це становить 47%; 16 учасників мають високий рівень (53%) (Рис.2.2).

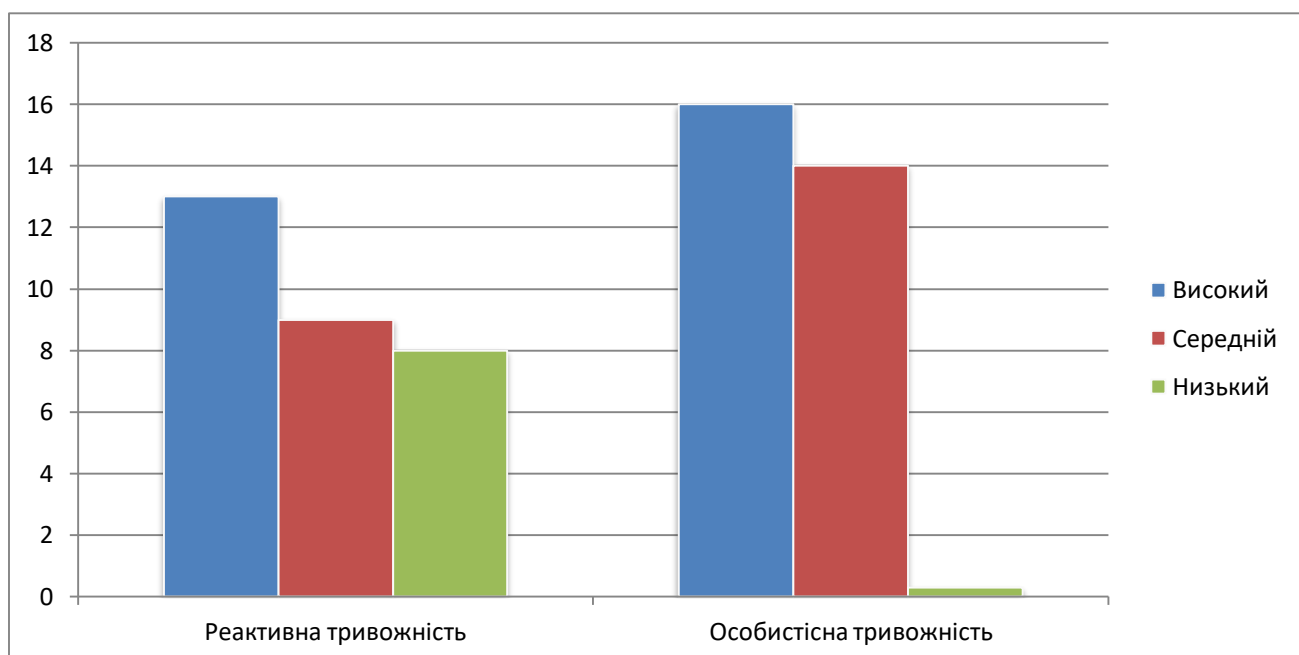


Рис.2.2. Описова статистика результатів дослідження тривожності

Після проведення опитування, ми обрали 10 осіб, котрі мали високий рівень реактивної та особистісної тривоги. Саме ці респонденти взяли участь у тренінгу та повторному тестуванні.

Результатами згідно дослідження за методикою «Стратегії подолання кризового стану» (модель BASIC PH) опитаних 10 осіб з високим рівнем тривоги використовували такі стратегії подолання кризового стану як:

- Соціум, а саме 50% учасників, що становить 5 респондентів.
- Віра, а саме 20% учасників, що становить 2 респондентів.
- Уява, а саме 20% учасників, що становить 2 респондентів.
- Афект, а саме 10% учасників, що становить 1 респондент.
- Фізіологія, когніція, а саме 0% учасників, а саме жодного респондента.

Після проведення тренінгу відбулося повторне тестування.

Порівняльний аналіз за методикою «Опитувальник Спілбергера-Ханіна» результатів рівня тривоги за першим та другим зрізом подані у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4.

Респонденти	Перший зріз	Другий зріз
	Рівень тривоги	Рівень тривоги
1	Високий	Високий
2	Високий	Високий
3	Високий	Середній
4	Високий	Середній
5	Високий	Середній
6	Високий	Низький
7	Високий	Низький

8	Високий	Низький
9	Високий	Низький
10	Високий	Низький

Результати другого зрізу згідно дослідження за методикою «Опитувальник Спілбергера-Ханіна» з 10 учасників дослідження 5 виявилося із низьким рівнем тривожності за шкалою «Реактивна тривожність», а це становить 50% усіх опитаних; 3 – з середнім (30%) та 2 – з високим (20%); 4 учасників мають середній рівень за шкалою «Особистісна тривожність», а це становить 40%; 2 учасників мають високий рівень (20%) та 4 учасників мають низький рівень, що становить 40% (Рис. 2.3).

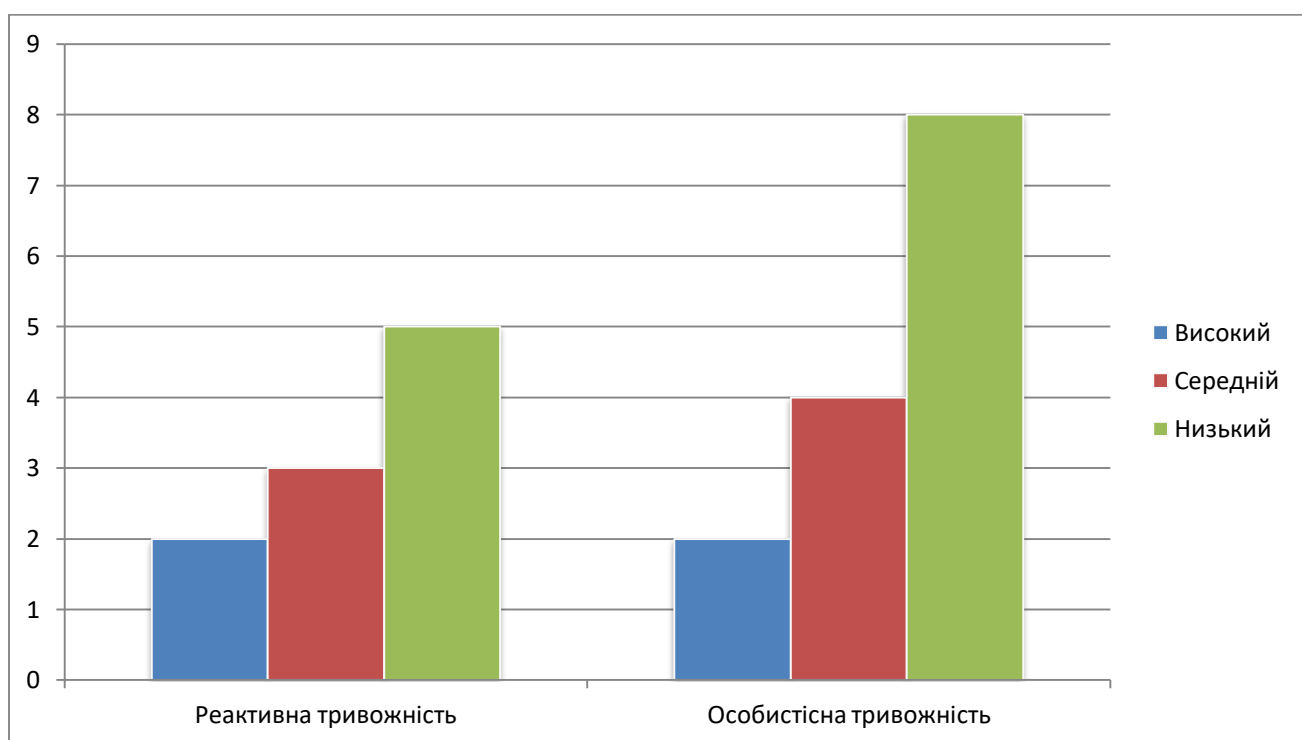


Рис. 2.3. Описова статистика результатів дослідження тривожності за другим зрізом.

Результати описової статистики тривожності після тренінгу подані у таблиці 2.5.

Таблиця 2.5.

Описова статистика результатів дослідження тривожності після тренінгу

№	Шкали	Результати у %		
		Рівні тривожності		
		Високий	Середній	Низький
1	Реактивна тривожність	20	30	50
2	Особистісна тривожність	20	40	40

За результатами дослідження рівня стратегії подолання кризового стану за першим та другим зрізом відбулися значущі зміни у шкалах: «Віра», «Соціум», «Афект», «Уява». Та не відбулося жодних змін у шкалі «Когніція», «Фізіологія».

У результаті дослідження взаємозв'язку між рівнем реактивної та особистісної тривоги та стратегіями подолання кризового стану було встановлено взаємозв'язок між такими показниками:

– Між шкалою «Реактивна тривожність» і шкалою «Особистісна тривожність» (0,800, при $p \leq 0,01$). Отримані дані представлені на рис. 2.4.

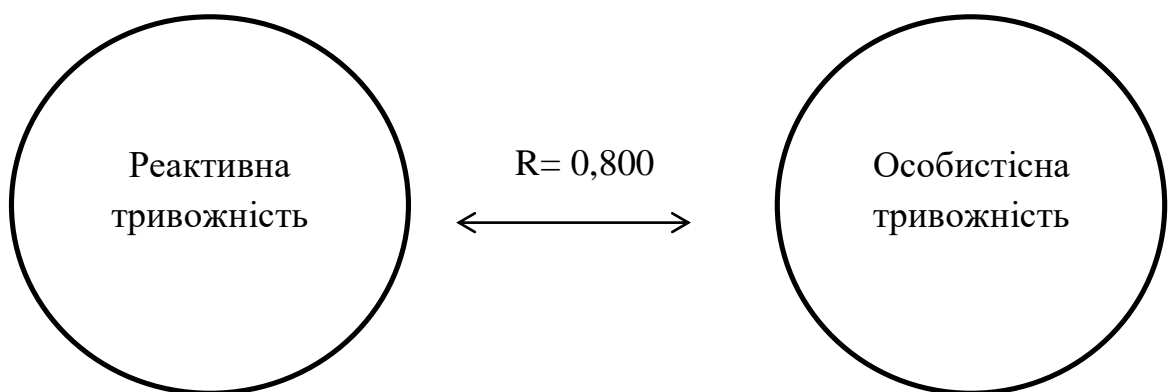


Рис. 2.4. Кореляційний зв'язок між шкалами реактивна тривожність та особистісна тривожність.

– Між шкалою «Реактивна тривожність» та «Афект» (0,595, при $p \leq 0,01$). Отримані дані представлені на рис. 2.5.

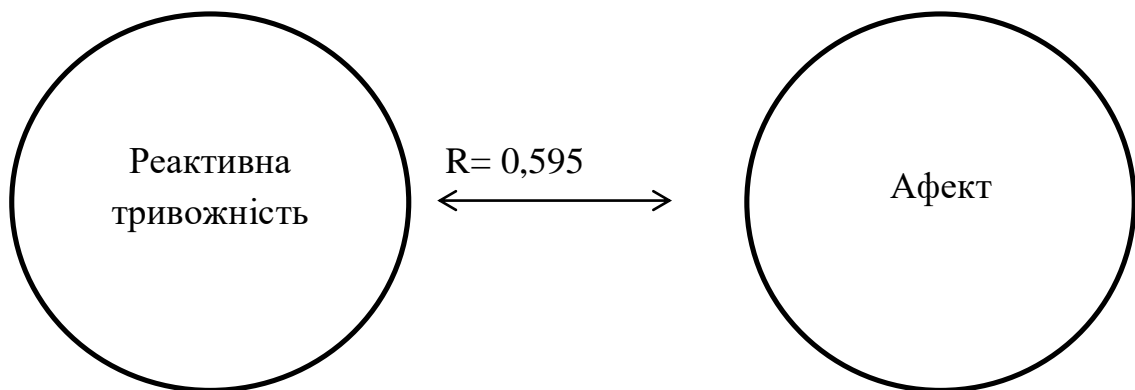


Рис. 2.5. Кореляційний зв'язок між шкалами реактивна тривожність та афект.

– Між шкалою «Особистісна тривожність» та «Соціум» (0,555, при $p \leq 0,01$). Отримані дані представлені на рис.2.6.

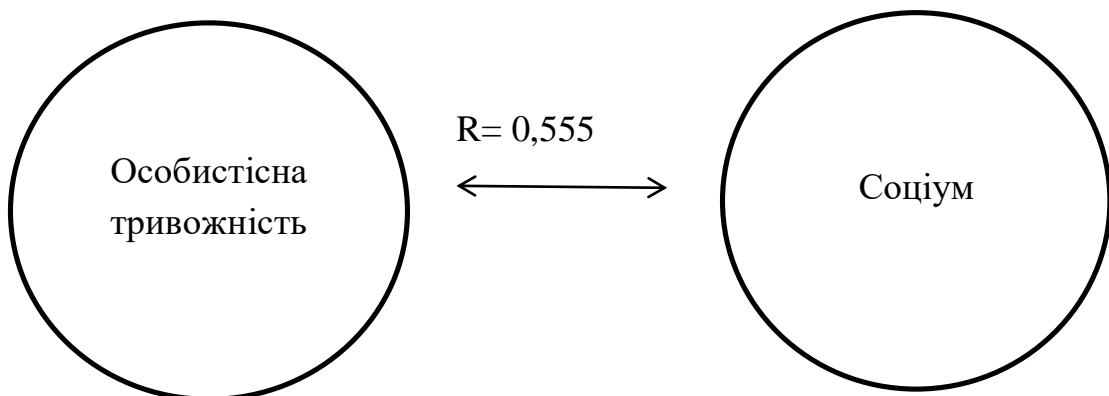


Рис. 2.6. Кореляційний зв'язок між шкалами особистісна тривожність та соціум.

Отже, отримані дані свідчать про те, що існує взаємозв'язок між рівнем реактивної та особистісної тривоги на стратегії подолання кризового стану за такими шкалами «Реактивна тривожність», «Особистісна тривожність», «Афект», «Соціум».

Між шкалою «Реактивна тривожність» і шкалою «Особистісна тривожність» за даними кореляції $=0,800$. Показники свідчать про те, що чим

вищий рівень реактивної тривожності у особистості, тим більша ймовірність що особистісна тривога теж висока.

Між шкалою «Реактивна тривожність» та «Афект» за даними кореляції $=0,595$. Показники свідчать проте, що чим вищий рівень реактивної тривожності особистості, тим ймовірніше, що вона використає стратегію афект для подолання кризового стану.

Між шкалою «Особистісна тривожність» та «Соціум» за даними кореляції $=0,555$. Показники свідчать про те, що чим вищий рівень особистісної тривоги у особистості тим ймовірніше, що вона використає стратегію соціум для подолання кризового стану.

За результатами повторного тестування, ми можемо зробити висновки, що рівень реактивної та особистісної тривоги можна змінити завдяки технікам саморегуляції.

Отже, можна сказати, що тренінг має високий рівень ефективності. Це можна побачити у результаті тестування у другому зрізі. Слід зазначити, що тренінг був продуктивний протягом 9 занять, але для більш значущих результатів слід зробити ще одне повторне дослідження після тривалої перерви (1 місяць). Можна висунути припущення, що для подальших досліджень це буде перспективою. Це робиться для того, щоб дізнатися наскільки тренінг є продуктивним, і як довго затримується вплив тренінгового інтенсиву.

2.3. Алгоритм роботи психолога для зменшення рівня тривожності особистості за допомогою технік саморегуляції.

У ході дослідження було виявлено особистостей із високим рівнем тривожності. Для зниження рівня тривожності учасників нами було розроблено програму тренінгу.

Метою програми тренінгу є сприяти зниженню рівня тривожності учасників та навчання технік саморегуляції для самостійного майбутнього використання.

Завдання програми:

- Продіагностувати учасників на рівень тривожності та стратегію подолання кризового стану;
- Організувати і провести корекційну роботу з використанням символдрами, позитивної психотерапії, арт-терапії та тілесно-орієнтованої психотерапії, спрямовану на зниження рівня тривожності;
- познайомити з техніками саморегуляції та стратегіями подолання кризового стану;
- сприяти розвитку навичок рефлексії, усвідомлення, розпізнавання та вираження власних емоцій і почуттів;
- познайомити з стратегіями подолання кризового стану;
- Зробити повторну діагностику учасників та порівняти результати дослідження;

Алгоритм роботи психолога може проводитися за таким планом:

- Психодіагностика учасників.
- Психокорекція тривожності у кризовій ситуації.
- Просвітницька робота щодо тривожності та технік саморегуляції.
- Обробка, інтерпретація та порівняння результатів тестувань.

Методика дослідження:

1. «Стратегії подолання кризового стану» (модель BASIC PH – професор Мулі Лаад, Ізраїль) та «Опитувальник Спілбергера-Ханіна»;
2. Проведення бесіди з учасниками та ознайомлення їх з корекційною програмою;
3. Корекційна програма, яка включає в себе методи та техніки символдрами, арт-терапії та тілесно-орієнтованої психотерапії. А також за допомогою цих методів та технік розвинути психологічні механізми;
4. Повторна діагностика та ретестування керівників;
5. Порівняння результатів та завершення програми.

Структура тренінгу:

- Вступна частина. Складається з вступу, правил, знайомства та очікування учасників тренінгу.

– Основна частина. Складається з психодіагностики учасників тренінгу та психокорекції.

– Завершальна частина. До неї входять вправи на виправдання очікувань.

Діагностичний блок програми

Дослідження проводилося Учасниками дослідження були особистості зі стресом та психотравмою. Всього у тренінгу взяли участь 10 осіб. Жіночої статі було - 5 осіб (50%), чоловічої – 5 осіб (50%). Досліджуванні мали різний віковий діапазон від 20 до 50 років.

Корекційний блок програми

Корекційний блок програми проводилася протягом 3 тижнів. Для більшої зручності частина програми тренінгу подано у таблиці 2.6.

Таблиця 2.6.

Програма тренінгу

Назва методики	Характеристика
1	2
Вправа. Знайомство	<p>Мета: познайомити учасників групи, сприяти розвитку емпатії та чутливості одне до одного.</p> <p>Учасники об'єднуються в пари з колегою, який сидить поруч.</p> <p>Тренер дає завдання учасникам: зібрати інформацію про партнера та представити його групі від першої особи з максимально можливою чутливістю до індивідуальності партнера. Завдання партнера, якого представляють, — зосередитися на своїх емоціях, усвідомити причини виникнення саме цих емоцій, записати усвідомлення про себе на аркуші паперу.</p>

	<p>Час на інтерв'ювання одного учасника з пари — 3–5 хвилин, на представлення групі — 3 хвилини.</p> <p>Перелік орієнтовних питань:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Як хотів би, щоб називали у групі? • Чим розчарований у своєму житті? • Чим задоволений у житті? • Які емоції та почуття найчастіше переживає? • Які емоції та почуття хотів би «додати» у своє життя? <p>Рефлексія вправи:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Які емоції та почуття з'явилися під час бесіди в парах, а також під час представлення вас у групі?
	<ul style="list-style-type: none"> • Чи достовірно вас представили? На скільки (у %) правильно відтворено інформацію про вас? • Що було легше (важче): говорити у першій особі про іншого чи слухати від когось про себе? Які у зв'язку з цим усвідомлення про себе з'явилися? <p>Учасники відповідають за бажанням (або по колу).</p>
<p>Вправа «Значення саморегуляції»</p>	<p>Мета: виявити знання учасників групи про саморегуляцію</p> <p>Учасники висловлюють свої асоціації з поняттям «саморегуляція» та «тривожність». Ведучий веде запис цих асоціацій у два стовпчики на великому аркуші паперу. Після чого ведучий прозпочинає міні лекцію про значення саморегуляції у житті.</p>
<p>«Я відчуваю тривогу коли, коли...»</p>	<p>Мета: сформувати словниковий запас назв емоцій та почуттів, активізувати учасників групи, підвищити довіру до групи.</p>

Учасники сидять у колі. Ведучий кидає одному з учасників маленький м'яч з назвою емоції чи почуття, наприклад, «симпатія». Завдання учасника, який впіймав м'яч, продовжити наступну фразу «Я відчую симпатію , коли...».

Потім цей учасник називає іншу емоцію чи почуття й передає м'яч іншому учаснику. Важливим є те, що м'яч повинен потрапити в руки кожного учасника декілька разів. Слід зазначити, що назви емоцій та почуттів не повинні повторюватися.

<p>Релаксація за Джейкобсоном</p>	<p>Мета: сформувати навичку релаксації.</p> <p>Існує зв'язок між психоемоційним станом та зміни м'язового тону. Чим вище м'язове напруження тим вище відчувається людиною нервово-психічна напруженість. І навпаки, якщо розслабити м'язи то це заспокоїть людину. М'язова релаксація Джейкобсона, заснована на закономірному розслабленні м'язових тканин після попереднього напруги. Таким чином, згідно з даною технікою, учасникам необхідно сильно напружувати протягом 5-10 секунд одну або кілька груп м'язів, після чого концентруватися на відчутті розслаблення 15-20 секунд. Завдяки м'язовій пам'яті, яка допоможе запам'ятати вправи, і при наступних заняттях стан розслаблення буде наступати у рази швидше ніж раніше.</p> <p>Рефлексія вправи:</p> <ul style="list-style-type: none">• Як себе почували під час виконання техніки релаксації?
---------------------------------------	--

Вправа «Категорії»	<p>Мета: налагодити взаємодію між учасниками групи, підсилити почуття приналежності до групи.</p> <p>Учасники стоять у колі. Їм пропонують вільно походити по кімнаті і зробити кілька простих гімнастичних вправ для зняття напруги в тілі.</p> <p>Ведучий називає певну категорію. Завдання учасників: об'єднатися в групи відповідно до категорій. Після утворення кожна з цих груп виражає приналежність до певної категорії певною метафорою: груповою фігурою, піснею, танцем тощо.</p> <p>Категорії:</p> <ul style="list-style-type: none"> • пора року, коли народився; • колір очей; • хобі чи улюблене заняття; • найважливіша життєва цінність. <p>Рефлексія вправи:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Як себе почували під час створення, представлення метафори? • Які емоції виникали? • У чому вбачаєте причини виникнення саме цих емоцій?
Вправа «Корисність й шкідливість емоції»	<p>Мета: Сформувати розуміння учасників, що емоції можуть бути не тільки шкідливими, але й корисними.</p> <p>Об'єднуючись у групу, кожен учасник отримує картку з назвою емоції. Необхідно записати, що гарного і що поганого пов'язано з цією емоцією. Час для виконання 3 хв.</p>

	Обговорення. Вислухати висновки кожної групи. Кожна група аргументовано доводить і корисні, і шкідливі характеристики пов'язані з певними емоціями.
Техніка «Дерево»	Учасникам дається аркуш паперу на якому зображено корені – там потрібно написати імена трьох близьких осіб, які найбільше підтримують та допомагають. Зелені листки – три риси характеру, які допомагають подолати стрес. Сухі листки – три риси, які, заважають у стресових ситуаціях. Хмарка – три види занять чи хобі, завдяки яким, можете розслабитись та почуватись комфортно.
Мандала	Учасникам пропонується намалювати свою мандалу після невеликої медитації.
Вправа «Що я даю людям і чого від них чекаю?»	Мета: розвиток навичок самоаналізу. Ведучий дає учасникам аркуш паперу А4 і пропонує умовно поділити його на дві частини. На одній намалювати те, що учасник дає людям, а на іншій – що отримує від них. Обговорення малюнків: Що я відчував, коли працював над малюнком?
Дихальні вправи	Дозволяє учасникам розвинути психологічні механізми самозаспокоєння.
Що я зможу?	Вправа на ресурс, використовується МАК «Источник». Учасникам пропонується.

<p>Міні лекція</p> <p>Що таке тривожність і як вона виникає?</p>	<p>Насамперед, варто зазначити, що є дві схожі емоції, які часто плутають – тривога і страх. Але вони суттєво різняться.</p> <p>Страх – це те, що ми відчуваємо прямо зараз як реакцію на події, що відбуваються, тоді як тривога стосується подій у минулому чи майбутньому, які ми переносимо на нинішній момент. Наприклад, якщо ви зустріли в лісі ведмедя, то відчуваєте реальну небезпеку тут і зараз, – це страх. А якщо ви зібралися до лісу за ягодами, але думаєте про те, що можете зустріти ведмедя, і це псує вам настрій – це тривога.</p> <p>Ми звикли говорити, що страх, злість, тривога тощо – негативні емоції, щось погане. Проте насправді, це нормальні почуття, вони важливі та корисні для людини, як і будь-які інші. Аж до того моменту, коли людина повністю занурюється в цю тривогу, їй стає складно перемикатися з думок про минуле чи майбутнє на нинішній момент, коли вона перестає помічати, що насправді перебуває в безпечному місці й жодної загрози немає. Так виникає тривожність</p> <p>Учасники тренінгу висловлюють свої враження та почуття. Відповідаючи на питання.</p>
<p>Вправа «Ваш настрій»</p>	<p>Учасники по колу говорять про свій настрій</p>
<p>Вправа «Грамота»</p>	<p>Мета: підвищувати самооцінку особистості. Ведучий роздає кожному учаснику аркуш паперу А4 і пропонує написати похвальну грамоту собі, вказати, за що він її отримує. Кожен учасник зачитує свої напрацювання.</p>

	Обговорення: Чи важко було писати грамоту собі? Якщо так, то чому? Чи сподобалася вам ця вправа і чим?
Вправа «Яка/який я?»	На чистому листі паперу напишіть три якості, які ви вважаєте вас найкраще характеризують як особистість. Наступні п'ять хвилин необхідно підійти до якнайбільшої кількості людей і поставити їм запитання: «Яка/який я?», відповідь учасників необхідно записувати на аркуші паперу. Наступний крок – визначити, що ви відчуваєте після отриманих відповідей. Після
	чого учасники обговорюють відповіді на запитання, такі як: Чи були названі у відповідях якості, які ви раніше зафіксували про себе на аркуші паперу?
Вправа. Як ви себе зараз почуваєте?	Мета: Визначити стан учасників та їх налаштування на співпрацю. Оцініть свій настрій – за шкалою від 0 до 10: Де 0 відповідає дуже пригніченому настрою, 10 – вкрай піднесений настрій. І паралельно, оцініть свій рівень енергії за шкалою від 0 до 10: Де 0 означає, що ви практично безсилі, і 10 – максимальний рівень енергії. Оцінюйте себе саме у цей період часу. Результати зафіксуйте на аркуші паперу.
Міні-діалог «Айсберг»	Мета: Сприяти розумінню, що емоції та інтелект, насправді взаємопов'язані, переплетені і дуже часто тісно взаємодіють. Учасники відповідають на питання.

	<p>На вашу Думку, як себе Почуває тренер?</p> <p>Учасники записують відповіді на аркуші паперу, після чого озвучують думки по колу.</p>
Вправа «Супермаркет»	<p>Мета: формування навичок самоаналізу, самопізнання, поглиблення знань одне про одного через розкриття якостей кожного</p>
Міні лекція. Стратегії подолання кризового стану	<p>Існує шість основних стратегій подолання:</p> <p>Beliefs and Values – В (вірування і моральні цінності)</p> <p>Affect and Emotion – А (афекти та емоції)</p> <p>Social – S (соціальна сфера)</p> <p>Imagination</p>
	<p>and Creativity – І (уява і творчість)</p> <p>Cognition and Thought – С (міркування)</p> <p>Physiological and Activities – Ph (фізіологічні ресурси).</p> <p>Комбінація всіх шести способів складає індивідуальний стиль кожної людини. Потенційно кожен з нас володіє усіма стратегіями з раннього дитинства і напрацьовує додаткові навички в результаті життєвого досвіду. Але у кожного є свої переважаючі методи подолання кризи. Протягом життя вони розвиваються і вдосконалюються. А інші залишаються нерозвиненими. Всі ці механізми подолання кризи можуть бути вдосконалені через поглиблене вивчення і тренування.</p> <p>Два практичних висновки з цієї моделі:</p> <p>1. корисно знати, що стрес можна долати різними способами: якщо роздуми не приносять полегшення,</p>

	2. важливо пам'ятати, що різні люди долають стрес по-різному, і способи, що допомагають одним, не втішають інших, тому не варто як радити, так і дивуватися чи обурюватися.
Вправа «Клубок»	Мета: Дізнатися враження учасників тренінгу після його проведення. Кожен учасник розповідає, що нового дізнався на тренінгу, яку цікаву інформацію почув. Учасник тримає в руках клубок і після розповіді віддає його іншому учаснику тренінгу.
Обговорення	Учасники розповідають про свої відчуття та емоції під час виконання тренінгу.

Після проведеного тренінгу відбулося ретестування за допомогою «Опитувальник Спілбергера-Ханіна» виявлено, що з 10 учасників дослідження 5 виявилось із низьким рівнем тривожності за шкалою «Реактивна тривожність», а це становить 50% усіх опитаних; 3 – з середнім (30%) та 2 – з високим (20%); 4 учасників мають середній рівень за шкалою «Особистісна тривожність», а це становить 40%; 2 учасників мають високий рівень (20%) та 4 учасників мають низький рівень, що становить 40%

Висновки до другого розділу

1. В даному розділі представлено методичне забезпечення емпіричного дослідження впливу тренінгу на рівень тривожності у особистості та стратегію подолання кризового стану. Детально розглянуто мету, завдання та основні чотири етапи емпіричного дослідження: визначення рівня тривожності в учасників та стратегії поведінки у кризовому стані; проведення тренінгу на зниження рівня тривоги; повторне проведення тесту на визначення рівня тривожності, після тренінгу; аналіз та інтерпретація результатів. Представлено характеристики методик, які були застосовані в дослідженні, а саме методику на

визначення тривожності «Опитувальник Спілбергера-Ханіна» та методику «Стратегії подолання кризового стану»(модель BASIC PH). Було описано дослідження та обґрунтовано вибір групи досліджених.

2. Після проведення стало відомо, що особистості у стресовому стані та психотравмі використовують такі стратегії подолання кризового стану як: Віра - 16%, соціум - 25%, афект - 30% ,уява – 9, когніція - 10% ,фізіологія - 10%. Виявлено, що чим вищий рівень особистісної тривоги тим ймовірніше вона використає стратегію соціум для подолання кризового стану; чим вищий рівень реактивної тривожності тим ймовірніше, що вона використає стратегію афект для подолання кризового стану.

3. Було проведено тренінг з техніками саморегуляції. Для того щоб перевірити, як техніки саморегуляції впливають на рівень тривожності учасників. За результатами було виявлено, що завдяки проведеному тренінгу рівень тривожності у досліджуваних у 40% став низьким, у 30% став середнім та у 20% залишився високим.

ВИСНОВКИ

1. У ході поглибленого теоретично-емпіричного аналізу проблеми нами було встановлено, що саморегуляція має свідомий та цілеспрямований характер. Методи саморегуляції дозволяють нормалізувати та покращити емоційний стан, допомагають закріпити позитивний психологічний стан. Будь-яка кризова подія викликає нервово-психічне і м'язове напруження. Особливу увагу варто звернути на роль технік саморегуляції на рівень тривожності. Те, як людина поводить себе у кризовому стані, значною мірою визначається рівнем її тривожності. Рівень тривожності впливає на безліч змінних таких як стратегії подолання кризового стану, продуктивність, задоволеність життям. Він відіграє важливу роль у формуванні взаємодії між особами та їх середовищем. Особи, які мають низький рівень тривожності вміють розрізнити і використати різні стратегії подолання кризового стану.

2. Нами було емпірично досліджено характер впливу рівня тривожності на вибір стратегії подолання кризового стану. Було досліджено 30 учасників. Після проведення опитування, нами було обрано 10 осіб, котрі мали високий рівень реактивної та особистісної тривоги. Саме ці респонденти взяли участь у тренінгу та повторному тестуванні. Було виявлено, що 5 виявилось із низьким рівнем тривожності за шкалою «Реактивна тривожність», а це становить 50% усіх опитаних; 3 – з середнім (30%) та 2 – з високим (20%); 4 учасників мають середній рівень за шкалою «Особистісна тривожність», а це становить 40%; 2 учасників мають високий рівень (20%) та 4 учасників мають низький рівень, що становить 40%.

3. Ми розробили модель психологічної допомоги для зменшення рівня тривожності за допомогою технік саморегуляції. Для зменшення рівня тривожності учасників нами було розроблено програму тренінгу. Метою програми тренінгу є сприяти зниженню рівня тривожності учасників та навчання технік саморегуляції для самостійного майбутнього використання.

За результатами повторного тестування, ми можемо зробити висновки, що техніки саморегуляції знижують тривожність.

Завдання програми:

- Продіагностувати учасників на рівень тривожності та стратегію подолання кризового стану;
- Організувати і провести корекційну роботу з використанням символдрами, позитивної психотерапії, арт-терапії та тілесно-орієнтованої психотерапії, спрямовану на зниження рівня тривожності;
- познайомити з техніками саморегуляції та стратегіями подолання кризового стану;
- сприяти розвитку навичок рефлексії, усвідомлення, розпізнавання та вираження власних емоцій і почуттів;
- познайомити з стратегіями подолання кризового стану;
- Зробити повторну діагностику учасників та порівняти результати дослідження;

Алгоритм роботи психолога може проводитися за таким планом:

- Психодіагностика учасників.
- Психокорекція тривожності у кризовій ситуації.
- Просвітницька робота щодо тривожності та технік саморегуляції.
- Обробка, інтерпретація та порівняння результатів тестувань.

Структура тренінгу:

- Вступна частина. Складається з вступу, правил, знайомства та очікування учасників тренінгу.
- Основна частина. Складається з психодіагностики учасників тренінгу та психокорекції.
- Завершальна частина. До неї входять вправи на виправдання очікувань.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Блінов О. А. Психологія бойової психічної травми : монографія. К. : Талком, 2016. 246 с.
2. Аболина Л.М. Психічні механізми емоційної стійкості людини. Казань: «КазГУ», 1987.
3. Барез-Браун К. Wake Up! Прокидаємось! або Як перестати жити на автопілоті / К. Барез-Браун. Львів : Видавництво старого Лева, 2017. 304 с.
4. Бернс Д. Д. Почувайся добре. Нова терапія настрою / Д. Д. Бернс. Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2020 . 544 с.
5. Блінов О. А. Вплив страху на психологічний ресурс особистості військовослужбовця // Матеріали Третьої міжнародної науково-практичної конференції «Культурно-історичний та соціально-психологічний потенціал особистості в умовах трансформаційних змін у суспільстві». Одеський національний університет імені І. І. Мечникова, Інститут економіки, математики і механіки. 16-17 вересня 2011 року. С. 329–336
6. Бойко Т. Психологічні особливості тривожності підлітків в умовах соціальної депривації. Молода наука Волині : пріоритети та перспективи досліджень. Луцьк, 2011. Т. 2. С. 193-194.
7. Брюнінг Лоретта Граціано. Керуй гормонами щастя : як хімічний коктейль у мозку допомагає зупинити негативне мислення : пер. С англ. / Лоретта Граціано Брюнінг; пер. Уляна Курганова. Харків : Ранок, 2019. 239 с.
8. Бурбо Л.: П'ять травм, які заважають бити собою. К.: «Софія», 2016. 192 с.
9. Вестбрук Д., Кеннерлі Г., Кірк Дж. Вступ у когнітивно – поведінкову терапію. Львів : Свічадо, 2014. 410 с.
10. Гаммонд К. Мистецтво відпочинку. Як перевести подих у сучасному світі / К. Гаммонд. Yakaboo Publishing, 2020. 288 с.

11. Гриньова Н. Дослідження психотравм особистості та шляхи їх корекції у форматі позитивної психотерапії // Психологічний журнал, 2019. 10 с.
12. Католик Г, Корнієнко І. Техногенні катастрофи: психологічна допомога очевидцям та постраждалим. Львів: Червона Калина, 2003. 124 с
13. Краси́ло Л. Соціально-гуманістичний аналіз психологічної травми / Л. І. Краси́ло / Культурно-історична психологія, 2009. 83с.
14. Краси́ло Л. Соціально-гуманістичний аналіз психологічної травми / Л. І. Краси́ло / Культурно-історична психологія, 2009. 83с.
15. Лазарус Р.С. Теорія стресу і психофізіологічні дослідження. Емоційний стрес. Л.: Медицина, 1970.
16. Лорі Готтліб. Хочете про це поговорити? Нотатки психотерапевта в 58 сеансах / Готтліб Лорі. Київ : BookChef, 2020. 560 с.
17. Мушкевич М. І. Основи психотерапії : навч. посіб / М І. Мушкевич, С. Є. Чагарна ; за ред. М. І. Мушкевич. Вид 3-тє. Луцьк : Вежа. Друк, 2017. 420 с.
18. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
19. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи : навч. посібник. Т. 1. Київ, 2018. 208 с.
20. Охорона психічного здоров'я в умовах війни / пер. з англ. Т. Семигіна. Київ : Наш формат, 2017. 1068 с.
21. Перелигіна Л.А., Ситник М.Ю. Професійний стрес пожежних рятувальників і медичних працівників в екстремальних умовах діяльності. Проблеми екстремальної та кризової психології, 2013. № 13. С. 206 - 215.
22. Пітерсон Т. 101 спосіб впоратися з тривогами, страхами й панічним атаками / Т. Пітерсон. Київ : Наш формат, 2021 . 240 с
23. Психологія особистості: словник-довідник / за ред. П. П. Горностая, Т. М. Титаренко. К.: Рута, 2001, 320 с.

24. Психологія бойової психологічної травми : монографія / О. А. Блінова. К. : Талком, 2016. 246 с.
25. Психосоціальна допомога в роботі з кризовою особистістю: навч. метод. посіб. / ред. : Л. М. Вольнова ; Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова, Ін-т соц. роботи та упр. К. : Вид-во НПУ ім М.П. Драгоманова, 2012. 273 с.
26. Сабацишин Р. О. Медична біологія: Підручник для студентів вищих медичних навчальних закладів I–II рівнів акредитації. Вінниця: «Нова книга» 2008. 288 с.
27. Саннікова О. П. Переживання кризи: диференційно-психологічний аналіз. Наука і освіта. 2015. № 10. С. 16 – 22.
28. Сарджвеладзе Н., Беберашвілі З., Джавахишвили Д. та ін. Травма і психологічна допомога. М. : Сенса, 2007. 180 с
29. Станчишин В. Стіни в моїй голові. Жити з тривожністю і депресією / В. Станчишин. Київ : Віхола, 2020 . 176 с.
30. Степанов О. М. Психологічна енциклопедія. Київ: «Академвидав» 2006. 424 с.
31. Тептюк Ю.О. Психологічні умови розвитку стресостійкості псоціальних працівників різних вікових категорій: дис. канд. психол. н. / Ю.О. Тептюк. К., НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2021. 272 с.
32. Титаренко Т.М. Психологія життєвої кризи. К.: Агропром видав України, 1998. 348 с.
33. Тригери посттравматичного стресового розладу. URL: <https://www.disabledvets.com/blog/ptsd-triggers>.
34. Мушкевич М. І. Основи психотерапії : навч. посіб / М І. Мушкевич, С. Є. Чагарна ; за ред. М. І. Мушкевич. Вид 3-тє. Луцьк : Вежа – Друк, 2017. 420 с.
35. Холідей Р., Генсільман С. Зберігайте спокій. Щоденна інструкція з вирішення проблем / Р. Холідей, С. Генсільман. Київ : Наш формат, 2018. 463 с.
36. Шеннон Д. Не годуйте мавпу!: Як вийти із замкнутого кола неспокою та тривоги / Д. Шеннон. Київ : ЦУЛ, 2020 . 146 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Тестова методика BASIC Ph

Подумайте про себе, коли ви знаходитесь в кризі, сильному стресі.

Що, здебільшого, Ви робите, щоб допомогти собі впоратися з цим станом?

Що, на Вашу думку, допомагає Вам найкраще, а що – незначною мірою?

Зважте кожен вислів і поставте косий хрестик («х») у відповідній клітинці навпроти номера твердження, де цифри означають:

- 1 – я *рідко* користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією.
- 2 – я *іноді* користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією.
- 3 – я *періодично* користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією.
- 4 – я *часто* користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією.
- 5 – я *майже завжди* користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією.
- 6 – я *завжди* користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією.

№	ТВЕРДЖЕННЯ								
	Я здаюся і покладаюся на вищі сили чи долю у вирішенні проблеми								
	Я не говорю про свої емоції прямо, але виражаю їх опосередковано, – до прикладу, плачу, коли думаю про себе								
	Я шукаю підтримки інших людей								
	Я фантазую і даю волю своїй уяві, – наприклад, уявляю себе у спокійному, безтурботному місці								
	Я збираю інформацію, щоб бути певним/ною у тому, що я маю найкращий варіант вирішення проблеми								
	Я їм або сплю менше, ніж звичайно, – або ж, навпаки, я їм								

ВІРА	ЕМОЦІЇ	КОНТАКТИ	УЯВА	ЗНАННЯ	ФІЗИЧНА АКТИВНІС ТЬ

«Опитувальник Спілбергера-Ханіна»

Інструкція: «Прочитайте уважно кожне з наведених нижче речень і закресліть відповідну цифру праворуч залежно від того, ЯК ВИ СЕБЕ ПОЧУВАЄТЕ В ДАНИЙ МОМЕНТ. Над питаннями довго не задумуйтесь, оскільки правильних або неправильних відповідей немає».	Ні, це не так	Напевно, так	Вірно	Надзвичайно вірно
1. Я спокійний	1	2	3	4
2. Мені ніщо не загрожує	1	2	3	4
3. Я напружений	1	2	3	4
4. Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5. Я відчуваю себе вільно	1	2	3	4
6. Я розстроєний	1	2	3	4
7. Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8. Я відчуваю себе відпочившим	1	2	3	4
9. Я стривожений	1	2	3	4

10. Я відчуваю внутрішнє задоволення	1	2	3	4
11. Я впевнений в собі	1	2	3	4
12. Я нервую	1	2	3	4
13. Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14. Я заведений	1	2	3	4
15. Я не відчуваю скутості, напруженості	1	2	3	4
16. Я задоволений	1	2	3	4
17. Я заклопотаний	1	2	3	4
18. Я занадто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19. Мені радісно	1	2	3	4
20. Мені приємно	1	2	3	4

Додаток Б

Програма тренінгу емоційної компетентності та стратегії поведінки у конфліктній взаємодії для керівників

Метою тренінгу є сприяти зниженню рівня тривожності учасників та навчання технік саморегуляції для самостійного майбутнього використання.

Завдання:

1. Познайомити з техніками саморегуляції та стратегіями подолання кризового стану;
2. Сприяти розвитку навичок рефлексії, усвідомлення, розпізнавання та вираження власних емоцій і почуттів;
3. Познайомити з стратегіями подолання кризового стану;
4. Зниження рівня ситуативної і особистісної тривожності;
5. Сформувати вміння свідомого застосування окремих прийомів саморегуляції.

Тривалість тренінгу: 3 тижні, 9 годин.

Обладнання: стільці у кількості учасників тренінгу, фліпчарт, ноутбук, проектор, аркуші паперу формату А1–2 шт., папір формату А4–1 пачка, іграшковий м'ячик чи м'яка іграшка, кольорові олівці, ножиці, клей ПВА.

Розміщення учасників: учасники тренінгу розміщуються на стільцях по колу в просторій кімнаті.

Заняття 1

1. Вступне слово

Ведучий вітається. Називає ім'я, на яке до нього можуть звертатися учасники. Озвучує назву та мету тренінгу. Обґрунтовує актуальність тренінгу.

2. Міні-діалог «Айсберг»

Мета: Сприяти розумінню, що емоції і інтелект, насправді взаємопов'язані, переплетені і дуже часто тісно взаємодіють. Учасники відповідають на питання.

На вашу думку, як себе відчуває тренер?

3. Міні лекція. Що таке тривожність і як вона виникає?

Насамперед, варто зазначити, що є дві схожі емоції, які часто плутають – тривога і страх. Але вони суттєво різняться.

Страх – це те, що ми відчуваємо прямо зараз як реакцію на події, що відбуваються, тоді як тривога стосується подій у минулому чи майбутньому, які ми переносимо на нинішній момент. Наприклад, якщо ви зустріли в лісі ведмедя, то відчуваєте реальну небезпеку тут і зараз, – це страх. А якщо ви зібралися до лісу за ягодами, але думаєте про те, що можете зустріти ведмедя, і це псує вам настрій – це тривога.

Ми звикли говорити, що страх, злість, тривога тощо – негативні емоції, щось погане. Проте насправді, це нормальні почуття, вони важливі та корисні для людини, як і будь-які інші. Аж до того моменту, коли людина повністю занурюється в цю тривогу, їй стає складно перемикатися з думок про минуле чи майбутнє на нинішній момент, коли вона перестає помічати, що насправді перебуває в безпечному місці й жодної загрози немає. Так виникає тривожність

Учасники тренінгу висловлюють свої враження та почуття. Відповідаючи на питання.

Заняття 2

1. Знайомство

Мета: познайомити учасників групи, сприяти розвитку емпатії, чутливості до себе та одне до одного, рефлексії та навичок саморозкриття.

Учасники об'єднуються в пари з колегою, який сидить поруч. Завдання учасникам: зібрати інформацію про партнера за орієнтовними питаннями та представити його групі від першої особи з максимально можливою чутливістю до індивідуальності партнера. Завдання партнера, якого представляють, — зосередитися на своїх емоціях, усвідомити причини виникнення саме цих емоцій, записати усвідомлення про себе. Час на інтерв'ювання одного учасника з пари — 3–5 хвилин, на представлення групі — 3 хвилини.

Перелік орієнтовних питань:

- Як хотів би, щоб називали у групі?
- Чим розчарований у своєму житті?
- Чим задоволений у житті?
- Які емоції та почуття найчастіше переживає?
- Які емоції та почуття хотів би «додати» у своє життя?

2. Обговорення вправи

Рефлексія вправи:

- Які емоції та почуття з'явилися під час бесіди в парах, під час представлення вас групі? Чим це пояснюєте?
- Чи достовірно вас представили? На скільки (у %) правильно відтворено інформацію про вас?
- Що було легше (важче): говорити у першій особі про іншого чи слухати від когось про себе? Які у зв'язку з цим усвідомлення про себе з'явилися?

Учасники відповідають за бажанням (або по колу).

3. Вправа Як ви себе зараз відчуваєте?

Мета: Визначити стан учасників та їх налаштування на співпрацю.

Оцініть свій настрій – за шкалою від 0 до 10: 0 відповідає дуже пригніченому настрою, 10 – вкрай піднесений настрій. І паралельно, оцініть свій рівень енергії за шкалою від 0 до 10: 0 означає, що ви практично безсилі, і 10 – максимальний рівень. Оцінюйте себе у цей момент часу.

Занаття 3

1. Вправа «Категорії»

Мета: налагодити взаємодію між учасниками групи, підсилити почуття приналежності до групи.

Учасники стоять у колі. Їм пропонують вільно походити по кімнаті і зробити кілька простих гімнастичних вправ для зняття напруги в тілі. Ведучий називає певну категорію. Завдання учасникам: об'єднатися в групи згідно з цією категорією. Об'єднатися необхідно дуже швидко. Після

утворення груп кожна з них виражає свою категорію певною метафорою: груповою фігурою, піснею, танцем, віршем тощо.

Категорії:

- пора року, коли народився;
- колір очей;
- хобі чи улюблене заняття;
- найважливіша життєва цінність.

2. Обговорення вправи

Рефлексія вправи:

- Як себе почували під час створення, представлення метафори?
- Які емоції виникали?
- У чому вбачаєте причини виникнення саме цих емоцій?

3. Вправа «Корисність й шкідливість емоцій»

Мета: Сформувати розуміння учасників, що емоції можуть бути не тільки шкідливими, але й корисними.

Об'єднайтеся у групи. Кожна група отримує картку з назвою емоції. Необхідно записати, що гарного і що поганого пов'язано з цією емоцією. Час – 2-3 хв. Обговорення. Вислухати висновки кожної групи. Кожна група аргументовано доводить і корисні, і шкідливі характеристики ситуацій, пов'язаних з певними емоціями.

Заняття 4

1. Міні лекція. Стратегії подолання кризового стану

Мета: актуалізувати знання про стратегії подолання кризового стану.

Існує шість основних стратегій подолання:

Beliefs and Values – В (вірування і моральні цінності)

Affect and Emotion – А (афекти та емоції)

Social – S (соціальна сфера)

Imagination and Creativity – І (уява і творчість)

Cognition and Thought – С (міркування)

Physiological and Activities – Ph (фізіологічні ресурси). Комбінація всіх шести способів складає індивідуальний стиль кожної людини. Потенційно кожен з нас володіє усіма стратегіями з раннього дитинства і напрацьовує додаткові навички в результаті життєвого досвіду. Але у кожного є свої переважаючі методи подолання кризи. Протягом життя вони розвиваються і вдосконалюються. А інші залишаються нерозвиненими. Всі ці механізми подолання кризи можуть бути вдосконалені через поглиблене вивчення і тренування.

Два практичних висновки з цієї моделі:

1. корисно знати, що стрес можна долати різними способами: якщо роздуми не приносять полегшення,
2. важливо пам'ятати, що різні люди долають стрес по-різному, і способи, що допомагають одним, не втішають інших, тому не варто як радити, так і дивуватися чи обурюватися.

2. Вправа «Я відчуваю любов, коли...»

Мета: формувати словниковий запас назв емоцій та почуттів, активізувати учасників групи, підвищити довіру до групи.

Учасники сидять у колі. Ведучий кидає одному з учасників маленький м'яч з назвою емоції чи почуття, наприклад, «любов». Учасник, який впіймав м'ячик, продовжує наступну фразу «Я відчуваю любов, коли...».

Потім цей учасник називає іншу емоцію чи почуття й передає м'яч іншому учаснику. М'яч повинен побути в руках кожного учасника декілька разів. Назви емоцій та почуттів не повинні повторюватися. Вправа закінчується тоді, коли учасники мають труднощі в називанні нової емоції чи почуття.

3. Вправа «Яка/який я?»

На чистому листі паперу напишіть три якості, які ви вважаєте вас найкраще і найліпше характеризують, або найяскравіше. За наступні п'ять хвилин – завдання підійти до якнайбільшої кількості людей і поставити

запитання: «Яка/який я?» і бажано зафіксувати цю відповідь на папері. Наступний крок – визначити, що відчуваєте після обміну питаннями й отриманням відповіді, оскільки усвідомлення власних емоцій починається після само усвідомлення. Дайте відповіді на запитання. Чи були названі у відповідях якості, які співпали з раніше вами записаними?

Заняття 5

1. Релаксація за Джейкобсоном.

Мета: сформувати навичку релаксації.

Існує зв'язок між психоемоційним станом та зміни м'язового тону. Чим вище м'язове напруження тим вище відчувається людиною нервово-психічна напруженість. І навпаки, якщо розслабити м'язи то це заспокоїть людину. М'язова релаксація Джейкобсона, заснована на закономірному розслабленні м'язових тканин після попереднього напруження. Таким чином, згідно з даною технікою, учасникам необхідно сильно напружувати протягом 5-10 секунд одну або кілька груп м'язів, після чого концентруватися на відчутті розслаблення 15-20 секунд. Завдяки м'язовій пам'яті, яка допоможе запам'ятати вправи, і при наступних заняттях стан розслаблення буде наступати у рази швидше ніж раніше.

Рефлексія вправи:

Як себе почували під час виконання техніки релаксації?

2. Міні лекція. Стратегії поведінки у конфліктній взаємодії.

Слово конфлікт у перекладі з латинської мови означає зіткнення, боротьба протилежних цілей, форма вираження протиріччя.

Конфлікт — це взаємодія двох або більше суб'єктів, які мають взаємно виключні цілі, які реалізують їх на шкоду іншому або за рахунок іншого.

Дослідники вказують на п'ять основних стилів поведінки під час конфлікту:

- 1) уникання, відхід, ігнорування або відхилення;
- 2) суперництво, конкуренція, змагання, конфронтація;
- 3) пристосування, змушена поступка;

- 4) компроміс;
- 5) співробітництво.

Стиль поведінки в конкретному конфлікті зумовлюється тією мірою, якою особистість бажає задовольнити власні інтереси, діючи при цьому пасивно або активно, та інтереси іншої сторони, діючи спільно або індивідуально.

3.Вправа «Мій конфлікт»

Мета: сформувані у учасників уявлення про конфлікт, його види та структуру.

Учасникам пропонується намалювати «конфлікт» яким вони його уявляють, потім кожен презентує свій малюнок. Після виконання завдання учасники сідають у коло і по черзі розповідають, що намалювало, що означає цей малюнок. Потім малюнки розташовуються по певним смисловим групам: конфлікт ролей, конфлікт бажань, конфлікт норм поведінки.

Заняття 6

1.Вправа «Дерево»

Учасникам дається аркуш паперу на якому зображено корені – там потрібно написати імена трьох близьких осіб, які найбільше підтримують та допомагають. Зелені листки – три риси характеру, які допомагають подолати стрес. Сухі листки – три риси, які, заважають у стресових ситуаціях. Хмарка – три види занять чи хобі, завдяки яким, можете розслабитись та почуватись комфортно.

2. Вправа « Повітряна кулька»

Мета: Продемонструвати керівникам, що необхідно навчитися потроху випускати свій гнів, свою злість назовні, не кривдячи тих, хто перебуває поряд.

Тренер пропонує керівникам провести дослід із повітряною кулькою. Уявіть собі, що кулька – це ваше тіло, а повітря всередині неї – це ваш гнів. Надуємо кульку й відпустимо її. Прослідкуйте, що з нею відбувається. Вона летить з одного боку в інший, вона абсолютно не керована. Так буває і з людиною, коли вона сердиться. Вона не контролює себе, а тому може образити кого-небудь або

навіть ударити. А тепер надуймо кульку і спробуймо випустити з неї повітря маленькими порціями.

3. Обговорення

- Що відбувається з нею? (Вона потихеньку здувається)
- А що відбувається з повітрям усередині неї?
- Як можна контролювати свій гнів? (Заспокоїтись, зробити паузу, розслабитись)

Заняття 7

1. Міні лекція. «Стрес»

Тренер вивішує основні поняття на плакат, розповідаючи та надаючи інформацію учасникам.

Стрес — це захисна реакція організму, що має допомогти йому подолати складні життєві ситуації.

При фізіологічних стресових впливах змінюється режим роботи багатьох органів та систем організму, наприклад, пришвидшується ритм серця, підвищується згортваність крові, змінюються захисні властивості організму.

Психологічні стресори — це фактори, що діють через сигнали: погрозу, небезпеку, образливість. Психологічний стрес поділяють на інформаційний та емоційний.

Інформаційний стрес виникає в ситуаціях інформаційних перевантажень, коли людина не може впоратися із завданням, не встигає приймати правильні рішення при високому ступені відповідальності за їхні наслідки.

Емоційний стрес виникає в ситуаціях небезпеки, погрози.

Розробив теорію стресу канадський психолог Ганс Сельє. Він виділив три *стадії стресу*: фаза тривоги, фаза опору та виснаження.

Перша — реакція тривоги, коли організм починає досить слабо опиратися змінам чи пристосовується до них. Друга фаза — опір, коли здійснюється адаптація до нових умов, організм у повній мірі чинить опір впливу стресора. Третя фаза—виснаження -- настає після тривалого впливу стресора, всі резерви

адаптації вичерпуються, і організм гине. Звичайно, що остання фаза розвивається не завжди.

Різні люди реагують на однакові стресори по-різному. У когось реакція активна — під час стресу ефективність їхньої діяльності і далі росте до певної межі («стрес лева»), а в інших — реакція пасивна, ефективність їхньої діяльності спадає («стрес кролика»).

2. Вправа « Діалог».

Мета: допомогти учасникам навчитися розуміти позицію іншого.

Інструкція: працюємо в парах: один – мовець, а інший – його відлуння. Мовець викладає свою позицію по темі « Чому виникають конфлікти в організації», відлуння перефразовує висловлення мовця, тобто повторює його твердження своїми словами. Якщо мовець задоволений відлунням, то говорить далі, якщо ні – виправляє його.

2. Обговорення.

Учасники вправи висловлюють свої враження. Відповідаючи на питання. Що ви відчували коли чули свої висловлювання від іншої людини? Чи саме це ви хотіли сказати? Як часто люди не розуміють один одного через різне сприйняття інформації.

3. Вправа « Погляд в очі».

Мета: Показати практично, як себе почуває людина у ситуації конфлікту, коли суперник використовує деструктивні стратегії поведінки.

Інструкція: станьте в коло, подивіться уважно один на одного й опустіть очі вниз. Після сигналу (плеск руками) усі повинні підняти голову й показати пальцем на одного із присутніх. Якщо вибір збігається, пара відходить в сторону. Уся група в такий спосіб розбивається на пари.

Один займає місце на стільці, інший стає перед ним. Долонями доторкнутись до долонь іншого. Учасник який стоїть тисне на долоню,інший старається пручається. Потім помінятися місцями.

4. Обговорення вправи

Що ви відчуваєте, коли інша людина «давить» на вас? У якому виді поведінки в конфлікті партнер «давить»? У якому виді поведінки в конфлікті партнер може відчути себе «задавленим»?

Заняття 8

1. Вправа «Дистанція».

Мета: Ознайомити учасників тренінгу з різноманітністю особистісних меж. Навчитися поважати особистісні межі людини.

Вправа проходить у парах. Спочатку потрібно віддалитися одне від одного, потім партнери повільно сходяться боком, спиною, обличчям. Знаходять найоптимальнішу, комфортну дистанцію для спілкування.

Важливе значення має культура спілкування. До неї входять:

1. Уміння слухати.
2. Увага до співрозмовника.
3. Уміння поставити себе на місце іншого.
4. Уміння співпереживати.
5. Здатність володіти своїми почуттями.
6. Правильне орієнтування в ситуації.
7. Звичаї народу.

2. Вправа «Якби ..., я став би ...»

Мета: вироблення навичок швидкого реагування на конфліктну ситуацію.

Інструкція: вправа виконується по колу: один учасник ставить умову, в якій обговорена деяка конфліктна ситуація «Якби мене обрахували в магазині ...» інший учасник закінчує речення «Я став би вимагати книгу скарг»

3. Обговорення вправи.

Учасник тренінгу висловлюють свої враження та почуття. Відповідаючи на питання. Чи важко було одразу пригадати вирішення конфліктної ситуації? Які саме стратегії поведінки в конфліктній взаємодії переважали?

Заняття 9

1. Вправа «Клубок»

Мета: Дізнатися враження учасників тренінгу.

Кожний учасник розповідає, що дізнався на тренінгу, яку нову інформацію почув. Учасник тримає в руках клубок і після розповіді віддає його іншому учаснику.

2. Діагностування емоційного інтелекту

Мета: Провести діагностування рівня рівня реактивної та особистісної тривожності за допомогою методики : «Опитувальник Спілбергера-Ханіна»; «Стратегії подолання кризового стану» (модель BASIC PH) призначений для визначення основних стратегій подолання кризового стану особистості.

3. Обговорення результатів.

Після завершення підрахунків, відбувається обговорення результатів. Учасники висловлюються за бажанням.

Додаток В

Кореляції

		афект	соціум	фізична	Реактив на_трив ожність	уява	Особист існа тривога	віра	стать
афект	Корреляція Пірсона	1	,732**	,837**	,595**	,592**	,595**	-,140	-,700**
	Знч.(2-сторон)		,000	,000	,000	,000	,000	,332	,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30
соціум	Корреляція Пірсона	,732**	1	,775**	,366	,517**	,555**	-4,644E-1	-,431**
	Знч.(2-сторон)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,001	,002
	N	30	30	30	30	30	30	30	30
фізична	Корреляція Пірсона	,837**	,775**	1	,306	,837**	,549**	-,260	-,758**
	Знч.(2-сторон)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,068	,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30
Реактивна_ тривожність	Корреляція Пірсона	,595**	,366	,306	1	,301	,800**	-,306*	-,255
	Знч.(2-сторон)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,031	,074
	N	30	30	30	30	30	30	30	30
уява	Корреляція Пірсона	,592**	,517**	,837**	,301	1	,366**	-,040	-,700**
	Знч.(2-сторон)	,000	,000	,000	,000	,000	,009	,783	,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30
Особистісна а_тривога	Корреляція Пірсона	,595**	,555**	,549**	,800**	,366**	1	-,067	-,360*
	Знч.(2-сторон)	,000	,000	,000	,000	,009	,000	,643	,010
	N	30	30	30	30	30	30	30	30
віра	Корреляція Пірсона	-,140	-,464**	-,260	-,306*	-,040	-,067	1	-,086
	Знч.(2-сторон)	,332	,001	,068	,031	,783	,643		,554
	N	30	30	30	30	30	30	30	30
стать	Корреляція Пірсона	-,700**	-,431**	-,758**	-,255	-6,999E-1	-,360*	-,086	1
	Знч.(2-сторон)	,000	,002	,000	,074	,000	,010	,554	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30

** . Корреляція значима на рівні 0.01 (2-сторон.).

* . Корреляція значима на рівні 0.05 (2-сторон.).