

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ
ОСВІТИ
Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ



завідувач кафедри ПП та М

д.е.н., доцент

Юлія ТЕРАСИМЕНКО

2025 р.

(дата)

**«РОЛЬ ГРУПОВИХ ПСИХОЛОГІЧНИХ ТРЕНІНГІВ У ПОДОЛАННІ
ТРИВОЖНИХ СТАНІВ У ЖІНОК ПІД ЧАС ВІЙНИ»**

**Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеня «магістр»**

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність: 053 Психологія

Освітньо-професійна програма «Психологія»

Здобувач вищої освіти
групи ПС-23-11-зМ

КОРОЛЕНКО Марія Миколаївна

(підпис)

Науковий керівник:

Кандидат психологічних наук доцент кафедри педагогіки, психології та
менеджменту

ІНЖИЄВСЬКА Леся Анатоліївна

(підпис)

Біла Церква 2025

Протокол аналізу звіту подібності

Заявляю, що я ознайомився (-лась) з Повним звітом подібності, який був згенерований Системою виявлення і запобігання щодо роботи:

Автор: Короленко Марія Миколаївна, група ПС -23-11-ЗМ

Назва: Роль групових психологічних тренінгів у подоланні тривожних станів у жінок під час війни

Керівник: Інжисівська Леся Анатоліївна

Підрозділ: кафедра педагогіки, психології та менеджменту

Коефіцієнт подібності 1: 21.6%

Мікропробіли: 3

Заміна букв: 25

Інтервали: 14

Після аналізу Звіту подібності констатую наступне:

☒ Запозичення, виявлені в роботі є законними і не є плагіатом. Рівень подібності не перевищує допустимої межі. Таким чином робота незалежна і приймається.

☐ Запозичення не є плагіатом, але перевищено граничне значення рівня подібностей. Таким чином робота повертається на доопрацювання.

☐ Виявлено запозичення і плагіат або навмисні текстові спотворення (маніпуляції), як передбачувані спроби укриття плагіату, які роблять роботу невідповідною вимогам законодавства (Ст. 26. ЗУ Про фахову передвищу освіту, пункт 3.1, Ст. 42. ЗУ Про освіту) та вимог НАЗЯВО (Критерій 5), а також кодексу етики і процедур. Таким чином робота не приймається.

Висновок:

Кваліфікаційна робота Короленко м.м. має достатній рівень оригінальності академічного тексту, містить результати власних досліджень, виконані ідеї, результати досліджень. Текст не містить плагіату. Робота приймається на захист.
Дата 11.05.2025р.

Відповідальний за антиплагіатну технічну експертизу у Білоцерківському інституті неперервної професійної освіти
ДЗВО «Університет менеджменту освіти»
НАПН України:

Підпис



НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

Рівень вищої освіти магістр

Спеціальність 053 Психологія

Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

д.е.н., доц. Герасименко Ю.С.

« 3 » січня 20__ року

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТУ

Короленко Марії Миколаївні

1. Тема роботи Роль групових психологічних тренінгів у подоланні тривожних станів у жінок під час війни

керівник роботи Інжисєвська Л.А, кандидат псих.н., доцент, затверджені наказом БІНПО від «03» січня 2025 року №01-06/03.

2. Строк подання студентом роботи «02» травня 2025 р.

3. Вихідні дані до роботи: наукові праці, публікації в актуальних періодичних виданнях та веб ресурсах, монографії вітчизняних та зарубіжних вчених з досліджуваних питань, власні спостереження, анкетування та тестування.

4. Перелік питань, які потрібно розробити:

Кваліфікаційна робота магістра складається з основної частини і додаткової.

Основна частина містить такі структурні елементи: вступ, сутність (3 розділи – теоретичний, діагностичний, корекційний), загальні висновки, список використаних джерел, додатки.

Розділ 1. Теоретичні аспекти досліджень тривожних станів особистості – складається з 2-х підрозділів: 1.1. Теоретичний аналіз тривожних станів у зарубіжних та вітчизняних наукових працях; 1.2. Особливості тривожних станів у жінок-педагогів.

Розділ 2. Емпіричне дослідження психологічних особливостей тривожних станів – складається з 2-х підрозділів: 2.1. Методика досліджень тривожних станів у жінок під час війни; 2.2. Аналіз результатів досліджень тривожних станів у жінок під час війни.

Розділ 3. Шляхи подолання тривожних станів у жінок під час війни – складається з 3-х підрозділів: 3.1. Особливості групових психологічних тренінгів для постраждалих від війни 3.2 Тренінгова програма Джеймса Гордона «Зцілення душі і тіла» у зниженні тривожності у жінок-педагогів під час війни; 3.3. Аналіз результатів ефективності тренінгової програми для зниження тривожності у жінок-педагогів під час війни.

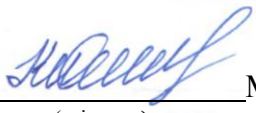
5. Консультанти розділів роботи

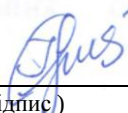
Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1	Інжієвська Л.А., доцент кафедри ППта М	03.01.2025 р.	03.01.2025 р.
2	Інжієвська Л.А., доцент кафедри ППта М	10.02.2025 р.	10.02.2025 р.
3	Інжієвська Л.А., доцент кафедри ППта М	17.03.2025 р.	17.03.2025 р.

6. Дата видачі завдання 03 січня 2025 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1.	Узгодження теми, складання змісту	січень	Виконано
2.	Вивчення літературних джерел	січень	Виконано
3.	Збирання емпіричного матеріалу	січень	Виконано
4.	Обробка емпіричного матеріалу	січень	Виконано
5.	Виконання розділу 1	лютий	Виконано
6.	Виконання розділу 2	лютий	Виконано
7.	Виконання розділу 3	березень	Виконано
8.	Формулювання висновків	березень	Виконано
9.	Оформлення роботи, одержання відгуку та рецензії	квітень	Виконано
10.	Подання роботи на кафедру	травень	Виконано

Студент  М.М. Короленко
(підпис)

Керівник роботи  Л.А. Інжієвська
(підпис)

ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ» НАПН УКРАЇНИ
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ
ОСВІТИ

Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

В І Д Г У К

керівника на кваліфікаційну роботу здобувача освіти другого
(магістерського) рівня вищої освіти заочної форми навчання ПС-23-11-зМ
спеціальності 053 Психологія

Короленко Марії Миколаївни

на тему: «Роль групових психологічних тренінгів у подоланні тривожних
станів у жінок під час війни»

Кваліфікаційна робота Короленко Марії Миколаївни присвячена надзвичайно актуальній тематиці — вивченню тривожних станів у жінок-педагогів в умовах війни та можливостям їх подолання за допомогою групових психологічних тренінгів. Актуальність дослідження не викликає сумнівів, адже тривожність стала масовим явищем у період повномасштабного вторгнення, особливо серед жінок, які продовжують професійну діяльність у сфері освіти.

У теоретичному розділі роботи детально проаналізовано підходи вітчизняних і зарубіжних учених до розуміння тривожності. У другому розділі авторка подає глибокий емпіричний аналіз з використанням стандартизованих методик Г.Айзенка та А.Бека. Третій розділ присвячений реалізації програми групового тренінгу «Зцілення душі і тіла», результати якої продемонстрували ефективність у зниженні рівня тривожності у жінок-педагогів.

Апробація результатів дослідження відбулася під час III Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції «Соціально-освітні доміанти професійної підготовки сучасного компетентного фахівця» (16 травня 2024 року, м. Біла Церква) Білоцерківського інституту

неперервної професійної освіти ДЗВО «УМО» НАПН України.

Дипломна робота має чітку структуру, логічну послідовність викладу матеріалу, достатнє ілюстративне оформлення (30 рисунків і 4 таблиці).

Кваліфікаційна робота виконана авторкою самостійно, про що свідчить високий відсоток оригінальності роботи, виявлений за допомогою комплексу StrikePlagiarism (79%). Одержані результати емпіричного дослідження мають наукову цінність та практичну значущість.

Кваліфікаційна робота на тему «Роль групових психологічних тренінгів у подоланні тривожних станів у жінок під час війни» заслуговує на оцінку «відмінно», а її авторка – присвоєння кваліфікації «магістра» за спеціальністю 053 Психологія.

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук
доцент кафедри педагогіки,
психології та менеджменту БІНПО



Леся ІНЖИЄВСЬКА

РЕФЕРАТ

Магістерська робота 122 сторінки, 30 рисунків, 4 таблиці, 8 додатків, 73 літературних джерела.

Мета дослідження: дослідити вплив групових психологічних тренінгів за програмою «Зцілення душі і тіла» на зниження тривожних станів у жінок-педагогів під час війни».

Об'єктом дослідження є - тривожний стан у жінок під час війни в Україні.

Предметом дослідження – психологічні особливості тривожних станів у жінок-педагогів під час війни.

Для досягнення поставлених завдань, досягнення мети та перевірки гіпотези використано методи теоретичного рівня :аналіз, систематизація, узагальнення, порівняння та класифікація літературних джерел. Методи емпіричного дослідження: тестування, спостереження, опитування, інтерв'ю.

Практичне значення роботи полягає у можливості використати матеріали, подані у даній магістерській роботі для подальших теоретичних та практичних досліджень, а також під час професійної підготовки спеціалістів, для проведення семінарів та складання навчальних курсів. А також задля впровадження програми «Зцілення душі і тіла» в Україні.

Результати рекомендовані до впровадження у навчально-виховний процес у Фастівський академічний ліцей №9 Фастівської міської ради Київської області, що сприятиме зниженню тривожних станів у жінок-педагогів.

Основні положення, висновки та результати викладені у тезах збірника матеріалів III-ої Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції, м. Біла Церква, 16 травня 2024 р. «Соціально-освітні домінанти професійної підготовки сучасного компетентісного фахівця».

Ключові слова: самозцілення, медитація, діафрагмальне дихання, тривожні стани, груповий тренінг, зворотній зв'язок, психіка.

ABSTRACT

Master's Thesis: 122 pages, 30 figures, 4 tables, 8 appendices, 73 literary sources.

Research Objective: To study the impact of group psychological training under the "Healing of Soul and Body" program on reducing anxiety states in female educators during wartime.

Research Object: Anxiety states in women during the war in Ukraine.

Research Subject: Psychological characteristics of anxiety states in female educators during wartime.

To achieve the set objectives, accomplish the research goal, and test the hypothesis, theoretical methods were used: analysis, systematization, generalization, comparison, and classification of literary sources. Empirical research methods included testing, observation, surveys, and interviews.

Practical Significance: The materials presented in this master's thesis can be used for further theoretical and practical research, as well as in the professional training of specialists, for conducting seminars, and for developing educational courses. Additionally, they can be applied to the implementation of the "Healing of Soul and Body" program in Ukraine.

The results are recommended for implementation in the educational process of Fastiv Academic Lyceum No. 9 of the Fastiv City Council in the Kyiv region. This will contribute to reducing anxiety states in female educators, improving their overall mental health, and maintaining a healthy microclimate within the institution.

The main provisions, conclusions, and results are presented in the proceedings of the III All-Ukrainian Student Scientific and Practical Conference, Bila Tserkva, May 16, 2024, titled "Social and Educational Priorities of Professional Training for the Modern Competent Specialist."

Keywords: self-healing, meditation, diaphragmatic breathing, anxiety states, group training, feedback, psyche.

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

НПВ – навички психологічного відновлення

ПСП – психосоціальний супровід

ПТЗ – посттравматичне зростання

ПТСР – посттравматичний стресовий розлад

ЄІПГЗ - Європейський інститут політики громадського здоров'я

СПТ (Training, socialpsychological) - соціально-психологічний тренінг

Т-групи – тренінгові групи

(Eysenck) - методика Айзенк Ганс Юрген

USAID – агентство США з міжнародного розвитку

СМВМ (Centr for Mind-Body Medicine) – центр медицини психіки і тіла

ЗМІСТ

ВСТУП.....	10
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕНЬ ТРИВОЖНИХ СТАНІВ ОСОБИСТОСТІ.....	15
1.1. Теоретичний аналіз тривожних станів у зарубіжних та вітчизняних наукових працях	15
1.2. Особливості тривожних станів жінок-педагогів.....	21
Висновки до розділу 1.....	30
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТРИВОЖНИХ СТАНІВ.....	32
2.1. Методика досліджень тривожних станів у жінок під час війни	32
2.2. Аналіз результатів дослідження тривожних станів у жінок під час війни	39
Висновки до розділу 2	48
РОЗДІЛ 3 ПІЛЯХИ ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНИХ СТАНІВ У ЖІНОК- ПЕДАГОГІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ.....	50
3.1. Особливості групових психологічних тренінгів для постраждалих від війни.....	50
3.2. Тренінгова програма Джеймса Гордона «Зцілення душі і тіла» у зниженні тривожності у жінок-педагогів під час війни	58
3.3. Аналіз результатів ефективності тренінгової програми для зниження тривожності у жінок-педагогів	68
Висновки до розділу 3.....	78
ВИСНОВКИ.....	79
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	85
ДОДАТКИ.....	91

ВСТУП

Актуальність теми.

Скільки існує людство його історія супроводжується війнами. І вони були різними - незначними та маленькими, а були світовими та масштабними.

Ця війна в Україні є унікальною в історії, адже це перша війна, спостерігати за якою можна в режимі онлайн. Можливо, науковці, історики та психологи проведуть дослідження впливу соціальних мереж на хід війни. Ми можемо лише припускати, яким буде наше майбутнє, тоді як те, що відбувається в даний момент, вже підлягає нашому дослідженню. На жаль, війна між Росією та Україною торкнулася кожного українця. Чоловіки та жінки взялися за зброю, щоб захистити нашу країну, а молоді матері з дітьми змушені залишити свої домівки, щоб залишитися в живих. Безліч психологічних травм, які виникли через цю війну, відзначаються великою кількістю та різноманітністю. В даний час спостерігаються різні групи населення, яким потрібна психологічна підтримка. Це включає військових, які перебувають на передовій, поранених бійців, що проходять реабілітацію, сім'ї військових, родини зниклих безвісти або полонених, а також тих, хто пережив полон — як військові, так і цивільні особи. До того ж, це люди, які стали свідками окупації, громадяни, які втратили житло через обстріли, та ті, хто поховав своїх близьких. Отже, ця війна висуває перед сучасними українськими психологами ряд нових викликів. Усі зазначені вище категорії населення потребують висококласної психологічної та професійної підтримки. Жінки, берегині нашого українського роду, є вкрай чутливими, адже їхнє призначення — дарувати життя!

Наявність недостатнього теоретичного обґрунтування та обмежені емпіричні дослідження акцентують на актуальності та необхідності глибшого аналізу даної проблеми, що зумовило вибір теми для

кваліфікаційної роботи: **«Роль групових психологічних тренінгів у подоланні тривожних станів у жінок під час війни».**

Щоб надати якісну професійну допомогу, нам варто провести ряд психологічних досліджень і визначити, який метод найбільше підходить для кожної категорії. У даній роботі наша мета - дослідити особливості тривожних станів саме у жінок і жінок-педагогів. Та за результатами дослідження шляхом проведення групових психологічних тренінгів проаналізувати їх вплив на зниження тривожних станів. Своєчасна діагностика психологічних станів у жінок-педагогів є важливою необхідністю, адже це допоможе оперативно реагувати і надавати допомогу шляхом проведення корекційних профілактичних заходів.

Поняття тривоги вивчали багато іноземних та вітчизняних науковців: Ч. Спілбергер, Р. Мей, Г. Айзенк, А.Бек, Д.Гордон, С. Ставицька, Я. Омельченко, М.Горенко, С. Максименко та багато інших.. Одним із перших, хто зацікавився цим питанням, був З.Фройд, який розпочав дослідження тривожності з моменту народження дитини.

Враховуючи те, що на момент написання цієї роботи війна в Україні ще триває, вважаю тему обраного дослідження важливою та актуальною.

Об'єктом дослідження є – тривожний стан у жінок під час війни в Україні.

Предметом дослідження – психологічні особливості тривожних станів у жінок-педагогів під час війни.

Метою дослідження є дослідити вплив групових психологічних тренінгів за програмою «Зцілення душі і тіла» на зниження тривожних станів у жінок-педагогів під час війни.

Гіпотеза: групові психологічні тренінги позитивно впливають на зниження почуття тривожності у жінок-педагогів під час війни.

Завдання дослідження:

1. Ознайомитись з науковими працями, статтями та іншими ресурсами зарубіжних та вітчизняних науковців щодо вивчення тривожних станів.

2. Провести емпіричне дослідження тривожних станів у жінок-педагогів використовуючи методики визначення стану тривожності за Айзенк та шкалою тривожності Бека.

3. Описати та інтерпретувати результати дослідження тривожних станів у жінок-педагогів.

4. Розкрити особливості проведення групових психологічних тренінгів як шлях до зниження тривожності у жінок-педагогів.

5. Обґрунтувати позитивний вплив програми «Зцілення душі і тіла» на зниження тривожних станів у жінок-педагогів.

6. Здійснити аналіз результатів емпіричного дослідження після проведення тренінгів за програмою «Зцілення душі і тіла».

Ці завдання сприятимуть створенню комплексного підходу до психологічної реабілітації жінок-педагогів під час війни, зниженню їхніх тривожних станів. допоможуть у розвитку ефективних стратегій психологічної підтримки та відновлення.

У процесі дослідження нами застосовувалися такі **методи**:

Теоретичні : аналіз, систематизація, узагальнення, порівняння та класифікація джерел літератури; **емпіричні методи дослідження**: застосування тестів, проведення спостережень, анкетування та інтерв'ю; **статистичні**: описова статистика, кореляційний аналіз, кластерний аналіз.

Методологічну основу дослідження складають: методика визначення психологічних станів (Г. Айзенк), тестування за шкалою тривоги (А.Бека), диференціація понять «тривога» та «тривожність» (О.М. Галієва), програма на зниження тривожних станів (Д.Гордона).

Експериментальна база дослідження: Місце проведення дослідження: Фастівський академічний ліцей №9 Фастівської міської ради Київської області. Учасники дослідження: 35 жінок-педагогів Фастівського

академічного ліцею віком 30-60 років. Тривалість дослідження: з 18.11.2024 по 15.12.2024 з використанням методик діагностики рівня тривожності за А.Бека та Г.Айзенк.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в тому, що:

- **Вперше** здійснено цілісний теоретико-емпіричний аналіз тривожних станів у жінок-педагогів з урахуванням особливостей їх професійної діяльності;
- розширено уявлення про психологічні характеристики тривожності у жінок-педагогів на основі результатів, отриманих за допомогою стандартизованих методик Айзенка та Бека;
- уточнено специфіку прояву та рівні тривожності у педагогів жіночої статі, що дозволяє глибше інтерпретувати вплив професійного навантаження на емоційний стан жінок у сфері освіти;
- апробовано програму психологічного тренінгу «Зцілення душі і тіла», спрямовану на корекцію тривожних станів у жінок-педагогів;
- емпірично доведено ефективність тренінгової програми, що засвідчено порівняльним аналізом результатів до та після її впровадження.

Практичне значення цінність цієї роботи полягає в тому, що матеріали, представлені в цій кваліфікаційній магістерській роботі, можуть бути використані для подальших теоретичних і практичних досліджень, а також у процесі професійної підготовки фахівців, під час проведення семінарів і розробки навчальних курсів. А також з метою реалізації програми «Зцілення душі і тіла» в Україні.

Апробація результатів дослідження.

Опубліковано тези на тему: «Підготовка майбутніх психологів до надання ефективної психологічної допомоги в період війни» в Матеріалах III Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції «Соціально-освітні доміанти професійної підготовки сучасного компетентного фахівця» (16 травня 2024 року, м. Біла Церква) Білоцерківського інституту

неперервної професійної освіти ДЗВО «УМО» НАПН України ст.66 (Додаток М).

Структура та обсяг дипломної роботи. Робота складається із вступу, трьох розділів та висновків до них, загальних висновків, а також списку використаних джерел. Робота містить 30 рисунків та 4 таблиці.

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕНЬ ТРИВОЖНИХ СТАНІВ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Теоретичний аналіз тривожних станів у зарубіжних та вітчизняних наукових працях

Війна в Україні дуже змінила наше життя. Усе, що відбувається, не може не впливати на психічний стан українців як індивідуально, так і колективно. Люди переживають різноманітні психологічні наслідки, такі, як: тривожність, депресія, посттравматичний стресовий розлад та інші. Тому пріоритетним завданням сьогодні перед психологією є допомога і підтримка українським людям. Особливо важливим є дослідження емоційних станів таких, як тривожність. Є потреба у аналізі та підборі дієвих методів для допомоги та профілактики негативних емоційних станів.

Сьогоднішні зміни нашого життя вимагають від людини стійкості до стресових ситуацій, швидкої адаптації до умов життя. Але, на жаль, саме в цих умовах ми бачимо зростання цинізму, жорстокості, агресивності. І як відомо, за цими зовнішніми проявами ховаються внутрішні глибинні переживання – тривога, страх, злість і як наслідок - тривожність як набута властивість особистості. Якраз тривожний стан все частіше зустрічається у людей, що проживають в умовах війни, і це є одним з чинників, що впливає на психічне і навіть фізичне здоров'я людини.

Аналізуючи останні дослідження і публікації, ми бачимо, що вивченню проблеми тривожності присвячено велику кількість досліджень. Цей феномен залишається в центрі наукової уваги, оскільки він впливає на психічне та фізичне здоров'я людини, а також на її загальну якість життя. Серед українських науковців, що досліджують питання тривожності, варто виокремити О. Іванову, В. Петренка, О. Халіка, які акцентують увагу на

психологічних і психіатричних аспектах цього явища, а також М. Горенка, Л. Котлову і Н. Атаманчук. Декотрі з них вивчають, як молоді люди переживають тривожність під час війни в Україні; а також Столяренко О., Бутузова Л., Долінчук І. та інші досліджують питання запобігання тривожним розладам у молоді під час війни. Зарубіжні дослідники, такі як: Ч. Спілбергер (Ch. Spielberger), К. Ізард (K. Izard), Р. Лазарус (R. Lazarus), Д. Барлоу (D. Barlow), А. Бек (A. Beck) та ін. - зробили вагомий внесок у лікування тривожних розладів, пропонуючи різні теорії та методики терапії. Дослідники вказують на те, що тривожність має складну природу, причини якої мають як психологічне, так і біологічне коріння. І вся робота в зниженні тривожності має носити комплексний характер і включати в себе профілактику, корекцію і психотерапію. Проте досліджень, які б вивчали питання тривожних станів саме жінок і зокрема, жінок-педагогів в умовах війни та аналізу профілактичних заходів у зв'язку з цими станами, наразі є недостатніми.

Разом з тим існує багато розроблених концепцій вивчення феномену тривожності. Розглядаючи тривожність як предмет психологічного дослідження, яка бере початок в психоаналізі З. Фрейда, який вважав, що «тривога є наслідком неадекватної розрядки енергії лібідо». Пізніше З. Фрейд переглянув це припущення і зробив висновок, що тривога є функцією «Его», яка полягає в тому, щоб попередити індивідуума про те, що насувається загроза, яку необхідно або прийняти, або уникнути. Первинне джерело тривоги З. Фрейд вбачав у нездатності немовляти контролювати свій новий світ, а саме регулювати свої внутрішні і зовнішні потреби. Оскільки тривожність пов'язана з переживаннями негативних емоцій, індивід прагне уникнути стану тривоги. Для цього він може використовувати захисні механізми, більшість яких направлена на захист образу «Я».

З. Фрейд зазначив три види тривоги: реалістичну, невротичну та моральну. Він вірив, що тривога виконує функцію сигналу, який сповіщає

Его про можливу загрозу, впливає з інстинктивних спонук. У відповідь він активує різноманітні захисні механізми, серед яких витіснення, заміщення, проекція, раціоналізація, регресія, сублімація та заперечення. Захисні механізми працюють на підсвідомому рівні та викривлюють уявлення особи про реальність. Як ми бачимо, вже на перших етапах вивчення тривожності був виявлений її зв'язок з різними аспектами ставлення до себе: наша нездатність контролювати ситуацію може викликати заниження самооцінки, як наслідок, уникнення тривожності сприяє розвитку адекватної самооцінки, переживання деяких видів тривожності супроводжуються самозвинуваченням. У своїх роботах В. Райх розширив психодинамічну теорію З. Фройд доповнив цю концепцію не лише лібідо, але й усіма ключовими біологічними та психологічними процесами. Райх, аналізуючи феноменологію тривожності, акцентував увагу на важливому аспекті – ригідності та м'язовій напрузі, а також ухиленні від виконання дій, що проявляється в блокуванні фізичних органів.

Концепція природи тривожності представлена в соціокультурній теорії особистості, створеній Карен Хорні. Однак існують розбіжності з фрейдистським психоаналізом. Зокрема, це питання стосується природи тривожності. Хорні акцентувала увагу на значущості соціальних і культурних умов для розвитку особистості. Коли Хорні перебувала в США під час наукової дискусії з Г. Саллівен прийшла до висновку, що є дві основні потреби, характерні для людини з дитинства: потреба в задоволенні та потреба в безпеці. На відміну від Фройда, Хорні не вважає, що тривожність є незмінною складовою психіки. Вона вважає це тривожністю відсутності почуття захищеності у міжособистісних взаєминах. Однак, як і Фройд, вона визнала, що тривожність розвивається в перших відносинах із батьками. Якщо батьки не приділяють дитині достатньо уваги та проявляють мало любові і турботи, у дитини може сформуватися негативне ставлення до них. Проте дитина змушена придушувати таке ставлення, оскільки вона залежна від батьків.

Згодом ці пригнічені емоції обурення та ворожнечі починають впливати на стосунки з оточуючими. Цей стан Хорні описувала як базову тривогу. Базову тривогу Хорні характеризує як відчуття «особистої незахищеності, слабкості, безсилля, комплексу меншовартості в цьому зрадливому, жорстокому, сповненому заздрості та образ світі». Таким чином, розуміння К. Хорні додає нові аспекти до розуміння природи тривожності: особа, що переживає базову тривожність, намагається перекласти відповідальність за свої вчинки на соціальне оточення.

Джерелом розвитку тривожності Салліван вважав соціальне середовище, зокрема батьків, які є першими людьми, з якими взаємодіє дитина. Емпатія, виступаючи як механізм емоційного зараження, може викликати у дитини відчуття тривоги, якщо батьки часто відчують неспокій. Згідно з думкою Саллівана, саме емпатія сприяє дитині в розумінні емоційних станів батьків, які стосуються задоволення, відчуття безпеки, а також схвалення і осуду. Отже, будь-яке переживання, яке суперечить самосприйняттю, призводить до виникнення тривожності.

З наведеного видно, що при позитивному результаті завершення кожної стадії розвитку особи виникає почуття спокою і впевненості, тоді як при негативному — почуття тривоги та невпевненості у собі.

В свою чергу, К. Роджерс вважав тривожність емоційною реакцією на протиріччя між реальним Я і ідеальним Я. Тривожність – це стан, який людина відчуває як скутість і напруження, причину якого не здатна усвідомити. Тривожність у цьому контексті не розглядається як окрема та унікальна психологічна структура, а вважається, по суті, лише функцією конфлікту.

Було цікаво вивчити дослідження щодо тривожності А.М. Прихожан. На відміну від інших, вона надає позитивну оцінку поняттю тривожності. Вона вважає, що тривожність є емоційно-особистісним феноменом, що включає когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти. На її думку, певна міра тривожності є нормальним явищем для усіх людей і важливою для

адекватного адаптування до реальності. Присутність тривожності як стабільного явища свідчить про порушення в особистісному розвитку, які заважають нормальному розвитку, виконанню завдань та спілкуванню. Тривожність як стійке явище виникає внаслідок незадоволеності основних соціогенних потреб, зокрема потреби в самовираженні.

Т.Титаренко та П. П. Горностай вважають, що тривожність – це психічний стан, який характеризується емоційною напругою, настороженістю, хвилюванням, душевним дискомфортом, підвищеною вразливістю в складних ситуаціях, загостреним почуттям провини та недооцінкою себе. Вона часто виникає в умовах очікування, невизначеності або передчуття незрозумілої загрози, що впливає на значну рівновагу особистості [14].

Для того, щоб надалі вдосконалювати стратегію і профілактику причин розвитку тривожних станів, нам потрібно зрозуміти причини та специфіку їх виникнення.

На сьогодні тривожність вважається нормальною реакцією організму на захисні механізми, які сприяють збереженню фізичного і психологічного здоров'я, за винятком ситуацій, коли рівень тривоги перевищує фактичний рівень загрози. У цьому контексті розрізняють два види тривоги: нормальна та невротична. З. Фройд зазначає, що «об'єктивна тривога» є типовою для людей протягом усього життя [18], в той час як невротична, згідно з думкою К. Хорні не є результатом реалістичного сприйняття життя, а витікає з внутрішнього протиріччя між залежністю і антипатією. Вона є відповіддю на загрозу, що не відповідає реальному рівню небезпеки, і включає витіснення (дисоціацію) та інші внутрішні конфлікти. Через це особа обмежує свої дії або звужує свій свідомий досвід, використовуючи різноманітні механізми, такі як пригнічення, розвиток симптомів та інші невротичні захисні механізми.

Якщо ми розуміємо фактори, які викликають тривожність, то можемо краще усвідомлювати її вплив на психічне та фізичне здоров'я, а також

підвищити ефективність наших зусиль у боротьбі з цим станом. Причини особистісної тривожності можна аналізувати на трьох рівнях: соціальному, психологічному та психофізіологічному. Зважаючи на нашу ситуацію, соціальний рівень є ключовим фактором виникнення тривожних станів у людей, які здебільшого викликані соціальними проблемами, пов'язаними з війною. Війна є надзвичайно важкою ситуацією як для цивільних осіб, так і для військовослужбовців, вона спричиняє тривалий стрес, що майже неможливо змінити чи контролювати.

Три роки війни, що супроводжуються вибухами, сиренами, військовими на вулицях, руйнуваннями, смертями та пораненнями, стали неодноразовою жахливою реальністю для більшості українців і суттєво впливають на їхній психічний стан.

Основними факторами, які сприяють загостренню тривожних станів в цих умовах, є: страх перед бойовими діями, погіршення матеріального становища, хронічний стрес через повітряні атаки, вимушена міграція населення, відсутність ефективного лікування, страх смерті, втрата близьких, евакуація, соціальна ізоляція, надмірна інформація та дезінформація в ЗМІ, неповна психосоціальна підтримка та інші.

Основна мета психологічної підтримки та допомоги в умовах війни полягає в зменшенні симптомів стресу, викликаного війною, щоб особа могла швидко приймати рішення та діяти ефективно. Наша психіка здатна пристосовуватися до різних умов, але для цього потрібно дати собі час і забезпечити основні потреби організму. Слід зауважити, що брак знань і методів самопомоги в лікуванні тривожності може посилювати ці стани. Невміння застосовувати ефективні стратегії для подолання стресу та негативних емоцій може викликати підвищення рівня тривожності та ускладнити адаптацію до складних життєвих ситуацій.

Знання щодо психічного здоров'я громадян у періоди воєн та конфліктів стають більш детальнішими, разом з цим і засоби профілактики тривожних станів стають все більш розвинутими, враховуючи світовий

досвід воюючих країн. [20]. Україна в цьому питанні не виключення. Зараз до існуючих та перевірених додається активне використання психологічних платформ та мобільних додатків, які надають доступ до інформації про психічне здоров'я, психоедукаційні матеріали, стратегії подолання тривоги та онлайнконсультації з психологами. Ці засоби не лише сприяють ранньому виявленню та управлінню тривожними станами, але й допомагають підтримувати психічне здоров'я та емоційний стан на кожному етапі життя.

1.2. Особливості тривожних станів жінок-педагогів

Щоденні професійні завдання, які виконують педагоги, зумовлюють стан психічного напруження. Особливо це ми бачимо в умовах воєнного стану під впливом негативних факторів. Як наслідок спостерігаємо погіршення фізичного і психічного здоров'я педагогів, що впливає на ефективність професійної діяльності. Досліджуючи психоемоційний стан педагогів, а особливо його негативні прояви, ми дійшли висновку, що його можна розглядати як переживання професійного стресу, який спричинений чинниками як особистісного характеру, так і професійного освітнього середовища.

У тяжких, напружених для нас умовах вчитель в освітньому процесі виконує важливу функцію. Сьогодні наші діти переживають стрес і тривогу, їх відчуття підсилені тим, що вони не завжди розуміють, що відбувається.

Саме під час освітнього процесу, і особливо в період воєнного стану, дуже важливо, щоб педагог враховував вікові та індивідуальні особливості учнів, їх психологічний стан, умів розпізнавати потреби дитини, проявляв зацікавленість, забезпечував захист її прав та інтересів.

З цією метою Міністерство освіти і науки України видало наказ від 15.01.2025 року №46 «Про Типову програму підвищення кваліфікації

педагогічних працівників закладів дошкільної освіти щодо надання психологічної підтримки учасникам освітнього процесу.»

Також Міністерство освіти і науки України анонсувало розробку проєкту «Психосоціальна підтримка та психологічна допомога на всіх рівнях освіти». Його мета - забезпечити якісний психологічний супровід у закладах освіти . Реалізується проєкт у межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» за ініціативою Олени Зеленської.

Всі ці заходи конче необхідні для надання швидкої і якісної психологічної допомоги педагогам. Адже навантаження на них значно зросло.

Дослідження свідчать про те, що навчальні заклади в прикордонних та прифронтових громадах здебільшого функціонують виключно в дистанційному режимі. Найвищий рівень зафіксовано в Харківській області, про що повідомили 97% учасників опитування серед освітян. У Запорізькій області - 94%, а в Херсонській - 92%. Найнижчий показник зафіксовано у Чернігівській області - 16%.

Навчання дітей у дистанційному форматі підвищує навантаження на учителів, оскільки їм потрібно більше часу на підготовку до занять. Відповідно до думок більшості освітян, після початку повномасштабного вторгнення збільшилася кількість часу, необхідного для підготовки до одного уроку. Цю інформацію підтвердили від 59% до 85% учасників опитування.

Дослідження також вказують на стурбованість щодо психічного здоров'я вчителів, що працюють у школах прикордонних та прифронтових населених пунктах. Багато вчителів відчують нестабільність емоційного стану, стали більш тривожними та переживають емоційне вигорання. 87% освітян повідомили, що їм необхідно більше часу для відновлення своїх сил, ніж зазвичай. 78% опитаних вчителів визнали, що в останній час відчують виснаження та незмінну втому. 82% людей почали відчувати більшу тривогу після початку повномасштабної війни.

На думку науковиці Т. Неудачиної, поняття «стрес» у сучасному розумінні виходить за межі суто біологічного характеру. Сутність цього поняття трактують з позиції психічного, соціального і духовного рівня буття особистості. Стрес трактується як напруга захисних сил організму, мобілізація внутрішніх ресурсів, а також енергетичне забезпечення можливостей для вирішення завдань, які стоять перед особистістю [11].

Науковці, практичні психологи, психотерапевти вказують, що стрес може бути дуже небезпечним, якщо він супроводжується сильним напруженням, високим рівнем тривожності, переживанням страху.

У людини, яка переживає саме так стрес, починається прискорене серцебиття, їй важко дихати, думати, змінюються поведінкові реакції організму, вона не може приймати рішення і робити навіть незначний вибір. Якщо стресова ситуація триває довго то це може негативно позначитися не тільки на фізичному і ментальному здоров'ї, але і на стосунках у професійній сфері, з близькими людьми. Окрім військових проявів (вибухи, повітряні тривоги) стресорів є досить багато, і, як зазначають науковці, у кожного вони можуть бути свої, адже те, що в однієї особи викликає стрес, для іншої є випробовуванням сил і внутрішнім загартуванням. З огляду на це способи реагування і подолання стресового напруження є досить індивідуальними для кожної особистості [9].

Найменш стійкими до стресових ситуацій є тривожні, із заниженою самооцінкою і не впевнені у собі особистості, які весь час перебувають у стані потреби схвалення і неадекватно сприймають ситуацію і себе в ній [11].

Стресостійкість як властивість особистості залежить від багатьох факторів, зокрема стилю життя, виховання, саморозвитку, вміння долати психофізіологічні навантаження. Стресостійкість є важливою характеристикою для педагогів і багатьох інших професій. Тому якщо педагог розвиватиме в собі цю властивість то зможе успішно самореалізовуватися, ефективно займатися педагогічною діяльністю,

професійно комунікувати з дітьми, колегами, а також зберігати психічне і фізичне здоров'я.

У своїй монографії науковці С. Томчук та М. Томчук розглядають класифікацію реакцій на стресову ситуацію (психотравмуючу):

- 1) реакції, які призводять до психоемоційних розладів;
- 2) психосоціальні – розлади соціальної адаптації;
- 3) психосоматичні реакції, перевагою яких є фізіологічні розлади.

Науковці відмічають, що коли стрес набуває хронічного та затяжного характеру, то зазначені реакції формуються поетапно.

На початку, коли особистість переживає стресові ситуації, то відчуває зниження адекватного функціонування психічної і когнітивної сфер. У подальшому відбуваються розлади у психофізіологічній адаптації [16].

У Міжнародній класифікації хвороб (МКХ-10) виділено професійний стрес, який трактується як багатовимірний і складний феномен, що може виражатися у реакціях психічного і фізичного спектру на надмірно напружені ситуації під час професійної діяльності.

Науковці, які досліджують професійний стрес, зазначають, що він є підґрунтям негативного психоемоційного стану особистості і його можна трактувати як:

- стрес можливості (мати або не мати щось бажане і очікуване);
- стрес обмеження (у досягненні цілі, посади);
- стрес невизначеності (у досягненні чогось бажаного, невизначення у будь-якій сфері життя) [16; 19].

Однією із головних причин виникнення професійного стресу є індивідуально-психологічні (фізіологічні) особливості педагога. Якщо розглядати особистісні причини, то до них можна віднести такі: особистісне життя (конфлікти, втрата близьких), труднощі і проблеми, які пов'язані з матеріальною та юридичною сферою життя, зниження працездатності через хвороби, переживання вікових і життєвих криз. Варто вказати, що на якість життя і на професійну діяльність педагога впливають

і інші групи факторів, які певним чином призводять до появи професійного стресу. Це і рівень економіки, екологічні та військові кризи, політика.

Г. Беляєв зазначає, що загалом причини, які впливають на виникнення професійного стресу, поділяються на безпосередні і головні. Безпосередньою причиною вважається ситуація або подія, наслідком якої є переживання психічної напруженості і стресу.

Безпосередні причини найбільше пов'язані з екстремальним змістом діяльності та її умовами. Результати проведених дослідження науковцями дали можливість визначити основні стресори, які впливають на виникнення професійного стресу, під час якого освітяни переживають негативний психоемоційний стан:

- щоденні надмірні навантаження;
- невідповідність між професійними вимогами до педагога і його можливостями та ресурсами відповідно до цих вимог;
- недостатньо чіткий розподіл посадових обов'язків та повноважень;
- не завжди адекватна поведінка школярів;
- висока відповідальність за учнів під час їх перебування у школі;
- низька оплата праці;
- організаційні особливості роботи педагога;
- відсутність кар'єрного зростання;
- критика професійної діяльності (керівництва, колег, батьків учнів);
- відсутність мотивації до професійної діяльності;
- стресори на організаційному рівні.

Також виділяють загальноорганізаційні чинники, які можуть бути стресорами у професійній діяльності педагогів. Їх розділено на чотири категорії:

- 1) загальні професійні вимоги та обов'язки, а також зміст вирішуваних завдань;
- 2) особисті очікування і професійні вимоги;
- 3) загальноорганізаційні вимоги й особистісні очікування;

4) зовнішні вимоги й умови праці .

Зазначені вище чинники визначають загальний психологічний стан педагога, впливають на його стійкість до впливу безпосередніх і головних причин стресу, послаблення можливостей до подолання негативного психоемоційного стану. Щоденне долаття цих несподіваних, інтенсивних, тривалих впливів може стати причиною негативних психоемоційних станів і розвитку професійного стресу.

Узагальнюючи інформацію, можна виокремити основні чинники, які несприятливо впливають на психоемоційний стан педагогів:

- 1) військові дії, які відбуваються на території України;
- 2) підвищення робочого навантаження, яке часто замість безпосередньої роботи з учнями йде на виконання великого обсягу звітної документації;
- 3) дороговартісне підвищення кваліфікації педагогів;
- 4) неадекватність системи післядипломного навчання вчителів, під час якого педагоги мають поєднувати професійну діяльність і власне навчання;
- 5) переживання соціального дискомфорту через невисокий розмір заробітної плати вчителів;
- 6) значне погіршення можливостей турбуватися про особисте здоров'я через фінансові труднощі і військові дії в Україні
- 7) навколо педагога усі учасники освітнього процесу переживають негативні психоемоційні стани.

Отже, стабілізація позитивного психоемоційного стану у педагогів зможе пом'якшити удари зовнішнього середовища, такі як військові дії в Україні та допоможе освітянам здобути навички саморегуляції.

У квітні 2024 року науковцями було проведено опитування 35 осіб, які переживають війну в Україні. Це були особи жіночої статі, середній вік – 30 років. Дослідження проводилось протягом одного тижня. Для визначення тривожних станів було використано методики Шкала тривоги Бека та шкала тривоги Спілбергера-Ханіна. Доданих методик респондентів ще попросили оцінити ці стани до повномасштабного вторгнення та під час. І це дозволило

визначити динаміку тривожних станів під впливом екстремальних подій – війни.

Методика Спілбергера-Ханіна дає можливість визначити два види тривожних станів ситуативну і особистісну. Отримані результати вказані в таблиці 1.2.1 та в таблиці 1.2.2

З таблиці 1.2.1 видно, що в період до військового стану більшість опитуваних мали середній рівень особистісної тривожності (52%), в той час як лише 20% виявили високий рівень, і 28% – низький рівень

Однак під час воєнного стану спостерігається збільшення кількості осіб із високим рівнем тривожності до 28%, при цьому середній рівень також підвищується до 57%, а частка людей із низьким рівнем тривожності зменшується до 14%. За допомогою методики «Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна» було встановлено, що перед введенням військового стану більшість респондентів (68,5%) мали середній рівень ситуативної тривожності. В той же час лише 20% виявили високий рівень тривожності, а 11,5% – низький. Під час військового стану спостерігається зростання кількості людей з високим рівнем тривожності до 57%. Водночас середній рівень знижується до 34,5%, а низький рівень зменшується до 8,5%. Результати представлені у таблиці.

Отримані результати вказують на ступінь емоційного напруження (напруга, тривога, нервозність тощо) у відповідь на конкретну ситуацію, що виникла.

Згідно з методикою дослідження тривожності Бека, були отримані наступні результати, що наведені в таблиці 12.3. Дані свідчать, що в умовах воєнного стану рівень тривоги серед респондентів значно зростає у порівнянні з попереднім етапом.

Таблиця 1.2.1

**Узагальнені результати дослідження за методикою «Шкала тривожності
Спілбергера-Ханіна» (особистісна тривожність)**

Рівень тривоги	Особистісна тривожність, %	
	До військового стану	Під час військового стану
Високий	20% (7осіб)	28 (10 осіб)
Середній	52% (18осіб)	57 (20 осіб)
Низький	28% (10 осіб)	14 (5 осіб)

Таблиця 1.2.2

**Узагальнені результати дослідження за методикою «Шкала тривожності
Спілбергера-Ханіна» (ситуативна тривожність)**

Рівень тривоги	Ситуативна тривожність, %	
	До військового стану	Під час військового стану
Високий	20% (7осіб)	57 (20 осіб)
Середній	68,5% (24осіб)	34,5 (12 осіб)
Низький	11,5% (4 осіб)	8,5(3 осіб)

Таблиця 1.2.3

**Узагальнені результати дослідження за методикою «Дослідження тривоги
за шкалою Бека»**

Рівень тривоги	Ситуативна тривожність, %	
	До військового стану	Під час військового стану
Високий	11,4% (4осіб)	34 (12 осіб)
Середній	40% (14осіб)	57 (20 осіб)
Низький	48,6% (17 осіб)	8 (3 осіб)

Серед причин, які впливають на провокування тривожних станів, переважна частина опитуваних визначає «Воєнні дії або конфлікти» .

На питання «Чи є те, що допомагає вам справитися з тривожними станами у повсякденному житті?» були отримані відповіді: «розмова з близькими людьми», «перегляд фільмів», «гаряча ванна», «ігри», «прибирання», «музика», «солодке», «паління». Відмічено відсутність

відповідей щодо психологічних методів самопомоги. Відповіді здебільшого стосуються побутових та звичних речей. При цьому більшість людей оцінює свій досвід проживання тривожних станів як неуспішний (24 відповіді - 69%) та не знає що порадити людині, яка переживає тривожні стани (25 відповідей - 71%).

Більшість відповідей на запитання «Чи маєте ви достатньо власних умінь та навичок для подолання тривожних станів?» вказує на потребу в розширенні знань та навичок.

У свою чергу, для покращення психо-емоційного стану, зниження тривожності ми можемо запропонувати групові зустрічі, перегляд мотиваційних відео, фізичні та психологічні вправи, консультації, розмови, тренінги, тощо.

Здійснивши детальніше вивчення та аналіз теоретичних матеріалів з питань тривожності, ми бачимо, що це поняття активно досліджується в даний час.

З XIX століття питання тривожності стало активно досліджуватися та висвітлюватися у працях багатьох психологів.

Тривожність виступає одним з ключових проявів емоційного розладу. Вона може зустрічатися в різних аспектах життя людини. Особистісна тривожність викликає емоційне напруження, що перешкоджає людині виразити себе, встановити стосунки та реалізуватися в професійній сфері. Науковці розробили різноманітні методики для оцінки рівня тривожності в процесі досліджень.

Висновки до розділу 1

Проведені дослідження дозволяють нам говорити про різкий підйом рівня тривожності в населення України у зв'язку з повномасштабним вторгненням росії. Це, як ніколи раніше, вказує на необхідність психологічного втручання задля поліпшення та стабілізації емоційних станів.

Важливо відмітити роль педагогів, а ми знаємо, що 95% відсотків це жінки, і саме вони виконують цю нележку функцію – навчання дітей в умовах війни. Саме під час освітнього процесу дуже важливо, щоб педагог враховував вікові та індивідуальні особливості учнів, їх психологічний стан. Умів розпізнавати потреби дитини, проявляв зацікавленість, забезпечував захист її прав та інтересів. Демонстрація власного спокою та врівноваженості – це найбільш простий спосіб допомогти заспокоїтися нашим дітям.

Праця вчителя є емоційно виснажливою та вимагає стресостійкості. Особливо в умовах сьогодення, коли він чує постійні новини з гарячих точок, повітряні тривоги, до яких додаються ще й конфліктні ситуації. Саме зараз вчитель стикається з несподіваними та тривалими несприятливими подіями, що зумовлюють виникнення напруження та підвищення рівня тривожних станів. Коли вчитель відчуває тривалий стрес, його мозок постійно працює у стані сповіщення про небезпеку.

Стрес активізує весь організм, мобілізує тіло, психіку. Саме через це можуть загострюватися соматичні хвороби, психічні розлади, бажання ізолюватися, схильність до невиконання професійних завдань. Через це можуть постраждати діти, з якими працює педагог.

Високий рівень тривожних станів, який притаманний більшості педагогів, вказує на необхідність психологічного втручання задля поліпшення та стабілізації емоційних станів. Тому програма профілактичних заходів має бути ретельно спланована та розроблена на

основі аналізу існуючого рівня знань та вмінь. Після проведення опитувань можна побачити незадоволення респондентів своїм психічним станом та разом з тим недостатній рівень обізнаності як цьому можна допомогти.

Потреба в психологічній підтримці та реабілітації в Україні є величезною, адже необхідно допомогти постраждалим відновити своє психічне здоров'я, адаптуватися до післявоєнного життя, відновити відчуття безпеки та впевненості у майбутньому. Масштабність і глибина психологічних травм вимагають відповідної уваги з боку психологів, соціальних працівників, урядових і неприбуткових організацій, які мають спільно працювати над розробкою та впровадженням ефективних програм психосоціальної підтримки та реабілітації.

РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТРИВОЖНИХ СТАНІВ

2.1. Методика досліджень тривожних станів у жінок під час війни

Тривожність - це такий стан, який рано чи пізно переживає кожна людина. Різні життєві ситуації можуть викликати стан тривожності: війна, політична та економічна нестабільність, проблеми з близькими або на роботі.

У подібних ситуаціях ми зазвичай відчуваємо тривогу, страх, безсилля, смуток і відчай. Жінки-педагоги, чия діяльність вимагає значних емоційних зусиль, вирізняються високим динамізмом, здатністю ухвалювати зрілі рішення, а також відчуттям відповідальності в нових та непередбачуваних обставинах. Жінки відчувають тривогу і невпевненість у небезпечних обставинах, які можуть загрожувати їхньому здоров'ю, і прагнуть знайти способи пристосуватися до цих умов. Більшість жінок в Україні після початку повномасштабної війни потрапила в складні життєві обставини. Відбуваються значні зміни в когнітивних мотиваційних цінностях та почуттях. Жінки середнього віку належать до групи підвищеного ризику, оскільки у них вища схильність до тривожних розладів.

Ми звикли вважати, що страх, гнів, тривога, які ми відчуваємо, це негативні емоції, щось погане. Але насправді це нормальні емоції, важливі й корисні для жінок. Коли жінка повністю поглинена турботами, коли вона справді в безпеці й нічого не загрожує, їй важко перейти від думок про минуле чи майбутнє до сьогодення.

Таким чином, виникає занепокоєння. Когнітивна і гуманістична психотерапія спираються на різні концептуальні основи, проте обидва підходи однаково трактують природу тривоги: вона виникає у відповідь на

нові досвіди та загрози, які не відповідають способам мислення людини. Ці уявлення відрізняються: в когнітивній психології вони стосуються всього світу, тоді як у гуманітарних науках акцент робиться на самосвідомості. [24]

Високу тривожність можна пояснити не лише природними та генетичними характеристиками психічного розвитку жінки, але, перш за все, соціальними чинниками. Тривога виникає внаслідок стресу, викликаного потребою зберігати стабільні та позитивні взаємини з власним «я», що часто супроводжується погіршенням стосунків із близькими людьми. Реакція на стрес - це звичайна і переважно підсвідома реакція. Тривога стає проблемою лише в умовах, коли відсутня справжня загроза, яка посилює звичайну реакцію. Відомі події передвіщають появу різноманітних тривожних ситуацій, які значно ускладнюють і без того нелегке життя жінок.

У період з 18 листопада по 15 грудня 2024 року я, як студентка Білоцерківського інституту неперервної професійної освіти, проходила науково педагогічну практику на базі Фастівського академічного ліцею №9 Фастівської міської ради Київської області.

У Фастівському академічному ліцеї № 9 працює 74 педагоги, навчається 1340 учнів, з них на індивідуальній формі навчання: педагогічний патронаж – 10 учнів, сімейне (домашнє) навчання – 15 учнів. Навчання у ліцеї відбувається за профілями: математичний, інформатико-математичний, також є класи, які здобувають освіту за програмою «Інтелект України».

Заклад повністю забезпечений штатними працівниками.. Вчителі щорічно підвищують кваліфікацію відповідно до вимог законодавства. При підборі нових кадрів враховується фахова підготовка, інформаційна компетентність, відповідальність, здатність до впровадження педагогічних сучасних інноваційних технологій.

Рівень кваліфікації педагогічних працівників наступний:

Таблиця 2.1.1

Рівень кваліфікації педагогічних працівників

	Спеціаліст	II категорія	I категорія	Вища категорія	Старші вчителі	Учителі методисти
Вчителі	7	3	4	60	25	14

Психологічна робота у навчальному закладі спрямована на збереження і зміцнення здоров'я, підвищення адаптивних можливостей здобувачів освіти, на створення умов для повноцінного і гармонійного розвитку всіх учасників освітнього процесу.

Практичний психолог у 2024-2025 н.р. продовжує працювати над реалізацією методичної проблеми: «Формування лідерських якостей через пізнання власного «Я»».

Вагомого значення набуває створення психологічно комфортного освітнього простору для здобувачів освіти, забезпечення якісного освітнього процесу для здобувачів освіти, які мають психологічну травму, та надання своєчасної підтримки педагогічним працівникам. Саме тому значна частина роботи зосереджена у цьому напрямку. Особлива увага приділяється емоційному стану усіх учасників освітнього процесу, вмінню віднайти власний ресурс та його відновленні.

Основним завданням проходження переддипломної практики було проведення експериментального дослідження щодо психічного стану, рівня тривожності педагогів, що страждають від наслідків війни та навчання навичкам саморегуляції шляхом проведення групових психологічних тренінгів. Обговорили з психологом методи дослідження стану тривожності педагогів. Визначили доцільним створення гугл-форм за відповідними методиками.

Кваліфікаційна магістерська робота на тему: «Роль групових психологічних тренінгів у подоланні тривожних станів у жінок під час

війни» тому під час проходження практики ми підготували опитувальники (гугл-форми) для визначення рівня тривожності у жінок – педагогів, що працюють у ліцеї. Один з них це за методикою Г.Айзенк проведено тестування по самооцінці психічних станів (Додаток А).

За допомогою методики «Самооцінка психічних станів», розробленої і запропонованої Г.Айзенком, можна визначити, як оцінюють педагоги свої психічні стани, такі, як: тривожність, фрустрація, агресивність та ригідність. Ці стани є важливими елементами для визначення загальних адаптативних можливостей людини. Автор методики - Айзенк (Eysenck) Ганс Юрген - англійський психолог, один з лідерів біологічного напрямку в психології, автор факторної теорії особистості. Тест може застосовуватись як в якості самостійної клініко-психологічної методики, так і у складі послідовних процедур у комплексі з іншими методиками такого ж спрямування.

На даний час у навчальному закладі працює 74 педагогічних працівники, з них 6 осіб чоловічої статі. До участі в опитуванні було залучено 35 жінок - педагогів.

Ця методика складається з 40 тверджень, що охоплюють опис різних психічних станів. Перед початком опитування ми пояснюємо, що якщо певний стан вам часто властивий, потрібно надавати 2 бали. Якщо цей стан виникає рідко, ставиться 1 бал, а якщо він вам зовсім не підходить – 0 балів. Анкета включає 4 блоки, які відповідають різним емоційним станам: тривозі, фрустрації, агресії та ригідності. Вибірка була здійснена на основі результатів оцінки надійності та валідності. Для оцінки результатів потрібно підрахувати загальну кількість балів по кожній з чотирьох категорій запитань. Час виконання можна перефразувати як "тривалість виконання" або "термін виконання". не реєструється. Обробка результатів виконується шляхом підрахунку загальної суми балів для кожної категорії питань.

Методика оцінювання може бути переформульована як спосіб або підхід до оцінювання. Обчислюється загальна кількість балів для кожної з чотирьох категорій запитань.

I - 1-10 питання - занепокоєння.

II - 11-20-те питання - фрустрація (психологічний стан, який характеризується зростаючим емоційним і вольовим напруженням, що виникає під час конфлікту).

III - питання з 21 по 30 - агресивність.

IV-31-40-ве питання - ригідність (схильність зберігати свої стереотипи і методи мислення, а також нездатність змінити власну точку зору).

Оцінка та інтерпретація балів здійснюється наступним чином:

I група тривожність: від 0 до 7 балів - не тривожний; 8 - 14 балів - тривожність середнього рівня; 15 - 20 балів - дуже тривожний. II група фрустрація: від 0 до 7 балів - не має високої самооцінки, стійкий до невдач, не боїться труднощів; 8 - 14 балів - середній рівень, фрустрація має місце; 15- 20 балів - низька самооцінка, уникає труднощів, боїться невдач, фрустрований. III група агресивність: від 0 до 7 балів - спокійний, стриманий; 8 - 14 балів - середній рівень агресивності; 15 - 20 балів - агресивний, не стриманий, є труднощі у спілкуванні і роботі з людьми. IV група ригідність: від 0 до 7 балів - ригідності немає, легка переключеність; 8 - 14 балів - середній рівень; 15 - 20 балів - сильно виражена ригідність, незмінність поведінки, переконань, поглядів, навіть якщо вони розходяться, не відповідають реальній обстановці життя, протипоказані зміни роботи, родинні зміни.

Дану методику часто використовують практичні психологи, а саме при корекційній роботі, дослідивши самооцінку психічних станів, можна зробити досить детальні висновки щодо тієї чи іншої особистості, що допоможе у подальшій профілактичній роботі.

Також з даною експериментальною групою для більш точнішого визначення психічного стану педагогів на даний момент проведено тестування за шкалою тривоги Бека (Додаток Б).

Тест був розроблений Аароном Беком і його колегами у 1988 році. Мені як патріотці своєї країни дуже імпонувало те, що Аарон Бек народився і виріс в сім'ї єврейських емігрантів з України. Його батько Гаррі Бек був уродженцем міста Хмельницький, а мати Елізабет Тьомкін з Чернігівщини. А ще у 1994 році професор Аарон Бек і його дочка професор Джудіт Бек створили Інститут когнітивної психотерапії і досліджень (Beck Institute for Cognitive Therapy and Research) в околицях Філадельфії. Головна мета цього інституту полягає в розробці та реалізації тренінгових програм з когнітивної психотерапії, спрямованих на навчання спеціалістів, які працюють в галузі фізичного та психічного здоров'я. І це також цікаве відкриття тому, що надалі в своїй роботі я розкриватиму саме роль тренінгової, групової роботи у зниженні тривожних станів та здобуття навичок саморегуляції.

Аарон Бек є автором багатьох книг і статей про застосування когнітивної терапії з метою запобігання самогубствам і при емоційних порушеннях: депресії, тривожності, фобіях.

Шкала Тривоги Бека широко використовується як у клінічних, так і в дослідницьких умовах. Її особливо цінують за його здатність розрізняти тривогу та депресію. Дана методика це клінічна тестова методика, призначена для попередньої оцінки ступеня вираженості тривожних розладів у широкого кола осіб. Вона підходить і для опитування молодих людей віком від 14 років, і для зрілих та літніх. Часто шкалу використовують при профоглядах, коли необхідно виділити контингент, який потребує більш детального обстеження та консультації фахівця. Тест складається з двадцяти одного пункту, кожен з яких описує симптом, який характерний для тривожних розладів, такі як оніміння і поколювання в тілі, тремор в ногах, відчуття жару, прискорене серцебиття, дратівливість тощо.

Учасник може оцінити, наскільки сильно його турбує той чи інший симптом, використовуючи шкалу від “зовсім не турбує” до “дуже турбує”.

Інструкція: Спочатку потрібно прочитати кожне твердження, розміщене проти порядкових цифр, і вибрати те, яке найбільш точно визначає Ваше самопочуття в даний момент. У межах пронумерованих пунктів можна вибрати декілька варіантів. Отже, спочатку необхідно ознайомитися з усіма пунктами розділу, а потім визначити, що найбільше Вам підходить. Далі визначитись і обрати одну з можливих відповідей на кожне запитання: Зовсім не турбує - 0; злегка турбує - 1; середньо турбує - 2; дуже турбує -3.

Оцінка та інтерпретація балів здійснюється наступним чином:

Від 0 до 5 балів норма;

від 6 до 8 балів легкий рівень тривоги;

від 9 до 18 балів середній рівень тривоги;

Більше 19 балів – високий рівень тривоги.

З метою підтвердження ефективності тренінгових занять по програмі «Зцілення душі і тіла» і саме того, що на наш стан і нашу фізіологію впливають думки та настрої, те, де ми живемо і з ким проводимо час, ми провели ще анкетування із запитаннями про тренінгові заняття. Дані запитання ми створили самі, вони є авторські.

Опитувальник для оцінки якості проведеного тренінгу:

1. Як би ви оцінили загальну якість тренінгу?
2. Чи відповідали зміст та наповнення тренінгу вашим очікуванням?
3. Чи відчуваєте ви, що навички, отримані під час тренінгу, будуть корисними у вашому житті?
4. Що виявилось (які вправи, практики) були найбільш корисними для вас?
5. Чи допомогла участь у тренінгу вам краще зрозуміти та обробити ваші переживання, пов'язані з війною.

6. Чи було щось на тренінгу, що ви вважаєте недостатньо ефективними або зайвими?
7. Чи рекомендували б ви цей тренінг іншим людям, які пережили військові конфлікти?
8. Чи відчуваєте ви, що тренінг допоміг вам у вашому процесі зцілення та відновлення?
9. Чи відчуваєте ви, що ваші здібності до самодопомоги та саморегуляції покращились після тренінгу?
10. Чи відчуваєте ви більшу впевненість у своїх здібностях до самопідтримки та саморозвитку після участі у тренінгу?

Вважаю даний опитувальник чітко дасть розуміння того, який же вплив на особистість на його психічний стан, на те, чи вдалось учасникам знизити свій стан тривожності та чи здобули вони навички саморегуляції, які так необхідні кожній людині, а ще більше вчителю, що працює з дітьми.

2.2. Аналіз результатів дослідження тривожних станів у жінок під час війни

В групі серед опитуваних педагогів були лише особи жіночої статі і їх було 35 осіб. Це були жінки різного віку від молодого 30 років до більше 55 років. Та все ж переважно середнього та старшого віку. 35% становили жінки яким від 36 до 45 років і 45% жінки які на час опитування мали вік від 46 до 55 років. Відповідно близько 20% в рівних майже частинах це категорія жінок молодше 35 років та старше 55 років. Таким чином ми мали змогу оцінити стан тривожності жінок-педагогів різного віку.

Всім відомо, що жінкам властиві такі якості, як прихильність, чутливість, примхливість, мрійливість і невпевненість, можна сказати, що це жінки з домінуючими жіночими рисами.

Незаперечний факт і те, що жінки більше уваги приділяють родині та дітям, аніж кар'єрному росту. Жінки часто вразливі та емоційно чутливі, і їм

може бути складно справлятися з критикою. Їхня поведінка відповідає загальноприйнятим уявленням та поглядам суспільства щодо ролі жінки, проте не перегукується з внутрішніми переконаннями, що викликає певне занепокоєння. Масштабна війна становить серйозне випробування для української нації. Під час масштабних військових дій всі члени суспільства переживають страх і насильство. Цілком зрозуміло, що найбільше страждають жінки, оскільки у них рівень тривоги і стресу часто виявляється «надто високим». Жінки стикаються з численними викликами, часто змушені покидати звичне середовище і пристосовуватися до нових обставин, а також долати мовні та культурні перешкоди. Події слугують передвісниками появи різноманітних тривожних актів, які значно ускладнюють і так непросте життя жінок.

Провівши дослідження за методикою «Самооцінка психічних станів», розробленої і запропонованої Г.Айзенком, ми дізнались, як оцінюють педагоги свої психічні стани, такі, як: тривожність, фрустрація, агресивність та ригідність.

Більшість опитуваних на першу групу питань, що визначає рівень тривожності відповіли ствердно і як результат більше 75% мають середню або високу тривожність. До прикладу розглянемо наступні результати. Порушення сну мають 26 відсотків респондентів, а періодично неспокійний сон у 48% опитувальних і тільки 25% людей спить спокійно (Рис.2.2.1.).

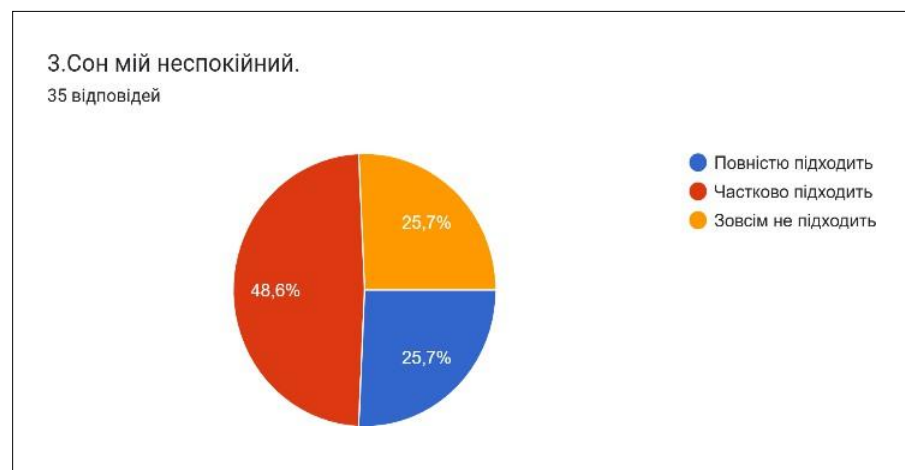


Рис.2.2.1. Показники якості сну респондентів за опитувальником Айзенка

Відповідаючи на питання: «Чи Ви легко засмучуетесь?», повністю підтвердили майже 26% опитуваних. Тим кому такий стан частково підходить виявилось аж 60% і тільки 14% констатують у себе відсутність такого стану (Рис.2.2.2).

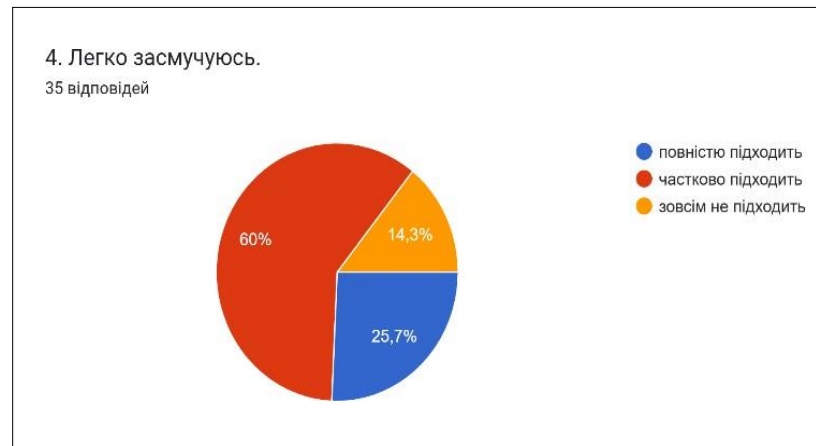


Рис.2.2.2 Показники настрою респондентів за опитувальником Айзенка

Розглянемо рівень фрустрації. Фрустрація - психічний стан людини, що виражається в характерних переживаннях і поведінці, викликаних об'єктивно непереборними труднощами на шляху до досягнення мети, розбіжності реальності з очікуваннями. Так от, лише одиниці опитуваних не більше 15% , мають високу самооцінку, стійкість до невдач і не бояться труднощів. Близько 57% мають середній рівень самооцінки і в них має місце фрустрація та близько 28% респондентів мають низьку самооцінку, уникають труднощів та бояться невдач. Ми можемо побачити деякі результати з даної групи питань.

Опиуванні на питання чи схильні звинувачувати себе без достатніх підстав ствердно відповіли 11,4%, що так іноді вчиняють з собою відповіли 65,7% і тільки 22,9 % не звинувачують себе безпідставно (Рис.2.2.3)



Рис.2.2.3. Показник безпідставного звинувачення себе за Айзенком

Також ми можемо побачити діаграму відповідей на питання про стан відчаю і ми побачимо, що у стані відчаю перебуває більше 11% опитувальних, тих кому це теж підходить хоч і частково 60% (Рис 2.2.4).

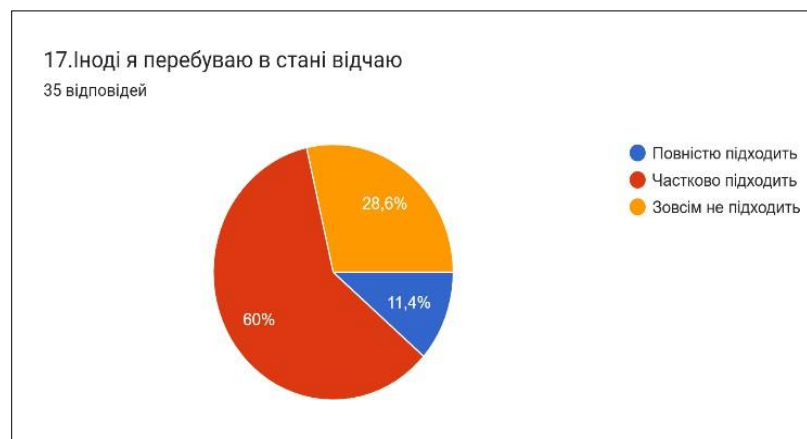


Рис.2.2.4. Показники перебування у стані відчаю за опитувальником Айзенка

Третя група питань дає можливість побачити стан агресивності.

Агресію можна виражати вербально – крик, грубі слова, сарказм. Ігнорування - пасивна форма агресії. А інколи може бути і аутоагресія, коли агресія направлена на себе. Істерики й ниття – також варіант вираження агресії.

Аналізуючи відповіді експериментальної групи, можемо спостерігати, що у більшості опитуваних проявляється середній рівень агресії або

відчувають себе спокійно. Та все ж, близько 13% людей агресивні, нестримані, мають труднощі у стосунках з людьми.

Це можемо побачити на наступних рисунках. Про те, що люди легко розсерджуються повністю підходить 14,3% опитуваних і частково підходить 51,4% (Рис. 2.2.5).

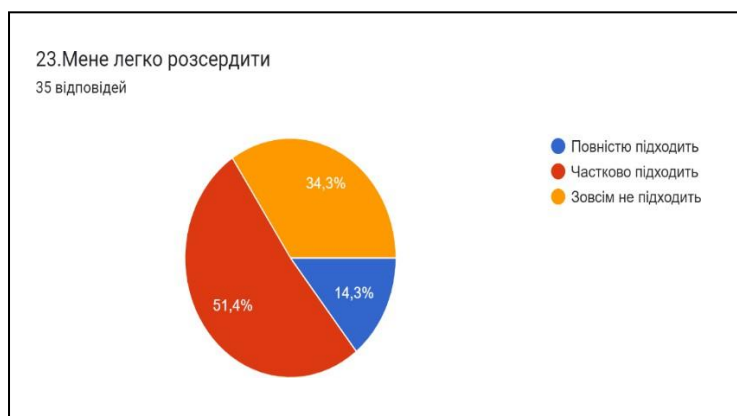


Рис.2.2.5. Показники реакції роздратування та злості за опитувальником Айзенка

Розглянемо ще одну діаграму щодо почуття злості і вміння управляти ним. 11,4% респондентів зовсім не можуть стримуватись, коли відчувають злість і 45,7% не завжди справляються з цим (Рис.2.2.6).

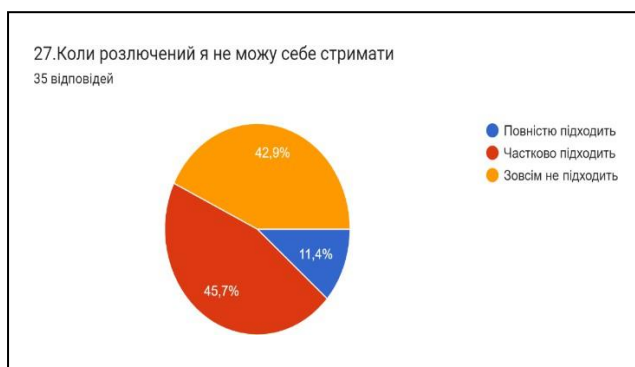


Рис. 2.2.6. Показник почуття злості за Азенком

За представленими діаграмами ми бачимо, що психічний стан жінок-педагогів бажав би бути більш здоровішим і спокійнішим.

І остання група питань допоможе нам визначити стан ригідності у жінок-педагогів під час війни.

Тлумачний словник визначає ригідність як заляклість, негнучкість, що викликається напруженням м'язів. Стан, при якому знижена здатність до переключення психічних процесів і пристосування до умов середовища. Особливість - протилежна пластичності, складність або нездатність перебудовуватися при виконанні завдань, якщо цього потребують обставини. У пізнавальній діяльності ригідність проявляється у повільній зміні уявлень при зміні умов життя, діяльності. В емоційному житті - у млявості, нерухливості почуттів. У поведінці - у негнучкості, інертності мотивів поведінки та морально-етичних вчинків при цілковитій очевидності їх недоцільності. Як бачимо, поняття дуже широке та все воно показує нашу, так би мовити, негативну сторону особистості. Тому такі прояви у педагогів вкрай небезпечні. І що ж ми бачимо за опитувальником? Близько 15% респондентів не мають прояву регидності, у 65% вона проявляється на середньому рівні і 20% мають сильно виражену ригідність, а таким людям протипоказані зміни місця роботи та зміни в сім'ї. До прикладу надаємо 2 рисунки. На твердження: «Мені важко змінювати звички» - ствердно відповіли 25,7 % респондентів, 57,1%, що їм це частково підходить (Рис.2.2.7).

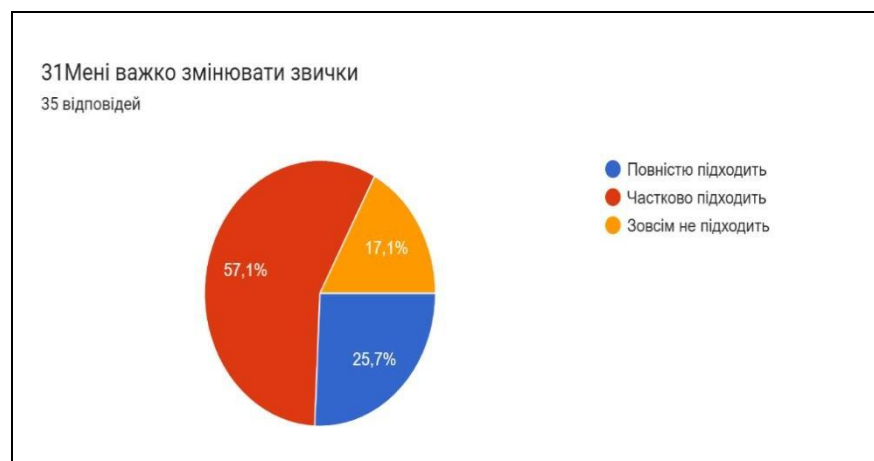


Рис.2.2.7. Показник регідності за Айзенком

На рисунку з твердженням: «Я часто проявляю впертість» ми бачимо, що 20% вважають цю якість постійною у себе, а 65,7%, що дане твердження

їм підходить частково і тільки 20% вважають себе більш гнучкими не впертими (*Рис.2.2.8.*).

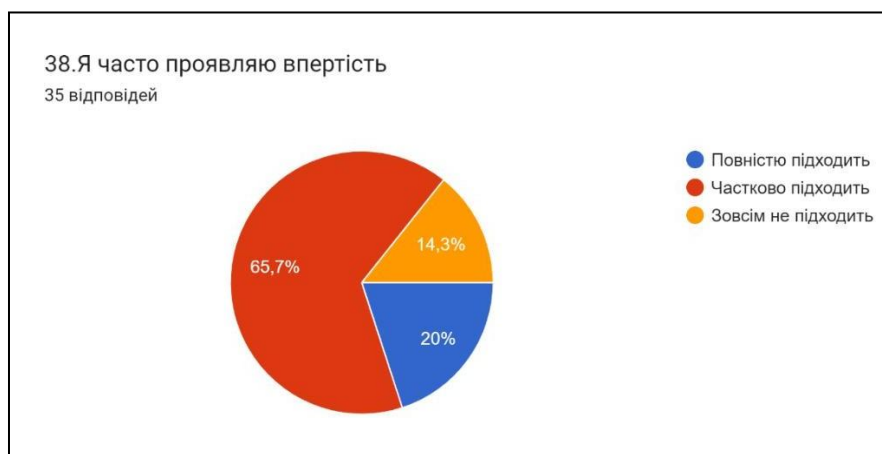


Рис.2.2.8. Показник регідності за Айзенком

Підведемо підсумок: проведене дослідження за методикою «Самооцінка психічних станів», розробленої і запропонованої Г.Айзенком, дало нам розуміння того, що педагоги-жінки під час військового стану відчують і переживають підвищену тривожність, мають середній і високий рівень фрустрації, а також середній і в меншій кількості високий рівень агресії і регідності.

Також було проведено з цією ж групою опитування за методикою Бека (Додаток Б).

Опрацювали отриманий емпіричний матеріал, провели первинний аналіз отриманих даних та психологічну інтерпретацію результатів дослідження.

Даний матеріал також надав картинку високого та середнього рівня тривожності у опитуваних. Наприклад, питання тесту щодо неможливості розслабитись ствердно про таке відповіли 23%, в середній мірі такий стан ще 34% і злегка є прояви такого стану у майже 29% опитуваних і тільки 14% не відчують такого стану (*Рис.2.2.9.*).

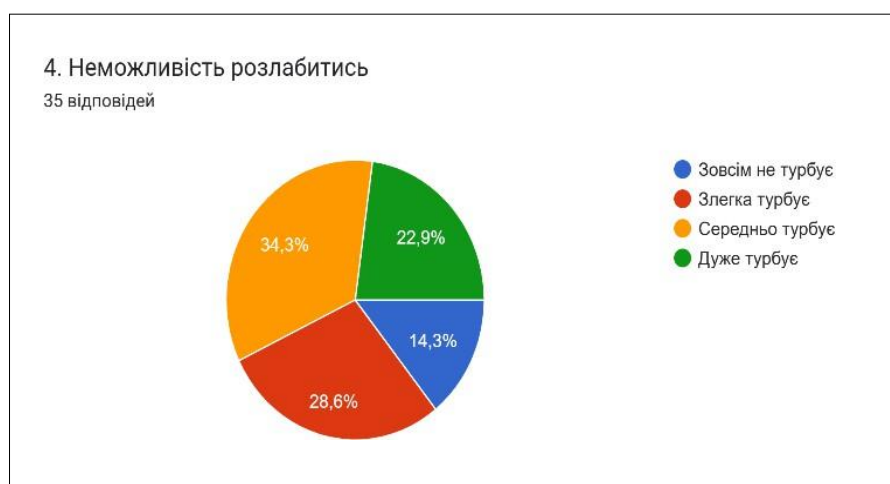


Рис.2.2.9. Показник напруженості у респондентів за опитувальником Бека

В Україні три роки як впроваджено військовий стан, люди переживають втрату рідних, близьких, постійний гул сирени не може стримати почуття того, що може статись щось найгірше. А педагоги ще й в цей час мають високу відповідальність за життя і здоров'я дітей. Їм постійно потрібно переривати навчальний процес, спускатись з дітьми до укриття. Саме тому тільки 11% можуть сказати про себе, що відчуття, що станеться щось найгірше їх не турбує. Натомість таке відчуття в більшій чи меншій мірі мають мають 89% респондентів. (Рис.2.2.10).



Рис. 2.2.10. Показник тривожності по Беку

Розглянемо ще результати щодо відчуття дратівливості. Ми бачимо, що відчуття дратівливості дуже турбує 14% опитуваних, середньо турбує таке відчуття більше 28% і злегка та все ж турбує більше 28% респондентів (Рис.2.2.11.)

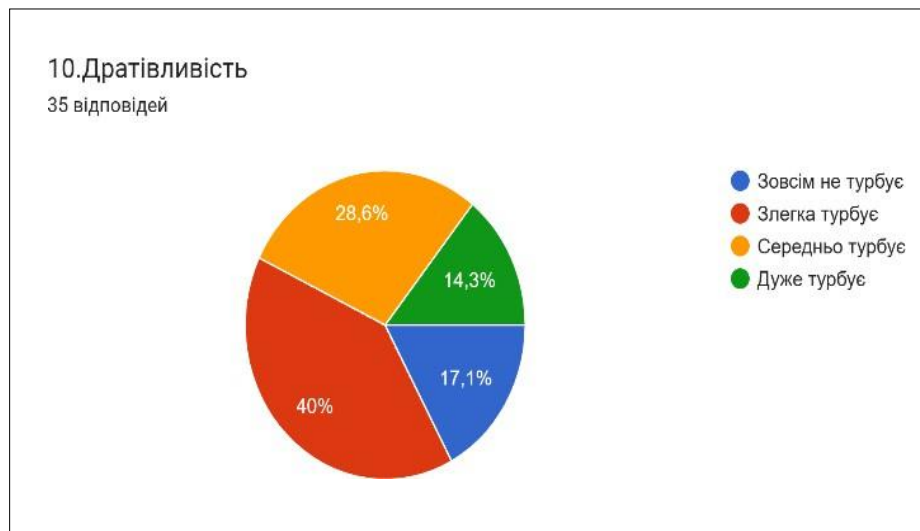


Рис.2.2.11. Показники відчуття дратівливості за опитувальником Бека

У шкалі тривоги Бека ще є питання щодо страху смерті і в даний час, коли наша країна переживає війну, природньо, що великий відсоток людей мають такий страх. Зокрема: 60% опитуваних мають відчуття страху смерті в тій чи іншій мірі (Рис.2.2.12).

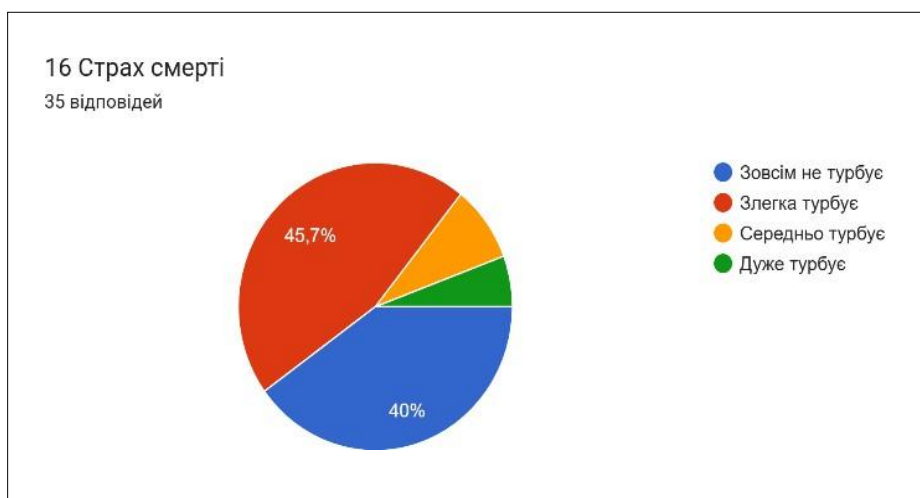


Рис.2.2.12. Показник відчуття страху смерті за опитувальником Бека

Як ми бачимо в даному описі результатів дослідження, твердо можна сказати, що ніхто із нас не застрахований від руйнівних наслідків страху та безладу, які принесла війна в наше життя. Кожен день породжує нові бентежні виклики нашим почуттям, уявленням і очікуванням, а також нашої звичайній поведінці. Багато хто погано спить, мають страхи, не можуть сконцентруватись та прийняти рішення. Ми стали дратівливішими, часто непокоїмось, на нас напосідають сумніви щодо сенсу нашого життя.

Висновки до розділу 2

З метою дослідити особливості тривожних станів у жінок-педагогів нами було заплановано та проведено емпіричне дослідження.

У емпіричному дослідженні, яке проводилось у 2024 році взяло участь 35 осіб жіночої статі, педагоги Фастівського академічного ліцею №9, віком 30 – 60 років. Дослідження було проведено за методикою «Самооцінка психічних станів», розробленої і запропонованої Г.Айзенком. Дане дослідження показало нам, як оцінюють жінки-педагоги свої психічні стани, такі, як: тривожність, фрустрація, агресивність та ригідність.

Проаналізувавши отримані результати, ми можемо сказати наступне:

- почуття тривожності середнього і високого рівня відчують 75% опитаних;
- фрустрацію відчують 28% на високому рівні і 57% на середньому;
- агресивність у більшості педагогів проявляється на середньому рівні у 13% спостерігається високий рівень агресивності;
- почуття ригідності у 65% проявляється на середньому рівні і 20% мають сильно виражену ригідність.

Для більш точного уявлення про стан тривожності у педагогів з цієї ж групою ми провели дослідження за Шкалою тривоги Бека. Дана методика підтвердила середній та високий рівень тривоги опитуваних. У відсотковому відношенні це виглядає так: середній рівень тривожності відмічено у близько 40% респондентів та високий рівень тривожності у 20% опитаних.

Події, які відбуваються в країні не можуть бути непоміченими, тому ми і констатуємо підвищення тривожності у жінок-педагогів середнього віку. Тривога присутня майже постійно і несе за собою руйнівні дії по відношенню до жінки. Жінки-педагоги відчують відповідальність не лише за своє життя, а й за життя дітей.

РОЗДІЛ 3 ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНИХ СТАНІВ У ЖІНОК-ПЕДАГОГІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

3.1. Особливості групових психологічних тренінгів для постраждалих від війни

Соціально-психологічний тренінг (від англ. Training, socialpsychological) - сукупність групових методів формування умінь і навичок самопізнання, спілкування та взаєморозуміння людей в групі. Соціально-психологічний тренінг (СПТ) відносять до інтерактивних методів навчання. На відміну від традиційних форм навчання у тренінгу відбувається активне включення кожного учасника і йде взаємообмін досвідом. У психотерапії почали використовувати групову форму лікування пацієнтів і це було пов'язано з новим розумінням функції групи як соціального контексту для виявлення, і, на основі цього, корекції психосоматичних і психічних порушень особистості.

Таким чином, групова психотерапія почала використовуватися для лікування пацієнтів із туберкульозом (Д.Пратт,1905), розв'язання особистісних труднощів (Дж. Морено, 1911), терапія пацієнтів зі шизофренією (Е. Лазелл, 1919), алкоголізмом, неврозами та сексуальними розладами (А. Адлер, В.М. Бехтерев, Михаил Александрович. Чалісов, 1920-ті роки та інші).

Розвиток групових методів психологічної роботи також пов'язаний із формуванням соціальної психології як окремої галузі психологічної науки.

У 1908 році соціальна психологія стала окремою науковою дисципліною, яка присвячена детальному вивченню формування груп, їх структури, закономірностей функціонування малих груп, а також процесів міжособистісної взаємодії всередині груп. Таким чином, почала розвиватися теоретична база групових методів психологічної роботи.

Засновником тренінгового руху зазвичай вважають Курта Левіна, який досліджував динаміку малих груп, їхні міжособистісні стосунки, конфлікти, стилі керівництва, психологічну атмосферу та інші аспекти. Він заснував перші тренінгові групи (Т-групи) у 1946 році. Засади формування Т-груп ґрунтувалися на таких концепціях:

1. Багато людей здійснюють свою діяльність у колективах.
2. Часто людина не усвідомлює, в якій ролі вона виступає в групі та як її сприймають інші учасники соціальної спільноти.
3. Багато людей не розуміють, які емоції, реакції та думки їхня поведінка викликає у оточуючих.

Зважаючи на результати своїх досліджень та спостережень, К. Левін доходить до таких висновків:

- основна частина успішних змін у поведінці та поглядах людей відбувається не в індивідуальному, а в груповому середовищі;
- щоб усвідомити свої переконання, змінити їх і розвинути нові способи поведінки, людині потрібно навчитися сприймати себе з точки зору інших. На погляд К. Левіна подібні можливості виникають під час міжособистісної взаємодії в тренінговій групі.

На сучасному етапі розвитку психології існує безліч термінів для опису різних форм групової психологічної діяльності, таких як групова психотерапія, групова психокорекція, групи підтримки, тренінгові групи та групи активного навчання., психологічні експериментальні колективи тощо.

Часто різні автори використовують різні назви для груп однієї і тієї ж категорії. Таке становище з термінами зумовлене не лише відносною новизною цієї сфери практичної психології, а й тим, що такі групи функціонують на перетині психотерапії та психокорекції з одного боку, і навчального процесу з іншого. Дійсно, аналізуючи СПТ як спосіб розвитку та вдосконалення особистості, ми натрапляємо на численні методи групової психологічної роботи, які переплітаються з навчанням, терапією та корекцією. Численні автори визначають соціально-психологічний тренінг

як набір методів. Визначаючи рамки терміна СПТ, І. Вачков зазначає: «Сучасне сприйняття тренінгу охоплює класичні методи групової психотерапії та психокорекції, що змушує нас досліджувати його корені в різних аспектах клінічної психотерапії у груповому форматі».

Які б методи групової терапії не застосовувалися для роботи з клієнтами, які пережили травму, ця робота завжди має на меті досягнення конкретних терапевтичних цілей. Складно встановити, де лежить межа між психотерапією, психокорекцією, навчанням і особистісним розвитком. Ми будемо вживати терміни "тренінг", "тренінгові групи", "терапія" та "психотерапевтичні групи" як синоніми, маючи на увазі всі спеціально створені малі групи, учасники яких (психічно здорові особи) за підтримки ведучого-психолога беруть участь у досвіді інтенсивного спілкування, спрямованого на допомогу кожному в розв'язанні різноманітних психологічних проблем і самовдосконаленні, зокрема, у розвитку самосвідомості.

Групову психологічну корекцію зазвичай сприймають не лише (і не стільки) як медичний метод, але й як сферу діяльності практичного психолога (який не обов'язково є лікарем-психотерапевтом). Запитання про необхідність тренінгових груп стосується визначення переваг групової роботи порівняно з індивідуальною.

Мета терапевтичних груп при взаємодії з клієнтами, які пережили травматичний досвід:

1. Повторне емоційне переживання травми в безпечному середовищі підтримуючої групи, а також обмін цим досвідом з терапевтом і учасниками групи (при цьому терапевт не повинен примушувати процес).
2. Спілкування в групі з людьми, які пережили подібні травматичні ситуації, допомагає знизити відчуття ізоляції, відчуженості та сорому, а також зміцнити почуття приналежності, актуальності та спільності, незважаючи на індивідуальність травматичних досвідів кожного з учасників.

3. Можливість спостерігати, як інші переживають вияви сильних емоцій за наявності соціальної підтримки з боку терапевта та учасників групи.
4. Спільне навчання методам подолання наслідків особистих травм.
5. Можливість виступати в ролі помічника (забезпечуючи підтримку, вселяючи впевненість, відновлюючи почуття власної гідності) допомагає подолати відчуття неповноцінності (“мені нічого не варте запропонувати іншим”) та змістити акцент з почуття самотності і негативних самообвинувачуючих думок.
6. Отримання досвіду нових стосунків, які сприяють учасникам групи більш адаптивно реагувати на стресові ситуації.

Групова психологічна діяльність являє собою комплекс активних методів практичної психології, що застосовуються:

- 1) У клінічній психотерапії при терапії неврозів, алкоголізму та деяких соматичних захворювань.
- 2) Для роботи з психічно здоровими особами, які стикаються з психологічними труднощами, з метою підтримки їх у процесі саморозвитку. Ми в основному зосереджуємося на аналізі групової роботи (тренінгу) у його другому значенні.

Психологічний тренінг здебільшого застосовується для розв'язання наступних завдань:

- підготовка учасників тренінгової групи до ефективної поведінки;
- практичне підтвердження теорії групової динаміки;
- обговорення питань, з якими учасники стикалися у реальних ситуаціях;
- підтримка у використанні набутих знань поза групою.

Більш детально цілі групи встановлюються її учасниками та ведучим. Хоча між трьома основними напрямками в психологічному тренінгу (груповій терапії) – психодинамічним, когнітивно-поведінковим та гуманістичним – існують певні відмінності в підходах, усі вони базуються на спільних принципах організації групового процесу.

Проте, всі форми СПТ можна поділити на три основні категорії.

1. Тренінги, спрямовані на формування специфічних навичок і вмінь у галузі комунікації, таких як ведення дискусій, вирішення конфліктів, вміння самопрезентуватися тощо.
2. Тренінги, спрямовані на розширення досвіду в аналізі комунікаційних ситуацій. Мова йде про підвищення точності аналізу себе, партнера по спілкуванню та загальної групової ситуації.
3. Тренінги, орієнтовані на трансформацію особистісних мотивів поведінки учасників. Різноманітні підходи до сприйняття тренінгу зумовлюють також і різні цілі соціально-психологічного тренінгу, які відображають багатогранність процесів, що відбуваються в тренінговій групі.

Окрім цього, дослідження науково-методичної літератури дає можливість виокремити спільні цілі та завдання, що об'єднують різні групи соціально-педагогічної діяльності за їхньою спрямованістю та змістом. Загальні цілі СПТ:

- удосконалення соціально-психологічної компетентності особистості, що передбачає здатність індивіда ефективно спілкуватися та взаємодіяти з людьми, які його оточують.
- вивчення психологічних проблем учасників групи та надання підтримки в їх розв'язанні;
- покращення особистісного самопочуття та зміцнення психічного благополуччя;
- підвищення рівня самосвідомості та самостійного аналізу учасників з метою корекції або запобігання емоційним і поведінковим розладам, спираючись на внутрішні та поведінкові трансформації;
- підтримка особистісного зростання, реалізації творчих здібностей, досягнення максимальної ефективності в житті та відчуття щастя і успіху.

Основні завдання СПТ:

- дослідження психологічних принципів, механізмів та ефективних методів міжособистісної взаємодії з метою формування основи для більш продуктивного та гармонійного спілкування з людьми;
- здобуття певних соціально-психологічних знань;
- корекція та розвиток соціально-психологічних навичок і вмінь учасників;
- розуміння цілісності соціально-психологічного існування людей;
- формування вміння правильно усвідомлювати себе та інших.
- освоєння методів декодування психологічних сигналів, які надходять від інших людей та спільнот;
- освоєння індивідуальних методів міжособистісного спілкування;
- глибоке сприйняття динаміки групи, інших групових явищ і усвідомлення своєї участі у виникаючих міжособистісних ситуаціях.

У науково-методичній літературі щодо групового соціально-психологічного тренінгу висвітлено численні аспекти, що впливають на успішність навчання та результативність роботи тренінгової групи. Різні автори пропонують різні класифікації факторів, серед яких можна виділити такі, як альтруїзм, групова згуртованість, ідентифікація, вселення надії, підтримка, спостереження за переживаннями інших, саморозкриття, психологічний зворотний зв'язок тощо. Серед найважливіших факторів, на думку багатьох авторів, слід виділити підтримку, саморозкриття та психологічний зворотний зв'язок.

Підтримка може проявлятися в двох видах: «отримання» та «видача» підтримки. Отримання підтримки у найбільш простій формі проявляється в тому, що учасники групи прислухаються до одного одного, намагаючись зрозуміти та прийняти кожного, незалежно від його соціального статусу та життєвого досвіду. Прийняття не передбачає затвердження його дій або вчинків і не виключає можливості надання йому негативного відгуку. Отримання підтримки від інших учасників створює відчуття безпеки,

зменшує активність психологічних механізмів захисту та сприяє формуванню більш позитивного ставлення учасника. Допомога іншим учасникам групи сприяє зменшенню егоцентризму та зміцнює почуття емпатії до інших, зміцнює впевненість і позитивне ставлення до себе, адже виникає відчуття здатності допомагати іншим.

Саморозкриття. Завдяки підтримці учасники отримують можливість більш глибоко розкритися під час тренінгу. Саморозкриття — це процес, під час якого людина ділиться особистісною інформацією про себе з іншими. Ця інформація може бути передана свідомо або мимовільно, в усній та неусній формах, у прямій або непрямій манері. Під час тренінгу учасники матимуть можливість освоїти ефективні методи саморозкриття, що допоможуть їм адаптуватися до різних ситуацій взаємодії. Оптимальний рівень саморозкриття встановлюється відповідно до таких критеріїв: ступінь інтимності наданої інформації та кількість інформації, що розкривається про себе, гнучкість у процесі саморозкриття, тривалість цього процесу, емоційний зміст інформації про себе (позитивна і негативна інформація). Надмірне або недостатнє саморозкриття в повсякденному житті часто викликає соціальну неприйнятність.

Психологічний зворотний зв'язок. В результаті саморозкриття учасників відбувається збільшення взаємних знань, що створює умови для надання змістовного зворотного зв'язку. Психологічний зворотний зв'язок означає отримання особою інформації про себе від співрозмовника, а саме про те, як цей співрозмовник сприймає її. Типи зворотного зв'язку:

- вербальний та невербальний.
- особистісний (отриманий безпосередньо від співрозмовників) та апаратурний (наприклад, зворотний аудіо- та відеозв'язок);
- оптимістичний і песимістичний;
- конструктивний та деструктивний.

У соціально-психологічному тренінгу можна використовувати три основні категорії методів:

- 1) Методи дискусії;
- 2) Методики, що ґрунтуються на грі;
- 3) Методи, основані на невербальній активності учасників.

У деяких випадках певні з цих методів можуть бути основними або єдиними в контексті конкретного тренінгу чи сеансу. В інших ситуаціях поєднуються різні методи, наприклад, ігровий метод може бути з'єднаний з дискусійним. Стратегія вибору методів визначається теоретичними поглядами ведучого, типом тренінгової групи, а також цілями і концепцією навчального процесу.

Давайте детальніше розглянемо третю групу методів, оскільки вони становлять основу тренінгових занять, які ми застосовували під час роботи з групою педагогів для зниження тривожності та розвитку навичок саморегуляції.

Методи, що базуються на невербальній активності. У груповому соціально-психологічному тренінгу застосовуються основні методи, що базуються на невербальних діях учасників.

- 1) Психогімнастика.
- 2) Танцювальний метод.
- 3) Метод художнього самовираження.

Психогімнастика — це сукупність різних методів, що орієнтовані на організацію невербального вираження особистості та взаємодію між учасниками. У практиці групового соціально-психологічного тренінгу цей підхід використовується частіше.

Він слугує в якості додаткового методу, хоча в деяких тренінгах може виступати як основний.

Цікаве та надзвичайно ефективне у цій групі методів є танцювальний, в якому різноманітні стилі танцю застосовуються для розширення свідомості учасників щодо можливостей їхнього тіла, навчання управлінню своїми рухами (зокрема, невербальними), а також розвитку навичок тілесного самовираження в процесі спілкування. Танцювальний метод має

свої особливості, тому в контексті групового соціально-психологічного тренінгу він служить іншим цілям, ніж танцювальна терапія, і може бути застосований для вирішення певних завдань.

Спосіб художнього самовираження. У психологічній практиці можна використовувати різноманітні методи художнього самовираження, такі як малювання, ліплення, моделювання з паперу, дерева та каміння, створення творів мистецтва, колекціонування, спів, а також взаємодію з природою та інші. У групових соціально-психологічних тренінгах зазвичай застосовується проєктивна функція художнього самовираження, зокрема через метод проєктивного малюнка. Його можна застосовувати на різних етапах тренінгу як засіб швидкої діагностики для кожного учасника або для групи в цілому.

Медитативні техніки. На сьогодні медитації розглядаються як повноцінні методи тренування і демонструють високу ефективність у групових заняттях. У своєму первісному значенні медитація являє собою систему духовної практики, що сприяє наближенню до зосередження на своєму внутрішньому "Я" і таким чином взяти на себе відповідальність за зміст своїх думок. У сучасних психологічних тренінгах застосовується безліч технік, які ґрунтуються на медитації, релаксації та елементах аутотренінгу. Досить часто ці методи називають "медитативними". Ці техніки ми активно застосовували під час тренінгів із педагогами, що принесло позитивні результати, які будуть описані далі.

3.2. Тренінгова програма Джеймса Гордона «Зцілення душі і тіла» у зниженні тривожності у жінок-педагогів під час війни

Всесвітньовідомий психіатр пропонує нам практичні інструменти, що допоможуть знизити тривожність, подолати страх і стати тим, ким ми маємо бути.

Доктор Джеймс Гордон - психіатр, випускник Гарварду, засновник Центру медицини психіки та тіла. У свій час працював дослідником у

Національному інституті психічного здоров'я й очолював Комісію Білого дому з питань комплементарної та альтернативної медицини. Клінічний професор, викладач психіатрії та сімейної медицини на медичному відділенні Джорджтаунського університету.

Прочитала слова лауреата Нобелівської премії миру Архієпископа Емерит Десмонд Туту, який каже: «Ви (Джеймс Гордон) - справді надзвичайна людина. Ми дякуємо Богові за вашу дивовижну працю у численних місцях, де діти Божі зазнають болю».

Про програму «Зцілення душі і тіла» Д. Гордон у своїй книзі «Трансформація травми» пише наступне: Комплексна програма піклування про себе, яку я пропоную, допоможе вам посилити імунітет і стати стійкішим. Проте це лише частина потенційної користі, яку вона може дати [8].

З цією людиною маю честь бути знайомою особисто і ще більше: навчалась у професора в липні 2023 року.

Програма «Зцілення душі й тіла» передбачає заняття в малих групах з використанням таких технік, як усвідомлене дихання, медитація, аутогенне тренування, візуалізація, елементи танцю, йоги тощо.

Звідки ця програма в Україні і чому їй можна довіряти? «Зцілення душі й тіла» - це науково обґрунтована програма, розроблена фахівцями з психічного здоров'я Університету Джорджтауну. Вона успішно застосовувалася у лікарнях, школах, громадських організаціях для підтримки населення, травмованого війною, тероризмом і стихійними лихами у багатьох країнах світу, а також широко впроваджується Департаментом по роботі з ветеранами у США для психологічної підтримки ветеранам.

Хто може проводити заняття? Заняття проводять медичні працівники, психологи, освітяни, соціальні працівники, співробітники громадських організацій, які пройшли навчання Центру психосоматичної медицини (США) (Center for Mind-Body Medicine).

Навчатись по даній програмі варто, якщо людина має хоча б один з наступних симптомів:

- постійне почуття смутку, тривоги або безнадії;
- почуття провини або безпорадності;
- почуття дратівливості або неспокою;
- нав'язливі спогади, постійні занурення в події минулого;
- втрата інтересу до занять або хобі, які колись приносили задоволення;
- постійне відчуття втоми;
- труднощі з концентрацією, запам'ятовуванням деталей або прийняттям рішень;
- розлади сну;
- переїдання або навпаки, втрата апетиту;
- постійні болі (головний біль, судоми або проблеми з травленням), які не полегшуються після лікування.

Причини, чому варто скористатися програмою:

- зниження артеріального тиску та частоти серцебиття;
- зниження рівня стресу;
- підвищення імунітету;
- зменшення м'язової напруги та хронічного болю;
- покращення концентрації та уваги;
- покращення якості сну;
- зменшення гніву та розчарування;
- покращення настрою;
- покращення здатності справлятися з труднощами;
- збільшення активності й продуктивності.

Умови участі у програмі:

- 1) Програма підходить для широкого кола людей – дорослих, дітей та підлітків.

- 2) Участь у програмі є безплатною і добровільною.
- 3) Участь у програмі передбачає відвідування групових занять один раз на тиждень.
- 4) Тривалість групи та час проведення - 8 послідовних занять по 1,5-2 години.
- 5) Формат: закриті групи по 7-9 учасників.

Ефективність програми «Зцілення душі і тіла» була доведена у численних дослідженнях, у тому числі серед населення, яке пережило травмуючий вплив природних катаклізмів (Гаїті, Луїзіана, Пуерто-Ріко) та збройних конфліктів (Косово, Сектор Газа, Ізраїль). Наприклад, дослідження серед 82 підлітків, які зазнали травмуючого впливу війни у Косово, довело, що отримання 12 групових сесій програми призвело до стійкого 90% зниження симптомів ПТСР.

Як ми бачимо за вище поданим матеріалом, Програма «Зцілення душі і тіла» має допомогти і допомагає в реалізації мети і завдання даного дослідження.

На даний період ми всі живемо у зоні травми, на межі між світом, який пережили раніше і зовсім непевним майбутнім. Як показало дослідження, багато хто з нас погано спить, багато переживає, ми дратуємось більше, ніж раніше, переживаємо за своє майбутнє. Та разом з тим ми вчимось, переживаючи цей нелегкий період війни в Україні.

Уроки, що їх дає травма, можуть допомогти нам стати здоровішими та ціліснішими, мудрішими та сильнішими, ніж раніше, добрішими та рішучіше налаштованими створити світ, в якому ми дбатимемо про себе та любитимемо одне одного [5].

Далі в цьому підрозділі я поділюсь тим, як саме проходить підготовка до проведення тренінгових занять та які принципи проведення.

Найперше потрібно провести інтерв'ю до початку роботи в групі, коли це можливо з метою:

- 1) перевірити загальну здатність учасниці взаємодіяти з технологією (якщо ваша група працює онлайн);
- 2) переглянути структуру групи, включаючи керівні принципи/основні правила групи;
- 3) переконатися, що група відповідає потенційним потребам і ресурсам учасниці.

Співбесіди до початку роботи в групі – це індивідуальні сесії з кожною учасницею зазвичай тривають приблизно 15-20 хвилин.

Дана програма є унікальна ще й тим, що вона має три варіанти проведення 8 сесій з учасниками. Також її можна використовувати для проведення онлайн. Та все ж є загальні правила для всіх трьох варіантів та всі вони мають однакову структуру. Також ці тренінгові заняття можна проводити як і одна окрема разова сесія, вибираються вправи та техніки за доцільністю навчання в залежності яка представлена група (за віком, професією, метою іт.д.)

Що варто врахувати під час підготовки до проведення тренінгових занять за програмою «Зцілення душі і тіла»:

1. Скласти план сесії, в якому відпрацювати дидактичні та емпіричні вправи. Побудувати заняття так, щоб емпірична частина природно впливала з дидактичної. Важливо презентувати дидактичний матеріал своїми словами, не читати з конспекту чи підручника. Вдало продумана дидактична частина з прикладами з власного досвіду значно краще запам'ятовується і більш зрозуміла. Викладаючи матеріал, маємо розуміти його переваги саме для цієї групи і щоб вони зрозуміли, чому це важливо у їхньому житті.
2. Структура - це важливо, але і гнучкість також. Іноді, коли ми проводимо концентрацію, відбувається всього багато, а часу обмаль. Тому ми можемо діяти спонтанно і скоротити час на дидактичну частину, але при цьому забезпечити повноцінну емпіричну діяльність. Дуже важливо

обговорити з групою, яке значення кожна тема і навички мали для мене і чому я навчилась, навівши приклади власного досвіду.

3. Давати чіткі інструкції перед кожною емпіричною вправою. Іноді виникає така необхідність давати ще раз уточнення під час виконання емпіричної вправи. Наприклад, під час струшування важливо нагадати про те, що коліна мають бути зігнуті, або сказати трясти різними частинами тіла і т. ін. Під час проведення емпіричних вправ варто пам'ятати про гучність і темп голосу. Коли це техніка релаксації, голос має бути спокійним і м'яким, під час струшування можна підвищити голос як знак заохочення.
4. Стежити за часом. Завжди потрібно стежити за тим, щоб всі учасники встигли поділитися своїм досвідом. Якщо часу обмаль, можна сказати: «У нас обмаль часу. Чи можете ви, будь ласка, перейти до основної суті».
5. Завершення сесії. Завжди завершувати сесію короткою заключною медитацією з використанням технік діафрагмального дихання.
6. Саморозкриття. Стежити за процесом саморозкриття дуже важливо, оскільки саме за допомогою саморозкриття лідер та учасники занурюються у динаміку взаємності. Воно дає учасникам волю експериментувати або ділитися досвідом більш відкрито та відверто. Також воно підтверджує, що це безпечне місце для спілкування. Іноді ведучий групи може розказати про свій досвід і таким чином буде і учасником групи.

Корисні поради для ведення групової роботи за програмою «Зцілення душі і тіла».

Початок роботи. Завжди запитувати учасників «чому» вони прийшли у групу. Це допоможе їм визначити і з'ясувати мету. Фасилітатору варто коротко це нотувати. Потім самому розказати, що ви тут робите і чому. Розказати, чим ці заняття будуть корисні, при потребі використовуючи те, що сказали учасники.

Презентуючи емпіричну діяльність, варто детально пояснити, що буде відбуватись та що може трапитись. Наприклад, під час технік медитації або

візуалізації можуть спливати спогади та емоції – це природно і нормально. Слід пам'ятати, що техніка – це засіб, який допомагає не тільки розслабитись, а й ровиває стресостійкість. Здобуті навички допомагають краще пізнати себе, знайти власні відповіді і рішення. Маємо заохочувати кожного учасника розглядати кожну навичку взаємодії психіки і тіла як експеримент, щоб побачити результат.

Як лідер групи, будемо виконувати багато ролей. Ви і фасилітатор і учасник групи. Тому маємо бути уважними різнобічно: слухати людину, яка щось розповідає; помічати, що відбувається в середині вас; відстежувати, що відбувається в групі в цілому.

Робіть все просто і безпечно. Знайомтесь з людьми там, де вони є і такими, якими вони є. Люди досліджують світ та розвиваються у власному темпі. Дайте учасникам зрозуміти, що завдяки щирості, чесності власної розповіді та особистому застосуванню навичок, для них буде абсолютно безпечно експериментувати та ділитись власним досвідом. Дозволяйте адаптацію. Якщо учасник не танцює, дозвольте йому робити інші рухи.

Дайте можливість групі набути власної форми. Не нав'язуйте нічого – будьте тим, ким ви є, і група буде такою, якою їй потрібно бути. Іноді потрібно відмовитись від запланованого порядку дій, щоб ситуація могла розвиватись. Це не означає відмовитись від структури і компонентів моделі, а радше продемонструвати адаптивність та гнучкість у межах цієї структури.

Кожна група індивідуальна. Неможливо передбачити, як люди відреагують на ту чи іншу емпіричну вправу або на думки інших учасників. Дозвольте групі відкритися, але водночас будьте готові керувати процесом. Якщо учасникам складно, вони критикують або засуджують якусь частину групової роботи, ми не маємо їх переконувати або виправляти. Краще дати їм можливість це продити та поділитися думками.

Коли виникають складні емоції, ми маємо навчитися сприймати їх адекватно. Це нормально, якщо хтось почувається розбитим. Ми не несемо

відповідальність за складні емоції інших або за їх вгамування. Однак потрібно адекватно сприймати ці емоції, щоб почуватися у безпеці. Ми маємо бути достатньо впевненими у собі, щоб забезпечити безпечне середовище для всіх учасників групи. Наше завдання полягає у тому, щоб створити простір для пошуку власної цілісності. Можна запитати учасника, чи йому щось потрібно перш ніж продовжити роботу далі. Потрібно звернути увагу, як вплинула емоція на групу. Якщо бачимо, що іншим учасникам потрібна якась допомога або підтримка, запитайте у них про це.

Ідеального способу не існує. Будьте недосконалими та справжніми. Ми часто отримуємо найкращі уроки з наших найбільших помилок або неприємних переживань. Ми не маємо бути експертом з усіх питань. Просто будьте людиною! Вивчаючи нове, ми можемо інтегрувати його у свою групу. А якщо навіть заплутались, зізнайтесь у цьому групі. Нам не потрібно вдавати з себе «правильного», ваша справжність заспокоїть учасників групи і допоможе їм усвідомити та прийняти власну розгубленість або вразливість.

Після проведення емпіричного дослідження аналізу та інтерпретації даних отриманих результатів, що описані вище, розпочала наступний етап впровадження в експериментальній групі тренінгової програми «Зцілення душі і тіла». Як вже зазначалось вище, дана програма дозволяє використовувати проведення сесій вибірково із запропонованих десяти. Ми порахували за доцільне вибрати сесії, які б були найбільш корисні саме для педагогів-жінок.

Перше тренінгове заняття на тему: Створення оболонки групи. Медитація (Додаток В).

Метою та завданням цього заняття було:

- 1) створити групу як безпечне місце для навчання;
- 2) пояснити ціль та структуру, надати рекомендації;
- 3) запропонувати членам групи зосереджуватись на собі і вчитись один у одного;

- 4) проаналізувати важливість медитації як основи у медицині психіки та тіла;
- 5) навчитись використовувати дихання і рух для релаксації та руйнування обмежуваних ментальних, емоційних чи фізичних моделей;
- 6) посилити енергію та розвивати більш емоційну та фізичну свободу.

Більш детальний план проведення представлений у додатках. Основний посил даного заняття - це те, що медицина психіки і тіла дуже тісно взаємодіють між нашим розумом, тілом і соціальним та фізичним середовищем, в якому ми перебуваємо. Медицина психіки і тіла визначає способи, за допомогою яких ми можемо брати участь у власному зціленні та зміцненні здоров'я. Це означає, що у нас є багато можливостей. Ми можемо багато зробити, щоб подбати про себе.

Наступна тренінгова сесія на тему: Біологічні основи медицини психіки та тіла, біологічний зворотний зв'язок та аутогенна техніка (Додаток Д).

Мета проведення цього заняття

- дати базове розуміння медицини психіки та тіла та її здатності впливати на те, що колись вважалося непідвладним свідомому контролю;
- продемонструвати використання простої техніки (аутогенне тренування) для регулювання вегетативної нервової системи;
- використовувати прості форми біологічного зворотнього зв'язку для демонстрації здатності здійснювати контроль над вегетативною нервовою системою.

Під час цієї сесії учасники ознайомляться з дидактичним матеріалом щодо роботи нашої вегетативної нервової системи. А також, що дуже цінно, навчаться техніки аутогенного тренування. Це одна із прикладів техніки, яка вивчалася як спосіб збалансувати симпатичне перенапруження з парасимпатичним розслабленням. У цій техніці є поєднання простої релаксації з фразами та образами, які задіюють парасимпатичну нервову систему. Ця методика, одна з багатьох, що мають подібний ефект, відома

як «аутогенне тренування» і складається з 6 фраз, які повторюються шість разів у розслабленому темпі. Назва цієї техніки означає «зміни в собі».

Третя тренінгова сесія на тему: Здорове і свідоме харчування (Додаток Ж).

Ми вирішили, що дана тема корисна для педагогів для особистого усвідомлення здорового харчування та ще і як варіант здобути нові навички та знання, щоб надалі ділитись з ними зі своїми учнями.

Мета даного заняття:

- створити умови для кожного учасника, щоб дізнатися про його індивідуальне ставлення до їжі, харчування та прийому їжі;
- розглянути загальні концепції досліджень харчування в контексті здоров'я та благополуччя.

У дидактичній частині важливо доносити до учасників групи інформацію, що щоразу, коли ми вибираємо і кладемо їжу до рота, у нас є шанс покращити або погіршити наше здоров'я. Трансформація стосунків з їжею та харчуванням є важливою темою для вивчення в рамках оздоровлення психіки та тіла. Стрес впливає на всі системи організму, а також на харчування. Наприклад, стрес гальмує травлення та поглинання і може призвести до авітамінозу. Кожен з нас має з'ясувати, які продукти насичують нас енергією, а які, схоже, викликають проблеми.

І заключне четверте заняття на тему: Керовані образи (Додаток К).

Мета та завдання заняття:

- пояснити учасникам, як образи впливають на фізичні функції та викликають емоції;
- створити атмосферу легкості та безпеки у групі;
- дослідити та почати краще розуміти важливість візуалізації мудрого наставника на особистому рівні.

Така робота у групах часто стає потужним якорем у житті людей. Учасники починають сприймати її як місце, де можна бути справжнім собою. У них з'являються особливі зв'язки з іншими учасниками та , разом з тим, виникає

відчуття втрати цього зв'язку. Крім того, їм може здатись, що вони не в змозі практикувати навички далі без групової підтримки.

Це також вдалий момент попросити учасників почати роздумувати про те, які враження у них залишились від групової роботи, поспостерігати, чи відбулися якісь зміни. А також виявити місця, з яких вони не можуть себе витягти, сфери, де їм потрібно ще зростати.

3.3. Аналіз результатів ефективності тренінгової програми для зниження тривожності у жінок-педагогів.

Аналіз результатів емпіричного дослідження за темою: «Роль групових психологічних тренінгів у подоланні тривожних станів у жінок під час війни» дає змогу узагальнити отримані результати. Після чотирьох тижнів роботи, коли група з 23 осіб погодилась пройти тренінгові заняття за програмою «Зцілення душі і тіла», ми мали змогу пройти повторне тестування. Проаналізували та узагальнили отримані результати. Це була група з 23 жінок-педагогів, віком 30-60 років.

Так, першим кроком аналізу та інтерпретації представимо результати дослідження за методикою «Самооцінка психічних станів», розробленої і запропонованої Г.Айзенком. І дізнались, чи змінились психічні стани, такі, як: тривожність, фрустрація, агресивність та ригідність у тих педагогів, що пройшли 4 сесії тренінгових занять.

Проаналізуємо деякі показники по кожному тривожному стану та загалом. Розпочнемо з тривожності. Ми можемо розглянути рисунки нижче щодо сну (Рис 3.3.1., 3.3.2.). До проведення тренінгових занять ствердно про те, що мають неспокійний сон відповіли 26% , після – лише 17,4% це на 9% менше людей, які постійно мали неспокійний сон. Та мусимо визнати, що не всі стали повністю спати спокійно, у частини з них сон покращився частково тобто, стали спати краще, але все ж таки не завжди.

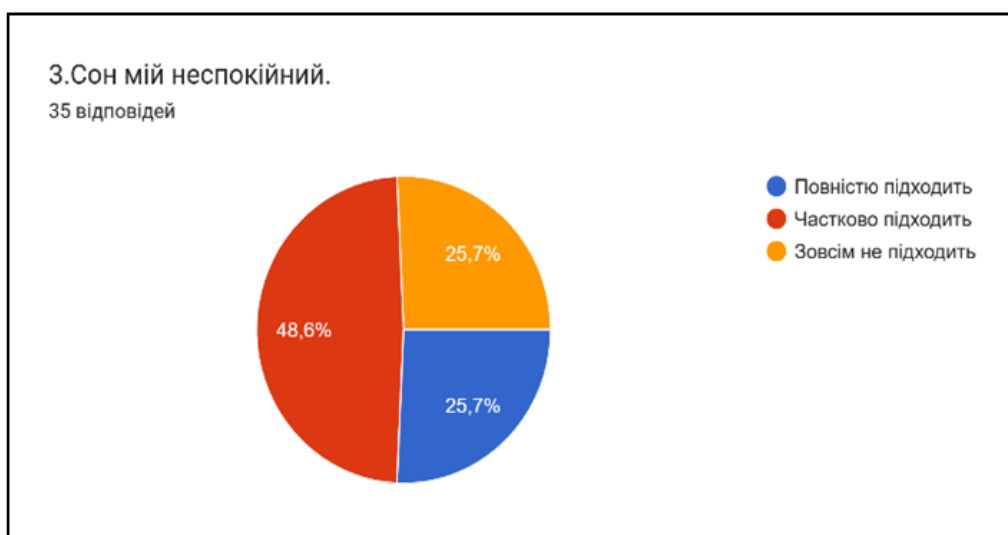


Рис.3.3.1. Показник стану сну до проведення тренінгових занять

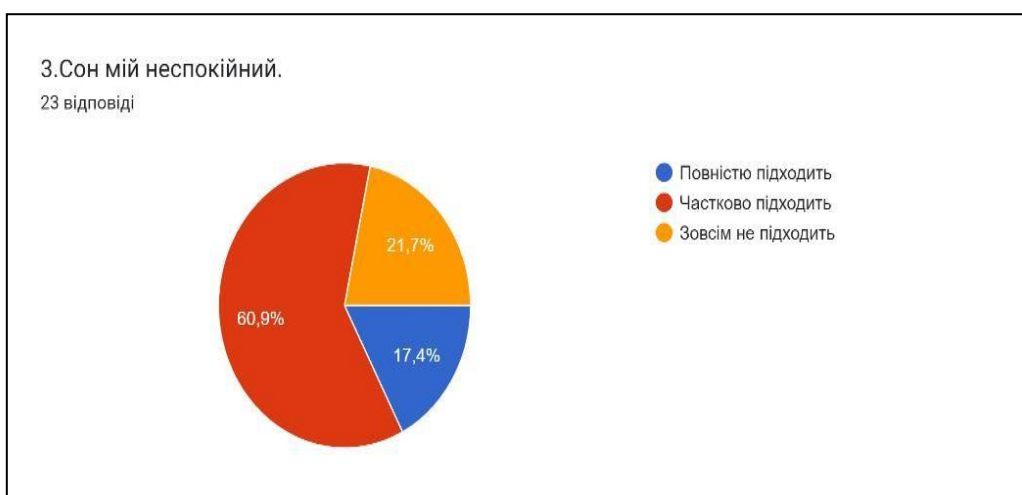


Рис. 3.3.2. Показник стану сну після проведення тренінгових занять

Далі проаналізуємо також показник тривожності, відслідкувавши результати відповіді на питання Чи легко я засмучуюсь? Якщо до проведення тренінгових занять у нас були результати; даний стан повністю підходить - 25,7%, частково підходить - 60%, то після: повністю підходить - 17,4% (що на 8,6% менше), частко підходить 65,2% тобто на 5,2% таких людей збільшилось тобто перейшли з категорії «повністю підходить» до «частково підходить» (Рис.3.3.3., 3.3.4.).

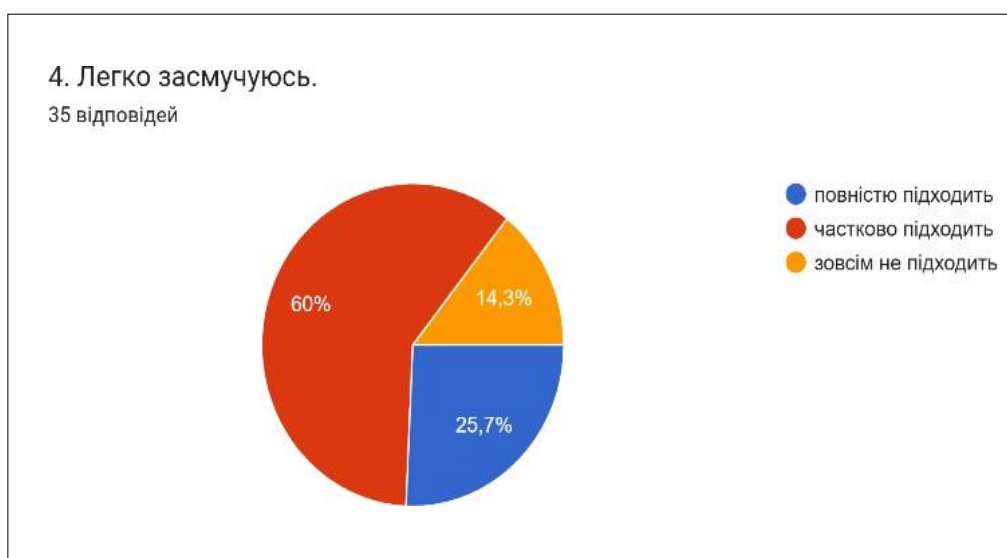


Рис.3.3.3 Показник стану зміни настрою до проведення тренінгових занять

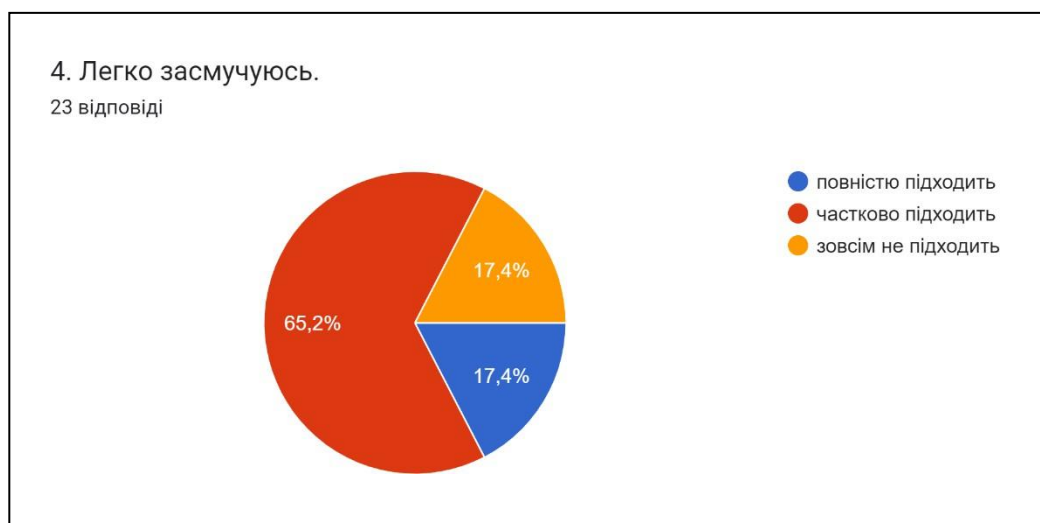


Рис.3.3.4. Показник стану зміни настрою після проведення тренінгових занять

Якщо ми розглянемо всі таблиці щодо тривожності до і після, то можемо сказати, що високий рівень тривожності знизився на 10% і середній рівень тривожності понизився на 7% . І як результат мають середню або високу тривожність 58% опитуваних в порівнянні з початковим показником 75%.

Щодо наступної групи питань, що дає нам прослідкувати рівень фрустрації. Також розглянемо за допомогою розміщених на рисунках результатів. На питання «Я нерідко відчуваю себе беззахисним» ми отримали на початку дослідження: повністю підходить -11,4%, частково підходить -60% і зовсім не підходить – 28,6%. Після проведення тренінгових

занять ми маємо наступні дані: повністю підходить – 4,3%, частково підходить – 60,9, зовсім не підходить – 34,8. Отже, у людей, які постійно відчували себе беззахисним, цей стан знизився на 7,1%, тим, кому частково підходить – майже без змін, а тих, кому дане твердження зовсім не підходить, стало більше на 6,2%. Бачимо позитивну динаміку у зменшенні ознак фрустрації (Рис.3.3.5.,3.3.6.).



Рис.3.3.5.Показник стану беззахисності до проведення тренінгових занять

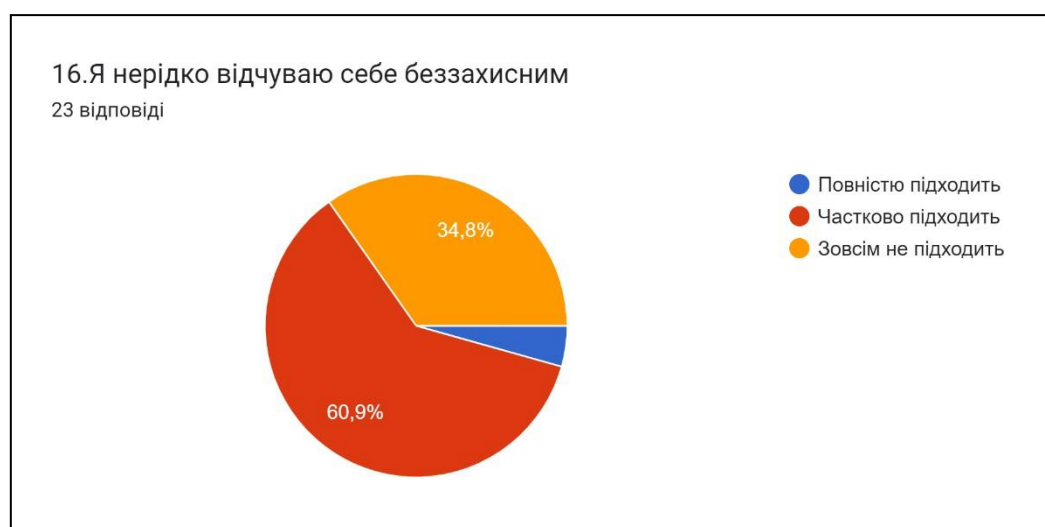


Рис.3.3.6.Показник стану беззахисності після проведення тренінгових занять

Проаналізувавши всі питання, що стосувались ознак фрустрації, можемо впевнено сказати, що відсоток середнього рівня фрустрації понизився на 6 % (з 57% на 51%) а таких, що підвищили свою самооцінку і майже позбулись ознак фрустрації 8% (з 28% на 20%).

Розглянемо здобуті результати щодо відчуття агресивності після проведення тренінгових сесій. Як ми вказували вище, до проведення тренінгових занять дослідження показали, що близько 13% опитуваних агресивні, нестримані, мають труднощі у стосунках з людьми. Можна до прикладу розглянути рисунок на прикладі запитання з даної групи пиань «Мене легко розсердити». І маємо наступні результати: дане твердження на початку повністю підходило - 14,3% тоді як після - 13%; частково підходило - 51,4% тоді як після - 52,2; і зовсім не підходило -34,3 тоді як після-34,8%. Як бачимо, стан агресивності змінився зовсім мало (Рис.3.3.7., 3.3.8.).

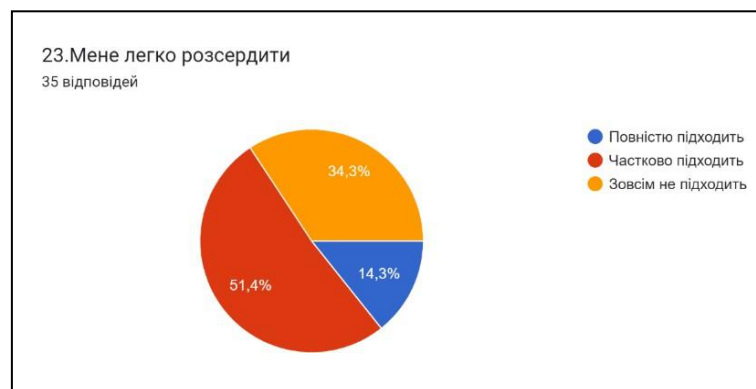


Рис.3.3.7.Показник стану агресії до проведення тренінгових занять

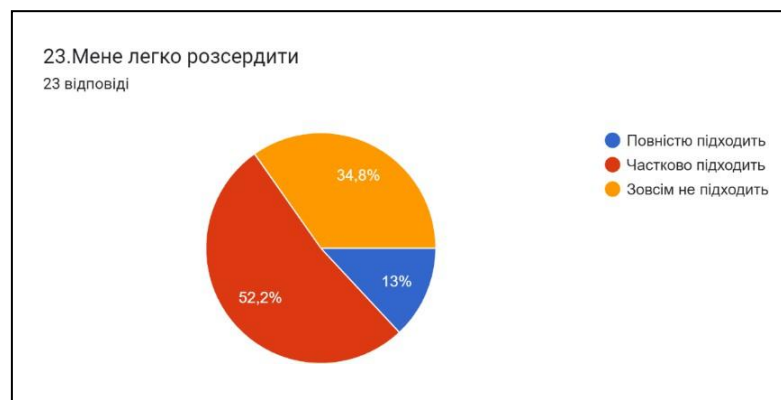


Рис.3.3.8. Показник стану агресії після проведення тренінгових занять

Таким чином враховуючи всю групу питань щодо агресивності констатуємо, що стан агресивності зменшився лише на 2% після проведення тренінгових занять.

Перейдемо до останньої групи питань, що визначають стан ригідності. Зазначимо, що на початку експерименту рівень ригідності був на середньому рівні, високий рівень ригідності мали одиниці опитуваних. Тож на послідуєчих двох рисунках (Рис.3.3.9.,3.3.10.) ми бачимо результат на питання «У мене часто присутні думки, від яких краще було б позбутися», які мають наступні показники. На початку ствердно на дане питання відповіло 20% респондентів, а по завершенню – 17,4, що майже на 3% менше. Тих, кому це частково підходить, навпаки стало на 5% більше і тих, кому дане твердження зовсім не підходить, теж знизилось на 4%.

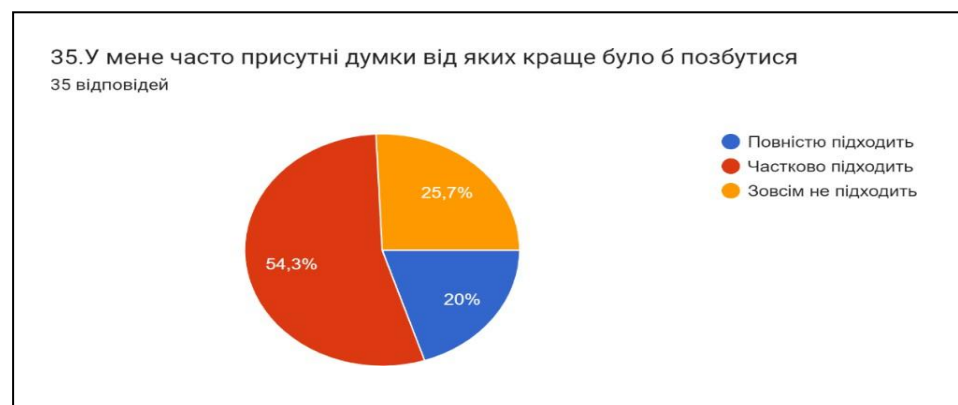


Рис.3.3.9. Показник присутності нав'язливих думок до проведення тренінгових занять



Рис.3.3.10. Показник присутності нав'язливих думок після проведення тренінгових занять

Підсумовуючи дані результати можна відмітити, що дослідження за методикою Айзенка «Самооцінка психічних станів» після проведення тренінгових занять дала позитивний результат по всіх чотирьох психічних станах. Найкращий результат ми спостерігаємо по рівню тривожності, яка знизилась на 17% , рівень фрустрації на 8% , рівень агресивності лише на 2% і рівень регідності на 5%.

Продовжимо огляд результатів після проведення тренінгових занять тепер згідно опитування за методикою А.Бека. Як було вказано раніше, первинний аналіз отриманих результатів дослідження за даною методикою також показав високий та середній рівень тривожності у більшості опитуваних.

Отож розглянемо вміння розслабитись чи ні на наступних рисунках (Рис.3.3.11.,3.3.12.). Доцільно звернути увагу на показник «середньо турбує» та «дуже турбує». Дане твердження на першому етапі дуже турбувало 23%, а після – дуже знизилось до 8,7% тобто на 14%. Опитувані під час тренінгів здобули навичку заспокоюватись шляхом медитативних практик. Середньо турбував такий стан спочатку 34,3, а потім понизився до 21,7 тобто знизився на 12%. Це дуже позитивний результат.

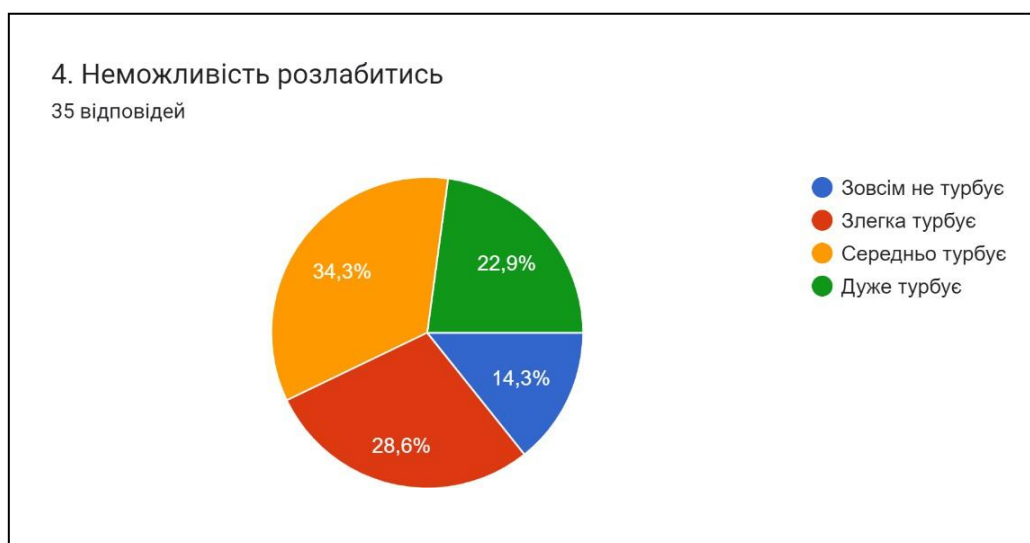


Рис.3.3.11. Показник стану напруженості до проведення тренінгових занять

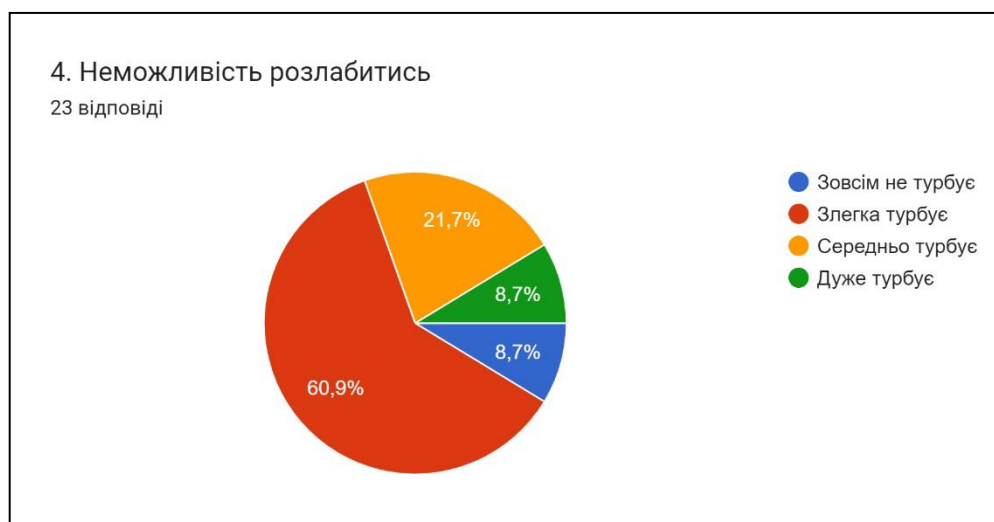


Рис.3.3.12. Показник стану напруженості після проведення тренінгових занять

Розглянемо ще один результат за шкалою тривожності Бека. Це питання щодо відчуття, що станеться найгірше. Попередньо дане питання дуже турбувало майже 23% опитуваних, потім цей відсоток знизився до 17,4 тобто на 6%. Середньо турбувало таке відчуття спочатку – 34,3%, а потім цей показник знизився до 30,4% тобто на 4% (Рис.3.3.13.,3.3.14.).



Рис.3.3.13. Показник відчуття страху до проведення тренінгових занять

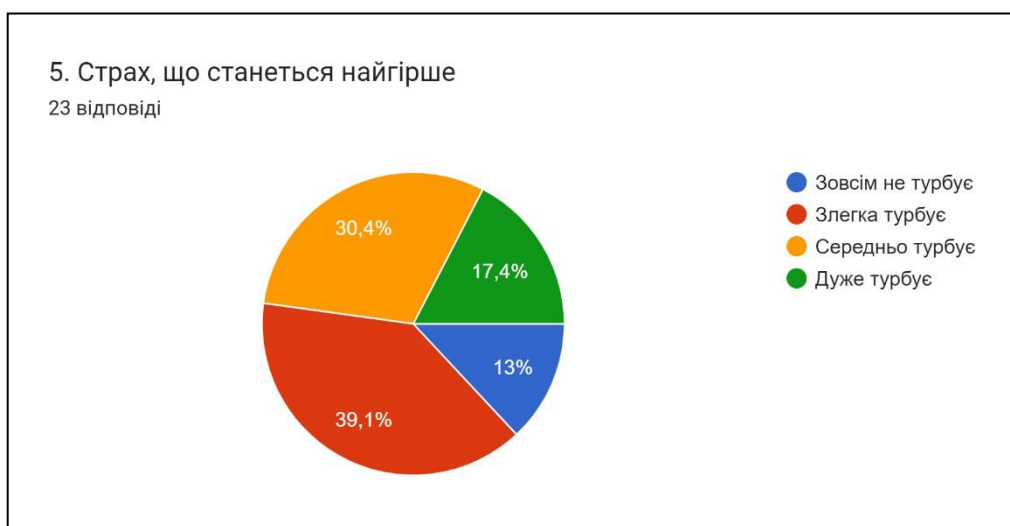


Рис.3.3.14. Показник відчуття страху після проведення тренінгових занять

Вважаємо такі показники позитивними і успішними у зниженні тривожних станів у жінок-педагогів.

Для більш кращого розуміння на скільки тренінги за програмою «Зцілення душі і тіла» були корисними на думку самих учасників ми склали анкету опитування (Додаток Л). Її пройшло 14 осіб це ті, які були присутні на всіх 4 сесіях (Рис.3.3.15., 3.3.16., 3.3.17., 3.3.18.).

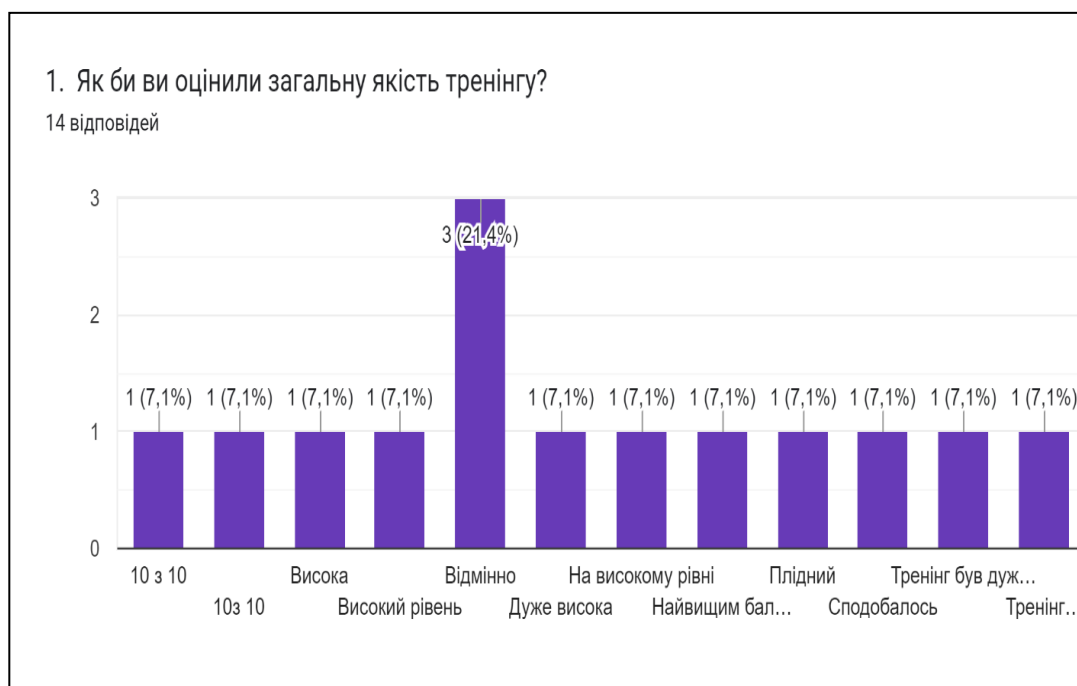


Рис. 3.3.15. Оцінка якості тренінгу учасниками



Рис. 3.3.16. Оцінка якості тренінгу учасниками



Рис. 3.3.17. Оцінка якості тренінгу учасниками

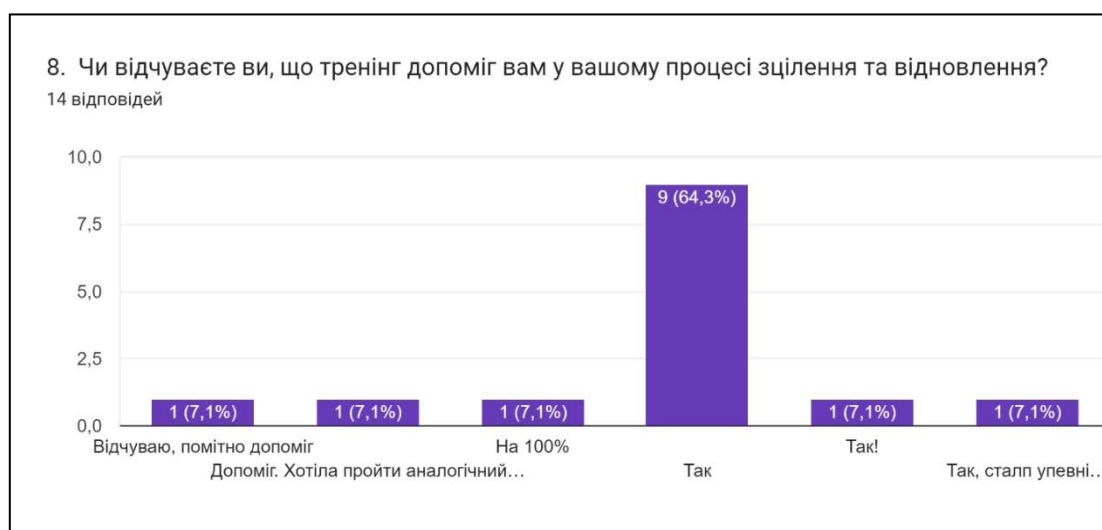


Рис. 3.3.18. Оцінка якості тренінгу учасниками

Висновки до розділу 3

Роль групового психологічного тренінгу для осіб, які зазнали наслідків війни, набуває особливої актуальності в сучасному світі, де військові конфлікти залишають глибокі рани не тільки на тілі, але й на душі людини. Війна впливає на психологічний стан осіб, причетних до неї, викликаючи широкий спектр психоемоційних розладів, від посттравматичного стресового розладу до депресії та анксіозності. Враховуючи це, психологічна реабілітація та підтримка стають важливими аспектами відновлення осіб, які пережили жахи війни. А це, на жаль, весь український народ. Нелегку ношу наслідків військових дій несуть на собі жінки-педагоги, які мають поєднувати навчання дітей з великою відповідальністю за їх життя і здоров'я.

Груповий психологічний тренінг виступає як ефективний засіб надання допомоги, оскільки він дозволяє учасникам ділитися своїми переживаннями в безпечному, підтримуючому середовищі, де вони можуть взаємодіяти з іншими, хто пережив схожі травматичні впливи. Цей підхід не тільки сприяє зниженню почуття ізоляції та самотності, але й стимулює взаємну підтримку та розуміння, що є ключовими факторами в процесі відновлення.

Тренінгова програма «Зцілення душі і тіла», що розроблена всесвітньовідомим психіатром Доктором Джеймсом Гордоном та його командою Центру психосоматичної медицини, є якраз дуже ефективною в подоланні підвищеної тривожності та нормалізації психічних станів у людей.

Всі запропоновані в даній програмі техніки і вправи, теорії та методики, підкріплені сучасними науковими даними. Під час навчання по цій програмі, учасник не тільки знайомиться з дидактичним матеріалом щодо різних процесів психіки людини, а й, що дуже цінно, навчається

зрозумілим і простим технікам самолікування, проживання свого травматичного досвіду і здобуває душевний спокій і надію.

Програма «Зцілення душі і тіла» за своєю структурою має 8 тренінгових занять, які рекомендують проводити один раз на тиждень по 2 години кожна сесія. Також допустимо проводити як окремі сесії по одній так і групувати по кілька в залежності від мети, можливостей та інших факторів.

З групою жінок-педагогів (23 особи) ми провели 4 сесії групового тренінгу за вказаною програмою. Були обрані теми, які ми порахували найбільш корисними саме для педагогів.

Під час занять учасники здобули наступні знання та навички:

- познайомились з основною технікою всієї програми - медитацію;
- навчились техніці діафрагмального дихання, яка спрямована на те, щоб викликати стан релаксації;
- отримали базове розуміння взаємодії психіки та тіла;
- ознайомились з базовою технікою аутогенне тренування для регулювання вегетативної нервової системи;
- дізнались про способи усвідомлення та зміни харчових звичок;
- ознайомились з методами пізнання себе і підтримки загального самопочуття.

Провівши повторне дослідження за методикою Айзенка «Самооцінка психічних станів», за шкалою тривожності Бека та анкетування, можемо впевнено сказати, що тренінг за програмою «Зцілення душі і тіла» є дієвим в зниженні тривожності у жінок-педагогів під час війни.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній магістерській роботі наведено теоретичний аналіз та емпіричне дослідження за темою: «Роль групових психологічних тренінгів у подоланні тривожних станів у жінок під час війни ».

Проаналізувавши останні дослідження і публікації щодо вивчення проблем підвищеної тривожності у людей, ми побачили, що цій темі

присвячено велику кількість досліджень. Даний феномен був і є у колі наукових інтересів тому, що має вплив на психічне та фізичне здоров'я людини, а також на її загальну якість життя. Стан тривожності досліджували і вітчизняні науковці: Іванова О., Петренко В., Халік О., Горенко М., Котлова Л., Атаманчук Н. Столяренко О., Бутузова Л., Долінчук І., та інші. Так і зарубіжні дослідники, такі як: Ч. Спілбергер (Ch. Spielberger), К. Ізард (K. Izard), Р. Лазарус (R. Lazarus), Д. Барлоу (D. Barlow), А. Бек (A. Beck) та ін. Всі вони зробили вагомий внесок у лікування тривожних розладів, пропонуючи різні теорії та методики терапії. І дійшли згоди в тому, що вся робота в зниженні тривожності має носити комплексний характер і включати в себе профілактику, корекцію і психотерапію.

Проте досліджень, які б вивчали питання тривожних станів саме жінок і зокрема, жінок-педагогів в умовах війни та аналізу профілактичних заходів у зв'язку з цими станами, наразі є недостатніми.

Хоча слід відмітити, що останнім часом сучасними науковцями проведено багато досліджень і знання щодо психічного здоров'я громадян у періоди воєн та конфліктів стають більш детальнішими.

З цією метою Міністерством освіти і науки України видано наказ від 15.01.2025 року №46 Про Типову програму підвищення кваліфікації педагогічних працівників закладів дошкільної освіти щодо надання психологічної підтримки учасникам освітнього процесу.

Також Міністерство освіти і науки України анонсувало розробку проєкту «Психосоціальна підтримка та психологічна допомога на всіх рівнях освіти». Його мета - забезпечити якісний психологічний супровід у закладах освіти. Реалізується проєкт у межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» за ініціативою Олени Зеленської.

Нами проведено емпіричне дослідження тривожних станів у жінок-педагогів з використанням методики визначення стану тривожності за Айзенк та шкалою тривожності Бека. У дослідженні взяли участь 35 жінок-педагогів, віком від 30-60 років в контрольній групі та 23 жінки в

експериментальній групі. Проаналізувавши отримані результати досліджень, ми побачили, що стан тривожності у жінок-педагогів має високий і середній рівень. Ствердно можна сказати, що всі опитані в тій чи іншій мірі зазнали руйнівних наслідків страху та безладу, яку принесла війна в наше життя. Кожен новий день педагога - це нові бентежні виклики їхнім почуттям, уявленням і очікуванням, а також звичайній поведінці. Багато хто вказав на те, що погано спить, мають страхи, не можуть сконцентруватись та прийняти рішення. Відмічають в собі, що стали дратівливішими, більше непокояться, часто напосідають сумніви щодо сенсу життя.

Ми, психологи, психотерапевти, лікарі повинні допомогти нашому українському народу, українській жінці, попри найстрашніші втрати, відшукати новий сенс, який буде його підтримувати, допомогти у створенні певних нових координат можливостей, відшукати певну ниточку, за яку може вхопитися людина, щоб вирватися з пастки порожнечі та спустошеності.

Дослідження в цій області має важливе значення не тільки для розуміння специфіки групової роботи з постраждалими від війни, але й для розробки методичних рекомендацій, підготовки фахівців, а також для інформування політики у сфері психосоціальної підтримки та реабілітації.

Відповідно для покращення ситуації, стабілізації психічного стану, вміння використовувати методи самопомогли ми запланували і провели чотири тренінгових заняття по 2 години за програмою «Зцілення душі і тіла», що розроблена Центром медицини психіки і тіла (США) під керівництвом всесвітньовідомого психіатра, доктора Джеймса Гордона, яка наразі впроваджується в Україні. Дана програма є унікальною в своєму напрямку тим, що пропонує шляхи зцілення, які враховують багатогранність людської природи та потребують активної участі особи в процесі свого відновлення. Тобто людина вчиться сама себе зцілювати.

Здобуває базові знання щодо роботи своєї нервової системи, знайомиться з техніками саморегуляції, здобуває навички самодопомоги.

Провівши повторні дослідження після проведення тренінгових занять, ми побачили, що показники тривожності по більшості позицій знизились на 3% - 7%, а деякі на 12-15% або ж змістились з твердження «дуже турбує» на «частково турбує». Це дає нам право констатувати те, що психічний стан педагогів в даному випадку значно покращився. Ще один висновок можемо зробити про те, що всі ми можемо навчитись зцілюватись від травм за допомогою науково підтверджених програмою інструментів.

Якщо переглянути відповіді на анкетування, яке було проведено після тренінгових занять, то ми побачимо, що майже всі учасники відмітили ефективність даної програми, що завдяки здобутим навичкам розібрались і зрозуміли природу своїх страхів тривожності і що найбільш важливо - навчилися з ними справлятися. Також в опитувальнику учасники вказують на те, що рекомендують дані заняття своїм знайомим та друзям.

Додаємо ще деякі цитати відгуків учасників, які пройшли тренінгові заняття за вказаною програмою:

- «Спосіб спілкування, поведінка тренера (власний приклад) сприяють можливості щиро відповідати на запитання, не соромитись».
- «Навчилася бути тут і зараз, «витягувати» із підсвідомості самотійний вихід із ситуації, шукати розв'язок проблеми, дихання через ніс і рот дає заспокоєння».
- «Тренінг допоміг зрозуміти мої переживання, пов'язані з війною. Я стала спокійнішою, більш зібраною, можу пояснити і керувати своїми почуттями».
- «Використовую здобуті навички кожного дня, бо у мене діти підлітки, нервова робота, а я ДИХАЮ і посміхаюся! У 80 % допомагає».
- «Я почала позбаватися комплексів, які маю з дитинства. Зрозуміла, що потрібно спілкуватися з успішними людьми, відкинути депресивних та злих. Мені реально стало легше!».

Мій особистий внесок в проведення даного дослідження:

1. З 2023 року я є учасником і активним впроваджувачем проєкту «Розбудова стійкої системи громадського здоров'я».
2. Пройшла навчальну програму базового та поглибленого рівня Центру психосоматичної медицини «Зцілення душі і тіла» - 57 годин.
3. Пройшла навчання за програмою «Психосоматика» та оволоділа сучасними технологіями роботи з психосоматичними розладами в межах особистісного та групового консультування – 48 годин.
4. Пройшла навчання з теми: «Основи надання першої психологічної допомоги дітям» - 8 годин.
5. Маю публікації тез на тему «Підготовка майбутніх психологів до надання ефективної психологічної допомоги в період війни» в Матеріалах III Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції (16 травня 2024 року, м. Біла Церква) Білоцерківського інституту неперервної професійної освіти ДЗВО «УМО» НАПН України.
6. Учасник Регіонального науково-практичного семінару "Психолого-педагогічні чинники формування професійної компетентності кваліфікованих робітників в умовах воєнного стану" - 3 години 26.04.2024 Білоцерківського інституту неперервної професійної освіти ДЗВО «УМО» НАПН України.
7. Учасник IX Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції "Психолого-педагогічні аспекти навчання дорослих у системі неперервної освіти" – 3 години 14.12.2023 Білоцерківського інституту неперервної професійної освіти ДЗВО «УМО» НАПН України.
8. За 2024 рік провела тренінгові заняття за програмою «Зцілення душі і тіла» у 4 групах по 10 осіб кожна, повний курс по 8 сесій по 2 години кожна сесія. Тобто 40 осіб, 32 сесії ,64 години практичних занять. Та 4 тренінгові заняття під час переддипломної практики.
9. Постійно висвітлюю свою діяльність щодо впровадження програми «Зцілення душі і тіла» на своїй сторінці у фейсбук та інстаграм.

Підсумовуючи все вище описане та опираючись на емпіричні дослідження, ми можемо вважати гіпотезу, що групові психологічні тренінги позитивно впливають на зниження почуття тривожності у жінок під час війни – доведеною.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адаменко М.І. Основи наукових досліджень. Харків: ХНУ імені В.Н. Каразіна, 2019. 188 с. 2.
2. Балабанова Л.М., Перелигіна Л.А. Технології відновлення соціально психологічних ресурсів життєздатності особистості, яка переживає наслідки травматичних подій. Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології: монографія. Харків: ФОП Панов Л.М. 2022. 110-126 с.
3. Володарська Н.Д. Art therapy at the renewal of psychological well being In: Innovative development of science and education. Abstracts of the 1st International scientific and practical conference ISGT Publishing House, c. Athens, Greece, 2020. pp. 286-293
4. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
5. Михайлов Б.В., Чугунов В.В., Курило В.О., Саржевський С.Н. Посттравматичні стресові розлади: Навчальний посібник / Під заг. ред. проф. Б.В. Михайлова. Вид. 2-е, перероблене та доповнене. Х.: ХМАПО, 2019. 223 с.
6. Барабой В. А. Фізіологія, біохімія і психологія стресу / В. А. Барабой, О. Г. Резніков. Київ: Інтерсервіс, 2013. 314 с.
7. Волошок О.В. Особистісні чинники тривожності студентської молоді / О. В. Волошок // Вісн. Одес. нац. ун-ту. Психологія. - 2012. - Вип. 8. - С. 479-484.
8. Джеймс С. Гордон Трансформація травми/Переклад з англійської Галина Сташків. - Львів: Літопис, 2023. - 352с.
9. Кісарчук З.Г., Омельченко Я.М., Лаоз Г.П., Литвиненко Л.І., Царенко Л.Г. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник / З.Г. Кісарчук, Я.М. Омельченко, Г.П. Лазос, Л.І. Литвиненко, Царенко Л.Г.; за ред. З.Г. Кісарчук. Київ: ТОВ Логос 2019. 207 с.
10. Москалець В.П. Психічне вигорання - реальність чи вигадка? Практична психологія та соціальна робота. 2012. № 1. С. 58-65.
11. Наугольник Л.Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
12. Неудачина Т.І. Психосоціальний стрес: прояви та техніки його подолання. Харків: ХНПУ, 2020. 49 с.
13. Руденко І.М. Психологічні особливості саморегуляції педагогічного працівника. Вісник Інституту розвитку дитини. Серія «Філософія, педагогіка, психологія». 2015. Вип. 37. С. 137-143.
14. Титаренко Т. Реабілітаційні технології відновлення психологічного здоров'я особистості в умовах тривалої травматизації. Теорія і практика

- психологічної допомоги та реабілітації : підручник. К. : НУОУ ім. Івана Черняхівського, 2019. 190-215 с.
15. Титаренко Т.М., Дворник М.С., Климчук В.О. Соціальнопсихологічні технології відновлення особистості після травматичних подій: практичний посібник. Кропивницький: Імекс-ЛТД. 2019. 220 с.
 16. Томчук С.М., Томчук М.І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі: монографія. Вінниця: КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с.
 17. Туриніна О.Л. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для 102 студ. вищ. навч. закл. К.: ДП «Вид. дім «Персонал», 2017. 160 с.
 18. Фройд З. Вступ до психоаналізу. Харків : КСД, 2015. 480 с.
 19. Чайка В. Підготовка майбутнього вчителя до саморегуляції педагогічної діяльності: монографія. Тернопіль : ТНПУ, 2006. 275 с.
 20. Шестопад І. А., Ткаченко Д. В., Сайко Д. С. Дослідження стану тривоги студентської молоді в період російсько-української війни. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія» : науковий журнал. Острог : Вид-во НаУОА, червень 2022. № 15. С. 72-77. DOI: 10.25264/2 415-7384-2022-15-72-77
 21. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник / З.Г. Кісарчук, Я.М. Омельченко, Г.П. Лазос, Л.І. Литвиненко, Царенко Л.Г.; за ред. З.Г. Кісарчук. Київ: ТОВ «Видавництво «Логос». 2019. 207 с.
 22. Психосоціальна підтримка і умови надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс. : навч. посіб. Київ : ПУЛЬСАРИ. 2017. 216 с. Техніки КПТ, як профілактичний засіб в духовно-формаційних розмовах. Львів, 2017.
 23. Титаренко Т.М., Дворник М.С., Климчук В.О. Соціальнопсихологічні технології відновлення особистості після травматичних подій: практичний посібник. Кропивницький: Імекс-ЛТД. 2019. 220 с.
 24. Calhoun, C.D., Stone, K.J., Cobb, A.R. et al. The Role of Social Support in Coping with Psychological Trauma: An Integrated Biopsychosocial Model for Posttraumatic Stress Recovery. *Psychiatr. Q*: 93. 2022. 949-970 с.
 25. Rochelle L. Frounfelker, Nargis Islam, Joseph Falcone, Jordan Farrar, Chekufa Ra, Cara M. Antonaccio, Ngozi Enelamah and Theresa S. Betancour. Living through war: Mental health of children and youth in conflict-affected areas. *International Review of the Red Cross* (2019), 101 (911), 481–506. Children and war. DOI:10.1017/ S181638312000017 American Psychological Association. How to cope with traumatic stress. URL: <https://www.apa.org/topics/trauma/stress>
 26. Calhoun, C.D., Stone, K.J., Cobb, A.R. et al. The Role of Social Support in Coping with Psychological Trauma: An Integrated Biopsychosocial Model for Posttraumatic Stress Recovery. *Psychiatr. Q*: 93. 2022. 949–970 с.

27. Андрєєнкова В. Л., Войцях Т. В., Гриців І. П., Мельничук В. О., Сабліна Н. О., Флярковська О. В., Харківська Т. А. - К. Психосоціальна підтримка учасників освітнього процесу. Навчально-методичний посібник. [Електронний рес / Андрєєнкова В. Л., Войцях Т. В., Гриців І. П., Мельничук В. О., Сабліна Н. О., Флярковська О. В., Харківська Т. А. - К., 2023. - 149 с. Режим доступу до посіб. <https://drive.google.com/filed/1EK88elXsT-7rOuROasYiRT6s6YagcbIz/view>
28. Богданов С., Залеська О. Психосоціальна підтримка в кризовій ситуації: методичний посібник для педагогів. [Електронний ресурс] / С. Богданов, О. Залеська. - К. : Пульсари. - 2018. - 76 с. Режим доступу до посіб. <https://is.gd/AAffY2>
29. Напрєєнко О. К., Марценковський Д. І. Депресії при посттравматичному стресовому розладі у дітей та підлітків. НЕЙРONEWS. 2019. 20–28 с. URL:http://ir.librarynmu.com/bitstream/123456789/317/1/nm19_2_20-28_be5f7f69f2ad3e09ff7b39187e3c7d7e.pdf.
30. Лебєдєва С. Ю., Овсяннікова Я. О., Похілько Д. С. Психологічна допомога та реабілітація учасників збройних конфліктів та фахівців ризиконебезпечних професій: світовий досвід. [Електронний ресурс] Габітус. – 2023. – Вип. 45. – С. 139-145 Режим доступу: <http://repositsc.nuczu.edu.ua/handle/123456789/17321> DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.45.23>
31. Мельничук В., Флярковська О., Черниш О., Чуприна О. Психологічна хвилинка (вправи для зняття психоемоційного напруження). Методичний посібник. [Електронний ресурс] / Мельничук В., Флярковська О., Черниш О., Чуприна О. 2022. 86 с. Режим доступу до посіб. <https://drive.google.com/file/d/1zR8dYaNRMewyhZXaScQrivGahuvZKB/view>
32. Методичні рекомендації «Перша психологічна допомога. Алгоритм дій. Лист МОН від 04.04.2022 № 1/3872-22 URL: <https://drive.google.com/file/d/1kBcSFCJIWczDYdnGZ3wfinkMiT315eeel/>
33. Назаренко Т. Перша психологічна допомога. [Електронний ресурс] / Т. Назаренко. Посібник. Режим доступу до посіб. <https://eraikraine.om.ua/posibnvpkperskapsvkhohichmdpomoha/>
34. Невидимі наслідки війни. Як розпізнати? Як спілкуватись? Як допомогти подолати? Довідник для широкого кола фахівців [Електронний ресурс] - Київ, 2023. 164 с. Режим доступу до посіб. <https://drive.google.com/file/d/1Sw5HdJ8gphNGxziawvcEcta5lahlPOe/view>
35. Салічіо С. Психологія тривожності: знати її, щоб розуміти механізми її функціонування: електрон. кн. [Електронний ресурс] / С. Салічіо. Україна, 2022. 20 с. Режим доступу до кн. https://www.kobo.com/my/en/ebook/vdPZom8Zxjy20dZk_ppQw
36. American Psychological Association. How to cope with traumatic stress. URL: <https://www.apa.org/topics/trauma/stress>

37. Madeson M. Emotionally Focused Therapy: 17 Tools for Your EFT Sessions. PositivePsychology.com. URL: <https://positivepsychology.com/emotionally-focused-therapy/>
38. National Council for behavioral health. How to manage trauma. trauma infographic., 2018. National Council for Mental Wellbeing. URL: <https://www.thenationalcouncil.org/wpcontent/uploads/2022/08/Trauma 103infographic.pdf>.
39. Лібанова Е., Цимбал О. Масштаби та наслідки вимушеної міграції населення України внаслідок збройної агресії російської федерації. Demography and social economy. 2022. № 48.2. С. 37-57.
40. Прокопенко Т. Теоретичні підходи до визначення поняття «самооцінка» в психолого-педагогічних дослідженнях. Магістерський науковий вісник. 2022. № 38. С. 70-73.
41. Тренінгове навчання в закладі вищої освіти : навчально-методичний посібник / М. В. Афанасьєв, Г. А. Полякова, Н. Ф. Романова та ін.; за заг. ред. професора М. В. Афанасьєва. Харків : ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2018. 323 с.
42. Федорчук В. М. Тренінг особистісного зростання: навч. посіб. К. : Центр учбової літератури, 2014. 250 с.
43. Завалевський Ю., Флярковська О., Мельничук В., Кауліна Н. Статистично-аналітичні матеріали щодо стану та розвитку психологічної служби у системі освіти України (2022/2023 навчальний рік). Київ, 2023. 69 с.
44. Лапа О. В. Запобігання професійному вигоранню педагогічних працівників закладів професійної(професійно-технічної) освіти у воєнний час. Наукова доповідь. Вісник НАПН України, 5(2). 2023. DOI: <https://doi.org/10.37472/v.naes.2023.5226>
45. Положення про психологічну службу в системі освіти України: Наказ МОН від 22.05.2018 № 509. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0885-18#Text> (дата звернення: 19.03.2025).
46. Про введення воєнного стану в Україні: Указ Президента України від 24.02.2022 № 2102-IX. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2102-20#Text> (дата звернення 14.03.2025).
47. Про пріоритетні напрями роботи психологічної служби у системі освіти у 2023/2024 навчальному році/ Лист МОН України від 21.08.2023 № 1/12492-23, 31 с.
48. URL: https://drive.google.com/file/d/1ZMrGsMG5Py_6291_KnS_ZD0ouS9nwnY99/view (дата звернення 23.03.2025)
49. Психолого-педагогічний супровід професійної підготовки та підвищення кваліфікації фахівців в умовах воєнного стану : Матеріали XI 34 Міжнародної науково-практичної конференції. Київ : ДЗВО «УМО». 2022. С. 101-105.

50. Турчина Л.І. Особливості психологічного супроводу освітнього процесу в кризових умовах. Журнал «Педагогічний пошук», № 2 (118). 2023. С.33-38.
51. Ткачук Т.Л. Методика викладання психології: навч. - метод. посібник. Київ : ДП Вид. дім «Персонал», 2017. 110 с.
52. Stroianovska, O., Dolynska, L., Shevchenko, N., Andriiashyna, N., Melnyk, I., & Tsybuliak N. The Influence of the Professional Orientation of Students of Different Gender on Their Ideas of Happiness. BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience, 2020 11(3), 51-71.
53. Кас'янова С.Б. Емоційний інтелект та особистісні ресурси подолання складних життєвих ситуацій . Посттравматичний стрес: дорослі, діти та родини в ситуації війни. 2018. Т. 1. С. 357-372.
54. Туриніна О.Л. Психологія травмуючих ситуацій. Київ: ДП «Вид. дім «Персонал». 2017. 160 с.
55. Яцина О.Ф. (2022) Вплив війни на психічне здоров'я: ознаки травматизації психіки дітей та підлітків. Наукові перспективи. №7(25). 2022. С.554–567.
URL:<http://perspectives.pp.ua/index.php/np/article/view/2111/2112>
56. Вознесенська О.Л., Сидоркіна М.Ю. Арт-терапія у подоланні психічної травми: практичний посібник. Вид. 2-е: випр. та доповн. Київ: Золоті ворота, 2016
57. Мельничук С. К. Соціально-психологічні особливості формування асертивності у процесі професійного становлення майбутніх педагогів вищої школи та управлінців. Теорія і практика сучасної психології. 2018. № 5. С. 27– 30
58. Горбунова В. В., Карачевський А. Б., Климчук В. О., Нетлюх Г. С., Романчук О. І. Соціально-психологічна підтримка адаптації ветеранів АТО: посібник для ведучих груп. Львів : Інститут психічного здоров'я Українського Католицького Університету, 2016. 96 с.
EMDR. Подолання наслідків психотравми. Практичний посібник / за ред. Арне Гофмана. Львів : ТзОВ Свічадо, 2017. 259 с.
59. Методика викладання психології у вищій школі: курс лекцій для студентів спеціальності 053 «Психологія» ОС «Магістр» / укладачі Щербан Т.Д., Алмаші С.І. Мукачево : МДУ, 2017. 53 с
60. Формування безпечного освітнього простору закладу освіти в діяльності працівників психологічної служби / авт. кол: В. В. Байдик, Ю. П. Гопкало, І. О. Корнієнко, Н. В. Лунченко, Ю. А. Луценко, Р. А. Мороз, М. В. Саврасов, І. І. Ткачук; за наук. ред. Н. В. Лунченко, І. І. Ткачук. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2023. 111 с.
61. How Efficient Are Emotional Intelligence Trainings: A MetaAnalysis. / Hodzic S., Scharfen J., Ripoll P. et al. Emotion Review. 2017. № 10(2). P. 138–148
62. Кацавець Р.С. Психологія особистості: навч. пос. Київ : Алерта. 2021. 134 с.

63. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
64. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій : навч. посіб. Київ : Персонал, 2017. 160 с.
65. Холостенко Ю. В., Свіденська Г. М., Дацун Г. О. Вплив війни в 216 Україні на психологічне здоров'я здобувачів вищої освіти. Науковий журнал з соціології та психології, Габітус. Випуск 45. 2023. С. 80-84
66. Про освіту: Закон України від 28.09.2017 № 3482-IX. Дата оновлення: 21.11.2023 <https://osvita.ua/legislation/law/2231/>
67. Красюк Т. В., Мандрона В. В. Професійне вигорання працівників освіти / Реалізація права на працю і безпека людини в сучасних умовах життєдіяльності: матеріали X наукової інтернет-конференції студентів і аспірантів Національного юридичного університету імені Ярослава Мудрого, (м. Харків, 25–26 квіт. 2019 р.). Харків: Нац. юрид. ун-т ім. Ярослава Мудрого, 2019 р. С. 371–376
68. Burn-out an "occupational phenomenon": International Classification of Diseases. World Health Organization. 2019
69. Державна служба якості освіти України. Дослідження якості організації освітнього процесу в умовах війни у 2023/2024 навчальному році – 2024. Сайт URL https://sqe.gov.ua/wp-content/uploads/2024/05/Zvit_Osvita-pid-chas-viyniopituvannya_2024.pdf
70. Горенко Мар'яна Вячеславівна Mariana Gorenko Викладачка кафедри психології, доктор філософії (PhD 053 Психологія) Сфера наукового дослідження: Гендерна проблематика, подолання тривожності, ПТСР, депресивних розладів; когнітивно-поведінкова терапія (КПТ); готовність психологів до професійної діяльності. Тема дисертації «Гендерні особливості формування готовності майбутніх психологів до здійснення професійної кар'єри». Рік захисту – 2022.
71. Короленко М.М. Підготовка майбутніх психологів до надання ефективної психологічної допомоги в період війни. Соціально-освітні домінанти професійної підготовки сучасного компетентісного фахівця: зб. матеріалів III-ої Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції, м. Біла Церква, 16 травня 2024 р. / за заг. ред. В.С. Кулішова, Ю.С. Герасименко, О.Й. Фурса. Біла Церква: БІНПО, 2024. С. 66-69.
72. Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?» за ініціативою Олени Зеленської. 2022
73. Міністерство охорони здоров'я України Запорізький державний медичний університет Кафедра суспільних дисциплін Збірник матеріалів IV Міжнародної науково-прктичної конференції Соціально-етичні та деонтологічні проблеми сучасної медицини (немедичні проблеми медицини) 23-24 лютого 2023 року

ДОДАТКИ

Додаток А

Тест «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк)

Тест дозволяє оцінити деякі неадаптивні стани (тривога, фрустрація, агресія) і властивості особистості (тривожність, фрустрованість, агресивність і ригідність).

Інструкція. Уважно прочитайте опис різних психічних станів.

Якщо цей опис збігається з Вашим станом і стан виникає часто, то необхідно оцінити його в 2 бали. Якщо цей стан виникає зрідка, то ставиться один бал.

Якщо не збігається з Вашим станом – 0 балів.

Опис станів.

I. Шкала тривожності:

1. Не почуваю впевненості в собі.
2. Часто через дрібниці червонію.
3. Мій сон неспокійний.
4. Легко впадаю в зневіру.
5. Турбуюся тільки про уявленні неприємності.
6. Мене лякають труднощі.
7. Люблю копатися у своїх недоліках.
8. Мене легко переконати.
9. Я недовірливий.
10. Я важко переношу час очікування.

II. Шкала фрустрації:

1. Нерідко мені здаються безвихідними ситуації, з яких усе-таки можна знайти вихід.
2. Неприємності мене сильно розстроюють, я падаю духом.
3. Під час великих неприємностей я схильний без достатніх підстав звинувачувати себе.
4. Нещастя і невдачі нічому мене не вчать.

Продовження додатку А

5. Я часто відмовляюся від боротьби, вважаючи її марною.
6. Я нерідко почуваюся беззахисним.
7. Іноді в мене буває стан розпачу.
8. Я почуваю розгубленість перед труднощами.
9. У важкі хвилини життя іноді поводжуся по - дитячому, хочу, щоб пожаліли.
10. Вважаю недоліки свого характеру непоправними.

III. Шкала агресивності:

1. Залишаю за собою останнє слово.
2. Нерідко в розмові перебиваю співрозмовника.
3. Мене легко розсердити.
4. Люблю робити зауваження іншим.
5. Хочу бути авторитетом для інших.
6. Не задовольняюся малим, хочу найбільшого.
7. Коли розгніваюся, погано себе стримую.
8. Волію краще керувати, ніж підкорятися.
9. У мене різка, грубувата жестикуляція.
10. Я мстивий.

IV. Шкала ригідності:

1. Мені важко змінювати звички.
2. Нелегко переключати увагу.
3. Мене важко переконати.
4. Нерідко в мене не виходить з голови думка, якої слід було б позбутися.
5. Нелегко зближуюся з людьми.
6. Мене засмучують навіть незначні порушення плану.
7. Нерідко я виявляю впертість.
8. Неохоче йду на ризик.

Продовження додатку А

9. Різко переживаю відхилення від прийнятого мною режиму дня.

10. Дуже насторожено ставлюся до всього нового.

Обробка результатів.

Підрахуйте суму балів за кожною групою запитань:

I. З 1 по 10 запитання – шкала тривожності;

II. З 11 по 20 запитання – шкала фрустрації;

III. З 21 по 30 запитання – шкала агресивності;

IV. З 31 по 40 запитання – шкала ригідності.

Інтерпретація результатів:

0 – 7 балів – низький рівень;

8 – 14 балів – середній рівень;

15 – 20 балів – високий рівень.

Шкала Тривоги Бека

Прошу обрати одну з можливостей відповіді на кожне запитання.
Старайтесь відповідати швидко.

Зовсім не турбує. Злегка турбує . Середньо турбує. Дуже турбує .

1. Відчуття оніміння та поколювання в тілі

2. Відчуття жару

3. Тремтіння в ногах

4. Неможливість розслабитись

5. Страх, що станеться найгірше

6. Головокружіння

7. Прискорене серцебиття

8. Нестійкість, нестабільність

9. Відчуття жаху, це кінець

10. Дратівливість

11. Тремтіння в руках

12. Відчуття задухи

13. Нерівна хода

14. Страх втрати контролю

15. Труднощі з диханням

16. Страх смерті

17. Переляк

18. Шлунково-кишкові розлади

19. Непритомність

20. Прилив крові до обличчя

21. Посилене потовиділення (не пов'язане зі спекою)

0–5 норма

6-8 легкий рівень тривоги

9-18 середній рівень тривоги

Більше 19 балів – високий рівень тривоги

Заняття 1: Створення оболонки групи, медитація.

Мета:

- Створити групу як безпечне місце для досліджень та навчання.
- Пояснити ціль, структуру та надати рекомендації для групової роботи.
- Запропонувати учасникам групи зосередитися на собі і вчитися один у одного.
- Затвердити медитацію як спосіб досягти змін у тілі та психіці.

План роботи для Заняття 1 (тривалість: 2 години)

I. Привітання та представлення фасилітатора.

II. Знайомство з групою.

III. Рекомендації щодо роботи у групі

IV. Емпірична діяльність. Вступна медитація.

V. Концентрація /знайомство з кожним учасником

VI. Дидактична діяльність: медитація

VII. Емпірична діяльність: хаотичне дихання

VIII. Обмін думками і досвідом

IX . Рекомендації щодо домашньої практики

X. Заключна медитація

Детальний план.

Привітання та вступ

Познайомтеся з учасниками групи та привітайте їх у групі. Представтесь як фасилітатор. Поясніть, що кожен учасник групи матиме час представити себе після короткого вступу, ознайомлення з основними рекомендаціями щодо роботи в групі та першої вступної медитації. Щоб допомогти учасникам освоїтися з новим досвідом і новою групою людей, скажіть кілька слів, які стосуються таких моментів:

- Чому ми тут...
- Що таке медицина психіки та тіла (МПТ) і які техніки вона застосовує?

Продовження додатку В

- Що таке робота в групах розвитку навичок управління психікою та тілом (ГРНУПТ)?

- Чим ці заняття можуть бути корисними?

- Чого учасники можуть очікувати від занять

Ось приклад контенту для цього дуже короткого огляду/вступу:

Медицина психіки та тіла досліджує взаємодію психіки та тіла, а також потужні способи, за допомогою яких ви можете зцілювати себе та зміцнювати своє здоров'я. Думки, почуття, переконання та ставлення можуть впливати та формувати кожен аспект нашого біологічного функціонування. А те, що відбувається у нашому тілі та наше піклування про нього може впливати на хід наших думок, відчуття та переконання. Це означає, що у нас є багато можливостей. Ми можемо багато чого зробити, щоб подбати про себе. Існують техніки і практики медицини психіки та тіла, які ми можемо використовувати, щоб позитивно впливати на наш повністю взаємозалежний стан психіки та тіла та загальне самопочуття.

Заняття в групах розвитку навичок управління психікою та тілом – це спосіб навчитися піклуватися про себе і практикувати ці навички разом з іншими в атмосфері співчуття і підтримки. Ми вивчатимемо та практикуватимемо різноманітні навички, які допоможуть вам змінити ставлення до стресу, хвороби та свого життя. До них відносяться різні форми медитації, керовані образи, біологічний зворотній зв'язок, письмо та малювання. Ці заняття створені для того, щоб допомогти вам краще пізнати себе, а також вивчити та використовувати інструменти, які дозволять вам допомагати собі та зцілювати себе. На груповому занятті у вас також є можливість вчитися один у одного — використання чужого досвіду буде для вас корисним.

Рекомендації щодо роботи у групі.

Оскільки це перше групове заняття, важливо обговорити рекомендації щодо роботи групи та взаємодії між учасниками. Запитайте учасників групи, чи згодні вони з наведеними нижче правилами і чи готові їх дотримуватися.

Продовження додатку В

Запитуючи про згоду, переконайтеся, що ви отримали ствердний сигнал або «так» від кожного учасника.

А. Конфіденційність

Щоб створити безпечне і сприятливе середовище в групі, попросіть учасників завжди зберігати всю інформацію, якою діляться однокласники, у суворій таємниці.

В. Взаємоповага

Щоб учасники групи почувалися комфортно, коли діляться щиро думками та відчуттями, попросіть усіх ставитися один до одного з ввічливістю, повагою та гідністю. Також можна сказати: «Взаємна повага також означає визнання того факту, що ми можемо вчитися один в одного. Ви тут, щоб дізнатися те, що вам потрібно. І з досвіду кожного можна взяти для себе урок.

С. Правило «Я пас»

Учасників заохочують до участі в груповому обговоренні, проте нікого не просять розкривати інформацію, якою їм незручно ділитися. Якщо учасник каже «Я пас», його бажання помовчати необхідно враховувати.

Д. Пунктуальність

Заохочуйте учасників приходити вчасно на групові заняття. Важливо починати вчасно, а не чекати, поки зберуться всі учасники. Також додайте: Якщо з якихось причин ви запізнюєтесь, просто тихо заходьте і сідайте. Якщо ви знаєте, що запізнитесь, будь ласка, повідомте мене заздалегідь. Вам завжди раді».

Е. Обов'язок

Якщо учасник не може бути присутнім на груповому занятті, він має повідомити про це.

Поясніть учасникам, що дуже корисно постійно виконувати домашню практику, щоб удосконалювати техніки, які вони вивчають.

Продовження додатку В

Вступна медитація

Повідомте своїй групі, що ви будете починати кожне заняття з простої медитації, яка триватиме від 5 до 7 хвилин. На першому занятті це робиться після привітання/вступу та ознайомлення із основними рекомендаціями щодо роботи в групі/основними правилами; для всіх груп, що рухаються вперед, група почне з медитації. Медитація з використанням техніки діафрагмального дихання корисна тим, що поєднує в собі усвідомлення тіла з керованими образами і доступна кожному, незалежно від того, чи знайомі вони з медитативними техніками та звичайними релігійними переконаннями або практиками, з якими пов'язана медитація. Медитація з використанням техніки діафрагмального дихання дозволяє учасникам групи розслабитися, відволіктися від думок, які їх турбують, та максимально зануритися у заняття в групі. Ви можете використовувати медитацію з технікою діафрагмального дихання щотижня, щоб залучити учасників до заняття в групі медитативно, розслаблено та відкрито.

Перша концентрація

Попросіть кожного учасника по черзі представитися. Можливі формулювання:

- Розкажіть нам трохи про себе та ваш професійний досвід.
- Що привело вас у цю групу? Чому ви сьогодні тут?
- Які ваші очікування від цього досвіду?

В такій же послідовності (дидактичний матеріал, емпірична діяльність: хаотичне дихання, концентрація) знайомимо учасників з іншим видом медитації – Хаотичне дихання.

Рекомендації щодо домашньої практики

- Періодично протягом дня практикуйте техніку діафрагмального дихання.
 - Заохочуйте учасників групи робити малюнки в перервах між груповими заняттями, щоб розвивати усвідомленість і знаходити рішення проблем у перервах між заняттями.
- VIII. Заключна медитація.

Додаток Д**Заняття 2: Біологічні основи медицини психіки та тіла, біологічний зворотний зв'язок та аутогенна техніка.**

Мета:

- Дати базове розуміння біологічної основи медицини психіки та тіла, а також здатності психіки впливати на те, що колись вважалося непідвладним свідомому контролю.
- Продемонструвати використання простої техніки (аутогенне тренування) для регулювання вегетативної нервової системи.
- Використовувати прості форми біологічного зворотного зв'язку для демонстрації здатності здійснювати контроль над вегетативною нервовою системою.

План роботи для Заняття 2 (тривалість: 2 години)

I. Вступна медитація

II. Концентрація

III. Мінібесіда: Біологічні основи медицини психіки та тіла

IV. Мінібесіда: Аутогенне тренування та біологічний зворотний зв'язок

V. Емпірична діяльність: тепловий біологічний зворотний зв'язок та аутогенне тренування

VI. Обмін думками та досвідом

VII. Рекомендації щодо домашньої практики

VIII. Заключна медитація

Детальний план:

I. Вступна медитація Використовуйте техніку діафрагмального дихання, щоб зосередити групу і сприяти розслабленню та відкритості до навчання.

II. Концентрація

Після вступної медитації кожна група починає з концентрації. Ви можете нагадати учасникам рекомендації щодо роботи в групі, а саме про необхідність ділитися досвідом, слухати інших і звертати увагу на те, що відбувається.

Продовження додатку Д

Потім попросіть учасників просто та стисло поділитися питаннями чи проблемами, що відтоді змінилося, як вони почуваються з того часу і як вони почуваються саме зараз. Ви можете керувати процесом концентрації, використовуючи такі питання та коментарі:

- Як у вас справи з часу останнього заняття? Що сталося у Вашому житті?

- Чи були у вас якісь занепокоєння або нові ідеї, пов'язані з нашим попереднім заняттям?

- Як у вас справи в даний момент?

III. Мінібесіда: Біологічні основи медицини психіки та тіла Вам необхідно заздалегідь підготувати просту, коротку та практичну бесіду про біологічні основи медицини психіки та тіла. У цій розмові слід пояснити, як різні процеси в організмі пов'язані з тим, як на них впливає стрес, і що можна зробити, щоб повернути ці процеси в рівновагу.

Потрібно дуже коротко повідомити про:

- Що таке вегетативна нервова система та її гілки (симпатична та парасимпатична)?

- Що таке реакція «бий або тікай»? Що відбувається фізіологічно в організмі та мозку?

- Що таке реакція завмирання?

- Що означає саморегулювання?

- Яка різниця між гострим та хронічним стресом?

- Чим хронічний стрес схожий на невиліковану травму?

- Як реакції боротьби/втечі/завмирання пов'язані з травмою та/або хронічним стресом?

- Як хронічний стрес впливає на інші системи (імунну, ендокринну/гормональну)?

- Як нервова, імунна та ендокринна системи адаптуються до хронічного стресу?

Продовження додатку Д

Наслідки застосування технік взаємодії психіки та тіла для людей, які приймають ліки.

Мінібесіда: Тепловий біологічний зворотний зв'язок та аутогенне тренування

Розкажіть коротку історію виникнення біологічного зворотного зв'язку та аутогенного тренування, а потім поясніть, як і чому ми поєднуємо ці дві техніки.

Що таке аутогенне тренування?

Інший популярний спосіб збалансувати симпатичне перенапруження з парасимпатичним розслабленням – поєднання простої релаксації з фразами та образами, які задіюють парасимпатичну нервову систему.

Ця методика відома як «аутогенне тренування» і складається з 6 фраз, які повторюються шість разів у розслабленому темпі. Фрази впливають на центр мозку, що контролює вегетативну нервову систему (гіпоталамус), тим самим викликаючи реакцію розслаблення. Назва цієї техніки означає «зміни в собі».

Сьогодні ми поєднаємо кілька аутогенних фраз з тепловим біологічним зворотним зв'язком, щоб почати досліджувати, як досягти стану більшої релаксації. Доведено, що аутогенні фрази позитивно впливають на нашу вегетативну нервову систему. Біологічний зворотний зв'язок спрямовуватиме нашу активність, підвищуватиме самоусвідомлення психіки та тіла і підвищить успіх використання аутогенних фраз.

Біологічний зворотний зв'язок та аутогенне тренування ефективні для зменшення стресу, особливо якщо ви практикуєте їх. У численних дослідженнях було доведено, що обидві техніки підвищують імунітет, знижують артеріальний тиск, зменшують рівень хронічного болю, знижують рівень тривожності, покращують настрій та багато іншого!

V. Емпірична діяльність: тепловий біологічний зворотний зв'язок та аутогенне тренування.

Продовження додатку Д

Поясніть особливості використання біодотів або стрес-квадратів: це рідкі кристали, які працюють за тим же принципом, що і «кільця настрою». Вони вимірюють температуру руки та фіксують її за допомогою зміни кольору — від чорного (найхолоднішого) до коричневого, жовтого, зеленого, синього і до фіолетового (найтепліший).

Сценарій аутогенного тренування:

Пропоную вам сісти або лягти в зручну позу. Бажано так, щоб кінцівки не торкалися жодної іншої частини тіла. Зробіть кілька повільних вдихів животом... Через кілька хвилин я озвучу аутогенну фразу. Є шість фраз, кожна з яких покликана збалансувати перенапруження симпатичної нервової системи з розслабленням парасимпатичної нервової системи. Я промовлятиму кожен фразу шість разів, і щоразу, коли я її озвучуватиму, ви мовчки повторюватимете її про себе. Ви також можете уявити, як кожна фраза викликає відчуття у вашому тілі.

Отже, зробіть ще один повільний вдих, і починаймо:

Мої руки важкі і теплі, [пауза] Я у стані спокою, [пауза]

Мої ноги важкі і теплі, [пауза] Я у стані спокою, [пауза]

Моє серцебиття спокійне і сильне, [пауза] Я у стані спокою, [пауза]

Мій живіт випромінює тепло, [пауза] Я у стані спокою, [пауза]

Мій лоб приємно прохолодний, [пауза] Я у стані спокою, [пауза]

Моє дихання спокійне і розслаблене, [пауза] Я у стані спокою, [пауза]

Після того, як ви повторили всі фрази по 6 разів, завершіть вправу такими словами: Зараз повільно та плавно поверніться думками до цієї кімнати, давайте можливість вашому диханню ставати глибшим... Коли ви відчуєте, що готові, ви можете зрушити з місця або пересунути тіло та розплющити очі. Якщо ви використовуєте пристрій моніторингу, перевірте його. Якщо ні, поспостерігайте за відчуттями власного тіла... Зверніть увагу на те, що ви відчуваєте...

VI. Обмін думками та досвідом

Продовження додатку Д

Тепер попросіть кожного учасника поділитися своїм досвідом виконання вправи — що було приємним, а що — складним.

VII. Рекомендації щодо домашньої практики

Розкажіть учасникам, що зазвичай потрібно кілька тижнів або навіть місяців практики, щоб навчитися швидко розслаблятися за допомогою аутогенного тренування. Насправді, результати дослідження аутогенного тренування вказують на важливість постійної практики для досягнення найкращих результатів.

Заклучна медитація

Використовуйте техніку діафрагмального дихання або іншу коротку медитацію, щоб завершити заняття. Навіть кількох глибоких вдихів і хвилини тиші буде достатньо.

Заняття 3: Здорове і свідоме харчування

Мета:

- Запропонуйте практичний спосіб привнести усвідомленість у повсякденне життя.
- Запропонуйте учасникам групи практичний спосіб дослідити їхні уявлення та ставлення до їжі, прийому їжі та образу тіла.
- Інструмент для розвитку самоусвідомлення.
- Сприяє гармонії між їжею, яку ми їмо, і реальними потребами нашого організму.
- Виявляє емоційні проблеми, пов'язані з їжею.

Необхідні матеріали:

- Виноград або родзинки і шоколад.
- Папір і кольорові фломастери, крейда або олівці

План роботи для Заняття 3 (тривалість: 2 години)

I. Вступна медитація

II. Концентрація

III. (Необов'язкова) Емпірична вправа: Намалуйте своє ставлення до їжі

IV. Обмін думками та досвідом

V. Мінібесіда (Частина 1): Здорове харчування та індивідуальне харчування

VI. Мінібесіда (Частина 1): Свідоме харчування

VII. Емпірична діяльність: Свідоме харчування

VIII. Обмін думками та досвідом

IX. Рекомендації щодо домашньої практики

X. Заключна медитація

Детальний план:

I. Вступна медитація

Почніть заняття в групі з будь-якої медитації, спрямованої на усвідомлення.

II. Концентрація

Продовження додатку Ж

III. Необов'язкова емпірична вправа: намалюйте своє ставлення до їжі/харчування У нас є кілька методик, що дозволяють досліджувати наше ставлення до їжі. Малюнки та образи можуть допомогти учасникам групи визначити багато аспектів (когнітивні/переконання, емоції, історія), які визначають їхнє ставлення до їжі та харчування. Пропонуємо сісти зручно і дихати повільно протягом кількох хвилин. Дозвольте образам прийти до вас і розповісти про роль їжі та харчування у вашому житті. Коли будете готові, намалюйте свої образи. Запишіть те, що ви бачите на своєму малюнку і що це означає для вас. Це картина вашого ставлення до їжі. Це те, що ви відчуваєте в цей момент.

IV. Обмін думками та досвідом.

Запропонуйте членам групи показати та/або поділитися своїми малюнками, що відображають їхнє ставлення до їжі.

. Ось деякі приклади запитань, які ви можете поставити учасникам групи:

- Що зображено на малюнку, розкажіть, будь ласка, групі.
- Що цей малюнок означає для вас?
- Вас щось здивувало?
- Чи є на малюнку якісь натяки на майбутні дії чи поведінку?

Нагадайте учасникам, що вони можуть періодично малювати, щоб дослідити своє мінливе ставлення до їжі.

V. Мінібесіда (Частина 1): Здорове харчування та індивідуальне харчування

Ваша мінібесіда на тему здорового харчування повинна включати таке:

- Поясніть, чому ми включаємо питання правильного харчування і свідомого харчування в групу з розвитку навичок взаємодії психіки та тіла.
- Представте концепцію харчування як ліків
- Виконайте порівняння цільних продуктів та перероблених продуктів, а також їх вплив на здоров'я.
- Обговоріть використання експериментів як способу усвідомлення та зміни харчових звичок.

Продовження додатку Ж

Основні принципи правильного харчування:

- Їжте якомога більше натуральної/цільної їжі, і менше перероблених продуктів. Крім низького вмісту поживних речовин і високої калорійності, перероблені продукти також часто містять велику кількість шкідливих добавок.
- Їжте більше рослинної їжі, зокрема свіжі фрукти та овочі, цільнозерові продукти, наприклад, коричневий рис, горіхи або насіння.
- Їжте менші загальні порції тваринних жирів і м'яса.
- Зрозумійте, що зернові, особливо ультраоброблені зерна (наприклад, сучасне борошно та цукор) з'явилися у раціоні людини нещодавно, що може викликати запалення в організмі. Намагайтеся скоротити їх кількість.
- Дотримуйтеся райдужної дієти: вживайте велику кількість різнокольорових фруктів і овочів. Сполуки, які визначають їх колір, можуть мати багато корисних ефектів для здоров'я.
- Пийте більше води і зменшіть кількість напоїв з високим вмістом цукру або зовсім виключіть їх з раціону

VI. Мінібесіда (Частина 2): Застосування усвідомленого підходу до харчування

Ваша мінібесіда на тему свідомого харчування повинна включати таке:

- Відправною точкою до свідомого харчування є визначення свого поточного ставлення до їжі та прийому їжі.
- Пауза для усвідомлення власного фізіологічного стану (швидкий, стресовий, напружений чи розслаблений і врівноважений) є важливим інструментом. Травлення залежить від парасимпатичної нервової системи. Навіть кілька хвилин дихання м'яким животом можуть підготувати наш організм до здорового травлення та усвідомленого сприйняття їжі. Так само ретельне пережовування їжі наповнює шлунок великою кількістю життєво важливих ферментів і допомагає здійснити повний процес розщеплення їжі із засвоєнням поживних речовин.

Продовження додатку Ж

Звертайте увагу на те, як їжа змушує вас почуватися фізично та емоційно. Також звертайте увагу на це, коли ви наїлися (ситість).

Уповільнення підвищує усвідомлення перехресних думок, переконань, емоцій, спогадів і тощо, що стосуються їжі та прийому їжі.

Практика медитативного харчування може змінити те, що і як ви їсте.

Ви можете виявити, що смакові рецептори змінюються і якась їжа вже не так смакує, як раніше, та/або що якісь інші продукти стали вам до вподоби. Можливо, вам буде достатньо менших порцій, оскільки ви почнете звертати увагу на те, коли настає ситість, та зупинятиметесь.

Можливо, ви будете міркувати над походженням і якість продуктів, які ви обираєте.

VII. Емпірична діяльність: Свідоме харчування

Сценарій для вправи зі свідомого харчування:

Зазвичай ми їмо автоматично або механічно. Зараз ми проведемо експеримент і спробуємо інакший підхід до вживання їжі. Візьміть один із цих предметів, тільки один, помітивши, чому ви вибираєте те, що вибираєте... і просто тримайте його в руці... Уявіть, що ви вперше бачите і відчуваєте цей об'єкт... Як він виглядає? Якої він форми?... Якого кольору? ... Як він відбиває світло?... Дослідіть уважніше, який він на дотик... Яка його температура?... Яка текстура поверхні?... Яка його щільність? Звідки взялася ця їжа? Вона виросла в природі чи виготовлена на фабриці? Уявіть сонце та дощ, які живили його та сприяли росту. І фермерів, які збирали його, і далекобійники, які привозили його на ринок... Піднесіть його до носа... Чи відчуваєте ви якийсь запах?... Чи виділяється слина?... Що ви відчуваєте, коли думаєте про те, щоб з'їсти цей продукт зараз?... Що відчуває ваше тіло у передчуттях? Чи виникають у вас якісь спогади, пов'язані з цією їжею? Тепер спробуємо взяти цю їжу до рота... Відчуйте смак їжі у себе в роті ... можливо, покрутіть її язиком...

Продовження додатку Ж

Жуйте повільно і зосередьте всю свою увагу на смаку і текстурі їжі... пережовуйте дуже повільно, смакуючи кожен шматочок їжі... Пам'ятайте про Ваше бажання якнайшвидше з'їсти цей виноград/родзинки/шоколад. Усвідомте намір проковтнути, перш ніж ви дійсно проковтнете... і проковтніть тоді, коли будете готові... і зверніть увагу, як глибоко в вашому тілі ви все ще відчуваєте смак винограду/родзинок/шоколаду...

VIII. Обмін думками та досвідом

Попросіть учасників поділитися своїм досвідом виконання цієї вправи.

Використовуйте запропоновані питання та підказки:

- Що ви відчували, коли їли виноград усвідомлено?
- Чи виникали у вас особливі думки, почуття або відчуття під час цієї медитації, які вас здивували?
- Чи не нагадує це вам минулі уроки про їжу або ваш дитячий досвід з сім'єю?

IX. Рекомендації щодо домашньої практики

Люди мають розуміти, що при виробленні нового ставлення до їжі важливо не тільки покладатися на свій здоровий глузд, але й пам'ятати про кілька основних принципів правильного харчування, зокрема:

- Спробуйте медитативно їсти різноманітну їжу, включаючи ваші улюблені перекуси, а також ті продукти, які ви вживаєте не часто. Виконуйте ті самі основні кроки, що й під час сьогоднішнього експерименту з виноградом/родзинками/шоколадом.

- Вживайте увесь прийом їжі просто, медитативно. Записуйте власні спостереження. Чим частіше ви будете їсти медитативно, тим більше ви дізнаєтесь про своє ставлення до їжі.

- Щоразу, коли ви збираєтесь щось з'їсти, зверніть увагу, чи дійсно ви голодні. Якщо ні, запитайте себе: «Навіщо мені їсти цю їжу?» Це від нудьги? Самотності? Занепокоєння? Звертайте увагу на відповіді.

X. Заключна медитація.

Додаток К

Заняття 4: Керовані образи

Мета:

Пояснити учасникам, як образи впливають на фізичні функції та викликають емоції, створити атмосферу легкості та безпеки у групі. Дослідити та почати краще розуміти важливість візуалізації мудрого наставника на особистому рівні.

План роботи для Заняття 4 (тривалість: 2 години)

I. Вступна медитація

II. Концентрація

III. Мінібесіда (Частина 1): Що таке візуалізація? У рамках вашої мінібесіди може бути корисно провести коротку візуалізацію «Лимон», щоб допомогти продемонструвати розуміння того, що уява супроводжується тілесною/фізіологічною реакцією.)

IV. Мінібесіда (Частина 2): Використання образів для створення відчуття легкості та безпеки, а також для пошуку внутрішніх орієнтирів

V. Емпірична діяльність: Мудрий наставник (з образами безпечного/особливого місця) Керовані образи

VI. Обмін думками та досвідом

VII. Рекомендації щодо домашньої практики

VIII. Заключна медитація

Детальний план:

I. Вступна медитація

Використовуйте техніку діафрагмального дихання або просту медитацію, щоб зосередити групу і сприяти розслабленню та відкритості до навчання.

II. Концентрація

Заохочуйте учасників ділитися досвідом застосування цих технік. Як завжди, запропонуйте їм поділитися тим, що відбувається в їхньому житті зараз.

Продовження додатку К

Ви можете керувати процесом концентрації, використовуючи такі питання та коментарі:

- Це наше четверте заняття. Чи є у вас якісь питання, що стосуються нашого останнього заняття?
- Можливо, у вашому житті щось відбулося з тих пір і ви зараз готові поділитися?
- Чи є у вас якісь занепокоєння чи нові ідеї?
- Як у вас справи в даний момент?

III. Мінібесіда: Керовані образи та взаємодія психіки та тіла

Ви виступите з короткою доповіддю на тему керованих образів, що охоплює ці питання:

- Що таке візуалізація? Що таке керовані образи?
 - Як ви пояснюєте різницю між керованими образами та візуалізацією?
 - Обговоріть використання всіх органів чуття у візуалізації
 - Обговоріть процес виникнення образу в корі головного мозку та його вплив на фізіологію людини.
 - Визначте поняття активних та рецептивних образів
 - Обговоріть різні типи візуалізації та способи їх використання. Наведіть приклади використання візуалізації в медицині, для особистісного зростання, для управління стресом.
 - Обговоріть різні можливі способи використання візуалізації учасниками
- Керовані образи — це свідоме використання уяви для створення образів, які можуть впливати на тіло та психіку. Це потужний, перевірений часом метод для пізнання себе, зцілення тіла та психіки і підтримки загального самопочуття. Візуалізація оживляє думку, яка надалі може впливати на решту психіки та тіла. Візуалізація посідає центральне місце, тому що вона пов'язане з багатьма важливими функціями мозку.

Продовження додатку К

За результатами досліджень люди, які використовують візуалізацію для самопомоги та самозцілення не тільки почуваються краще, але й справді краще справляються з різними хронічними захворюваннями.

Поясніть, що зараз ви проведете коротку вправу, щоб продемонструвати ефект візуалізації. Попросіть учасників вашої групи зручно сісти, розслабитися і зробити кілька глибоких вдихів. Коли ви будете проводити вправу, не забувайте робити паузи, щоб дати учасникам час повністю відчувати кожен новий образ.

Сценарій для вправи: візуалізація «Лимон»

Зробіть глибокий вдих і закрийте очі... Я хочу, щоб ви уявили, що стоїте на своїй кухні або на кухні когось із ваших знайомих... Витратьте кілька хвилин на те, щоб уявити кухню... колір стільниці... побутову техніку... шафи... зверніть увагу, чи є вікна... Також зверніть увагу на будь-які кухонні запахи або звуки – роботу посудомийної машини або звук холодильника ... або годинника на стіні ... витратьте трохи часу, щоб помітити все, використовуючи всі свої органи чуття, що ви бачите ... що ви чуєте ... що ви відчуваєте ... що

ви відчуваєте, перебуваючи там, на кухні... Тепер уявіть, що на столі стоїть миска зі свіжими, соковитими лимонами... Подумки візьміть і потримайте один із лимонів, відчуваючи його вагу і текстуру... Потім покладіть його і обережно розріжте лимон навпіл...Зверніть увагу на блідо-жовтий колір м'якоті, білизну внутрішньої шкірки і подивіться, чи не прорізали ви насіннячко або два. Тепер обережно розріжте одну з половинок навпіл... Зверніть увагу, де на поверхні однієї з четвертинок заблищала крапелька-друга соку... Тепер уявіть, як ви підносите часточку лимона до рота, відчуваючи гострий свіжий аромат... А тепер відкусіть кислувату, соковиту м'якоть.

Обмін думками та досвідом

Продовження додатку К

Попросіть учасників групи описати свій досвід роботи з образом лимона. Для цього прикладу можна попросити поділитися лише 1-2 учасників. Використовуйте такі запитання:

- Яким був смак і запах лимона?
- Коли ви відкусили шматочок лимона, чи помітили ви, що морщитесь? Чи з'явилася слина? Чи був цей досвід схожим на те, ніби ви насправді відкусили шматочок лимона?

IV. Продовження мінібесіди (Частина 2)

Візуалізація лимона – це проста ілюстрація здатності образів викликати фізичну реакцію. Як ви щойно зрозуміли, візуалізація стосується не лише візуальних образів – тобто речей, які ви можете бачити, – але й слухових образів або звуків, а також образів запаху, смаку, руху і дотику.

Візуалізація викликає фізіологічні зміни, тому що вони активують ті самі ділянки мозку, які працюють у реальній ситуації, коли ви бачите, чуєте чи відчуваєте запах. Вплив образів на мозкову активність відкриває великі можливості для самозцілення.

V. Емпірична діяльність: образ мудрого наставника

Поясніть вправу групі, використовуючи такі слова:

Візуалізація може допомогти вам задіяти свою інтуїцію для вирішення проблем. Образ мудрого наставника є особливо корисною технікою для пошуку внутрішніх орієнтирів і підтримки. Наставник – це уособлення нашого внутрішнього знання або нашої інтуїції. Це мудрість, яка може прийти до нас, коли ми глибоко розслаблені та уважні. Це уособлює спокійну впевненість, яка є в кожному з нас. Багато філософських і релігійних, а також психологічних традицій визнають цінність цього «знання» і піклуються про внутрішні орієнтири в тій чи іншій формі. У цій вправі ми будемо працювати над тим, щоб допомогти вам знайти свого внутрішнього наставника та вчитися у нього.

Сценарій вправи «Мудрий наставник» Почніть з безпечного місця:

Продовження додатку К

Сядьте або ляжте в зручне положення... відчуйте, як ваше тіло торкається підлоги або стільця... дозвольте своєму тілу розслабитися і просто дозвольте собі бути... а тепер дозвольте вашому усвідомленню переміститися на дихання... усвідомлення вдиху... усвідомлення видиху... вдихаємо, відчуваючи спокій... видихаємо, перебуваючи в спокої... готуємося вирушити в уявну подорож... Тепер я хотів би/хотіла б, щоб ви уявили себе в дуже особливому місці... Це може бути реальне місце... місце, де ви, можливо, насправді були... красиве місце на природі або затишне місце у вашому власному будинку... Це місце, в якому ви відчуваєте себе комфортно і безпечно. Оцініть цю сцену всіма своїми почуттями. Подивіться, доторкніться і відчуйте все середовище, в якому ви перебуваєте.... Почуйте звуки... відчуйте аромати... відчуйте повітря на своїй шкірі... відчуйте надійну землю під собою... Зверніть увагу, у що ви одягнені... помітьте, чи є у вас щось на ногах... яка зараз пора року... який час доби... зверніть увагу, скільки вам років... і чи ви на самоті, чи з іншою людиною або людьми.. Зверніть увагу на кольори, які вас оточують... і температуру. Зверніть увагу на якості місця, які роблять його безпечним і комфортним для вас і де ви відчуваєте цю безпеку і комфорт в своєму тілі... Почніть озиратися навколо, щоб помітити, чи є ще щось, що зробить це місце безпечнішим для вас можливо є щось, що вам потрібно прибрати з цього місця, або щось або хтось, кого вам потрібно додати сюди... якщо так, зробіть це зараз... а потім зверніть увагу, що відчуває ваше тіло в цьому місці... Тепер зверніть увагу на фігуру, яка повільно рухається до вас або поруч з вами. Це ваш мудрий наставник – можливо, знайома вам людина або тварина... колір, або присутність, або, можливо, відчуття. Прийміть будь-кого або будь-що, що до вас приходить. Зверніть увагу, наскільки він старий чи молодий... наскільки він великий чи маленький.

Продовження додатку К

Ця людина, істота або присутність – ваш мудрий наставник, ваше внутрішнє «Я», ваш духовний наставник, будь-хто або будь-що, що вам здається правильним... І коли істота або присутність наближається, привітайте її так, як вважаєте за потрібне ... словами, думками або дотиком ... витратьте деякий час, щоб відчувати себе комфортно в її присутності. Чи є у наставника ім'я? Знайте, що цей мудрий наставник тут, щоб допомогти вам і служити вам. Мудра істота може мати для вас послання. Вислухавши... прийміть повідомлення... і зробіть з нього висновки... і не соромтеся задавати питання, просити пораду чи роз'яснення ... або вирішення проблеми. Ваш мудрий наставник може навіть мати подарунок для вас, і якщо він вам його запропонує, ви можете прийняти його. Проведіть деякий час зі своїм мудрим наставником, насолоджуючись його присутністю, задаючи будь-які питання, які у вас є, і приймаючи відповіді, які приходять. Зробіть паузу на кілька хвилин, щоб дати час образам і діалогу розгорнутися. Зараз я попрошу вас попрощатися з вашим мудрим наставником. Подякуйте, знаючи, що ви можете повернутися в будь-який час, коли вам це потрібно. Тепер дозвольте цьому зображенню зникнути. І коли ви будете готові... у своєму власному темпі... знову сконцентруйтеся на собі у своєму безпечному, комфортному місці, розслабляйтеся там, помічаючи те, що ви бачите, відчуваєте і чуєте. Відпочиньте там деякий час. Тепер усвідомте, що ваше дихання стає глибшим. Повертайтеся повільно і комфортно. І коли ви будете готові... обережно розплющіть очі. Можливо, ви захочете витратити кілька хвилин, щоб записати свої образи та отримані поради у свій щоденник. Образи схожі на сновидіння, і вони часто швидко зникають з пам'яті.

VI. Обмін думками та досвідом. Запропонуйте учасникам поділитися своїм досвідом.

Ось кілька прикладів того, як можна організувати обмін досвідом:

Продовження додатку К

- Яким був цей досвід для вас?
- Як все виглядало, пахло і як ви себе почували?
- Чи були у вас будь-які труднощі з тим, щоб дістатися туди? Якщо так, то що могло завадити вам почуватися безпечно чи комфортно?
- Яким був ваш мудрий наставник?
- Якою була ваша перша реакція, коли ви дізналися про свого наставника?
- Чи було у вас запитання? Якщо так, то чи отримали ви на нього відповідь? Як розгортався ваш діалог з вашим мудрим наставником? Якими були ваші запитання та які відповіді давав наставник? Можливо, ви захочете записати свої запитання та отримані відповіді.
- Які уроки ви засвоїли? Що вас здивувало?
- Чи залишилися у вас запитання після цієї вправи

VII. Рекомендації щодо домашньої практики

Заохочуйте учасників групи практикувати цю або інші форми керованих образів вдома. Запропонуйте їм насолоджуватися кожним кроком подорожі і цінувати все, що відбувається – адже все, що відбувається, йде з глибини душі, з їхнього власного місця, де вони пізнають, що дає їм можливість почуватися в безпеці, або чого їм потрібно навчитися, або як їм потрібно діяти.

Ви можете сказати:

Робота з керованими образами полягає в прийнятті мудрості вашого власного несвідомого. Ви можете регулярно використовувати образи безпечного місця та/або мудрого наставника, особливо коли ви відчуваєте себе засмученими або схвильованими. Ви можете повернутися в те саме безпечне місце або нове безпечне місце. Кожен раз у вас може бути один і той же або новий наставник. Будьте відкриті до всього, що приходить до вас. Якщо ви не знайшли потрібного місця, продовжуйте вправу вдома і перевірте, чи зможете ви знайти відповідне місце згодом. Приділіть цій вправі 15-20 хвилин. VIII. Заключна медитація.

Додаток Л**Опитувальник для оцінки якості проведеного тренінгу**

1. Якби ви оцінили загальну якість тренінгу?
2. Чи відповідали зміст та наповнення тренінгу вашим очікуванням?
3. Чи відчуваєте ви, що навички, отримані під час тренінгу, будуть корисними у вашому житті?
4. Що виявилось (які вправи, практики) були найбільш корисними для вас?
5. Чи допомогла участь у тренінгу вам краще зрозуміти та обробити ваші переживання, пов'язані з війною.
6. Чи було щось на тренінгу, що ви вважаєте недостатньо ефективними або зайвими?
7. Чи рекомендували б ви цей тренінг іншим людям, які пережили військові конфлікти?
8. Чи відчуваєте ви, що тренінг допоміг вам у вашому процесі зцілення та відновлення?
9. Чи відчуваєте ви, що ваші здібності до самодопомоги та саморегуляції покращились після тренінгу?
10. Чи відчуваєте ви більшу впевненість у своїх здібностях до самопідтримки та саморозвитку після участі у тренінгу?

Додаток М

«Соціально-освітні домінанти професійної підготовки сучасного компетентного фахівця» Матеріали III Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції (16 травня 2024 року, м. Біла Церква)
ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ДО НАДАННЯ ЕФЕКТИВНОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ В ПЕРІОД ВІЙНИ
Короленко М.М., здобувачка вищої освіти I курсу групи ПС -23-11-зМ спеціальність 053 Психологія Білоцерківського інституту неперервної професійної освіти ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України

Підготовка майбутніх психологів до надання ефективної психологічної допомоги в період війни набуває особливої актуальності в сучасному світі, де військові конфлікти залишають глибокі рани не тільки на тілі, але й на душі людини. Війна впливає на психологічний стан осіб, причетних до неї, викликаючи широкий спектр психоемоційних розладів, від посттравматичного стресового розладу до депресії та анксіозності. Враховуючи це, психологічна реабілітація та підтримка стають важливими аспектами відновлення осіб, які пережили жахи війни. Враховуючи масштабність та тривалість наслідків війни, існує критична потреба у розробці та впровадженні цілеспрямованих програм, спрямованих на психологічну підтримку та відновлення постраждалих.

Групові психологічні тренінги можуть стати важливим інструментом у цьому процесі, оскільки вони забезпечують соціальну підтримку, сприяють розширенню мережі соціальних контактів, та допомагають учасникам ефективно справлятися з травмуючими переживаннями. Дослідження в цій області має важливе значення не тільки для розуміння специфіки групової роботи з постраждалими від війни, але й для розробки методичних рекомендацій, підготовки фахівців, а також для інформування політики у сфері психосоціальної підтримки та реабілітації.

Продовження додатку М

Таким чином, необхідність розширення теоретичних та практичних знань у цій сфері, сприятиме покращенню якості життя осіб, що зазнали впливу війни, та їхній соціальній адаптації. Травма, спричинена війною, є одним з найбільш важких випробувань для психіки людини, яке може призвести до розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР). ПТСР є психічним станом, що може розвинутися після переживання або свідчення подій, які були екстремально травматичними, таких як воєнні дії, серйозні нещасні випадки, природні катастрофи або сексуальне насильство. Особи з ПТСР можуть переживати широкий спектр інтенсивних і тривожних емоцій, включаючи страх, гнів, відчай, вину або сором.

Соціальні та емоційні виклики, з якими стикаються постраждалі від війни, є складними та багатограними, впливаючи на всі аспекти їхнього життя. Війна залишає глибокі рани не тільки на тілі, але й на душі, змушуючи людей стикатися з рядом важких емоційних та соціальних проблем. Емоційні виклики: 1. Травматичні переживання: Багато постраждалих переживають тривалі емоційні наслідки, такі як страх, гнів, відчай, відчуття безпорадності та втрати контролю над своїм життям. 2. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР): Часто відзначаються симптоми ПТСР, включаючи постійні спогади про травму, нічні кошмари, відчуття відчуженості, а також гіперзбудженість. 3. Депресія та анкіозність: Загальні емоційні відповіді включають глибоку смуток, відчай, безнадійність, занепокоєння та тривогу. 4. Відчуття вини та сорому: Постраждалі можуть відчувати вину за виживання або сором через свої переживання або дії під час конфлікту.

Соціальні виклики:

1. Ізоляція та відчуженість: Індивіди можуть відчувати себе відокремленими від інших, не в змозі поділитися своїми переживаннями або відчувати, що інші не розуміють їх.

Продовження додатку М

2. Проблеми у відносинах: Сімейні та особистісні відносини можуть бути ускладнені через емоційні труднощі, змінену поведінку або неготовність відкритися.

3. Соціальна ізоляція: Страх та недовіра до оточення можуть призвести до соціальної ізоляції та відчуття самотності.

4. Професійні труднощі: Труднощі з поверненням до роботи або знаходженням нової роботи через психологічні проблеми або фізичні травми.

5. Стігма та дискримінація: Постраждалі можуть зіткнутися зі стигматизацією або дискримінацією з боку суспільства через непорозуміння або стереотипи щодо психологічного здоров'я.

Долання цих емоційних та соціальних викликів вимагає комплексного підходу, який може включати психологічну підтримку, соціальні інтервенції, освітні програми, а також розробку політик, спрямованих на інтеграцію та підтримку постраждалих в суспільстві. Групова терапія є формою психотерапії, яка використовує динаміку групи для лікування психологічних розладів, покращення соціальних навичок, підвищення самосвідомості та сприяння особистісному зростанню. Основу групової терапії складають взаємодії між учасниками, які дозволяють їм ділитися досвідом, підтримувати один одного та вчитися в контексті групи. ключові аспекти, які формують основи групової терапії: Терапевтичні фактори: Співчуття та підтримка. Група надає учасникам почуття співпереживання, підтримки та приналежності, що є особливо цінним у лікуванні емоційних розладів. -Поділення досвіду. Учасники можуть відкривати, що інші люди мають схожі проблеми та відчуття, що допомагає зменшити почуття ізоляції. Навчання у соціальних взаємодіях. Групове середовище дозволяє учасникам експериментувати з новими способами спілкування та поведінки. Терапевтичні цілі: підвищення самосвідомості.

Продовження додатку М

Учасники можуть отримати зворотний зв'язок від інших членів групи та терапевта, що сприяє глибшому розумінню власних думок, почуттів та поведінки. Розвиток навичок. Групова терапія може сприяти розвитку комунікативних навичок, навичок вирішення конфліктів та емоційного інтелекту. Емоційне вилікування. Група створює безпечне середовище, де учасники можуть висловлювати свої почуття та вчитися справлятися з емоціями. Методологія ведення групи.

Групову терапію зазвичай веде кваліфікований терапевт, який спрямовує обговорення, забезпечує дотримання етичних норм і створює безпечне терапевтичне середовище. Структура сесій. Сесії можуть бути структурованими з попередньо визначеними темами або більш вільними, дозволяючи учасникам визначати зміст обговорення. Конфіденційність. Важливим елементом є забезпечення конфіденційності всередині групи, що дозволяє учасникам відкрито ділитися особистими досвідами. Групова терапія ефективно використовується для лікування різноманітних психологічних проблем, включаючи тривогу, депресію, особистісні розлади та проблеми поведінки. Вона також виявилася корисною у роботі з особливими групами, наприклад, з людьми, що пережили війну, залежними, а також з особами, які відчують складнощі у міжособистісних відносинах.

Теоретичні підходи та моделі групової терапії охоплюють різноманітні концепції та методології, кожна з яких надає унікальний ракурс на лікувальний потенціал групових взаємодій. Ось декілька ключових підходів: Психоаналітична групова терапія. Цей підхід використовує основні принципи психоаналізу в груповому контексті. Він зосереджується на розкритті несвідомих процесів, конфліктів та спогадів через аналіз міжособистісних взаємодій у групі. Важливими аспектами є трансфер, контртрансфер та опір. Терапевт допомагає учасникам розуміти глибинні психологічні проблеми, що впливають на їхню поведінку та емоції. Когнітивно-поведінкова групова терапія (КПТ).

Продовження додатку М

КПТ у груповому форматі зосереджується на ідентифікації та корекції дисфункціональних думок, переконань та поведінкових реакцій. Груповий контекст сприяє взаємному навчанню та підтримці, дозволяючи учасникам відпрацьовувати нові навички мислення та поведінки в безпечному середовищі. Вправи, рольові ігри та домашні завдання є типовими компонентами цього підходу. Гуманістична групова терапія. Гуманістичні підходи, такі як клієнтцетрована терапія Карла Роджерса та екзистенціальна терапія, фокусуються на самореалізації, самоприйнятті та особистісному зростанні. В груповому контексті вони спрямовані на створення середовища, де учасники можуть вільно висловлювати свої думки та емоції, підтримуючи один одного в процесі самопізнання та особистісних змін. Системна групова терапія. Системні підходи розглядають індивіда в контексті ширших систем, до яких вони належать, включаючи сім'ю, соціальні групи та спільноти. У груповій терапії це означає врахування взаємозв'язків та динаміки всередині групи, а також того, як групові процеси можуть відображати та впливати на більші соціальні та міжособистісні системи. Інтегративна групова терапія. Інтегративні підходи об'єднують елементи з різних терапевтичних шкіл і теорій для створення гнучкої та адаптивної моделі, яка може бути налаштована для задоволення унікальних потреб групи. Це може включати комбінацію технік КПТ, психодрами, гуманістичних підходів та інших методів в залежності від цілей групи та потреб учасників. Кожен з цих підходів має свої унікальні особливості та може бути ефективним в залежності від конкретних цілей та потреб групи. Вибір підходу залежить від теоретичних орієнтацій терапевта, специфіки роботи групи, а також від індивідуальних і групових терапевтичних цілей.