

ДЕТЕРМІНАНТИ ВПЛИВУ НА РІВЕНЬ ТРИВОЖНОСТІ ТА ДЕПРЕСИВНОСТІ УКРАЇНСЬКОЇ МОЛОДІ

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ УКРАЇНСЬКОЇ МОЛОДІ	7
1.1 Емоційна сфера та фактори, які на них впливають.....	7
1. Емоції та їх роль в житті людини (теорії, види та функції емоцій)	7
2. Опис та характеристика емоційних станів.....	13
3. Почуття тривожності та депресивності як стани	18
1.2 Особливості покоління міленіалів, як чисельних представників української молоді	23
1.3 Вплив війни на емоційний стан молоді.....	26
Висновки до розділу 1	31
РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА ДЕПРЕСИВНОСТІ	33
2.1 Огляд існуючих методик дослідження рівня тривожності та депресивності	33
2.2 Організація емпіричного дослідження	36
2.3 Інструменти емпіричного дослідження	39
Висновки до розділу 2	43
3.1. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження	44
3.2. Рекомендації за результатами емпіричного дослідження	48
Висновки до розділу 3	57
ВИСНОВКИ.....	58
СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ.....	61
ДОДАТКИ.....	67

ВСТУП

Актуальність роботи. Людське життя насичене рухом, емоціями та почуттями. Без емоцій це все власне існування. Слова К. Ушинського як ніколи правдиві в цьому питанні: «Ні слова, ні думки, ба навіть вчинки наші не виражають так почуття нас самих і наше ставлення до світу, як наші почування» [19].

Емоції впливають в цьому світі буквально на все – з яким настроєм прокидаєшся, в чому хочеш бути одягнутим, якою буде думка стосовно того чи іншого питання. Від емоцій залежить вибір людини, буд-який. Але від чого залежать емоції, чому вони виникають та чому одна й та сама подія чи діяльність викликає різний спектр емоцій в різних людей – питання, які варті розгляду.

Чи залежать емоції від віку? Залежать, так як здатність контролю та вираження емоцій розвивається разом з людиною. Чи переживають різні люди одні й ті самі емоції в однаковому віці? Відповідь однозначною бути не може, адже змінюються часи, ситуація в світі, цінності та пріоритети також підпадають до змін.

Проблемою впливу емоцій на життя людини займалось чимало вчених – П. Анохін, Ч. Дарвін, Н. Дмитріюк, Т. Кириленко, П. Симонов, К. Ушинський. Питанню депресії та тривожності увагу приділяли такі вчені як К. Абрахам, А. Бек, Ф. Василюк, Б. Карвасарський, О. Осадько, В. Пишель, А. Раш та інші.

Актуальність дослідження обумовлена важливістю емоцій в житті людини та їх безкінечною вагомістю в соціальному житті – емоція є інструментом керування великими спільнотами людей. Важливо розуміти, які чинники впливають на емоційний стан поколінь, адже пріоритети кожного покоління змінюються, а значить і детермінанти впливу на емоційний стан також. Особливо важливо приділити увагу таким явищам як

депресивність та тривожність – у сучасній молоді бути депресивним і тривожним, активно займатись «самокопанням» ледь не тренд.

Об’єкт дослідження: тривожність та депресивність як психологічні феномени.

Предмет дослідження: детермінанти впливу на рівень тривожності та депресивності української молоді.

Мета даної роботи полягає у визначенні рівня депресивності та тривожності української молоді, а також визначення детермінант впливу на дані стани.

Відповідно до вказаних об’єкта, предмета й мети дослідження сформульовано наступні основні **завдання:**

1. На основі теоретичного аналізу психологічної літератури розкрити сутність понять «емоція», «депресія», «тривожність», визначити стани тривожності та депресивності як психологічні феномени.

2. Проаналізувати особливості покоління міленіалів.

3. Емпірично дослідити рівні тривожності та депресивності української молоді.

4. Визначити детермінанти впливу на рівень тривожності та депресивності української молоді.

Методи дослідження. Для досягнення мети і виконання поставлених завдань використано комплекс сучасних загальнонаукових методів: теоретичні методи – аналіз, синтез, узагальнення, порівняння, що послуговували вивченню літературних джерел; емпіричні методи – анкетування, тест Спілбергера-Ханіна, шкала депресії Бека; обрахунок статистичних даних за допомогою SPSS Statistic.

Теоретико-методологічною основою дослідження стали роботи Ч. Дарвіна (зокрема його еволюційна теорія), периферична теорія В. Джеймса та К. Ланге, асоціативна теорія В. Вундта, біологічна теорія емоцій П. Анохіна, пізнавальна теорія емоцій Р. Лазаруса, теорія диференціальних емоцій К. Ізарда та ін.

Теоретична значущість роботи визначається в тому, що доповнено теоретичні уявлення щодо детермінант впливу на рівень тривожності та депресивності української молоді.

Практична значущість роботи визначається в тому, що результати дослідження можуть бути використані у практиці роботи психолога із молоддю та можуть бути корисні в практиці психокорекції тривожності та депресивних станів.

Характеристика вибірки. Досліджено українську молодь, що підпадає під вік міленіалів з різним рівнем освіти. Серед яких 60 досліджуваних, віком 20-23 роки, стать досліджуваних – 32 дівчат та 28 хлопців.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу та основного висновку до роботи, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи складає 65 сторінок. Список наукових джерел містить 67 найменування.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ УКРАЇНСЬКОЇ МОЛОДІ

1.1 Емоційна сфера та фактори, які на них впливають

1. Емоції та їх роль в житті людини (теорії, види та функції емоцій)

Емоції – безпосереднє, тимчасове переживання якого-небудь більш постійного почуття [5].

Емоцією називається не саме почуття любові до читання, танців, подорожей як стійка особливість людини, а стан насолоди, захоплення, яке вона переживає саме в процесі діяльності.

Впродовж століть проводились дослідження, що дали змогу виявити – емоції мають фізіологічне підґрунтя. Кожен напрямок психологічних досліджень в різний час висував свої теорії.

До прикладу, однією з таких теорій є робота Ч. Дарвіна. Його книга «Вираз емоцій у людини і тварин» дала поштовх до розуміння емоційного як результату фізичного процесу. Дарвінівська еволюційна теорія описує появу емоцій як життєво важливого механізму пристосування, яка сприяє адаптації організму до умов навколишнього середовища і життєвих ситуацій. Ч. Дарвін вважав тілесні зміни, що супроводжують різні емоційні стани, нічим іншим як рудиментами реальних пристосувальних реакцій організму [4].

Наступниками еволюційної теорії стали В. Джеймс та К. Ланге. Згідно розумінню цих вчених, емоції являють собою результат фізіологічної реакції на вагому подію. Тобто, відбувається ланцюгова реакція: подія, що дає результат збудження; збудження інтерпретується мозком і результатом є емоція. Тобто, за наявності зовнішнього подразника виникає емоція або емоційна реакція, але вона буде залежати від мозкової інтерпретації. Якщо

людина побачить змію в дикому середовищі, її серце почне битися швидше а тіло тремтіти. За периферичною теорією Джеймса-Ланге мозок дає інтерпретацію даної фізичної реакції і на виході отримуємо емоцію страху [4].

Альтеративною попередній теорії стала точка зору В. Кеннона стосовно співвідношення органічних та емоційних процесів. Якщо попередні дослідники опирались на зміну стану внутрішніх органів і як результат появу тієї чи іншої емоції, то шляхом спостережень В. Кеннон виявив, що за припинення надходження сигналів до головного мозку, емоції не перестають продукуватися. Також автор один з перших виявив, що зміни, які відбуваються при продукуванні різних емоційних станів в багатьох аспектах схожі і люди, що переживають різні емоції типу радість, страх чи гнів проявляють практично однакові патерни автономного збудження. Окрім того, автор довів, що емоційні переживання виникають швидше, ніж проходить фізіологічні зміни. На думку автора, емоції виникають наступним чином: поява подразника, що збуджує таламус; виникає емоція і відбуваються фізіологічні зміни [4].

Асоціативна теорія В. Вундта стверджує, що емоції – це насамперед внутрішні зміни, а тілесні реакції є наслідком почуттів. Дуже легко це пояснити на прикладі міміки: мімічний рух виникає у зв'язку з елементарними відчуттями і відображає емоційний тон почуття. Тобто при виникненні емоції в свідомості, людина асоціює її з відповідним нижчим за змістом почуттям або почуттям [4].

Біологічна теорія емоцій П. Анохіна розглядає емоції як біологічний продукт еволюції, як пристосувальний чинник в житті істоти. На думку П. Анохіна, виникнення потреби спричиняє виникнення негативної емоції. Коли потреба задовольняється, виникає позитивна емоція в якості підкріплення. З часом, почуття позитивної емоції використовується як мотивація у виборі діяльності для задоволення потреби. Якщо результат не задовільний, виникає емоційне занепокоєння, яке зникає шляхом підбору

оптимального способу досягнення мети. Коли відбувається багаторазове задоволення потреби підкріплене позитивною емоцією, відбувається сприяння навчанню у відповідній діяльності [4].

Пізнавальна теорія емоцій Р. Лазаруса досить концептуальна і містить в собі два положення. Перше положення говорить про те, що емоційна реакція є оцінкою і особливим родом пізнання, незалежно від її змісту. Друге положення стверджує, що емоційна відповідь є загальним синдромом, де кожен компонент відображає будь-який важливий момент загальної реакції.

На думку Р. Лазаруса, схема виникнення емоції буде наступною: сприйняття явища та його первинна оцінка; далі дослідницька діяльність, що несе в собі особисте значення змін в оцінюваній ситуації, після чого йде вторинна оцінка; результатом попередніх блоків є поява тенденції до дії та фінал – емоція, як прояв тенденції в переживанні, фізіологічне порушення та моторні реакції.

Інформаційна теорія емоцій П. Симонова трактує появу емоцій через нестачу чи надлишок відомостей, що необхідні для задоволення потреби. Він також використовує поняття ступеня емоційної напруги і визначає його як силу потреби та величину дефіциту прагматичної інформації, що необхідні для досягнення мети. Таке формулювання було переведене П. Симоновим у формулу:

$$E = -P(I_n - I_c),$$

де E – емоція, P-потреба, I_n – інформація для задоволення потреби, I_c – інформація, якою суб'єкт володіє на момент виникнення потреби [4].

З такої формули можна зрозуміти, що емоції сприяють пошуку нової інформації за рахунок підвищення чутливості аналізаторів.

Теорія диференціальних емоцій К. Ізарда розглядає кожну емоцію як окрему одиницю, окремий переживально-мотиваційний процес. Складається теорія з п'яти основних тез:

- Основна мотиваційна система утворена з десяти базових емоцій: радість, сум, гнів, відраза, страх, сором, зніяковілість, презирство, провина, подив та інтерес;

- Кожна емоція унікальна та має свою специфічну форму переживання та мотиваційні функції;

- Базові емоції по-різному впливають на когнітивну та поведінкові сфери людини;

- Емоції взаємодіють з когнітивним, гомеостатичним, перцептивним та моторним процесами, впливаючи на них;

- Всі вище перераховані процеси також впливають на перебіг власне емоційного процесу.

Власне, не всі емоції є базовими і такими можна вважати лише ті, на думку К. Ізарда, які мають глибоке філогенетичне коріння, тобто є не лише в людини, а й в тварин [2].

Наука довела, що чим складніше організована жива істота, чим вищий рівень вона займає на еволюційних сходах, тим багатша її гама почуттів та різноманіття емоцій.

Залежно від суб'єктивної цінності переживань Б. І. Додонов класифікує види емоцій наступним чином:

- Альтруїстичні емоції – переживання які виникають в результаті потреби у допомозі іншим, співчутті, бажанні розділити або принести людям радість, щастя, полегшення;

- Комунікативні емоції – переживання, що виникають як основа у потребі спілкування: бажання поділитися, почуття симпатії, поваги, прагнення схвалення;

- Глоричні – переживання, що виникають при потребі самоствердження, прагнення завоювати повагу та визнання, почуття гордості та переваги;

- Практичні – переживання, що виникають при потребі визначення успішності чи не успішності діяльності, бажання досягти успіху в роботі, захопленість і приємна втома;

- Романтичні – переживання, що виникають при прагненні до чогось незвичайного, таємничого, хвилююче сприйняття зміненого середовища;

- Гностичні – переживання, що виникають при потребі гармонії, прагненні зрозуміти те чи інше явище, пізнати його суть, радість відкриття істини та систематизації отриманого знання;

- Естетичні – переживання, що виникають при ліричних переживаннях, коли з'являється потреба в красі, почутті хвилювання та драматизму;

- Гедонічні – переживання, що виникають при потребі задоволення тілесного і душевного комфорту, почуття безтурботності, веселощів та спокою, приємне бездумне збудження;

- Аквизитивні – переживання, що виникають за потреби накопичення, утримання, колекціонування, приносять радість у зв'язку з накопиченням чогось;

- Мобілізаційні – переживання, що виникають за потреби у подоланні небезпеки, гострих почуття, вольового та емоційного напруження, мобілізація фізичних та розумових здібностей [2].

Окрім того, існує класифікація простих та складних емоцій. Прості емоції відображають безпосередньо взаємовідношення людини з тим чи іншим об'єктом і викликаються безпосередньо дією того чи іншого об'єкта на організм, що пов'язано із задоволенням первинних потреб.

Складні емоції пов'язані з розумінням об'єктів, усвідомлення їх життєвого призначення. До складних К. Ізард відносить радість, смуток, страх, сором і гнів називаючи їх «фундаментальними емоціями».

Також емоції класифікують за змістом: вони можуть бути моральними, інтелектуальними та естетичними, а деякі з них можуть набувати характеру пристрастей.

Серед емоцій також виділяють афекти та настрої – за силою, характером прояву та стійкістю.

Т. Браун поділяв емоції на три групи:

- Емоції, яким властивий механічний початок, тобто звички та інстинкти;

- Емоції з тваринним початком, тобто апетит, бажання;
- Емоції з раціональним початком, яким є самолюбство і обов'язок [1].

М. Спенсер запропонував розділяти емоції на чотири класи за ознакою їх виникнення та відтворення:

- Перший клас: презентативні – виникають безпосередньо під час дії зовнішнього подразника;
- Другий клас: презентативно-репрезентативні – вони ж прості емоції типу страх;
- Третій клас: репрезентативні – вони зумовлені подразником, що немає конкретного предметного втілення;
- Четвертий клас: вищі, відсторонені – виникають абстрактним шляхом, без подразника як такого – почуття справедливості [3].

В. Вундт наголошував, що різноманіття емоцій настільки велике, що в лінгвістиці просто не існує достатньої кількості слів для їх позначення.

Функції емоцій – робота, яку виконують емоції, зазвичай мають вузьке, природне призначення і можуть бути позитивними або негативними.

Академік П. Анохін вказував, що емоції важливі для стабілізації раціональної поведінки, мотивації та закріплення.

Науковці виділяють наступні функції:

- Сигнальна функція – показник суб'єктивного сприймання інформації людиною. Одна футбольна команда виграла і її фанати радіють, а вболівальники команди-суперника засмучені;
- Керуюча функція – емоції важливі для управління поведінкою, адже поява того чи іншого об'єкта вирішує силу мотивації в залежності від емоцій, що викликає об'єкт;
- Захисна функція – емоція страху скеровує поведінку людини, уберігаючи від химерної або реальної небезпеки тим самим активуючи мотивацію – вижити;
- Мобілізує функція – емоції здатні пришвидшувати фізіологічні процеси. До прикладу, чим сильніша емоція страху, тим більше виділяється

адреналін і людина мобілізує всі свої приховані ресурси – так у мами з'являються сили на підняття гілки дерева, що придавила її дитину, коли людина що боїться собак, бачить собаку і знаходить в собі сили видертись на паркан чи дерево, хоча раніше не могла такого;

- Компенсаторна функція – емоції «відшкодовують» відсутність інформації, тобто без знання хороше щось чи погане, людина на основі емоції що викликає побачене явище чи річ приймає рішення;

- Дезорганізуюча функція – подекуди негативні емоції можуть порушувати поведінку людини і впливати не кращим чином. В стані злості людина може бездумно повторювати дії які не дають належного результату або ж в ситуації виникнення емоції страху людина не мобілізується, а навпаки – впадає в ступор [1].

- Відображально-оціночна функція – суб'єктивний компонент реагування, що впливає на сприймання на початку мотиваційної діяльності та при прийнятті результату;

- Прогностична функція – в процесі ймовірного прогнозування, коли емоції виникають в передчутті чогось;

- Комунікативна функція - емоції беруть участь у встановленні та підтримці контакту, впливу на співрозмовника і сам процес комунікації;

- Маніпулятивна функція – використання емоцій як інструменту впливу на інших із знанням відповідного співвідношення реакції;

- Оздоровча функція – емоції беруть участь в підтримці гомеостазу, окрім того підтримують стан здоров'я, втім можуть спричиняти як позитивний, так і негативний вплив [2].

2. Опис та характеристика емоційних станів

У психології поняття «стани» пов'язують з неоднозначністю психічного відображення, а саме з його змінністю та сталістю. Реалізація психічних явищ відбувається через стани, у яких виявляється ставлення

особистості, як суб'єкта взаємодій. Ставлення особистості вважається визначальним для психічного стану, тобто це вагома складова її формування. Певний вияв психічного світу особистості реалізується завдяки ставленню до реальності та до себе як суб'єкта діяльності [60].

С. Л. Рубінштейн вважає, що емоційні стани «виражають стан суб'єкта та його ставлення до об'єкта». Він розглядає такі поняття як емоції, почуття, емоційний стан як взаємозамінні та майже тотожні [56, с. 153].

Посилаючись на В.Н. Мясищева, Л. В. Куліков розглядає емоційні стани як окрему групу емоційних явищ: «... область почуттів (емоцій) охоплює три різні групи явищ – емоційні реакції, емоційні стани й емоційні відносини» [53]. Виходячи з зазначеного Т.О. Мотрук [48] емоційні стани розглядає як певний вид психічних станів, виникнення яких пов'язане з внутрішніми процесами, які лежать в основі формування емоцій.

Р.М. Грановська розрізняє емоційні стани за їх інтенсивністю та тривалістю: настрій, афект, пристрасть. Зокрема, афект – це сильний й відносно короткочасний емоційний стан, пов'язаний з різкою зміною важливих для суб'єкта життєвих обставин і супроводжуваний різкою зміною у свідомій діяльності й виражених рухових проявах.

Власне емоції – більш тривалі й менш інтенсивні стани в порівнянні з афектами. Емоції мають ситуативний характер, тобто виражають оцінне ставлення людини до наявної або можливої ситуації, до своєї діяльності й до своїх дій. До емоційних станів також належать почуття – одна з основних форм переживання людиною свого відношення до предметів й явищ дійсності. Воно відрізняється відносною стійкістю й сталістю. Почуття людини виникають як узагальнення емоцій – становлення й розвиток почуттів виражає формування стійких емоційних стосунків. На відміну від ситуативних емоцій й афектів, що відбивають ситуативне значення предметів у конкретно сформованих умовах, почуття виділяють явища, що мають постійну мотиваційну значимість.

Найбільш сталим емоційним станом визначається настрій – стійкий й відносно слабо виражений емоційний стан. Настрій визначається тим, як складаються взаємини людини з навколишніми, як він сприймає події свого життя. Він надає емоційне забарвлення всій поведінці людини, виражається у всіх її проявах.

Найбільш сильним, глибоким та абсолютно домінуючим емоційним переживанням вважається пристрасть. Пристрасть знаходить своє вираження через зосередженість, зібраність помислів і сил, через спрямованість їх на конкретну мету. Все, що не має зв'язку з пристрастю, що домінує, людині представляється другорядним.

Абсолютно іншим за полярністю пристрасті виділяють емоційний стан стресу. Стресовий стан – це особливий емоційний стан, що виникає в відповідь на екстремальний вплив й потребують від людини мобілізації усіх ресурсів організму, у тому числі й нервово-психічних сил. На думку Г.Сельє "стрес – невід'ємна складова життя людини, його не можна уникнути. Для кожної людини є оптимальний рівень стресу, при якому досягається найбільша ефективність діяльності"[36].

О. П.Сергеєнкова, О. А.Столярчук, О. П. Коханова, О. В. Пасєка до вказаних вище форм переживання емоційних станів додають дистрес та фрустрацію.

Дистреси спричинюються довготривалими переживаннями стресових станів в результаті постійної дії проблемних чи небезпечних факторів; збереженням психофізіологічної напруги навіть коли загрози вже немає; надсильною психофізіологічною напругою, не відповідною ступеню загрози.

Для людини переживання дистресу супроводжується негативними наслідками, так як послаблює та морально травмує особистість [59].

Фрустрація – психічний стан, що характеризується об'єктивними (або суб'єктивними, які сприймаються як об'єктивні) труднощами, що мають місце при досягненні мети чи вирішенні завдань. Фрустрація – завжди болісне переживання невдачі або суперечності, яке не піддається вирішенню.

Вона супроводжується гамою емоцій негативного характеру, зокрема включає: гнів, роздратування, почуття провини тощо. Фрустрація можлива тільки тоді, коли ступінь невдоволення вищий від того, який людина може витримати [58].

Я. Браун і Д. Фарбер дали власне визначення фрустрації, як результату таких умов, за яких очікувана реакція може або попереджатися, або загальмовуватися. Е. Лоусон, виходячи з позиції даних науковців, дає власне пояснення, де під фрустрацією розуміє конфлікт двох тенденцій: тієї, що належить до типу зв'язку «мета-реакція», і тієї, котра з'явилась під впливом інтерферуючих умов. Я. Браун і Д. Фарбер наголошують на суперечностях, які виникають при дії фрустраторів, і саме цією суперечливістю пояснюють емоційність, завдяки якій зазвичай можна відрізнити реакції в цих ситуаціях. Абсолютно підтримуючи цих науковців в прагненні розрізнити зовнішню причину, що і викликає стан, Чайльд і Дж. Уотерхауз, на відміну від Я. Брауна і Д. Фарбера, пропонують називати фрустрацією тільки факт (Event) перешкоди, вивчаючи його вплив на діяльність організму, проте не приводять на користь такого слововживання жодних розвинених обґрунтувань. При цьому, Т. Мостова, відштовхуючись від поняття фрустрації як психічного стану, тлумачить її як стан людини, що знаходить своє вираження в особливостях переживань і поведінки і викликається об'єктивно (або суб'єктивно) непереборними труднощами, що трапляються на шляху до досягнення мети чи до вирішення конкретної задачі [47].

Нам переконання А. Я. Чабикіна, під фрустрацією варто розуміти переживання емоційних станів негативного характеру, в момент, коли рухаючись до задоволення потреб суб'єкт стикається з несподіваними перешкодами, котрі певною мірою можна усунути. Виникаючий у людини стан не можливо вважати стресом, так як ситуація не є загрозливою для життя та здоров'я. Проте надзвичайно сильна потреба залишилась незадоволеною. Це і є станом фрустрації. Звичайними реакціями на дію

фрустраторів (факторів, що викликають стан фрустрації) А.Я. Чабикіна вважає агресію, фіксацію, відступ і заміщення, депресію [62, с. 89].

J. Dill та C. Anderson наголошують, що фрустрація, яка не має значного виправдання, має більше шансів спровокувати агресивні реакції, ніж та, причини якої є зрозумілими й цілком усвідомлюваними [23].

Заслуговує на увагу твердження С. Прахової, що фрустрація є складним структурно-системним утворенням, що має циклічний характер, який полягає в багаторівневому і складному процесі переходу від фрустрованості до стану фрустрації, провідну роль у якому відіграє складне поєднання внутрішньо-особистісних, когнітивно-інформаційних, емоційно-вольових і мотиваційно-поведінкових процесів, що є основними детермінантами, які діють згідно із соціальним нормативним контекстом конкретної фрустраційної ситуації [49].

Таким чином, емоційний стан – поняття, що поєднує настрої, внутрішні почуття, потяги, бажання, афекти й емоції. Емоційні стани зафарблюють всю психічну діяльність людини й виявляються в настроях, що розрізняються по ступеню інтенсивності, і афективних станах. Емоційні стани не тільки залежать від характеру психічної діяльності, що протікає, але й самі впливають на неї. Зокрема, емоційні стани, що виникають в процесі діяльності, на думку І.Канта можуть підвищувати (стенічні) або знижувати життєдіяльність людини (астенічні) [40].

Кандидат психологічних наук Л.В. Степаненко, досліджуючи емоційні стани студентів переселенців робить висновок, що до основних емоційних станів особистості, які найбільш чітко відстежуються у студентської молоді, віднесені агресивність, соціальна фрустрація, нейротизм. Особливості прояву емоційних станів студентів-переселенців визначаються соціальною фрустрацією. Аналіз отриманих результатів показав, що при домінуванні показників соціальної фрустрації досліджуваних студентського віку характеризуються більшою емоційною нестабільністю. Ця особливість є характерною для більшості вимушених переселенців Донбасу та може бути

пов'язана з наявністю як внутрішніх чинників, так і з зовнішніми обставинами [60, с.111].

Отже, почуття, емоції та афекти являються основними емоційними станами, що здатна відчувати людина. Почуття та емоції забезпечують процес, що передбачає задоволення потреб, мають ідеаторний характер і мають місце як би на його початку. Емоції зазвичай виходять назовні після актуалізації мотиву і перед раціональною оцінкою адекватності діяльності людини. Вони є безпосереднім відбитком, переживанням сформованих відносин, а не їх рефлексією. Емоції спроможні передбачити ситуації та події, що в реальному часі ще не настали, і виникають через подання про пережите раніше.

3. Почуття тривожності та депресивності як стани

У психологічній літературі досить часто зустрічається поняття «тривожність». Переживання емоційного дискомфорту, що пов'язане з неблагополучними очікуваннями, з передчуттям небезпеки, що загрожує людині називається тривожністю. Тривожність розрізняють як емоційний стан та в якості стійкої властивості. Вітчизняні психологічно-наукові джерела цю відмінність фіксують відповідно в поняттях «тривога» і «тривожність». Окрім того, термін «тривожність», використовується також для позначення явища загалом.

Більшість дослідників сучасної психологічної науки, досліджуючи поняття «тривожність», звертають увагу на різноманітність аспектів цього стану. Так, за С. Рубінштейном тривожність характеризується як схильність індивіда переживати тривогу, точніше, як емоційний стан, виникаючий в ситуаціях невизначеної небезпеки й проявляється в очікуванні розвитку подій, що не можна контролювати [55].

Відповідно до наукових поглядів В. Вілюнаса, тривожність - це схильність людини переживати тривогу, яка характеризується низькою здатністю до реакції гальмування [28].

З точки зору Г. Прихожан тривожність варто розглядати як м'яку форму прояву емоційного неблагополуччя. У дітей вона проявляється хвилюванням, підвищеним занепокоєнням, при неузгодженому спілкуванні з однолітками тощо [50].

Е. Ейдеміллер обґрунтовує тривожність в якості емоційно-негативного стану, що має місце в ситуаціях невизначеної небезпеки і виражається очікуванням негативного розвитку майбутніх подій [64].

Загалом, на сьогоднішній день поняття «тривожність» належить до вчень, що стосуються емоційної сфери людини та визначається як людський стан, що відрізняється підвищеною схильністю до побоювань, неспокою, переживань і для якого притаманне негативне емоційне забарвлення.

Тривожність, як зазначають у своєму дослідженні В. Шевченко та Д. Мольченко, являє собою комплекс фундаментальних емоцій, до яких належать: страх, горе, гнів, сором, провина та інколи інтерес-збудження. Необхідним для людини являється певний рівень тривожності, що викликає необхідний рівень збудження для реалізації своєї активності, проте такий рівень повинен бути оптимальний та залежить від індивідуальних особливостей кожного окремого індивіда. В ситуації коли життя людини, її фізична цілісність знаходяться в небезпеці виникає тривога, що в усіх випадках має безпосередній зв'язок з соціальним аспектом. Вона собою являє переживання, виникаюче за умов загрози людині як соціальному об'єкту, коли в небезпеці опиняються її положення в суспільстві: цінності, уявлення про себе, потреби, зачіпається суть особистості [63].

К. Ізард виділяє ряд функцій тривожності: оцінююча, сигнальна, регулююча поведінку, слідоутворююча та антиципуюча, які потрібні аби отримати та повноцінно засвоїти новий досвід [39]. Але, якщо такий досвід в силу якихось причин не пройшов належну обробку, ці функції

гіперболізуються, наслідком чого є формування установки гіперпильності, очікування небезпеки та невдачі, накопичення негативного досвіду та його генералізація. Два види тривожності виділяє Ч. Спілбергер: особистісна та ситуативна (актуальна, реактивна) [25].

Результат реалістичного відображення людською психікою впливу, що об'єктивно загрозовий називається ситуативною тривожністю.

Особистісна тривожність є похідною від хронічної ситуативної тривожності та характеризується генералізованою або неадекватно інтенсивною схильністю реагування тривогою на широкий ряд об'єктивно безпечних ситуацій/подій, що чинить значний вплив на прийняття рішень, поведінку і стиль життя загалом.

Такі два види тривожності: безпредметну і тривожність як схильність до очікування негативного розвитку подій, описує А. М. Прихожан, при цьому перший вид на думку науковця є вродженим і обумовленим нейрофізіологічними властивостями організму, тоді як другий має безпосередній зв'язок з індивідуальним досвідом життя людини. Невротичне замкнене коло, яке накопичує та поглиблює негативний емоційний досвід, що продовжує породжувати все більш «похмурі» прогнози і може навіть спровокувати психосоматичну патологію називається механізмом закріплення і посилення тривожності [51].

3. Фрейд в залежності від того, що виступає джерелом тривоги, виділяє три види тривоги:

1) тривога реалістична – емоційна відповідь на загрозу ззовні, це синонім страху і може послабляти здатність людини ефективно протистояти джерелу загрози;

2) тривога невротична – зумовлена тиском Id; це відповідь на загрозу того, що неприйнятні імпульси Id стануть усвідомленими, а Ego не зможе їх контролювати. В даному випадку тривога є вихідною зі страху, що, коли людина чинить щось нехороше, це матиме відповідно тяжкі негативні наслідки;

3) тривога моральна – спричинена тиском Super-Ego; це емоційна відповідь на те, що Ego відчуває загрозу з боку Super-Ego. Моральна тривога завжди виникає, коли Id хоче виразити непристойні думки та дії, і Super-Ego відповідає на це почуттям провини, сорому або самозвинувачення.

Враховуючи зазначене, основною функцією тривоги, відповідно до З. Фрейда є допомога людині уникати усвідомлення своїх негативних імпульсів і задовольняти їх прийнятним шляхом в потрібний час. Варто сказати, що за З. Фрейдом тривожність розглядається як повторення у фантазії людини подій/ситуацій, що пов'язані з випробуваннями, котрі мали місце в минулому досвіді, а також переживаннями беспорядності. Прообраз таких подій – травма народження [61, с. 9].

Отже, тривожність сама по собі властива більшості людей. Почуття тривожності – у психології нормальний стан і розглядається як адаптаційний механізм, що допомагає нам долати різні стресові ситуації. Тривожність кожної людини пов'язана з постійним зовнішнім впливом. Чим інтенсивніше рівень інформації, завантаженості, стресу, тим частіше виникає невизначеність, тривога і страх. Тривога природним чином мобілізує організм людини для вирішення проблем. Наша психіка виснажується, і ми починаємо втрачати сили, справлятися стає складніше. У якийсь момент людині не вистачає сил, щоб цю напругу витримувати. У кожного свій внутрішній ресурс, після вичерпання якого вже спостерігається патологічний стан неврозу. Коли це станеться, залежить тільки від самої людини. На те, як вона буде реагувати на те, що відбувається впливають і фактори досвіду – це ті моделі поведінки, захисні механізми, які формуються у кожного в ході розвитку.

Депресія (великий депресивний розлад або клінічна депресія) є поширеним, але серйозним розладом настрою. Це викликає серйозні симптоми, які впливають на те, як ви почуваетесь, думаєте і справляєтеся з повсякденними справами, такими як сон, їжа або робота. Щоб поставити діагноз депресії, симптоми повинні бути присутніми не менше двох тижнів.

Деякі форми депресії дещо відрізняються, або вони можуть розвиватися за унікальних обставин, таких як:

Стійкий депресивний розлад (також званий дистимією) – це депресивний настрій, який триває щонайменше два роки. Людина з діагнозом стійкий депресивний розлад може мати епізоди великої депресії разом із періодами менш виражених симптомів, але симптоми повинні тривати протягом двох років, щоб вважатися стійким депресивним розладом.

Післяпологова депресія набагато серйозніша, ніж «дитячий блюз» (відносно легкі симптоми депресії та тривоги, які зазвичай зникають протягом двох тижнів після пологів), які багато жінок відчувають після пологів. Жінки з післяпологовою депресією відчувають повномасштабну велику депресію під час вагітності або після пологів (післяпологова депресія). Почуття надзвичайного смутку, тривоги та виснаження, які супроводжують післяпологову депресію, можуть ускладнити для цих молодих матерів виконання щоденних заходів по догляду за собою та/або за своїми дітьми.

Психотична депресія виникає, коли людина страждає від тяжкої депресії та певної форми психозу, наприклад, наявність тривожних хибних усталених переконань (марення) або чути чи бачити неприємні речі, які інші не можуть чути чи бачити (галюцинації). Психотичні симптоми зазвичай мають депресивну «тему», наприклад марення провини, бідності або хвороби.

Сезонний афективний розлад характеризується початком депресії в зимові місяці, коли природного сонячного світла менше. Ця депресія зазвичай зникає навесні та влітку. Зимова депресія, яка зазвичай супроводжується соціальним відмежуванням, збільшенням сну та збільшенням ваги, передбачувано повертається щороку у вигляді сезонного афективного розладу.

Біполярний розлад відрізняється від депресії, але він включений до цього списку тому, що хтось із біполярним розладом відчуває епізоди

надзвичайно поганого настрою, які відповідають критеріям великої депресії (так звана «біполярна депресія»). Але людина з біполярним розладом також відчуває надзвичайно високий – ейфорійний або дратівливий – настрій, який називається «манія» або менш важка форма, яка називається «гіпоманія».

Сучасні дослідження показують, що депресія спричинена поєднанням генетичних, біологічних, екологічних та психологічних факторів [34].

Депресія може виникнути в будь-якому віці, але найчастіше починається в зрілому віці. Зараз визнано, що депресія виникає у дітей та підлітків, хоча іноді вона проявляється більш вираженою дратівливістю, ніж поганим настроєм. Багато хронічних розладів настрою та тривожних розладів у дорослих починаються з високого рівня тривоги у дітей.

1.2 Особливості покоління міленіалів, як чисельних представників української молоді

Сучасний світ падкий та мінливий, і людські емоції залежать від великої кількості речей. Кожен вік залежний від свого – дитячі емоції залежать від батьків та нового знання, підліткові емоції – від думки оточуючих та частково соціального блага, доросла людина – від щастя своїх близьких, дітей, соціального блага та контактів.

Важливо згадати і те, що речі які були важливими для двадцятилітніх молодих людей ще десять років тому, вже не мають значення для нинішньої двадцятилітньої молоді. Про що вже говорити в різницю поколінь в двадцять та тридцять років.

Віковий зріз обраний для дослідження – міленіали. Унікальне покоління, що до цього моменту ще отримує вищу освіту і одночасно може бути вже щасливими батьками дітей-підлітків. В чому унікальність цього покоління і хто вони взагалі такі: міленіали або ж «покоління у», це люди народжені в

період 1981-1999 рр. Для представників даного покоління важливо контролювати власний час і роботу, надають перевагу роботі в команді, чітко віддають собі звіт про оптимізм та реалізм в ситуації і є прекрасними комунікаторами.

Люди, що виростили під опікою своїх батьків – поколінням X – для яких найцінніше – це родина, вони прихильники класичної освіти і досить креативні. Як наслідок – міленіали дуже цінують особистісну свободу, мають гарну освіту та високу самооцінку і віру в себе, бо вони – особливі [11].

Виділяють покоління старших міленіалів та молодших міленіалів:

- Старші були народжені в 1980х, їх виховувало покоління бебі-буму або покоління x, що було народжені в період з 1965 до 1980 року. Виховані в кращих традиціях того часу, отримали таку ж освіту як і їх батьки, але вже при тому мали доступ до нових технологій, що дало змогу діяти та розвиватись більш активно. Таких людей називають також «іксніали» – вони пам'ятають життя до появи Інтернету.

- Молодші міленіали – ті, хто народились вже у 1990-ті. Такі собі нейтів спікер в світі технологій, адже вони зростали з розвитком нині доступних технологій. І вже в малому віці, мали інакше ставлення до рівня незалежності та свободи. Процес соціалізації подекуди проходив шляхом освоєння та спілкування в різноманітних онлайн-мережах.

Наявність Інтернету та соціальних мереж зробила дуже чутливими міленіалів до думки оточуючих: нову роботу обов'язково покажуть на сторінці в соціальній мережі, подорож потрібно презентувати в найкращих барвах, а як росте домашня тваринка має знати весь світ.

Молодші міленіали інфантильні та егоїстичні, вони прагнуть отримати все тут і зараз і це також свого роду вина технічного процесу – сучасні технології дають можливість торкнутись навіть здавалось би недосяжного.

В роботі з «поколінням у» також є свої особливості: вони переслідують свої «високі» цілі в роботі, хочуть отримувати цікаві завдання та обов'язково мати ментора. При чому не просто наглядча, а людину, найчастіше власного

керівника, який не просто контролює та дає поручення, а який навчає в неформальному спілкуванні. Міленіалу важливо чути не лише про свої промахи, а й про свої досягнення. Втім, якщо попередні покоління були надзвичайно амбіційними – міленіали прагнуть працювати під крилом боса, що про них потурбується.

І тут також цікавий момент – робота представника «покоління у» має бути важливою, аби сама особа почувалась добре, виконуючи не просто механічну роботу, а роботу наповнену відчуттям сенсу та мети.

Найбільша мотивація міленіала – віра в те, що він робить. Тоді є сила та енергія на виконання, натхнення на розвиток. Особливою цінністю для міленіала є корпоративна культура. Для нього важливо мати референтну особу чи групу в кожній з його соціальній ролей. Коли мова йдеться про роботу – фінансового стимулу не достатньо, важливо аби людина відчувала свою важливість для компанії, аби бачила перспективу свого кар'єрного росту і не була обмежена в способах виконання, адже робота міленіала – це не про процес, це про результат.

Ще один факт про специфічність «покоління у»: вони надзвичайно піклуються про своє здоров'я, багато фінансового та часового ресурсу приділяють свої фізичній формі. Колишній міністр охорони здоров'я, У. Супрун, наводить статистику, де індекс здоров'я міленіалів становить 95,1. Також переважна більшість представників говорять про те, що їх стан здоров'я задовільний або навіть чудовий [22].

Але всі особливості покоління стають ґрунтом до створення проблем з психічним здоров'ям. Інформаційна доступність стає швидше мінусом аніж плюсом – новини про стихійні лиха, тероризм або війну, катаклізми, кризи будь-якого характеру, змушують почуватись себе безпорадними і посилюють тривожність. Прагнення та потреба у признанні бути корисним також можуть обернутись на причину для депресії чи тривожності: недостатній фідбек від оточуючих заганяє у великі сумніви стосовно власних можливостей. Також досить часто, коли міленіал сумнівається в своїх можливостях і не має

підтримки – він закривається в собі. Найкраща освіта, найкращі можливості також дають свої плоди – тягар невідповідності очікуванням тяжко сідає на плечі міленіала.

На людські емоції впливає величезний перелік факторів, що так чи інакше пов'язаний з соціумом, особистісними досягненнями, економічною та політичною ситуацією. Втім, для молоді це сприймається подекуди гостріше ніж варто було б, а особливо сенситивним поколінням міленіалів.

1.3 Вплив війни на емоційний стан молоді

Війна проходить не лише по лінії фронту. Війна вже встигла проникнути всередину кожної людини, кожного українця, що зазнав втрат і переживає шалений біль від військової агресії рф: на лінії фронту війна фізична, за межею фронту – вона набуває психологічного характеру.

Несподівані жахливі події, що трапляються спонукають людину спочатку відчувати шок, діяти автоматично, за програмою виживання. В таких умовах розум робить спроби перебирати варіанти майбутнього розвитку подій, аби якимось чином бути готовим до нього - і не здатен це зробити. Планування обмежується декількома годинами.

Далі повертаються базові емоції, і на зміну шоківому стану приходять, наприклад, відчай, жах, заперечення тощо. Український же народ масово вирішив відчувати потужну ейфорію від того, що вдалося вистояти ці перші години і дні й вступили в бій. Це дуже добре, це демонструє силу психічного ресурсу українців [31].

Сміт (Smith 2001) зазначає, що найбільш важливими чинниками, визначаючими щабель впливу війни на психічне здоров'я людини являються: відсутність фундаментальних ресурсів (наприклад, притулок, вода, харчі, доступ до освіти, охорона здоров'я, тощо); розірвані сімейні стосунки

(втрата, розлука або переміщення); стигматизація і дискримінація (значно впливають на ідентичність); песимістичні погляди на життя (постійне відчуття втрати та горя, нездатність уявляти «позитивне завтра») і нормалізація насилля [24].

Дані ООН свідчать, що війна на Донбасі забрала життя близько 13 тисяч наших співвітчизників. З них щонайменше 3375 цивільних, близько 40 тисяч жителів Донбасу поранено. Українські вчені у статті для *Mental Health: Global challenges of XXI century* переконують, що бойові дії на Сході мають "психотравмуючий вплив" на цивільне населення аналогічно як і на військових, а індивідуальні психічні травми українців поступово трансформуються у травму колективну, соціально-культурну. Загостренню ж ситуації сприяють періодичні ескалації конфлікту та їх жваве обговорення у ЗМІ [30].

Опитування соціологічної групи "Рейтинг" від 19 березня 2022 р. свідчать, що українці віком від 18 до 50 років з активною життєвою позицією (47%) не відчують агресії, песимізму, розпачу чи апатії в умовах війни. Більшість з них на момент опитування мають роботу.

Із загальної кількості громадян, які мають активну життєву позицію, 43% складають жінки, а 51% – чоловіки.

Велику впевненість у власних силах долаючи життєві труднощі відчують українці віком до 35 років (53%). На це впливає і наявність зайнятості в умовах воєнного стану – переважно дистанційної (66%) або ж повноцінної (60%) [43].

Варто зазначити, що ментальний стан українців зараз не дуже стабільний, в умовах війни ми всі перебуваємо в ненормальних обставинах. Така нестабільність – нормальна реакція на ненормальні обставини. Перепади емоційних станів під час війни – це типове явище. Питання в тому, як кожна окрема людина діє та повертає себе до раціонального стану.

Емоційні хвилі мають певну послідовність. Звісно, кожна людина має власну специфіку. Впродовж дня можуть виникати персональні коливання

настрою, коли спочатку людина відчуває сум, потім тривогу, потім відчуття змінює злість. Проте, якщо розглядати в середньому стан суспільства, емоції чергуються приблизно наступним чином:

- розгубленість
- тривога, страх, паніка
- злість, роздратування
- ейфорія
- апатія, депресивні симптоми.

Апатія, втома та депресивні симптоми в більшості випадків проявляються приблизно на 10-й день затяжного сильного стресу. Тож можемо припустити, що населення України, зокрема молодь зараз перебуває більш-менш десь на цій стадії. Паралельно ті, хто виїхали за межі нашої країни, можуть відчувати так звану провинку вцілілого: «Я в безпеці, поки хтось ризикує життям».

Після етапу апатії людина виходить на фазу стабілізації. Емоційні хвилі будуть повторюватись, але, оскільки молодь з ними вже знайома, вони проходитимуть більш м'яко. Під час періоду адаптації людина думає про те, що буде далі, як діяти в новій реальності, звикає до невизначеності та все одно будує плани на майбутнє. Усвідомлює, що все змінилось і треба жити відповідно до нових умов.

Дуже важливо для українців, особливо для молоді вийти на фазу адаптації, у якій вони діятимуть раціонально, усвідомлено та більш стійко.

У стані адаптації необхідне усвідомлення того, що сьогодні всі українці знаходяться в нових умовах на невизначений час. Треба навчитися в них функціонувати [46].

В межах 8-ої хвилі проекту «Україна в умовах війни» Соціологічною групою «Рейтинг» було проведене дослідження психологічних маркерів війни, результати якого демонструють, що найскладніше почуваються ті, хто вимушені були змінити місце проживання, особливо жителі східних регіонів. Трохи легше тим, хто не втратив роботу чи знайшов нову, або хоча б

частково зайнятий. Відповідно найважче становище у тих, хто безробітний – лише 40% з них перебувають у відносно нормальних обставинах. Таким чином, можливість якнайшвидшого відновлення роботи, запуску підприємств залишається вкрай важливою для відносної нормалізації життя українського населення під час війни.

За складних життєвих обставинах людина здатна обрати різні стратегії поведінки: на сьогоднішній день, 50% серед опитаних використовують всі можливості для вирішення власних проблем – в умовах війни це показник гарної адаптації до ситуації та прийняття відповідальності за власне життя на себе. При цьому 35% українців не проявляють особливої активності і хочуть перечекати, вони не поспішають з прийняттям рішень, тож займають пасивну позицію. Тоді як 13% українців намагаються знайти підтримку в інших людей (спираються на інших та залучають їх до рішень). Загалом, конструктивні стратегії поведінки в складних умовах життя характерні сьогодні для 63% українців.

Найбільш пасивна стратегія поведінки використовується мешканцями східних регіонів (41%), і вони ж порівняно з іншими найбільшою мірою звертаються за допомогою (17%). При цьому молодь більше схиляється щоб перечекати і не поспішати з прийняттям рішень (40%). Жінки, в свою чергу, більше, порівняно з чоловіками, шукають підтримки в інших людей (16% проти 10%) і значно менш схильні до активного вирішення своїх проблем (44% проти 56%). Все це пов'язано з традиційними гендерними типами поведінки, які актуалізувались під час війни.

На сьогоднішній день дуже виснажені лише 2% опитаних, для 71% українців спостерігається середній рівень виснаження, а у 27% - низький. Резерви людської психіки значно більші, ніж на такий короткий термін. Людина здатна швидко адаптуватись і досить повноцінно жити, бути активною та дієвою. В умовах війни нерідко відкривається «друге дихання» і безумовно виникає жага життя, коли навкруги багато смертей та суцільні руїни. Не мають відчуття «мертвих» всередині 79% українців, при цьому

можуть покластись на себе 69%, не відчують себе слабкими – 55%. Тоді як часті відчуття загрози від світу мають лише 6% українців.

Сумний настрій, зниження довіри до інших людей, думки про власну безпорадність і що може статися щось погане – саме так у більшості наших співвітчизників проявляється виснаження.

Самими значними є гендерні відмінності: жінки мають відчуття вдвічі більше психологічного виснаження, порівняно з чоловіками. Війна як в емоційному, так і в фізичному плані є більш травмуючим досвідом для жіночої половини населення, це підтверджується усіма попередніми дослідженнями.

Варто зазначити, що відносно вищий рівень психологічного виснаження мають ті, хто на даний момент має статус безробітного, хто через критичну необхідність змінив місце проживання, та молодь. Найскладніша ситуація у тих, хто перебуває у складних обставинах. Поведінкова стратегія на активне вирішення проблем як стратегія поведінки сприяє низькому рівню психологічного виснаження.

Результати також доводять, що радість та гордість за країну найбільше сприяють хорошему психологічному стану. Повернення додому (як з'явиться така можливість) теж зміцнює людину і допомагає відновитися швидше [29].

Отже, серед наслідків війни одним із найзначніших є вплив на психічне здоров'я молоді. Дослідження в цілому свідчать про певне зростання захворюваності та поширеності психоемоційних розладів. Жінки страждають більше, ніж чоловіки. Показники поширеності пов'язані зі ступенем травми та наявністю фізичної та емоційної підтримки.

Висновки до розділу 1

З'ясовано, що емоції – це безпосереднє, тимчасове переживання якого-небудь більш постійного почуття, які мають фізіологічне підґрунтя. Емоційний стан особи зумовлений і соціальними умовами існування, тобто від чинників які можуть впливати на особистість.

Основою депресивного стану можна вважати не здатність протистояти негативу в собі, власне негативне мислення. Така особа не здатна оцінити власні досягнення та таланти, вважає себе менш компетентною або взагалі не здатною до роботи в порівнянні з іншими. Стиль мислення такої людини передбачає відмову від чогось хорошого, бо ця ж людина впевнена, що не варта цього.

Стан тривожності – схильність до переживання емоції тривожності. Зазвичай тривожність пов'язана з очікуванням успіху або невдачі діяльності, що переважно пов'язано з соціальним схваленням цього самого результату діяльності. Стан тривожності нерозривно пов'язаний зі стресом.

На людські емоції впливає величезний перелік факторів, що так чи інакше пов'язаний з соціумом, особистісними досягненнями, економічною та політичною ситуацією.

Усі особливості покоління міленіалів стають ґрунтом до створення проблем з психічним здоров'ям. Інформаційна доступність стає швидше мінусом аніж плюсом – новини про стихійні лиха, тероризм або війну, катаклізми, кризи будь-якого характеру, змушують почуватись себе безпорадними і посилюють тривожність.

Прагнення та потреба у признанні бути корисним також можуть обернутись на причину для депресії чи тривожності: недостатній фідбек від оточуючих заганяє у великі сумніви стосовно власних можливостей. Також досить часто, коли міленіал сумнівається в своїх можливостях і не має підтримки – він закривається в собі. Найкраща освіта, найкращі можливості також дають свої плоди – тягар невідповідності очікуванням тяжко сідає на

плечі міленіала. Варто сказати, що війна Росії проти України лишила свій слід на емоційному стані українців. Серед наслідків війни одним із найзначніших є вплив на психічне здоров'я молоді, що також супроводжується депресією. Дослідження в цілому свідчать про певне зростання захворюваності та поширеності психоемоційних розладів. Жінки страждають більше, ніж чоловіки. Показники поширеності пов'язані зі ступенем травми та наявністю фізичної та емоційної підтримки.

Втім, для молоді це сприймається подекуди гостріше ніж варто було б, а особливо сенситивним поколінням міленіалів.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА ДЕПРЕСИВНОСТІ

2.1 Огляд існуючих методик дослідження рівня тривожності та депресивності

Враховуючи напрямок даного дослідження охарактеризуємо методики дослідження рівня тривожності та депресивності.

1. *Методика діагностики тривожності (автори Ч. Спілбергер, Ю. Ханін).*

Більшість із відомих методів виміру тривожності дозволяють оцінити або лише особистісну, або стан тривожності, або більш специфічні реакції. Єдиною методикою, що дозволяє диференційовано вимірювати тривожність і як особистісну властивість, і як стан вважається методика, запропонована Ч. Спілбергером, шкала була адаптована Ю. Ханіним (Барташев, 2005, с.44-49) [5].

Вимір тривожності як властивості особистості є особливо важливою, тому що ця властивість багато в чому спричиняється поведінку суб'єкта. Певний рівень тривожності – природна та обов'язкова особливість активної діяльної особистості. У кожної людини існує свій оптимальний, або бажаний, рівень тривожності – це так звана корисна тривожність. Оцінка людиною свого стану щодо цього є для нього важливим компонентом самоконтролю та самовиховання.

Під особистісною тривожністю розуміється стійка індивідуальна характеристика, що вказує на схильність суб'єкта до тривожності та присутності у нього тенденції сприймати досить широке коло ситуацій як загрозливих, відповідаючи на кожну з них певною реакцією.

Як схильність, особиста тривожність активізується при сприйнятті певних стимулів, розцінюваних людиною як небезпечні для самооцінки, самоповаги.

Ситуативна або реактивна тривожність як стан характеризується суб'єктивно пережитими емоціями: напругою, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю. Цей стан виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію та може бути різним за інтенсивністю та динамічністю у часі.

Особистості, які віднесені до категорії високо тривожних, схильні сприймати погрозу своїй самооцінці та життєдіяльності в більшому діапазоні ситуацій і реагувати досить вираженим станом тривожності. Якщо психологічний тест виявляє у досліджуваного високий показник особистісної тривожності, то це дає підставу припускати в нього появу стану тривожності у різних ситуаціях, особливо коли вони стосуються оцінки його компетенції та престижу.

Методика діагностики тривожності складається з 40 питань-суджень, з яких 1-20 призначені для оцінки реактивної тривожності (шкала «Як ви себе почуваете в цей момент?») і 21-40 – для визначення особистісної тривожності (шкала «Як Ви себе почуваете звичайно?»).

На кожне питання можливі 4 відповіді за ступенем інтенсивності (зовсім ні, напевно так, вірно, повністю згодний) – для шкали реактивної тривожності, і 4 відповіді (майже ніколи, іноді, часто, майже завжди) – для шкали особистісної тривожності.

Одні питання-судження в методиці сформульовані так, що відповідь (1) означає відсутність або легкий ступінь тривожності. Це в шкалі реактивної тривожності так звані прямі запитання: № 3, 4, 6, 7, 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 питаннях відповідь (1) означає високий ступінь тривожності, а відповідь (4) – низьку тривожність: № 1, 2, 5, 8, 10, 11,

15, 16, 19, 20 – у шкалі реактивної тривожності; № 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39 – у шкалі особистісної тривожності.

Показник результату по кожній шкалі може перебувати в діапазоні від 20 до 80 балів. Чим він більше, тим вище рівень тривожності (реактивної або особистісної).

При інтерпретації показників можна використати наступні орієнтовні оцінки тривожності:

- до 30 балів – низька;
- 31-44 – помірна;
- 45 і більше – висока (Барташов, 2005, с.44-49) [5].

2. Шкала депресії (автор А. Бек)

Інструмент діагностики та самодіагностики, який допоможе виявити наявність депресії та визначити ступінь її ваги. Методика розроблена американським психотерапевтом А. Беком на основі клінічних спостережень у 1996 році. Є самим популярним і найбільш застосовуваним у світі діагностичним тестом оцінки глибини депресії та динаміки поліпшення [1].

Тест призначений для осіб у віці від 13 років. Складається з 21 питання для оцінки ваги симптомів депресії.

Кожна категорія складається з 4-5 тверджень, що відповідають специфічним ознакам депресії. Твердження розподілені з урахуванням підвищення значимості внеску обумовлених показників у загальний ступінь важкості депресії.

Шкала заповнюється самостійно. Кожний пункт категорії шкали оцінюється від 0 до 3 балів, сумарний бал становить від 0 до 62.

Виразність депресії можна оцінювати градуально за когнітивно-афективною субшкалою: пункти 1-13 і субшкалою соматичних проявів депресії: пункти 14-21.

Аналіз результатів тесту:

- від 0 до 9 – відсутність депресивних симптомів;
- від 10 до 15 – легка депресія (субдепресія);

- від 16 до 19 – помірна депресія;
- від 20 до 29 – виражена депресія (середньої ваги);
- від 30 до 63 – важка депресія.

3. *Анкета-опитувальник чинників тривожності та депресивності української молоді*, спрямована на визначення найважливіших речей, що турбують українську молодь впродовж останніх 6 місяців у особистісному житті, професійному житті та суспільному житті. Результати опитування обробляються шляхом підрахунку оцінок відповідей (від 1 до 5 балів), де:

- 1-2 бали відповідають – низькому рівню;
- 3-4 – помірному;
- 5– високому рівню прояву.

Таким чином, для дослідження рівня особистісної та реактивної тривожності української молоді використано методику діагностики тривожності (автори Ч. Спілбергер, Ю. Ханін), для дослідження наявності депресивності української молоді використано методику Шкала депресії (автор А. Бек), для аналізу детермінант впливу на рівень тривожності та депресивності української молоді використано анкету-опитувальник. Тексти опитувальників наведено у Додатку 1, Додатку 2.

2.2 Організація емпіричного дослідження

В контексті загальної мети даної роботи була розроблена програма проведення емпіричного дослідження, в якій вирішувалися наступні завдання:

- 1) розробка адекватної методики для збору даних та принципів її використання (на основі аналізу та узагальнення теоретичного і методологічного матеріалу);

2) визначення вибірки (її склад: вікові та соціальні обмеження, кількість респондентів);

3) виділення критеріїв (одиниць) аналізу для обробки результатів.

Послідовне виконання цих завдань дозволило проаналізувати отримані дані за окресленими критеріями, узагальнити їх для підведення підсумків та сформулювати висновки; оцінити практичну значущість отриманих результатів дослідження та зробити певні припущення щодо подальших наукових розробок в руслі даної проблеми.

Отже, першим етапом даної роботи було визначення цілей і завдань емпіричного дослідження та підбору методик, за допомогою яких поставлені цілі та завдання будуть реалізовані найкращим чином. Для цього ми ретельно вивчили теоретичні та методологічні аспекти з зазначеної проблеми. Наступний етап включав в себе аналіз психометричних властивостей методик/тестів для обраних респондентів, підготовки бланків, стимульного матеріалу й іншого, необхідного обладнання. На третьому етапі було проведено тестування та проаналізовано результати діагностики. Варто сказати, що психологічне тестування учасників експерименту було організовано на добровільній основі та всі учасники дослідження позитивно та з інтересом були налаштовані на участь в дослідженні.

Мета емпіричного дослідження – здійснити емпіричне дослідження тривожності та депресивності української молоді.

Завдання емпіричного дослідження:

1. Здійснити емпіричне дослідження рівня особистісної та реактивної тривожності української молоді.

2. Емпірично дослідити наявність депресивності української молоді.

3. Проаналізувати детермінанти впливу на рівень тривожності та депресивності української молоді.

Гіпотеза дослідження: детермінантами впливу прояви тривожності та депресивності сучасної української мови є професійне життя, а саме – робоча та учбова діяльність.

Вибірка досліджуваних. Характеристика вибірки дослідження представлена на таблиці 2.1 (таблиця 2.2, Додаток 1).

Таблиця 2.1 – Характеристика вибірки дослідження

Показники		Абсолютна кіл-ть (n=60)	Кіл-ть у %
Вік, років	20	7	11,7
	21	6	10,0
	22	10	16,7
	23	37	61,7
Стать	Жіноча	32	53,3
	Чоловіча	28	46,7
Учбова діяльність (n=37)	Студент технічної спеціальності	14	23,3
	Студент гуманітарної спеціальності	13	21,7
	Студент медичної спеціальності	10	16,7
Професійна діяльність (n=23)	Працівник технічної спеціальності	2	3,3
	Працівник гуманітарної спеціальності	2	3,3
	Працівник медичної спеціальності	3	5,0
	Не працюю	16	26,7
Стосунки	Так	23	38,3
	Ні	22	36,7
	Важко відповісти	15	25,0

У роботі досліджено молодь, що підпадає під вік міленіалів (20-23 роки), серед яких 60 досліджуваних, стать досліджуваних – 32 дівчат та 28 хлопців, з різним рівнем освіти (студенти різних спеціальностей – 37 осіб та працююча молодь і безробітні – 23 особи).

Вибірка дослідження має різні соціально-демографічні характеристики, що дозволить розглянути широкий спектр показників, серед яких стане можливим обрати детермінанти впливу на рівень тривожності та депресивності української молоді.

2.3 Інструменти емпіричного дослідження

В даному емпіричному дослідженні, для оцінки та аналізу результатів, нами було застосовано метод описової статистики.

Завдання описової статистики (descriptive statistics) полягає в тому, щоб з використанням математичних інструментів звести сотні значень вибірки до кількох підсумкових показників, які дають уявлення про вибірку.

Перевагою методів описової статистики є те, що її прості і досить інформативні статистичні показники позбавляють від необхідності перегляду великої кількості значень вибірки.

На практиці за традицією найчастіше використовують вибіркові середнє, медіану і дисперсію (або стандартне відхилення). Однак для отримання більш точних і достовірних висновків необхідно використовувати і інші показники.

1. Вибіркове середнє (\bar{X}_B). Величина, яка визначається співвідношенням

$$\bar{X}_B = \frac{\sum_{i=1}^k x_i n_i}{n}, \quad (1)$$

називають вибірковим середнім дискретного статистичного розподілу вибірки. У вищезазначеній формулі: x_i – варіанта варіаційного ряду вибірки; n_i – частота цієї варіанти; n – об'єм вибірки ($n = \sum_{i=1}^k n_i$).

У випадку, коли всі варіанти варіаційного ряду з'являються у вибірці лише по одному разу ($n_i = 1$), то вибіркове середнє є звичайним (незваженим) середнім арифметичним варіант і обчислюється згідно з формулою

$$\bar{X}_B = \frac{\sum_{i=1}^k x_i}{n}. \quad (2)$$

Зауважимо, що вибіркоче середнє, яке обчислюється за формулою (1), є зваженим середнім арифметичним варіант з ваговими множниками – частотами відповідних варіант.

2. Вибіркова медіана (Me^*). Медіаною дискретного статистичного розподілу вибірки називають варіанту, яка ділить варіаційний ряд на дві (рівні за кількістю варіант) частини. Якщо варіаційний ряд складено за парною кількістю спостережень, то медіаною є півсума двох середніх варіант.

3. Вибіркова дисперсія (D_B). Мірою розсіювання варіант вибірки відносно вибіркової середньої величини \bar{X}_B є вибіркова дисперсія.

Дисперсія вибірки – це середнє арифметичне квадратів відхилень варіант відносно вибіркової середньої величини \bar{X}_B , яке визначається формулою

$$D_B = \frac{\sum_{i=1}^k (x_i - \bar{x}_B)^2 n_i}{n} \quad (3)$$

На практиці дисперсію вибірки обчислюють за спрощеною формулою

$$D_B = \frac{\sum_{i=1}^k x_i^2 n_i}{n} - (\bar{x}_B)^2 \quad (4)$$

4. Середнє квадратичне відхилення вибірки (σ_B). При знаходженні вибіркової дисперсії D_B відхилення підноситься до квадрату, а отже, змінюється одиниця виміру ознаки X . Тому на основі дисперсії вводиться середнє квадратичне відхилення (стандартне відхилення)

$$\sigma_B = \sqrt{D_B}, \quad (5)$$

яке дозволяє вимірювати розсіювання варіант вибірки відносно \bar{X}_B , але вже в тих самих одиницях, в яких вимірюється досліджувана ознака X [33].

Кореляція - зв'язок між двома змінними. Розрахунки подібних двовимірних критеріїв взаємозв'язку ґрунтуються на формуванні парних значень, які утворюються з розглянутих залежних вибірок.

Статистика говорить про кореляції між двома змінними і вказує силу зв'язку за допомогою деякого критерію взаємозв'язку, який отримав назву коефіцієнта кореляції. Цей коефіцієнт, завжди позначається латинською буквою r , може приймати значення між -1 і $+1$, причому якщо значення знаходиться ближче до 1 , то це означає наявність сильного зв'язку, а якщо ближче до 0 , то слабкого.

Якщо коефіцієнт кореляції негативний, це означає наявність оберненого зв'язку: чим вище значення однієї змінної, тим нижче значення іншої. Сила зв'язку характеризується також і абсолютною величиною коефіцієнта кореляції. Для словесного опису величини коефіцієнта кореляції використовуються наступними градаціями:

Значення	Інтерпретація
До 0,2	Дуже слабка кореляція
До 0,5	Слабка кореляція
До 0,7	Середня кореляція
До 0,9	Висока кореляція
Понад 0,9	Дуже висока кореляція

Метод обчислення коефіцієнта кореляції залежить від виду шкали, до якої відносяться змінні:

Типи шкал		Міра зв'язку
<i>Мінлива X</i>	<i>Мінлива Y</i>	
Інтервальна (або відносин)	Інтервальна (або відносин)	коефіцієнт Пірсона
Рангова, інтервальна (або відносин)	Рангова, інтервальна (або відносин)	коефіцієнт Спірмена
Рангова	Рангова	коефіцієнт Кендалла
Дихотомічна	Дихотомічна	Коефіцієнт ϕ (фі), 4-польова кореляція
Дихотомічна	Рангова	Рангово-бісеріальний коефіцієнт

- Змінні з *інтервальною* або з *пропорційною шкалою* - коефіцієнт кореляції Пірсона.
- Щонайменше, одна з двох змінних має *порядкову шкалу*, або з *інтервальною шкалою*, але не *нормально розподіленою* - рангова кореляція по Спірману або τ Кендала.
- Одна з двох змінних є *дихотомічною* - точкова дворядна кореляція. Ця можливість в SPSS відсутня. Замість цього може бути застосований розрахунок рангової кореляції по Спірману.
- Обидві змінні є *дихотомічними* – *4-польова кореляція*. Даний вид кореляції розраховуються в SPSS на підставі визначення міри відстані і міри подібності.

Розрахунок коефіцієнта кореляції між двома недихотомічними змінними не позбавлений сенсу тільки тоді, коду зв'язок між ними лінійний (односпрямований). Якщо зв'язок, наприклад, U-подібний (неоднозначний), то коефіцієнт кореляції непридатний для використання в якості запобіжної міри зв'язку: його значення наближається до нуля [26].

Узагальнення результатів здійснювалося з використанням інтерпретаційних методів (класифікація й узагальнення емпіричних даних).

Висновки до розділу 2

Відповідно до загальної мети нашої роботи була розроблена програма проведення емпіричного дослідження, в якій вирішувалися ряд завдань (розробка адекватної методики для збору даних та принципів її використання (на основі аналізу та узагальнення теоретичного і методологічного матеріалу); визначення вибірки (її склад: вікові та соціальні обмеження, кількість респондентів); виділення критеріїв (одиниць) аналізу для обробки результатів). Окрім того було визначено ряд етапів проведення емпіричного дослідження.

Для з'ясування особливостей рівня тривожності та депресивності респондентів, було відібрано наступні методики:

1. Методика діагностики тривожності (автори Ч. Спілбергер, Ю. Ханін);
2. Шкала депресії (автор А. Бек);
3. Анкета-опитувальник чинників тривожності та депресивності української молоді.

Обробка результатів дослідження проводиться за допомогою методів математико-статистичного аналізу даних і якісного описання. Узагальнення результатів здійснюється з використанням інтерпретаційних методів (класифікація й узагальнення емпіричних даних).

У дослідженні взяли участь 60 осіб, серед яких 32 дівчини та 28 хлопців.

РОЗДІЛ 3 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА ДЕПРЕСИВНОСТІ УКРАЇНСЬКОЇ МОЛОДІ

3.1. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Результати дослідження рівня особистісної та реактивної тривожності української молоді за методикою діагностики тривожності (автори Ч. Спілбергер, Ю. Ханін).

Проблема тривожності як стійке особистісне утворення порівняно рідко виникає перед психологом у чистому виді. Часто вона включається в контекст широкого кола питань: слабка або нервова, «стрибки» успішності в діяльності (навчальної або професійної), підвищена стомлюваність молоді при відсутності для цього об'єктивних медичних показань, конфлікту з ровесниками, дезадаптованості і т.д. Діагностика тривожності застосовується в комплексі з іншими методиками, що дозволяє при всебічному аналізі конкретного випадку найбільше точно визначити її причини, намітити відповідні шляхи корекції.

У результаті дослідження ситуативної та особистісної тривожності (таблиця 3.1) серед української молоді виявлено наступні рівні ситуативної тривожності:

- низький – 17,0%;
- помірний – 39,1%;
- високий – 43,9 %.

Таблиця 3.1 – Ситуативна та особистісна тривожність української молоді

Показники рівня тривожності	Види тривожності			
	Ситуативна (n=60)		Особистісна (n=60)	
	Абсолютна кількість	Кількість у %	Абсолютна кількість	Кількість у %
Низький	10	17,0	3	5,1
Помірний	23	39,1	23	39,1
Високий	27	43,9	34	57,8

Емоційні переживання дають можливість людині зайняти власне місце в цьому світі у формі переживань. Це ж, можна сказати, що емоції є показниками задоволення або ж невдоволення української молоді у всіх ситуаціях її взаємодії з навколишньою її дійсністю, оцінкою її своєї діяльності та її результатів і т.п.

Шкала особистої тривожності оцінює відносно стабільні аспекти особистості, її схильність до занепокоєння, оцінює відчуття/стан спокою, упевненості та безпеці. Відповідно до результатів, представленим на таблиці 2.3, серед української молоді отримані наступні рівні особистісної тривожності:

- низький – 5,1%;
- помірний – 39,1 %;
- високий – 57,8%.

Особистісна тривожність являє собою кордони, що спричиняються схильність сприймати погрозу в широкому діапазоні ситуацій. При високій особистісній тривожності кожна із цих ситуацій є стресом для індивідуума та викликає в нього виражену тривогу. Як властивість, особистісна тривожність активізується при сприйнятті певних стимулів, які розцінюються людиною як небезпечні (у т.ч. для самооцінки, самоповаги) (Барташов, 2005, с.44-49) [5].

Більшість опитаних належать до категорії високо тривожних, вони схильні сприймати погрозу своїй самооцінці та життєдіяльності у великому діапазоні ситуацій і реагувати дуже вираженим станом тривожності.

Низька тривожність має потребу в підвищеній увазі до мотивів діяльності, підвищення почуття відповідальності. Іноді дуже низька тривожність у показниках тесту є результатом активного витиснення особистістю високої тривоги з метою показати себе із кращої сторони (Барташов, 2005, с.44-49) [5].

Отже, у опитаній вибірці серед представників української молоді переважає високий рівень як особистісної, так і ситуативної тривожності.

Результати дослідження наявності депресивності української молоді за методикою *Шкала депресії (автор А. Бек)*.

На таблиці 3.2 представлено рівні прояву депресії української молоді.

Таблиця 3.2 – Рівні прояву депресії української молоді

Рівень прояву депресії	Кіл-ть досліджуваних (n=60)	
	Абсолютна кіл-ть	Кіл-ть у %
Відсутність депресивних симптомів	20	34,0
Легка депресія (субдепресія)	31	52,7
Помірна депресія	5	8,5
Виражена депресія (середньої ваги)	3	5,1
Важка депресія	1	1,7

У результаті дослідження було виявлено, що відсутність депресивних симптомів наявна у 34,0% опитаних, легка депресія (субдепресія) – у більшості респондентів (52,7%), помірна депресія – у 8,5% та виражена – у 5,1 % опитаних, важка депресія притаманна 1,7% опитаних.

Результати аналізу чинників тривожності та депресивності української молоді використано анкету-опитувальник.

Рівні прояву чинників тривожності та депресивності української молоді указано на таблиці 3.3

Таблиця 3.3 – Рівні прояву чинників тривожності та депресивності української молоді

Рівень прояву	Кіл-ть досліджуваних (n=60)	
	Абсолютна кіл-ть	Кіл-ть у %
Особисте життя		
Низький	22	36,7
Помірний	20	33,3
Високий	18	30,1
Професійне життя		
Низький	5	8,3

Продовження таблиці 3.3

Помірний	29	48,3
Високий	26	43,3
Суспільне життя		
Низький	12	20,0
Помірний	28	46,6
Високий	20	33,3

Отримані в результаті анкетування результати дозволяють виявити те, що за останні 6 місяців опитаних більше за все турбувало професійне життя (43,3 % опитаних мали високий рівень оцінок за цим показником), на другому місці – суспільне життя (у 33,3 % опитаних) та 30,1 % опитаних дуже турбує особисте життя.

Для з'ясування детермінант впливу на рівень тривожності та депресивності української молоді у роботі було застосовано кореляційний аналіз між показниками тривожності, депресії та соціально-демографічними показниками.

Результати статистичного аналізу наведено на таблиці 3.4.

Таблиця 3.4 – Значущі кореляційні детермінант впливу на рівень тривожності та депресивності української молоді

Показники	Особистісна тривожність	Депресія
Учбова діяльність	-,335*	-,386*
Робоча діяльність	-,468*	-,470*

Примітка:*. Кореляція значима на рівні 0.05 (2-стороння).

Згідно даних, представлених на таблиці 2.6, особистісна тривожність має зворотній зв'язок на рівні тенденції із учбовою діяльністю (при $p < 0,05$; $r = -,335^*$), учбова діяльність також має вплив на прояви депресії на рівні тенденції (при $p < 0,05$; $r = -,386^*$); особистісна тривожність має зворотній зв'язок на рівні тенденції із робочою діяльністю (при $p < 0,05$; $r = -,468^*$),

робоча діяльність також має вплив на прояви депресії на рівні тенденції (при $p < 0,05$; $r = -,470^*$).

Отримані результати статистичного аналізу дають можливість стверджувати, що припущення про те, що детермінантами впливу на прояви тривожності та депресивності сучасної української мови є професійне життя, а саме – робоча та учбова діяльність підтвердилося.

3.2. Рекомендації за результатами емпіричного дослідження

Психологічна допомога являє собою комплекс діагностичних, психокорекційних і психологічних (відновних) заходів, спрямованих на якнайшвидше відновлення оптимального психічного стану й соціальної життєдіяльності, підвищення рівня психологічної стійкості особистості.

Для клієнтів, що мають травматичний досвід найчастіше застосовується формат групової терапії. Таку терапію досить часто поєднують з різного роду типами індивідуальної терапії. Жодних спеціально розроблених рекомендацій, що дають можливість обрати оптимальний варіант групової терапії немає, проте тут актуально застосовувати групи різних напрямків:

а) групи відкритого типу, орієнтовані рішення освітніх завдань чи структурування травматичних спогадів (робота «там і тоді»);

б) групи, що мають задану структуру, націлені на виконання конкретного завдання, на вироблення навичок подолання травми, на роботу з інтерперсональною динамікою (робота «тут і тепер») [22].

Хоч би які методи групової терапії використовувались під час роботи з клієнтами з ПТСР, спрямування цього виду роботи завжди на досягнення певної терапевтичної мети, зокрема таких:

1. Повторно емоційно пережити травму в безпечному середовищі підтримуючої групи, можливість розділити це переживання з психотерапевтом та групою (при цьому терапевт не повинен форсувати процес);

2. Спілкування з групою людей, що мають аналогічний травматичний досвід, що допомагає мінімізувати відчуття ізоляції, відчуження, сорому та підсилити відчуття належності, доречності, спільності, попри індивідуальність травматичного переживання кожного з учасників групи;

3. Можливість спостереження за переживаннями спалахів інтенсивних афектів інших учасників на фоні соціальної терапевтичної підтримки та підтримки членів групи;

4. Спільне навчання методів подолання наслідків особистої травми;

5. Можливість допомогти (здійснити підтримку, вселити впевненість, допомогти повернути почуття власної гідності) іншим, що допомагає перебороти відчуття власної безцінності («нема чого запропонувати іншому»), змістити фокус з почуття власної ізольованості та негативних думок, що занижують самооцінку;

6. Набуття досвіду нових взаємовідносин, які допомагають учасникам групи сприйняти стресову подію іншим, адаптивнішим чином.

Принципи та методи групової терапії описані в багатьох роботах, наприклад, Рудестам [57], Ялом [65]. Далі наведемо тільки універсальні правила для груп психотерапії і для тренінгових занять з групою.

Правила роботи групи:

1. Спілкування побудоване на довірі. Аби від групи була аксимальна віддача і учасники якнайбільше довіряли один одному, в якості першого кроку до створення довірливого клімату варто використовувати єдину форму звернення на «ти». В такий спосіб відбувається психологічне зрівняння всіх членів групи, незважаючи на вік та роль (включно з терапевтом).

2. Використання принципу спілкування «тут і зараз». Більшість людей намагаються не говорити про власні відчуття або думки, через те що мають

страх бути висміяними. Механізм психологічного захисту має на увазі бажання звернутися до сфери загальних міркувань, обговорити події, що сталися з іншими людьми. Проте основною задачею роботи лишається перетворення групи на своєрідне дзеркало, в якому кожному надається можливість побачити себе з різних боків, краще пізнати себе та власні індивідуальні особливості. Тому на заняттях всі спілкуються лише про те, що турбує кожного; тут і зараз йде обговорення того, що відбувається з учасниками групи.

3. Персоніфікація висловлювань. Аби спілкування було більш відвертим учасники на заняттях не використовують безособове мовлення, що дає змогу не виставляти на показ власну позицію і тим самим знімає відповідальність за сказане. Тому учасники замінюють висловлювання на кшталт: «Більшість людей вважає, що...» на: «Я вважаю, що...»; «Деякі з нас думають...» на: «На мою думку...» тощо. Прийнято уникати також безадресних суджень стосовно інших. Фраза на кшталт: «Більшість мене не зрозуміли», при цьому змінюється на конкретну репліку: «Маша і Славко мене не зрозуміли».

4. Щирість спілкування. При груповій роботі учасники можуть говорити лише про свої відчуття та думки, про те, що відбувається, тобто тільки правду. В разі відсутності бажання щирого та відвертого спілкування учасники просто мовчать. Це правило означає відкритість вираження власних почуттів стосовно дій інших учасників і себе. Природним є те, що у групі відсутнє заохочення образ висловлювання інших учасників.

5. Конфіденційність подій в групі. Всі події під час занять, ніколи, в жодному разі не виносяться за межі групи. В учасників має бути впевненість, що ніхто не розповість про їхні переживання, про те, чим вони поділились з іншими на занятті. Це спонукає учасників групи до щирості та допомагає саморозкриттю.

6. Пошук сильних сторін особистості. На заняттях кожен учасник намагається зробити акцент на позитивних якостях особистості, з якою вони

працюють в групі. Кожен з членів групи має отримати на свою адресу як мінімум одне добре і приємне слово.

7. Недопустимість безпосередньої оцінки членів групи. При обговоренні подій в групі, має місце оцінка не учасників, а лише їхні дії та поведінка. Заборонено використання висловлювань типу «Ти мені не подобаєшся», а перевага віддається: «Мені не подобається манера твого спілкування».

8. Максимум контактів та розмов з різними особистостями. Звісно, кожен учасник комусь симпатизує, в когось викликає більшу прихильність, а з кимось отримує задоволення від спілкування. Проте, на заняттях люди намагаються знайти контакт і спільну тему з усіма учасниками групи, і особливо важливе спілкування з тими, хто найменше знайомий.

9. Підтримка активної участі на заняттях. Це є нормальною поведінкою, відповідно до якої кожен член групи постійно, кожну хвилину приймає активну участь у груповій роботі: уважно спостерігає і слухає, стежить за собою, прагне відчувати партнера та групу загалом. Члени групи не закриваються від світу і не замикаються в собі, навіть коли дізнаються щось неприємне в свою адресу. Отримавши заряд позитивних емоцій на заняттях, учасники не зациклюються в своїх думках лише на собі. На групових заняттях учасники завжди уважні до інших членів групи, вони повинні цікавитися іншими людьми.

10. Повага до того хто передає словами свої думки та почуття. В разі коли хтось один з учасників висловлює свої думки та відчуття, то решта уважно вислуховують, цим самим дають людині змогу виразити все, що її турбує. Учасники заняття намагаються допомогти тим, хто говорить про свої проблеми, при цьому всім своїм виглядом прагнуть показати, що уважно слухають та раді за його успіхи, демонструють цікавість до думок та внутрішнього світу того хто говорить. Під час промови одного з членів групи, інші учасники мовчать до тих пір, поки той хто говорить не закінчить свою розповідь. І тільки по завершенню розповіді того хто говорив інші

учасники можуть ставити йому свої питання, дякувати йому чи вступити в суперечку [45].

Широко застосовуються в системі психотерапевтичного впливу методи прогресивної м'язової релаксації, а також метод аутогенного тренування, що направлені на мінімізацію напруження й активацію людини. Головною метою є прискорення виходу з кризового стану, ліквідація супутніх афективних й вегетативних розладів, створення бази для подальшої психотерапевтичної роботи. Більш віддаленою метою роботи є навчання клієнтів навиків саморегуляції в майбутньому в стресових умовах/ситуаціях.

Аутогенне тренування включає прийоми формування позитивного емоційного фону, робота з агресивними тенденціями з метою їх зниження; кінцевою метою таких занять є емоційно-образна регуляція, що передбачає підвищення рівня самооцінки та впевненості в собі особистості, відчуття внутрішньої свободи й розкнутості, підвищення рівня оптимістичних настроїв, збільшити контроль над емоціями й поведінкою [41].

Тож, арсенал індивідуально-психокорекційних заходів надання допомоги людям, що опинилися в кризових станах на сьогоднішній день досить широкий і багатоплановий. Проте психологами та психотерапевтами ведеться активна робота з пошук самих ефективних засобів психологічної допомоги спрямованої на боротьбу з наслідками психотравмуючих подій під час війни, що триває в Україні.

Враховуючи все вищезазначене стосовно діючих моделей і методів надання психологічної допомоги людям постраждалим від війни в Україні, можна констатувати, що всі вони базуються на п'яти головних векторах [52]:

1. Доступність: в умовах війни чи ізоляції пов'язаної з хворобою на перший щабель стає дистанційна робота через мобільні пристрої чи спеціально створені інтернет-додатки, яку забезпечують психологи, психіатри, волонтери від імені певних організацій, першочергово включаючи заклади охорони здоров'я, що дає можливість користуватися такими послугами безкоштовно;

2. Безперервність: тим хто вже отримує психологічну, соціальну, психотерапевтичну, психіатричну допомогу, гарантується забезпечення максимально продовжити її отримання, з врахуванням нових умов, що можуть змінюватись;

3. Фокусованість: нові звернення, що надходять, розглядаються в якості таких, що вимагають негайного втручання, сконцентрованого на певних переживаннях і можливостях їх рішення;

4. Міждисциплінарність: основний акцент робиться на взаємодії різних відомств та різних сфер послуг людям, що потребують допомоги, що дає можливість перенаправити клієнта лікарю до психолога, психологу до психіатра або до служби соціального захисту населення чи соціального працівника, а соціальному працівнику в свою чергу до лікаря чи психолога тощо;

5. Втручання освітнього характеру: значна частина інтервенцій передбачають психологічну просвіту особистості та пропозиції конкретних дій, рішень, способів опанування ситуації, якими особистість зможе використати самостійно.

Трапляються в житті надзвичайні ситуації, такі як війна, в яких алгоритм обособлення заважає людям позбутися вразливої дії стресогенних факторів. В таких умовах ефективною виступає парадоксальна інтенція як одна із методик, направлена на опанування психосоматичних та емоційних станів негативного характеру. Ця методика застосовується відповідно до певного алгоритму, за певною послідовністю копінгів. Цей алгоритм обернений до алгоритму «обособитись» і «позбутись». Його сутність можна трактувати, як «прийняття» і «засвоєння». Завдяки застосуванню методики парадоксальної реакції проходить намагання коригування специфікації психічних реакцій особистості на чинники, що її травмують і забезпечити адекватні реакції людини на ці фактори і ситуації/події, що спричиняють їх актуалізацію.

Враховуючи все перераховане вище психологу можна запропонувати наступний алгоритм роботи з клієнтами:

1. Збір анамнезу, з'ясування статусу хворого. Там, де є порушення нервової системи даються рекомендації звернутися до психіатра/невропатолога. До пульмонолога - у разі порушення роботи органів дихання.

2. Психологічна підтримка. Дати клієнту висловитись, розмовляємо на нейтральні теми.

3. Інформування клієнта про особливості перебігу коронавірусної інфекції та про постковідний синдром.

4. Полегшення поточного стану. Робота з залишковими проявами перенесеного захворювання та болем. Перехід людини з фіксації на симптом до активації ресурсів організму, позитивної стимуляції роботи імунної системи. Проводити рефреймінг – "ми відновлюємося, а не лікуємося."

5. Проводити корекцію емоційних розладів: занепокоєння, тривожність. Для цього використовувати сеанси релаксації.

6.Орієнтувати клієнта на перегляд цілей: зниження оборотів з урахуванням стану, що змінився. Орієнтація людини на таку поведінку: зниження навантажень, дбайливе ставлення людини до самої себе, увага людини до свого тіла: масаж; дотримання режиму дня. Введення принципу економії сил – "істи слона чайною ложкою". Відновлення активності поступове.

7. Надання допомоги клієнту в проживанні горя та втрати. Завдання психолога перевести клієнта на новий рівень переживань, рівень набуття нових смислів та перегляду цінностей, усвідомлення та прийняття змін, що відбулися в його житті та з його організмом.

8. Побудова позитивної картини майбутнього з урахуванням картини світу, що змінилася.

Як наслідок, результатом роботи психолога має стати нормалізація психоемоційного стану клієнта та його адаптація до життя в ситуації, що змінилася.

Враховуючи результати емпіричного дослідження пропонуємо також тренінгову програму, що базується на наступних принципах:

Добровільність. Всі учасники повинні самостійно приймати рішення про участь у тренінгу в загальному і в кожній вправі окремо, тому що особистісні зміни можливі тільки завдяки внутрішній зацікавленості людини.

Повноцінне міжособистісне спілкування між учасниками групи повинно бути засноване на взаємній повазі, на повній довірі один до одного.

Самодіагностика. Учасник повинен сам усвідомити і сформулювати свою особистісну проблему.

Кожен учасник має право знати все, що з ним може статися на заняттях.

Всі заняття побудовані в формі зустрічей закритої малої групи (тобто групи з постійним складом 10 осіб).

Тривалість заняття - 90-120 хвилин.

Організація тренінгової роботи здійснювалася в кілька етапів. Перший етап – підготовка до тренінгу. Полягає в бесіді, на основі результатів попереднього тестування за рядом психодіагностичних методик.

В процесі індивідуальних бесід досліджуваним, в залежності від виявлених проблем, варто рекомендувати до перегляду наступні фільми:

1. Почни спочатку (режисер Пітер Сігал)
2. Джой (режисер Девід О. Расселл)
3. У гонитві за щастям (режисер Габріель Муччіно)
4. Людина, яка змінила все (режисер Беннетт Міллер)
5. Соціальна мережа (режисер Девід Фінчер)
6. 1+1 (режисер Олівє Накаш, Ерік Толедано)
7. Квітка пустелі (режисер Шеррі Хорман)
8. Одержимість (режисер Дем'єн Шазелл)
9. Рівень чорного (режисер Валентин Васянович)
10. Брати. Остання сповідь (режисер Вікторія Трофіменко)
11. Їж, молись, кохай (режисер Раян Мерфі)

А також рекомендувати до прочитання наступні книги:

1. Вішен Лакаяні «Код винятковості. Живи за власними правилами» [44]
2. Маркус Зузак «Крадійка книжок» [38]
3. Ентоні Дорр «Все те незримо світло»[35]
4. Лора Гілленбранд «Незламний»[32]
5. Джон Вон Ейкен «Можливо все»
6. Гел Елрод «Чудовий ранок. Як не проспати життя»[37]
7. Ліна Костенко «Триста поезій»[42]
8. Ялом І. Коли Ніцше плакав [67]

Другий етап – проведення тренінгу. Передбачається робота не тільки з токи зору психотерапевтичного підходу, але й включає ознайомлення учасників тренінгу та формування в них особливого світогляду, що заснований на законах функціонування людської душі.

Кожне заняття включає рольову гру і групову дискусію для розслаблення учасників тренінгу, що є попередньою сходиною для молоді для переходу до аналітичної терапії. Заняття складаються з трьох частин: підготовчої, основної та заключної. У підготовчій частині проводиться розминка. Перед кожною вправою пояснюється мета, викладається інструкція до завдання і процедура проведення. В основній частині реалізується провідне завдання заняття. У заключній частині підводяться підсумки роботи, збирається зворотний зв'язок та проводилися індивідуальні розмови з учасниками тренінгу.

Третій етап – підведення підсумків. Первинне підведення підсумків відбувається в кінці кожного заняття. Полягає воно в оцінці самими учасниками своїх досягнень і відчуттів, в оцінці ведучим динаміки особистісного зростання кожного учасника тренінгу. Після кожного заняття ведучий тренінгу вносить в журнал свої спостереження, реєструє в ньому процеси, що відбуваються в групі, емоційний стан членів групи, записує теми, порушені на занятті, оцінює внесок кожного в обговорення проблем.

Програма тренінгу представлено в Додатку 5 [54;66;27]

Висновки до розділу 3

Здійснене емпіричне дослідження рівня особистісної та реактивної тривожності української молоді. З'ясовано, що у опитаній вибірці серед представників української молоді переважає високий рівень як особистісної (57,8 % опитаних), так і ситуативної тривожності (43,9 % опитаних)

Емпірично досліджено наявність депресивності української молоді. Виявлено, що відсутність депресивних симптомів наявна у 34,0% опитаних, у більшості респондентів присутня легка депресія (субдепресія) (52,7% опитаних).

Аналіз детермінант впливу на рівень тривожності та депресивності української молоді вказує на те, що за останні 6 місяців опитаних більше за все турбувало професійне життя (43,3 % опитаних мали високий рівень оцінок за цим показником), на другому місці – суспільне життя (у 33,3 % опитаних) та 30,1 % опитаних дуже турбує особисте життя.

Виявлено наступні статистично значимі кореляційні зв'язки: зворотній зв'язок на рівні тенденції між особистісною тривожністю та учбовою діяльністю, зворотній зв'язок на рівні тенденції між учбовою діяльністю та проявами депресії; зворотній зв'язок на рівні тенденції між особистісною тривожністю та робочою діяльністю та між робочою діяльністю і проявами депресії. Отримані результати вказують на те, що гіпотеза про те, що детермінантами впливу на прояви тривожності та депресивності сучасної української мови є професійне життя, а саме – робоча та учбова діяльність підтвердилася.

Враховуючи отримані результати дослідження було надано відповідні рекомендації щодо покращення психоемоційного стану респондентів.

ВИСНОВКИ

На основі теоретичного аналізу психологічної літератури розкрито сутність понять «емоція», «депресія», «тривожність», визначено стани тривожності та депресивності як психологічні феномени. З'ясовано, що емоції – це безпосереднє, тимчасове переживання якого-небудь більш постійного почуття, які мають фізіологічне підґрунтя. Емоційний стан особи зумовлений і соціальними умовами існування, тобто від чинників які можуть впливати на особистість.

Основою депресивного стану можна вважати не здатність протистояти негативу в собі, власне негативне мислення. Така особа не здатна оцінити власні досягнення та таланти, вважає себе менш компетентною або взагалі не здатною до роботи в порівнянні з іншими. Стиль мислення такої людини передбачає відмову від чогось хорошого, бо ця ж людина впевнена, що не варта цього. Стан тривожності – схильність до переживання емоції тривожності. Зазвичай тривожність пов'язана з очікуванням успіху або невдачі діяльності, що переважно пов'язано з соціальним схваленням цього самого результату діяльності. Стан тривожності нерозривно пов'язаний зі стресом.

У роботі проаналізовано особливості покоління міленіалів. Виявлено, що усі особливості покоління міленіалів стають ґрунтом до створення проблем з психічним здоров'ям. Інформаційна доступність стає швидше мінусом аніж плюсом – новини про стихійні лиха, тероризм або війну, катаклізми, кризи будь-якого характеру, змушують почуватись себе безпорадними і посилюють тривожність. Прагнення та потреба у признанні бути корисним також можуть обернутись на причину для депресії чи тривожності: недостатній «фідбек» від оточуючих заганяє у великі сумніви стосовно власних можливостей. Також досить часто, коли міленіал сумнівається в своїх можливостях і не має підтримки – він закривається в

собі. Найкраща освіта, найкращі можливості також дають свої плоди – тягар невідповідності очікуванням тяжко сідає на плечі міленіала. Не останнє місце займає і нинішня ситуація в світі – всесвітній карантин з приводу пандемії COVID-19, що обмежив багато можливостей, в тому числі і подорожей, дуже вдарив по кар’єрі багатьох людей, що також стало причиною для депресії.

Емпірично досліджено рівні тривожності та депресивності української молоді. У дослідженні приймали участь 60 досліджуваних від 20 до 23 років: 32 дівчат та 28 хлопців. Серед них молоді люди з такими характеристиками:

1. Вік: 20 років – 7 людей, 21 рік – 6 людей, 22 роки – 10 людей, 23 роки – 37 людей;
2. Учбова діяльність: студент технічної спеціальності- 14 людей, студент гуманітарної спеціальності – 13 людей, студент медичної спеціальності – 10 людей;
3. Професійна діяльність: працівник технічної спеціальності- 2 людей, працівник гуманітарної спеціальності – 2 людей, працівник медичної спеціальності – 3 людей, не працюють – 16 людей;
4. Стосунки: у відносинах – 23 людей, не у відносинах – 22 людей, важко відповісти – 15 людей.

Здійснене дослідження рівня особистісної та реактивної тривожності української молоді з’ясувало, що у представленій вибірці серед представників української молоді переважає високий рівень як особистісної (57,8 % опитаних), так і ситуативної тривожності (43,9 % опитаних). Емпірично досліджено наявність депресивності української молоді, виявлено, що відсутність депресивних симптомів наявна у 34,0% опитаних, у більшості респондентів присутня легка депресія (субдепресія) (52,7% опитаних).

Визначено детермінанти впливу на рівень тривожності та депресивності української молоді. За останні 6 місяців українську молодь більш за все турбувало професійне життя (43,3% опитаних мали високий рівень оцінок за

цим показником), на другому місці – суспільне життя (у 33,3 % опитаних) та 30,1% опитаних дуже турбує особисте життя.

Виявлено наступні статистично значимі кореляційні зв'язки: зворотній зв'язок на рівні тенденції між особистісною тривожністю та учбовою діяльністю, зворотній зв'язок на рівні тенденції між учбовою діяльністю та проявами депресії; зворотній зв'язок на рівні тенденції між особистісною тривожністю та робочою діяльністю та між робочою діяльністю і проявами депресії.

Отримані результати вказують на те, що підтвердилася гіпотеза про те, що детермінантами впливу на прояви тривожності та депресивності сучасної української мови є професійне життя, а саме – робоча та учбова діяльність.

Враховуючи отримані результати дослідження було надано відповідні рекомендації щодо покращення психоемоційного стану респондентів.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Абрамова Г.С. Практическая психология. М.: Академ. проект, 2002.
2. Амосова К. Кто такі «міленіали», і як навчати таких студентів. URL: <https://life.pravda.com.ua/columns/2018/01/16/228473/> (дата звернення 15.09.2021).
3. Артюхова Т.Ю. Психологические механизмы коррекции состояния тревожности личности: [дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01]. Новосибирск, 2000. 197 с.
4. Бадагина Л.П. Основы общей психологии: учеб. пособие. 2-е изд., стер. Москва: Флинта, 2012. 448 с.
5. Батаршев А.В. Базовые психологические свойства и самоопределение личности: Практическое руководство по психологической диагностике. СПб.: Речь, 2005. С.44-49.
6. Варій М.Й. Загальна психологія: навчальний посібник. 2-ге видан., випр. і доп. Київ: «Центр учбової літератури», 2007. 968 с.
7. Дуткевич Т.В. Загальна психологія. Теоретичний курс: навч. посіб. для студентів. Кам'янець-Подільський: Зволейко Д. Г. [вид.], 2015. 431 с.
8. Загальна психологія / О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук, Т. Зелінська, Т. Лисянська, Н. Співак, Н. Зубалій, І. Булах, О. Артемчук, Л. Зінченко. Київ: А.П.Н., 1999. 461 с.
9. Клейнман П. Психология, Люди, концепции, эксперименты Манн, Иванов и Фербер. 2016. 272с.
10. Кокун О. М. Психофізіологія: навчальний посібник. К: Центр навчальної літератури, 2006. 184 с.
11. Кондратьев М.Ю. Типологические особенности психосоциального развития подростков. *Вопросы психологии*. 2007. № 3. С. 69-78.
12. Ленский А. Н. Потребы, мотивы, эмоції // Психологія емоцій. Під ред. В. К. Валенасса, Ю. Б. Гіппенрейтер. М., 2010.

13. М'ясоїд П.А. Загальна психологія : навч. посіб. 2-ге вид., допов. Київ: Вища шк., 2001. 487 с.
14. Макарова И. В. Общая психология: конспект лекций. М.: Издательство Юрайт, 2013. 182 с.
15. Матвійчук О. Теорія поколінь: чому ми різні та як порозумітися одне з одним. <https://d-grand.com/inforaciiny-portal/teoriia-pokolin-chomu-mi-rizni-ta-iak-porozumitisia-odne-z-odnim> (дата звернення 17.10.2021)
16. Основи психології. Основи педагогіки: навч.-метод. посібник / І.С. Вітенко, А. С. Борисюк, Т. І. Вітенко. 2-ге вид. Чернівці: Книги-XXI, 2009. 200 с.
17. Платонов К.К. Краткий словарь системы психологических понятий. Москва: Высш. шк., 1984. 174 с.
18. Психофизиология / Под ред. Ю. Александрова. СПб.: Питер, 2001. 488 с.
19. Костянтин Дмитрович Ушинський. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A3%D1%88%D0%B8%D0%BD%> (дата звернення 22.10.2021).
20. Фолкен Ч.Т. Психология это просто. М.: ИНФРА-М, 1997. 459 с.
21. Що варто знати про здоров'я міленіалів. URL: <https://suprun.doctor/zdorovy/shho-var-to-znati-pro-zdorovy-milentialiv.html?=&page935> (дата звернення 15.09.2021)
22. Guido Stein, Leaders and Millennials: A Meeting Point of Generations : *Ediciones universidad de navarra*. S.A. (February 12, 2019), 198 p.
22. Allen A., Bloom S.L. Group and family treatment of post-traumatic stress disorder // *The Psychiatric Clinics of North America* / Ed. D.A. Tomb. 1994, vol. 8. P. 425-438
23. Dill J., Anderson C. Effects of frustration justification on hostile aggression. *Aggressive Behavior*. 1995. Vol. 21. № 5. P. 359–369
24. Smith, D 2001 Children in the heat of war. *APA Monitor* 32(8):29

25. Spielberg C.D. Anxiety: Current trends in theory and research. N.Y. 1972.Vol.1.: 24-55
26. SPSS: искусство обработки информации. Анализ статистических данных и восстановление скрытых закономерностей: Пер. с нем./ Бююль Ахим, Цёфель Петер - СПб. : ООО «ДиаСофтЮП», 2002. – 608 с
27. Афанасьєва Н.Є., Перелигіна Л.А Теоретико-методологічні основи соціально- психологічного тренінгу / Навчальний посібник, 2016 – 251 с.
28. Вилюнас В. К. Психология эмоциональных явлений. М. : Изд-во МГУ, 1976. – 142 с.
29. Восьме загальнонаціональне опитування: Психологічні маркери війни (6 квітня 2022)
<https://ratinggroup.ua/research/ukraine/b29c8b7d5de3de02ef3a697573281953.html>
30. Вплив катастроф і війн на психічне здоров'я особистості та суспільства. повідомлення п'яте: перетворення індивідуальної оперативно-бойової психічної травми на колективну соціально-психологічну, соціально-культурну/Демчук О.В., Золотарьова О.А.,Ковалик О.О., Ковалик Т.І., Крупський Б.О., Морозов О.М., Морозова Т.Р., Романенко Ю.П., Сергієнко А.В., Сергієнко Т.А., Трінька І.С., Шаманова І.Д.
<http://doi.org/10.32437/IPSIProceedings.Issue-2019>
31. Гаврилова Л. Психологія воєнного часу: що робити з війною всередині нас <https://www.ukrinform.ua/rubric-ato/3421115-psihologia-voennogo-casu-so-robiti-z-vijnou-vseredini-nas.html>
32. Гілленбранд Лора. Незламний. КМ-Букс, – 2017 – 504 ст.
33. Данілов В. Я.Статистична обробка даних: навчальний посібник. 2019. – 156 с.
34. Департамент охорони здоров'я та соціальних служб США, Національні інститути здоров'я, Національний інститут психічного здоров'я.
<https://www.nimh.nih.gov/health/topics/depression>

35. Дорр Е. Все те незрима світло. В-во: «Клуб сімейного дозвілля», - 2015. – 352 с.
36. Дружинин В.Е. Психологія емоцій, чувств, волі. – М.: ТЦ Сфера, 2003. – 96 с.
37. Елрод Гел. Чудовий ранок. Як не проспати життя. Київ: Наш формат, 2017. – 176 с.
38. Зузак М. Крадійка книжок. В-во: «Клуб сімейного дозвілля», – 2006. – 416 с.
39. Изард К.Э. Психологія емоцій. Питер. 2012: 464
40. Коваленко В.Є. До питання визначення емоційного розвитку та його складових при розумовій відсталості [Електронний ресурс] / В.Є. Коваленко // Наук. часоп. НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 19, Корекц. педагогіка та спец. психологія. – 2012. – Вип. 21. – С. 371–374. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_019_2012_21_96
41. Корольчук М.С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / М.С. Корольчук, В.М. Крайнюк. – К.: Никацентр, 2006. – 580 с.
42. Костенко Л. Триста поезій. В-во: «А-ба-ба-га-ла-ма-га». – 2014. – 416 с.
43. Кречетова Д. Як українці адаптуються до життя в умовах війни? Опитування// Українська правда. Життя <https://life.pravda.com.ua/society/2022/03/23/247941/>
44. Лацяні В. Код винятковості. Живи за власними правилами. В-во: "Наш Формат", – 2019 – 296 с.
45. Малкина-Пых И. Г. Экстремальные ситуации. – М.: Изд-во Эксмо, 2005. – 960 с.
46. Міроненко Т. Під час війни багато українців стикаються з перепадами емоцій. Психологія пояснює, як навчитись керувати емоціями та перейти до етапу адаптації [поради психологині Оксани Єфремової] / Тома

Міроненко // Forbes. – Режим доступу: <https://forbes.ua/inside/pid-chas-viyni-bagato-ukraintsiv-stikayutsya-z-perepadami-emotsiy-psikhologinya-poyasnyue-yak-navchitis-keruvati-emotsiyami-ta-pereyti-do-etapu-adaptatsii-06032022-4273>

47. Мостова Т.О. Наукові підходи до розуміння сутності професійної фрустрованості особистості у сучасній психологічній науці // Colloquium-journal. 2019. №6 (30). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/naukovi-pidhodi-do-rozuminnya-sutnosti-profesiynoyi-frustrovanosti-osobistosti-u-suchasniy-psihologichniy-nautsi>.

48. Мотрук Т.О. Емоційні стани особистості як психологічний феномен / Т. О. Мотрук // Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія. – 2011. – № 937, Вип. 45. – С. 202-205. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhIPC_2011_937_45_47

49. Прахова С.А. Психологічні детермінанти подолання фрустраційних станів учнів різних вікових груп :автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07; Ін-т психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ, 2017.23 с.

50. Прихожан А. М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст. 2-е изд. СПб.: Питер, 2009. – 191 с.

51. Прихожан А.М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст. СПб.: Питер. 2007: 192.

52. Провідна роль психолога в житті людини URL: <https://msu.edu.ua/novini/39589/>

53. Психические состояния / Сост. и общая ред. Л.В. Куликова. – СПб.: Питер. 2000. – 512 с.

54. Радіонова М. С. Тренінг особистісного зростання здобувачів вищої освіти. Навчально-методичний посібник. – 2019 – 149 с.

55. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. СПб.: Питер, 2000. – 712 с.

56. Рубинштейн С.Л. Эмоции // Психология эмоций. Тексты / Под ред. В. К. Вилюнаса, Ю. Б. Гиппенрейтер. - М.: Изд-во Моск. университета, 1984. – 288 с.
57. Рудестам К. Групповая психотерапия. СПб., Питер, 2001
58. Русинка І.І. Психологія: Навч. посіб. – К.: Знання, 2007. – 367 с.
59. Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Загальна психологія. Навч. посіб. – К.: Центр учбової літератури, 2012. – 296 с.
60. Степаненко Л.В. Особливості прояву емоційних станів у студентів-переселенців. Науковий вісник Херсонського державного університету. 2015. Вип. 2. Т. 1. С. 107-111.
61. Томчук, С. Динаміка негативних психічних станів у молодших школярів та шляхи їх трансформації [Текст] / Сергій Томчук // Психологія і суспільство. – 2005. – № 3. – С. 101-108.
62. Чебыкин А.Я. Проблема эмоциональной устойчивости / А.Я. Чебыкин // Психическая напряженность в трудовой деятельности: сб. науч. тр. – М.: 2009. – С. 197-216.
63. Шевченко В. Психологічні особливості впливу ситуативної тривожності на ефективність публічного виступу / В. Шевченко, Д. Мольченко // Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки. – 2016. – № 1. – С. 229-235. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvmdups_2016_1_42
64. Эйдемиллер Э.Г. Психология и психотерапия семьи. СПб.: Питер, 1999. – 656 с.
65. Ялом И. Групповая психотерапия: теория и практика. М., Эксмо Пресс, 2001.
66. Ялом И. Теория и практика групповой психотерапии/И.Ялом. – СПб.: Издательство “Питер”, 2000.
67. Ялом І. Коли Ніцше плакав. Пер. з англійської Олег Король. – Харків: Клуб сімейного дозвілля, 2019. – 464 с.

ДОДАТКИ

Додаток 1

Характеристика вибірки дослідження

№ п/п	Стать	Вік	Рід учбової діяльності	Рід робочої діяльності	Перебування у стосунках
1	жіноча	22		4	2
2	жіноча	22	1		1
3	жіноча	22	3		2
4	жіноча	23		4	1
5	жіноча	20		4	1
6	жіноча	21	2		3
7	жіноча	23	1		2
8	жіноча	23	2		2
9	жіноча	23	1		3
10	жіноча	23	1		3
11	жіноча	23	1		2
12	жіноча	22	3		1
13	жіноча	23		4	2
14	жіноча	23		4	1
15	жіноча	21	2		1
16	жіноча	23	1		3
17	жіноча	23	2		2
18	жіноча	23	1		2
19	жіноча	23	1		3
20	жіноча	22	3		3
21	жіноча	23	2		2
22	жіноча	23	2		1
23	жіноча	20	3		2
24	жіноча	20	3		1
25	жіноча	20	3		1
26	жіноча	20	3		1
27	жіноча	23	2		1
28	жіноча	23	1		2
29	жіноча	22		1	2
30	жіноча	23		2	2
31	жіноча	23		4	2
32	жіноча	23	1		3
33	чоловіча	23	1		3
34	чоловіча	22		4	3
35	чоловіча	23		4	2
36	чоловіча	23		4	2
37	чоловіча	21		4	1
38	чоловіча	23		4	1
39	чоловіча	23	2		1
40	чоловіча	23	1		1
41	чоловіча	23		4	3
42	чоловіча	23		3	3

№ п/п	Стать	Вік	Рід учбової діяльності	Рід робочої діяльності	Перебування у стосунках
43	чоловіча	22	3		2
44	чоловіча	23	2		2
45	чоловіча	23	2		1
46	чоловіча	21	2		1
47	чоловіча	23	1		1
48	чоловіча	23		4	3
49	чоловіча	23		4	3
50	чоловіча	21		4	2
51	чоловіча	23		3	2
52	чоловіча	23		1	1
53	чоловіча	21	2		1
54	чоловіча	20	3		1
55	чоловіча	23	1		3
56	чоловіча	22	3		3
57	чоловіча	23	2		2
58	чоловіча	20		2	2
59	чоловіча	23		3	1
60	чоловіча	22		4	1

Примітка: де

Рід учбової діяльності:

- 1 -Студент технічної спеціальності;
- 2 -Студент гуманітарної спеціальності;
- 3 -Студент медичної спеціальності;

Рід робочої діяльності:

- 1 -Працівник технічної спеціальності;
- 2 -Працівник гуманітарної спеціальності;
- 3 -Працівник медичної спеціальності;
- 4 -Не працюю;

Чи перебуваєте у стосунках:

- 1 -Так;
- 2 -Ні;
- 3- Важко відповісти.

ДОДАТОК 2**Опитувальник «Рівень тривожності та депресивності української
молоді»**

В даному опитувальнику подано перелік питань, що дає можливість з'ясувати рівень депресивності та тривожності української молоді. Потрібну відповідь промаркувати галочкою або знаком «+». Тут не існує правильних або неправильних відповідей.

1. Ваш вік? _____
2. Ваша стать?
 - Чоловік
 - Жінка
3. Рід учбової діяльності? (якщо нині навчаєтесь)
 - Студент технічної спеціальності
 - Студент гуманітарної спеціальності
 - Студент медичної спеціальності
4. Рід робочої діяльності?
 - Працівник технічної спеціальності
 - Працівник гуманітарної спеціальності
 - Працівник медичної спеціальності
 - Не працюю
5. Чи перебуваєте у стосунках?
 - Так
 - Ні
 - Важко відповісти

5. Заповніть опитувальники згідно інструкцій:

1. Дайте оцінку твердженням, що наведені нижче за шкалою, де 1 – ні, це не так, 2 – напевно так, 3 – вірно, 4 – дійсно вірно.

№	Твердження	1	2	3	4
1	Я спокійний				
2	Мені нічого не загрожує				
3	Я почуваю себе напружено				
4	Я відчуваю жаль				
5	Я почуваю себе вільно				
6	Я розчарований				
7	Мене хвилюють можливі невдачі				
8	Я відчуваю себе відпочилим				
9	Я стурбований				
10	Я маю відчуття внутрішнього задоволення				
11	Я впевнений у собі				
12	Я нервую				
13	Я не знаходжу собі місця				
14	Я напружений				
15	Я не відчуваю скованості				
16	Я задоволений				
17	Я заклопотаний				
18	Я надто збуджений і мені не по собі				
19	Мені радісно				
20	Мені приємно				

2. Промаркуйте твердження, яке характеризує ваше самопочуття протягом останнього часу, включаючи сьогоднішній день.

№	Відповідь	Твердження
1		Мені не сумно
		Значну частину часу мені сумно
		Я увесь час чуюсь сумним, пригніченим
		Я відчуваю нестерпний сум та тугу
2		Я не вважаю, що заслуговую покарання
		Я допускаю, що заслуговую покарання
		Я вважаю, що маю бути покараний
		Я відчуваю, що доля карає мене
3		Я спокійно думаю про майбутнє
		Думки про майбутнє викликають в мене занепокоєння більше, ніж раніше
		Мені нема чого чекати від майбутнього і на що надіятися
		Я відчуваю, що в моєму майбутньому нема нічого доброго і я нічого не можу змінити
4		Я не відчуваю себе невдахою
		В минулому я мав би менше зазнавати невдач
		Моє життя – це суцільна низка невдач та помилок.
		Я абсолютний невдаха в усьому (навчанні, праці, сімейному житті і т.д.)
5		Я в основному задоволений тим, ким я є.
		Я втратив впевненість у собі
		Я розчарований в собі
		Я не люблю себе
6		Я отримую задоволення від улюблених занять і речей
		Я не отримую такого задоволення, як раніше від улюблених занять та речей
		Я отримую дуже мало задоволення від того, що зазвичай мене тішило
		Я не можу отримати задоволення від того, що зазвичай мене тішило
7		Я критикую і звинувачую себе не більше, ніж зазвичай
		Я більш критичний до себе, ніж зазвичай
		Я критикую себе за всі свої помилки
		Я звинувачую себе у всьому поганому, що відбувається
8		Я не відчуваю відчуття провини
		Я відчуваю почуття провини за багато речей, зроблених мною
		Я дуже часто чуюсь поганою людиною і мене мучить

		відчуття провини
		Мене мучить постійне відчуття провини
9		У мене не виникає думок про самогубство
		У мене бувають думки про самогубство, але я знаю, що не зроблю цього
		Я хочу вмерти і планую самогубство
		Якщо б була нагода, я б зробив самогубство
10		Я не більш неспокійний або збуджений, ніж зазвичай
		Я відчуваю більше занепокоєння і збудження, ніж зазвичай
		Я відчуваю таке занепокоєння і збудження, що мені важко сидіти спокійно
		Я відчуваю таке занепокоєння і збудження, що змушений весь час рухатися або щось робити
11		Я не плачу більш часто, ніж звичайно
		Я плачу частіше, ніж звичайно
		Я плачу кожен день по кожному незначному приводу
		Я хочу плакати, але не можу
12		Я не втратив цікавості до інших людей і занять
		Люди і речі цікавлять мене менше, ніж раніше.
		Я значною мірою втратив цікавість до інших людей і занять
		Мене важко чимось зацікавити
13		Я не дратуюсь частіше, ніж звичайно
		Я дратуюся легше, ніж звичайно
		Я дратуюся значно легше, ніж звичайно
		Я постійно відчуваю роздратування
14		Мені не є важче, ніж звичайно приймати рішення
		Тепер частіше, ніж раніше я зволікаю з прийняттям рішень
		Мені дуже важко прийняти будь-яке рішення
		Я не в стані приймати жодних рішень
15		Мій апетит не змінився
		Мій апетит дещо знижений у порівнянні зі звичайним
		Мій апетит дещо підвищений в порівнянні зі звичайним
		Мій апетит значно знижений в порівнянні з минулим
		Мій апетит значно підвищений в порівнянні з минулим
		У мене зовсім нема апетиту
		Я постійно хочу їсти
16		Я не відчуваю себе нікчемним
		Я не відчуваю себе таким же цінним і корисним, як завжди
		Я відчуваю себе менш цінним, ніж інші

		Я відчуваю себе повністю нікчемним
17		Я так само добре можу зосередитися, як завжди
		Я не можу так само добре зосередитися, як завжди
		Мені важко довго утримувати увагу на чому-небудь
		Я не можу зосередитися ні на чому
18		Я так само енергійний, як зазвичай
		У мене менше енергії, ніж зазвичай
		У мене недостатньо енергії, щоб зробити багато чого з того, що потрібно
		У мене немає сил ні на що
19		Я втомлююся не більш, ніж зазвичай
		Я втомлююся значно легше, ніж раніше
		Через втому я не можу виконувати багато звичних для мене справа
		Через втому я не можу виконувати більшість звичних для мене справа
20		Я сплю так само, як завжди
		Я сплю дещо більше, ніж зазвичай
		Я сплю дещо менше, ніж зазвичай
		Я сплю значно більше, ніж зазвичай
		Я сплю значно менше, ніж зазвичай
		Я сплю більшу частину дня
		Я прокидаюся на 1-2 години раніше, ніж звичайно і мені важко знову заснути
21		Мій інтерес до статевого життя за останній час не зменшився
		Статеве життя мене цікавить зараз менше, ніж звичайно
		Мій інтерес до статевого життя значно зменшився
		Я повністю втратив інтерес до статевого життя

6. Дякую! Якщо маєте якісь коментарі, їх можна написати нижче.

Дякуємо за участь у опитуванні!

Додаток 3**Анкета-опитувальник чинників виникнення тривожності та депресії**

Інструкція: Оберіть бал від 1 до 5 у таблиці (де 1 – найменш турбує, а 5 – найбільш турбує), що найбільш вас турбує за останні 6 місяців:

- особисте,
- професійне,
- суспільне життя:

Особисте життя	Професійне життя	Суспільне життя
1	1	1
2	2	2
3	3	3
4	4	4
5	5	5

Додаток 4

Сирі бали за методиками

№ п/п	СТ	ОТ	Депресія	ОЖ	ПЖ	СЖ
1	22	31	2	1	4	1
2	34	45	11	1	5	1
3	10	31	4	2	5	2
4	35	31	6	2	4	2
5	10	31	5	4	4	4
6	31	45	10	5	1	5
7	31	46	12	5	1	5
8	38	45	15	4	2	4
9	39	46	14	4	2	4
10	31	45	10	2	4	5
11	45	32	7	2	5	5
12	7	20	2	1	5	4
13	4	31	3	1	4	4
14	31	31	10	2	4	5
15	33	31	12	3	4	5
16	45	49	22	1	5	4
17	31	46	10	1	5	4
18	4	31	7	1	4	5
19	45	31	11	3	4	5
20	44	31	9	3	5	4
21	21	10	0	3	5	4
22	47	47	11	1	4	5
23	3	31	1	3	4	5
24	31	31	2	5	5	4
25	45	45	16	4	5	4
26	47	45	11	3	4	5
27	45	46	17	3	4	5
28	47	49	10	1	5	4
29	45	46	12	3	5	4
30	31	45	15	5	4	5
31	7	31	4	4	4	5
32	31	35	11	2	5	4
33	45	45	21	2	5	4
34	47	49	11	2	4	5
35	31	31	2	3	4	5
36	33	37	10	3	5	3
37	33	45	12	1	5	3
38	45	46	15	3	4	1
39	47	45	14	5	4	3
40	45	46	10	5	5	5
41	4	31	3	5	5	4
42	31	31	4	3	4	3
43	31	34	5	3	4	2
44	35	32	9	3	5	2
45	36	31	8	1	5	3
46	45	45	11	3	4	3
47	47	46	11	5	4	1
48	45	45	11	4	5	3
49	31	22	3	3	5	5

№ п/п	СТ	ОТ	Депресія	ОЖ	ПЖ	СЖ
50	45	31	10	2	4	4
51	45	31	10	2	4	3
52	47	45	12	5	5	2
53	45	46	15	5	5	2
54	47	45	14	3	4	3
55	45	46	20	3	3	3
56	31	34	10	1	3	1
57	45	45	19	3	1	3
58	50	52	32	5	5	5
59	45	45	17	4	5	5
60	47	46	16	3	4	2

Кореляційна матриця

		СТ	ОТ	Депресія
ОЖ	Pearson Correlation	,162	,226	,191
	Sig. (2-tailed)	,215	,083	,143
	N	60	60	60
ПЖ	Pearson Correlation	-,006	-,196	-,133
	Sig. (2-tailed)	,965	,134	,311
	N	60	60	60
СЖ	Pearson Correlation	-,109	-,042	,018
	Sig. (2-tailed)	,405	,752	,892
	N	60	60	60
Вік	Pearson Correlation	-,083	,004	-,037
	Sig. (2-tailed)	,530	,979	,780
	N	60	60	60
стосунки	Pearson Correlation	-,112	-,098	-,016
	Sig. (2-tailed)	,396	,456	,903
	N	60	60	60
УД	Pearson Correlation	-,256	-,335*	-,386*
	Sig. (2-tailed)	,126	,043	,018
	N	37	37	37
РД	Pearson Correlation	-,396	-,468*	-,470*
	Sig. (2-tailed)	,062	,024	,024
	N	23	23	23

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Програма тренінгу

Заняття № 1 Формування взаємооціночних позицій на основі розвитку емпатії і рефлексії			
Мета:	<ul style="list-style-type: none"> - створення сприятливих умов для роботи групи; - створення атмосфери щирості і довіри; - ознайомлення учасників з основними правилами та принципами тренінгу; - прийняття правил групової роботи; - самодіагностика і саморозкриття членів групи; - розвиток креативності та формування необхідної комунікативної дистанції. 		
Цільова група:	Молодь		
<i>Знайомство</i>	<p>На початку роботи групи кожен учасник оформляє картку-візитку, де вказує своє тренінгове ім'я. При цьому він має право взяти собі будь-яке ім'я: своє справжнє, ігрове, ім'я літературного персонажа і т.д. Надалі на всьому протязі тренінгу учасники звертаються один до одного за цими іменами.</p> <p>Ведучий дає 3-5 хвилин для того, щоб всі учасники зробили свої візитки, прикріпили їх до одягу і підготувалися до роботи.</p>		
<i>«Вистава»</i>	<table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <p>Мета: формування установок на виявлення позитивних особистісних та інших якостей; вміння представити себе і увійти в первинний контакт з оточуючими</p> </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <p>Учасникам дається наступне пояснення: в виставі ви повинні постаратися відобразити свою індивідуальність так, щоб всі інші учасники відразу запам'ятали хто виступив. Наприклад, "я висока, сильна і впевнена в собі особистість. Зовнішність у мене звичайна, зате волосся красивого кольору і злегка в'ється, що є предметом легкої заздрості багатьох жінок але головне, на що хочу звернути вашу увагу - зі мною в будь-якій компанії цікаво і весело, знаєте, як правило граю</p> </td> </tr> </table>	<p>Мета: формування установок на виявлення позитивних особистісних та інших якостей; вміння представити себе і увійти в первинний контакт з оточуючими</p>	<p>Учасникам дається наступне пояснення: в виставі ви повинні постаратися відобразити свою індивідуальність так, щоб всі інші учасники відразу запам'ятали хто виступив. Наприклад, "я висока, сильна і впевнена в собі особистість. Зовнішність у мене звичайна, зате волосся красивого кольору і злегка в'ється, що є предметом легкої заздрості багатьох жінок але головне, на що хочу звернути вашу увагу - зі мною в будь-якій компанії цікаво і весело, знаєте, як правило граю</p>
<p>Мета: формування установок на виявлення позитивних особистісних та інших якостей; вміння представити себе і увійти в первинний контакт з оточуючими</p>	<p>Учасникам дається наступне пояснення: в виставі ви повинні постаратися відобразити свою індивідуальність так, щоб всі інші учасники відразу запам'ятали хто виступив. Наприклад, "я висока, сильна і впевнена в собі особистість. Зовнішність у мене звичайна, зате волосся красивого кольору і злегка в'ється, що є предметом легкої заздрості багатьох жінок але головне, на що хочу звернути вашу увагу - зі мною в будь-якій компанії цікаво і весело, знаєте, як правило граю</p>		

		роль тамади" або "вік у мене середній, зовнішність не помітна, здібності і можливості звичайні. Єдине, в чому я розбираюся може бути краще за інших і готова присвячувати весь свій час - це смачно готувати і пригощати. Обіцяю всім яблучний пиріг до чаю".
«Асоціації»	Мета: розвиток асоціативної пам'яті для запам'ятовування імен; психологічне розкріпачення з метою створення сприятливого клімату в групі.	Учасникам пропонується згадати особистісну якість, що починається на ту ж букву, що і його тренінгове ім'я, наприклад: "Ксенія - красива", "Володимир - вільний". Потім кожен учасник вимовляє своє ім'я, додаючи до нього придуману якість. Причому кожен наступний учасник повторює те, що говорили до нього.
«Інтерв'ю»	Мета: розвиток вміння слухати партнера та вдосконалювати комунікативні навички; скорочення комунікативної дистанції між учасниками тренінгу	Учасники розбиваються на пари і протягом 10 хвилин розмовляють зі своїм партнером, намагаючись дізнатися про нього якомога більше. Потім кожен готує коротке уявлення свого співрозмовника. Головне завдання - підкреслити його індивідуальність, несхожість на інших. Після чого учасники по черзі представляють один одного.
«Дзеркало»	Мета: розвиток усвідомлення "мови" власного тіла і рухів тіла; розвиток емпатії і рефлексії.	Учасники діляться на пари і встають обличчям один до одного. Один-ведучий, інший – ведений. Ведучий починає робити повільні рухи руками, ногами,

		<p>тулубом під музику. Ведений відображає руху партнера - як дзеркальний образ через 5 хвилин міняються ролями.</p> <p>Після закінчення завдання учасники діляться своїми відчуттями. На вправу відводиться 15 хвилин.</p>
<i>«Знайди пару»</i>	<p>Мета: розвиток прогностичних можливостей та інтуїції; формування у членів групи установки на взаєморозуміння</p>	<p>Кожному учаснику за допомогою шпильки прикріплюється на спину аркуш паперу. На аркуші ім'я казкового героя або літературного персонажа, що має свою пару. Наприклад: Крокодил Гена і Чебурашка, Ільф і Петров і т. д. Кожен учасник повинен відшукати свою "другу половину", опитуючи групу. При цьому забороняється ставити прямі питання типу: "що у мене написано на аркуші?". Відповідати на питання можна тільки словами "так" і "ні". Учасники розходяться по кімнаті і розмовляють один з одним. На вправу відводиться 10-15 хвилин.</p>
<i>«Комісійний магазин»</i>	<p>Мета: формування навичок самоаналізу, саморозуміння і самокритики; виявлення значущих особистісних якостей для спільної тренінгової роботи; поглиблення знань один про одного через</p>	<p>Пропонується пограти в комісійний магазин. Товари, які приймає продавець - це людські якості, наприклад: доброта, дурість, відкритість. Учасники записують на картку риси свого характеру, як позитивні, так і негативні потім пропонується зробити торг, в якому кожен з учасників може позбутися якоїсь</p>

	розкриття якостей кожного учасника.	непотрібної якості, або її частини, і придбати що-небудь необхідне. Наприклад, комусь не вистачає для ефективного життя красномовства, і він може запропонувати за нього якусь частину свого спокою і врівноваженості. Після закінчення завдання підводяться підсумки і обговорюються враження. На вправу відводиться 20-25 хвилин.
<i>«Автопортрет»</i>	Мета: формування умінь розпізнавання незнайомої особистості; розвиток навичок опису інших людей за різними ознаками.	Уявіть собі, що вам належить зустріч з незнайомою людиною і потрібно, щоб вона упізнала вас. Опишіть себе. Знайдіть такі ознаки, які виділяють вас з натовпу. Опишіть свій зовнішній вигляд, ходу, манеру говорити, одягатися; можливо вам притаманні жести, що звертають на себе увагу. Робота відбувається в парах. У процесі виступу одного з партнерів інший може задавати уточнюючі питання, для того, щоб "автопортрет" був більш повним. На обговорення в парах відводиться 15-20 хвилин. По закінченню завдання учасники сідають в коло і діляться враженнями
<i>«Без маски»</i>	Мета: зняття емоційної і поведінкової закріпаченості;	Кожному учаснику дається картка з написаною фразою, яка не має закінчення. Без будь-якої попередньої підготовки він

	<p>формування навичок щирих висловлювань для аналізу сутності "я".</p>	<p>повинен продовжити і завершити фразу. Висловлювання має бути щирим. Якщо інші члени групи відчують фальш, учаснику доведеться брати ще одну картку.</p> <p>Приблизний зміст карток: "Особливо мені подобається, коли люди, що оточують мене..." "Чого мені іноді посправжньому хочеться, так це ..." "Іноді люди не розуміють мене, тому що я ..." "Вірю, що я ..." "Мені буває соромно, коли я ..." "Особливо мене дратує, що я ..." і т. п."</p>
«Образ «Я»»	<p>Мета: більш глибоке усвідомлення особистісного існування; з'єднання вербального і невербального компонентів виразності самооцінювальної позиції.</p>	<p>Кожному учаснику пропонується вимовити слово "Я" з тільки йому властивою інтонацією, мімікою, жестами. Потрібно зробити це так, щоб одним словом якомога повніше висловити сприйняття свого "Я", свою індивідуальність і своє місце в світі.</p>
Завершення	<p>Мета: рефлексія взаємооціночних позицій учасників тренінгових занять</p>	<p>1. Учасники утворюють 2 кола: внутрішнє і зовнішнє. Зовнішнє коло рухається, внутрішнє залишається на місці. Всі хто знаходяться в зовнішньому колі висловлюють своє враження про партнера по внутрішньому колу, починаючи з фрази "я бачу тебе", "я хочу тобі сказати", "мені подобається в тобі". Через 2 хвилини зовнішнє коло</p>

		зміщується на одну людину і т. д.	
Заняття № 2. Тренінг самопізнання «Який я насправді»			
Мета:	допомогти усвідомити важливість прийняття свого «Я», розвиток саморефлексії, самоаналізу		
Цільова група:	Молодь		
Хід заняття			
<i>Вправа «5 добрих слів»</i>	Мета: отримання зворотного зв'язку від групи, підвищення самооцінки, самопізнання.	Кожному учаснику пропонується обвести на аркуші паперу свою долоню і підписати її. Потім необхідно передати свій аркуш сусідові праворуч, а самим отримати аркуш від сусіда ліворуч. В одному з пальців або на долоні написати привабливу, на ваш погляд, рису її власника. І так по колу, поки ваша долонька не повернеться до вас.	Рефлексія: Які почуття виникали, коли ви читали написи на своїй руці? Чи всі переваги, про які написали інші учасники, вам відомі? Чи завжди ми адекватно ставимося до себе, турбуємося про себе, жаліємо і хвалимо себе за досягнення?
<i>Вправа «Моя система цінностей»</i>	Мета: розкрити сутність системи цінностей, самоаналіз	Найважливішим питанням у побудові будь-яких відносин є система цінностей, яка визначає	

		<p>життєдіяльність людини. Вона вказує куди спрямувати зусилля, що поставити на перше місце в певний момент часу, який шлях обрати на життєвому перехресті. Які найбільш поширені цінності характерні для більшості людей?</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Чоловік, дружина; ✓ Діти; ✓ Рід (батьки, родичі, Батьківщина); ✓ Сама людина (Я); ✓ Робота (творча реалізація); ✓ Простір подружньої пари (дім, оселя); ✓ Друзі, знайомі; ✓ Домашні улюбленці; ✓ Захоплення (хоббі). <p>Вам необхідно розставити цінності в порядку важливості для вас - від 1 до 9.</p> <p>Природна система цінностей:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Я (сама) 2. Я+Я 3. Дім (простір подружньої пари) 4. Діти 5. Батьки, родичі, рід, Батьківщина 6. Творчість, робота 7. Друзі 8. Хобі, захоплення <p>Тварини (домашні улюбленці).</p>
<p><i>Інформаційне повідомлення «Самопізнання»</i></p>	<p>Самопізнання – це дослідження, пізнання самого себе. Здатність до самопізнання властива лише людині і здійснюється за допомогою розуму. Складність самопізнання полягає в його орієнтованості на саму людину, на її внутрішній світ, багатий суб’єктивним,</p>	

	<p>індивідуально-самобутнім. Уявлення про себе формується під впливом ставлення до самого себе, і під впливом оцінювання нас іншими людьми під час співвіднесення мотивів, мети, результатів своїх учинків і дій із соціальними нормами, прийнятими у суспільстві. Самопізнання – найважливіша з умов, яка спонукає змінювати свій стан на краще.</p> <p>Сприйняття людиною себе залежить від того, наскільки вона вірить у свої можливості, здібності, у саму себе. Люди, які почуваються щасливими, вважають, що їх люблять, що вони потрібні, їх цінують, до них добре ставляться оточуючі. Вони майже завжди мислять позитивно. Ті, хто навчився поважати себе, як правило, приймають добре і інших. Дійсно, людина поводить себе по-різному в різних ситуаціях, з різними людьми: вдома, на роботі, в колі друзів, просто на вулиці. Потрібно визнати, що людина не завжди може вплинути на якісь події і змінити їх, але вона може змінити свої ставлення до цих подій. Пам'ятайте, що думки людини мають властивість притягувати події, обставини, які необхідні для їх самореалізації, зростання, але може притягуватися й небажане, якщо думати постійно про погане, що з вами це неодмінно станеться. Тому дуже важливо навчитися мислити позитивно: приймати відповідальність за свої вчинки і навіть у складних життєвих обставинах бачити і цінувати досвід, який сприятиме вашому зростанню.</p>		
<p><i>Вправа</i> <i>«Динозаврики»</i></p>	<p>Мета: самопізнання, створення позитивної атмосфери в групі учасників</p>	<p>Інструкція: я пропоную вам трохи погратися. Ваші руки – динозаврики. Ваше завдання погратися своїми руками, пальцями, кістями рук близько хвилини. І потім визначити, де у ваших</p>	<p>Рефлексія: Чи збігається ця характеристика з вашими уявленнями про себе? Які враження від виконання вправи?</p>

		<p>динозавриків голови. Роз'яснення: великий палець – людина-оптиміст, впевнена у собі; вказівний палець – людині притаманні лідерські якості, людина-керівник; середній палець – свідчить про схильність людини до глибинного аналізу та логіки; безіменний палець – свідчить про меланхолічний настрій людини, її вразливість; мізинець – люди, які мають проблеми у комунікаціях з іншими, важко сходяться з оточуючими. Інші частини руки свідчать про те, що людина творча, неординарна.</p>	
<p><i>Вправа «М'яка посадка»</i></p>	<p>Мета: самопізнання, створення позитивної</p>	<p>Інструкція: «Ви повільно приземлюєтеся з парашутом. До</p>	<p>Рефлексія: Чи важко вам було обрати варіант відповіді?</p>

	атмосфери в групі учасників	землі ще далеко, але ви вже її бачите, як на долоні. Що саме ви бачите?» а) галявину із травами і квітами; б) ландшафт зі скель; в) жадібних хижаків; г) повільну річку. Роз'яснення: а) людина-оптиміст; б) завищений рівень песимізму, можливо на фоні заниженої самооцінки; в) людина готова до життєвих негараздів, які їй подобається долати; г) людина сприймає світ таким, яким він є, та вирішує свої проблеми поступово.	Чому? Чи співпадають ці характеристики з вашими властивостями?
<i>Руханка «А я їду...»</i>	Пересаджуємося зі словами: «а я їду», «а я рядом», «а я з вами», «а я - заєць», «а я з ...(ім'я)». І так по колу.	Рефлексія: Що ви відчували? Як вам виконувалась ця вправа? Нам часто хочеться, щоб нам допомагали оточуючі нас люди, але не треба	

		боятися просити про допомогу, або приєднуватися до когось, щоб разом добре робити одну спільну справу.
Завершення заняття	Прощання	
Заняття №3 Досконала людина. Казка чи бувальщина?		
Мета:	підвищення самооцінки учасників. Навчитись бачити свої позитивні якості і використовувати їх в спілкуванні з оточуючими; розвивати лояльне ставлення до особливих проявів особистих якостей інших людей і співпрацю з ними.	
Цільова група:	Молодь	
Хід заняття		
«Привітання»	Кожному учаснику групи пропонується жестом привітати всіх учасників. Слова використовувати не можна.	Шерінг. Позначити свої думки, переживання, за період між заняттями.
«Досконала людина»	Учасникам пропонується повітряна кулька і фломастери. Кожен з учасників пише на кульці одну з основних якостей досконалої людини (на свій погляд). Якості пропонується не повторювати. Потім слід спільно обговорити «якісний склад особистісних якостей досконалої людини».	
«Цукерка»	Тренер роздає учасникам цукерки, але навмисне вибирає два учасники, яким цукерки не дає попередньо сказавши: «а тобі цукерку я не дам».	Рефлексія. Учасники озвучують свої почуття з приводу отриманої або не отриманої цукерки.
«Біле і чорне»	У центрі кола ставиться стілець і покривається білою тканиною. Учасникам групи пропонується по	Рефлексія. Учасники групи обговорюють

	черзі посидіти на стільці. В той момент коли один з учасників сидить на стільці, сидячі навколо говорять позитивні якості, компліменти того, хто сидить на «білому стільці». Коли всі учасники посиділи на «білому стільці», стілець покривається чорною тканиною і кожний з учасників вислуховує вже «чорні зауваження» на свою адресу.	свої переживання після «стільців», а також, що їм було легше говорити «біле» або «чорне».
«Я вмію»	Учасникам дається обмежений час для того, щоб вони показали, що вміють робити. (Це може бути вербальне вміння, саморобка з паперу, фізична вправа тощо)	Рефлексія. Позначити почуття після свого виконання завдання і після виступу учасників.
«Геніальність»	Учасники розбиваються на трійки. Кожна трійка отримує газету і завдання – розміститись на газетному аркуші так, щоб одна нога кожного учасника стояла на газеті, а інша не торкалась підлоги. Або варіант: зобразити фігуру під назвою «Геніальність» не виходячи за межі газетного аркуша. Газету можна складати до різних розмірів і під час виконання завдання враховувати взаємодію в трійках і творчість кожного учасника. Спільне обговорення.	
<i>Ритуал прощання</i>	Учасники стають в коло і кожен з них, взявши в руки кульку з якостями ідеальної людини, передають його по колу з побажаннями одного з аспектів свого сусіда зліва.	
Заняття №4 «Жалість. Злість і Щастя»		
Мета:	Вирішити для себе, що таке жалість, злість і яке воно щастя. Навчитись керувати своїми емоціями, і навчитись розглядати свої прояви почуттів як свою особисту особливість. Намагатись бачити людину разом з його емоціями, а не емоції без людини.	
Хід заняття		

«Привітання»	Учасникам пропонуються білі паперові маски. Завдання полягає в тому, щоб відобразити свій настрій на даний момент на масці і від «особи» свого настрою привітати всіх присутніх. Для зображення настрою можна використовувати олівці, фломастери, ножиці.	
«Почуття»	Учасники пишуть на аркушах паперу яке-небудь почуття. Картки збираються і тасуються. Потім кожен учасник обирає будь-яку картку. Йому необхідно зобразити те почуття, яке написано на ній. Показ може бути мімічним або пантомімічним. Інші висловлюються про сприйняття цього показу. Ведучий мовчить, не розкриваючи секрету відразу після перших висловлених припущень. Мають висловитися усі учасники. Кожен має зобразити декілька почуттів.	Рефлексія • Чи сприймали вас адекватно? • Чому виникали ускладнення у визначенні почуття? • Розкажіть про свої враження.
«Список емоцій»	Групі пропонується назвати якомога більше слів, що означають емоції. Потім будь-хто з учасників виходить і зображає емоцію мімікою і жестами. Усі відгадують. Той, хто першим відгадав, показує свою емоцію. Ускладнення: Вправа проводиться у колі. Одна людина називає емоцію – усі її показують. Питання для обговорення: • Яке слово було найважче показати? • Чи в усіх був однаковий вираз обличчя при зображенні емоції? Чому? • Чи можуть люди відчувати одні й ті самі емоції і мати абсолютно різний вираз обличчя? Коли? (Навести приклад.)	
«Передача почуттів»	Учасники встають один за одним. Останній повертає передостаннього і передає йому мімікою яке-небудь почуття (радість, гнів, печаль, здивування і т.п.). Інша людина повинна передати наступному це ж почуття. У першого запитують, яке почуття він отримав, і порівнюють з тим, яке почуття було послане спочатку.	

	Вправа «Асоціації» Які асоціації викликає у Вас слово «робота»? Обговорити і проаналізувати у групі.
<i>Вправа «Політ птахів»</i>	<p>Інструкція: Всім нам часто сняться прекрасні сни. В них ми перетворюємося в різних героїв, розуміємо мову птахів і звірів тощо. Давайте сьогодні спробуємо перетворитися на птаха. Ми дізнаємося секрет краси і легкості, політаємо над землею, відчуємо свіжість ясного блакитного неба. Воно дуже схоже на море, тіло в ньому таке ж легке, гнучке, як у воді. Небо - це блакитне царство чудових птахів. Один з найкрасивіших - лебідь: біла, як сніг, з довгою гнучкою шиєю, золотистим дзьобом. підніміть підборіддя догори. Випряміть спину, розправте плечі. Закрийте очі.</p> <p>Шия лебедя витягнута, напружена, спина горда, пряма. Зігніть трохи в колінах ноги, напружте їх і ... різко випрямте ... Глибокий вдих ... і ... о, диво! Ми злетіли ... Вдих - видих (3 рази). Вдих - видих ... Можете вільно змахнути крилами. Тіло, як пушинка, легке, ми зовсім його не відчуваємо. Як радісно і вільно! Чисте блакитне небо навколо, приємна м'яка прохолода ... тиша ... спокій ... Вдих - видих ... (3 рази).</p> <p>Під нами, як дзеркало, блищить озеро. Можна придивитися й побачити в ньому себе. Яка красива, горда птиця! .. Вдих - видих. Ми плавно летимо, нам подобається і зовсім не страшно.</p> <p>Спустимося нижче, ще нижче, ще нижче ... Ось уже зовсім близько поле, ліс, будинок, люди ... І ось ноги легко торкнулися землі ... Витягнемо шию, розправимо плечі, опустимо крила.</p> <p>Чудовим був політ!</p> <p>Нехай у когось не дуже вийшло. Не біда! І лебідь-красень не відразу злетів. Колись він був бридким каченям, переніс багато горя і лих, над ним сміялися, його ображали, і ніхто не розумів. Але не страшно народитися бридким каченям, важливо хотіти бути Лебедем! Все прекрасне колись збувається. Потрібно тільки дуже-дуже вірити в себе!</p>
<i>Ритуал</i>	Кожен повинен попрощатися з групою тими словами які

<i>прощання</i>	він вважає будуть найбільш підходящими для завершення даного заняття	
Заняття №5 «Приділяйте собі уваги не менше, ніж іншим»		
Мета:	Підвищення рівня самооцінки і самозначимості. Навчитись розподіляти свою увагу на інших з урахуванням власних потреб і почуттів.	
Цільова група:	Молодь	
Хід заняття		
<i>«Прикметники»</i>	Кожен учасник вибирає собі ім'я прикметник, що характеризує його позитивно. Прикметник має починатися з тієї ж букви, що й ім'я самого учасника. Кожен учасник називає своє ім'я в поєднанні з ім'ям прикметником (наприклад, Весела Валентина).	
<i>«Хто Я»</i>	<p>Візьміть аркуш паперу, ручку і дайте відповідь на питання «Хто я?». Правильних і неправильних відповідей тут бути не може. Відповідь має бути як можна більш відкритою і чесною.</p> <p>По закінченні роботи розглянемо самопрезентацію: не більше 8 - ховається, не відкривається до кінця. Від 9-10 - середній рівень. 10 і більше – високий рівень, думаєте про себе, не соромитеся себе. Більше 20 - ви перехитрили самі себе. Це не гра хто більше.</p> <p>Розглянемо самоописання: майже напевно самоописання починається з таких слів як: "Я студент" або "Я соціальний працівник". Це рольові, формально біографічні характеристики. Якщо таких характеристик більшість Ви лише сума соціальних ролей. У чому ж тоді Ваша індивідуальність? Викресліть рольові вислови все, що залишилося, це те, як Ви себе відчуваєте. Кожен з нас глибоко індивідуальний і в кожному з нас є те, за що ми себе любимо.</p> <p>Зараз, нехай кожен з нас висловить це в слух. (Висловлювання по колу)</p>	
<i>«Баланс реальний і бажаний»</i>	Крок 1 "Перегніть картку навпіл так, щоб вам видно було тільки одне коло. Спробуйте на цьому колі намалювати, в якому співвідношенні в даний час	Рефлексія Розкажіть, будь ласка, що ви зобразили на картці. Які

	<p>знаходяться ваша робота (професійна діяльність), робота по дому і розваги (подорожі, відпочинок, захоплення). Не слід вираховувати для цього співвідношення часу, який ви проводите на роботі і вдома. Використовуйте в якості орієнтира "психологічний час" – ваші внутрішні відчуття. Розділіть коло на відповідне основним заняттям число секторів так, щоб розмір сектора відповідав "психологічному" простору, займаного цим видом діяльності".</p> <p>Крок 2</p> <p>"Тепер переверніть картку і на чистому колі намалюйте ідеальне для вас співвідношення різних видів діяльності".</p>	<p>розбіжності є між реальним та ідеальним станом речей? Що можна зробити, щоб наблизити одне до іншого? Від кого або від чого це залежить?</p>
<p><i>«Лист самому собі коханому»</i></p>	<p>Всі ми дуже різні. Але чи можна сказати, що образ "Я" буває "хорошим" або "правильним"? Ні, не буває правильного внутрішнього світу. Але буває гармонійний і не гармонійний стан нашого внутрішнього світу. Досягти гармонії з самим собою допомагає емоційне прийняття образу "Я".</p> <p>Тепер зберіть воєдино все, про що ми сьогодні говорили і напишіть лист, звернення до самого себе коханого.</p> <p>Це заключна вправа, листи можна зачитувати, але тільки за згодою авторів. Якщо група не налаштована, читати листи наполягати не варто.</p>	<p>Рефлексія</p> <ul style="list-style-type: none"> •Які почуття Ви відчували? •Що нового про себе дізналися? •Чи Будете Ви зберігати цей образ? <p>Ритуал прощання.</p> <p>Учасники, прощаючись, починають зі слів: «Сьогодні я зроблю для себе ..., а вам бажаю ...»</p>
<p>Заняття №6 «Самотність – це стан розуму, або тіла?»</p>		
<p>Мета:</p>	<p>Розібратись в особистому просторі. Усвідомити особисту цінність і унікальність. Навчитись розпізнавати свої</p>	

	емоції, мотиви дій.	
Цільова група:	Молодь	
Хід заняття		
<i>«Привітання»</i>	Учасникам пропонується почати вітання зі слів: «Як вам пощастило, що сьогодні з вами я такий ...»	
<i>«У чому мені пощастило в цьому житті»</i>	Процедура: учасникам необхідно розбитися по парам, і розповісти партнеру про те, в чому йому пощастило в житті.	Рефлексія
<i>«Самотність-це ...»</i>	Учасникам пропонується написати на папері особисті асоціації до слова «Самотність»	Рефлексія
<i>«Жахливо-прекрасний малюнок»</i>	Учасникам роздається по листку паперу і по одному фломастеру. Пропонується намалювати прекрасний малюнок. Після цього малюнок передається сусідові праворуч і той робить з отриманого малюнка протягом 30 секунд «жахливий малюнок» і передає наступному. Наступний учасник робить «прекрасний малюнок». Так проходить все коло. Малюнок повертається господареві.	Рефлексія
<i>«Очікування та опасіння»</i>	Ресурси: аркуш фліпчарту з намальованою посередині річкою, що протікає між двома берегами, та з наклеєними на ньому стікерами – очікуваннями та опасіннями. Хід проведення: Тренер просить учасників підійти до символічної річки та знайти стікери з власними очікуваннями (на «нижньому березі» намальованої річки) та опасіннями (символічний «підводний камінець» у річковій воді). Після того, як учасники забрали свої стікери та повернулися на місце,	Рефлексія

	<p>тренер просить їх поміркувати над тим, на скільки їх очікування можна вважати реалізованими і чи виправдалися їх побоювання/опасіння, чи ж їх вдалося уникнути.</p> <p>Після того, як учасники 1-2 хв. поміркують над завданням, тренер просить всіх учасників по одному та по черзі підійти до плаката з річкою, прокоментувати результати своїх роздумів і, у разі, якщо очікування від програми можна назвати реалізованими – стікер із записаним очікуванням необхідно приліпити вже на верхньому березі річки – тобто річку успішно перейдено. Якщо передбачувані опасіння / побоювання не відбулися – стікер із таким записом можна знищити, якщо опасіння реалізувалось, однак було успішно подолано – стікер залишається у якості «підводного камінця» та приліплюється на зображенні річки.</p> <p>Після того, як всі учасники висловляться, тренер обов'язково має прокоментувати, наскільки були реалізовані його очікування та чи здійснилися опасіння.</p>	
<p><i>Ритуал прощання</i></p>	<p>Вправа на завершення «Щоб нам завжди всім щастило»</p> <p>Всі учасники стають у коло та обіймають своїх сусідів праворуч та ліворуч за плечі.</p> <p>Тренер дає завдання:</p> <p>«Прошу кожного підняти праву ногу вгору. Тепер, стоячи на одній нозі, нам треба буде стрибати на лівій нозі при цьому тричі прокричати фразу: «Щоб нам завжди всім щастило!». А тому, хто наприкінці найвище підстрибне та найголосніше викричне «Ура!», найбільше пощастить. Отже, готові?...».</p>	

	Вправу варто завершити гучними аплодисментами.	
Заняття №7 «Мій внутрішній світ – установка на майбутнє»		
Мета:	Усвідомлення і асиміляція власної тіні, навчитися сприймати і аналізувати послання несвідомого і звільнитися від влади деструктивних комплексів	
Цільова група:	Молодь	
Хід заняття		
<i>«Привітання»</i>	Учасникам пропонується почати вітання зі слів: «Я сьогодні радий бачити всіх вас, бо...»	
<i>Лекція «Музика душі – шлях до гармонії зі своїм внутрішнім світом»</i>	<p>Почнемо з того, в аналітичній психології існує думка про те, що всередині особистості діють суперечливі тенденції, які можуть вступити в конфлікт між собою, насамперед це свідомо психіка та колективне несвідоме. І саме період життя 35 – 45 років, який загострює такі протиріччя та призводить до кризи середини життя, що відчувається людиною як психологічна травма, бо у психіці відбувається наче розщеплення і втрата цілісності. Людина починає активно шукати шляхи подолання такого розщеплення, бо воно неминуче загострюється, турбує і бентежить людину. Ця внутрішня напруга може досягти такого накалу, що психічні прояви переходять у тіло. Розвиваються психосоматичні проблеми, наслідки яких можуть бути досить сумними.</p> <p>Таким чином, людина шукає нові сенси у житті. Прагне самовдосконалення у самопізнанні та розвитку особистості. К. Юнг називав це шляхом індивідуації, як усвідомлення раніше неусвідомлених потреб, прагнень, почуттів. Шлях</p>	Рефлексія

індивідуації особистості, це переживання зіткнення з архетипними фігурами: ставлення до інших, їх вплив на людину (Персона, компроміс між індивідом і соціальністю), вибір, прийняття рішень (Его), ставлення до себе, відкидання або прийняття себе (Тінь, негативна сторона людини, що частіше за все символізує примітивні агресивні та руйнівні тенденції, що ховаються в глибинах психіки), статева ідентичність як поділ на чоловічий і жіночий початки (Аніма /Анімус – внутрішні колективні образи чоловіка і жінки, за допомогою яких вони вивчають природу протилежної статі), ставлення до надприродного, що знаходиться за межами розуміння людини (Самість – психічна тотальність, компенсація за конфлікт між внутрішнім і зовнішнім, мета життя людини).

На допомогу такому глибокому самопізнанню в юнгіанському аналізі приходять образи уяви та терапевтичні метафори. Вони легко усвідомлюються психікою та працюють у свідомості як стабілізуючі важелі.

К. Юнг, на відміну від З. Фрейда, вважав, що, не тільки минуле, а й майбутнє впливає на сьогодення клієнта. Допомагаючи клієнту з'єднати його минулі переживання з сьогоденням, ми допомагаємо йому не тільки зрозуміти, яким чином ці минулі переживання могли викликати проблеми в сьогоденні, але і рухатися

вперед. І тоді логічно виникає тема сенсу життя. Питання сенсу було для К. Юнга ключовим. Він відшукував сенс у всьому, чим займався, та дійшов висновку, що місце сенсу – в психіці, і що лише психіка здатна виділити сенс з досвіду. За К. Юнгом, розпізнання сенсу несе в собі цілющу силу – і це фундаментальне поняття в юнгівській концепції етіології неврозу. Але оскільки людина не здатна відкрити абсолютну істину, то і сенс її життя – це особистий міф, до якого варто ставитися з психотерапевтичною довірою. У будь-якому випадку виявлення сенсу супроводжується у людей почуттями таємниці, трепету, страху й інтересу. К. Юнг так само зазначав, що сенс парадоксальний за своєю природою, і сприймав його як архетип. А якщо сенс – архетип, значить, у нього є символічні образи, в яких він себе проявляє. Найяскравіше символічні образи відображені у міфах, легендах, казках, притчах. Ми вважаємо, що використання таких текстів допомагає людині зазирнути в несвідоме та запуснути внутрішню роботу.

Велике значення має Персона – те що ми презентуємо у соціумі та Тінь. Обидва вони необхідні психіці для проходження шляху інтеграції, зміцнення Его та набуття цілісності. Бо тільки зріле Его здатне відчутти цілісність.

Тінь уособлює собою найбільш ірраціональні і, в той же час, найбільш

креативні сили несвідомого, що впливають на долю, тому вивчення її ресурсів являє особливе значення для глибинних психологічних змін на шляху самопізнання.

Пропоную, як приклад методу юнгіанської роботи з метафорою, аналіз «Притчі про блудного сина» як інтеграція Персони і Тіні на шляху зміцнення Его і набуття цілісності в Самості.

Притча про блудного сина

«У чоловіка одного було два сини; І молодший із них сказав батькові: Отче, дай мені наступну частину маєтку. І батько поділив поміж ними маєток. А по небагатьох днях зібрав син молодший усе, пішов до далекого краю, і розтратив маєток свій там, живучи марнотратно. Коли ж він усе прожив, настав голод великий у тім краї, і він став бідувати і пішов, пристав до одного з мешканців тієї землі, а той послав його на поля свої пасти свиней; І бажав він наповнити шлунка свого хоч стручками, що їли їх свині, та ніхто не давав йому. Тоді він спам'ятався й сказав: Скільки в батька мого наймитів хліба аж надмір, а я отут з голоду гину встану, піду до батька мого і скажу йому: Отче, я згрішив проти неба та супроти тебе, і недостойний вже зватися сином твоїм; прийми мене як одного з наймитів твоїх.

Встав і пішов до батька свого. І коли він був ще далеко, побачив його батько його і зглянувся; і побіг він, і

кинувсь на шию і цілував його. Син же сказав йому: Отче, я згрішив проти неба та супроти тебе, і недостойний вже зватися сином твоїм. А батько рабам своїм каже: Принесіть негайно одягу найкращу і одягніть його, і дайте перстень на руку йому, а сандалі на ноги; Приведіть теля відгодоване та заколіть, будемо їсти й радіти! бо цей син мій був мертвий і ожив, був пропав і знайшовся. І почали веселитися.

А син старший його був на полі; І коли він ішов й наближався до дому, почув музики та танці І покликав одного із слуг, запитав: що це таке? Він сказав йому: брат твій прийшов, і твій батько звелів заколотити теля відгодоване, бо здоровим його він прийняв. І розгнівався той і не хотів увійти. Батько ж його й став просити його. Але він сказав у відповідь батькові: ось, я стільки років служу тобі і ніколи наказу твого не, але ти ніколи не дав мені й козеняти, щоб мені повеселитися з друзями моїми; Коли ж син твій, що проїв маєток із блудницями, прийшов, ти заколов для нього годоване теля. Він же сказав йому: Сину мій, ти завжди зі мною, і все моє то твоє! а про те треба було радіти і веселитися, бо цей брат твій був мертвий і ожив, був пропав і знайшовся».

Самість, згідно з К. Юнгом – це рідна домівка всередині кожної людини. Шлях до себе – це шлях повернення в Отчий Дім. Незріле Его людини,

прагнучи зміцнити себе, завжди буде шукати підживлення своєї неспроможності у зовнішніх аспектах взаємодії з навколишнім світом задоволення або аскетизмі, владі або догоджання, в самих різних формах, часто полярних, але таких, що завжди доводять Его до певної межі. Результат цих пошуків – розуміння самого себе і необхідний життєвий досвід для здобуття зрілості особистості.

Ознака зрілості – міцне Его. Є два шляхи, якими можна повернутися до самого себе – шлях пошуку, випробувань, спокус, поневірянь і бунту. І другий, шлях старанного виконання догм і правил, відхід в ідеалізацію і перфекціонізм, іноді досить фанатичний. Така поведінка створює ілюзію ідеальності. А насправді відбирає у людини здатність критично мислити, і в першу чергу по відношенню до себе. Зміцнюючи свою Персону відчуттям правильності і ідеальності, людина втрачає свою живу природу, не розуміє своєї унікальності і не відчуває свого істинного «Я».

Притча про блудного сина ніколи не втратить своєї актуальності. Вона включає в себе кілька смислових рівнів. Рівень духовного розладу між поколіннями і глибший – здобуття своєї внутрішньої цілісності. Повернення до Самості.

Персона, в юнгіанському підході, це те, що ми зазвичай пред'являємо світу, то ким ми хочемо здаватися. Ми

вкладаємо в Персону всю свою «хорошість», ми пристосовуємось до життя в соціумі і взаємодіємо з оточуючими, пред'являючи їм Персону. Своєрідну маску нашої особистості. Під якою ховаємо все те, що не хочемо показати світу. А те що ховаємо йде у Тінь. Тіньові аспекти накопичуються і обов'язково настає час, коли вони вириваються назовні. Залежно від того, як людина проходила свої життєві уроки на обраному життєвому шляху.

Ось на прикладі цієї притчі, ми можемо дуже зручно простежити як поводяться полюсні аспекти особистості - Персона і Тінь. Обидва вони необхідні психіці для проходження шляху інтеграції, зміцнення Его і набуття цілісності. Бо тільки міцне і зріле Его здатне відчутти цілісність. Це довгий шлях. І важливий сам процес цього шляху.

Відчуття внутрішньої тривоги, душевного розладу призводить до внутрішнього конфлікту і травматизації психіки. Цей стан має властивість накопичувальної травми і обов'язково шукає виходи назовні.

Людина не може спокійно жити і функціонувати в стані внутрішньої тривоги, і як наслідок буде шукати виходи. Як? Будь-якими доступними шляхами. Нам відомо багато трагічних наслідків таких пошуків, випадки суїцидів і психозів. Це говорить про глобальну актуальність даної проблеми на яку слід звернути пильну

увагу.

Така звично – банальна фраза «розібратися в собі», має прихований, глибоко автентичний посил від колективного несвідомого цілих поколінь для наступних, з метою бути уважними до свого внутрішнього духовного світу і вчасно почути заклик своєї Самості.

Якщо не відбувається спроби інтеграції. Якщо особистість неуважна до себе. Тоді, навіть зовні спокійне і благополучне життя, може виявитися лише ілюзією. Крах якої призводить до незворотних хворобливих наслідків. Можна бачити величезну кількість суїцидів серед благополучних і забезпечених шарів суспільства. Стан фрустрації нестерпний для незрілої особистості. Пошук, шлях, питання, усвідомлення, осмислення, висновки з пройденого досвіду – це те, що робить особистість зрілою і усвідомленою. Зрілість – це про відповідальність та прийняття реальності такою, яка вона є.

Сини, в притчі вибирають самі свій шлях. Ніхто їх не змушує, ні в чому не дорікає. Вони вирішують вчинити так, як вважають за потрібне і йдуть в самостійне життя обраним шляхом. Вільний вибір, здатність до усвідомленості – це те, що відрізняє людину від тварини, можливість робити вибір і брати відповідальність за своє рішення.

І що ж ми бачимо? Кожен син пройшов свій шлях. Один біля батька,

виконуючи правила і закони того соціального суспільства, в якому вони вирости і були виховані. Старанно догоджаючи в усьому. І другий, порушивши всі норми і правила, старанно пропалюючи своє життя і здоров'я в пошуках того, що вважав для себе щастям.

Другий син все втрачає і видихається. Життєві сили і здоров'я залишають його і багатство теж. Батьківські гроші, можна розглядати метафорично, як символ тієї сили, що закладена в людині з самого початку, його потенціал і енергія, і вони розтрачені. Він жебрак. Порожній абсолютно і нікому не потрібний. Навіть свиням. Далі приходить усвідомлення. Він згадує, що він син і у нього є батько. Йому соромно, і він не вірить в можливість вибачення. Але вирішує повернутися.

Часто в періоди внутрішньої тривоги, з стані кризи і депресії, людина не вірить в можливість змін і втрачає надію. Але у нього є остання і єдино доступна можливість – встати і зробити перший крок. Задати питання. І йти до відповіді. Якщо припустити, що він не пішов би до батька, то так би і закінчив свої дні в спустошенні. Син встає і йде до батька.

Що спонукає його встати і йти? Яка сила здатна підняти людину в найважчі періоди життя і зробити перший крок? Що закладено в кожній людині при народженні, чий заклик особливо чути в найбільш кризові

моменти життя?

Що ж ми бачимо відбувається з другим сином? Він жив в достатку, при батькові. Його все поважають і люблять. Їм пишаються. І тут він чує, що його брат повернувся. Він здивований реакції батька. Він незадоволений. Він дратується і злиться настільки, що висловлює в гніві своє невдоволення батькові. Дивна повна відсутність співчуття брату. Душевна черствість і бездушність до страждань іншого. Ось до чого прийшла його душа, незважаючи на всю зовнішню благополучну правильність.

Якщо подивитися на фігури синів як на дві сторони однієї особистості. Як на дуальність психіки. Тоді дуже добре простежується тенденція заздрості одних якостей до інших. А якщо врахувати, що це відбувається всередині однієї особистості - неминучий внутрішній конфлікт: «А як же це? Я ж не такий? Я ось який хороший і ідеальний?»

Агресія і злість на самого себе, закономірна в такому випадку і все питання в тому, куди ці афекти попрямують і як і куди буде спрямована ця агресія. Якщо продовжити сперечатися з самим собою, шукати винних, злитися, то почнеться шлях саморуйнування. Перенасичена напругою психіка не витримає і крім психотизації, вийде дещо в тіло, почнеться соматизація і наслідки можуть бути дуже

плачевними.

Повернемося до синів. Батько приймає обох. Дає їм вільний вибір і любить однаково. Про що це? Про те, що не пройшовши свій особистий шлях випробувань жоден індивід не стане зрілим, не зрозуміє себе і свою індивідуальність і не знайде цілісність. К. Юнг багато говорив про те, що потрібен четвертий - духовний центр, вбираючий в себе все те, що відбувається з людиною, весь його життєвий досвід, перероблюючи його, інтегруючи і повертаючи назад, даруючи особистості цілісність. У притчі немає матері, є тільки батько. Але ми же знаємо, що мати є у всіх. Вона та – хто дає людям життя. І разом з життям дає любов. Всі люди народжені матерями. Значить в колективній свідомості і несвідомому це єдиний архетиповий образ, який об'єднує всіх народжених людей на землі. І який поєднує не тільки на фізичному рівні, мати як породілля, а й на архетиповому, як загальна любов, в якій, мандруюча життєвим шляхом душа, знаходить спокій і цілісність. Самість, як архетип, в розумінні К. Юнга, це абстрактне поняття. Те що є і було завжди, те, що дано при народженні і до чого прагне душа в індивідуалізації. Тут, в притчі, ми бачимо, це і є той все з'єднуючий архетип Любові – Матері, те завдяки чому Батько відпускає синів, а потім приймає їх і прощає, а сини повертаються в рідну домівку,

	<p>знаходячи внутрішній спокій. Таким чином зміцнюється Его, бо тільки зріле Его здатне прийняти свою недосконалість, свою Тінь, осмислити, трансформувати і інтегрувати її, знаходячи цілісність.</p> <p>Це і є шлях індивідуації, шлях героя, ключова тема юнгіанства. Тому що, дійсно, кожна людина є мужнім героєм на шляху до пізнання самого себе, на шляху до своєї цілісності. І К. Юнг казав про глибокий потенціал кожної людини для можливості проходження цього шляху.</p>	
<p><i>«Вільні асоціації»</i></p>	<p>Щоб виявити причини внутрішнього травматичного переживання, розладу, ступору і зуміти його подолати, в юнгіанській аналітичній психології широко використовується і дає дуже високі результати метод вільних асоціацій. Дослідник пропонує клієнтові підібрати асоціації до потрібної ситуації, переживання, хвилюючої події або речі і подивитися, який емоційний заряд вони в собі несуть.</p> <p>Людський мозок влаштований таким чином, що при необхідності запам'ятати що-небудь це кодується набором візуальних образів, інформацією від органів почуттів і пов'язаними з усім цим відчуттями в тілі і емоціями.</p> <p>Завдяки усвідомленню, відбувається трансформаційний ефект, тобто зміна ставлення, цьому є розумне наукове пояснення. Людина згадує не саму подію, а останній спогад, пов'язаний з</p>	<p>Рефлексія</p>

нею. Чим більше нових асоціацій ми докладаємо до ключового слова, тим сильніше змінюється ланцюг, який активується цим словом. Залежно від того, які емоції виникають при асоціаціях, залежить зміна майбутнього емоційного забарвлення ланцюга і почуття, які будуть виникати при наступному згадуванні цього слова. Таким чином, чим яскравіше емоція, тим сильніше ефект зміцнення внутрішнього розладу.

Пропоную підібрати асоціації до вищенаведеної «Притчі про блудного сина» і таким чином зрозуміти свої глибинні аспекти Персони і Тіні. Це можна зробити за допомогою вправи «16 асоціацій». Ця вправа, допомагає зробити це швидко, м'яко і доступно. Вона спрямована на пошук глибинної асоціації до якогось одного важливого саме для вас поняття, події або образу, якщо казати ширше – це спосіб переписати «ментальний код», перепрограмувати власне мислення, шляхом усвідомлення того, що впливає на ваше сприйняття і яке підсвідоме ставлення до ситуації, явищу або факту. Навіть якщо Ви не зробите жодних спроб попрацювати над тією сферою, з якої було вибрано слово, через 3 – 6 місяців Ви отримаєте абсолютно інший результат при повторному проходженні тесту. Це все робота підсвідомості – коли думки і асоціації викладаються на папері, людина в будь – якому випадку починає їх аналізувати.

За допомогою «16 асоціацій» можна: побудувати карту своїх асоціативних зв'язків, відловити деструктивні асоціації, побачити корінь проблеми, посилити усвідомленість, отримати інсайт.

Людина отримує розуміння того, як можна рухатися далі працюючи над собою – стає ясно, що можна використовувати як ресурс, а що слід змінити. Чим вище усвідомленість, тим рішучіше людина налаштована на зміни – це допоможе досягти максимального результату після проходження асоціативного тесту К. Юнга.

Для того, щоб пройти цей тест, треба взяти аркуш паперу і ручку. Поміркувати над своєю проблемою, що вас турбує, лякає, бентежить. Сформулювати і написати одним словом або словосполученням. Потім написати у стовпчик цифри від 1 до 16. І підібрати та записати 16 асоціативних слів до цього головного слова – проблеми. Далі заповнюємо другий стовпець, потрібно об'єднати слова в пари: 1 і 2, 3 і 4, 5 і 6 і т. д. У другій стовпчик потрібно вписати асоціації, що виникають при об'єднанні слів в пари. Щоб заповнити третій стовпець потрібно проробити те ж саме – об'єднати по парам 8 отриманих слів і вивести асоціації, так само чинимо і з 4 стовпцем. Завдяки цьому отримуєте ключове слово – то, завдяки чому можна розплутати клубок проблем і позбутися від

	<p>негативних установок. Добре написати собі послання або девіз із використанням ключового слова, або ключової фрази. Якщо в наступні кілька днів Ви будете міркувати над ключовим словом і вашим девізом, намагаючись прикладати їх до різних сфер свого життя, то буде з'являтися багато нових і цікавих думок, які допоможуть Вам краще розібратися в собі і своїй підсвідомості.</p> <p>К. Юнг використовував метод вільних асоціацій в якості детектора брехні, так як він допомагав встановити мотивацію особистості. Завдяки цій техніці людина може прийти до усвідомлення того, що її бентежить і приступити до усунення своїх психологічних проблем. А таким чином покращити якість життя, відношення до світу, оточуючих і до самого себе. Відчуті рівновагу та подолати внутрішні суперечності.</p>	
<p><i>Ритуал прощання</i></p>	<p>Всі учасники стають у коло та по черзі висловлюють свої побажання на майбутнє для своїх сусідів з права та з ліва.</p> <p>Вправу варто завершити гучними аплодисментами.</p>	