



ЖІНКА В ЧАС ВІЙНИ:



ВОЛОНТЕРКА, ЛІДЕРКА

ЖІНКА В ЧАС ВІЙНИ: ВОЛОНТЕРКА, ЛІДЕРКА

АВТОРИ:

Ганна ДАВИДЕНКО – професор, доктор педагогічних наук, директор Вінницького інституту, проректор з наукової та міжнародної діяльності Університету «УКРАЇНА»; депутат Вінницької міської ради 7-го скликання; голова ради громадської організації «Соціальна перспектива», волонтерка, керівник програми «ЖІНКА У ЧАС ВІЙНИ: ВОЛОНТЕРКА, ЛІДЕРКА», що стала можливою завдяки проєкту «ПІДТРИМКА ЖІНОЧИХ ІНІЦІАТИВ ПІД ЧАС ВІЙНИ В УКРАЇНІ», яку реалізувала Українська жіноча демократична мережа за підтримки USAID Ukraine та Міжнародного республіканського інституту – IRI Ukraine.

Вікторія НАЙЧУК – кандидат психологічних наук, декан соціально-економічного факультету Вінницького інституту Університету «Україна», практичний психолог, психолог програми.

Лілія НЕМАШ – старший викладач кафедри психології Вінницького інституту Університету «Україна», практичний психолог, тренер, фахівець з кризового консультування з досвідом роботи понад 10 років, психолог програми.

Рецензенти:

Фоменко К.І., доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології ХНПУ імені Г.С. Сковороди

Чухрій І.В., доктор психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології ВДПУ ім. Михайла Коцюбинського

Літературне редагування – кандидатка філологічних наук, доцентка кафедри соціальних технологій Вінницького інституту Університету «Україна» Наталя ОСТРАТЮК.

Верстка та оформлення – Анастасія ГРЕБЕНЮК, Віра ПІДДЯЧА

Рекомендовано до друку Вченою радою
Вінницького інституту Університету «Україна»
(протокол № 1 від 29 серпня 2022 року).

ЖІНКА В ЧАС ВІЙНИ: ВОЛОНТЕРКА, ЛІДЕРКА
© 2022 Вінницький інститут Університет «Україна»
© 2022 ГО «Соціальна перспектива»
Всі права захищені.

Частини цієї публікації можуть бути відтворені і / або перекладені з некомерційною метою при умові підтвердження авторства Вінницького інституту Університету «Україна», ГО «Соціальна перспектива» та надсилання копій будь-якого перекладу.

Копії надсилати за адресою:

Вінницький інститут Університету «Україна», ГО «Соціальна перспектива»
Україна 21031, Вінниця, вул. Хмельницьке шосе, 23А, 3 поверх

vsei.vn.ua@ukr.net, socperspective.adm@gmail.com | www.vsei.vn.ua, www.sp.vn.ua

ЗМІСТ

Вступне слово	4
Розділ 1. ЕМОЦІЇ ТА ВІЙНА. ЯК, ЧОМУ Й ЩО З НИМИ РОБИТИ?	6
1.1.Що таке емоції?	6
Емоційний інтелект та емоційна компетентність	10
Самопізнання.....	12
Домашнє завдання.....	14
1.2.Тривожність і страх. Як вони впливають на нас?	15
Симптоми тривожних розладів	17
Коли страх та тривожність несуть загрозу?	18
Самопізнання	19
Домашнє завдання.....	20
1.3.Стрес у нашому житті	22
Види стресу.....	23
Стадії стресу	24
Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР)	27
Самопізнання	31
Резильєнтність	32
Розділ 2. Я – ЖІНКА, І Я НА ВСЕ ЗДАТНА!	37
2.1.Що таке волонтерство? Яка діяльність є важливою під час війни? .	38
Що мотивує до волонтерства?	38
Труднощі волонтерства	41
Яке воно – українське волонтерство?	41
Самопізнання.....	47
2.2.Жінка і війна (осмислення ролі жінки на війні)	48
Розділ 3. СВІТ РЕСУРСІВ	51
3.1.Поговоримо про ресурси особистості	51
Домашнє завдання.....	52
3.2.Що таке копінг-стратегії і для чого вони необхідні?	54
Домашнє завдання.....	57
Локус контролю.....	58
Домашнє завдання.....	60
Соціальна підтримка як ресурс.....	66
Комунікативні копінгі	69
Самопізнання.....	71
3.3.Модель подолання «BASIC PH» та стресостійкість	75
Самопізнання.....	77
Використані джерела	78

Вступне слово

Активізація військової агресії російської федерації проти України з 24 лютого 2022 року змінила практично кожного українця та українку. Ця дата стала відліком глобальних пертурбацій не лише в житті країни – змінилося життя українців.

З початком російської агресії в Україні у 2014 році та особливо з початком повномасштабних воєнних дій в 2022 році багато українок із власної ініціативи героїчно пішли боронити державу, попри те, що в нашій країні жінки не є військовозобов'язаними.

Сьогодні війна – уже не тільки чоловічі справа. Близько 17% жінок захищають країну в лавах Збройних сил, підрозділах територіальної оборони і поряд з чоловіками відстоюють наше право на життя і волю, часто дивуючи своїх побратимів.

Однак сьогоднішня війна – не тільки про жінку в бою. Жінки в тилу також відіграють важливу роль, об'єднуючи суспільство в прагненні максимально допомогти захищати свою країну. Це волонтерки, медичні працівники, усі, хто працює на підтримку економіки країни, бореться з ворогом на інформаційному фронті, забезпечує побут власної родини, допомагає іншим впоратися з наслідками війни. Саме під час війни українські жіночі організації перетворилися на гуманітарні, узявши на себе вирішення найнагальніших проблем.

Важливою є діяльність лідерок місцевих громад. Попри військову загрозу, а часом загрозу власному життю, жінки залишаються зі своїми громадами, приймають виклики воєнного часу на чолі військово-цивільних адміністрацій, здійснюють приховану партизанську діяльність на окупованих територіях, а також ведуть активну інформаційну роботу в соціальних мережах, на телебаченні, форумах та зустрічах у межах країни та за кордоном.

Жінки зізнаються, що для багатьох із них величезне психологічне значення має фактор конкретної корисності справи, яку вони здійснюють, насамперед, для воїнів і тих, хто безпосередньо відчув на собі весь жах війни.

Визначальними для себе жінки вважають допомогу військовим, переселенцям, організацію реабілітаційних заходів для дітей, які пережили окупацію та бомбардування, піклування про старих і немічних та багато іншого.

Але водночас основна робота жінок, яка й так забирала багато часу, у поєднанні з активною волонтерською діяльністю може призводити до емоційного та професійного вигорання.

Посібник «ЖІНКА В ЧАС ВІЙНИ: ВОЛОНТЕРКА, ЛІДЕРКА» є методичними рекомендаціями для фахівців-психологів, які в умовах війни допомагають депутаткам, представницям органів місцевого самоврядування, органів державної влади та громадським активісткам, активно залученим до волонтерської діяльності в умовах війни в Україні, та надають психологічну підтримку щодо убезпечення їх від емоційного та професійного вигорання.

Посібник підготовлений практичними психологами, які мають багаторічний досвід кризового консультування, зокрема з 2014 року в Україні. Книга містить багато практичних вправ та може бути використана як робочий зошит для психологів та їхніх клієнток.

Підготовка посібника відбувалась у межах виконання програми «ЖІНКА У ЧАС ВІЙНИ: ВОЛОНТЕРКА, ЛІДЕРКА», яка стала можливою завдяки проєкту «ПІДТРИМКА ЖІНОЧИХ ІНІЦІАТИВ ПІД ЧАС ВІЙНИ В УКРАЇНІ» Української жіночої демократичної мережі за підтримки Агентства США з міжнародного розвитку (USAID) та Міжнародного республіканського інституту.

Посібник став можливим завдяки щедрій підтримці американського народу через Агентство США з міжнародного розвитку (USAID). Точка зору авторів, яка відображена в цьому виданні, може не збігатися з точкою зору USAID або Уряду Сполучених Штатів Америки.

Розділ 1. ЕМОЦІЇ ТА ВІЙНА. ЯК, ЧОМУ Й ЩО З НИМИ РОБИТИ?

1.1. Що таке емоції?



Часто ми говоримо про те, що homo sapiens, тобто людина розумна, дуже відрізняється від усього живого світу. Проте поговоримо про те, що нас об'єднує з усім живим навколо – про емоції.

Щодня ми пізнаємо світ, і це пізнання формує наше ставлення до того, що ми сприймаємо та досягаємо, до людей та подій, які нас оточують, викликаючи специфічну реакцію.

Саме це ставлення і називається *емоцією* – психічним процесом, який є суб'єктивним ставленням до зовнішніх та внутрішніх подразників.

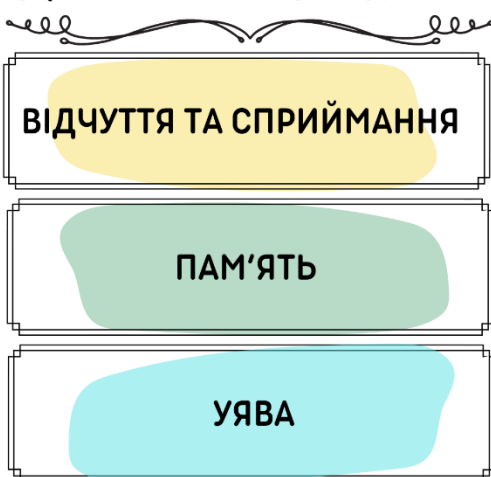
Емоції пов'язані з усіма сферами нашої психіки:

➤ з відчуттями та сприйманням (нам подобаються або не подобаються певні кольори, форми, запахи);

➤ з пам'яттю (відтворюючи певну інформацію, ми нібито заново переживаємо емоції, які її супроводжують, оскільки саме сила емоцій впливає на ефективність запам'ятовування; так, після 24 лютого в нашій пам'яті закарбувалися певні образи, відтворюючи які ми відчуваємо негативні емоції);

➤ з уявою, зокрема з уявленнями про майбутнє (наприклад, негативні емоції, коли ми намагаємось уявити ті жахи, яких зазнають люди під час війни, чи жах, коли ми уявляємо, яку загрозу для світу несе ядерна бомба, тероризм тощо).

ЕМОЦІЇ ПОВ'ЯЗАНІ З УСІМА СФЕРАМИ НАШОЇ ПСИХІКИ



Будь-яка емоція завжди складається з декількох компонентів:

1. Суб'єктивне переживання.
2. Реакція організму (наприклад, у збудженому або тривожному стані голос може тремтіти або підвищуватися всупереч бажанню).
3. Сукупність думок, що супроводжують емоцію.
4. Особливий вираз обличчя.
5. Генералізація емоційних реакцій (наприклад, при негативній емоції ставлення людини до подій, що відбуваються навколо, стає негативним).
6. Схильність до дій, що асоціюються з цією емоцією (наприклад, гнів часто призводить до агресивної поведінки, страх – до неконтрольованої або панічної втечі).

Окремо жоден із названих складників не є власне емоцією, усі вони виявляються одночасно під час виникнення певної емоції, при цьому кожен зі складників може впливати на решту.

Для всіх емоційних проявів характерна спрямованість (позитивна або негативна), пов'язана не так із результатом діяльності, як із тим, наскільки отриманий результат відповідає мотиву діяльності, наприклад, якою мірою досягнуте бажане.

Для чого потрібні емоції?



ДЛЯ ЧОГО ПОТРІБНІ ЕМОЦІЇ?

Коли людина емоційно збуджена, її стану властиві певні фізіологічні реакції: змінюється тиск крові, уміст у ній цукру, частота пульсу й дихання, напруженість м'язів. Цікаво, що такі реакції необхідні не для переживання емоцій, а для активізації всіх сил організму заради посиленої м'язової діяльності, що виникає зазвичай після сильної емоційної реакції. *Отже, емоції енергетично мобілізують організм.*

Які ще функції виконують емоції?

Одна з головних, як зазначили вище, – *функція мотивації і мобілізації енергії*. Емоції нас мотивують до здійснення тих чи тих дій. Насправді, якщо повністю «вимкнути» емоційне життя людини, то вона взагалі не буде рухатися. Доказом цього слугує, наприклад, емоційна відповідь на потребу (на так зване «хочу» або «ніколи»), що може реалізуватися через нервові збудження при тривозі, викид енергії – при гніві. Отже, неважливо, який знак має емоція, вона спрямована на мотивацію та мобілізацію до дій.

При цьому варто враховувати характерний для нас «конфлікт мотивів» – коли конфліктують протилежні бажання, які викликають більшу кількість емоцій та потребують значної витрати енергії.

Функція оцінки. Яскравим прикладом є емоція страху – сприймаючи ситуацію як потенційно загрозову, мозок попереджає про небезпеку. Таке попередження має

ґрунтуватися на попередньому досвіді, тому часто емоційні реакції не відповідають ситуації або не є адекватними. Так, людина може потрапити в пастку негативних емоцій, які вона «переносить» зі свого минулого на всі схожі ситуації.

Функція визначення потреб (або маркування). Ми вже зазначали, що емоції тісно пов'язані з потребами, і тому ця функція відповідає за забезпечення людини енергією для задоволення певної потреби та оцінку того, як це задоволення відбувається. Скажімо, якщо потреба не була задоволена (наприклад, потреба в безпеці під час війни), то вона отримує ярлик небезпечної, і залежно від очевидності загрози відбувається маркування відповідною емоцією (страхом у ситуації очевидної, тривожністю в ситуації неочевидної загрози). Відповідно, такі емоції мобілізують енергію для протидії загрозі. Варто пам'ятати, що поповнюючи свій досвід подібними



маркерами, ми часто не усвідомлюємо потреби, але відчуваємо пов'язані з нею емоції.

Види емоцій

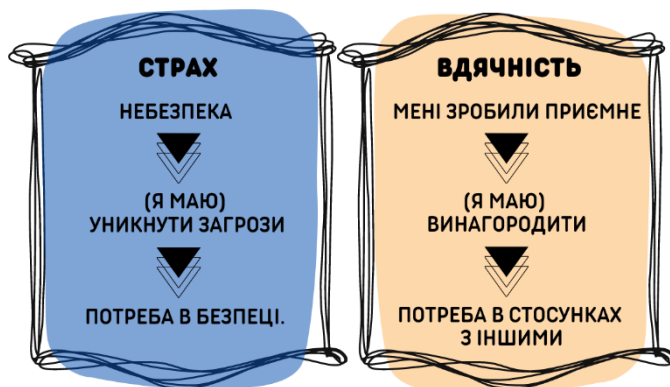
Емоції можуть бути *простими і складними*. Прості емоції – це первинні переживання, складні емоції складаються з декількох простих.

До простих емоцій можна віднести такі: страх, злість, відраза, сум, сором, вина, ніжність, радість, задоволення, цікавість, здивування, вдячність. Ми вже говорили про основні функції, які виконують емоції. Відповідно, кожна проста емоція виконує всі ці функції.

Наприклад:

Страх: небезпека → (я маю) уникнути загрози → потреба в безпеці.

Вдячність: мені зробили приємне → (я маю) винагородити → потреба в стосунках з іншими.



Для всіх емоцій характерна полярність: кожна емоція за різних обставин має свою протилежність: «любов – ненависть», «радість – горе», «задоволення – незадоволення» тощо.

Позитивна емоція найчастіше виникає тоді, коли результати дії збігаються або навіть перевищують ті, на які очікували. І навпаки, невідповідність результату дій очікуваному викликає негативні емоції, які мобілізують організм на здійснення нових цілеспрямованих дій.

До речі, упевнені, що більшість із вас хоча б один раз у житті спеціально «знижували планку» очікувань, для того, щоб потім не переживати негативних емоцій.

Позитивні емоції створюють піднесений настрій та є життєвим стимулом, що регулює поведінку й діяльність людини, сприяє збереженню здоров'я, високій працездатності та творчості. Вони зберігають і навіть поліпшують здоров'я людини. Доведено, що поранені бійці, чий наступ був

вдалих, видужують набагато швидше, ніж бійці з такими самими ранами, але які зазнали поразки в бою.

Негативні емоції також спрямовані на регулювання і стимулювання діяльності, але інакшим чином. Вони стимулюють людину переборювати труднощі, долати бар'єри для того, щоб задовольнити потребу, досягнути поставленої мети. Як і позитивні емоції, негативні також впливають на здоров'я людини, проте, на жаль, мають руйнівний вплив. Коли негативні емоції, що виникли внаслідок певної ситуації, тривають довго, людина зазнає порушень нервової діяльності, фізіологічних процесів тощо.

Є ще один вид емоцій, про які ми рідко говоримо, – це *нейтральні емоції* (подив, цікавість). Такі емоції не впливають на настрій і здоров'я, але також спонукають до діяльності (наприклад, людство завдячує їм появу різноманітних наукових відкриттів).

Емоційний інтелект та емоційна компетентність

Ми всі чудово знаємо, що таке інтелект, проте останніми десятиліттями популярності набув так званий «емоційний інтелект». Потреба виокремити емоційний інтелект від загального з'явилася тоді, коли відбулося чітке усвідомлення – самого інтелекту та ерудиції для досягнення успіху недостатньо.

Як ми вже зазначали, емоції тісно пов'язані з інформацією, яку сприймає, обробляє та передає людина. Саме тому, розуміючи специфіку такого зв'язку, було

виокремлено *емоційний інтелект*, що є здатністю людини оперувати емоційною інформацією (яку ми отримуємо й передаємо за допомогою емоцій). Фактично, емоційний інтелект – це сукупність здібностей, а саме: чуйності, тактовності, вміння чути співрозмовника, розпізнавати його емоції, змінювати власну поведінку для того, аби змінити емоцію співрозмовника.



Зверніть увагу, що емоційний інтелект ми відносимо саме до інтелекту, оскільки емоції також є носіями інформації, доведена логічність їхнього виникнення та зміни. Окрім того, емоції впливають на наше мислення і беруть участь у прийнятті рішень.

В аспекті вивчення емоцій часто говорять про емоційну компетентність, яка передбачає такі вміння:

- усвідомлювати власні емоції;
- усвідомлювати емоції інших;
- управляти своїми емоціями;
- управляти емоціями інших;
- передбачати емоції інших тощо.

Отже, емоції надважлива функція нашої психіки, яку не потрібно й просто неможливо ігнорувати, оскільки це наш давній та вроджений механізм саморегуляції поведінки. Через те, що люди часто їх не усвідомлюють, ми помилково вважаємо, що емоції виникають без причини. Проте насправді **емоції завжди мають причину**, адже наша психіка постійно взаємодіє з навколишнім світом.

Тому, намагаючись контролювати емоції, ми маємо пам'ятати, що вони є індикатором проблеми і, пригнічуючи або долаючи емоцію, ми не розв'язуємо саму проблему, а лише усуваємо її симптоми.

ЕМОЦІЙНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ

УСВІДОМЛЮВАТИ ВЛАСНІ ЕМОЦІЇ;

УСВІДОМЛЮВАТИ ЕМОЦІЇ ІНШИХ

УПРАВЛЯТИ СВОЇМИ ЕМОЦІЯМИ

УПРАВЛЯТИ ЕМОЦІЯМИ ІНШИХ

ПЕРЕДБАЧАТИ ЕМОЦІЇ ІНШИХ ТОЩО



Самопізнання

Вивчення емоційного інтелекту. Методика Н. Холла

Методика призначена для виявлення здатності особистості розуміти ставлення, репрезентовані в емоціях, і керувати своєю емоційною сферою на основі прийняття рішень. Вона складається з 30 тверджень, розрахованих на оцінку п'яти шкал:

- шкала 1 – «Емоційна обізнаність»;
- шкала 2 – «Управління своїми емоціями» (емоційна відхідливість, емоційна неригідність);
- шкала 3 – «Самотивація» (довільне керування своїми емоціями);
- шкала 4 – «Емпатія»;
- шкала 5 – «Розпізнавання емоцій інших людей» (уміння впливати на емоційний стан інших).

Інструкція

Нижче наведені висловлювання, які так чи так відображають різні вияви життя. Праворуч від кожного твердження напишіть цифру, виходячи з вашого ступеня згоди з ним: повністю не згоден (-3 бали); в основному не згоден (-2 бали); частково не згоден (-1 бал); частково згоден (+1 бал); в основному згоден (+2 бали); повністю згоден (+3 бали).

Тестовий матеріал

Висловлювання	повністю не згоден(а)	в основному не згоден(а)	частково не згоден(а)	частково згоден(а)	в основному згоден(а)	повністю згоден(а)
	(-3)	(-2)	(-1)	(+1)	(+2)	(+3)
1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції служать джерелом знання про те, як чинити в житті.						
2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я повинен змінити у своєму житті.						
3. Я спокійний, коли відчуваю зовнішній тиск.						
4. Я здатний спостерігати зміну своїх почуттів.						
5. Коли необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти відповідно до життєвих ситуацій та викликів.						
6. Коли необхідно, я можу викликати у себе широкий спектр позитивних емоцій, таких як веселощі, радість, внутрішній підйом і гумор.						
7. Я стежу за тим, як я відчуваюся.						

8. Після того як щось засмутило мене, я можу легко впоратися зі своїми почуттями.						
9. Я здатний вислуховувати проблеми інших людей.						
10. Я не зациклююся на негативних емоціях.						
11. Я чутливий до емоційних потреб інших.						
12. Я здатен заспокоїти інших людей.						
13. Я можу змусити себе протистояти перешкодам.						
14. Я намагаюся підходити до життєвих проблем творчо.						
15. Я адекватно реауюю на настрої, мотиви й бажання інших людей.						
16. Я легко заспокоююся, стаю готовим діяти та зосередженим.						
17. Коли дозволяє час, я звертаюся до своїх негативних почуттів і з'ясовую, у чому проблема.						
18. Я здатний швидко заспокоїтися після несподіваного смутку.						
19. Знати свої справжні почуття мені важливо для підтримання «хорошої форми».						
20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо вони не виражені відкрито.						
21. Я можу добре розпізнавати емоції за виразом обличчя.						
22. Я можу легко відкинути негативні почуття, коли необхідно діяти.						
23. Я добре вловлюю знаки під час спілкування, які вказують на те, чого потребують інші.						
24. Люди вважають, що я добре розумію переживання інших.						
25. Люди, які усвідомлюють свої справжні почуття, краще керують своїм життям.						
26. Я здатний поліпшити настрій інших людей.						
27. Зі мною можна порадитися про стосунки між людьми.						
28. Я добре налаштовуюся на емоції інших людей.						
29. Я допомагаю іншим використовувати їхні мотиви для досягнення особистих цілей.						
30. Я можу легко дистанціюватися від переживання неприємностей.						

Ключ до методики:

Шкала 1	Шкала 2	Шкала 3	Шкала 4	Шкала 5
пункти 1, 2, 4, 17, 19, 25.	пункти 3, 7, 8, 10, 18, 30.	пункти 5, 6, 13, 14, 16, 22.	пункти 9, 11, 20, 21, 23, 28.	пункт 12, 15, 24, 26, 27, 29

Обробка та інтерпретація результатів

Рівні парціального емоційного інтелекту відповідно до знака результатів:

- 14 і більше** – високий;
- 8-13** – середній;
- 7 і менше** – низький.

Інтегративний рівень емоційного інтелекту з урахуванням домінуючого знака визначається за такими кількісними показниками:

- 70 і більше** – високий;
- 40-69** – середній;
- 39 і менше** – низький.


Домашнє завдання

Протягом тижня вам необхідно вести «Щоденник емоцій» – в одну колонку записувати емоцію, яку ви відчуваєте, у другу – її знак (позитивна, негативна, нейтральна) та коротко ситуацію, у якій вона виникла, а в третю – її значення для вас і для вашого досвіду.

Емоція	Знак та ситуація	Значення для мене та для мого досвіду

1.2. Тривожність і страх. Як вони впливають на нас?

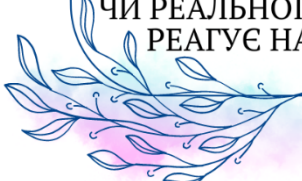
У минулому розділі ми говорили про позитивні й негативні емоції. Перше, що приходить на думку, коли йдеться про емоції в умовах воєнних дій – це страх, тривожність, стрес. Ці емоції є адекватною реакцією на війну та властиві переважній більшості людей, які живуть в умовах війни.



**ТРИВОЖНІСТЬ
І СТРАХ.
ЯК ВОНИ
ВПЛИВАЮТЬ НА
НАС?**

Основною причиною негативних емоцій є неможливість жити «звичним життям», займатися рутиною, нерозуміння, коли все нормалізується. Стан невизначеності, неспроможність контролювати емоції і почуття негативно підкріплюються постійним страхом за життя та безпеку близьких, оголошенням тривоги, пошуком укриттів тощо, що призводить до значного навантаження на психіку зокрема та організм людини в цілому. Наслідком цього можуть бути розлади сну, проблеми з концентрацією, тривожні розлади, панічні атаки, і, на жаль, дуже часто – ментальні порушення.

Загалом, страх – явище, необхідне для виживання, проте не завжди корисне. Вище ми вже згадували про роль негативних емоцій та їхній зв'язок із уявою. Особливо чітко цей зв'язок простежуємо у випадку з емоціями страху та тривожності. Ми здатні детально уявляти страшні події та емоції і почуття, що їх супроводжуватимуть. Водночас неконтрольовані уявні образи та емоції як їхній наслідок можуть викликати в людини цілком реальні тривожні розлади різного роду.



**ТРИВОГА – ЦЕ СИЛЬНА ЕМОЦІЯ, ЩО ВИНИКАЄ В
МИТІ СПРИЙНЯТТЯ ЛЮДИНОЮ НЕБЕЗПЕКИ (УЯВНОЇ
ЧИ РЕАЛЬНОЇ, ОСКІЛЬКИ НАША ПСИХІКА ОДНАКОВО
РЕАГУЄ НА РЕАЛЬНУ І ПОТЕНЦІЙНУ ЗАГРОЗУ).**

Тривога – це сильна емоція, що виникає в мить сприйняття людиною небезпеки (уявної чи реальної, оскільки наша психіка однаково реагує на реальну і потенційну загрозу).

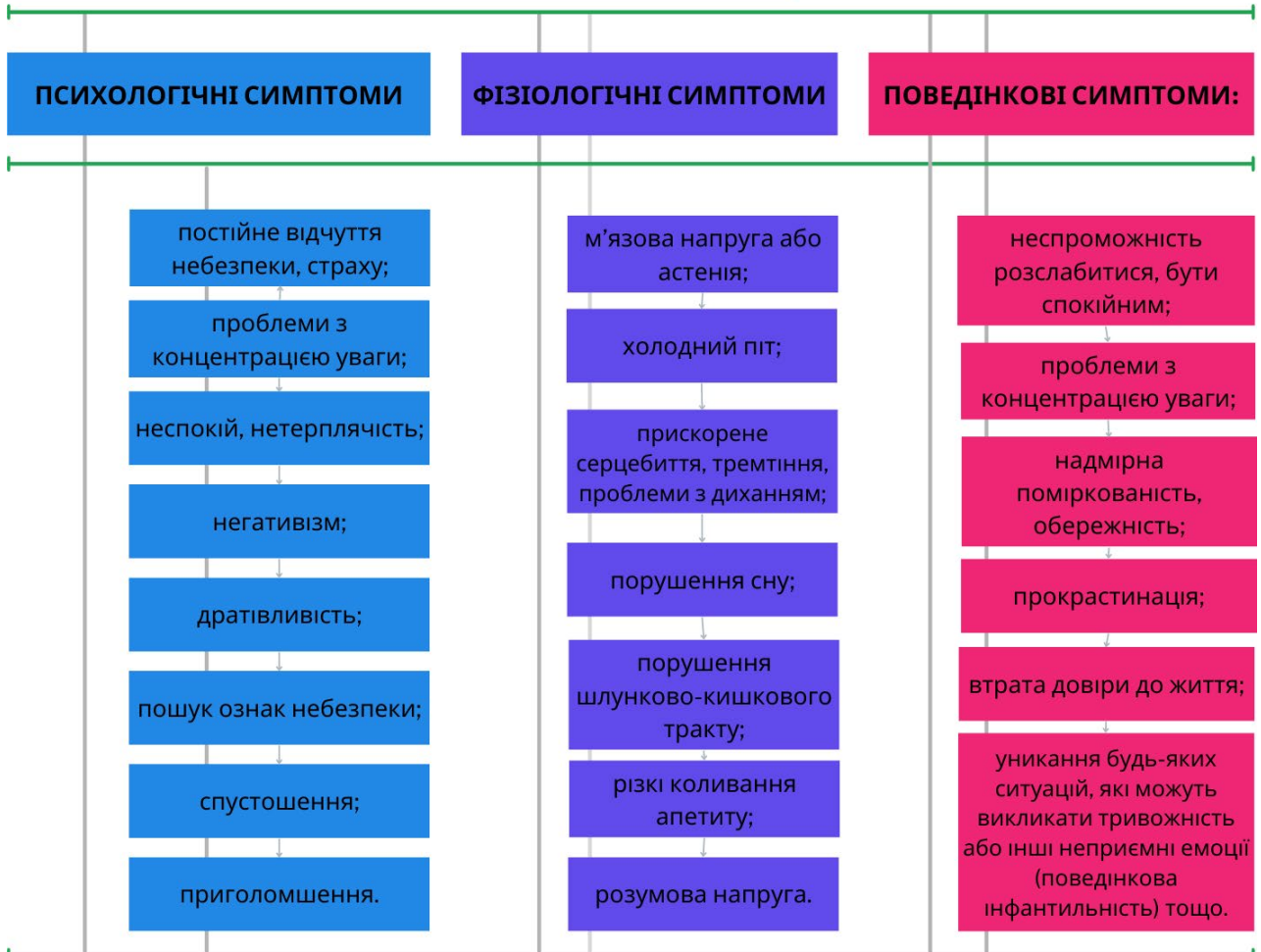
Механізм тривоги – наше вроджене сповіщення, яке підкріплюється страхом, лежить в основі інстинкту самозбереження. Тривожність спрямована на активізацію всіх функцій організму, мобілізує організм для швидкого реагування. Водночас тривожність може бути джерелом як корисних, так і шкідливих переживань (див. нижче).

КОРИСНІ ПЕРЕЖИВАННЯ	ШКІДЛИВІ ПЕРЕЖИВАННЯ
<ul style="list-style-type: none">• Реалістичні й обґрунтовані• Адекватні ситуації (пов'язані зі зрозумілим і високим ризиком)• Мобілізують та допомагають долати бар'єри• Сприяють концентрації енергії та уваги• Контрольовані і короткострокові• Не заважають жити	<ul style="list-style-type: none">• Нереалістичні, надумані, спотворені• Неадекватні ситуації (надумані або перебільшені)• Занурюють людину у світ переживань• Енергія витрачається на емоцію, а не на пошук рішення• Важко контрольовані й довгострокові• Заважають жити та функціонувати

Симптоми тривожних розладів

Тривожний стан і тривожні розлади виникають внаслідок дії шкідливих переживань, про які згадано вище. Їх формування можливо визначити за наявності певних симптомів, а саме:

СИМПТОМИ ТРИВОЖНИХ РОЗЛАДІВ



Ігнорування цих симптомів і призводить до формування стійких тривожних розладів (різноманітних фобій, депресивних станів, невротичних та ментальних порушень тощо).

ФОБІЇ – ІРРАЦІОНАЛЬНИЙ СТРАХ КОНКРЕТНИХ ПРЕДМЕТІВ АБО СИТУАЦІЙ (НАПРИКЛАД, СТРАХ ВИСОТИ АБО ПУБЛІЧНИХ ВИСТУПІВ).



Фобії – ірраціональний страх конкретних предметів або ситуацій (наприклад, страх висоти або публічних виступів).

Цікавим є те, що тривожні розлади можна умовно назвати заразливими, оскільки прагнення людини до перебування в компанії інших людей призводить до передачі тривожності від однієї людини до іншої або через інформаційно-комунікативні технології (інтернет, телебачення тощо).

Коли страх та тривожність несуть загрозу?

Основною причиною виникнення страху та тривожності є невизначеність щодо теперішнього та майбутнього. Допомогти в подібній ситуації може виконання простої дії. Поставте собі два запитання: «1. Чи реальна ця проблема (ситуація)? 2. Чи я можу щось зробити для її вирішення?». Якщо на обидва ви відповідаєте ствердно, ідеться про корисні емоції, спрямовані на допомогу в подоланні бар'єру. Якщо ж ні, маємо справу зі шкідливими переживаннями та страхами, про які також ішлося раніше.

Як ми можемо зрозуміти, що тривожність шкідлива? Над цим питанням варто замислитися у випадку, коли чітко спостерігаємо циклічність процесу тривоги (унаслідок помилкового сприйняття ситуації як небезпечної, що призводить до тривоги, яка формує поведінку уникнення).

Психологи зазначають, що подолання надмірних страхів та тривоги передбачає роботу над усвідомленням власного страху й покрокову зустріч із ним (із ситуацією чи об'єктом, яких ми боїмося). Найскладнішим етапом лікування свого страху є так звана «експозиція». Її ціль – перевірити наші тривожні думки та очікування. Це етап, коли ми маємо подивитися в очі своєму страху.

Як ми можемо зрозуміти, що більше не уникаємо своєї тривоги? Перевірка проста й полягає в з'ясуванні того, чи можемо ми перетворити контакт із тривожністю на звичну частину нашого життя (кинути виклик страхам).

Однак «самолікування» може бути недієвим. Тому, якщо з надмірною тривожністю чи страхами самостійно впоратися не вдається, доцільно не зволікати та звернутися до відповідного фахівця.

Самопізнання

Методика «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк)

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 поставте 1 бал. Якщо не збігається з Вашим станом – 0 балів.

№	Опис різних психічних станів	Збігається з Вашим станом і стан виникає часто 2 б.	Стан у Вас виникає зрідка 1 б.	Не збігається з Вашим станом 0 б.	Сума балів за групами запитань
1.	Не почуваю впевненості в собі				<i>Шкала тривожності:</i>
2.	Часто через дрібниці червонію				
3.	Мій сон неспокійний				
4.	Легко впадаю в зневіру				
5.	Турбуюся тільки про уявні неприємності				
6.	Мене лякають труднощі				
7.	Люблю вишукувати свої недоліки				
8.	Мене легко переконати				
9.	Я недовірливий				
10.	Я важко перенесу час очікування				
11.	Нерідко мені здаються безвихідними ситуації, з яких усе-таки можна знайти вихід				<i>Шкала фрустрації:</i>
12.	Неприємності мене дуже розчаровують, я занепадаю духом				
13.	Під час великих неприємностей я схильний без достатніх підстав звинувачувати себе				
14.	Нещастя і невдачі нічому мене не вчать				
15.	Я часто відмовляюся від боротьби, вважаючи її марною				
16.	Я нерідко почуваюся беззахисним				
17.	Іноді в мене буває стан розпачу				
18.	Я відчуваю розгубленість перед труднощами				
19.	У важкі хвилини життя іноді поводжуся по-дитячому, хочу, щоб мене пожаліли				
20.	Вважаю недоліки свого характеру невинними				

21.	Залишаю за собою останнє слово				<i>Шкала агресивності:</i>
22.	Нерідко в розмові перебиваю співрозмовника				
23.	Мене легко розсердити				
24.	Люблю робити зауваження іншим				
25.	Хочу бути авторитетом для інших				
26.	Не задовольняюся малим, хочу найбільшого				
27.	Коли гніваюся, погано стримую себе				
28.	Волю ліпше керувати, ніж підкорятися				
29.	У мене різка, грубувата жестикуляція				
30.	Я мстивий				
31.	Мені важко змінювати звички				<i>Шкала ригідності:</i>
32.	Нелегко перемикає увагу				
33.	Дуже насторожено ставлюся до всього нового				
34.	Мене важко переконати				
35.	Нерідко мене не покидає думка, якої варто було б позбутися				
36.	Нелегко зближуюся з людьми				
37.	Мене засмучують навіть незначні порушення плану				
38.	Нерідко я виявляю впертість				
39.	Неохоче йду на ризик				
40.	Різко переживаю відхилення від прийнятого мною режиму дня				

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.

Домашнє завдання

Запишіть та розмістіть на видному місці техніки, які психологи рекомендують для подолання тривожності й страху. Спробуйте всі, оберіть ті, які вам найкраще допомагають.

1. Розслабте плечі та зробіть кілька кругових рухів головою.
2. Сформулюйте емоції словами. Наприклад: «Я відчуваю злість і занепокоєння». Вимовте це вголос, щоб дистанціюватися від емоції та подивитися на неї збоку.

3. Влаштуйте прибирання: якщо навести лад вдома або на робочому місці, це допоможе навести лад і в голові.
4. Запитайте себе: «Що найгірше може статися?» Потім: «Як би я впорався із цим?» Дайте відповідь.
5. Прийміть ванну, нехай ваше тіло і м'язи відпочинуть у теплій воді.
6. Пробачте себе за те, що не передбачили або не уникнули проблеми. Вам і так важко, не варто тиснути на себе почуттям провини.
7. Влаштуйте діджитал-детокс. Відпочиньте від новин і серфінгу соціальними мережами.
8. Якщо вас турбує якась помилка, напишіть план дій із трьох пунктів, як не допустити її повторення в майбутньому.
9. Запитайте себе, наскільки важкою є ваша ситуація. Може, усе не так катастрофічно і ви надміру драматизуєте – переживання властиві людині, але вам напевно важко буде бути в такому стані занадто довго.
10. Припиніть порівнювати себе виключно з успішними людьми – надмірне захоплення такими думками може негативно вплинути на самооцінку та відчуття спокою.
11. Попросіть кого-небудь розповісти вам про те, через що вони нервували в минулому, вислухайте чужі проблеми.
12. Дозвольте собі зайнятися чим-небудь, що не викликає у вас відчуття стресу, а приносить задоволення. Відпочиньте в цій «бухті спокою», а тоді повертайтеся до справи!
13. Прогуляйтеся – провітрити голову ніколи не завадить.
14. Уявіть, що ситуація, з якою ви зіткнулися, сталася дуже давно. Чи будете ви переживати так само сильно через пів року?
15. Якщо ви акцентуєте увагу на негативі, спробуйте уявити найбільш сприятливий вихід із ситуації.
16. Запишіть у блокнот три речі, про які ви турбувалися в минулому і які не справилися.
17. Повторюйте про себе тривожну думку, поки не стане нудно. Може знадобитися 20 хвилин, але це «лікування нудьгою» вбиває занепокоєння.
18. Не дозволяйте неспокою заважати вам жити. Багато приводів для нього виявляються не вартими уваги, а наслідки – недосипання, тахікардія, відчуття сорому – незначні незручності, якщо розібратися. Що ви в змозі робити, якщо відчуваєте тривогу? Що завгодно!

1.3. Стрес у нашому житті

За даними МОЗ, психологічні наслідки війни, зокрема і посттравматичний стресовий розлад, позначатимуться на нашому психічному стані ще принаймні 7-10 років після закінчення війни.



Стрес – це природна реакція організму на щось, що перевищує його можливості. Якщо вона тимчасова, людина долає труднощі й продовжує спокійно жити далі. Але в умовах воєнного стану відбувається постійний вплив різноманітних чинників стресу на життя людини, що призводить до виснаження. Оскільки людина не може жити в постійному стресі, вона перестає адекватно реагувати на життєві виклики, що призводить до розвитку серйозних психічних розладів.

Отже, спочатку визначмо, що таке стрес. Незважаючи на те, що людина відчуває, стрес – постійний супутник її життя. Серйозно до його вивчення дослідники поставилися лише близько сотні років тому. Сьогодні не існує єдиного розуміння цього поняття. Найчастіше в науковій літературі трапляються такі тлумачення:

- це стан напруги, що виникає в людини в результаті потужних впливів;
- це неспецифічна захисна реакція організму у відповідь на несприятливі зміни навколишнього середовища;
- це сукупність захисних фізіологічних реакцій, що виникають в організмі тварин і людей у відповідь на вплив різних несприятливих факторів (стресорів).

Стрессова реакція має різний прояв у різних людей. Тому не потрібно дивуватися, чому в подібних ситуаціях люди реагують по-різному (див. нижче).



Види стресу

Незважаючи на те, що поняття «стрес» викликає в більшості людей негативні асоціації, він може бути нешкідливим для нашого організму, а навіть корисним. Стрес необхідний нам для виживання, для адаптації. Саме механізми реакції на стрес, які закладені в нашому організмі, і допомагають нам знаходити вихід зі складних ситуацій, придумувати вирішення проблем, пристосуватися до змін. А от як саме стрес впливає на імунітет, залежить, передусім, від його інтенсивності та тривалості.

Загалом, розрізняють два види стресу: гострий, або еустрес, та хронічний, який ще називають дистресом.

Еустрес – це свого роду «хороший» стрес. Він активізує функціональні резерви організму, сприяє адаптації та, урешті-решт, ліквідації самого стресу. Еустрес нетривалий, завдяки чому організм активує свої системи для «збереження життя», але не встигає їх вичерпати, тому згубного впливу еустрес не завдає.



Дистрес – це «шкідливий» стрес, унаслідок якого вичерпуються захисні сили організму та зриваються механізми адаптації, організм слабшає, що призводить до розвитку різних захворювань.

Різні впливи, що викликають стрес, називаються чинниками стресу, або стресовими факторами. Вони зазвичай поділяються на фізіологічні (біль, голод, висока, низька температура, спрага, тиск) і психологічні (інформаційні та емоційні). Люди можуть відчувати стрес через вимушений голод або голодування для схуднення, через надмірну кількість їжі і пиття. Так само, як від голоду або переїдання, людина може страждати від спеки або холоду, від самотності й постійної присутності інших людей, у результаті конфлікту або в його передчутті. Стрес виникає, коли важливі потреби людей залишаються незадоволеними.



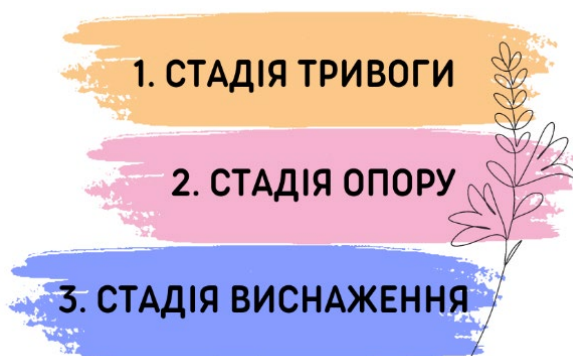
Стадії стресу



1. *Стадія тривоги.* Виникає з появою подразника, який проковує стрес. Викликає низку фізіологічних змін: у людини трохи піднімається тиск, підвищується пульс. Змінюються і психічні функції: уся увага концентрується на подразнику, підвищений особистісний контроль ситуації.

Загалом ця стадія спрямована на мобілізацію захисних можливостей організму й механізмів саморегуляції для захисту від стресу. Більшість стресів зупиняються на цій стадії.

2. *Стадія опору.* Настає у випадку, якщо стресовий фактор продовжує діяти. Тоді організм захищається від стресу, витрачаючи «резервний» запас енергії з максимальним навантаженням на всі системи організму.



3. *Стадія виснаження.* Якщо подразник продовжує діяти, то відбувається зниження можливостей організму протистояти стресові, виснажуються резерви людини, знижується загальна опірність організму. Стрес «захоплює» людину.

Усвідомлення загрози й наявність негативних емоцій спонукають людину до подолання шкідливих впливів: організм прагне боротися з чинником, що заважає, знищити його або дистанціюватися від нього. Якщо ситуація не вирішується, а сили для боротьби закінчуються, може виникнути невроз і низка незворотних порушень в організмі людини.

**НАЯВНІСТЬ УСВІДОМЛЕНОЇ ЗАГРОЗИ – ЦЕ
ОСНОВНИЙ СТРЕСОВИЙ ФАКТОР ДЛЯ ЛЮДИНИ.**

Наявність усвідомленої загрози – це основний стресовий фактор для людини.

Під час стресу змінюється режим роботи багатьох органів і систем (ритм серця, частота пульсу тощо). Під впливом стресу в організмі відбувається розпад білків, зменшується кількість вітамінів А, Е, С.

Більшість хвороб (зокрема тих, що закінчуються смертю) мають психосоматичну природу внаслідок дії різноманітних стресів. Тривалі фізичні та психологічні навантаження, які перевищують норму, призводять до порушення функціонування окремих органів та до серйозних хвороб.

Такі «хвороби століття» як інфаркт, гіпертонія, інсульт, виразкова хвороба шлунка і дванадцятипалої кишки, бронхіальна астма, ревматоїдний артрит, нейродерміт та інші є кінцевим результатом післястресових порушень у нервовій діяльності.

До основних ознак стресу відносять:

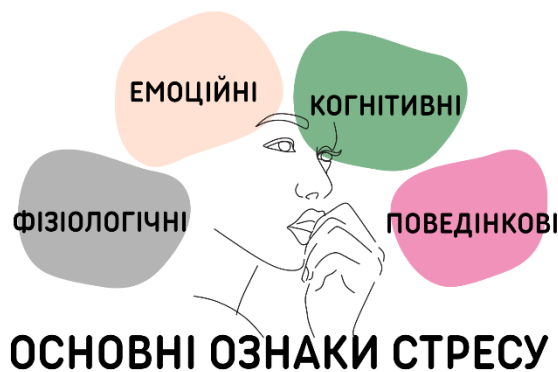
1. Фізіологічні ознаки: тиск, зміна ваги, підвищена пітливість, головні болі, порушення або втрата сну, апетиту, сексуальної активності тощо.

2. Емоційні ознаки: дратівливість, гнів, занепокоєння, тривожність, почуття самотності, провини тощо.

3. Когнітивні ознаки: погіршення пам'яті, уваги, постійне й нав'язливе повернення до однієї і тієї ж думки, труднощі в ухваленні рішень.

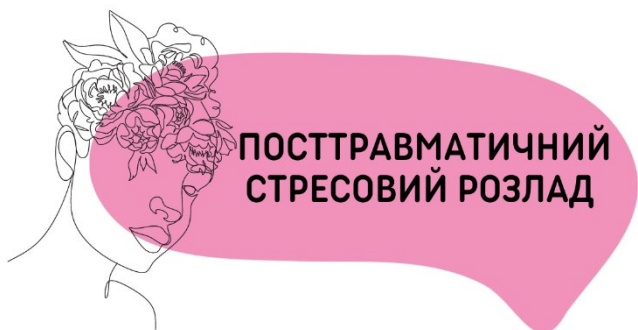
4. Поведінкові ознаки: конфлікти, помилки при виконанні роботи, метушливість і відчуття хронічної нестачі часу, посилення шкідливих звичок, трудовогоголізму тощо.

У більшості людей після припинення дії травматичних ситуацій, збудження поступово починає згасати. Рівень гормонів стресу може залишатися підвищеним протягом ще декількох днів, за різних обставин викликати нічні жахи чи іншу симптоматику. Поступово гормональний фон стабілізується, а симптоми почнуть зникати упродовж кількох днів або тижнів. Нервова система та весь організм повертається до свого звичайного функціонування. Людина опиняється в спокійному середовищі, вона може повернутися до травматичної події та опрацювати цей досвід – переосмислити свої думки, почуття та емоції.



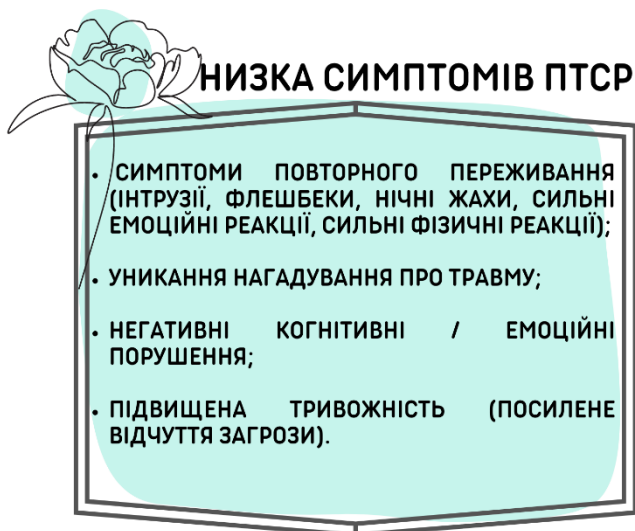
Більшість людей почуватимуться краще через кілька тижнів або місяців. Менший відсоток тих, хто переживши травматичну подію, мають постійні проблеми, які іноді тимчасово зникають, та з'являються знову.

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР)



Одним із найбільш неприємних наслідків гострого стресу є посттравматичний стресовий розлад – комплексне порушення психічної діяльності, сукупність реакцій на травму, яка може змінити те, як людина думає, відчувається та поводить, і спричиняє значні негаразди або впливає на її здатність до нормального функціонування.

Традиційно діагностика ПТСР належить до сфери впливу психіатрів, проте діагностика є доцільною за наявності низки симптомів:




- симптоми повторного переживання (інтрузії, флешбеки, нічні жахи, сильні емоційні реакції, сильні фізичні реакції);
- уникання нагадування про травму;
- негативні когнітивні/емоційні порушення;
- підвищена тривожність (посилене відчуття загрози).

Водночас додатково виокремлюють низку периферійних симптомів, а саме:

- гнів і дратівливість;
- почуття провини, сорому або самозвинувачення;
- зловживання алкоголем чи наркотиками;
- почуття недовіри й зради, а також «несправедливості долі»;
- депресія і почуття безвиході;
- суїцидальні думки;
- почуття відчуження;
- фізичні болі;
- поверхневий і неспокійний сон, жахливі сновидіння;
- здригання при дзвінках, оплесках та ін. буденних звуках;
- нездатність згадати цілі епізоди пережитої травми;
- відчуття, що людині «не судилося» знайти роботу, створити сім'ю тощо.

НИЗКА ПЕРИФЕРІЙНИХ СИМПТОМІВ ПТСР

- 
- ГНІВ І ДРАТІВЛИВІСТЬ;
 - ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ, СОРОМУ АБО САМОЗВИНУВАЧЕННЯ;
 - ЗЛОВЖИВАННЯ АЛКОГОЛЕМ ЧИ НАРКОТИКАМИ;
 - ПОЧУТТЯ НЕДОВІРИ Й ЗРАДИ, А ТАКОЖ «НЕСПРАВЕДЛИВОСТІ ДОЛІ»;
 - ДЕПРЕСІЯ І ПОЧУТТЯ БЕЗВИХОДІ;
 - СУІЦИДАЛЬНІ ДУМКИ;
 - ПОЧУТТЯ ВІДЧУЖЕННЯ;
 - ФІЗИЧНІ БОЛІ;
 - ПОВЕРХНЕВИЙ І НЕСПОКІЙНИЙ СОН, ЖАХЛИВІ СНОВИДІННЯ;
 - ЗДРИГАННЯ ПРИ ДЗВІНКАХ, ОПЛЕСКАХ ТА ІН. БУДЕННИХ ЗВУКАХ;
 - НЕЗДАТНІСТЬ ЗГАДАТИ ЦІЛІ ЕПІЗОДИ ПЕРЕЖИТОЇ ТРАВМИ;
 - ВІДЧУТТЯ, ЩО ЛЮДИНІ «НЕ СУДИЛОСЯ» ЗНАЙТИ РОБОТУ, СТВОРИТИ СІМ'Ю ТОЩО.

Якщо цей специфічний набір симптомів не зникає протягом місяця після потенційно травматичної події, така ситуація є серйозною, такою, що перешкоджає повноцінній життєдіяльності людини.

ПТСР не обов'язково є єдиним або основним розладом, який розвивається після впливу потенційно травматичної події. Такі події можуть спричинити розвиток і інших психічних, неврологічних розладів: супутні розлади у вигляді панічних атак, депресії чи розладів, пов'язаних із вживанням психоактивних речовин (алкоголь, наркотики та ін.).

Реакції при ПТСР – нормальні реакції людини на ненормальні події в її житті.

Профілактика ПТСР

Переживши травматичну подію, багато людей спочатку відчувають симптоми, що нагадують посттравматичний стрес, наприклад, вони не можуть перестати думати про те, що сталося. Страх, тривога, гнів, депресія, почуття провини – це звичайні реакції на травму. Однак у більшості осіб, які зазнали травм, не розвивається тривалий посттравматичний стресовий розлад.

Як впоратись із ПТСР? Отримання своєчасної допомоги та підтримки може запобігти погіршенню нормальної реакції на стрес та розвитку посттравматичного стресового розладу.

МЕТОДИ ПРОФІЛАКТИЧНОГО САМОЛІКУВАННЯ ПРИ ПТСР

The infographic consists of five colored boxes, each with an icon and text. Box 1 (grey) has a pink star icon and text about family/friends. Box 2 (light blue) has a thumbs up icon and text about finding a specialist. Box 3 (grey) has a hands icon and text about physical activity. Box 4 (yellow) has a thumbs up icon and text about breathing exercises. Box 5 (purple) has a green star icon and text about avoiding substances.

- 1.ЗВЕРНІТЬСЯ ДО СІМ'Ї ТА ДРУЗІВ, ЯКІ ВИСЛУХАЮТЬ ТА ВТІШАТЬ. ВИЗНАЧТЕ МІСЦЕ, ДЕ ВИ ПОЧУВАЄТЕСЯ СПОКІЙНО.**
- 2. ЗНАЙДІТЬ СПЕЦІАЛІСТА З ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ДЛЯ КОРОТКОГО КУРСУ ТЕРАПІЇ.**
- 3.ЗАЙМАЙТЕСЯ ЛЕГКОЮ ФІЗИЧНОЮ АКТИВНІСТЮ ЧИ ВПРАВАМИ, ЩОБ ЗМЕНШИТИ СТРЕС.**
- 4.ВИКОНУЙТЕ ДИХАЛЬНІ ПРАКТИКИ ПІД ЧАС ТРИВОГИ.**
- 5.ВІДМОВТЕСЯ ВІД ХВОРИХ МЕТОДІВ БОРОТЬБИ ЗІ СТРЕСОМ, ТАКИХ ЯК ЗЛОВЖИВАННЯ АЛКОГОЛЕМ, КУРІННЯ АБО НАРКОТИКИ.**

Профілактичне самолікування при ПТСР може передбачати такі методи:

1. Зверніться до сім'ї та друзів, які вислухають та втішать. Визначте місце, де ви почуваетесь спокійно.
2. Знайдіть спеціаліста з психічного здоров'я для короткого курсу терапії.
3. Займайтеся легкою фізичною активністю чи вправами, щоб зменшити стрес.
4. Виконуйте дихальні практики під час тривоги.
5. Відмовтеся від хворих методів боротьби зі стресом, таких як зловживання алкоголем, куріння або наркотики.

Фази ПТСР

Як і будь-який процес, ПТСР має відповідні фази розвитку, і далеко не завжди він утворює незворотні порушення особистості. Однак варто розуміти, що для того, аби людина «позбулася» ПТСР, необхідно звернутися за

допомогою до спеціалістів та не уникати цієї проблеми.

Фахівці виокремлюють такі фази

ПТСР:

1. Відчай – гостра тривога без чіткого усвідомлення важливості того, що сталося.

2. Заперечення – безсоння, амнезія,

заціпеніння, соматичні симптоми.

3. Нав'язливість – вибухові реакції, перепади настрою, хронічний стан гіперзбудливості із порушеннями сну.

4. Опрацювання – розуміння причин травми та горя.

5. Завершення – нові плани на майбутнє.



Самопізнання

Пропонуємо вам пройти короткий ПТСР-тест, щоб визначити, чи маєте ви схильність до посттравматичного розладу. Дайте відповідь «так» або «ні» на 21 запитання нижче.

№	Запитання	Так	Ні
1.	Останнім часом Вас турбують тривожні думки, нав'язливі спогади та образи, пов'язані з подіями в минулому?		
2.	Іноді вам здається, що Ви заново переживаєте подію, що травмує?		
3.	Вас турбують жахи ночами?		
4.	Останнім часом Вас непокоять проблеми зі сном?		
5.	Ви дуже швидко втомлюєтеся?		
6.	У вас рясне потовиділення?		
7.	Вас дратують багато речей?		
8.	Ваша увага зосереджена на пошуку будь-яких сигналів, які можуть передбачати загрозу?		
9.	Ви не отримуєте задоволення від того, що раніше давало радість?		
10.	Ви відчуваєте почуття провини?		
11.	Ви намагаєтеся уникати місць, речей, запахів, які нагадують про подію, що травмує?		
12.	Ви нетерплячі?		
13.	Вам складно сконцентрувати свою увагу?		
14.	Якщо щось нагадує про подію, то у Вас частішає серцебиття, дихання і виникає тремтіння в кінцівках?		
15.	Ви не хочете нікому розповідати про минулу трагічну подію?		
16.	У Вас немає бажання взаємодіяти з людьми?		
17.	Вам складно виявляти позитивні емоції та кохання стосовно близьких?		
18.	Зараз Ви не бачите сенсу свого існування?		
19.	Ви часто відчуваєте напади гніву?		
20.	Ви нікому не довіряєте?		
21.	Ви постійно перебуваєте в якомусь страху?		

Підрахуйте кількість відповідей «так». Якщо ви отримали 10 і більше відповідей «так», то, найімовірніше, ви схильні до розвитку посттравматичного розладу.

Резильєнтність

Жодне життя не проходить без досвіду переживання травми. Різниця полягає у видах травм та способах їх подолання, отже, і в результатах такого переживання. Війна – найважчий

досвід для людини, який може мати різні наслідки. Якщо узагальнити, то *наслідки психологічної травми поділяють на руйнівні, нейтральні та такі, що сприяють зростанню особистості* (за М. Ш. Магомед-Еміне).



РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ

Типи наслідків переживання травми співвідносяться з особистісними змінами, а саме: руйнівні наслідки спричиняють розлади, які прийнято називати ПТСР, або посттравматичний стресовий розлад. Розлад відбувається на тлі сильних особистісних переживань втрати, руйнування, незворотних життєвих змін. Але розлад – це не єдиний шлях виходу із травми. Адаптаційні можливості людини значно ширші.

Визначення «нейтральні наслідки» тільки звучить нейтрально, а насправді це величезна душевна і фізична робота, яка забезпечує особистісну стійкість у процесі переживання травми. У професійному колі психологи використовують термін «резильєнтність» (з англ. *resilience*), який розуміють як здатність гнутися, пружинити, мати спроможність відновлюватися. Медики й психологи запозичили термін у металургів, де він позначав дослідження фізичних показників металів до стійкості при навантаженні та пошкодженнях. Тобто людині для того, щоб мати умовно нейтральні наслідки від переживання травмувальних подій, потрібно мати особистісні якості, подібні до «стійкості металу».

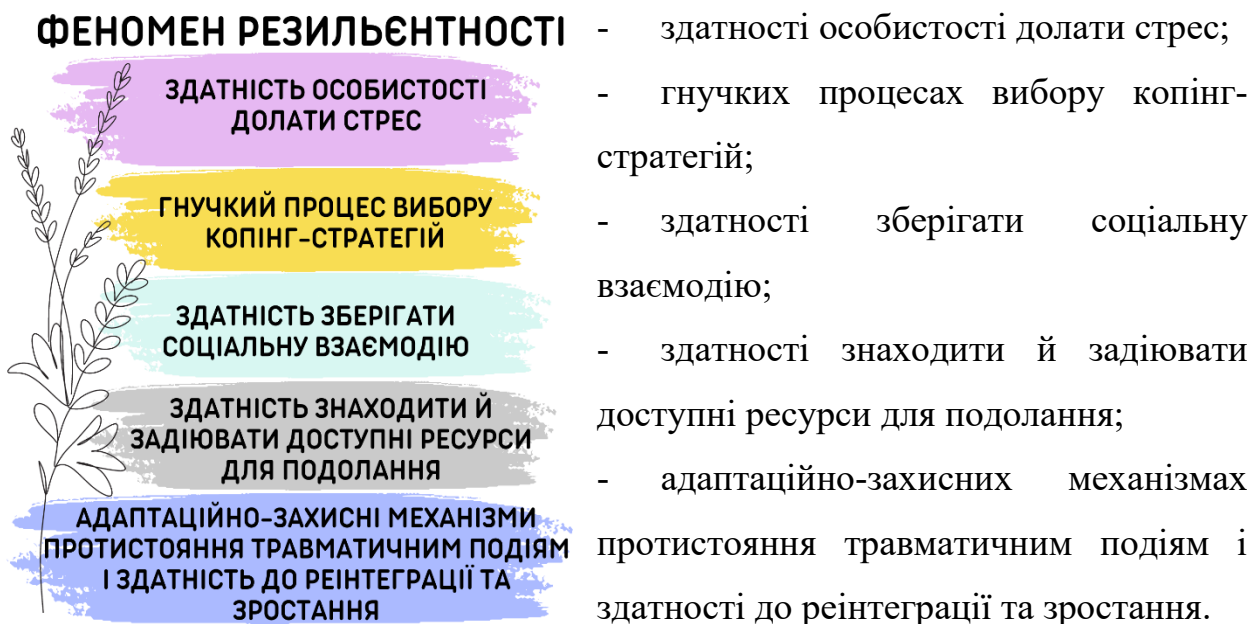
Розгляньмо детальніше феномен особистісної резильєнтності. Ідеться про те, як ми витримуємо тиск зовнішніх обставин і повертаємося в нормальний стан після його припинення. У зарубіжній літературі здатність до резильєнтності передбачає можливість психіки гнутися, повертати особистісну рівновагу, не зламатися, прийти в норму, відновитися та зростати

за сприятливих умов. Феномен резильєнтності передбачає не лише адаптацію, а й відновлення особистістю власного відчуття цілісності, пружність психіки та спроможність до реінтеграції та зростання. Тобто здатність стабілізуватися та використати несприятливі події для здорового функціонування і можливого дальшого розвитку. Визначення резильєнтності, яке дає Американська психологічна асоціація (АРА), звучить як «процес позитивної адаптації в умовах негараздів, травм, трагедій або значного стресу». Психологи розглядають резильєнтність і як певну характеристику, притаманну тій або тій особистості, і як динамічний процес подолання викликів. Компонент соціальної включеності в процеси подолання травми, дозволяє говорити також про резильєнтність як біопсихосоціальне явище, яке охоплює особистісні, міжособистісні та суспільні переживання та копінги.

Після пережитої травми ніхто не залишається неушкодженим, психіка природно переживає розбалансування у своєму функціонуванні та, опираючись на наявний ресурс, намагається подолати порушення. Після травмування нормально відчувати посттравматичні симптоми. Саме тоді важливою є допомога ззовні, але вона має підкріплюватися внутрішнім ресурсом людини. Це стає найкращою перспективою для подолання наслідків травмування. Близьким до резильєнтності є поняття стресостійкості. Вони обидва стосуються засобів психіки витримати навантаження і не зруйнуватися або подолати наслідки руйнування. У багатьох дослідженнях простежуємо тотожність цих понять. Ми звертаємо увагу на те, що вони скоріше доповнюють розуміння феномену травми і її подолання, але резильєнтність передбачає більшу гнучкість стратегій подолання, ніж категорій стійкості. У будь-якому разі, процес подолання травми повинен бути спрямований на відновлення пошкоджених частин і конструктивний розвиток нових якостей.

Також варто відокремлювати фізичну резильєнтність як показник стресостійкості й толерантності організму та психологічну резильєнтність, яка передбачає розвиток та підтримку соціальних контактів, організацію соціальної взаємодії. Важливим складником резильєнтності є духовність,

здатність розгледіти смисли у важких подіях або ситуаціях, попри їхню руйнівну силу. Технологічно резильєнтність сприяє підвищенню освітнього рівня особистості, психоедукації, що допомагає формувати підстави для розвитку та подолання негативних наслідків після стресу. Феномен резильєнтності психологи вбачають у:



Теоретична модель резильєнтності, яку запропонувала Г. П. Лазос, передбачає:

- конфронтацію з факторами ризику (травматичними подіями);
- активацію захисних факторів та факторів вразливості;
- взаємодію між захисними факторами та факторами вразливості;
- як наслідок, можливі результати: резильєнтність або дезадаптація.

Тобто наслідком перебування в травмі може бути як резильєнтна поведінка, так і особистісна дезадаптація. Певним чином резильєнтність протистоїть дезадаптації. Отже, розвиток особистісної резильєнтності сприятиме найкращим результатам подолання стресових навантажень та виходу з дезадаптації.

Робота з наслідками переживання травми має загострювати увагу на тому, чи завершилася безпосередньо травматична подія, чи вона ще триває. Адже ресурс на адаптацію і подолання травми, яка триває в часі та не має ще чіткої перспективи завершення, має бути вагомим. Тривалі воєнні дії та

причетність до їх переживання потребують саме таких значних ресурсів психіки для подолання травматичного досвіду й ширшого спектру копінг-стратегій.

У своїх дослідженнях Дж. Бонанно і Ч. Бартон звертають увагу на те, що важливою характеристикою резильєнтності є чутливість психіки до швидкої оцінки загроз ситуації та вибору відповідної стратегії реагування на неї. При гострій небезпеці це можливість застосування навіть неконструктивних стратегій у звичайних умовах. У такому випадку людина гнучко обирає ті копінг-стратегії, які активують ресурси для ефективної дії та дають результат. До прикладу, у ситуації високого психоемоційного та фізичного напруження може бути використана груба лайка, яку людина зазвичай не вживає; тимчасова корпорація з особами, котрі не входять до референтної групи тощо; відкидання стратегій надмірної дипломатії, якщо вони потребують невиправдано багато часу, але не забезпечують потрібного результату при відчутній загрозі. Звичайно, мова не йде про банальне хамство.

Чутливе реагування у виборі відповідній випадку копінг-стратегії відбувається при балансі когнітивної та емоційної швидкої оцінки ситуації. Такі реакції можуть бути як високоемоційно зарядженими, так і механічно-логічними. Гнучкість у таких випадках виявляється в можливості повернення до відповідної соціальної поведінки за відсутності загрози.

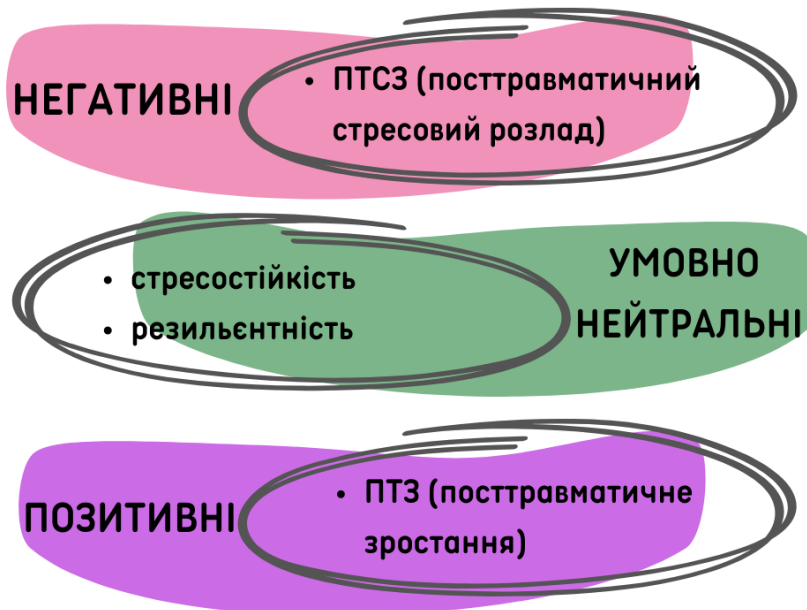
Які якості та природні здібності сприяють формуванню резильєнтності? Дослідники вважають, що високий емоційний інтелект, освіченість, розвинута емоційно-вольова сфера, моральні якості, соціальна компетентність та активна громадянська позиція є фундаментом для прояву резильєнтності. Але вкрай важливим компонентом залишається мотивація та чутливий вибір копінг-стратегій. Особистісна компетенція у виборі життєвої позиції сприяє розвитку резильєнтності, що передбачає:

1. наявність і розвиток умінь зчитувати контекст і перспективу стресової ситуації;

2. наявність умінь обирати й застосовувати широкий репертуар копінг-стратегій;
3. здатність чутливо реагувати на травматичну подію, зберігати баланс між емоційною та когнітивною оцінкою ситуації, на основі рефлексії коригувати нормативні соціальні стратегії поведінки;
4. уміння ефективно використовувати наявні особистісні, соціальні та фізичні ресурси, можливість дозволити собі креативність;
5. уміння орієнтуватися на особистісний розвиток.

Якщо розглянути наслідки травматичних подій від негативних до позитивних, можемо вибудувати теоретичну модель:

ТЕОРЕТИЧНА МОДЕЛЬ НАСЛІДКІВ ПЕРЕЖИВАННЯ ТРАВМИ



Отже, резильєнтність впливає на формування умов для посттравматичного зростання особистості, але не замінює його.

Розділ. 2. Я – ЖІНКА, І Я НА ВСЕ ЗДАТНА!



Я – ЖІНКА,
І Я НА ВСЕ ЗДАТНА!

2.1. Що таке волонтерство? Яка діяльність є важливою під час війни?

Десятки тисяч українців на початку повномасштабної агресії рф

проти України частково або повністю змінили професії та стали волонтерами на користь своєї країни. Через пів року ця цифра сягнула сотні тисяч. Ступінь залучення до певного виду волонтерської діяльності громадян України (і не тільки) аналізують українські та зарубіжні дослідники. За інформацією Української волонтерської служби, станом на квітень 2022 року тільки через цю платформу було подано більше, ніж 43 тисячі заявок, а понад 100 тисяч користувачів доєдналися до різноманітних волонтерських платформ та чатів.

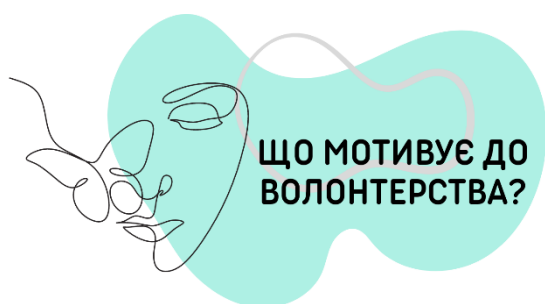
Але волонтерство в Україні почало активно розвиватися ще у 2014 році, адже саме тоді насправді розпочалася ця виснажлива війна. Тому події лютого 2022 року лише дужче об'єднали людей. Сьогодні благодійністю опікується майже кожен українець, незважаючи на вік, сферу діяльності або наявний досвід. Люди індивідуально чи колективно збирають кошти, продукти та ліки, шукають дефіцитне обладнання, плетуть сітки тощо.

Волонтери з тривалим досвідом діяльності зазначають, що «активність і ступінь залучення громадянського суспільства в діяльність, пов'язану із подоланням наслідків війни, прямо залежить від того, у якому стані перебуває держава, чи може вона виконувати свої функції, чи була готова до війни і чи мала відповідні відпрацьовані алгоритми реагування на кризи, викликані її наслідками». Саме тому у 2014 році, коли Україна не була готовою до воєнної агресії, на плечі волонтерів лягла майже вся активність, пов'язана з наслідками воєнних дій – від евакуації до придбання форми та обладнання до військових. Навіть тоді, коли держава почала реалізовувати частину зазначених функцій, волонтерські об'єднання трансформувалися в

громадські організації та фонди, які й зараз допомагають постраждалим від війни.

З моменту російського нападу більшість українців відчули потребу допомагати іншим, зазначаючи, що це надає їм енергії та відволікає від негативних думок. Варто зауважити, що більшість волонтерів до цього року не займалася волонтерською діяльністю. Вони ніколи раніше не організовували збір коштів або продуктів, не співпрацювали з благодійними фондами. Не маючи досвіду, вони з нуля шукають контакти, виходи на інших волонтерів або центри допомоги в області.

Що мотивує до волонтерства?



Не існує чіткої відповіді, що саме є основною причиною волонтерської діяльності. Найчастіше говорять про альтруїстичні (бути корисним, вирішити важливу суспільну проблему, вплинути на конкретну соціальну ситуацію, допомогти ближньому тощо), та егоїстичні (не бути самотнім, знайти друзів, знайти своє кохання, опанувати майбутню професію, гарно зарекомендувати себе, отримати відзнаку чи подяку тощо) мотиви. Бажання займатися волонтерською діяльністю спонукає людину до пошуку відповідних організацій, об'єднань тощо.

Якщо говорити про деякі аспекти волонтерської діяльності (характерні для людей, залучених у волонтерські організації та об'єднання), потрібно зазначити таке:

1. Волонтери керуються принципом добровільності. Координатор волонтерської діяльності може запропонувати людині стати волонтером або виконати додаткову роботу, проте вибір завжди лишається за волонтером.

2. Волонтер – частина команди. Він має розуміти куди потрапив, хто його оточує, чим займається організація і хто у ній працює, що саме він буде робити і як це відповідає діяльності організації.

3. Кожен волонтер має права та обов'язки, які повинні бути чітко визначені перед початком його роботи.

4. Мотиви до волонтерської діяльності можуть змінюватися. Виявити мотиви, які спричинили бажання людини займатися волонтерською діяльністю можна за допомогою психодіагностичних методів. Якщо запитати людину про те, який мотив для неї є провідним, то навряд чи вона відповість швидко і точно.

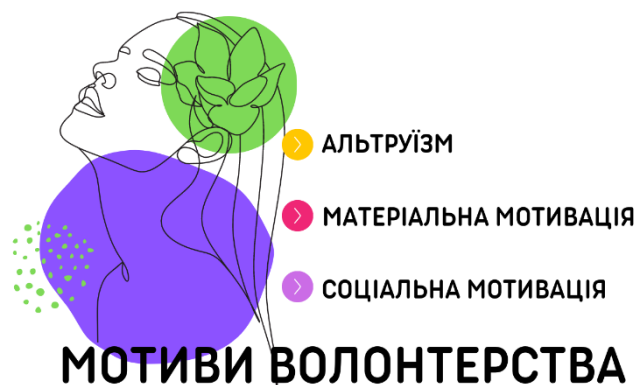
5. Якщо людина полишає волонтерську діяльність, то це не означає, що вона «зраджує», оскільки волонтери керуються принципом добровільності.

6. Волонтерська діяльність потребує чіткого планування.

7. Волонтерська діяльність потребує моніторингу та оцінки її результативності. Моніторинг і оцінка дають можливість зробити діяльність волонтерів кращою та більш ефективною.

Якщо говорити про те, що спонукає людину до волонтерства, то насамперед ми апелюємо до мотивації. Найчастіше мотивами волонтерства стають:

- альтруїзм;
- матеріальна мотивація (не тільки матеріальні, але й нематеріальні особисті вигоди для особи, яка надає допомогу);
- соціальна мотивація (спілкування з іншими і соціальна взаємодія).



Унаслідок воєнних дій значна частина українців була вимушена залишити свої домівки, прихопивши лише найнеобхідніше. Уже на 3-й місяць повномасштабної війни понад 1,5 млн українців отримали статус внутрішньопереміщених осіб (не враховуючи тих, хто був вимушений поїхати за кордон), причому – це ті, хто отримав офіційний статус. Окрім того, уведення воєнного стану призвело до збільшення кількості військових у лавах ЗСУ, ТРО, Нацгвардії, які також потребують підтримки не тільки від держави,

але й від суспільства. Волонтери не оминають увагою і тих, хто не може подбати про себе – діти, які залишилися без опіки, люди похилого віку, люди з інвалідністю, тварини.

Волонтери зазначають, що «бажання бути корисним хоча б одній із мільйона жертв війни – розділити з нею горе, допомогти гарною ініціативою чи подарувати позитивні емоції – спонукає українців ще більше займатися волонтерством».

Оскільки більшість українців, залучених до волонтерства, ніколи не займалися цією діяльністю, досвідчені волонтери пропонують такі поради для ефективної діяльності:

ПОРАДИ ВОЛОНТЕРІВ ДЛЯ ЕФЕКТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

- **ПОДБАЙТЕ ПРО СВОЮ БЕЗПЕКУ;**
- **РОБІТЬ ТЕ, ЩО ВМІЄТЕ, НА ЧОМУ ЗНАЄТЕСЯ;**
- **КОНЦЕНТРУЙТЕСЬ НА ОДНОМУ ВИДІ ДІЯЛЬНОСТІ;**
- **ЗАЙМАТЕСЬ ВОЛОНТЕРСТВОМ В СПОКІЙНОМУ ЕМОЦІЙНОМУ СТАНІ;**
- **ДОПОМАГАЙТЕ ТИМ, ХТО БЛИЗЬКО.**



1. Подбайте про свою безпеку (намагаючись урятувати інших та не переконавшись у власній безпеці, людина може не тільки не допомогти, але й ускладнити ситуацію).

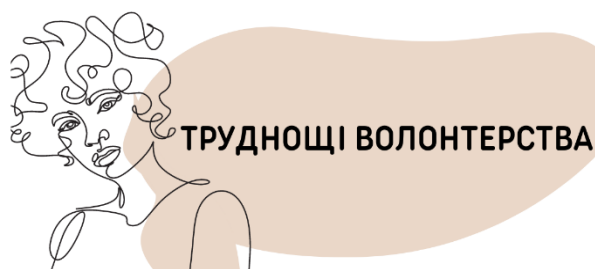
2. Потрібно робити те, що вмієте, на чому знаєтеся (вмієте готувати – годуйте цивільних або військових, можете працювати з дітьми – долучайтеся до роботи з внутрішньопереміщеними дітьми тощо).

3. Краще концентруватися на одному виді діяльності, не брати надмірну кількість завдань. Надмірне навантаження може призвести до негативних наслідків (наприклад, до вигорання).

4. Займатися волонтерством необхідно в спокійному емоційному стані. Спроби організувати допомогу в паніці призведуть тільки до хаосу.

5. Спершу доцільно допомагати тим, хто близько. Іноді люди, які потребують підтримки, перебувають поряд.

Труднощі волонтерства



На жаль, для будь-якої діяльності, окрім позитивних емоцій та митей, характерні й негативні. Волонтерська діяльність – це постійна взаємодія з різними

людьми, значне інформаційне навантаження, безперервна організаторська діяльність (де придбати та як доставити продукти, де знайти обладнання, звідки залучити кошти для закупівлі необхідного – з цим волонтери стикаються щодня).

Волонтери чесно зізнаються, що, хоча більшість людей щиро вдячні за допомогу, і це насичує позитивними емоціями, трапляються і випадки людської невдячності, що викликає найнеприємніші почуття. Окрім того, під час розв'язання організаційних проблем волонтери часто йдуть на компроміси зі своїми страхами, упередженнями та стереотипами.

На думку більшості волонтерів, найскладнішою в цій діяльності є процедура залучення коштів. По-перше, часто у волонтерів є відчуття, що вони «просять» гроші, і це додає негативних переживань. По-друге, часто люди, котрі мають фінансові можливості, обмежуються лише висловленням «стурбованості», що також приносить розчарування.

А найважчим у своїй діяльності волонтери визнають саме спілкування з людьми – їхні історії, наслідки війни в очах і на обличчях. Саме це дуже часто викликає відчуття провини – зроблено недостатньо, невчасно, могли вчинити інакше тощо.

Яке воно – українське волонтерство?

У липні 2022 року в Україні було проведено дослідження «Мріємо та діємо» за підтримки USAID, IREX та IRI. До дослідження залучили фокус-групи, що склалися з учасників із тилкових (Рівненської, Волинської, Івано-Франківської та Закарпатської) та прифронтових (Київської, Одеської,

Запорізької та Харківської) областей України. Вік учасників коливався від 16 до 35.

Основними завданнями дослідження було визначити:

- Як молодь розуміє волонтерство?
- Чим є волонтерство для молодих людей та чи хочуть вони стати волонтерами?
- Якими є основні мотиви та бар'єри молодіжного волонтерства в Україні?
- Як можна розширити залучення молоді до волонтерства?
- Якою молоді українці бачать свою майбутню роль волонтера, як визначають роль волонтерства в післявоєнній дійсності та місце українського волонтерства в міжнародному контексті?

Для досягнення поставлених завдань було сформовано 7 груп: дві групи тилових (вік 16-23 та 23-35), дві групи прифронтових (вік 16-23 та 23-35), дві не-волонтерів – змішані (вік 16-23 та 23-35), а також 1 тилову змішану (24-28 років).

У своїх твердженнях волонтери визначили волонтерство як «частину світогляду, який базується на альтруїзмі, емпатії, цінностях. І водночас – як сферу можливостей (самореалізації, нетворкінгу, розвитку, дозвілля)».

Не-волонтери зазначали, що «волонтерство не є життєвим пріоритетом. Його реалізують у ситуаціях, коли це не надто обтяжливо, або в критичній ситуації на прохання рідних і друзів». Значна частина не бажає брати на себе зайву відповідальність чи зобов'язання і не надто вірить в альтруїзм волонтерів.

Відповідно до дослідження з 24 лютого:

- 50% учасників груп долучилися до волонтерства вперше;
- 67% учасників волонтерять на регулярній основі;
- 20% працюють у цій сфері повний робочий тиждень;

- близько 33% не волонтерять (лише перераховують кошти, поширюють публікації).

Половина волонтерів залучені до діяльності у волонтерських організаціях через можливість вирішувати масштабні завдання, наявність інфраструктури, готового «алгоритму дій», чітких, простих та зрозумілих завдань та забезпечення усім необхідним для їх виконання тощо.

Що стосується часу, який витрачають респонденти, то було визначено, що 2/3 учасників дослідження регулярно займаються волонтерством. З-поміж них майже однакова кількість тих, хто волонтерить щоденно, 2-3 рази на тиждень, 1 раз на тиждень. Інші займаються волонтерством лише тоді, коли їх запрошують. При цьому:

- 20% волонтерять повний робочий день (живуть на заощадження, стипендії, на утриманні сім'ї, деякі шукають роботу);
- 20% волонтерять близько 10-20 годин на тиждень;
- 30% виділяють на волонтерство 3-8 годин на тиждень;
- 30% не займаються волонтерством (лише жертвують кошти, поширюють пости в соцмережах тощо).

При визначенні мотиву волонтерити, групи волонтерів говорили про такі причини: патріотизм, почуття єдності, наближення перемоги та внесок у спільну справу. Головним мотивом не-волонтерів було названо емпатію.

Щодо перешкод, то відповідно до результатів опитування, їх умовно було розподілено на 4 групи:

1. Об'єктивні бар'єри, які впливають із життєвих обставин: брак часу через роботу / навчання, фінансові чинники, сімейні обставини.
2. Суб'єктивні бар'єри, що впливають з особливостей світогляду: страх нового, відсутність бажання, страх надмірної відповідальності, брак віри в себе, емоційне вигорання.
3. Інформаційні бар'єри: відсутність чи обмаль інформації про те, як і де можна долучитися до волонтерства, які вимоги до волонтерів (скільки часу

забирає, які зобов'язання накладає), як розпочати власну ініціативу. Особливо відчутний брак інформації про відкриті волонтерські ініціативи.

4. Брак довіри до організацій та бенефіціарів.

Третя та четверта групи перешкод виявились актуальними здебільшого для не-волонтерів.

Не дійшли згоди учасники щодо визначення, чи є пожертви (речі, гроші) волонтерством чи благодійністю, а також щодо оплати роботи волонтерів: прифронтові волонтери сходилися на думці про те, що, якщо людина займається волонтерством увесь час, не може працювати через це, то має право отримувати матеріальну винагороду.

Ключовими аспектами для волонтерів виявились:

1. Альтруїзм (для переважної більшості):

- спосіб сприяння перемозі України у війні;
- патріотизм;
- можливість зробити добру справу, допомогти;
- співчуття до тих, хто постраждав від війни;
- бажання бути корисним людям і Батьківщині.

2. Прагматизм (набагато рідше):

- спосіб самореалізації (пошук лідерства, впливу);
- спосіб переключити емоції (від негативних новин до емоційно винагородженої роботи);
- інструмент саморозвитку;
- спілкування (нетворкінг), досвід спілкування з новими людьми;
- можливість вирішити проблему, покращити ситуацію у своєму місті.

3. Вимушеність (поодинокі випадки):

- зобов'язання перед суспільством, альтернатива участі у війні;
- необхідність контролю за правильним витрачанням зібраних коштів.

Ефективними способами залучення до волонтерства, на думку респондентів, є:

1. Інформування та реклама:

- інформування про волонтерські організації. Реклама ініціатив. Створення єдиного порталу можливостей з функцією фільтрування за містами. Публічність організацій (презентація звітів);
- демонстрація важливості волонтерської діяльності;
- мода на волонтерство: підкреслення переваг (друзі, можливості, ігри);
- просування культурних моделей волонтерства в малих містах і селах;
- виховання культури волонтерства з дитинства (реалізація ініціатив та тематичних уроків у дитячих садках та школах);
- підвищення соціального статусу волонтерства в суспільстві (статті в ЗМІ);
- особистий приклад і заклики відомих людей. Мотиваційні відео – «Відновимо країну». Декларування конкретних простих і досяжних цілей.

2. Вигода:

- пільги (безкоштовний проїзд, знижка на навчання та розваги, безкоштовна стоматологія);
- фінансова винагорода за участь;
- інструменти росту та освітні можливості: мовні курси, тренінги, навчання з психологічної підтримки;
- подорожі, нові враження;
- медичне страхування (у прифронтовій зоні);
- ініціативи на місцях з можливістю скористатися результатом своїх зусиль;

- додаткові бали при вступі до вишів, бали до рейтингу, грамоти під час навчання.

3. Допомога:

- допомога місцевої влади: надання приміщення, фінансова допомога та інформаційна підтримка волонтерських ініціатив;
- надання грантових коштів;
- навчання лідерів організацій, як правильно організувати волонтерську ініціативу;
- формування інституту наставників для початківців;
- презентація чіткого й зрозумілого алгоритму дій (як стати волонтером, куди піти, що робити, скільки це займе часу);
- можливість залишити дітей під доглядом на час волонтерства.

Волонтерська діяльність активно розвивалася в Україні останніми роками. Тому після закінчення війни респонденти вбачають розвиток волонтерства за такими напрямками:

1. зооволонтерство в притулках;
2. підтримка дітей-сиріт;
3. відбудова будинків;
4. благодійні пожертви на відновлення країни та для соціально незахищених верств населення;
5. волонтерство для військових та ветеранів;
6. волонтерство для малозабезпечених (ВПО, пенсіонери);
7. ековолонтерство (толоки, популяризація культури сортування сміття);
8. інклюзивне волонтерство;
9. волонтерство на заходах різного типу.

Самопізнання

Дослідження установок, спрямованих на альтруїзм-егоїзм (за шкалою А методики «Діагностика соціально-психологічних установок особистості у сфері мотивацій і потреб»).

Інструкція

Уважно прочитайте питання і відповідайте на них «так» або «ні», залежно від тенденцій вашої поведінки в певній ситуації.

Текст опитувальника

№	Запитання	Так	Ні
1.	Вам часто говорять, що ви більше думаєте про інших, ніж про себе?		
2.	Вам легше просити за інших, ніж за себе?		
3.	Вам важко відмовити людям, коли вони вас про щось просять?		
4.	Ви часто намагаєтеся зробити людям послугу, якщо в них сталося лихо або неприємності?		
5.	Для себе ви робите що-небудь із більшим задоволенням, ніж для інших?		
6.	Ви прагнете зробити якнайбільше для інших людей?		
7.	Ви переконані, що найбільша цінність у житті – жити для інших людей?		
8.	Вам важко змусити себе зробити щось для інших?		
9.	Ваша характерна риса – безкорисливість?		
10.	Ви переконані, що турбота про інших часто шкодить собі?		
11.	Ви засуджуєте людей, які не вміють подбати про себе?		
12.	Ви часто просите людей зробити що-небудь через корисливі міркування?		
13.	Ваша характерна риса – прагнення допомогти іншим людям?		
14.	Ви вважаєте, що спочатку людина повинна думати про себе, а потім вже про інших?		
15.	Ви звичайно витрачаєте на себе багато часу?		
16.	Ви переконані, що не потрібно для інших сильно напружуватися?		
17.	На себе у вас зазвичай не вистачає ні сили, ні часу?		
18.	Вільний час ви використовуєте тільки для своїх захоплень?		
19.	Ви можете назвати себе егоїстом?		
20.	Ви здатні зробити максимальне зусилля лише за гарну винагороду?		

Обробка результатів

Ключ до опитувальника: 1 бал за відповіді «так» на питання 1–4, 6, 7, 9, 13, 17 і відповіді «ні» на питання 5, 8, 10–12, 14–16, 18–20.

Чим вища набрана сума балів 10, тим більше в суб'єкта виражений альтруїзм, бажання допомогти людям, і навпаки, чим менша сума балів, тим більше в суб'єкта виражена егоїстична тенденція.

2.2. Жінка і війна (осмислення ролі жінки на війні)

Ще 10 років тому ми навіть не могли уявити, що будемо порівнювати події Другої світової війни із сьогоднішнім. Проте саме так і сталося – незаконна та невиправдана агресія проти України розділила життя не тільки українців, а й всього світу на «до» та «після».

Перші місяці відбувалося усвідомлення «нової реальності» та пошук шляхів максимальної нормалізації життя. Цікаве дослідження, у якому брали участь інтернет-користувачі (українці віком від 18 до 55 років), було проведено YOUкраїна в березні 2022 року. Відповідно до результатів, понад 80% опитаних зазначили, що певним чином долучені до протидії ворогу: це допомога ресурсами українським захисникам та громадянам, волонтерство, а також участь у інформаційній війні. Єдиний пункт, у якому залученість чоловіків та жінок має статистичну різницю, – це боротьба з ворогом зі зброєю в руках (11% чоловіків та 1% жінок долучені до збройного спротиву).

Майже всі респонденти зазначили, що підтримують рідних та колег під час війни. Чоловіки більше залучені в допомогу з переїздом (20% чоловіків і 12% жінок надавали таку допомогу близьким). Натомість жінки частіше відповідають за спілкування: 86% жінок та 77% чоловіків саме так підтримують близьких. 81% жінок та 73% чоловіків намагаються ділитися з навколишніми оптимізмом та підтримувати їхній дух.

Дослідження показало нижчий відсоток залученості жінок у роботу і у воєнний час. Серед опитаних мають роботу 69% чоловіків та 56% жінок (у жовтні 2021 року її мали 81% чоловіків та 64% жінок).

77% жінок та 62% чоловіків звітують, що зараз їхня залученість до роботи зменшилася (мова йде як про звільнення, так і про скорочення робочого часу при збереженні робочого місця), натомість для 13% чоловіків і 3% жінок інтенсивність роботи зросла.



Така ситуація впливає і на фінансову самооцінку респондентів – чоловіки відчують себе багатшими: 32% чоловіків та лише 16% жінок відповіли, що їм вистачає грошей для купівлі товарів тривалого користування (телевізор, холодильник) (у жовтні 2021 року таких було 35% серед чоловіків та 32% серед жінок), натомість 28% жінок і 18% чоловіків відповіли, що грошей вистачає лише на їжу (у жовтні 2021 так відповіли 14% чоловіків та 9% жінок). Це показує, що війна набагато негативніше вплинула на фінансове становище жінок.

Результати опитування свідчать про те, що війна змінила дозвілля жінок більше, ніж дозвілля чоловіків. Жінки більшою мірою скоротили навчання та споживання розважального контенту й натомість наростили духовні практики та перегляд новин.

Порівнюючи ресурси, що допомагають українцям підтримувати психологічне здоров'я під час війни, звертаємо увагу на те, що чоловіки віддають перевагу тим, які не пов'язані з війною (робота, прослуховування музики), натомість жінки – тим, що дозволяють проговорити та пережити ситуацію довкола (молитви, спілкування).

Цікаво, що жінки краще, ніж чоловіки, спланували, що робитимуть одразу після завершення війни. Таких планів не мають лише 6% жінок та 12% чоловіків. Насамперед вони збираються зустрітися з близькими – 23% жінок проти 14% чоловіків, повернутися додому – 17% жінок проти 5% чоловіків (різниця у цій відповіді, скоріш за все, пов'язана з тим, що більша частка жінок покинули власні домівки) та обійматися – 8% жінок та 2% чоловіків. Натомість частка чоловіків переважає у відповідях «нап'юся» – 9% чоловіків і 1% жінок обрали цей пункт та «одружуся, вийду заміж» – 3% чоловіків та 0,3% жінок збираються зробити це відразу після завершення війни.

Унаслідок опитування дослідники зробили висновок про те, що війна більше вплинула на життя жінок, ніж на життя чоловіків. Значна частина жінок була змушена покинути роботу, відмовитися від можливості додаткового заробітку та змінити місце проживання для того, щоб подбати про безпеку та моральний стан близьких та дітей. Це істотно вплинуло на їхнє самопочуття та збільшило невпевненість у своїх силах.

«У війни не жіноче обличчя» – досить відома фраза, з якої починається чи не кожна друга стаття, присвячена проблеми війни та ролі жінки в ній. Зрозуміло, що більшість із таких матеріалів зосереджені на визначенні обмежень та можливостей для проходження жінками військової служби в регулярних арміях – від відверто сексистських до достатньо раціональних та об'єктивних. Однак в цих дискусіях замало уваги приділяють іншим аспектам життя, окрім військових, ігноруючи те, що в ХХІ столітті війна на полі бою – це лише одна з форм війни.

Загалом, аналізуючи зміну ставлення до жінки на війні, ми можемо побачити можливо не абсолютну, проте достатньо значну трансформацію поглядів. Наприклад, аналізуючи спогади жінок про участь у Другій світовій, дослідники зауважують, що причинами «піти на війну» були переважно зовнішні обставини – недостатня кількість чоловіків, посада, яку обіймала жінка тощо. Зрозуміло, що серед причин був і патріотизм та піднесені почуття, проте частіше вони виникали пізніше, у відповідь на обставини. І вже в процесі війни жінки розширювали сферу завдань – від традиційних «кухарок» та «санітарок» до «розвідниць» та «снайперок». Однак, попри самовідданість та терплячість жінок, їхні потреби не враховувалися, а самі вони часто ставали об'єктами сексуальних домагань та предметом осуду з боку знайомих.

Минуло близько 80-ти років, і жителі України знову постали перед страшною загрозою. Проте за цей час життя дуже змінилося, трансформувалося ставлення до жінки в суспільстві. Звісно, далеко не на 100%, однак жінки поряд з чоловіками зайняли місце в більшості сфер суспільного життя.

Жіноче обличчя війни не тільки героїчне, але й сповнене страждань від болю, насильства, втрат, які випали на долю великої кількості українок. Той страшний унікальний досвід, який ми отримуємо щодня, – це також інструмент, який ми маємо використати для того, щоб донести не тільки до тих, хто живе сьогодні в інших частинах світу, але й до наших нащадків заклик «Ніколи знову!».

Розділ. 3.

СВІТ РЕСУРСІВ

3.1. Поговоримо про ресурси особистості

У науковій літературі досить часто говорять про ресурси – наші життєві опори, які дозволяють забезпечувати нам основні життєві потреби: виживання, безпеку, фізичний комфорт, співіснування та самореалізацію в суспільстві. Вони впливають на наші можливості, окрім того, визначають наші можливості та часові затрати, потрібні для досягнення мети.



Традиційно до переліку ресурсів належать: цінності, переконання, здібності, знання, уміння, навички, здоров'я (як психічне, так і фізичне) тощо. Іншими словами, усе, що підтримує нас зсередини і ззовні, допомагає жити продуктивно й ефективно:

- активна мотивація подолання;
- розуміння стресу як «уроку» та можливості сформувати новий досвід;
- Я-концепція;
- самоповага;
- самооцінка;
- самодостатність;
- активна життєва установка;
- позитивність і раціональність мислення;
- емоційно-вольові якості;
- стан здоров'я і ставлення до нього як до цінності.

Кожна людина має не лише розуміти, які ресурси є необхідними, але й уміти ними правильно користуватися та правильно їх розподіляти.

Ресурси поділяють на зовнішні та внутрішні.

Зовнішні ресурси – це матеріальні цінності, соціальні статуси та зв'язки, які допомагають людині ззовні. А **внутрішні ресурси** визначають як психологічний потенціал особистості.

Чим більше в людини набутих внутрішніх ресурсів, тим вища її здатність відчувати себе впевнено й цілісно без будь-якої підтримки соціуму, і навіть під час його опозиції, витримувати стрес. Тоді сильніша воля, его-концентрація, самосвідомість та самоефективність.

Домашнє завдання

Самопізнання

Тест стресостійкості

Інструкція.

Необхідно відповісти на запитання з огляду на те, наскільки ці твердження правильні для вас. Відповідати варто на всі пункти, навіть якщо конкретне твердження вас узагалі не стосується.

Варіанти відповідей з відповідною кількістю балів:

- майже завжди – 1; часто – 2; іноді – 3; майже ніколи – 4; ніколи – 5.

Текст методики:

№	Запитання	майже завжди 1 б.	часто 2 б.	іноді 3 б.	майже ніколи 4 б.	ніколи 5 б.
1.	Ви їсте принаймні одну гарячу страву на день?					
2.	Ви спите 7-8 годин принаймні чотири рази на тиждень?					
3.	Ви постійно відчуваєте любов інших і віддаєте свою любов у відповідь?					
4.	У межах 50 кілометрів у вас є хоча б одна людина, на яку ви можете покластися?					
5.	Ви працюєте до виснаження хоча б два рази на тиждень?					
6.	Ви палите менше половини пачки сигарет на день?					
7.	За тиждень ви споживаєте не більше п'яти чарок алкогольних напоїв?					
8.	Ваша вага відповідає вашому росту?					
9.	Ваш дохід цілком задовольняє ваші основні потреби?					
10.	Вас підтримує ваша віра?					
11.	Ви регулярно займаєтеся суспільною діяльністю?					
12.	У вас багато друзів і знайомих?					
13.	У вас один чи двоє друзів, яким ви цілком довіряєте?					
14.	Ви здорові?					
15.	Ви можете відкрито заявити про свої почуття, коли ви злі чи стурбовані чим-небудь?					
16.	Ви регулярно обговорюєте з людьми, з якими живете, ваші домашні проблеми?					
17.	Ви робите щось жартома хоча б раз на тиждень?					
18.	Ви можете організувати ваш час ефективно?					
19.	За день ви споживаєте не більше трьох чашок кави, інших напоїв, які містять кофеїн?					
20.	У вас є небагато часу для себе щодня?					
Сума балів:						
Всього:						
Відніміть від результату «Всього» - 20 б.:		=				

Обробка та інтерпретація. Необхідно додати результати ваших відповідей і від отриманого числа відняти 20 балів.

- 20 балів: висока стійкість до стресових ситуацій і впливу стресу;
- 20-50 балів: середній рівень стресостійкості.
- більше 50 балів: низький рівень стресостійкості. Ви дуже вразливі для стресу.

1. Вправи на розслаблення та активізацію ресурсів.

Вправа «Внутрішній промінь»

Уявіть, що всередині вашої голови, у верхній її частині, виникає світлий промінь, який поволі й послідовно рухається зверху вниз і освітлює зсередини всі деталі обличчя, шиї, плечей, рук теплим і рівномірним, заспокійливим світлом. По мірі руху променя розгладжуються зморшки, зникає напруга в потилиці, розрівнюється складка на лобі, «охолоджуються» очі, опускаються плечі, стають легкими та вільними шия і груди.

Вправа «Потік вітру»

Повітря сповнене різними запахами, рухами. Відчуйте подих повітря, відчуйте його дух. Передайте в своїх руках те, що ви відчуваєте... ви – легке повітря. Повітря буває різним. Зараз воно тепле, навіть гаряче. Раптом воно перетворилося на холодний колючий вітер, і стало холодно. Знову виглянуло сонечко, й ви – легкий вітерець... Поступово ви перетворюєтеся на хмарини й плинете на землю... відчуйте легкість, повноту свободи й безмежність простору... Ви розчиняєтеся... перетворюєтеся на потік повітря ... сильний вітер... справжній ураган... Раптом ураган стихає, ви перетворюєтеся в легкий ніжний вітерець... Ласкаве сонце наповнює вас теплом. Зупиніться, закрийте очі. Відчуйте це в собі. Запамятайте цей стан, він буде давати енергію й силу. візьміть із собою цю енергію. Ви завжди можете до неї звертатися. Якщо будете готові, попрощайтеся з образом, стисніть руки в кулаки, сильно потягніться – вперед і вгору – й повільно розплющуйте очі.

Вправа «Я в майбутньому»

Спробуйте уявити себе, наприклад, через 5-10 років. Зверніть увагу на зовнішність (одяг, зачіску), вид заняття, місце проживання. (Інший варіант – намалювати себе).

- Які почуття у вас виникали, коли ви уявляли себе?
- Що розповідали?
- Чи сподобалися ви собі у своїй уяві?

Запам'ятайте свій образ у майбутньому, часто його собі нагадуйте та прагніть стати таким.

3.2. Що таке копінг-стратегії і для чого вони необхідні?

Воєнні дії обумовлюють особливу актуальність вивчення негативних (або кризових) психічних станів, що виникають внаслідок впливу екстремальних факторів, до яких відносять стрес, фрустрацію, кризу, конфлікт.

ЩО ТАКЕ КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ І ДЛЯ ЧОГО ВОНИ НЕОБХІДНІ?



Для цих станів характерний високий рівень нервово-психічної напруги аж до перенапруги й психічного виснаження. Важливими ознаками кризових станів особистості є високий рівень тривоги, депресії, почуття безпорадності, апатії, суму, гніву, фізичної втоми, зниження самооцінки, сенситивність, а також наявність психологічної фрустрації як нездоланної перешкоди або життєвої ситуації.

Кризовий стан є абсолютно нормальною реакцією людини на ненормальну подію, адже людина під час подолання кризи може набути нового досвіду, розширити діапазон своїх адаптивних резервів. Однак, коли людина реагує на кризу дезадаптивно, вона може поглибитися й викликати стан, що потребує вже спеціалізованої допомоги, оскільки розвиток клінічної симптоматики в цьому випадку може призвести до складних порушень, смерті або самогубства.

Саме тому в цьому розділі ми поговоримо про копінг. Науковці зазначають, що конструктивна копінг-поведінка підвищує позитивний потенціал особистості, сприяє підвищенню рівня самоцінності, упевненості, самоефективності, особистісного та соціального успіху.

Під копінгом психологи розуміють адаптивну «переборювальну» поведінку або «психологічне подолання».

Дослідники зазначають, що адаптаційні ресурси іноді можуть залишатися в потенційному стані. Їх використання повністю залежить від конкретної людини та життєвих обставин, у яких вона перебуває.

Одним із механізмів подолання особистістю несприятливих життєвих умов є копінг-стратегії, основною функцією яких є адаптація, пристосування людини до середовища.

Іншими словами, копінги – усвідомлені прийоми, що їх використовує людина в складних ситуаціях, станах та умовах, та які є проявами регуляції емоційного стану, що включають мимовільні процеси, зумовлені особливостями темпераменту та поведінки.

Неправильно називати копінги автоматичною поведінкою, оскільки, незважаючи на свою мінливість, стійкі образи копінгів трансформуються в копінг-стратегії чи особистісні стилі.

Якщо говорити про види копінгів, то існує низка популярних класифікацій.

Перша – Р. Лазаруса та С. Фолкмана – охоплює такі види копінгів:

- спрямованість на оцінку – зміна позиції щодо важливого запитання або відсторонення від проблеми. Цей копінг реалізується через страх неприйняття оточенням власних цілей та цінностей і негативної оцінки від нього;
- спрямованість на проблему – з'ясування причин конкретної проблеми. Реалізується через пошук інформації і засвоєння нових навичок;
- спрямованість на емоції – стримування емоцій, відволікання від них, контроль над неприємними почуттями, а також регулярне використання прийомів розслаблення.

Доповненою є класифікація Дж. Вейланта:

- пошук соціальної підтримки (стратегія пов'язана з отриманням допомоги і підтримки від інших людей);
- копінги, використовувані в складних ситуаціях (три вищенаведених стратегії – спрямованість на емоції, оцінку та проблему);
- мимовільні психічні механізми, які змінюють внутрішню та зовнішню реальність.

У психологічних роботах наголошують на тому, що передумовою ефективного розвитку копінгів є особистісні ресурси подолання, які характеризуються різноманітністю, ієрархізованістю та взаємопов'язаністю. Так, у позитивній психології найголовніший ресурс протистояння стресу – оптимізм. Представники цього напрямку говорять про те, що віра в те, що ситуація не безнадійна, а також спрямування свого прагнення до успіху дозволяють простіше переживати складні ситуації, зазнавати менших втрат і розчарувань, роблять особу здатною до позитивної адаптації.

*КОПІНГ-РЕСУРСИ – ЦЕ ВСЕ ТЕ, ЩО ЛЮДИНА
ЗАСТОСОВУЄ ДЛЯ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ.*



Отже, копінг-ресурси – це все те, що людина застосовує для подолання стресу.

Умовно копінги можна розділити на декілька видів. Так, до особистісних копінг-ресурсів належать:

- рівень розвитку когнітивної сфери (оцінка впливу середовища);
- Я-концепція;
- інтернальний локус контролю (здатність брати на себе відповідальність за власне життя);
- афіліація (соціальна компетентність, прагнення до спілкування з людьми);
- емпатія (здатність співпереживати);
- ставлення до життя, смерті, віри, духовності тощо;
- ціннісно-мотиваційна структура та індивідуально-психологічні особливості, які забезпечують стресостійкість.

Деякі дослідники пропонують додати ще самоповагу, комунікабельність та релігійність.

Ресурси соціального середовища визначають поведінку людини і містять в собі оточення, у якому людина живе (суспільство, сім'я).

Домашнє завдання

Самодопомога.

Вправа «Позитивне мислення»

Вам під силу розірвати ланцюг самопідтримки стресу, змінивши негативні думки на позитивні.

Позитивне (оптимістичне) мислення послаблює емоційне напруження, допомагає знайти ефективне рішення і діяти відповідно до обставин. Вам потрібно змінити негативні думки на позитивні.



Локус контролю



Локус контролю є одним із особистісних копінг-ресурсів, який здійснює вплив на проведення когнітивної оцінки стресових ситуацій, вибір і реалізацію копінг-стратегій, спрямованих на подолання стресу.

У психологічних дослідженнях його розуміють як глибинний, стійкий елемент структури саморегуляції особистості, що безпосередньо впливає на конструктивність її соціальної поведінки. Науковці зазначають, що локус контролю є одним із найважливіших механізмів, які визначають здатність і вміння людини долати життєві труднощі, забезпечуючи тим самим можливість її саморозвитку та самореалізації.

Психологи вважають, що приписування відповідальності за результати діяльності зовнішнім силам притаманне людям з екстернальним, зовнішнім локусом контролю, що відповідає пошуку причин поведінки ззовні, зі середовища. Зі свого боку, покладання відповідальності за результати діяльності на власні здібності або зусилля вказує на перевагу інтернального (або іншими словами – внутрішнього) локусу контролю. Зауважимо, що локус контролю не визначає реальність контролю зовнішніми чи внутрішніми причинами, а лише суб'єктивне його сприйняття. Загалом, інтернальність або екстернальність є певним особистісним патерном (або інакше – цілісною особистісною комбінацією).

Психологи стверджують, що інтернальність пов'язана з низкою психологічних процесів, певних явищ та рис особистості. Ці конструкти утворюють антистресовий контур особистості. Відповідно, зустрівши перешкоди на шляху до саморозвитку, інтернали значно частіше виявляють пошукову активність, яка створює передумови знаходження продуктивних шляхів подальшого розвитку особистості. Тоді як відмова від пошукової активності може стати причиною так званої «навченої безпорадності», яка

призводить до деградації особистості. В. Ротенберг серед причин «навченої безпорадності» називає фрустрацію дослідницької активності, гіперопіку, авторитарне виховання.

Теорія соціально-когнітивного навчіння Дж. Роттера побудована на твердженні, що саме когнітивні чинники сприяють формуванню реакції людини на впливи навколишнього середовища. Автор зазначає, що стратегія поведінки людини зумовлена її знаннями, досвідом (минулою історією) та очікуваннями. При цьому найефективнішим засобом до передбачення проявів людської діяльності є взаємодія з навколишнім середовищем. Основним завданням згідно з цією теорією постає прогноз цілеспрямованої поведінки людини в умовах складних, нестандартних, критичних ситуацій. Дж. Роттер зазначає, що пояснювати поведінку людини найбільш доречно з огляду на її очікування, що тільки конкретні дії наблизять індивіда до досягнення обраної мети.

Для інтервалів характерний високий рівень саморегуляції. Наявність інтернальності дозволяє контролювати негативні емоції, дії та зупиняти їх згубний вплив. Особливою особистісною рисою інтервалів, яка має велике соціальне значення, є почуття відповідальності за свої вчинки і дії інших людей, на противагу характерній якості екстерналів, які не вважають себе відповідальними навіть за свої дії. Головна ознака екстерналів – заперечення власної відповідальності – є знаменником усіх зовнішніх атрибутів і, відповідно, – причиною низького рівня саморегуляції.

Домашнє завдання

Самопізнання.

Шкала локусу контролю Дж. Роттера

Люди відрізняються залежно від того, де і як вони локалізують контроль значущих для них подій. Є два полярні типи локалізації – екстернальний та інтернальний. З інтернальним локусом контролю, людина оцінює події як такі, що залежать від її особистісних якостей (компетентності, цілеспрямованості тощо), з екстернальним локусом контролю успіхи й невдачі розглядають як результат зовнішніх сил (везіння, випадок, вплив оточення тощо), не залежні від особистості. Кожній особі властива певна позиція в континуумі, який лежить в межах від інтернального до екстернального типу.

Локус контролю є універсальним стосовно будь-яких подій та життєвих ситуацій. Один тип контролю характеризує поведінку людини в ситуаціях невдач і досягнень та по-різному впливає на сфери соціального життя.

Екстерналам більше властива конформна, поступлива поведінка. Інтернали менше схильні підкорюватися тиску оточення, протидіють, якщо ними маніпулюють, сильніше реагують, якщо оточення зазіхає на свободу. Люди з інтернальним локусом контролю, на відміну від екстерналів, краще працюють на самоті. Вони, як правило, відповідальніші, соціально активніші, послідовніші у вчинках; їхнє життя насичене багатьма подіями. Вони когнітивно активні, послідовні й продуктивні в прийнятті рішень та в ризикованих ситуаціях; можуть відмовитися від легкого задоволення для досягнення іншого цінного блага. Такі особи впевнені, що наполегливість сприяє високій продуктивності й отриманню нагороди; більше задоволені працею в цілому, успішніші в навчанні; у стилі керівництва надають перевагу заохоченню. Як правило, інтернали домінують в міжособистісній взаємодії, толерантні у всіх сферах суспільного життя, соціабельні, розумово підготовлені до існування та доцільної адаптації в соціумі, відповідальні. Вони позитивно приймають своє «Я», водночас розуміючи його недосконалість, тому прагнуть до самовдосконалення.

Екстернали підозріливі, агресивні, догматики, авторитарні, непринципові, цинічні, схильні обманювати. Екстернальність корелює з тривожністю, депресією, психічними хворобами.

Методика складається з 44 пунктів, які дозволяють вивчати екстернальність-інтернальність у міжособистісних і сімейних стосунках. Також у ній є пункти, які вимірюють ставлення до здоров'я і хвороби.

Для збільшення спектру можливого застосування опитувальник сконструйований у двох різних форматах відповідей. Варіант А призначений для дослідницьких цілей, вимагає відповіді за шестибальною шкалою (-3, -2, -1, +1, +2, +3), де відповідь «+3» означає «повністю згоден», «-3» – «повністю не згоден». Варіант Б призначений для проведення діагностики, вимагає відповіді за бінарною шкалою «згоден – не згоден».

Інструкція: Вам буде запропоновано 44 твердження, що стосуються різних сторін життя і ставлення до них. Оцініть, будь ласка, ступінь своєї згоди або незгоди з наведеними твердженнями за 6-бальною шкалою: -3 -2 -1 +1 +2 +3, від повного заперечення (-3) до повної згоди (+3). Іншими словами, поставте проти кожного твердження бал від одиниці до трійки з відповідним знаком «+» (згода) або «-» (незгода).

Тестовий бланк

Дайте відповідь за шкалою, де відповідь «+3» означає «повністю згоден», «-3» – «повністю не згоден».

№	Запитання	-3	-2	-1	+1	+2	+3
1.	Просування по службі (кар'єра) більше залежить від вдалого збігу обставин, ніж від здібностей і зусиль людини.						
2.	Більшість розлучень відбувається тому, що люди не захотіли пристосуватися одне до одного.						
3.	Хвороба – справа випадку; якщо вже судилося захворіти, то нічого не поробиш.						
4.	Люди виявляються самотніми через те, що самі не виявляють інтересу й дружельності до оточуючих.						
5.	Здійснення моїх бажань часто залежить від везіння.						
6.	Марно докладати зусилля для того, щоб завоювати симпатії інших людей.						
7.	Зовнішні обставини, батьки і добробут впливають на сімейне щастя не менше, ніж стосунки подружжя.						
8.	Я часто відчуваю, що мало впливаю на те, що відбувається зі мною.						
9.	Як правило, керівництво виявляється більш ефективним, коли керівник повністю контролює дії підлеглих, а не покладається на їхню самостійність.						
10.	Мої оцінки в школі, в інституті часто залежали від випадкових обставин (наприклад, настрою викладача) більше, ніж від моїх власних зусиль.						
11.	Коли я будую плани, то, загалом, вірю, що зможу здійснити їх.						
12.	Те, що багатьом людям здається удачею чи везінням, насправді є результатом довгих цілеспрямованих зусиль.						
13.	Думаю, що правильний спосіб життя може більше допомогти здоров'ю, ніж лікарі і ліки.						
14.	Якщо люди не підходять один одному, то, як би вони не старалися, налагодити сімейне життя все одно не зможуть.						
15.	Те хороше, що я роблю, зазвичай буває гідно оцінене іншими.						
16.	Люди виростають такими, якими їх виховують батьки.						
17.	Думаю, що випадок чи доля не грають важливої ролі в моєму житті.						
18.	Я не намагаюся планувати задовго наперед, оскільки багато залежить від того, як складуться обставини.						
19.	Мої оцінки в школі найбільше залежали від моїх зусиль і рівня підготовленості.						
20.	У сімейних конфліктах я вважаю винним себе, а не партнера.						
21.	Життя більшості людей залежить від збігу обставин.						
22.	Я надаю перевагу такому керівництву, яке сприяє підлеглим у самостійному розв'язанні проблем.						

23.	Думаю, що мій спосіб життя жодною мірою не є причиною моїх хвороб.						
24.	Як правило, саме невдалий збіг обставин заважає людям досягнути успіху у своїх справах.						
25.	За погану роботу організації мають відповідати ті люди, які в ній працюють.						
26.	Я часто відчуваю, що нічого не можу змінити у сформованих обставинах.						
27.	Якщо я дуже захочу, то зможу повернути до себе майже кожного.						
28.	На юне покоління впливає так багато обставин, що зусилля батьків, спрямовані на його виховання, часто виявляються марними.						
29.	Те, що зі мною трапляється, це справа моїх власних рук.						
30.	Важко буває зрозуміти, чому керівники чинять саме так, а не інакше.						
31.	Людина, яка не досягла успіхів у роботі, швидше за все, не доклала для цього достатніх зусиль.						
32.	Здебільшого я можу домогтися від членів сім'ї того, чого хочу.						
33.	У неприємностях і невдачах, які були в моєму житті, частіше були винні інші люди, ніж я сам.						
34.	Дитину завжди можна вберегти від застуди, якщо за нею стежити і правильно одягати.						
35.	У складних ситуаціях я вичікую, поки проблема розв'яжеться сама.						
36.	Успіх є результатом наполегливої праці і мало залежить від випадку або везіння.						
37.	Я відчуваю, що від мене більше, ніж від будь-кого іншого, залежить щастя моєї сім'ї.						
38.	Мені завжди було важко зрозуміти, чому я подобаюся одним людям і не подобаюсь іншим.						
39.	Я завжди віддаю перевагу приймати рішення і діяти самостійно, а не сподіватися на допомогу інших людей чи на долю.						
40.	На жаль, заслуги людини часто залишаються невизнаними, незважаючи на всі її старання.						
41.	У сімейному житті бувають такі ситуації, які неможливо вирішити навіть за сильного бажання.						
42.	Здібні люди, які не зуміли реалізувати своїх можливостей, мають звинувачувати в цьому тільки самих себе.						
43.	Багато моїх успіхів були можливі тільки завдяки допомозі інших людей.						
44.	Більшість невдач у моєму житті трапилися через невміння, незнання або лінощі і мало залежали від везіння чи невезіння.						

Обробка та аналіз результатів:

Обробка результатів тесту передбачає декілька етапів.

Підрахунок «сирих» (попередніх) балів за шкалами.

Показники (шкали):

Підрахуйте суму балів у кожній із семи шкал, при цьому питання, указані в стовпчику «+», беруться з тим же знаком бала, а питання, указані в стовпчику «-» змінюють знак бала на зворотний.

У наведеній нижче таблиці вказані номери тверджень, які належать до відповідних шкал.

1. I_3 – шкала загальної інтернальності		2. I_d – шкала інтернальності у сфері досягнень		3. I_H – шкала інтернальності у сфері невдач		4. I_C – шкала інтернальності у сфері сімейних стосунків		5. I_B – шкала інтернальності у виробничих відносинах		6. I_M – шкала інтернальності у сфері міжособистісних взаємин		7. I_{30} – шкала інтернальності у сфері здоров'я і хвороби	
+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-
2	1	12	1	2	7	2	7	19	1	4	6	13	3
4	3	15	5	4	24	16	14	22	9	27	38	34	23
11	5	27	6	20	33	20	26	25	10				
12	6	32	14	31	38	32	28	42	30				
13	7	36	26	42	40	37	41	36	26				
15	8	37	43	44	41			37	43				
16	9												
17	10												
19	14												
20	18												
22	21												
25	23												
27	24												
29	26												
31	28												
32	30												
34	33												
36	35												
37	38												
39	40												
42	41												
44	43												

Переведення «сирих» балів у стени (стандартні оцінки) відбувається згідно з наведеною нижче таблицею. Стени представлені 10-бальною шкалою і дають можливість порівнювати результати різних досліджень.

Проаналізуйте кількісно і якісно показники за сімома шкалами, порівнюючи результати (отриманий «профіль») з нормою. Нормальним вважається значення стени, що дорівнює 5. Відхилення вправо (6 і більше стени) свідчить про інтернальний тип рівня суб'єктивного контролю у відповідних ситуаціях, відхилення вліво (менше 4 стени) свідчить про екстернальний тип.

	1.		2.		3.		4.		5.		6.		7.	
1	-132	-13	-36	-10	-36	-7	-30	-11	-30	-4	-12	-6	-12	-3
2	-12	-2	-9	-6	-6	-3	-10	-7	-3	0	-5	-4	-2	-1
3	-1	10	-5	-2	-2	1	-6	-4	1	4	-3	-2	0	1
4	11	22	-1	2	2	5	-3	0	5	8	-1	0	2	3
5	23	33	3	6	6	8	1	7	9	12	1	2	4	
6	34	45	7	10	9	12	5	7	13	16	3	5	5	
7	46	57	11	15	13	16	8	11	17	20	6	7	6	7
8	58	69	16	19	17	20	12	14	21	24	8	9	8	9
9	70	80	20	23	21	24	15	18	25	28	10	11	10	11
10	81	132	24	36	25	36	19	30	29	30	12		12	

Опис оцінених шкал

1. Шкала загальної інтернальності – I_3 . Високий показник за цією шкалою відповідає високому рівню суб'єктивного контролю над будь-якими значущими ситуаціями. Такі люди вважають, що більшість важливих подій в їхньому житті є результатом їхніх власних дій, що вони можуть ними керувати, а, отже, вони відчувають власну відповідальність за ці події і за те, як складається їхнє життя в цілому. Низький показник за шкалою відповідає низькому рівню суб'єктивного контролю. Такі люди не бачать зв'язку між своїми діями і значущими для них подіями життя, не вважають себе здатними контролювати цей зв'язок і думають, що більшість подій і вчинків є результатом випадку або дій інших людей.

2. Шкала інтернальності у сфері досягнень – I_d . Високі показники за цією шкалою відповідають високому рівню суб'єктивного контролю над емоційно позитивними подіями і ситуаціями. Такі люди вважають, що вони самі домоглися всього того хорошого, що було і є в їхньому житті, і що вони здатні успішно досягати своїх цілей у майбутньому. Низькі показники за шкалою свідчать про те, що людина приписує свої успіхи, досягнення і радості зовнішнім обставинам – везінню, щасливій долі або допомозі інших людей.

3. Шкала інтернальності у сфері невдач – I_H . Високі показники за цією шкалою свідчать про розвинене почуття суб'єктивного контролю щодо негативних подій і ситуацій, який виявляється в схильності звинувачувати самого себе в різноманітних неприємностях і стражданнях. Низькі показники свідчать про те, що людина схильна приписувати відповідальність за подібні події іншим людям або вважати ці події результатом невдачі.

4. Шкала інтернальності в сімейних стосунках – I_C . Високі показники означають, що людина вважає себе відповідальною за події, що відбуваються в її сімейному житті. Низький рівень вказує на те, що суб'єкт вважає не себе, а своїх партнерів причиною значимих ситуацій, що виникають у його родині.

5. Шкала інтернальності у сфері виробничих відносин – I_B . Високий рівень свідчить про те, що людина вважає свої дії важливим чинником організації власної виробничої діяльності, у складних відносинах в колективі, у своєму просуванні і т. д. Низький рівень вказує на те, що людина схильна надавати більшого значення зовнішнім обставинам – керівництву, товаришам по роботі, везінню-невдачі.

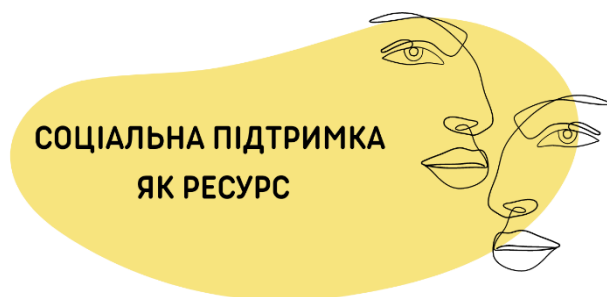
6. Шкала інтернальності у сфері міжособистісних взаємин – I_M . Високий показник I_M свідчить про те, що людина вважає себе спроможною контролювати свої формальні й неформальні стосунки з іншими людьми, викликати до себе повагу та симпатію. Низький рівень, навпаки, вказує на те, що людина не може активно формувати своє коло спілкування і схильна вважати свої міжособистісні взаємини результатом активності партнерів.

7. Шкала інтернальності у сфері здоров'я і хвороби – $I_{зд}$. Високі показники свідчать про те, що людина вважає себе відповідальною за своє здоров'я: якщо вона хвора, то звинувачує в цьому самого себе і вважає, що одужання багато в чому залежить від її дій. Людина з низьким рівнем вважає здоров'я і хворобу результатом випадку і сподівається на те, що одужання прийде унаслідок дій інших людей, насамперед лікарів.

Дослідження самооцінки людей з різними типами суб'єктивного контролю показало, що люди з низьким локусом характеризують себе як егоїстичних, залежних, нерішучих, несправедливих, метушливих, ворожих, невпевнених, нещирих, несамостійних, дратівливих. Люди з високим рівнем локусу вважають себе добрими, незалежними, рішучими, справедливими, здатними, дружелюбними, чесними, самостійними, незворушними. Отже, локус контролю пов'язаний з відчуттям людиною своєї сили, гідності, відповідальності за те, що відбувається, із самоповагою, соціальною зрілістю і самостійністю особистості.

Соціальна підтримка як ресурс

Важливу роль в реалізації копінг-поведінки відіграють соціальні чинники, а сааме – характеристики соціального оточення, які є модераторами стресу. Значення цих факторів уже давно з'ясоване в наукових дослідженнях, що дало змогу сформулювати різні поняття, такі, наприклад, як соціальна інтеграція, соціальні ресурси, соціальне пристосування та ін. Основними складниками всіх цих конструктів є соціальні відносини в тому вигляді, як їх трактують насамперед у концепціях соціальної мережі й соціальної підтримки. Конструкти соціальної інтеграції, соціальної мережі й різні компоненти соціальної підтримки тісно взаємопов'язані.



Під соціальною мережею дослідники розуміють комунікативні зв'язки конкретної соціальної системи, де елементами є окремі соціальні суб'єкти та зв'язки між ними. Саме тому психологи визначають соціальну мережу як систему соціальних стосунків окремої людини й використовують терміни «система відносин / стосунків», «Індивідуальна / особистісна мережа», «персональна / егоцентрична мережа стосунків» тощо.

Характеризують зазначені структури відповідно до низки чинників, як:

- структурні (величина, приватність груп);
- інтеракційні (тривалість взаємин);
- функційні (підтримка, навантаження).



Рис. Критерії визначення окремої мережі (або їх комплексу)

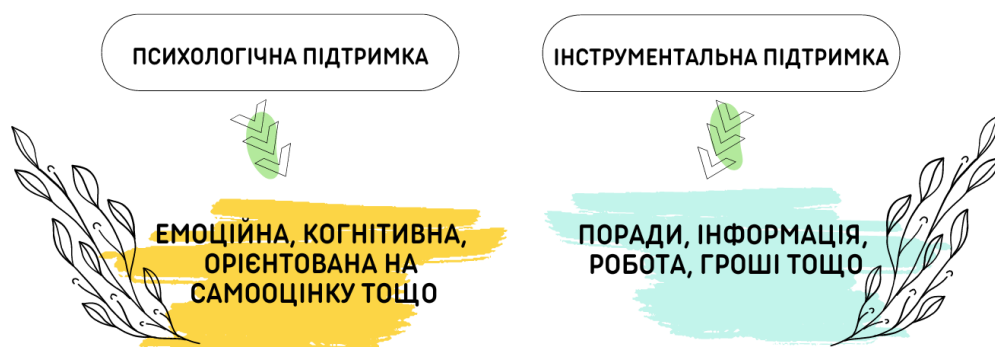
Що стосується соціальної підтримки, то під цим поняттям науковці розуміють задоволення соціальних потреб (наприклад, потребу в захисті, допомозі, інформації, близькості тощо). Саме соціальна підтримка характеризує ядро явища соціальних стосунків / мереж стосунків.

Соціальну підтримку трактують як:

- інформацію, що приводить індивіда до усвідомлення того, що його цінують, про нього піклуються, його люблять, а також до розуміння того, що він є членом соціальної мережі з відповідними взаємообов'язками (С. Кохен, Т. Віллс);
- обмін ресурсами між двома і більше індивідами, яких визначають як донор і реципієнт, з перевагою для останнього в отриманому добробуті (С. Шумахер, А. Броунел).

Психологи наголошують, що соціальна підтримка може знизити руйнівний негативний ефект стресових подій та підвищити рівень стресостійкості. Таке твердження базується на тому, що соціальна підтримка супроводжується позитивними емоціями та почуттями, підвищує настрій, загалом позитивно впливає на психічний стан людини.

Науковці виокремлюють два основних типи змісту підтримки:

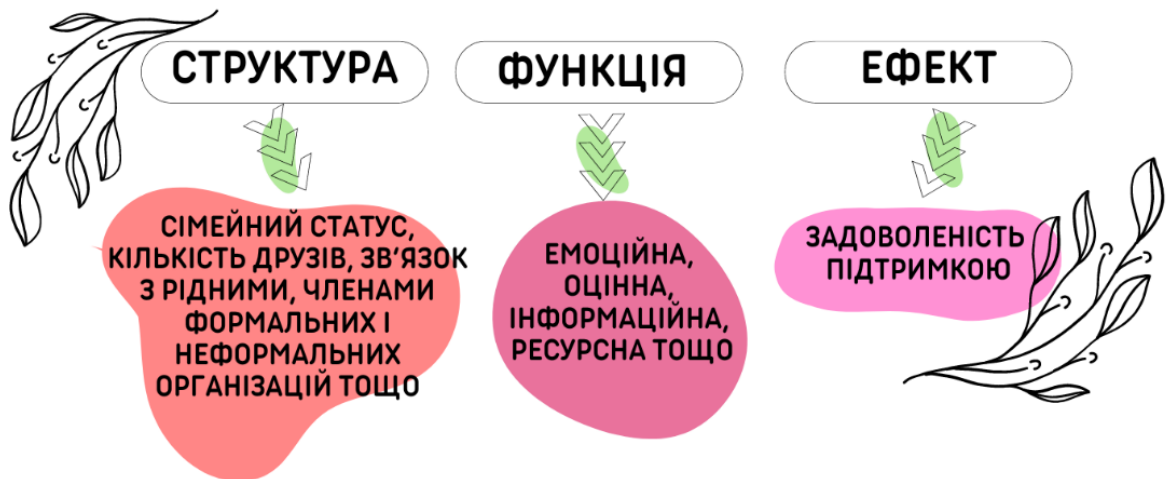


Ще в середині ХХ ст. дослідники (К. Гілл, Т. Віллс) звернули увагу на проблему соціальної підтримки і виділили її типи й компоненти. Так, до типів вони віднесли:

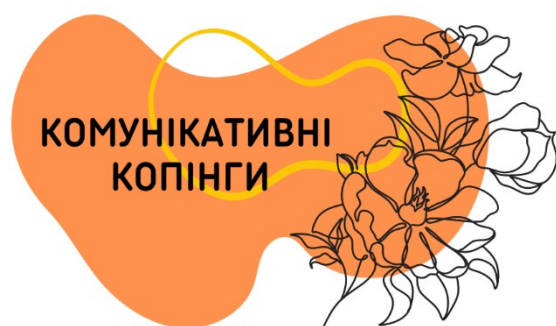
- емоційну або інтимну підтримку (турбота про іншого, довіра й співпереживання йому);

- інструментальну або матеріальну підтримку (фінансова допомога, забезпечення ресурсами);
- інформаційну підтримку (надання інформації, поради);
- підтримку зворотного зв'язку або оцінки (після вирішення проблеми).

Компонентами соціальної підтримки є структура, функція та ефект.



Комунікативні копінги



Психологи зазначають, що говорити про соціальну підтримку доцільно в аспекті врахування особистісних комунікативних характеристик, комунікативної компетентності людини.

Варто зауважити, що можливість отримання соціальної підтримки також тісно пов'язана з певними особистісними якостями комунікативного характеру. Адже спроможність людини долати труднощі передбачає певний рівень контролю над ситуацією, що, зі свого боку, пов'язано із загальною комунікативною компетентністю. Водночас, неадекватність партнера в спілкуванні може призвести до соціальної ізоляції і бути причиною труднощів у подоланні складних життєвих ситуацій.

Високий рівень комунікативної компетентності – це важливий особистісний ресурс копінг-поведінки. Емпатія, афіліація та чуттєвість до відчуження є основними комунікативними копінг-ресурсами, які впливають на формування самооцінки, локусу контролю, вибір і реалізацію копінг-стратегій.

Афіліацію психологи розуміють як прагнення людини до інших людей, особливо в ситуаціях, які вона сприймає як загрозливі, стресові. Якщо афіліація блокується, в особи виникає почуття самотності, відчуженості, що породжує й поглиблює стрес.

Іншими словами, афіліація зазвичай проявляється через прагнення людини налагодити добрі, емоційно позитивні взаємини з людьми. Внутрішньо афіліація виявляється через почуття прив'язаності, вірності. Ззовні – через комунікабельність, прагнення до співробітництва.

Чутливість до відчуження є протилежною мотиву афіліації і проявляється через страх бути неприйнятним у процесі міжособистісної взаємодії. Дослідники зауважують, що підвищена чутливість до відчуження

сприяє зниженню самооцінки, блокує потребу в афіліації і створює перешкоди адаптації.

Домінування в людини мотиву афіліації формує впевнений, невимушений, відкритий стиль спілкування. Домінування мотиву відчуження генерує невпевненість, скутість, напруженість у спілкуванні. Люди, у яких домінує мотив афіліації, краще ставляться до навколишніх і користуються навзаєм симпатією та повагою інших. Унаслідок задоволення мотиву афіліації між людьми складаються довірливі, відкриті взаєностосунки, які ґрунтуються на симпатії і взаємодопомозі. Особи, у яких домінує мотив афіліації, досягають більш високих результатів у роботі тоді, коли вони працюють не самі, а в складі групи, з членами якої у них налагодилися дружні взаємини.

Афіліація взаємопов'язана з емпатією, що означає глибоке розуміння емоційного стану та переживань іншої людини. Це – цілісний процес, що містить фізіологічний, кінетичний, афективний, когнітивний і мотиваційний компоненти, істотно й позитивно впливає на якість спілкування й позитивні особистісні зміни.

Дослідники трактують емпатію як:

- 1) емоційний процес переживання афективного стану людини у відповідь на її емоційну поведінку;
- 2) когнітивний процес розуміння, осмислення внутрішнього життя іншої людини, здатність прийняти роль, позицію іншого;
- 3) складний афективно-когнітивний процес;
- 4) взаємодію афективного, когнітивного й діяльнісного компонентів.

З емпатією та афіліацією тісно пов'язана комунікативна і соціальна компетентність, що є сукупністю знань про партнерів спілкування, навички конкретного виду спілкування і зумовлена попереднім досвідом особистості.

Водночас, афіліація та емпатія є ресурсною системою, що складається із когнітивного, афективного й поведінкового компонентів і визначає систему емоційного й раціонального міжособистісного розуміння.

Самопізнання

Тест мотивації афіліації

Тест мотивації афіліації призначений для діагностики двох узагальнених стійких мотивів особистості, що входять у структуру мотивації афіліації, – прагнення до прийняття і страху відторгнення.

Тест складається з низки тверджень, що стосуються окремих рис характеру, а також думок і почуттів щодо деяких життєвих ситуацій. Щоб оцінити ступінь вашої згоди або незгоди з кожним із тверджень, використовуйте таку шкалу: +3 – повністю згоден/згодна; +2 – згоден/згодна; +1 – скоріше згоден/згодна, ніж не згоден/згодна; 0 – нейтральний/нейтральна; -1 – скоріше не згоден/згодна, ніж згоден/згодна; -2 – не згоден/згодна; -3 – категорично не згоден/згодна.

Шкала «Прагнення до прийняття» (ПП)		категорично не згоден/згодна	не згоден/згодна	скоріше не згоден/згодна, ніж згоден/згодна	нейтральний/нейтральна	скоріше згоден/згодна, ніж не згоден/згодна	згоден/згодна	повністю згоден/згодна
№	Запитання	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
1.	Я легко контактую з людьми.							
2.	Коли я засмучений, то віддаю перевагу бути з людьми, ніж залишатися наодинці.							
3.	Якби мені довелося вибирати, то я хотів би, щоб мене вважали здібним і кмітливим, а не доброзичливим і товариським.							
4.	Я потребую близьких друзів менше, ніж більшість людей.							
5.	Скоріш за все, я говорю людям про свої переживання часто й охоче, аніж роблю це рідко і в особливих випадках.							
6.	Від хорошого фільму я отримую більше задоволення, ніж від великої компанії.							
7.	Мені подобається заводити якомога більше друзів.							
8.	Я охочіше відпочивав би далеко від людей, ніж на людному курорті.							
9.	Я думаю, що більшість людей славу і шану цінують вище, ніж дружбу.							
10.	Я віддаю перевагу самостійній роботі, а не колективній.							
11.	Зайва відвертість з друзями може зашкодити.							

12.	Коли я зустрічаю на вулиці знайомого, я радше перекинуся з ним хоча б кількома словами, ніж пройду, тільки привітавшись.						
13.	Я віддаю перевагу міцним дружнім зв'язкам, а не незалежності й свободі від уподобань.						
14.	Я відвідую компанії і вечірки тому, що це хороший спосіб завести друзів.						
15.	Якщо мені потрібно прийняти важливе рішення, то я скоріш за все пораджуся з друзями, ніж стану міркувати наодинці.						
16.	Я не довіряю занадто відкритому прояву дружніх почуттів.						
17.	У мене багато близьких друзів.						
18.	Коли я поряд з незнайомими людьми, мені неважливо, подобаюся я їм, чи ні.						
19.	Я віддаю перевагу індивідуальним іграм та розвагам, а не груповим.						
20.	Відкриті емоційні люди приваблюють мене більше, ніж серйозні, зосереджені.						
21.	Я радше прочитаю цікаву книгу або піду в кіно, ніж проведу час на вечірці.						
22.	Подорожуючи, я більше люблю спілкуватися з людьми, ніж просто насолоджуватися краєвидами або відвідувати визначні пам'ятки.						
23.	Мені легше вирішити проблему наодинці, ніж коли обговорюю її з іншими.						
24.	Я вважаю, що у важких життєвих ситуаціях потрібно розраховувати тільки на свої сили, а не сподіватися на допомогу друзів.						
25.	Навіть у колективі мені важко повністю відволіктися від турбот і термінових справ.						
26.	Опинившись у новому місці, я швидко розширюю коло знайомих.						
27.	Вечір, проведений за улюбленим заняттям, приваблює мене більше, ніж жвава вечірка.						
28.	Я уникаю занадто близьких стосунків з людьми, щоб не втратити особисту свободу.						
29.	Коли у мене поганий настрій, я радше намагаюся не показувати своїх почуттів, ніж ділитися з іншими.						
30.	Я люблю бути в товаристві і завжди радий провести час у веселій компанії.						

**Шкала
«Страх відторгнення» (СВ)**

		категорично не згоден/згодна	не згоден/згодна	скоріше не згоден/згодна, ніж згоден/згодна	нейтральний/нейтральна	скоріше згоден/згодна, ніж не згоден/згодна	згоден/згодна	повністю згоден/згодна
№	Запитання	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
1.	Я соромлюся йти в малознайому компанію.							
2.	Якщо вечірка мені не подобається, я все одно не йду першим.							
3.	Мене дуже зачепило б, якби близький друг став суперечити мені при сторонніх.							
4.	Я намагаюся менше спілкуватися з людьми, схильних до критичного мислення.							
5.	Зазвичай я легко спілкуюся з незнайомими людьми.							
6.	Я не відмовлюся піти в гості через те, що там будуть люди, які мене не люблять.							
7.	Коли двоє моїх друзів сперечаються, я вважаю за краще не втручатися в їхню суперечку, навіть якщо не згоден з ними.							
8.	Якщо я попрошу когось піти зі мною, а він відмовиться, то я не наважуся попросити знову.							
9.	Я обережний у висловлюваннях, якщо добре не знаю людину.							
10.	Якщо під час розмови я чогось не зрозумів, то краще пропущу це, ніж зупиню розмову і попрошу повторити.							
11.	Я відкрито критикую людей і очікую від них того самого.							
12.	Мені важко говорити людям "ні".							
13.	Я можу отримати задоволення від вечірки, навіть якщо бачу, що невідповідно одягнений.							
14.	Я болісно сприймаю критику на свою адресу.							
15.	Якщо я не подобаюся комусь, то намагаюсь уникати цієї людини.							
16.	Я не соромлюся звертатися до людей по допомогу.							
17.	Я рідко суперечу іншим через побоювання їх зачепити.							
18.	Мені часто здається, що незнайомі люди дивляться на мене критично.							
19.	Кожного разу, коли я йду в незнайому компанію, вважаю за доцільне брати із собою друга.							
20.	Я часто говорю те, що думаю, навіть якщо це неприємно співрозмовнику.							
21.	Я легко адаптуюсь у новому колективі.							

22.	Часом я впевнений, що нікому не потрібен.							
23.	Я довго переживаю, якщо стороння людина невіжливо висловилася на мою адресу.							
24.	Я ніколи не відчуваю себе самотнім у компанії.							
25.	Мене дуже легко зачепити, навіть якщо цього непомітно з боку.							
26.	Після зустрічі з новою людиною мене зазвичай не хвилює, чи правильно я поведився.							
27.	Коли мені потрібно звернутися до офіційної особи, я майже завжди очікую на відмову.							
28.	Коли потрібно попросити продавця показати мені річ, що сподобалася, почувуюся невпевнено.							
29.	Якщо я незадоволений тим, як поводить свій знайомий, зазвичай прямо кажу йому про це.							
30.	Якщо в транспорті я сиджу, мені здається, що люди дивляться на мене з докором.							
31.	Опинившись у незнайомій компанії, я швидше активно долучаюся до бесіди, ніж залишаюся осторонь.							
32.	Я соромлюся просити, щоб повернули позичену в мене книгу або іншу річ.							

Обробка результатів. За кожною зі шкал необхідно підрахувати сумарний бал (прямий, якщо біля відповіді в ключі стоїть +, та протилежний, якщо -)

Ключ:

Шкала ПП: +1, +2, - 3, - 4, +5, - 6, +7, - 8, - 9, - 10, - 11, +12, - 13, + 14, +15, - 16, - 17, - 18, - 19, +20, - 21, +22, - 23, - 24, - 25, +26, - 27, - 28, - 29, +30.

Шкала СВ: +1, +2, +3, +4, - 5, - 6, +7, +8, +9, +10, - 11, +12, - 13, + 14, +15, - 16, +17, +18, +19, - 20, - 21, +22, +23, - 24, +25, - 26, +27, +28, - 29, +30, - 31, +3.

Для того, щоб визначити рівень розвитку відповідного мотиву, використовують сумарну шкалу:

від 32 до 80 – низький рівень;

від 81 до 176 – середній рівень;

від 177 до 224 – високий рівень.

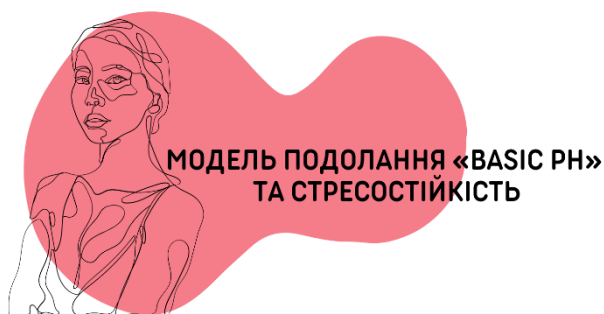
Високий – низький (високий рівень розвитку мотиву прагнення до прийняття в поєднанні з низьким рівнем розвитку мотиву страху відторгнення);

Низький – низький (низький рівень розвитку мотиву прагнення до прийняття в поєднанні з низьким рівнем розвитку мотиву страху відторгнення);

Високий – високий (високий рівень розвитку обох мотивів);

Низький – високий (низький рівень розвитку мотиву прагнення до прийняття в поєднанні з високим рівнем розвитку мотиву страху бути відторгнутим).

3.3. Модель подолання «BASIC PH» та стресостійкість



Стресостійкість – це визначена сукупність особистих якостей, що дозволяють витримувати стресові ситуації без неприємних наслідків для особистої діяльності індивіда й оточення.

Модель подолання стресових та психотравмувальних ситуацій, запропонована М. Лаада та О. Аялон, містить шість основних параметрів, що складають ядро індивідуального стилю поведінки за перебування в несприятливих обставинах та складних ситуаціях життя, тобто стилю подолання стресу (кожна літера в назві моделі BASIC Ph означає певний ресурс).

B	A	S	I	C	Ph
Віра	Афект/ Емоційне вираження	Соціальне / Взаємодія з іншими та соціальна підтримка	Уява/ інтуїція, творчість	Когніції/ Знання, когнітивна переробка	Фізична діяльність
<i>Франкл, Маслоу</i>	<i>Фрейд</i>	<i>Еріксон, Адлер</i>	<i>Юнг</i>	<i>Еліс</i>	<i>Павлов, Вотсон</i>

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

2. Affect (афект): почуття, емоції, засоби експресії. Афективна стратегія проявляється через різні емоції та обговорення своїх переживань. Цей спосіб подолання складної ситуації вимагає, насамперед, виявлення різних почуттів та їх ідентифікацію. Далі слідує спроба висловити розпізнані почуття

прийнятими для людини способами: вербально (через складання розповіді) та невербально (за допомогою малюнка, створення мандала, пісочної картини тощо).

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

4. Imagination (уява): творчість, гра, довільна уява, інтуїція, почуття гумору, символізація. Цей спосіб подолання кризи базується на творчих здібностях. Завдяки уяві можна мріяти, імпровізувати, уявляти собі майбутнє, розвивати інтуїцію, змінюватися, шукати розраду у світі гри та фантазії. У цьому сенсі надзвичайно продуктивними виявляються арт-терапія і терапія мистецтвом. Фантазія допомагає відволіктися від жорстокої реальності, проявити почуття гумору, знайти оригінальне рішення актуальних проблем.

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

6. Physiology (фізіологія): фізична, чуттєва модальність та діяльність, фізичні здібності. Спосіб подолання складної життєвої ситуації через концентрацію на фізичній діяльності тіла. Цей спосіб пов'язаний зі здатністю відчувати себе завдяки органам чуття. Передбачає рухову та сенсорну активність.

Поєднання вищезгаданих елементів і визначає стиль виживання кожної людини. Відповідь людини може стосуватися більше, ніж одного, із зазначених вимірювань, людина може використовувати всі шість ресурсів або розвивати власну конфігурацію, власний «код виживання».

Самопізнання

Провідним способом роботи з моделлю BASIC Ph є створення історії в шести частинах.

Розділіть сторінку на шість частин яким завгодно способом, але тільки не розрізайте її.

1. Виберіть головну дійову особу – героя або героїню з будь-якого оповідання, легенди, фільму або придумайте героя самі. Вирішіть, де герой живе – це і буде першою частиною вашої історії.

2. На другому малюнку необхідно показати місію або завдання, яке виконує персонаж. У кожній казці або легенді герой виконує якесь завдання. Яке завдання вашого героя / героїні?

3. Третій малюнок описує, хто або що допомагає герою, якщо допомагає.

4. Четвертий – яка перешкода стоїть на шляху героя до виконання його завдання, місії.

5. П'ятий – як герой долає перешкоду.

6. Шостий – що відбувається потім. Ця історія завершується, чи далі буде?

Потім необхідно проаналізувати образи розповіді відповідно до основних ресурсів. Наприклад: «Була колись квітка (С), і вона була маленька (Ph). Коли вона виросла (Ph), захотіла дістатися до іншої квітки (S). У неї був помічник (S, Ph), який виростив її, і у нього були лук і стріла (С, І). Перешкодами були людина (-S) з рушницею, і, до того ж, у неї був шланг (С), тому квітці вдалося дістатися до іншої квітки (S), і наприкінці хороша людина (S, А) принесла обидві(Ph) квітки у свій сад (С)».

Результат: 6Ph, 4S, 1-S, 4C, I, A.

**ЯКЩО ТИ ШУКАЄШ
ЛЮДИНУ, ЯКА
ПРОСТЯГНЕ ТОБІ РУКУ
ДОПОМОГИ, ЗГАДАЙ,
ЩО В ТЕБЕ ВЖЕ Є ДВІ
РУКИ ©**



Використані джерела

1. 19 способів, які допоможуть впоратися з болючим відчуттям тривоги. URL: <https://suspilne.media/10511-19-sposobiv-aki-dopomozut-vporatisa-z-bolucim-vidcuttam-trivogi/>
2. Hill R. Families under stress. New York: Harper and Row, 1946.
3. Lahad M., Shacham M., Ayalon O. The “BASIC Ph” model of coping and resiliency: Theory, research and cross-cultural application. London, England: Jessica Kingsley, 2013.
4. Mueller M., Kennerley H., McManus F. & Westbrook D. Oxford guide to surviving as a CBT therapist, Oxford University Press, New York, 2010.
5. Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives / S. M. Southwick [et al.] // European Journal of Psychotraumatology. 2014. Vol. 5. URL: <http://www.ejpt.net/index.php/ejpt/article/view/25338>
6. Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives / S. M. Southwick [et al.]. European Journal of Psychotraumatology. 2014. Vol. 5. URL: <http://www.ejpt.net/index.php/ejpt/article/view/25338>
7. Rotter J. B. Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. Psychol. Monographs, 1966. V. 80. P. 11-28.
8. Seligman M. E. P. Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment, Free Press, New York, 2002.
9. Taylor R. D. Casten R., Frickinger S. M. Influence of kinship social support on the parenting experience and psychosocial adjustment of African-American adolescents. Dev. Psychol. 1993. N2. P. 382 – 388.
10. Алєканкіна К., Петрова О. Війна очима жінок та чоловіків. URL: <https://voxukraine.org/vijna-ochyma-zhinok-ta-cholovikiv/>
11. Алєканкіна К., Петрова О. Війна очима жінок та чоловіків. URL: <https://voxukraine.org/vijna-ochyma-zhinok-ta-cholovikiv/>
12. Алєксєвич С. Самовизначення жінки у час війни. URL: <https://genderindetail.org.ua/spetsialni-rubriki/literatura/samoviznachennya-zhinki-u-chas-viyni-za-materialami-knigi-svitlani-alexievich-u-viyni-ne-zhinoche-oblichchya-134697.html>
13. Алєксєвич С. Самовизначення жінки у час війни. URL: <https://genderindetail.org.ua/spetsialni-rubriki/literatura/samoviznachennya-zhinki-u-chas-viyni-za-materialami-knigi-svitlani-alexievich-u-viyni-ne-zhinoche-oblichchya-134697.html>
14. Базові правила для волонтерів URL: <https://platforma.volunteer.country/posts/bazovi-pravy-la-dlia-volonteriv>
15. Базові правила для волонтерів URL: <https://platforma.volunteer.country/posts/bazovi-pravy-la-dlia-volonteriv>
16. Війна жіночими очима. 12 історій жінок-військовослужбовців ЗСУ, медиків, добровольців. URL: <https://www.mil.gov.ua/diyalnist/genderni-pitannya-u-sferi-bezpeki/vijna-zhinochima-ochima-12-istorij-zhinok-vijskovosluzhbovcziv-zsu-medikiv-dobrovolcziv.html>

17. Війна жіночими очима. 12 історій жінок-військовослужбовців ЗСУ, медиків, добровольців. URL: <https://www.mil.gov.ua/diyalnist/genderni-pitannya-u-sferi-bezpeki/vijna-zhinochima-ochima-12-istorij-zhinok-vijskovosluzhbovcziv-zsu-medikiv-dobrovolcziv.html>

18. Bonanno G. A., Burton C. L. Regulatory Flexibility: An Individual Differences Perspective on Coping and Emotion Regulation. *Perspectives on Psychological Science* 8(6). P. 591 – 612. URL: <https://changing-minds.ca/wp-content/uploads/2017/02/2013-regulatory-flexibility-an-individual-differences-perspective-on-coping-and-emotion-regulation.pdf>

19. Bonanno G. A., Burton C. L. Regulatory Flexibility: An Individual Differences Perspective on Coping and Emotion Regulation. *Perspectives on Psychological Science* 8(6). P. 591 – 612. URL: <https://changing-minds.ca/wp-content/uploads/2017/02/2013-regulatory-flexibility-an-individual-differences-perspective-on-coping-and-emotion-regulation.pdf>

20. Гавриловська К. П. Модель BASIC Ph у роботі психолога. Розвиток обдарованої особистості в освітньому просторі: ціннісний вимір: тези доповідей X наук.-практ. семінару, 23 квіт. 2020 р. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2020. С. 14-15.

21. Грабовська І. Жінка і війна в Україні. URL: <https://day.kyiv.ua/uk/blog/suspilstvo/zhinka-i-viyna-v-ukrayini>

22. Грабовська І. Жінка і війна в Україні. URL: <https://day.kyiv.ua/uk/blog/suspilstvo/zhinka-i-viyna-v-ukrayini>

23. Дмишко О. Детермінанти та психологічні особливості локусу контролю особистості. *Наука і освіта: наук.-практ. журнал.* 2008. № 8-9. С. 47 – 51.

24. Допомогти та не нашкодити. Як стати волонтером під час війни URL: <https://suspilne.media/231159-dopomogti-ta-ne-naskoditi-ak-stati-volonterom-pid-cas-vijni/>

25. Допомогти та не нашкодити. Як стати волонтером під час війни URL: <https://suspilne.media/231159-dopomogti-ta-ne-naskoditi-ak-stati-volonterom-pid-cas-vijni/>

26. Дослідження про волонтерство молоді в Україні URL: <https://iri.org.ua/sites/default/files/surveys/%D0%9C%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B4%D1%96%D0%B6%D0%BD%D0%B5%20%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%BD%D1%82%D0%B5%D1%80%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE%20%D0%B2%20%D0%A3%D0%BA%D1%80%D0%B0%D1%97%D0%BD%D1%96.pdf>

27. Економічний патріотизм: як придбана чашка кави наближає перемогу України URL: <https://www.epravda.com.ua/columns/2022/04/26/686245/>

28. Економічний патріотизм: як придбана чашка кави наближає перемогу України URL: <https://www.epravda.com.ua/columns/2022/04/26/686245/>

29. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К.: Педагогічна думка, 2016. 219 с.

30. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
31. Корсун С. І., Ткачук Т. А. Психологія діяльності працівників податкової міліції: монографія. Київ: Центр учбової літератури, 2013. 194 с.
32. Лазос Г. П. Теоретико-методологічна модель резильєнтності як основа побудови психотехнології її розвитку. Організаційна психологія. Економічна психологія. № 2 – 3 (17). 2019 URL: <http://orgpsy-journal.in.ua/userfiles/issues/i17/n17/10.pdf>
33. Лазос Г. П. Теоретико-методологічна модель резильєнтності як основа побудови психотехнології її розвитку. Організаційна психологія. Економічна психологія. № 2 – 3 (17). 2019 URL: <http://orgpsy-journal.in.ua/userfiles/issues/i17/n17/10.pdf>
34. Невидимі наслідки війни. Як розпізнати? Як спілкуватись? Як допомогти подолати? Довідник для широкого кола фахівців. Київ, 2020. 192 с.
35. Невидимі наслідки війни. Як розпізнати? Як спілкуватись? Як допомогти подолати? Довідник для широкого кола фахівців. Київ, 2020. 192 с.
36. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 1. Київ, 2018. 208 с.
37. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 1. Київ, 2018. 208 с.
38. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика: монографія / за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. 540 с.
39. Психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник. Ужгород: Видавництво Олександра Гаркуші 2012. 616 с.
40. Психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник. Ужгород: Видавництво Олександра Гаркуші, 2012. 616 с.
41. Разом ми сильні: як волонтери допомагають Україні URL: <https://mind.ua/openmind/20240862-razom-mi-silni-yak-volonteri-dopomagayut-ukrayini>
42. Разом ми сильні: як волонтери допомагають Україні URL: <https://mind.ua/openmind/20240862-razom-mi-silni-yak-volonteri-dopomagayut-ukrayini>
43. Роль громадянського суспільства під час війни Росії проти України URL: <https://zmina.info/columns/rol-gromadyanskogo-suspilstva-pid-chas-vijny-rosiyi-proty-ukrayiny/>
44. Роль громадянського суспільства під час війни Росії проти України URL: <https://zmina.info/columns/rol-gromadyanskogo-suspilstva-pid-chas-vijny-rosiyi-proty-ukrayiny/>
45. Ротенберг В. С. «Образ Я» и поведение. Рождение идей. Ridero, 2015. 228 с.

46. Сучасні проблеми науки. Гуманітарні науки: тези доповідей XV Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених, м. Київ, 8 – 9 квітня 2015 року, НАУ / ред. М. Кулик та ін. Київ: НАУ, 2015. 432 с.

47. Як впоратися зі стресом під час війни
URL:<https://moz.gov.ua/article/health/jak-vporatisja-zi-stresom-pid-chas-vijni->

48. Як впоратися зі стресом під час війни. URL:
<https://moz.gov.ua/article/health/jak-vporatisja-zi-stresom-pid-chas-vijni>.