МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ ДРУЖИНАМИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ В УКРАЇНІ

Виконала: студентка, групи 8.0533-З-з
спеціальності 053– Психологія
освітньої програми: 053 Психологія
Кузнєцова Альона Володимірівна
Керівник: Залановська Л. І. к., психол., н.,
доцент кафедри психології
Рецензент: Мосол Н. О. к., психол., н., доцент
кафедри психології

Запоріжжя
2024

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти магістерський
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

«____»_____2024 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Кузнєцовій Альоні Володимірівні

Тема роботи Соціально-психологічні особливості переживання самотності дружинами військовослужбовців під час війни в Україні
керівник роботи Залановська Л. І. к., психол., н., доцент кафедри психології.
затверджені наказом ЗНУ від «22» 02 2023 року № 341-с
2. Строк подання студентом роботи 2024 рік
3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури та емпіричне дослідження.
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: 1. Здійснити теоретичний аналіз самотності як психологічного феномену; 2. Вивчити психологічні особливості переживання самотності дружин військовослужбовців; 3. Проаналізувати особливості надання психологічної допомоги дружинам військовослужбовців під час воєнного стану в Україні; 4. Провести емпіричне дослідження та визначити особливості переживання самотності дружин військовослужбовців; 5. Розробити та впровадити корекційно-розвивальну програму щодо зниження рівня переживання самотності дружин військовослужбовців засобами психологічного тренінгу; 6. Розробити методичні рекомендації дружинам військовослужбовців щодо зниження рівня переживання самотності.
5. Перелік графічного матеріалу: 10 таблиць, 9 малюнків.
6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання Прийняв
Вступ	Залановська Л. І. доцент		
Розділ 1	Залановська Л. І. доцент		
Розділ 2	Залановська Л. І. доцент		
Розділ 3	Залановська Л. І. доцент		
Висновки	Залановська Л. І. доцент		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень-лютий 2024 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2024 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2024 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	липень 2024 р.	Виконано
5	Робота над третім розділом	червень-серпень 2024 р.	Виконано
6	Написання висновків	вересень 2024 р.	Виконано
7	Передзахист	жовтень 2024 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	листопад 2024 р.	Виконано

Студент _____ Кузнєцова А.В.

Керівник роботи _____ Залановська Л.І.

Нормоконтроль пройдено
Нормоконтролер _____ Гредінарова О.М.

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 81 сторінка, 9 рисунків, 10 таблиць, 53 джерела, 5 додатків.

Мета роботи полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному визначені соціально-психологічних особливостей переживання самотності дружин військовослужбовців під час воєнного стану в Україні.

Об'єкт дослідження – самотність дружин військовослужбовців.

Предмет дослідження – особливості переживання самотності дружин військовослужбовців під час воєнного стану в Україні.

Мета дослідження – теоретичне та емпірично дослідити особливості переживання самотності дружин військовослужбовців під час воєнного стану в Україні, розробити та впровадити корекційно-розвивальну програму щодо зниження рівня переживання самотності дружин військовослужбовців засобами психологічного тренінгу та надати методичні рекомендації дружинам військовослужбовців щодо зниження рівня переживання самотності.

Методи дослідження: теоретичні (вивчення наукової літератури з теми дослідження; аналіз, синтез, порівняння, систематизація наукових фактів); емпіричні: Авторська анкета «Соціометричні дані», діагностичний опитувальник виявлення глибини переживання самотності (С. Корчагіна), діагностичний опитувальник для виявлення виду самотності (С. Корчагіна), самооцінка психічних станів (за Айзенком); математичні: метод кількісного та якісного аналізу дослідження.

Наукова новизна дослідження полягають у розробці корекційно-розвивальної програми щодо зниження рівня переживання самотності дружин військовослужбовців засобами психологічного тренінгу.

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ, САМОТНІСТЬ, ДРУЖИНИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ВОЄННИЙ СТАН

SUMMARY

Kuznetsova A. V. Socio-psychological features of experiencing loneliness of servicemen's wives during martial law in Ukraine

Qualification work: 81 pages, 9 figures, 10 tables, 53 sources.

The purpose of the work is the theoretical substantiation and empirical determination of the socio-psychological features of loneliness experienced by the wives of military personnel during the martial law in Ukraine.

The object of the research is the loneliness of the wives of military personnel.

The subject of the study is the peculiarities of experiencing loneliness of servicemen's wives during martial law in Ukraine.

The purpose of the study is to theoretically and empirically substantiate the peculiarities of the experience of loneliness of servicemen's wives during the martial law in Ukraine, to develop and implement a corrective and developmental program to reduce the level of experience of loneliness of servicemen's wives by means of psychological training, and to provide methodical recommendations to the wives of servicemen to reduce the level of experience of loneliness.

Research methods: theoretical (study of scientific literature on the research topic; analysis, synthesis, comparison, systematization of scientific facts); empirical: Author's questionnaire "Sociometric data", diagnostic questionnaire for detecting the depth of loneliness (S.G. Korchagin), diagnostic questionnaire for detecting the type of loneliness (S.G. Korchagin), self-assessment of mental states (according to Eysenck); mathematical: method of quantitative and qualitative research analysis.

The scientific novelty of the study consists in the development of a corrective and developmental program aimed at reducing the level of loneliness experienced by wives of military personnel by means of psychological training.

SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS, LONELINESS, WIVES OF MILITARY SERVANTS, MARTIAL STATUS

ЗМІСТ

ВСТУП…….. 7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ ДРУЖИН ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ……. 10
1.1. Самотність як психологічний феномен ……..... 10
1.2. Психологічні особливості переживання самотності дружин військовослужбовців……. 22
1.3. Особливості надання психологічної допомоги дружинам військовослужбовців під час воєнного стану в Україні…… 28
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ ДРУЖИН ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ ……..... 33
2.1. Структура та зміст емпіричного дослідження особливостей переживання самотності дружин військовослужбовців під час воєнного стану в Україні……..... 33
2.2. Результати дослідження особливостей переживання самотності дружин військовослужбовців……... 39
РОЗДІЛ 3. КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНА ПРОГРАМА ЩОДО ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ ДРУЖИН ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ ЗАСОБАМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ …… 48
3.1. Розробка та впровадження корекційно-розвивальної програми щодо зниження рівня переживання самотності дружин військовослужбовців засобами психологічного тренінгу…….....……... 53
3.2. Результати апробації корекційно-розвивальної програми ……. 55
3.3. Методичні рекомендації дружинам військовослужбовців щодо зниження рівня переживання самотності ……... 61
ВИСНОВКИ……..... 72
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ……. 75
ДОДАТКИ…….. 81

ВСТУП

Кількість соціально-психологічних проблем, які потребують вирішення в сучасних кризових ситуаціях зростає. Серед цих проблем, зокрема, переживання самотності дружин військовослужбовців, яка спричинена військовими діями Росії на території Україна [2].

Під час російсько-українскої війни мільйони жінок зіткнулися принаймні з однією формою самотності. Хтось втратив тактильний та емоційний зв'язок із чоловіком, якого мобілізували на війну, хтось – із сім'єю та колективом, хтось переїхав до іншого міста і зіткнувся з колективною самотністю [3].

Самотність – це соціально-психологічний феномен, емоційний стан, пов'язаний з відсутністю інтимних, позитивних емоційних зв'язків з людьми або страхом їх втратити, внаслідок вимушеної або вже існуючої психологічної причини соціальної ізоляції [7].

Проблему дослідження психологічних особливостей переживання самотності дружин військовослужбовців вивчали українські та зарубіжні науковці: Л. Айвазян [1; 2], Е. Аллен [43], Л. Варава [3], М. Вівек [4], П. Гейнс Джозеф [44], О. Грановська [5], Н. Денисевич [6], Н. Дмитерко [7], Н. Журавльова [8], О. Задорожна [9], Ю. Кашпур [10; 11], Л. Кноблох [48], І. Ковальчук [14], Г. Кононенко [15], Т. Кулаєва [16], Фр. Ларс [28], О. Лич [18], В. Максименко [19], А. Матвієнко [20], О. Мельник [20], Ю. Никоненко [21], Г. Пирог [24], О. Помазова [25; 26], Н. Потапчук [27], К. Салліван [45], Г. Свендсен [28], Р. Сердечна [30], Т. Серебреннікова [31], В. Сіляєва [33], О. Сорокіна [34; 35], Д. Титаренко [39], Ю. Шевців [41], І. Шинкаренко [42] та інші.

Самотність – це стан. Вона може бути фізичною, а може бути психологічною. Людина може бути фізично самотньою, але почуватися в контакті з іншими. У дослідженнях говориться більше про те, як дружини

військовослужбовців сприймають самотність будучи у відносинах, ніж про об’єктивну самотність, коли я сам у кімнаті [10].

Об’єкт дослідження – самотність дружин військовослужбовців.

Предмет дослідження – особливості переживання самотності дружин військовослужбовців під час воєнного стану в Україні.

Мета дослідження – теоретичне та емпірично обґрунтувати особливості переживання самотності дружин військовослужбовців під час воєнного стану в Україні, розробити та впровадити корекційно-розвивальну програму щодо зниження рівня переживання самотності дружин військовослужбовців засобами психологічного тренінгу та надати методичні рекомендації дружинам військовослужбовців щодо зниження рівня переживання самотності.

Нами були поставлені такі завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз самотності як психологічного феномену;

2. Вивчити психологічні особливості переживання самотності дружин військовослужбовців;

3. Проаналізувати особливості надання психологічної допомоги дружинам військовослужбовців під час воєнного стану в Україні;

4. Провести емпіричне дослідження та визначити особливості переживання самотності дружин військовослужбовців;

5. Розробити та впровадити корекційно-розвивальну програму щодо зниження рівня переживання самотності дружин військовослужбовців засобами психологічного тренінгу;

6. Розробити методичні рекомендації дружинам військовослужбовців щодо зниження рівня переживання самотності.

Задля досягнення мети дослідження було використано такі методи:

- теоретичні (вивчення наукової літератури з теми дослідження; аналіз, синтез, порівняння, систематизація наукових фактів);

- емпіричні: Авторська анкета «Соціометричні дані», діагностичний опитувальник виявлення глибини переживання самотності (С. Корчагіна),

діагностичний опитувальник для виявлення виду самотності (С. Корчагіна), самооцінка психічних станів (за Г. Айзенком).

- математичні: метод кількісного та якісного аналізу дослідження.

Структура роботи. Магістерська робота складається із вступу, трьох розділів, висновків, списку використаної літератури (53 найменування), 5 додатків, уміщує 10 таблиць і 9 рисунків. Основний зміст роботи викладено на 70 сторінках. Загальний обсяг 113 сторінок.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ ДРУЖИН ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ

1.1. Самотність як психологічний феномен

Українські та зарубіжні науковці приділяють значну увагу проблемі вивченню психологічному феномену самотності. Інтерес до вивчення поняття «самотності» зріс через переживання самотності дружин військовослужбовців, яка спричинена військовими діями Росії на території України. Але водночас чіткого тлумачення досліджуваного поняття ще не сформовано. Розглянемо авторське трактування поняття «самотності» у таблиці 1.1. [2].

Таблиця 1.1.

Авторське трактування поняття «самотності»

Автор (джерело)	Визначення
П. Гасанова, М. Омарова	Психічний стан людини, що відображає переживання суб'єктивної неможливості або небажання відчувати відповідну реакцію, прийняття або визнання з боку інших.
Є. Заворотних	Суб'єктивне переживання на фоні індивідуальних психологічних характеристик особистості за ступенем їх вираженості.
В. Гриценко	Соціальні та емоційні явища, спричинені відсутністю стосунків зі значущими людьми, що супроводжується почуттяс втрати та ізоляції.
Л. Пепло, М. Міцелі, Б. Мораш	Складні емоційні переживання: люди в глибокій самотності можуть бути дуже нещасними.

Продовження таблиці 1.1.

О. Помазова	Суб'єктивний досвід зумовлений зовнішніми та внутрішніми причинами і є результатом когнітивних, емоційних та поведінкових процесів, виражаючи таким чином форму самосвідомості.
Е. Фромм, Б. Рейхман	Вкрай некомфортно і гнітюче відчуття, прирівнюється до екстремального стану буття.
К. Роджерс	Є проявом поганої адаптивності людини. Він вважає, що причина самотності криється в самій людині та у феноменологічній невідповідності її уявлень про себе.
Ю. Железнякова	Особистий феномен, спричинений як соціальними, так і особистими факторами. Це почуття поширене серед людей, які не мають близьких стосунків і не мають друзів. Це суб'єктивне відчуття, і люди можуть розглядати його з двох точок зору: норма та проблема.

Таким чином, термін «самотність» може використовуватися для опису різноманітних явищ, які дуже відрізняються одне від одного. В одних ситуаціях під досліджуваним поняттям мається на увазі просторова і часова (фізична) ізоляція людини від інших людей. У деяких ситуаціях поняття об'єкта дослідження стосується просторової та часової (фізичної) ізоляції людини від інших людей. Водночас, в інших ситуаціях йдеться про відсутність інтимних стосунків та взаєморозуміння з іншими людьми, незважаючи на всі об'єктивні можливості. Ізоляція також означає відмову від спонтанної взаємодії з соціальним середовищем, або під ізоляцією також можна розуміти відмову від спонтанної взаємодії з соціальним оточенням, свідому відсутність бажання бути поруч з кимось, а також примусове обмеження моторно-візуальних чи (або) інформаційних зв'язків [1].

Самотньою людиною вважають ту, якій важко переносити короткочасну фізичну або психологічну ізоляцію, або і те, і інше, і хто бажає усамітнення і насолоджується ним [1].

На основі вивченої нами інформації можна зробити висновок, що самотність спричинена суб'єктивними факторами.

Існує ціла низка теорій та концепцій, присвячених проблемі самотності. Кожна з цих теорій допомагає нам розглянути проблему під іншим кутом зору, поглиблює та збагачує наше розуміння феномену самотності.

У своєму дослідженні В. Павленко та А. Купаров виділяють вісім теоретичних підходів до вивчення самотності, а саме: «психоаналітичний, феноменологічний, екзистенціальний, соціологічний, інтеракціоністський, когнітивний, інтимний та системний». Цілями нашого дослідження є зосередитися на психоаналітичному підході [50].

Тема самотності добре вписується в загальні рамки психологічних теорій Фрейда, але ні вчені, ні їхні послідовники не аналізували її теоретично. На особливу увагу заслуговує дослідження цього питання з психоаналітичної та психодинамічної точки зору П. Ледерманом. Зокрема, вчений також розробив відносно цілісну концептуальну модель. Одне з центральних положень психоаналізу полягає в тому, що, з одного боку, несвідомі інстинкти та імпульси людини, а з іншого – засвоєні нею морально-етичні імперативи. Ця ідея припускає можливість відчуження та відокремлення індивідів, як варіант розвитку такого роду конфліктів. Варто, однак, зазначити, що згідно з фрейдистськими психологами, самотність вважалася патологією [44].

Переважна більшість тих, хто вивчає проблему самотності, відходять від логіки психотерапевтів, а не науковців. За Фройдом, розлади і порушення в системі відносин людини з найближчим соціальним оточенням, які з’являються в ранньому віці і причини яких вже не розпізнаються, можуть призвести до формування серйозного відчуження, страху перед примиренням і відчуття ізоляції [44].

Нездатність формувати близькі стосунки з іншими та відсутність усвідомленої потреби в таких стосунках є основою неврозу. Причинами таких розладів і захворювань є негативний досвід дитинства в сексуальній сфері, тобто культурно заборонена сексуальність, пов’язана з почуттями і враженнями, отриманими в певних ситуаціях, почуттям провини через порушення останньої, отриманим покаранням і т.д.

Самотність є наслідком невротичних рис людини і призводить до їх посилення в майбутньому. Це означає, що самотність є нестерпною для людини, спричиняє страждання і потребує подолання. Згідно з теорією Фрейда, до позитивних форм переживання самотності належать сильний психологічний захист.

Як представник інтеракціонізму, Р. Вайс пише: «Я переконаний, що дійсно існують два емоційні стани, які люди, що їх переживають, схильні розцінювати як «самотність». Я називаю ці стани відповідно емоційною та соціальною ізоляцією. Перша викликана відсутністю прив'язаності до конкретної людини, а друга – відсутністю доступних соціальних кіл» [4]. Більш детально цей підхід пояснюється в іншій роботі Р. Вайса, де він підкреслює, що перший тип ізоляції викликає у людини відчуття внутрішньої порожнечі, тоді як при другому типі ізоляції людина переживає почуття нудьги, відчуття безцільності життя.

Дмитерко Н. зазначає, що з точки зору підходу теорії систем і концепції самоорганізації, нерівноважні стани – це функціональні структури, які утворюються при порушенні симетрії між організмом і середовищем [7].

Згідно з цим підходом, самотність скоріше можна розглядати як своєрідне порушення симетрії, яке породжує різні психічні стани. Іншими словами, під самотністю вчені розуміють причини, які призводять до виникнення психічних станів, тоді як останні такими станами не є.

Виходячи з базового психологічного положення про те, що самотність не є патологічним станом, надано узагальнене визначення самотності в контексті реалізації соціальних потреб особистості [7].

Таким чином, під самотністю розуміють негативне соціально-психологічне переживання, яке виникає, коли соціальні потреби людини не задовольняються належним чином. При цьому втрачаються емоційні зв'язки з іншими людьми.

Остаточне визначення пов'язав з емпірикою вчений Л. Варава, який охарактеризував цей процес як внутрішньо заплутаний і багатогранний [3].

Переживання самотності не можна спростити лише до емоційного аспекту, представленого конкретним почуттям або станом, оскільки воно не є станом існування. Швидше, самотність – це переживання, яке може спричинити низку емоцій, у тому числі ревнощі, ворожість, радість тощо.

Г. Шагіварьєва пропонує класифікацію самотності на три окремі категорії [12]:

1) на основі взаємодії між індивідом та оточуючим його соціальним середовищем;

2) за тривалістю, яка охоплює епізодичну та хронічну самотність;

3) за походженням, розрізняючи спонтанну та вимушену самотність.

У першій частині класифікації дослідники виділяють чотири рівні ситуації самотності:

а) фізична самотність, яку часто називають просторовою самотністю, виникає через нездатність спілкуватися з іншими особисто, покладаючись виключно на віртуальні взаємодії;

б) комунікативна самотність виникає через тривалу взаємодію з великою кількістю незнайомих людей різної інтенсивності.

в) емоційна самотність: виникає, коли поруч немає близьких людей, яким можна довіряти, або близьких стосунків;

г) психічна самотність: стан, при якому відсутнє психологічне взаєморозуміння з будь-ким, незважаючи на наявність взаємодії, спілкування та емоційних стосунків [12].

Н. Олійник розглядав модель самотності, а саме: когнітивний елемент, емоційний та поведінковий елементи і запропонувала додати до моделі самотності четвертий елемент – мотиваційно-вольовий. Ці чотири прояви самотності (елементи переживання) найбільшою мірою відображають процесуальну природу переживання самотності [23].

Тому, виходячи з принципів системного підходу, ми розглядаємо самотність, як єдину систему, цілісність якої забезпечується тим, що самотність переживається у взаємозв’язку з взаємодією наступних компонентів:

когнітивного, емоційного, поведінкового та мотиваційно-вольового. Останні є елементами (підсистемами) переживання самотності.

Н.О. Олійник розробила структурно-функціональну модель переживання самотності (внутрішньої організації суб'єкта та його поведінки) з використанням моделювання психічних явищ [23]. Покажемо характеристики елементів (компонентів), що входять до цієї моделі. На малюнку 1.1. розглянемо кожну зі складових описаної вище структурно-функціональної моделі самотності більш детально.

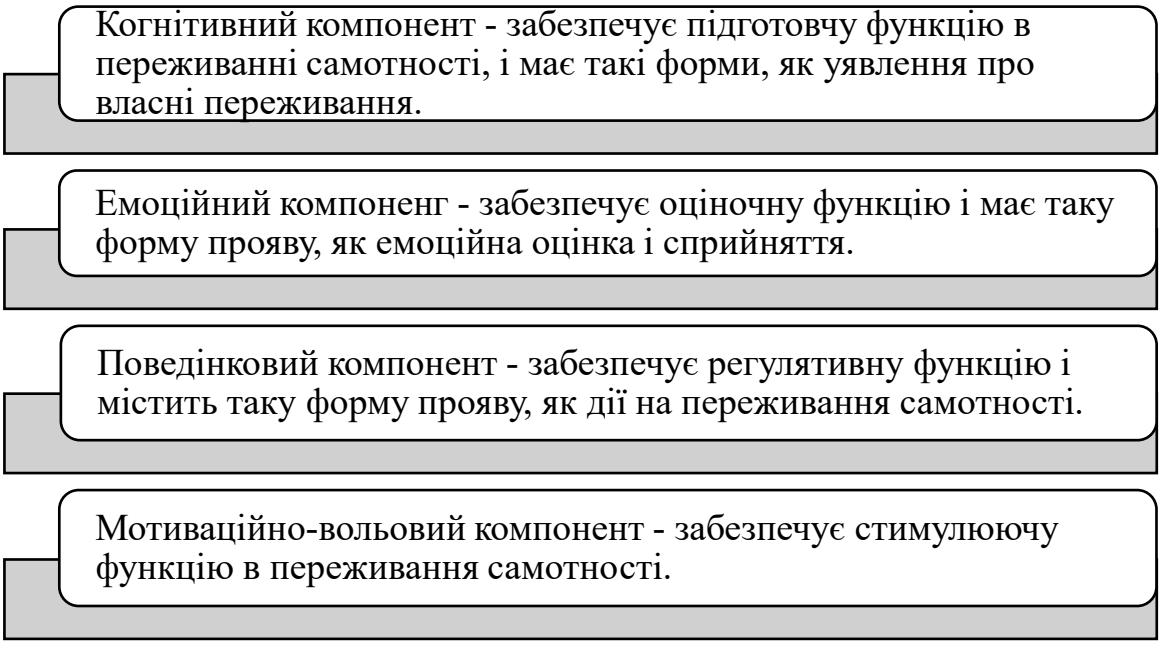


Рис. 1.1. Структурно-функціональну модель переживання самотності

Теоретичне підґрунтя для розуміння досвіду самотності представлено через структурно-функціональну модель, яка акцентує увагу на його когнітивних аспектах. Ця модель відображає концепції З. Фройда щодо значення фундаментальних психодинамічних тенденцій. Варіації цих базових психодинамічних тенденцій в рамках особистості відіграють підготовчу роль у переживанні самотності, яка виражається декількома способами: спогляданням своїх переживань, уявленням «Я» під час переживання самотності та формами ідентифікації з «Я» [23].

Когнітивний компонент виконує оціночну роль, що проявляється в емоційній оцінці та прийнятті чи неприйнятті переживань індивіда. У той же час афективний компонент виконує регулятивну функцію, охоплюючи поведінку, що виникає у відповідь на переживання самотності.

Поведінковий аспект відіграє стимулюючу роль у переживанні самотності та проявляється у двох різних формах: демобілізуючій і мобілізуючій.

Мотиваційно-вольовий керується ідентифікацією («процес і результат неусвідомленого ототожнення себе з іншими людьми або певними групами людей на основі певних емоційних зв'язків, включення їх у свій внутрішній світ і прийняття як своєї норми»), які є послідовною основою для дії цих механізмів, а також відокремлення («процес усвідомлення індивідом реальних цінностей інших людей і процес узгодження цих цінностей з власними цінностями») [23].

Процес усвідомлення та відстоювання індивідом своїх природних людських та особистісних цінностей є ключовим для розуміння внутрішньоособистісного розвитку самотності.

Домінування будь-якого з цих механізмів може призвести до негативних наслідків переживання самотності. Зокрема, коли переважають механізми емпатії (ідентифікації), що, в свою чергу, обмежує механізми відокремлення (відчуження), виникає відчуття особистої розгубленості, що призводить до деперсоналізації. Крайня форма відчуження проявляється у відокремленні людини від інших людей, цінностей, певних груп або світу в цілому. Такий стан називають «відчужуючою самотністю» [23].

Іншими словами, неусвідомлення переживання самотності призводить до ідентифікації з таким переживанням, що може проявлятися через негативні аспекти в поведінковому компоненті (наприклад, механізми відчуження). Усвідомлення останніх призводить до відокремлення, яке може характеризуватися позитивними орієнтаціями в поведінковому компоненті (як механізм переживання самотності) та в мотиваційно-ініціативному компоненті (як механізм самоактуалізації). Крім того, когнітивний компонент є більш

важливим для особистості, оскільки інші переживання є сильнішими і важливішими для людини [23]. Слід зазначити, що кожен з цих механізмів має як позитивні, так і негативні наслідки. У контексті цього дослідження ми не будемо зосереджуватися на цьому аспекті.

Когнітивний компонент переживання самотності функціонує на основі уявлень про власний досвід і сприйняття себе як суб'єкта, що може набувати форми ототожнення себе з іншими і включення останніх у свій внутрішній світ (тобто ідентифікація), або відстоювання своєї індивідуальності і неприйняття цінностей інших (тобто відокремлення). Це також може бути процес актуального або потенційного задоволення демонструє емоційне переживання задоволення-незадоволення, прийняття-відхилення. Таким чином, один об'єкт характеризується емоційно привабливою силою, а інший – відштовхуючою. Вони також можуть відчувати амбівалентне емоційне ставлення до певних категорій об'єктів.

Дослідження О. Задорожної вказує на те, що самотність для кожної людини також визначається її емоційним ставленням. Вчені визначили, що самотність людини може бути «позитивною», «негативною» або «нейтральною» [9].

Таким чином, емоційний компонент переживання самотності дає можливість оцінити власні відчуття і в певному сенсі спонукає до певних дій, тобто визначає спосіб функціонування по відношенню до цього переживання, що в даному випадку є функцією для поведінкового компонента.

Поведінковий компонент переживання самотності спрямований на виконання регулятивної функції і проявляється через певні дії по відношенню до переживання самотності. Цей тип компонента проявляється залежно від ступеня активності особистості в різних ситуаціях. У зв'язку з цим Н.О. Олійник вказує, що складовими цього компонента є такі механізми: самотність (переживання самотності, викликане зовнішніми або внутрішніми причинами, що виражається у добровільному перебуванні на самоті); ізоляція (переживання

самотності, викликане зовнішніми або внутрішніми причинами, що виражається у відсутності фізичного контакту з іншими людьми) [9].

Тут варто додати, що кожна людина може відчувати різні типи самотності. Все залежить від того, які дефіцити людина має в міжособистісних стосунках (емоційні, інтимні, комунікативні, інші).

Певні типи самотності функціонують у поведінковому компоненті переживання і реалізуються через механізми ізоляції, відокремлення та відчуження. Специфіка функціонування осіб з такими переживаннями проявляється через домінуючий механізм переживання самотності в поведінковому компоненті, який характеризується як позитивними, так і негативними орієнтаціями в мотиваційному та вольовому компонентах [2].

І. Ніколаєнко у своїх працях підкреслює, що негативні наслідки самотності проявляються в тому, що самотність виступає в якості детермінанти розвитку, яка ускладнює входження в більш широкий контекст соціальних відносин [21].

На основі своїх досліджень самотності у шлюбі О. Грановська виокремила позитивні та негативні аспекти самотності. Науковець зазначає, що позитивне значення самотності (у вигляді самотності як ресурсу) проявляється в тому, що остання є невід'ємною складовою розвитку людської особистості. Позитивними можливостями самотності є розвиток саморегуляції, творчості та самовдосконалення, самопізнання, стабілізація психофізичних станів та самозахист від деструктивних зовнішніх впливів. Негативний характер усамітнення можна простежити через відсутності здатності до оволодіння психічними процесами та психічними станами, а також порушенням внутрішньої цілісності особистості та руйнуванням механізмів психологічного захисту [5].

З вищезазначеного можна узагальнити, що мотиваційно-вольовий компонент має дві форми: позитивну та негативну форми подолання комплексу самотності. Переживання самотності проявляється у двох формах.

Перша проявляється в мобілізації ресурсів особистості в пошуках можливостей для використання ситуації самотності. Друга є позитивним аспектом таких переживань і фактором самореалізації особистості. Іншими словами, це сукупність мотивацій до вдосконалення, самовираження, саморозвитку та самоствердження, комплекс добровільних зусиль, спрямованих на позитивне переживання самотності [5].

Механізм самоактуалізації виникає через використання цього досвіду усамітнення для особистісного вдосконалення. Прагнення людини до особистісного зростання, саморозуміння та самоактуалізації загалом посилюється мотиваційними та добровільними аспектами усамітнення.

Інша форма проявляється в демобілізації ресурсів особистості, що відбувається при порушенні внутрішньої цілісності особистості. Якщо ця форма є домінуючою, це призводить до дереалізації особистості. Це проявляється в негативних почуттях, станах та емоціях. Ця тенденція пов’язана з особистісними характеристиками конкретної людини, домінуючим типом самотності та особливостями структури мотиваційно-вольової сфери [1].

Згідно із загальним системним підходом Дж. Фландерса, переживаючи самотність, індивіди намагаються досягти стабільності у своїх переживаннях. Коли остання порушується, система та її компоненти реагують негативним зворотним зв’язком на всіх рівнях організації. Зокрема, високий рівень самотності призводить до того, що людина починає сприймати себе самотньою (когнітивна підсистема) і розвиває негативне ставлення до самотності (афективна підсистема) [52].

Залежно від форми вираження кожної домінуючої підсистеми (компонента) самотність змінюється і трансформується з різних точок зору. Оскільки будь-який досвід супроводжується кількома сприйняттями, поведінкою та почуттями, а різні компоненти досвіду містять механізми індивідуальної мотивації та вольової структури, самотність може видозмінюватися або набувати певних відтінків, функціонуючи як єдине ціле в конкретних взаємозв’язках останніх компонентів [25].

Внутрішніми умовами реалізації позитивного потенціалу самотності є усвідомлення самотності, формування особистісного самоконтролю, формування позитивних емоційних станів у процесі переживання самотності, позитивне сприйняття (ставлення) до самотності, розуміння позитивної ролі самотності в процесі розвитку особистості та пошук мотивів вибору самотності.

Це означає, що самотність є системним переживанням, яке виникає тоді, коли переживання самотності функціонує як цілісна структура, а не через низку окремих компонентів.

Отже, узагальнюючи отримані дані, можна сказати, що переживання самотності є системним і динамічним утворенням, особливою формою суб'єктивного відображення своєї позиції в межах «Я-Інший», що складається з когнітивного, емоційного, поведінкового, мотиваційного та вольового компонентів.

Оскільки самотність є складним і багатовимірним соціально-психологічним явищем, її можна описати лише за допомогою багатовимірної категоризації. У зв'язку з цим особливий інтерес викликає аналіз причин самотності.

Причини самотності традиційно в психології виділяють дві основні групи факторів для пояснення різних явищ: ситуаційні (об'єктивні, зовнішні) та особистісні (особистісні, внутрішні, суб'єктивні) [3].

Зокрема, згідно з дослідженнями, існують ситуації, які можуть призвести до самотності, наприклад, через смерть, розлучення або втрату близької людини, які вказують на психологічні особливості особистості,

Дослідники вказують лише на ті риси, що спричиняють виникнення самотності, які так чи інакше пов'язані з невпевненістю людини в собі, а серед ситуативних чинників – лише події, які мають викликати негативні почуття [3].

Оскільки ситуативні чинники варіюються і завжди є зовнішніми умовами психологічних явищ, психологи звертають увагу на пошук особистісних чинників, тобто характерних рис або яскравих проявів особистісних якостей, які формують схильність людини до самотності.

На думку деяких науковців, самотність є особистісною якістю. Зокрема, Г. Свендсен важає, що самотність особистості здебільшого зумовлена складністю вирішення проблеми самореалізації. На її думку ринкова економіка викликає в індивідах утилітарну спрямованість, що ускладнює засвоєння ними елементарних принципів побудови взаємовідносин і різних комунікативних ролей [28].

Г. Свендсен вважає, що низький рівень комунікабельності та комунікативних навичок ускладнює взаємовідносини і призводить до непорозумінь, відсутності друзів та самотності. На її думку, наслідки цього явища особливо яскраво проявляються у віці від 30 до 40 років. За словами науковця, у цьому віці 1/3 людей відчувають себе самотніми, і 65% з них – через проблеми з самореалізацією [28].

Крім того, кілька досліджень показують, що риси особистості, які сприяють самотності, як правило, посилюються в дорослому віці. Зокрема, Дж. Монк наводить дані, які свідчать про те, що підлітки та молоді люди частіше стикаються з почуттям самотності, ніж їхні старші однолітки. Цей висновок підтверджується багатьма іншими дослідниками, які встановили негативну кореляцію між віком і самотністю серед усіх опитаних респондентів. Згідно з цими висновками, досвід самотності в подальшому житті пояснюється такими факторами, як бідність і хвороба серед респондентів, а не невід'ємною характеристикою старіння.

Тим не менш, згадані вище дослідження показують, що самотність є складним і багатогранним явищем, і його поява не залежить від частоти чи рідкості комунікативних взаємодій. Правильна інтерпретація даних різних досліджень залежить від розуміння сутності самотності.

Таким чином, вивчення феномену самотності стало однією з найактуальніших проблем сучасного суспільства в усіх вікових групах. Ми вважаємо за необхідне обмежити наше дослідження особливостями переживання самотності в дружин військовослужбовців враховуючи ситуацію, яка склалась на сьогоднішній день в Україні.

1.2. Психологічні особливості переживання самотності дружин військовослужбовців

Характер і ступінь самотності залежить не лише від внутрішніх чинників людини, а й від умов, які можуть опосередковано впливати на її життя та життєвий шлях.

Як зазначає Ю. Кашпур, у різні історичні періоди самотність була сумним наслідком катастроф і воєн [10].

На думку Т. Титаренко, опосередкований вплив на життя людини мають соціально-історичні трансформації та соціальні потрясіння. Соціальні потрясіння, такі як революції та війни, втягують особистість у стрімкий плин соціального часу і порушують інтеграцію минулого і майбутнього людини, а також її самобутність [39].

Наразі в Україні триває війна, жінки, а особливо дружини військовослужбовців піддаються постійному стресу через те, що їхні чоловіки перебувають на фронті, відчувають самотність і відчуження, суспільну байдужість і нерозуміння. Жінкам доводиться долати свої страхи та підтримувати чоловіка, дітей і сім'ю. Ці фактори погіршують психологічний стан і стан здоров'я дружин, викликаючи такі стани, як тривога, депресія і втома. У цьому розділі розглядаються психологічні особливості переживання самотності дружин військовослужбовців, проблеми, з якими вони стикаються [39].

Будучи багатогранною проблемою, самотність дружин військовослужбовців може, з одного боку, містити в собі можливості для глибокого особистісного духовного зростання, а з іншого – сприяти трансформації всього духовного життя людини.

Зокрема, на думку Н. Журавльової, прогрес цивілізації посилює самотність особистості та конфлікт між особистістю як суб'єктом спілкування і деіндивідуалізацією у спілкуванні (мається на увазі надмірне залучення інформаційних технологій у суспільне життя) [8].

Науковці наголошують на принциповій різниці між самотністю та усамітненням і характеристиками усамітнених особистостей (наприклад, нарцисизм, ворожість, жага до влади, манія величі, всемогутність). Однак, самотність – це нормальний стан балансування між рівнем наявних і бажаних соціальних контактів, який може мати як особистісні, так і соціальні чинники.

Багато дослідників вказують на подвійність цього поняття та набуття суто негативного розуміння самотності, як травматичного стану для людини, але підкреслюючи «корисний» надлишковий стан самотності.

Х. Манкмар, пропонує розглядати самотність, як свідому конструктивну поведінкову стратегію на основі нової інтерпретації.

Однак з початком війни в Україні поняття самотності знову набуло суто негативного значення. Всі українці опинились по всьому світу наодинці, або в розлуці з рідними тощо. Зросла незадоволеність міжособистісним спілкуванням (особливо в контексті дружина-чоловік) [43].

Багато дослідників почали переосмислювати феномен самотності за класифікацією Р. Вейса [10], однією з перших класифікацій типів самотності.

Р. Вейс виділяє два типи самотності: самотність як емоційну ізоляцію і самотність як соціальну ізоляцію. Самотність, як емоційна ізоляція – це стан втрати або відсутності глибокої емоційної прихильності. Вона спричинена втратою значущої людини (коханої людини, близького друга). Самотність, як соціальна ізоляція («самотність соціальної ізоляції») є наслідком відсутності широких соціальних зв’язків [10].

За Грубером, це відокремлення від соціального кола (друзів, колег, сусідів) [11].

В Україні проблема переживання самотності представлена в класичних працях, де самотність розглядається, як ситуативний тимчасовий стан у випадках розлучення, вдівства, хвороби, безробіття тощо [37]. Українські науковці також вивчали окремі аспекти проблеми самотності, наприклад, Р. Сердечна, описує особливості проживання самотності молоддю, але, незважаючи на актуальність проблеми переживання самотності дружин

військовослужбовців, системних досліджень все ще бракує, а потреба в них є гострою [30].

Актуальність цього питання підтверджується соціальною значущістю жіночої самотності. Вона полягає в тому, що велика кількість самотніх жінок репродуктивного віку зачіпає інтереси суспільства в біологічному відтворенні та відтворенні соціальних структур.

Соціальний вимір самотності в основному пов'язаний зі змінами, що відбулися в сімейній системі через військові дії. Звідси випливає психологічна природа самотності. Це почуття починає формуватися ще в дитинстві, коли дитина не отримує необхідного тепла та уваги хоча б від одного з батьків. До психологічних аспектів самотності також належать особливості особистісних та індивідуальних характеристик і поведінки людини, які сприяють виникненню самотності та посилюють її [22].

Вчені виділяють різні типи та види самотності, серед яких внутрішня та зовнішня, суб'єктивна та об'єктивна, емоційна та соціальна ізоляція, а також хронічна, ситуативна та тимчасова самотність.

Жіноча самотність є складним і багатогранним соціально-психологічним явищем, що виникає внаслідок незадоволеної потреби в соціальній взаємодії та близьких, довірливих стосунках. Аналіз психологічної літератури показує, що причинами самотності є демографічна ситуація, війна, неможливість мати дітей, охолодження стосунків у шлюбі, відмінності в культурних стандартах і ціннісних орієнтаціях партнерів, а також кар'єризм серед жінок. Реактивні стани, викликані самотністю, включають депресію, агресію, самоагресію, фрустрацію, тривогу та психічну нестабільність [31].

Самотність у дружин військовослужбовців включає в себе ряд негативних аспектів, які безпосередньо пов'язані з жіночою особистістю. Її прояви варіюються від психологічної пригніченості до глибокої депресії та суїцидальних думок.

Т. Кулаєва проводила дослідження самотності у дружин військовослужбовців за допомогою методики Д. Рассела та М. Фергюсона –

Шкала самотності UCLA (UCLA Loneliness Scale). З отриманих показників можна сказати, що загальний рівень самотності, який відчувають респонденти, є досить значним [16].

Лише третина респондентів (32,3%) мають низький рівень самотності, 38,5% – середній і 29,2% – високий. Дійсно, більше половини (67,7%) респондентів відчувають ізоляцію від інших, страждають від поганої комунікації, скаржаться на те, що відсутність партнера зводить з розуму, що оточуючі їх не розуміють і часто чекають телефонного дзвінка або листа від чоловіка із зони бойових дій [16].

Це можна пояснити тим, що в Україні жінки проводжають чоловіків на фронт, народжують та виховують дітей самотужки, без фізичної присутності чоловіка (іноді за свідомим рішенням самих жінок, іноді через несприятливі життєві обставини, які змушують їх вдаватися до таких заходів). Це призводить до втрати звичного кола спілкування та соціального статусу [16].

Дослідниці Н. Журавльова і Т. Гулєва виявили, що дружини військовослужбовців відчувають сильне емоційне і фізичне напруження і несуть додаткове навантаження. Жінкам часто важко впоратися з емоційною нестабільністю чоловіків, які повернулися з фронту, і витримати зростаючу ізоляцію, байдужість, відстороненість і дратівливість чоловіків, які не бажають йти на контакт з соціумом. Дружини часто скаржаться на сімейний дискомфорт, напруженість і конфліктність у стосунках, їм важко зрозуміти і прийняти зміни, що відбулися в їхніх чоловіках. Жінки говорять про власну зростаючу тривожність, говорять про роздратування, втому, безсоння і підвищену тривогу за майбутнє всієї сім'ї [8].

Психологічною особливістю військовослужбовців дружин є відчуття відсутності контролю над власним життям і залежності від рішень чоловіка. Це призводить до відчуття безсилля та втрати самоідентичності.

Дослідження показують, що підвищений стрес для дружин військовослужбовців до, під час і після розгортання є потенційним механізмом виникнення проблем з психічним здоров'ям. Стресові життєві події та їхній

подальший зв’язок з виникненням або рецидивами психічних розладів, таких як депресія, вживання психоактивних речовин і зловживання ними, а також біполярний розлад, добре задокументовані у сім’ях військовослужбовців [8].

Крім того, дружини військових можуть бути надзвичайно вразливими до різних форм насильства, включаючи домашнє та сексуальне насильство. Тому надання дружинам інформації про насильство і про те, як з ним боротися, є важливим кроком. Це включає в себе підтримку і доступ до соціальних служб та юридичних процедур, таких як судові накази щодо домашнього насильства [8].

Особливо вразливою категорією вважаються жінки військовослужбовців – молодого віку.

Молодість – це час професіоналізації та прагнення до життя і самореалізації в багатьох аспектах [1, с. 328]. Водночас молодий вік - це час вибору між близькістю та ізоляцією (Е. Еріксон) [53].

Згідно з Законом України «Про сприяння соціальному становленню та розвитку молоді в Україні» до молоді відносяться громадяни віком від 14 до 35 років. Показниками цього періоду є не фізичні, а соціальні настанови, ролі та стосунки, які складають цикл сімейного життя та кар’єри [18]. Цей віковий період має значний вплив на життєві та професійні перспективи.

У своїх дослідженнях О. Лич, О. Ічанська та О. Гірчук вивчали питання, як самотність молодих жінок дружин військовослужбовців впливає на їх функціональний стан та на їх життєдіяльність. Вчені виокремили психологічні особливості переживання самотності дружин військовослужбовців, як представлені на малюнку 1.2. [18].



Рис. 1.2. Психологічні особливості переживання самотності дружин військовослужбовців

Таким чином, виходячи з малюнку 1.2. ми бачимо, що переживання самотності характеризується не тільки специфічними психологічними особливостями, але й тим, що якість життя дружин військовослужбовців значно погіршується в усіх аспектах.

Молоді жінки з високим рівнем самотності почуваються пригніченими, похмурими та неохоче займаються активною діяльністю. І цей стан справ погіршується через дистанціювання від інших та відсутності поруч близької людини (чоловік військовослужбовець). Крім того, відсутність у молодої жінки внутрішніх сил і небажання що-небудь робити, коли вона переживає серйозну самотність, затримує її звернення за допомогою до найближчого оточення або за професійною психологічною допомогою.

Самотність це складний психологічний феномен, на ступінь (тривалість та інтенсивність) якого можна впливати за допомогою поєднання різних факторів, водночас запобігаючи йому. Важливим є вивчення самотності та її психологічних особливостей серед молодих жінок дружин військовослужбовців, які перебувають в екстремально небезпечних ситуаціях

(війна) а також надання психологічної допомоги дружинам військовослужбовців під час воєнного стану в Україні.

1.3. Особливості надання психологічної допомоги дружинам військовослужбовців під час воєнного стану в Україні

Наразі в Україні триває війна. Дружини військовослужбовців піддаються постійному стресу через те, що їхні чоловіки перебувають на фронті, відчувають самотність і відчуження, суспільну байдужість і нерозуміння. Жінкам доводиться долати свої страхи та підтримувати дітей і сім'ї. Ці фактори погіршують психологічний стан та стан здоров'я дружин, викликаючи такі симптоми, як тривога, депресія та втома. У цьому підрозділі розглядаються шляхи надання психологічної допомоги дружинам військовослужбовців під час воєнного стану в Україні [24].

Визначено ряд причин, чому дружини військовослужбовців потребують психологічної допомоги. По-перше, коли солдати перебувають у зоні бойових дій, їхні дружини відчувають постійне психологічне напруження і підвищену тривогу. Вони хвилюються і переживають за життя своїх чоловіків. По-друге, після відрядження чоловіка в зону бойових дій жінкам доводиться перерозподіляти сімейні ролі, і без підтримки з боку найближчого сімейного оточення дружина змушена виконувати всі обов'язки, спрямовані на підтримання нормального функціонування сім'ї. По-третє, жінки відчувають брак емоційної підтримки, труднощі у спілкуванні з дітьми та економічні труднощі. Коли чоловіки повертаються з фронту, їх часто зустрічають психологічно і фізично виснажені дружини. Вони потребують психологічної підтримки та реабілітації. Як наслідок, сім'я не в змозі виконати свою функцію захисту та реабілітації пораненого члена сім'ї [27].

Психологічні особливості дружин військовослужбовців включають широкий спектр питань, які потребують уваги та підтримки з боку урядових і неурядових організацій. Забезпечення доступу до різноманітних ресурсів та

послуг, допомога в отриманні інформації про насильство та процедури захисту, а також надання психосоціальної та культурної підтримки є ключовими елементами підтримки дружин військовослужбовців [27].

Крім того, слід розробити і впровадити спеціальні програми психологічної підтримки для дружин військовослужбовців. Це включає індивідуальне психологічне консультування, групову роботу, тренінгову роботу, підтримку сімейних терапевтів, заняття медитацією та йогою, навчання навичкам саморегуляції та управління стресом, а також доступ до медичних та інших ресурсів для фізичного та психологічного здоров'я. Крім того, важливо запровадити курси підготовки до переживання розлуки та відчуття самотності для подружжя військовослужбовців, які допоможуть зменшити тривогу та розробити плани на випадок непередбачуваних ситуацій [31].

Психологічні програми та ініціативи, спрямовані на підтримку дружин військовослужбовців, корисні не лише для жінок, а й для всієї родини. Такі програми можуть допомогти підвищити життєстійкість всієї родини, підтримати готовність і здатність членів сім'ї підтримувати один одного, а також покращити якість життя дітей.

Крім того, для дружин військовослужбовців дуже важливо мати соціальну підтримку і спілкуватися з іншими дружинами, які проходять через подібний досвід. Спілкування з іншими дружинами військовослужбовців не лише забезпечує емоційну підтримку, але й дає можливість обмінятися досвідом та знаннями, щоб впоратися зі стресом і тривогою [31].

Таким чином, наш аналіз дозволяє зробити висновок, що дружини військовослужбовців стикаються зі складними психологічними проблемами через життя в постійній розлуці та тривозі. Ці проблеми можуть впливати на їхнє здоров'я, сімейні стосунки та професійну діяльність. Важливо, щоб уряди та громадські організації розуміли важливість підтримки дружин військовослужбовців і забезпечували їм доступ до необхідних ресурсів та програм психологічної підтримки.

Психологічна підтримка дружин військовослужбовців наразі є однією з головних проблем української громади. Кілька реабілітаційних центрів вирішили надавати консультації військовослужбовцям та їхнім дружинам. Розвиток психологічної допомоги, як професії в умовах війни в Україні та можливості надання психологічної підтримки наразі виокремлюють як психологічне консультування, немедичну (соціальну та особистісну) психотерапію, медичну психотерапію та психіатрію [35].

Для розгляду проблеми організації психологічної допомоги дружинам військовослужбовців необхідно окреслити особливості їхньої професійної діяльності та взаємодії з сім'ями. Разом з тим, до особливостей професійної діяльності, пов'язаної з військовою службою, можна віднести певні об'єктивні фактори, які негативно впливають на дружин військовослужбовців.

Надання психологічної та духовної допомоги залежить від недержавних організацій – громадських, релігійних та волонтерських [36].

З одного боку, робота неурядових організацій є більш гнучкою, швидко адаптується до сучасності через відсутність формальних процесів, реагує на актуальні потреби сім'ї та суспільства, орієнтована на конкретні випадки та індивідуальні підходи. Однак цей вид підтримки вимагає додаткових зусиль з боку сімей. Обмежені фінансові ресурси організацій не можуть охопити велику кількість дружин військовослужбовців [38].

Практичне забезпечення психологічної допомоги залежить від трьох аспектів, які визначають її характер і спрямованість [38]:

- Перший аспект – адекватність і готовність до прийняття психологічної допомоги, що є необхідною умовою надання психологічної підтримки. Наукові дані про вікові та індивідуальні особливості розвитку особистості свідчать про те, що вікові порушення можуть виникати на різних етапах,

Виникають проблеми, як об'єктивного, так і суб'єктивного характеру, пов'язані з новими життєвими ситуаціями та необхідністю набуття нового досвіду. Також можуть бути особливі випадки, такі як смерть близької людини, насильство або посттравматичний стрес, які часто неможливо подолати без

сторонньої допомоги. Таким чином, причини звернення за психологічною допомогою різноманітні: це і проблеми особистісного розвитку та зростання, і проблеми спілкування та взаємодії з іншими людьми, і проблеми, пов'язані з гострими екстремальними ситуаціями. Сюди ж можна віднести і проблеми, пов'язані з кризовими ситуаціями (самотність);

- Другий аспект – готовність до надання психологічної допомоги. У більшості випадків ефективність психологічного впливу залежить від бажання, особистої позиції та компетентності фахівця. Сьогодні прийнято говорити про особистісні передумови надання психологічної допомоги та характер психотерапевта тощо;

- Третій аспект – теоретико-методологічна база, що лежить в основі організації та надання психологічної допомоги, визначає її специфіку та спрямованість [38].

Форми психологічної допомоги дружинам військовослужбовців можна класифікувати за такими критеріями: склад та кількість учасників (індивідуальні, групові, колективні), тривалість (одноразові, постійні, «пульсуючі»), перспектива (короткострокові, середньострокові, довгострокові), місце проведення (стаціонарні, виїзні мобільні, циклічні), ступінь самостійності учасників (групи самодопомоги, групи взаємопідтримки; ті, що працюють за допомогою консультантів; дружини, що працюють під безпосереднім керівництвом психолога або капелана), рівень креативності (інформативні, репродуктивні, тренінгові, творчі), вид діяльності (ігрові спілкування, праця, навчання), умови проведення (термінові, звичайні), характер спілкування (безпосереднє, опосередковане), мета (профілактика негативних ситуацій та їх повторення, просвітницька діяльність), складність композиції (прості, складні, комбіновані) [42].

Найпоширенішими методами роботи з дружинами військовослужбовців є бесіда, переконання, врахування перспективи, методи вирішення конфліктів (прямі, опосередковані), діагностичні методи (спостереження, систематичні,

несистематичні), анкетування (відкрите та закрите), тестування, тренінгові роботи, соціометрія та моніторинг) [14].

Перш за все, психологи-консультанти повинні використовувати в інтерв'ю базові питання, які сприяють реалізації психологічних механізмів духовного розвитку особистості, зокрема механізмів ідентифікації, відчуження, рефлексії, трансценденції та усвідомлення екзистенціальної єдності.

Ідентифікація веде до ототожнення себе з іншими, спонукає до пошуку цінностей, смислів і форм діяльності і є важливою для розвитку совісті. Психологічний механізм децентрації допомагає звільнитися від егоцентризму, враховувати потреби та інтереси інших і гармонізувати їх з власними потребами [10].

В результаті децентрації любов і духовне служіння стають головним сенсом життя людини.

Рефлексія, як процес усвідомлення індивідом своїх духовних актів і станів сприяє зростанню здатності особистості підніматися над «буттям», знаходити сенс життя і формувати цінності. Інтроспекція пов'язана з усвідомленням людиною себе як цілісної особистості [29].

Йдеться про розуміння себе як особистості та усвідомлення й оцінку власної поведінки і вчинків на основі передбачення реакцій іншої людини.

Таким чином, психологічна допомога спрямовує увагу дружини військовослужбовця за межі звичного стереотипного мислення, на вищі рівні цінностей і смислів, ніж звичайні психологічні та соціальні. Загалом, духовно-особистісний підхід у практиці психологічного консультування – це підхід, який доповнює традиційну психологічну теорію і практику, потреба в якому зумовлена сучасною потребою духовного розвитку особистості.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ ДРУЖИН ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ

2.1. Структура та зміст емпіричного дослідження особливостей переживання самотності дружин військовослужбовців під час воєнного стану в Україні

У цьому розділі описано структуру дослідження, демонстрацію психодіагностичної методики, опис вибірки досліджуваних та аналіз отриманих результатів.

Мета констатувального етапу дослідження полягає у теоретичному та емпіричному обґрунтуванні особливостей переживання самотності дружин військовослужбовців під час воєнного стану в Україні.

Дослідження складалося з таких етапів:

- На першому етапі було проведено теоретичний аналіз наукової літератури;

- На другому етапі було проаналізовано психодіагностичний інструментарій, обрані методики дослідження та сформовано вибірку.

- На третьому етапі було проведено опитування респондентів, здійснювалась обробка даних та їх інтерпретація.

Проведено емпіричне дослідження особливостей переживання самотності серед дружин військовослужбовців в період воєнного стану. Респондентами стали 50 дружин військовослужбовців (віком від 20 до 50 років).

Вся вибірка емпіричного дослідження (50 респондентів) була поділена на дві групи по 25 респондентів у кожній (контрольна та експериментальна групи). Принцип поділу вибірки – навпіл. Соціометричні дані загальної вибірки представлено у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

Соціометричні дані загальної вибірки

№	Критерії	Соціометричні дані	Відсоткові показники соціометричних даних загальної вибірки
1.	Стать	жіноча – 50 осіб	жіноча – 100%
2.	Вік	20–30 років – 16 осіб 31–40 років – 22 особи 41–50 років – 12 осіб	21–30 років – 32% 30–40 років – 44% 40–50 років – 24%
3.	Сімейний статус	у шлюбі – 50 осіб	у шлюбі – 100 %
4.	Стаж ведення бойових дій чоловіка (військовослужбовця)	1–2 роки – 29 осіб 3–5 років – 12 осіб понад 5 років – 9 осіб	1–2 роки – 58% 3–5 років – 24% понад 5 років – 18%

Аналізуючи опис соціометричних даних загальної вибірки, можемо зазначити, що загальна кількість респондентів становить 50 дружин військовослужбовців, з яких 100 % жіночої статіц, (тобто, 50 осіб) – вибірка є однорідною. Респонденти мають різну вікову категорію: респонденти 21–30 років становлять 32% (16 осіб), 30–40 років – 44% (22 особи), 40–50 років – 24% (12 осіб). Щодо сімейного статусу, то 100 % респондентів знаходяться в шлюбі (50 осіб). Кожен респондент нашого дослідження має певний стаж ведення бойових дій чоловіком військовослужбовцем: 1–2 роки стажу мають 58% (29 осіб), 3–5 років стажу – 24% (12 осіб), понад 5 років стажу – 18% (9 осіб). Додатково, схематичний опис соціометричних даних загальної вибірки показано на малюнку 2.3.

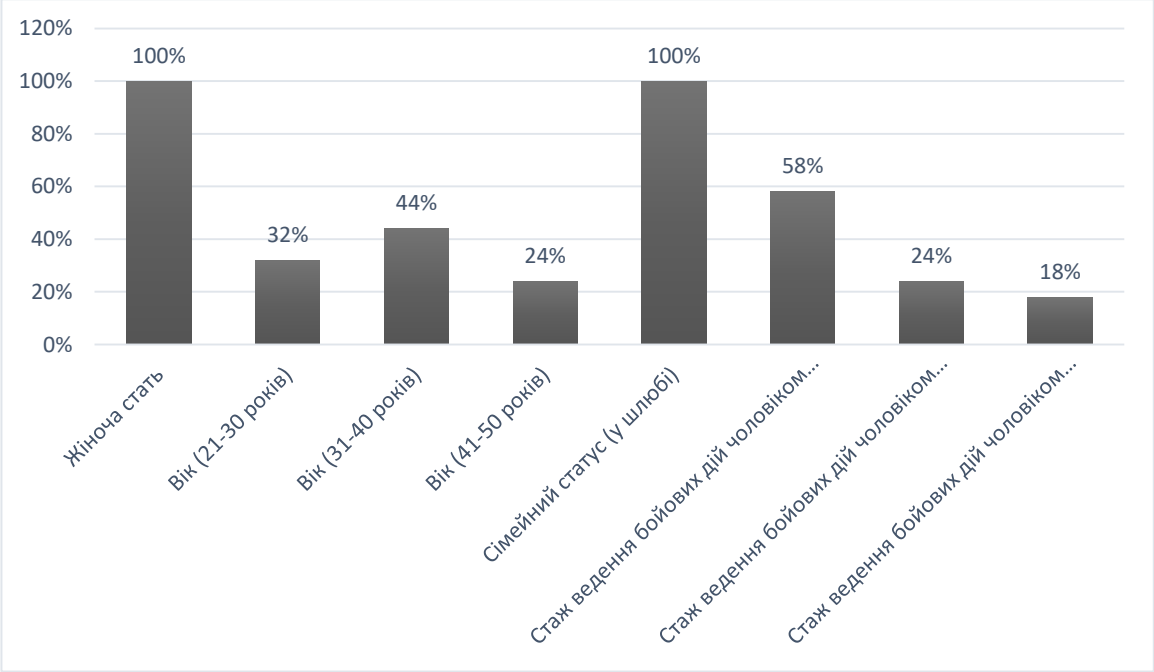


Рис. 2.3 Схематичний опис соціометричних даних загальної вибірки

Емпіричне дослідження особливостей переживання самотності серед дружин військовослужбовців полягало у визначені рівнів переживання самотності, тому було обрано такий діагностичний інструментарій:

1. Авторська анкета «Соціометричні дані»;

2. Діагностичний опитувальник виявлення глибини переживання самотності (С. Корчагіна);

3. Діагностичний опитувальник для виявлення виду самотності (С. Г. Корчагіна);

4. Самооцінка психічних станів (за Г. Айзенком).

Математико-статистична обробка результатів проводилася з використанням відсоткових формул та програмного забезпечення Exel (кількісний та якісний аналіз даних).

Опишемо обраний діагностичний інструментарій дослідження більш детально.

1. Авторська анкета «Соціометричні дані». (Додаток А).

Авторська анкета дозволила дослідити соціально-демографічні характеристики, такі як стать, вік та сімейний стан. Вона також містила

запитання про те, який стаж ведення бойових дій чоловіка (військовослужбовця).

2. *Діагностичний опитувальник виявлення глибини переживання самотності (С. Г. Корчагіна). (Додаток Б).*

В анкеті респондентам пропонується 12 запитань і чотири варіанти відповідей: «завжди», «часто», «іноді» і «ніколи».

Наприклад, такі питання, як: «Чи бувають у вас ситуації, коли ви не можете порозумітися з близькою людиною (другом)?»; «Чи відчуваєте ви іноді тугу за чимось, що втрачено назавжди?». Результати порівнюються з наступними рівнями вираженості:

- 12-16 балів – людина наразі не відчуває самотності,

- від 17 до 27 балів – людина переживає неглибоке переживання можливої самотності

- від 28 до 38 балів – людина глибоко переживає актуальну самотність,

- від 39 до 48 балів – дуже глибока самотність, смуток у цьому стані.

3. *Діагностичний опитувальник для виявлення виду самотності (С. Г. Корчагіна). Додаток В.*

Опитувальник містить 30 запитань або тверджень і два варіанти відповідей: «так» або «ні». Наприклад, «Чи вважаєте ви, що ваші рідні та друзі менше піклуються про вас» та «Чи вважаєте ви, що ви даєте іншим більше, ніж отримуєте від них».

В результаті визначаються дифузний, відчужений та дисоційований рівні самотності.

Люди, які відчувають дифузну самотність, характеризуються підозрілістю в міжособистісних стосунках, поєднанням суперечливих особистісних і поведінкових характеристик, здатністю протистояти і пристосовуватися в конфлікті, наявністю всіх рівнів емпатії, збудливістю, тривожністю та емоційністю, а також хорошими комунікативними навичками. Така розбіжність пояснюється ідентифікацією з різними людьми з різними психологічними характеристиками. У гостро пережитому стані дифузної самотності люди

намагаються спілкуватися з іншими людьми. Однак вони не спілкуються, не діляться своїми думками, а лише намагаються надіти маску іншого, тобто ідентифікують себе з іншими, як з дзеркалом. Вони дуже гостро реагують на стрес і обирають стратегію пошуку співчуття та підтримки.

Вони інтуїтивно передбачають справжню екзистенційну самотність і відчувають сильний страх. Людина демонструє згоду з принципами, мораллю, думками та інтересами людини, з якою вона спілкується. Іншими словами, людина починає жити за рахунок психічних ресурсів об'єкта ідентифікації та існує за рахунок інших.

Відчужуюча самотність проявляється в тривожності, збудливості, циклічності, низькій емпатії, конфліктності в протистоянні, вираженій відсутності співпраці, підозрілості та залежності в міжособистісних стосунках.

Дисоціативна самотність. Її розвиток визначається процесом, в якому ідентифікація та відчуження стають яскраво вираженими, а також швидкими змінами навіть по відношенню до однієї і тієї ж людини. Спочатку людина ідентифікує себе з іншими, приймає їхній спосіб життя і повністю довіряє їм. Після повної ідентифікації відбувається радикальне відчуження від об'єкта.

Це показує справжнє ставлення людини до самої себе. Певні аспекти особистості приймаються, інші відкидаються. Відчуття самотності є гострим, чітким, усвідомленим і болісним.

4. *Самооцінка психічних станів (за Айзенком). (Додаток Г).*

Методика пропонує зосередитися на конгруентності тверджень щодо чотирьох емоційних станів: тривоги, фрустрації, агресії та ригідності. Наприклад, шкала тривожності включає такі твердження, як: «Я не відчуваю впевненості в собі», «Я весь час уявляю собі неприємності і хвилююся»;

До шкали фрустрації належать такі твердження: за шкалою фрустрації: «нещастя і невдачі мене нічому не вчать», «я часто відчуваю себе беззахисним»; за шкалою агресії: «я часто перебиваю розмови», «мені хочеться перебивати розмови» тощо.

Шкала агресивності включає такі твердження, як «часто перебиває розмову» та «хоче бути авторитетом для інших», а шкала ригідності включає такі твердження, як «має труднощі зі зміною звичок» та «має труднощі з переконанням самого себе». Оцінка 2 бали ставиться, якщо це відбувається часто, оцінка 1 бал - якщо це відбувається рідко, і оцінка 0 балів - якщо це не відбувається взагалі.

Інтерпретація результатів визначається за такими рівнями:

I. Тривожність:

від 0 до 7 балів – низький рівень, відсутність тривоги;

від 8 до 14 балів – середній прийнятний рівень тривожності

від 15 до 20 балів – високий рівень тривожності;

II. Фрустрація:

0 до 7 балів – невисока самооцінка, стійкість до невдач;

8 до 14 балів – проявляється середній рівень, фрустрація є;

15 до 20 балів – виявляється низька самооцінка, людина уникає труднощів, боїться невдач, є фрустрованою.

III. Агресія:

від 0 до 7 балів – спокійна і стабільна;

від 8 до 14 балів – середня агресивність;

від 15 до 20 балів – агресивний, недостатній самоконтроль, труднощі у спілкуванні та роботі з іншими.

IV. ригідність:

0 до 7 балів – немає ригідності, легко переключається;

8 до 14 балів – середній рівень;

15 до 20 балів – дуже виражена ригідність, сталість поведінки, переконань і поглядів, навіть якщо вони відрізняються і не відповідають реальним ситуаціям чи життю.

Таким чином, запропонований діагностичний інструментарій дозволяє емпірично дослідити особливості переживання самотності дружинами військовослужбовців у воєнний час.

2.2. Результати дослідження особливостей переживання самотності дружин військовослужбовців

Метою дослідження було емпірично дослідити особливості переживання самотності дружин військовослужбовців. З метою реалізації поставленої мети та дослідження особливостей переживання самотності дружин військовослужбовців нами було проведене емпіричне дослідження.

Дослідження проводилося за допомогою онлайн-форми. Вибірку склали 50 дружин військовослужбовців Збройних Сил України. Респондентів було поділено по принципу порівно на експериментальну (25 респондентів) та контрольну групу (25 респондентів).

Під час проведення діагностики першим проаналізованим інструментом був діагностичний опитувальник на виявлення глибини самотності (С. Корчагіна). Згідно з його методикою, рівнями вираженості самотності є: відсутність відчуття самотності в даний момент (12-16 балів), неглибоке переживання можливої самотності (17-27 балів), глибоке переживання актуальної самотності (28-38 балів), переживання дуже глибокої самотності та занурення в цей стан (39-48 балів).

Було підраховано, що дружини військовослужбовців схильні переживати глибоку або надмірно глибоку самотність.

Дослідження виявило всі рівні самотності у вибірці. Вибірка була розділена на дві групи. До експерементальної групи увійшло 25 жінок, до контрольної групи увійшло теж 25 жінок. Відсотковий розподіл кожної групи на констатувальному етапі за діагностичним опитувальником виявлення глибини переживання самотності (С. Г. Корчагіна) показано у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3.

Відсотковий розподіл кожної групи на констатувальному етапі за діагностичним опитувальником виявлення глибини переживання самотності (С. Корчагіна)

Розподіл за групами	I відсутність переживання самотності	II неглибоке переживання можливої самотності	III глибоке переживання актуальної самотності	IV надмірно глибоке переживання самотності
ЕГ	0 % (0 осіб)	12 % (3 особи)	68 % (17 осіб)	20 % (5 осіб)
КГ	0 % (0 осіб)	16 % (4 особи)	52 % (13 осіб)	32 % (8 осіб)

Аналізуючи результати за діагностичним опитувальником виявлення глибини переживання самотності (С. Корчагіна), можна побачити, що у дружин військовослужбовців ЕГ переважає рівень глибокого периживання актуальної самотності – 68 % (17 осіб) так само і у дружин військовослужбовців КГ переважає глибоке переживання актуальної самотності – 52 % (13 осіб), неглибоке переживання можливої самотності відчувають 3 особи ЕГ – 12 % і 4 особи КГ – 16 %, надмірно глибоке переживання спостерігається у 5 осіб ЕГ – 20 % та у 8 осіб КГ – 32 %. Рівень відсутності переживання самотності не спостерігається в обох групах – 0 %, що насамперед обумовлено специфікою груп (дружини військовослужбовців, які знаходяться на війні).

Додатково результати констатувального етапу ЕГ та КГ за діагностичним опитувальником виявлення глибини переживання самотності (С. Г. Корчагіна) представлено на малюнку 2.4.

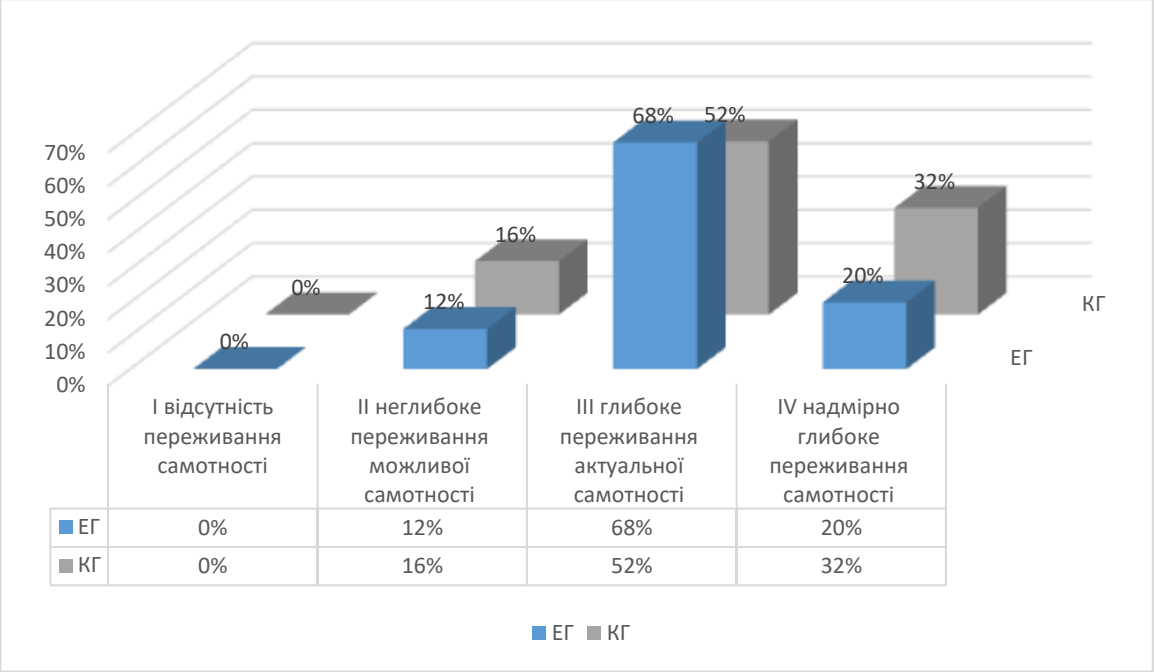


Рис. 2.4. Результати констатувального етапу ЕГ та КГ за діагностичним опитувальником виявлення глибини переживання самотності (С. Корчагіна)

Таким чином, дружини військовослужбовців обох груп відчувають гостріше та глибше внутрішнє напруження через усвідомлення нездатності бути поруч з коханою людиною, внутрішнє відчуття втрати через нездатність витримати випробування зовнішнього світу (в даному випадку це відстань через війну) та втрату життєвих орієнтирів. Все це супроводжується відчуттям самотності.

Окрім глибини самотності дружин військовослужбовців, ми також визначали її тип. Згідно з діагностичним опитувальником для виявлення типів самотності (С. Корчагін), ми виділили такі типи: дифузний, відчужений та дисоційований. Серед досліджуваних були виявлені всі типи самотності. Результати констатувального етапу ЕГ та КГ за діагностичним опитувальником для виявлення типів самотності (С. Корчагін), представлені в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4.

Результати констатувального етапу ЕГ та КГ за діагностичним опитувальником для виявлення типів самотності (С. Г. Корчагін)

Розподіл за групами	I Дифузна самотність	II Відчужуюча самотність	III Дисоційована самотність
ЕГ	12 % (3 особи)	72 % (18 осіб)	16 % (4 особи)
КГ	16 % (4 особи)	60 % (15 осіб)	24 % (6 осіб)

Як видно з таблиці 2.3, найпоширенішим типом самотності серед дружин військовослужбовців є відчуження (72% опитаних ЕГ та 60 % опитаних КГ). Цей тип самотності характеризується тривожністю, роздратованістю, низьким рівнем емпатії, конфліктністю в конфліктах, вираженим браком співпраці, підозрілістю в міжособистісних стосунках та залежністю у стосунках.

Дисоційована самотність зустрічається у 16 % респондентів ЕГ та у 24 % респондентів КГ. Ця самотність визначається вираженим процесом ідентифікації та відчуження і його швидкою зміною навіть по відношенню до однієї і тієї ж людини. Спочатку люди ідентифікують себе з іншими, приймають їхній спосіб життя і повністю довіряють їм. Після повної ідентифікації настає радикальне відчуження від об’єкта. Це показує справжнє ставлення людини до самої себе. Певні аспекти особистості приймаються, інші відкидаються. Відчуття самотності є гострим, чітким, усвідомленим і болісним.

Дифузна самотність зустрічається у 12% респондентів ЕГ та у 16 % респондентів КГ. Люди з таким типом самотності характеризуються поєднанням сумнівних і суперечливих особистісних і поведінкових рис у міжособистісних стосунках, легко збуджуються, тривожні та емоційні. У стані гострого переживання дифузної самотності людина намагається спілкуватися з іншими людьми. Це відбувається тому, що людина не спілкується, не ділиться

своїми думками, а просто намагається надіти маску іншої людини. Вони дуже реагують на стрес і обирають стратегії пошуку співчуття та підтримки.

Для того, щоб глибше і повніше проаналізувати отримані дані щодо типів самотності, показано результати констатувального етапу ЕГ та КГ за діагностичним опитувальником для виявлення типів самотності (С. Г. Корчагін) та показуються на малюнку 2.5.

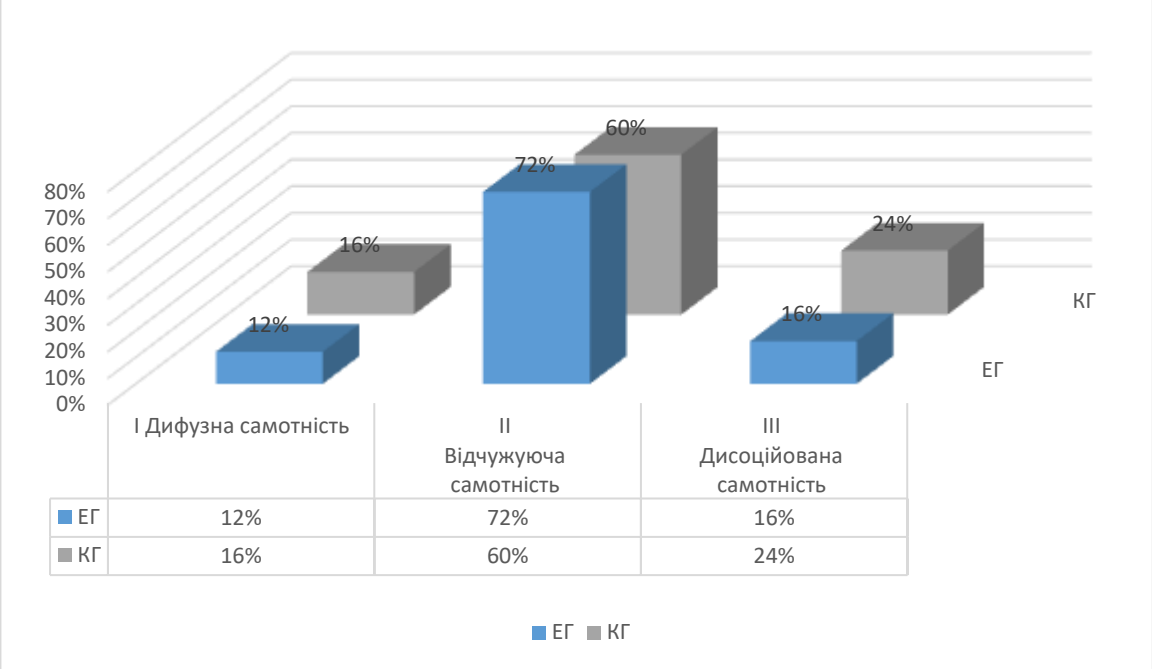


Рис. 2.5. Результати констатувального етапу ЕГ та КГ за діагностичним опитувальником для виявлення типів самотності (С. Г. Корчагін)

Таким чином, відчужуюча самотність найбільш поширена серед дружин військовослужбовців, тоді як дисоційована та дифузна самотність зустрічаються рідше.

Дружини військовослужбовців, які відчувають самотність, часто занепокоєні своїм оточенням, нездатністю організувати своє життя і спілкування. Вони можуть проявляти агресію, агресивну поведінку та агресивні реакції на дуже незначні подразники. Крім того, з одного боку спостерігається фрустрація через неможливість змінити своє життя, а з іншого – ригідність, яка передбачає нездатність змінити своє життя.

Для з'ясування проявів тривожності, фрустрації, агресії та ригідності у дружин військовослужбовців було використано методику «Самооцінка психічного стану» (Айзенка).

Результати констатувального етапу ЕГ та КГ за діагностичною методикою «Самооцінка психічного стану» (Айзенка), представлені в таблиці 2.5.

Таблиця 2.5.

Результати констатувального етапу ЕГ та КГ за діагностичною методикою «Самооцінка психічного стану» (Айзенка)

Психічні стани	Рівні ЕГ			Рівні КГ		
	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Тривожність	68 % (17 осіб)	32 % (8 осіб)	0 % (0 осіб)	56 % (14 осіб)	44 % (11 осіб)	0 % (0 осіб)
Фрустація	60 % (15 осіб)	24 % (6 осіб)	16 % (4 осіб)	36 % (9 осіб)	48 % (12 осіб)	16 % (4 особи)
Агресивність	52 % (13 осіб)	40 % (10 осіб)	8 % (2 особи)	44 % (11 осіб)	48 % (12 осіб)	8 % (2 особи)
Ригідність	32 % (8 осіб)	40 % (10 осіб)	28 % (7 осіб)	48 % (12 осіб)	36 % (9 осіб)	16 % (4 особи)

Як видно з таблиці 2.4, у респондентів ЕГ спостерігається переважно високий рівень тривожності – 68 % та середній рівень тривожності – 32 %. Показники КГ також мають переважно високий – 56 % та середній рівень – 44 % тривожності. Низького рівня тривожності в обох групах не спостерігається. Респонденти, які мають високий та середній рівні тривожності відчувають більше емоційних переживань, які тісно пов'язані з відчуттям кризи та розчарування. Для дружин військовослужбовців тривога часто є супутником.

У вибірці ЕГ рівень фрустрації дружин військовослужбовців має високий рівень – 60 %, середній – 24 % та 16 % – низький рівень. КГ характеризується такими показниками: високий рівень – 36 %, середній рівень – 48 % та низький

рівень – 16 %. Жінки, які мають переважно високий та середній рівень фрустації відчувають обман, невдачу і розчарування, коли не можуть досягти важливих цілей і бажань. У стані фрустрації. Наприклад вони постійно думають, що чоловіки будучи далеко можуть зраджувати, і через не змогу бути поруч вони провокують стан фрустації.

У стані фрустрації досліджувані демонструють цілу низку реакцій. Вони можуть йти від реальних ситуацій у фантазії, мрії та марення. Або ж виникає внутрішня агресія, яка проявляється у вигляді дратівливості та гніву. Як варіант, може спостерігатися регрес у поведінці через перехід до більш примітивних способів поведінки.

Як бачимо, індекс агресії є високим в обох групах. Більшість ЕГ респондентів демонструють високий рівень агресії – 52 % та середній рівень агресії – 40 %, і тільки 8 % мають низький рівень агресії. Також в КГ більшість респондентів мають високий рівень – 44 % та середній рівень – 48 %, низький рівень має тільки 2 особи (8 %). Такі показники можна пояснити тим, що на плечі дружин військовослужбовців звалилось дуже багато відповідальності та проблем, через війну, вони почали виконувати, як жіночу та материнську ролі на рівні з чоловічою та волонтерською ролями.

Серед дружин військовослужбовців ЕГ ригідність знаходиться переважно на середньому рівні – 40 % та високому рівні – 32 %, низький рівень мають тільки 7 осіб (28 %). У КГ маємо такі показники: високий рівень ригідності – 48 %, середній рівень – 36 % та низький рівень – 16 %. Дружини військовослужбовців, що мають переважно високий та середній рівні ригідності часто демонструють труднощі у зміні запланованих дій у зв’язку зі зміною зовнішніх умов. Очевидно, що, з одного боку, дружини військовослужбовців, хочуть змінити своє життя, але, з іншого боку, вони не в змозі змінити ситуацію або змінити своє ставлення до нових ситуацій (в даному випадку є конкретна ситуація – війна).

Додатково результати констатувального етапу ЕГ за діагностичною методикою «Самооцінка психічного стану» (Айзенка), представлені на малюнку 2.6.

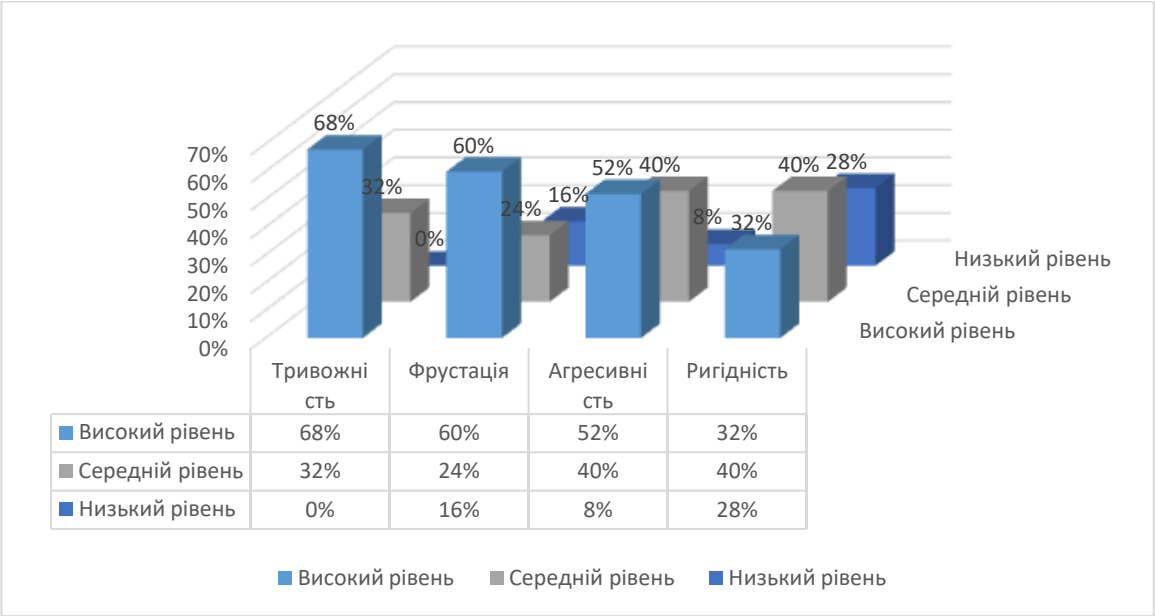


Рис. 2.6. Результати констатувального етапу ЕГ за діагностичною методикою «Самооцінка психічного стану» (Айзенка)

Також, додатково результати констатувального етапу КГ за діагностичною методикою «Самооцінка психічного стану» (Айзенка), представлені на малюнку 2.7.

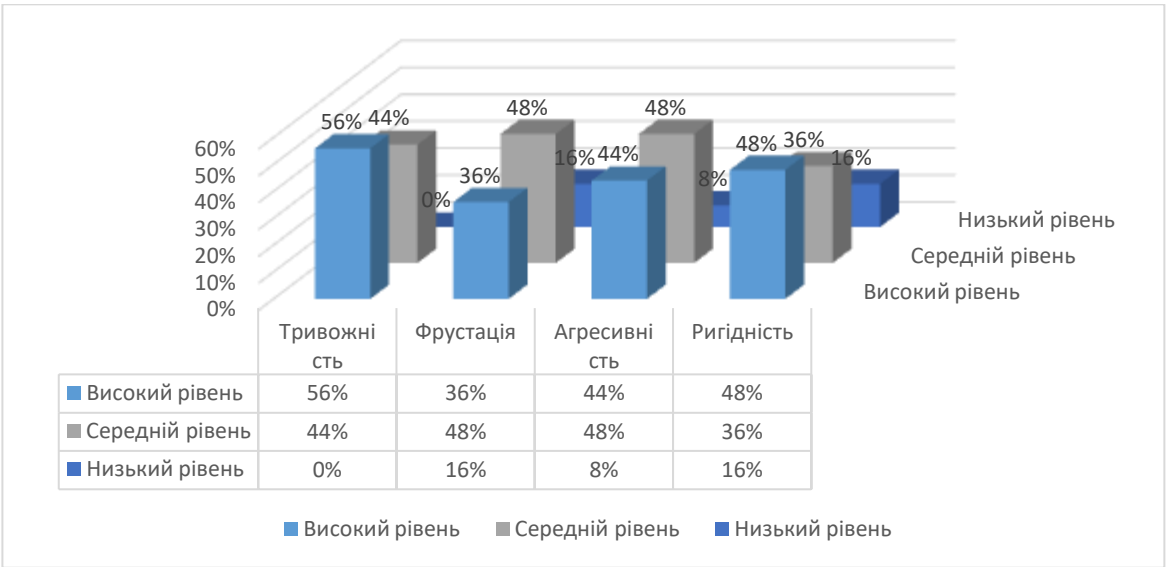


Рис. 2.7. Результати констатувального етапу ЕГ за діагностичною методикою «Самооцінка психічного стану» (Г. Айзенка)

Таким чином аналізуючи результати за методикою «Самооцінка психічного стану» (Г. Айзенка) можемо констатувати, що переважна більшість дружин військовослужбовців мають високий та середній рівні тривожності, фрустації, агресії та ригідності. Така сукупність психічних станів характеризується складними життєвими обставинами, адже на жінок перейшло дуже багато відповідальностей та нових ролей.

Дружини військовослужбовців мають також переважно високий та середній рівень глибокої самотності і діагностуючи вид самотності було виявлено, що відчужуюча самотність найбільш поширена серед дружин військовослужбовців, тоді як дисоційована та дифузна самотність зустрічаються рідше.

Тому нами було прийнято рішення розробити, впровадити та апробувати корекційно-розвивальну програму щодо зниження рівня переживання самотності дружин військовослужбовців засобами психологічного тренінгу. Детальний зміст програми та результати формувального етапу дослідження показано у наступному розділі.

РОЗДІЛ 3
КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНА ПРОГРАМА ЩОДО ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ ДРУЖИН ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ ЗАСОБАМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ

3.1. Розробка та впровадження корекційно-розвивальної програми щодо зниження рівня переживання самотності дружин військовослужбовців засобами психологічного тренінгу

Метою формувального етапу дослідження є розробка та впровадження корекційно-розвивальної програми щодо зниження рівня переживання самотності дружин військовослужбовців засобами психологічного тренінгу з урахуванням результатів, отриманих на констатувальному етапі дослідження.

Завдання формувального етапу дослідження:

- розробити програми, спрямовану на зниження рівня самотності у дружин військовослужбовців;

- реалізувати програму у вигляді модулів та занять психологічного тренінгу, спрямованих на зниження рівня самотності у дружин військовослужбовців;

- проаналізувати проведені заходи, провести повторну діагностику та підтвердити ефективність корекційно-розвивальної програми щодо зниження рівня переживання самотності дружин військовослужбовців засобами психологічного тренінгу за допомогою контрольного зрізу та порівняльного методу.

Основна ідея розробленої програми психологічної підтримки щодо зниження рівня самотності дружин військовослужбовців полягає в підвищенні рівня підготовки жінок до конструктивного подолання негативних проявів самотності, через зовнішні обставини – воєнний стан в Україні.

Метою розробленої програми психологічної підтримки є цілеспрямована і поетапна підготовка дружин військовослужбовців до зниження рівня самотності.

У програмі участь приймала тільки ЕГ, а КГ виступила, як група з якою будемо порівнювати результати констатувального та формувального етапів дослідження для підтвердження ефективності даної програми.

Принципи програми є наступними:

1) принцип активності;

2) принцип врахування вікових, психологічних та особистісних особливостей учасників;

3) принцип комплексності методів психологічного впливу;

4) принцип врахування діапазону і ступеня різноманітності матеріалу.

Методи, що використовуються в програмі, спрямовані на вирішення наступних завдань:

1. підвищити самооцінку та адаптаційні навички дружин військовослужбовців, а також підтримати їхню психічну незалежність і благополуччя.

2. руйнування негативних установок, що призводять до відчуття самотності;

3. допомога дружинам військовослужбовців у подоланні таких психічних стані – фрустрації, тривожності, агресії та ригідності пов’язаних із самотністю;

4. розвиток навичок подолання емоційних наслідків конструктивного переживання втрати, пов’язаної з розлукою з чоловіком, який на війні або можливо смертю близької людини;

5. формування навичок переживання самотності, життєвих труднощів, вирішення конфліктів та використання позитивних стратегій подолання стресу та кризових ситуацій (наприклад воєнний стан в Україні є однією з кризових ситуацій);

6. розвиток ефективних соціальних та комунікативних навичок,

7. подолання труднощів у стосунках зі знайомими, друзями та рідними;

8. розвиток здатності до емпатії та взаєморозуміння тощо.

Дана програма тренінгу розрахована на дружин військовослужбовців віком від 20 до 50 років.

Методи: ігротерапія, проективні методи, методи корекції поведінки. методичні прийоми, що використовуються під час тренінгу – рольові ігри, вправи, дискусії, бесіди, мозковий штурм, вправа «Намалюй фігуру під дощем», незакінчені речення, рефлексія особистих проблемних ситуацій учасників та аналіз життєвого досвіду.

Очікувані результати: зниження рівня самотності у дружин військовослужбовців, підвищення самооцінки, розвиток комунікативних навичок, навичок активного подолання життєвих труднощів та використання ефективних копінг-стратегій вирішення конфліктів, набуття знань та розвиток навичок саморегуляції та покращення стосунків із близькими людьми.

Тренінгові програми з подолання самотності дружинами військовослужбовців складається з наступних етапів:

1 етап – підготовка. Для більш продуктивної роботи групи самотніх жінок об’єднують в групи. Цей етап пов’язаний зі ступенем готовності внутрішньої мотивації жінок до змін. Під час цього етапу учасники знайомляться один з одним, зближуються, знаходять спільні теми та підвищують емоційну напругу.

2 етап – усвідомлення. На цьому етапі жінки усвідомлюють сам факт існування самотності, її причини та наслідки. Основні зміни мають відбутися на когнітивному рівні. Крім того, особливого значення набуває рефлексія, яка позитивно впливає на групову динаміку. Водночас, на другому етапі учасники стають емоційно згуртованими та демонструють емоційну відкритість.

3 етап – переоцінка. Третій етап передбачає активізацію когнітивних та емоційно-оціночних процесів. Учасники повинні замислитися над впливом власних небажаних когнітивних установок і поведінки на їхнє життя і найближче соціальне оточення (сім’ю, друзів), а також спробувати переоцінити

власну особистість і стратегії з точки зору їхньої ефективності у подоланні таких ситуацій, як самотність під час воєнного стану.

Головним досягненням цього етапу є незалежність, почуття власної гідності та усвідомлення можливості вільного вибору дій у різних кризових ситуаціях. Цей етап характеризується саморозкриттям, рефлексією та зворотним зв'язком. Подальша робота в групі має підготувати учасників до здійснення певних практичних кроків для подолання самотності.

4 етап – інтеграція. Заключний етап роботи має на меті сформувати в учасників нову модель поведінки та спробувати впровадити її у своє життя. За допомогою творчих завдань побудувати чесні та партнерські стосунки в групі. Таким чином, на 4 етапі відбувається вихід із ситуації «тут і зараз» і завершення роботи.

Програма складається з чотирьох умовних модулів:

- Модуль І «Секрети саморегуляції емоційних станів». Допомогти учасникам зрозуміти своє внутрішнє «Я», розширити знання жінок про почуття та емоції, навчитися конструктивно переживати стани самотності, гніву та смутку, розвинути вміння керувати своїми емоціями та емоційними реакціями, підвищити рівень емоційної зрілості. На занятті жінки беруть участь у бесідах, щоб визначити та зрозуміти основні чинники, які викликають у них почуття самотності, а також дають можливість розповісти про свої почуття та обговорити їх.

- Модуль ІІ «Свобода продуктивного спілкування», передбачає комунікативні навички, тобто вміння встановлювати контакт, слухати, висловлювати свою думку, відстоювати та захищати свої інтереси, досягати компромісних рішень, успішно взаємодіяти з учасниками різних соціальних ситуацій та досягати поставлених цілей.

Модуль ІІІ «Дружня сім'я – моя реальність» спрямований на розвиток навичок налагодження безпечних і здорових стосунків з протилежною статтю (у даному випадку з чоловіком, який є військовослужбовцем), створення бажаного образу сім'ї в таких кризових умовах, як воєнний стан, задоволення

потреб у прийнятті та розумінні, а також розвиток стосунків, які зменшують відчуття самотності та ізоляції.

Модуль IV «Моє життя – мій вибір» спрямований на інтеграцію досвіду, знань і навичок, соціалізацію учасників, оцінку їхньої діяльності та завершення тренінгу.

Кожен модуль включає дві тематичні сесії. Кожна сесія складається з трьох частин: вступної, основної (робочої або базової) та заключної. Кожна сесія триває приблизно 1,5–2 години. Програма складається з 5 сесій, тобто 10 годин.

Навчально-тематичний план корекційно-розвивальної програми щодо зниження рівня переживання самотності дружин військовослужбовців засобами психологічного тренінгу представлено в таблиці 3.6.

Таблиця 3.6.

Навчально-тематичний план корекційно-розвивальної програми щодо зниження рівня переживання самотності дружин військовослужбовців засобами психологічного тренінгу

№	Теми занять	Час
Модуль I «Секрети саморегуляції емоційних станів»		
1.	Заняття 1: Знайомство один з одним Мета: познайомити учасників групи, встановити правила роботи в групі, створити атмосферу розкутості, довіри та психологічної безпеки, сприяти розвитку дружніх стосунків між учасниками.	2 год.
2.	Заняття 2: Ти не один Мета: Гармонізувати та підняти емоції учасників, підвищити самооцінку та зруйнувати негативні установки, розширити знання про емоції та почуття, розвинути вміння конструктивно переживати причини самотності, гніву та смутку, а також використовувати ефективні стратегії подолання самотності.	2 год.
	Модуль II «Свобода продуктивного спілкування»	2 год.
	Заняття 3: Конфлікт Мета: активізувати поняття «конфлікт», визначити моделі.	

Продовження таблиці 3.6.

	поведінки учасників у конфліктних ситуаціях, розширити уявлення про способи вирішення конфліктів та розвинути вміння приймати людей навколо себе без осуду	
3.Модуль ІІІ «Дружня сім'я – моя реальність»		
5.	Заняття 4: Сприйняття стосунків та ролей в умовах війни Мета: сформувати адекватне уявлення про чоловіків і жінок в умовах війни, прийняти себе як дружину військовослужбовця та створити бажаний образ своєї сім'ї незважаючи на кризові обставини.	2 год.
Модуль IV «Моє життя – мій вибір»		
7.	Заняття 5: Здоровий спосіб життя Мета: формування відповідального ставлення до свого життя та здоров'я, орієнтація учасників на здоровий спосіб життя, закріплення вміння використовувати ефективні стратегії подолання стану самотності.	2 год.
Всього:		10 год.

Детальний зміст корекційно-розвивальної програми щодо зниження рівня переживання самотності дружин військовослужбовців засобами психологічного тренінгу представлений в додатку (Додаток Д).

Результати апробації та підтвердження ефективності корекційно-розвивальної програми представлені у наступному підрозділі.

3.2. Результати апробації корекційно-розвивальної програми

Після завершення формувального етапу дослідження було проведено контрольний етап для перевірки ефективності проведеної роботи.

Завданнями контрольного етапу дослідження було визначення динаміки рівня самотності, порівняння показників ЕГ та КГ, а також визначення ефективності розробленої корекційно-розвивальної програми, спрямованої на зниження рівня самотності дружин військовослужбовців.

Мета формувального етапу дослідження:

- Визначити рівень самотності у дружин військовослужбовців за допомогою повторної діагностики;

- Здійснити порівняльний аналіз результатів діагностики формувального та констатувального етапів дослідження;

- Проаналізувати результати дослідження;

- Зробити висновки щодо ефективності розробленої та впровадженої корекційно-розвивальної програми щодо зниження рівня переживання самотності дружин військовослужбовців засобами психологічного тренінгу.

З метою оцінки ефективності розробленої програми щодо зниження рівня переживання самотності дружин військовослужбовців засобами психологічного тренінгу було проведено повторну діагностику за тією ж схемою, що й на констатувальному етапі експерименту.

На формувальному етапі дослідження за тими ж методиками, що й на констатувальному, було проведено повторну діагностику рівня самотності респондентів, які брали участь у досліджені. Аналіз отриманих результатів дозволив зробити висновки щодо ефективності розробленої програми.

Проведено повторне емпіричне дослідження особливостей переживання самотності серед дружин військовослужбовців в період воєнного стану. Вся вибірка емпіричного дослідження (50 респондентів) була поділена на дві групи по 25 респондентів у кожній (контрольна та експериментальна групи). Принцип поділу вибірки – навпіл. У корекційно-розвивальній програмі приймала участь тільки ЕГ, в той час як КГ була використана для порівняння та визначення динаміки.

Спочатку розглянемо діагностичний опитувальник на виявлення глибини самотності (С. Корчагіна).

Порівняльні результати на констатувальном та формувальному етапах ЕГ та КГ у відсотковому розподілу кожної групи за діагностичним опитувальником виявлення глибини переживання самотності (С. Г. Корчагіна) показано у таблиці 3.7.

Таблиця 3.7.

Порівняльні результати на констатувальном та формувальному етапах ЕГ та КГ у відсотковому розподілу кожної групи за діагностичним опитувальником виявлення глибини переживання самотності (С. Г. Корчагіна)

Розподіл за групами	Констатувальний етап дослідження			
	I відсутність переживання самотності	II неглибоке переживання можливої самотності	III глибоке переживання актуальної самотності	IV надмірно глибоке переживання самотності
ЕГ	0 % (0 осіб)	12 % (3 особи)	68 % (17 осіб)	20 % (5 осіб)
КГ	0 % (0 осіб)	16 % (4 особи)	52 % (13 осіб)	32 % (8 осіб)
Розподіл за групами	Формувальний етап дослідження			
	I відсутність переживання самотності	II неглибоке переживання можливої самотності	III глибоке переживання актуальної самотності	IV надмірно глибоке переживання самотності
ЕГ	0 % (0 осіб)	60 % (15 осіб)	40 % (10 осіб)	0 % (0 осіб)
КГ	0 % (0 осіб)	16 % (4 особи)	52 % (13 осіб)	32 % (8 осіб)

Аналізуючи порівняльні результати на констатувальном та формувальному етапах ЕГ та КГ у відсотковому розподілу кожної групи за діагностичним опитувальником виявлення глибини переживання самотності (С. Г. Корчагіна), можна побачити, що у дружин військовослужбовців ЕГ спостерігається позитивна динаміка після проходження корекційно-розвивальної програми, якщо на констатувальному етапі переважав рівень глибокого переживання актуальної самотності у 68 % (17 осіб), то на формувальному етапі цей рівень знизився до 40 % (10 осіб). Неглибоке

переживання можливої самотності на констатувальному етапі відчували 3 особи ЕГ – 12 %, а на формувальному етапі на цьому рівні знаходяться 60 % (15 респондентів). Надмірно глибоке переживання на формувальному етапі не спостерігається, тоді як на констатувальному етапі було у 5 осіб ЕГ – 20 %. Рівень відсутності переживання самотності не спостерігається на обох етапах. Показники КГ на констатувальному та формувальному етапах залишились незмінними.

Додатково порівняльні результати на констатувальном та формувальному етапах ЕГ та КГ у відсотковому розподілу кожної групи за діагностичним опитувальником виявлення глибини переживання самотності (С. Г. Корчагіна) представлено на малюнку 3.8.

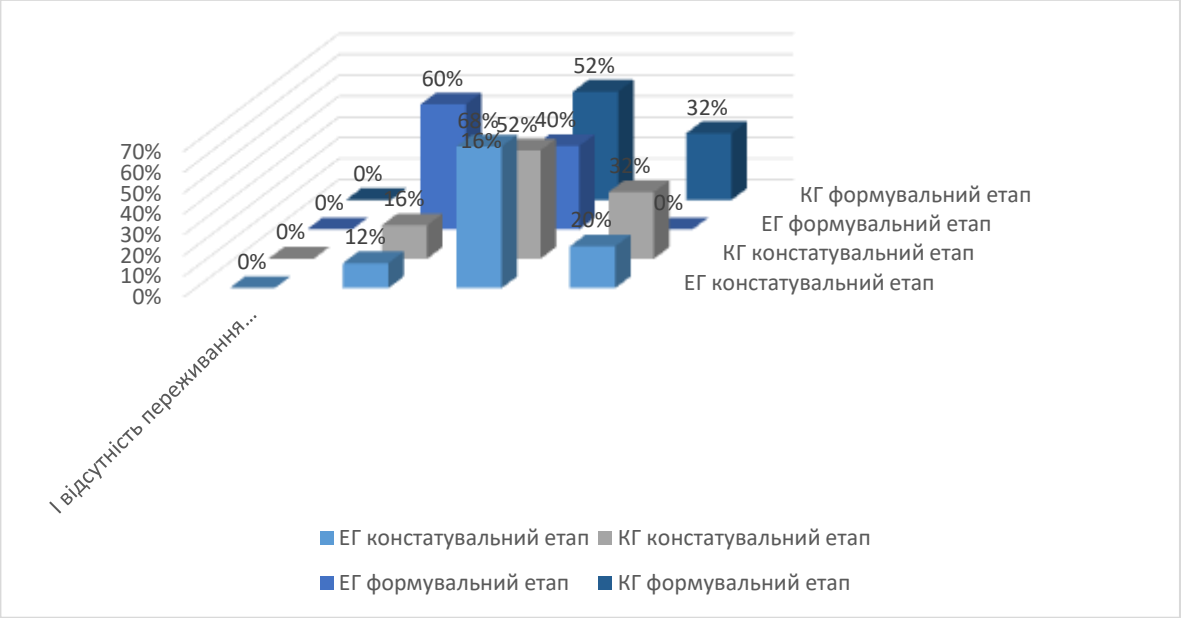


Рис. 3.8. Порівняльні результати на констатувальном та формувальному етапах ЕГ та КГ у відсотковому розподілу кожної групи за діагностичним опитувальником виявлення глибини переживання самотності (С. Г. Корчагіна)

Таким чином, дружини військовослужбовців ЕГ мають позитивну динаміку, і значно менш глибоко відчувають самотність, хоча і повністю не можуть позбутись цього відчуття. Але дружини військовослужбовців КГ, які не

брали участь у корекції, залишились з такими ж показниками, як на початку, і мають важкий перебіг переживання самотності.

Окрім глибини самотності дружин військовослужбовців, ми також визначали її тип. Згідно з діагностичним опитувальником для виявлення типів самотності (С. Г. Корчагін), ми виділили такі типи: дифузний, відчужений та дисоційований. Серед досліджуваних були виявлені всі типи самотності. Порівняльні результати констатувального та формувального етапів ЕГ та КГ за діагностичним опитувальником для виявлення типів самотності (С. Г. Корчагін), представлені в таблиці 3.8.

Таблиця 3.8.

Порівняльні результати констатувального та формувального етапів ЕГ та КГ за діагностичним опитувальником для виявлення типів самотності (С. Г. Корчагін)

Розподіл за групами	Констатувальний етап		
	I Дифузна самотність	II Відчужуюча самотність	III Дисоційована самотність
ЕГ	12 % (3 особи)	72 % (18 осіб)	16 % (4 особи)
КГ	16 % (4 особи)	60 % (15 осіб)	24 % (6 осіб)
Розподіл за групами	I Дифузна самотність	II Відчужуюча самотність	III Дисоційована самотність
ЕГ	12 % (3 особи)	72 % (18 осіб)	16 % (4 особи)
КГ	16 % (4 особи)	60 % (15 осіб)	24 % (6 осіб)

Як видно з таблиці 3.3, результати ЕГ та КГ залишились такі ж, як на констатувальному етапі, це повязано з тим, що завдяки корекційній програмі нам вдалось знизити відчуття самотності, але не прибрати його. Тому типи все

одно залишаються у респондентів. І найпоширенішим типом самотності серед дружин військовослужбовців є відчуження (72% опитаних ЕГ та 60 % опитаних КГ).

Додатково порівняльні результати констатувального та формувального етапів ЕГ та КГ за діагностичним опитувальником для виявлення типів самотності (С. Г. Корчагін) показано на малюнку 3.9.

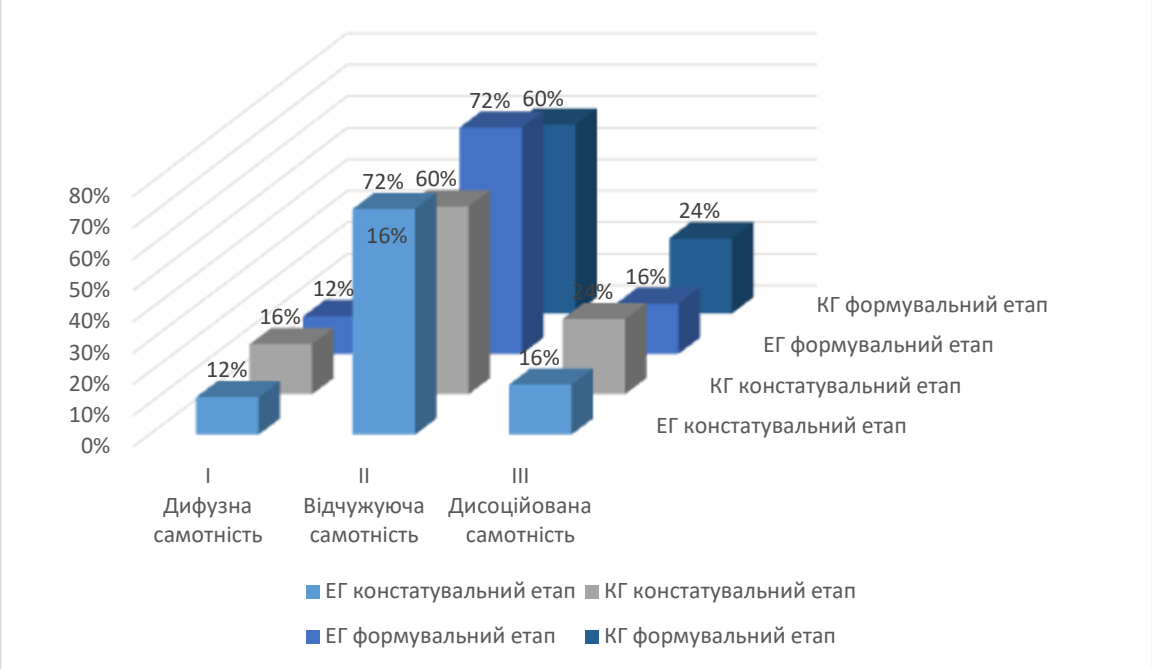


Рис. 3.9. Порівняльні результати констатувального та формувального етапів ЕГ та КГ за діагностичним опитувальником для виявлення типів самотності (С. Г. Корчагін)

Таким чином, показники за видами самотності не змінились, відчужуюча самотність найбільш поширена серед дружин військовослужбовців ЕГ та КГ, тоді як дисоційована та дифузна самотність зустрічаються рідше.

Для з'ясування, як змінились показники проявів тривожності, фрустрації, агресії та ригідності у дружин військовослужбовців було повторно використано методику «Самооцінка психічного стану» (Айзенка).

Порівняльні результати констатувального та формувального етапів ЕГ та КГ за діагностичною методикою «Самооцінка психічного стану» (Айзенка), представлені в таблиці 3.9.

Таблиця 3.9.

Порівняльні результати констатувального та формувального етапів ЕГ та КГ за діагностичною методикою «Самооцінка психічного стану» (Айзенка)

Психічні стани	Констатувальний етап					
	Рівні ЕГ			Рівні КГ		
	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Тривожність	68 % (17 осіб)	32 % (8 осіб)	0 % (0 осіб)	56 % (14 осіб)	44 % (11 осіб)	0 % (0 осіб)
Фрустація	60 % (15 осіб)	24 % (6 осіб)	16 % (4 осіб)	36 % (9 осіб)	48 % (12 осіб)	16 % (4 особи)
Агресивність	52 % (13 осіб)	40 % (10 осіб)	8 % (2 особи)	44 % (11 осіб)	48 % (12 осіб)	8 % (2 особи)
Ригідність	32 % (8 осіб)	40 % (10 осіб)	28 % (7 осіб)	48 % (12 осіб)	36 % (9 осіб)	16 % (4 особи)
Психічні стани	Формувальний етап					
	Рівні ЕГ			Рівні КГ		
	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Тривожність	16 % (4 особи)	68 % (17 осіб)	16 % (4 особи)	56 % (14 осіб)	44 % (11 осіб)	0 % (0 осіб)
Фрустація	20 % (5 осіб)	52 % (13 осіб)	28 % (7 осіб)	36 % (9 осіб)	48 % (12 осіб)	16 % (4 особи)
Агресивність	8 % (2 особи)	76% (19 осіб)	16 % (4 особи)	44 % (11 осіб)	48 % (12 осіб)	8 % (2 особи)
Ригідність	8 % (2 особи)	52 % (13 осіб)	40 % (10 осіб)	48 % (12 осіб)	36 % (9 осіб)	16 % (4 особи)

Як видно з таблиці 3.9, у респондентів КГ показники після повторної діагностики залишились на такому ж самому рівні, а показники ЕГ мають позитивну динамуку, якщо на констатувальному етапі спостерігався переважно високий рівень тривожності – 68 %, то на формувальному цей показник знизився до 16 %, середній рівень тривожності на констатувальному етапі був 32 %, а на формувальному бачимо – 68 %. Низького рівня тривожності в ЕГ на констатувальному етапі не спостерігалось, а після проведення корекційної роботи з'явився низький рівень у 4 осіб (16 %). У респондентів ЕГ, які приймали участь у корекційно-розвивальній програмі знизився рівень тривожності, вони не відчувають сильних емоційних переживань, які тісно пов'язані з відчуттям кризи та розчарування. Але певною мірою відчуття тривоги залишається фоновим для дружин військовослужбовців.

У вибірці ЕГ на констатувальному рівні фрустрації дружин військовослужбовців має високий рівень – 60 %, а на формувальному цей показник знизився до 20 %, середній рівень був у 24 %, на формувальному етапі – 52 % . Низький рівень на констатувальному етапі мали – 16 %, на формувальному цей показник виріс до 28 %. Жінки почали відчувати довіру до чоловіка та навколишнього світу, почали ставити певні цілі і досягати їх попри всі складнощі. Страх зради став менш виражений, що посприяв загальному зміцненню стосунків.

Як бачимо, індекс агресії також зазнав змін. Більшість ЕГ респондентів на формувальному етапі демонструють середній рівень агресії – 76 % (на констатувальному етапі – 40%) та низький рівень агресії – 16 % (на констатувальному етапі – 8%), і тільки 8 % мають високий рівень агресії (на констатувальному етапі – 52 %).

Серед дружин військовослужбовців ЕГ на формувальному етапі ригідність знаходиться переважно на середньому рівні – 52 % (на констатувальному етапі – 40 %) та низькому рівні – 40 % (на констатувальному етапі – 28 %), високий рівень мають тільки 2 особи – 8 % (на констатувальному етапі – 32 %). Дружини військовослужбовців, почали потроху змінювати своє

життя та приймати ситуацію і більшість не живе синдромом «відкладеного життя», а почали жити тут і зараз.

Таким чином аналізуючи результати за методикою «Самооцінка психічного стану» (Айзенка) можемо констатувати, що переважна більшість дружин військовослужбовців ЕГ після проходження корекційно-розвивальної роботи мають середній та низький рівні тривожності, фрустації, агресії та ригідності. Така позитивна диаміка дає можливість відстежити та підтвердити ефективність корекційно-розвивальної програми щодо зниження рівня переживання самотності дружин військовослужбовців засобами психологічного тренінгу.

3.3. Методичні рекомендації дружинам військовослужбовців щодо зниження рівня переживання самотності

Сім'ї військовослужбовців відчувають стрес від переживання за долю своїх близьких, навіть коли вони перебувають далеко від бойових дій, що деструктивно впливає на їхній власний психологічний стан. Це часто призводить до нервової дратівливості, відчуття самотності, підвищеної конфліктності та зниження задоволеності сімейним життям.

Надзвичайні ситуації на війні зачіпають кожного, але діапазон реакцій та емоцій дуже широкий. Багато жінок відчувають себе пригніченими, розгубленими, самотніми і невпевненими в тому, що відбувається. Деякі стають заціпенілими або млявими, з підвищеним страхом і тривогою. У когось реакція легка, у когось важча. Однак рано чи пізно потенціал адаптації (психологічної, фізіологічної та соціальної) до такого стану вичерпується, що сприяє зростанню посттравматичного стресового розладу (ПТСР). На те, як людина (дружина військовослужбовця) реагує, впливає низка факторів, серед яких

- характер і тяжкість події, травматичні події в минулому;
- наявність або відсутність зовнішньої підтримки в житті;
- фізичне та ментальне здоров'я;

- наявність або відсутність психічних захворювань у жінки (в тому числі в минулому);

- культурне коріння та традиції;

- вік;

Кожна жінка має свої сильні сторони та можливості, які допомагають їй справлятися з життєвими труднощами. Водночас досвід показує, що ті, хто вважає, що отримав достатню соціальну підтримку, краще справляються з посткризовими труднощами, ніж ті, хто вважає, що не отримав достатньої підтримки. Саме тому важливо надати правильну першу допомогу в надзвичайних ситуаціях.

Якщо вони не мають можливості відвідувати групову підтримку (для дружин військових дуже важливо бачити себе в оточенні жінок, які перебувають у схожих обставинах), їм потрібно подбати про власні емоційні потреби.

Перш за все, дружина військового повинна покладатися на себе, свої здібності та власні сили. Силу жінки, якою вона є (у цьому їй допоможе техніка самодопомоги за допомогою використання метафоричних карток). І дуже важливо, щоб вона продовжувала вчитися, читати, ходити в гуртки, піклуватися про сім’ю і дітей, все так само, як і раніше, навіть якщо вона займається спортом, щоб підтримувати той спосіб життя, до якого вона звикла. Важливо також, щоб жінки не залишалися на самоті і не тригерила відчуття самотності.

Дружини військовослужбовців можуть використовувати вправи, щоб стабілізувати свій психічний стан і мінімізувати відчуття самотності та його наслідки, які представлені в таблиці 3.5

Таблиця 3.10

Вправи, щоб стабілізувати психічний стан і мінімізувати відчуття самотності

Назва вправи	Характеристика
Лист до самої себе через 10 років	- Дайте 20 хвилин тиші, потім візьміть аркуш паперу і ручку. Потім починайте писати. Будьте ввічливі і додайте трохи любові до себе. Завжди починайте з привітання і обирайте те, що найближче вашому серцю. - Наприклад: «Привіт, люба Анна, я пишу тобі з минулого. Продовжуйте, записуючи все, що збереглося у вашій душі про ваш теперішній досвід. Про щоденні події, почуття і людей, яких ти зустрічала. Будьте якомога детальнішими і дуже чесними. - Далі напишіть про те, що ви плануєте робити, коли війна закінчиться. Подбайте про те, щоб усі, кого ви любите, були здорові, і щоб це сталося якнайшвидше.
	- Смакуйте деталі сну, сприятливу ситуацію. Важливо писати щиро і глибоко. Пишіть, поки не відчуєте легкість і розкутість, поставте дату і запечатайте конверт. - За правилами етикету такі листи не перечитують, тримають подалі від очей і відкривають, коли все погане закінчиться.

Продовження таблиці 3.10.

	Війна колись закінчиться. Давайте разом мріяти про це і готуватися до нового щасливого і мирного життя. Ця техніка має катарсичний (звільняючий) ефект і може бути проведена через малюнки сновидінь у версії для дітей.
Техніка рескриптинга	Письмо може змінювати події. Ви можете змінити кінцівку, додати сили та помічників, переписати свої реакції. Мозку байдуже, як усе відбувалося насправді. І ви можете використати це сприйняття для роботи. 1. Оберіть ситуацію, яку хочете подолати. Зробіть її менш болючою (наприклад, насильство або нещодавній досвід втрати краще пропрацювати з психотерапевтом). Уявіть новий фінал і почніть писати стару історію. 2. Уявіть людину (реальну чи вигадану), яка може дати вам зараз те, чого ви потребували тоді. Напишіть образ цієї людини на аркуші паперу. 3. Згадайте ситуацію, яка насправді сталася. У будь-який момент натисніть уявну кнопку «стоп», і сцена зупиниться. Якщо те, що відбувається, застигло, ви можете одразу ж трансформувати його. Наприклад, попросіть про допомогу батьків або

Продовження таблиці 3.10.

	опікунів і подивіться, як вони реагують і перетворюють ситуацію на вашу користь. Зафіксуйте цей процес на папері. 4. Перевірте, чи всі ваші потреби були задоволені. Оцініть, як почувався ваш персонаж в уявній ситуації в результаті програвання альтернативного сценарію. Чи був він задоволений, чи потребував чогось іншого? Ви можете додати поведінку, яка може допомогти. Наприклад, після того, як захисник впорався із загрозою, він підходить до вас, обіймає і пропонує піклуватися про вас. 5. Після того, як новий сценарій буде на папері, переходьте до реальності. Спробуйте повторити поведінку захисника. Наприклад, заваріть собі чашку чаю, ляжте, загорнувшись у ковдру, і скажіть собі турботливі слова, як опікун у казці. Таке переосмислення може штучно створити альтернативний досвід минулого, який, у свою чергу, впливає на те, як ви відчуваєте себе і свої стосунки з іншими в сьогоденні.

Продовження таблиці 3.10.

Психологічна прогулянка (пошук свого місця)	А тепер заплющте очі, зробіть глибокий вдих і уявіть своє заповітне улюблене місце на карті України. Пориньте в його запах і відчуйте його силу. Здійсніть уявну прогулянку і пройдіть так далеко, як вам потрібно. Коли відчуєте, що переповнені враженнями, повільно розплющте очі. Повторіть ці прогулянки ввечері, і ви відчуєте себе дуже бадьорими і зможете підтримувати глибокий і відновлюючий сон. Завдання наступного дня після практики – знайти своє місце в реальному житті. Спробуйте знайти особливий куточок міста, де ви зараз живете: ..... Він повинен бути затишним, комфортним і радувати око. Спробуйте знайти його. І коли ви його знайдете, ви будете вражені тим, що знайдете. Тому що ви по-новому подивитеся на те чудове місце, куди вас відправив доля. Розвинувши цю навичку, ви швидко адаптуєтесь до нового місця і будете насолоджуватись його дослідженням. Пам’ятайте, що в Україні ви завжди вдома. Ця земля належить вам!
Техніка «Дзвінок другові»	Спробуємо з’ясувати, чи так це насправді. Чи залишилися у вашому житті справді близькі та важливі

Продовження таблиці 3.10.

	люди? Перш за все, близька людина – це той, хто серйозно ставиться до моїх почуттів і керується моїми почуттями, і в той же час, чиї почуття важливі і значущі для мене (тобто, хто керується цими почуттями).
	Керуючись цими словами, оцініть своє оточення на предмет того, чи є серед нього близькі люди, яким би ви хотіли зараз зателефонувати, люди, контакт з якими для вас дійсно важливий. Запишіть їхні імена на аркуші паперу і згадайте хороші моменти з ними в минулому і сьогоденні. Якщо можливо, зателефонуйте їм зараз або в найближчі кілька днів, щоб дізнатися, як у них справи, і дайте їм знати, що ви відчуваєте Їм також може знадобитися ваша підтримка зараз. Якщо їх вже немає в живих або з ними неможливо зв’язатися, напишіть їм листа і розкажіть, як ви себе зараз почуваєте, подіями. Ви можете писати такі листи часто або зосередитися на одному. Такі листи особливо корисні, якщо вам потрібно зв’язатися з батьком або матір’ю. Не секрет, що улюблені домашні тварини – істоти близькі. Спробуйте організувати прогулянки з

Продовження таблиці 3.10.

	домашнім улюбленцем або спілкуватися в інший цікавий спосіб. Наші маленькі брати і сестри – справжні «антистресові агенти». Як правило, у 90 відсотках випадків причина тривоги не має нічого спільного з реальним безвихіддю. У багатьох випадках важливо мати когось, хто може допомогти вам знайти рішення і підтримати вас.
Продуктивні психологічні установки під час війни	1. Дихотомія контролю. Явища можна розділити за принципом можливості (або неможливості) впливу на них з боку індивідів. Наприклад, не можна змінити масштабну подію, але можна змінити свою реакцію на неї. 2. Ритуали радості. Подумайте про те, що приносить вам радість, навіть якщо це дрібниця. Розмова з коханою людиною, чашка доброї кави або чаю за улюбленим рецептом, певна страва, читання книги, прогулянка улюбленим місцем тощо. 3. Фізична активність. М’язова активність стимулює вироблення серотоніну і позитивно впливає на якість сну. Під час війни рівень активності може коливатися від нуля (коли нічого не хочеться робити) до божевільних навантажень через необхідність вирішувати багато

Продовження таблиці 3.10.

	завдань одночасно. Необхідно перевести цю активність у більш контрольований режим. Півгодини йоги або улюбленого виду спорту на регулярній основі під хорошу музику допоможуть вам звільнити думки і подбати про потреби свого тіла. 4. Якість сну. Чим більше страху ви відчуваєте, чим більше ресурсів витрачаєте на подолання порогу тривожності, тим гірша якість вашого сну і відпочинку в цілому. 5. Техніки декатрофування. Коли наш мозок помічає загрозу, він одразу малює картину найгіршого можливого результату. Ця техніка дозволяє спокійно оцінити потенційні можливості і подумати, як вирішити проблему. 6. Спілкування. Уважно аналізуйте своє оточення і намагайтеся спілкуватися з людьми, які створюють позитивний настрій, підтримують і надають сил після контакту.
Техніка «Пробудження тигру»	Щодня приймайте легкий пульсуючий душ протягом 10 хвилин. Наберіть холодну або трохи теплу воду і підставте все тіло під пульсуючі струмені. Повністю сконцентруйте свою свідомість на тій частині тіла, на якій сконцентрована ритмічна стимуляція.

Продовження таблиці 3.10.

	Обертайте вісь тіла, заохочуючи усвідомлення переміщатися з однієї частини тіла на іншу. Притисніть тильну сторону долоні до душової лійки, потім долоню і зап'ястя, потім обличчя, плечі і пахви з обох боків. Переконайтеся, що в цьому процесі задіяні всі частини тіла, включаючи голову, лоб, шию, груди, ноги, таз, боки, стегна, гомілковостопні суглоби і стопи. Зверніть увагу на відчуття в кожній частині тіла, навіть якщо ви нічого не відчуваєте, оніміння або біль. Роблячи це, промовляйте: «Це моя голова, моя шия. Я радий, що ви повернулися». Швидке, легке постукування по різних частинах тіла дасть схоже відчуття пробудження.
	Якщо це робити регулярно протягом певного періоду часу, це допоможе відновити відчуття тіла разом з відчуттями в шкірі. Ця проста вправа починає повертати душу в тіло. Це дуже важливий перший крок у відновленні зв'язку між тілом, розумом і духом, який часто порушується при перших ознаках травми.

Продовження таблиці 3.10.

Техніка граундінга при панічній атаці	Придивіться і знайдіть: - Шість речей, які можна побачити; - Чотири речі, до яких можна доторкнутися; - 3 речі, які можна почути; - 2 запахи; - одну річ, яку ви можете відчути на смак. Ця техніка називається заземленням і корисна в ситуаціях, коли ви втратили контроль над тим, що відбувається. Важливо перестати спостерігати за своїми внутрішніми відчуттями і звернути увагу назовні.

Отже, методичні рекомендації дружинам військовослужбовців щодо зниження рівня переживання самотності повинні покращити їх загальний психоемоційний стан та знизити відчуття самотності. У випадку, коли загальні рекомендації та вправи не допомагають, то рекомендовано звернутись до спеціаліста – психолога або психотерапевта задля спеціалізованої допомоги.

ВИСНОВКИ

Нами були поставлені та виконані такі завдання щодо дослідження соціально-психологічних особливостей переживання самотності дружин військовослужбовців:

1. Здійснено теоретичний аналіз самотності як психологічного феномену. Під самотністю розуміють негативне соціально-психологічне переживання, яке виникає, коли соціальні потреби людини не задовольняються належним чином. При цьому втрачаються емоційні зв'язки з іншими людьми. Дослідження показують, що самотність є складним і багатогранним явищем і що її виникнення не залежить від частоти чи нечастоти комунікативних актів. Інтерпретація даних багатьох досліджень залежить від розуміння природи самотності.

Вивчено психологічні особливості переживання самотності дружин військовослужбовців адже дружини військовослужбовців в умовах воєнного стану піддаються постійному стресу через те, що їхні чоловіки перебувають на фронті, відчувають самотність і відчуження, суспільну байдужість і нерозуміння. Жінкам доводиться долати свої страхи та підтримувати чоловіка, дітей і сім'ю. Ці фактори погіршують психологічний стан і стан здоров'я дружин, викликаючи такі стани, як тривога, депресія і втома.

Спираючись на соціально психологічні особливості дружин військовослужбовців нами проаналізовано особливості надання психологічної допомоги дружинам військовослужбовців під час воєнного стану в Україні. Визначено ряд причин, чому дружини військовослужбовців потребують психологічної допомоги. Крім того визначено основні напрямки психологічної підтримки для дружин військовослужбовців, а саме індивідуальне психологічне консультування, групову роботу, тренінгову роботу, підтримку сімейних терапевтів, заняття медитацією та йогою, навчання навичкам саморегуляції та управління стресом, а також доступ до медичних та інших ресурсів для фізичного та психологічного здоров'я.

2. Проведено емпіричне дослідження щодо визначення особливостей переживання самотності дружин військовослужбовців. Емпіричне дослідження відбувалось в три етапи. Нами було обрано діагностичний інструментар: Авторська анкета «Соціометричні дані»; Діагностичний опитувальник виявлення глибини переживання самотності (С. Корчагіна); Діагностичний опитувальник для виявлення виду самотності (С. Корчагіна); Самооцінка психічних станів (за Айзенком). Даний підібраний інструментар дозволив провести емпіричне та визначити переважно високий та сердній рівень самотності. Окрім глибини самотності дружин військовослужбовців, ми також визначали її тип. Найбільш поширена відчужуюча самотність поширена серед дружин військовослужбовців, тоді як дисоційована та дифузна самотність зустрічаються рідше.

Дружини військовослужбовців, які відчувають самотність, часто занепокоєні своїм оточенням, нездатністю організувати своє життя і спілкування. Вони можуть проявляти агресію, агресивну поведінку та агресивні реакції на дуже незначні подразники. Крім того, з одного боку спостерігається фрустрація через неможливість змінити своє життя, а з іншого – ригідність, яка передбачає нездатність змінити своє життя.

З’ясуванно рівні проявів тривожності, фрустрації, агресії та ригідності у дружин військовослужбовців. У кожному з психічних станів на констатувальному етапі в обох групах переважали високі та середні рівні.

Така сукупність психічних станів характеризується складними життєвими обставинами, адже на жінок перейшло дуже багато відповідальностей та нових ролей.

5. Спираючись на отримані результати констатувального етапу нами було прийнято рішення розробити, впровадити та апробувати корекційно-розвивальну програму щодо зниження рівня переживання самотності дружин військовослужбовців засобами психологічного тренінгу.

Метою розробленої програми психологічної підтримки є цілеспрямована і поетапна підготовка дружин військовослужбовців до зниження рівня самотності.

У програмі участь приймала тільки ЕГ, а КГ виступила, як група з якою будемо порівнювати результати констатувального та формувального етапів дослідження для підтвердження ефективності даної програми.

Після проведення повторної діагностики, було виявлено позитивну динаміку в ЕГ. Показники КГ залишились такими ж, як і на констатувальному етапі, що обумовлено тим, що КГ не приймала участі у корекційній програмі.

Після проходження корекційно-розвивальної роботи респонденти ЕГ мають переважно середній та низький рівні тривожності, фрустації, агресії та ригідності. Така позитивна диаміка дає можливість відстежити та підтвердити ефективність корекційно-розвивальної програми щодо зниження рівня переживання самотності дружин військовослужбовців засобами психологічного тренінгу.

6. Розроблено методичні рекомендації дружинам військовослужбовців щодо зниження рівня переживання самотності. Вони повинні покращити їх загальний психоемоційний стан та знизити відчуття самотності. У випадку, коли загальні рекомендації та вправи не допомагають, то рекомендовано звернутись до спеціаліста – психолога або психотерапевта задля спеціалізованої допомоги.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Айвазян Л. Ю. Взаємозв'язок суб'єктивного відчуття самотності і розвитку особистості. *Проблеми сучасної психології*: зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С.Костюка НАПН України. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2011. С.12–21.

2. Айвазян Л. Ю. Особливості прояву самотності як психологічного явища. *Вісник Національного університету оборони України*. 2013. №5 (36). С. 147–151.

3. Варава Л. А. Аналіз моделей почуття самотності як стану особистості. *Актуальні проблеми психології*: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. 2005. № 5. С. 59–64.

4. Вівек М. Самотність. Сила людських стосунків: підручник / пер. О. Любенко. Київ: Лабораторія, 2020. 320 с.

5. Грановська О. Я. Переживання самотності особистістю в подружньому житті: дис. … канд. психол. наук: 19.00.01. Київ, 2012. 240 с.

6. Денисевич Н. Ю. Моделі психологічної допомоги дружинам демобілізованих військовослужбовців. *Проблеми політичної психології.* 2017. №5(19). С. 33–42.

7. Дмитерко Н. Самотність як психологічний феномен. Природничі та гуманітарні науки. Актуальні питання: матер. VIII Всеукр. студентської наук.-практ. конф. 2020. С. 138–140.

8. Журавльова Н. Ю., Гурлєва Т. С. Психологічна допомога дружинам демобілізованих військовослужбовців: можливості гуманістичної психотерапії. *Сучасні наукові дослідження у психології та педагогіці – прогрес майбутнього*: зб. наук. робіт учасників міжнар. наук.-практ. конф. Київ, 2017. С. 14–16.

9. Задорожна О. Ю. Особливості прояву жіночої самотності та її причини. *Актуальні задачі сучасних технологій: зб. тез доповідей VII Міжнар. наук.-техн. 56 конф. молодих учених та студентів* (28-29 листопада 2018 року). Тернопіль: ФОП Паляниця В. А., 2018. С. 173–174. URL: http://elartu.tntu.edu.ua/handle/lib/27647 (дата звернення 06.03.2024).

10. Кашпур Ю. М. Письменний С. О. Психологічні особливості трансформації подружніх стосунків під впливом воєнних подій. *Актуальні питання розвитку особистості: сучасність, інновації, перспективи:* зб. наук. праць за матеріалами Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. (м. Житомир, 25 квітня 2023 р.). Житомир: Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2023. С. 150–153.

11. Кашпур Ю. М., Письменний С. О. Втрата близькості у подружніх стосунках та збільшення кількості розлучень під час воєнних подій. *Освіта і наука - 2023:* зб. наук. праць учасників звітно-наукової конф. студентів та аспірантів Факультету психології УДУ імені Михайла Драгоманова. 2023. С. 118–119.

12. Киричук О. В, Роменець В. А. Основи психології: підручник. Київ: Либідь, 2006. 632 с.

13. Кісарчук З. Г., Омельченко Я. М. та ін. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: підручник. Київ: ТВ «Видавництво Логос», 2015. 207 с.

14. Ковальчук І. П. Психологічні особливості дружин військовослужбовців. 2023. С. 76–78. URL: https://sci.ldubgd.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/13237/1/Collection_of_theses_30_05_2023.pdf#page=76 (дата звернення 06.03.2024).

15. Кононенко Г., Сіпко Л. Особливості надання психологічної допомоги військовослужбовцям та членам їх родини. *Соціальна адаптація особистості в сучасному суспільстві із циклу: Психологічні складові сталого розвитку суспільства: пошук психологічного обґрунтування на виклики сучасності*: матеріали X Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. (27 листопада - 02 грудня. 2023 р.) Луцьк: ПП Іванюк В. П, 2023. С. 161–166.

16. Кулаєва Т. Гендерно-вікові та соціально-демографічні особливості переживання самотності дорослої особистості в кризових умовах. *Věda a perspektivy*. 2023. №11(30). С. 1–11.

17. Леонова І. М. Соціально-психологічні особливості переживання почуття самотності жінками – внутрішньо переміщеними особами. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського.* 2021. № 1. С. 51–56.

18. Лич О., Ічанська О., Гірчук О. Особливості переживання самотності молодими жінками під час війни. Проблеми екстремальної та кризової психології 2023. № 1(5). С. 97–106.

19. Максименко В. В. Психологічні особливості переживання самотності. *Наука і освіта.* 2021. № 1. С. 1–2.

20. Матвієнко А., Мельник О. Проблемність формування міжособистісних стосунків у сім'ях учасників бойових дій. Universum. 2024. №4. С. 177–185.

21. Ніколаєнко І. В. Психологічні особливості усвідомлення самотності у дорослому віці. *Збірник наукових доробків студентів-дослідників факультету психології та соціальної роботи.* 2016. № 7. С. 101–106.

22. Никоненко Ю. В. Теоретичний аналіз дослідження проблеми самотності в сучасній психології. *Актуальні проблеми психології:* зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2014. № 35. 2014. С. 177–185. URL: http://appsychology.org.ua/index.php/ua/arkhiv-vydannia/tom7/vipusk-37-2016 (дата звернення 06.03.2024).

23. Олейник Н. О. Специфіка функціонування структури переживання самотності в ранньому та середньому дорослому віці: монографія. Херсон: Вид-во ФОП Вишемирський В. С., 2018. 428 с.

24. Пирог Г. В., Свінціцька М. М. Задоволеність жінок подружніми стосунками в умовах війни. *Наука та освіта в умовах викликів сьогодення:* матер. Міжнар. наук.-практ. конф. (Чернігів, 16 грудня 2023 р). Чернігів, 2023. 264–267.

25. Помазова О. В. Теоретичні аспекти самотності як суб'єктивного переживання. *Психологія і особистість*. 2019. №2(16). С. 9–21.

26. Помазова О. В. Самотність як психологічний феномен. *Наукові записки «Психологія і педагогіка».* 2023. №23. С. 206–214. URL: https://eprints.oa.edu.ua/2549/1/Pomazova%20O.V..pdf. (дата звернення 06.03.2024).

27. Потапчук Н. Д. Психологічні проблеми сімей військовослужбовців – учасників бойових дій. *Психологія особистості фахівця в умовах воєнного часу та поствоєної реабілітації: матер. VIII Всеукр. наук.-практ. конф*. (27 жовтня 2023 року) . Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2023. С. 228–229.

28. Свендсен Г., Ларс Фр. Філософія самотності / пер. з норвезьк. Київ: Ніка-Центр, 2017. 208 с.

29. Сергієнко І. І., Кубриченко Т. В. Особливості переживання самотності особами зрілого віку. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2016. №3(48). С. 136–146.

30. Сердечна Р. Є. Соціально-психологічні особливості шлюбно-сімейних стосунків в умовах війни. Запоріжжя: ЗНУ, 2023. 84 с.

31. Серебреннікова Т. І. Соціальна робота і соціокультурна адаптація до сучасних умов дружин військовослужбовців ЗСУ в рамках проектів «сорочка для захисника» та «Льолямарафон». С. 187–188.

32. Серогородський М. Л. Психологічні особливості переживання посттравматичних стресових реакцій. Ніжин, 2023. 83 с.

33. Сіляєва В. І. Жіноча самотність як психологічна проблема. *Практична психологія та соціальна робота*. 2000. № 4. С. 33–35.

34. Сорокіна О. А., Шинкарьова Л. В. Соціально-психологічні проблеми дружин учасників бойових дій. *Актуальні проблеми практичної психології:* зб. наук. тез VI Всеукр. наук.-практ. конф 20-21 лютого, 2020 р. Глухів, 2020. С. 192–197. URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/34226/1/Sorokina_Shinkareva_conf_2020.pdf

35. Сорокіна О. А., Шинкарьова Л. В. Особистісні ресурси дружин учасників бойових дій у складних життєвих ситуаціях. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2020. №3. С. 56–62. URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/31839/ (дата звернення 06.03.2024).

36. Соченко Т. Ю. Особливості психоемоційних розладів у дружин учасників бойових дій. Тернопіль: ТНТУ, 2019. 112 с.

37. Суліменко І. В. Психологічні особливості усвідомлення самотності у дорослому віці. *Гуманітарні науки*. 2018. №1. С. 321–322.

38. Суліцький В. В., Андреїва Т. С. Соціально-правовий захист військовослужбовців та їх сімей. *The 5th International scientific and practical conference "Prospects of modern science and education*" (February 07 – 10, 2023) Stockholm, Sweden. International Science Group. 2023. P. 377–382. URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/44373/ (дата звернення 06.03.2024).

39. Титаренко Д. Д. Рольовий репертуар сучасної жінки в умовах війни. Кривий ріг, 2023. 77 с.

40. Хильченко Л. Г. Дослідження особливостей психічних станів сучасних українців в умовах повномасштабного вторгнення Росії в Україну. Житомир, 2023. 97 с.

41. Шевців Ю. О., Білецький О. П. Феномен одинокого материнства в Україні в умовах воєнного стану. *Молодий вчений*. 2023. № 7 (119). С. 25–30.

42. Шинкаренко І. Сім'я в умовах війни: психологічні, психосоціальні та психопатологічні проблеми. *Науковий вісник Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ.* 2022. № 2. С. 550–557.

43. Allen E. S., Rhoades G. K., Stanley S. M., Markman H. J. On the home front: Stress for recently deployed Army couples. *Family Process*. 2011. №50(2). P. 235–246.

44. Alyssa J. Mansfield Jay S. Kaufman Stephen W. Marshall BradleyN. Gaynes Joseph P. Morrissey and Charles C. Engel. Deployment and the Use of Mental Health Services among U.S. Army Wives. 2010. P. 101–109. URL: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20071699/ (дата звернення 06.03.2024).

45. Dodge J., Sullivan K., Miech E., Clomax A., Riviere L., Castro C. Exploring the Social Determinants of Mental Health by Race and Ethnicity in Army Wives. *Journal of Racial and Ethnic Health Disparities*. 2023. P. 1–16.

46. Er F., Gokcearslan E. Assessment of marital satisfaction among spouses of soldiers: the example of turkey. *Military medicine*. 2023. Vol. 188, Issue 9-10. P. 1–7. URL: https://academic.oup.com/milmed/article/188/9-10/e3160/7174260?login=false (дата звернення 06.03.2024).

47. Umerenkova N. The sndividual psychologigal features of combatans' wives whose husbands had different war experiences. *Psychologigal journal*. 2020. №*6*(4). P. 213–228. URL: https://doi.org/10.31108/1.2020.6.4.18 (дата звернення 06.03.2024).

48. Knobloch L. K., Monk J. K., MacDermid Wadsworth S. M. Relationship maintenance among military couples. *Journal of social and personal relationships*. 2023. №40(3). P. 734–772.

49. Lippke S., Warner L. M. Understanding and overcoming challenges in times of personal or global crisis—Editorial on the Special Issue on Loneliness and Health. *Applied Psychology: Health and Well-Being*. 2023. № *15*(1) P. 3–23. URL: https://iaap-journals.onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/aphw.12420 (дата звернення 06.03.2024).

50. Pavlenko V., Kurapov A., Drozdov A., Korchakova N., Reznik A., Isralowitz R. Ukrainian "help" profession women: war and location status impact on well-being. *Journal of Loss and Trauma*. 2023. №28(1). P. 92–95. URL: https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/15325024.2022.2105482 (дата звернення 06.03.2024).

51. Sadova-Chuba Z. T., Slaba O. R., Hurka O. I., Hrushkovska D. T. Factors affecting the quality of women's life in the conditions of the Russian-Ukrainian war. *Context*/. 2023. №*4*(7). P. 12.

52. Study of perceived stress, social anxiety and loneliness among newlywed military wives at boot camp: a comparative study. IJIP Journal. Vol. 8. Issue 2. 2020. P. 900–911.

URL: https://www.academia.edu/43828073/Study_of_perceived_stress_social_anxiety_and_loneliness_among_newlywed_military_wives_at_boot_camp_a_comparative_study?uc-sb-sw=18210484 (дата звернення 06.03.2024).

53. Jeftic A., Ikizer G., Tuominen J., Chrona S., Kumaga R. Connection between the COVID-19 pandemic, war trauma reminders, perceived stress, loneliness, and PTSD in Bosnia and Herzegovina. *Current Psychology*. 2023. № *42*(10). P. URL: 8582–8594. URL: https://link.springer.com/article/10.1007/s12144-021-02407-x (дата звернення 06.03.2024).

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета даних

1. Яка Ваша стать?

- чоловіча;

- жіноча;

2. Який вік?

20-30 років;

31-40 років;

41-50 років;

3. Який Ваш сімейний статус?

- Розлучена;

- Вдова;

- У шлюбі;

4. Який стаж ведення бойових дій чоловіка військовослужбовця?

- 1-2 роки;

- 3-5 років;

- понад 5 років.

Додаток Б

Діагностичний опитувальник виявлення глибини переживання самотності (С. Г. Корчагіна)

Опитувальник дозволяє діагностувати глибину переживання самотності.

Інструкція.Вам пропонується 12 питань і 4 варіанти відповідей на них. Виберіть той, який найбільше відповідає вашому уявленню про себе.

а) завжди

б) часто

в) іноді

г) ніколи.

1. Чи буває так, що Ви не знаходите розуміння у близьких (друзів)?

2. Чи виникає у Вас думка, що по-справжньому Ви нікому не потрібні?

3. Чи буває у Вас відчуття власної занедбаності, самотності в світі?

4. Чи відчуваєте Ви брак в дружньому спілкуванні?

5. Чи буває у Вас відчуття гострої туги за чимось безповоротно пішов, втраченого назавжди?

6. Чи відчуваєте Ви перевантаженість поверхневими соціальними контактами, що не дають можливість істинного людського спілкування?

7. Чи присутній у Вас відчуття власної залежності від інших людей?

8. Чи здатні Ви зараз до істинного співпереживання горя іншої людини?

9. Чи можете Ви висловити людині свою співпереживання, розуміння, співчуття?

10. Чи буває так, що успіх або везіння іншої людини викликає у Вас почуття своєї ущемлення, жаль з приводу власних невдач?

11. Проявляєте Ви свою самостійність у вирішенні складних життєвих ситуацій?

12. Чи відчуваєте Ви в собі достатній резерв можливостей для того, щоб самостійно вирішувати життєві завдання?

Обробка результатів і інтерпретація

Відповідей випробуваного приписують такі бали: завжди – 4, часто – 3, іноді – 2, ніколи – 1.

Ключ для вимірювання вираженості самотності такий:

 12 – 16 балів – людина не переживає зараз самотність;

 17– 27 балів – неглибоке переживання можливоїсамотності;

 28– 38 – глибоке переживання актуальноїсамотності;

 39– 48 – дуже глибоке переживання самотності, заглибленість в цей стан.

Додаток В

Діагностичний опитувальник для виявлення виду самотності

(С. Г. Корчагіна)

Треба дати відповідь «так\»ні»

1. Чи думаєте Ви те, що ніхто не знає Вас по-справжньому?

2. Чи відчуваєте Ви останнім часом недолік в дружньому спілкуванні?

3. Чи думаєте Ви про те, що близькі та друзі не дуже-то турбуються про Вас?

4. У Вас виникає думка про те, що по-справжньому Ви нікому не потрібні? (легко справляться і без Вас)?

5. Чи побоюєтеся Ви здатися нав'язливим зі своїми одкровеннями?

6. Чи здається Вам, що Ваша смерть не принесе особливих страждань близьким і друзям?

7. Чи є у Вашому житті люди, з якими Ви відчуваєте себе «своїм»?

8. Чи буває так, що Ви відчуваєте протилежні почуття по відношенню до одного й того ж людині?

9. Ваші почуття носять деколи екстремальний характер?

10. Чи буває у Вас відчуття, що ви «не від світу цього», все у Вас не так, як у інших?

11. Ви більше прагнете до своїх друзів, ніж вони до Вас?

12. Чи вважаєте Ви, що більше віддаєте людям, ніж отримуєте від них?

13. У Вас вистачає душевних сил істинно глибоко співпереживати іншій людині?

14. Знаходите Ви час повною мірою висловити своє співпереживання страждаючому?

15. Захоплює Чи Вас переживання (туга, жаль, біль, каяття) про те що безповоротно зникло?

16. Чи помічаєте Ви, що люди чомусь цураються Вас?

17. Чи важко Вам пробачити себе за слабкість, помилку?

18. Хотілося б Вам якось змінити себе?

19. Чи вважаєте Ви за потрібне щось міняти в своєму житті?

20. Чи відчуваєте Ви достатній резерв сил, щоб самостійно змінити своє життя на краще?

21. Чи відчуваєте Ви перевантаженість поверхневими соціальними контактами?

22. Чи відчуваєте Ви, що інші люди розуміють, що Ви відрізняєтеся від них і в взагалі то - «чужий»?

23. Ваш настрій, стан залежить від настрою, стану, поведінки інших людей?

24. Вам подобається бути наодинці з собою?

25. Коли Ви відчуваєте, що не подобаєтеся комусь, чи прагнете змінити про себе думку?

26. Чи прагнете Ви до того, щоб все і завжди Вас правильно розуміли?

27. Чи вважаєте Ви, що добре знаєте свої звички, особливості, схильності?

28. Чи буває так, що Ви самі себе дивуєте несподіваним вчинком (реакцією, словом)?

29. Чи трапляється так, що Ви не можете встановити чи влаштовують Вас стосунки?

30. Чи було коли-небудь так, що Ви відчували себе повністю прийнятим, зрозумілим?

Обробка та інтерпретація результатів тесту

Стан самотності (без визначення виду):

Дифузна		**Відчужуюча**		**Дисоційована**	
+	-	+	-	+	-
4	2	1	11	1	17
6	24	2	13	4	20
11	27	5	14	7	27
12		16	23	8	30
13		22	25	9	

14		24	26	10	
21		27	30	12	
23		29		15	
25				19	
26				28	

Додаток Г

Тест «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк)

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

Інструкція. Уважно прочитайте опис різних психічних станів. Якщо цей опис збігається з Вашим станом і стан виникає часто, то необхідно оцінити його в 2 бали. Якщо цей стан виникає зрідка, то ставиться один бал. Якщо не збігається з Вашим станом – 0 балів.

Опис станів.

I. Шкала тривожності:

1. Не почуваю впевненості в собі.

2. Часто через дрібниці червонію.

3. Мій сон неспокійний.

4. Легко впадаю в зневіру.

5. Турбуюся тільки про уявлювані неприємності.

6. Мене лякають труднощі.

7. Люблю копатися у своїх недоліках.

8. Мене легко переконати.

9. Я недовірливий.

10.Я важко переношу час очікування.

II. Шкала фрустрації:

1. Нерідко мені здаються безвихідними ситуації, з яких усе-таки можна знайти вихід.

2. Неприємності мене сильно розстроюють, я падаю духом.

3. Під час великих неприємностей я схильний без достатніх підстав звинувачувати себе.

4. Нещастя і невдачі нічому мене не вчать.

5. Я часто відмовляюся від боротьби, вважаючи її марною.

6. Я нерідко почуваюся беззахисним.

7. Іноді в мене буває стан розпачу.

8. Я почуваю розгубленість перед труднощами.

9. У важкі хвилини життя іноді поводжуся по дитячому, хочу, щоб пожаліли.

10.Вважаю недоліки свого характеру непоправними.

III. Шкала агресивності:

1. Залишаю за собою останнє слово.

2. Нерідко в розмові перебиваю співрозмовника.

3. Мене легко розсердити.

4. Люблю робити зауваження іншим.

5. Хочу бути авторитетом для інших.

6. Не задовольняюся малим, хочу найбільшого.

7. Коли розгніваюся, погано себе стримую.

8. Волію краще керувати, ніж підкорятися.

9. У мене різка, грубувата жестикуляція.

10.Я мстивий.

IV. Шкала ригідності:

1. Мені важко змінювати звички.

2. Нелегко переключати увагу.

3. Дуже насторожено ставлюся до всього нового.

4. Мене важко переконати.

5. Нерідко в мене не виходить з голови думка, якої слід було б позбутися.

6. Нелегко зближуюся з людьми.

7. Мене засмучують навіть незначні порушення плану.

8. Нерідко я виявляю впертість.

9. Неохоче йду на ризик.

10. 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.

Додаток Д

Зміст корекційно-розвивальної програми щодо зниження рівня переживання самотності дружин військовослужбовців засобами психологічного тренінгу

МОДУЛЬ І. СЕКРЕТИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ

Заняття 1. Знайомство

1. Вступ – 5 хв.

Представлення тренера(ів). Інформація про особливості тренінгової форми роботи, зміст, мету і завдання тренінгу. Тренер пояснює учасникам, що вони разом будуть зустрічатися на спеціальних заняттях, які не схожі на звичайні пари. На заняттях будуть грати, малювати, ділитися своїми проблемами і радощами, вчитися розуміти один одного, допомагати та підтримувати.

2. Вправа “Знайомство” – 15 хв.

Мета: знайомство членів групи, можливість вийти з власного “Я”, подивитися на себе по-іншому та у перспективі стати іншими.

Кожному учасникові групи пропонують представитися наступним чином: назвати себе власним (або вигаданим) ім’ям, розказати про своє хобі та про власні очікування від тренінгу.

До уваги тренера! Важливо, щоби тільки назване ім’я фігурувало у спілкуванні. Вибір імені говорить про те, як учасник сприймає своє “Я”. Учасники обирають те ім’я, яке є для них найбільш приємним, записують його на бейджиках.

3. Гра-розминка “Салат” – 10 хв.

Мета: продовження знайомства членів групи один з одним, зняття емоційного напруження, створення позитивного робочого настрою.

Учасники сидять у колі, тренер чи інший учасник (при цьому його стілець тимчасово вилучують із кола) стоїть у центрі. Ведучий гри каже: “Підніміться

всі, у кого… чи хто…” і продовжує цю фразу, називаючи будь-який критерій, наприклад: “Підніміться всі, у кого зараз чорне взуття”. За цим сигналом ведучого міняються місцями ті, у кого чорне взуття. Всі, хто підпадає під критерій, має обов’язково зайняти інший стілець. Ведучий гри повинен встигнути сісти на вільне місце одного з учасників, який і стає наступним ведучим. Новий ведучий називає вже свій критерій. А по команді “салат” – міняються місцями всі учасники.

4. Малювання на тему “Моє ім’я” – 10 хв.

Мета: невербальне символічне вираження змісту обраного імені, розкриває особливості самосприйняття жінок.

Після того, як усі учасники групи назвали свої імена, їм пропонують подумати та виконати малюнок «Моє ім’я», що у вигляді символів або образів відображав би зміст обраного імені. Після виконання малюнка проводиться обговорення робіт.

5. Вправа «Сонечко» – 20 хв.

Мета: розробка та обговорення правил групової роботи.

Тренер об’єднує учасників у три підгрупи, роздає кожному із них по три стікери та пропонує учасникам написати на кожному стікері по одному основному правилу групової роботи (наприклад: правило «Без запізнень», «Бути творчим», «Повага до іншого», «Безоціночність ставлення» тощо).

Далі підгрупа обговорює їх та презентує їх всій групі. Інші підгрупи також додають свої правила на стікерах, групуючи їх та формуючи із них на ватмані «проміння сонця».

Учасники групи також ознайомлюються з іншими правилами групової взаємодії:

1. Участь у вправах, іграх та інших видах діяльності – добровільна.

2. Слухати товаришів потрібно мовчки, не перебивати та не коментувати.

3. Критикувати вчинок, а не людину, причому в дуже м’якій формі, бажано з конкретною порадою даному учасникові групи.

4. Говорити тільки те, що думаєш і відчуваєш сам, а не перефразовувати думки інших.

5. Не обговорювати поза групою те, що відбувається в ній.

6. Вправа «Горіхи» – 10 хв.

Мета: аналіз самосприйняття та сприйняття інших людей.

Тренер просить кожного з учасників взяти з пакета по одному волоському горіху, а потім протягом однієї хвилини уважно роздивитися та запам'ятати свій горіх (ставити мітки та розлущувати горіхи не можна). Через хвилину всі горіхи збираються знову в пакет. Тренер їх перемішує, висипає у центр кола і просить кожного учасника знайти свій горіх.

До уваги тренера! Можна провести аналогію між волоськими горіхами та людьми (5-7 хв.) І ті й інші у купі виглядають однаково на перший погляд. Для того, щоб побачити особливості, потрібно витратити час, придивитися. Про цінність горіха, як правило, судять по тому, що знаходиться у нього всередині. Горіх зовні може бути дуже красивим, але всередині – абсолютно пустим. І навпаки. Так само буває і з людьми, тому не треба судити про людину по якимось зовнішнім ознакам. У горіха дуже тверда шкаралупа, вона потрібна йому для того, щоб захистити ніжне ядро. Багато людей теж нарощують кругом себе «шкаралупу», щоб почуватися у безпеці та вони не відкриваються іншим одразу ж. На це потрібен час.

7. Вправа «Шукаю друга» – 20 хв.

Мета: створення дружніх стосунків, пізнання себе, своїх вимог до себе та інших людей.

Інструкція тренера: Кожна людина мріє про те, щоб знайти справжнього друга. Комусь із вас вже пощастило, і такий друг у вас є. А хтось його ще не знайшов. З цього моменту ви маєте можливість написати оголошення під рубрикою: «Шукаю друга». Зробити це потрібно так, щоби саме ваше оголошення привернуло увагу, було цікавим і творчим. На аркушах паперу ви можете написати про себе та свої захоплення, намалювати свій портрет чи

образ бажаного друга, список ваших вимог до нього, властивостей, тощо. На виконання 10 хв. По завершенню всі оголошення розвішуються.

Кожен учасник може поставити всього (наприклад) три позначки на тих оголошеннях, з авторами яких він хотів би познайомитись. Потім по кожній роботі підраховується кількість потенційних друзів. В кінці – обговорення.

(Чим характеризується те оголошення, яке набрало найбільшу кількість зацікавлених відповідей? Що заважало вам відгукнутися на інші оголошення?) *До уваги тренера!* Важливо акцентувати увагу на тому, які вимоги та характеристики автори оголошень ставлять до бажаного друга, а які натомість пропонують самі.

8. Домашнє завдання. Виконати тест «Чи знаєш ти себе?» і намалювати себе в різних емоційних станах (сум, радість, гнів, самотність) та назвати малюнки.

9. Заключне обговорення вражень. Створення та виконання ритуалу прощання – 10 хв.

Заняття 2. Ти – не одна!

1. Вправа на знайомство – 15 хв.

Мета: підготувати учасників до роботи.

Тренер пропонує учасникам об’єднатися у пари.

Завдання для роботи в парах: протягом 3 хвилин потрібно взяти інтерв’ю один у одного, щоби потім представити. Орієнтовні питання для інтерв’ю:

- Життєве кредо учасників
- Три найулюбленіші речі
- Заповітна мрія

Потім відбувається представлення пар учасників по черзі. Наприкінці відбувається загальне обговорення.

Що дає нам виконання цієї вправи?

2. Гра-розминка «Емоції та ситуації» – 5 хв.

Мета: активізувати учасників до роботи в групі, створення позитивного емоційного настрою в групі. Учасники стають у коло. Інструкція тренера: Зараз кожен назве одну емоцію або почуття та запам’ятає, що він назвав.

Я починаю: Спокій. Коли всі назвали по одній емоції та запам’ятали її, ведучий продовжує вправу. А зараз кожен назве якусь ситуацію та кине м’яч іншому учаснику, пропонуючи продовжити речення та назвати свою емоцію або почуття.

Наприклад: Коли я стою в черзі, то відчуваю... злість!

Гру закінчено, коли м’яч побував у кожного учасника.

3. Повторення правил групи – 10 хв.

Мета: закріплення правил роботи групи. Тренер звертає увагу учасників на плакат з правилами, прийнятими на минулому занятті. Потім об’єднує учасників у три команди за будь-яким принципом і дає їм аркушик паперу, на якому написані номера 3-х правил.

Завдання для кожної команди: відобразити сутність правил у малюнках. Потім команди представляють для всіх результати своєї творчості, а інші команди вгадують, які саме правила відображені у малюнках. До уваги тренера! Повторення правил має велике значення і виконує організуючу та стабілізуючу функцію. Даний процес дає можливість учасникам працювати за єдиними правилами на протязі всього тренінгу.

4. Вправа «Прогноз погоди» – 10 хв.

Мета: розвиток навичок рефлексії власних емоційних станів. Інструкція тренера: «Візьміть аркуш паперу та олівці, намалюйте символи, які відповідають вашому настрою, вашим теперішнім почуттям у вигляді погоди. Ви можете показати, що у вас зараз «погана погода» чи «штормове попередження», а можливо, у вас на душі «світить сонце».

По завершенню – презентація, можна у вигляді прогнозу погоди (було, є і що прогнозується).

5. Вправа «Без маски» – 10 хв.

Мета: розвиток навичок рефлексії та аналізу емоційних станів. Всі учасники по черзі беруть по одній карточці, які стопкою лежать у центрі кола (Додаток Б).

Учасницям пропонується продовжити речення першими-ліпшими фразами, що спадають на думку. Висловлювання має бути щирим, на межі відвертості. Група слідкує за відвертістю, і якщо, на думку групи, чиєсь висловлювання було не відвертим, то надається ще одна спроба. Перелік карток незакінчених речень:

Більше за все я боюся... Мене засмучує... Я серджуся, коли... Я люблю слухати… Мені неприємно, коли… Я радію, коли… Мені не спиться, якщо… Коли я обурений, я… Я втрачу друзів, якщо… Для мене відпочинок це… Друг – це той… Щастя – це коли… Мені тепло, коли… Коли людина закохана, вона… Я почуваюся самотнім, коли… Коли я слухаю дощ, я… Коли я дивлюся у небо, я… Коли я чую сміх… Вогонь нагадує мені… Я посміхаюся, коли… Мені боляче, коли… Якщо навкруги темно… Я сумую, коли… Мене дратує, коли… Мені хочеться тиші, коли… Коли мене обіймають…

Американський дослідник К. Еллісон пише, що в остаточному підсумку, ми самі відповідальні за свою власну самотність... Якщо ми сидимо пасивно й очікуємо, що дружба сама собою налагодиться або з’являться нові знайомства, то цього ніколи не відбудеться. Якщо ми обвинувачуємо в нашій самотності ще когось, ми будемо почувати одну лише гіркоту. Обвинувачуючи себе, ми будемо страждати від поразки. Першим кроком, що необхідний для того, щоб упоратися із самотністю, є усвідомлення й прийняття на себе відповідальності за її подолання [30].

Питання для обговорення: 1. Чи відчували ви страждання від самотності останнім часом? 2. Чи можете ви описати, що саме ви переживаєте? 3. Коли ви почуваєтесь найбільш самотнім? 4. Коли ви почуваєтесь найменш самотнім? 5. Як ви намагалися подолати проблему? 6. На вашу думку, хто чи що є причиною вашої самотності?

Якщо самотність є результатом тимчасових причин. Всі ми час від часу переживаємо неприємні ситуації самотності. Наприклад, зараз коли всі українці переживають страшні часи – війну. Якщо самотність є результатом поточних тяжких життєвих обставин. Життя завжди багате на сюрпризи й навіть не зовсім приємні, які вибивають нас із колії. Чоловіка забрали на фронт або загинув близький друг. Ми переживаємо втрату. Такі поточні обставини впливають на нас більше, ніж тимчасові. Потрібно пристосуватися, і це нелегко. Ми повинні знайти ресурс продовжувати жити і зберегти те що є.

Якщо причиною самотності є саме людина. Через зовнішні обставини відчуває внутрішню тривогу, через яку йому важче подружитися з іншими та підтримувати стосунки з чоловіком на відстані. Третій вид самотності, мабуть, буде важче всього подолати. Але, визначивши причину, все можливо, якщо прийнятися за справу щиро й чесно.

До уваги тренера! Наприкінці обговорення тренер робить загальні висновки.

Основні висновки дискусії: 1) Учасницям важливо усвідомити та висловити причини своєї самотності.

2) Перший крок у подоланні стану самотності – усвідомлення та прийняття на себе відповідальності за його подолання.

3) Ніхто з людей не має імунітету проти стану самотності.

4) Не можна перебороти цей болісний стан та переживання самотності без особистих і багатих відносин с Богом, насиченого духовного життя.

5) У подоланні стану самотності важливу роль грає активізація зусиль самої жінки, що передбачає залучення її за допомогою конкретного плану дій, спрямованого на подолання стану самотності.

До уваги тренера! М’яко, але наполегливо тренер повинен спрямовувати жінок, щоб вони висловили причини та наслідки їх стану самотності, обережно спрямовувати, щоб вони прийняли на себе всю відповідальність.

8. Гра-розминка «Жираф, слон, тостер» – 10 хв.

Мета: зняття втоми та напруження, підтримка позитивного емоційного фону. Ведучий у колі показує рукою на когось з учасників і говорить: «жираф» або «слон» або «тостер». Той, на кого вказали, у свою чергу, показує те, що сказав ведучий: якщо це жираф – довгу шию (піднімаючи одну руку догори), а ті хто з боків (2 людей) одночасно кажуть: плями, плями, плями. Якщо це слон – хобот (показавши фігуру хобот за допомогою рук), ті, хто з боків – показують вуха за допомогою рук. Якщо це Тостер – підстрибує, а ті, хто з боків, одночасно хапають один одного за руки. Той, хто помиляється у рухах, стає новим ведучим.

9. Малювання на тему «Людина під дощем» – 10 хв.

Мета: збирання додаткової діагностичної інформації для роботи.

Тренер дає завдання намалювати людину під дощем. Після виконання малюнки представляються. Це завдання можна задати для виконання додому за умови нестачі часу.

Методика «Намалюй людину під дощем» є цікавою версією проективного методу Арнольда Абрамса й Абрахама Емчина (1967), за допомогою якої можна визначити характеристики особистості у стресогенній ситуації (наприклад, під дощем). Інформативним тут є реагування студента на ситуацію стресу, передусім в аспекті актуалізації власних ресурсів, уміння планувати свої дії, захищатися під тиском нерозв’язаних проблем.

До уваги тренера! Найчастіше люди у стані самотності не ситуативного характеру відтворюють у цьому малюнку нездатність перебороти проблему, пригніченість, паніку, неможливість утечі, відторгнення, зображуючи мокру людину, без парасольки або спеціального одягу, а відтак незахищену нічим. Такий малюнок виявляє відсутність поваги особистості до самої себе і, найвірогідніше, наявність власних проблем з незалежністю, неможливістю прийняти виклик і здолати його. Якщо особистість вірить у свої сили, може перебороти проблеми, то вона малює захисну одежу, парасольку. Порівнюючи усі малюнки є можливість виділити найважливішу проблему особистості. У самотніх людей типовою виявляється пасивність в контактах з іншими,

переважання страхів у стресогенних ситуаціях і низьке почуття власної гідності. 10. Дискусія «Ефективні стратегії подолання» – 10 хв.

Мета: отримання жінками знань про ефективні і неефективні стратегії подолання стану самотності в умовах воєнного стану.

Обговоріть, що кожен із жінок вважає ефективним у подоланні стану самотності. Варто зробити висновок, що ефективність стратегій подолання стану самотності збільшується від пасивних до активних.

До активних стратегій відносяться: емоційне реагування, поглиблення та розширення мережі соціальних зав'язків, активне усамітнення .

11. Проект «План дій, спрямований на подолання стану самотності» – 10 хв.

Мета: засвоєння найбільш ефективних стратегій подолання стану самотності, а також формування навичок їх застосування.

Дайте проектне завдання скласти план дій, спрямований на подолання стану самотності. Допомагайте жінкам установити певні цілі (наприклад, корекція очікувань і прийняття на себе відповідальності за певні сфери свого життя). Такий план (на тиждень або на місяць) повинен містити прості й здійснювані кроки, повинен бути конкретним і контрольованим, розумним і мажорним.

(Гарний план: «Я запрошу свою подругу на концерт на вихідних». Поганий план: «Я не просплю вихідні». Гарний план: «Сьогодні я зателефоную своєму чоловіку, який на фронті і поговоримо і заплануємо його відпустку». Поганий план: «Я стану більш товариською людиною»).

Це завдання, за умови обмеженості часу, можна дати доопрацювати вдома. Жінки мають виконати його письмово і потім презентувати. Тренер проводить загальне обговорення кращих шляхів виходу із стана самотності й якомога кращого використання часу перебування на самоті.

12. Заключне обговорення вражень, думок, почуттів.

13. Домашнє завдання. – 5 хв. Після обговорення вражень, дайте домашнє завдання: заповнити таблицю «Мої сильні та слабкі сторони характеру» (Додаток В).

МОДУЛЬ ІІ. СВОБОДА ПРОДУКТИВНОГО СПІЛКУВАННЯ

Заняття 3. Конфлікти

1. Гра-розминка «Я йду в похід і беру з собою» – 10 хв.

Мета: активізація учасників групи до роботи. Кожен з учасників по черзі представляється наступним чином: “Мене звуть … (ім’я), я йду в похід і беру з собою … (називає будь-який предмет на першу букву свого імені)”.

Наступний учасник має сам здогадатися про принцип і представитися відповідно. Якщо він не здогадався про принцип такого представлення, ведучий каже: «Ні, ти не можеш це взяти», і право представитися передається іншому гравцю без пояснень. Гра продовжується, доки хтось з учасників не здогадається про принцип.

2. Повторення правил групи – 10 хв.

Мета: закріплення правил групи для оптимальної організації роботи групи. Тренер звертає увагу учасників на плакат з правилами. Потім об’єднує учасників у три команди за будь-яким принципом і дає їм аркушик паперу, на якому написані номера 3-х правил. Завдання для кожної команди: відобразити сутність правил у піснях. Потім команди представляють для всіх результати своєї творчості, а інші команди вгадують, про які саме правила виконані пісні.

3. Обговорення домашнього завдання – 5 хв.

Мета: формування навичок рефлексії, підвищення самооцінки учасників групи.

Питання для обговорення:

- Чи був для вас корисним аналіз своїх сильних та слабких сторін характеру?
- Як вам вдається дотримуватися плану подолання стану самотності?

- Хто може розказати про те, наскільки успішним є його виконання?

4. Вправа «Воюючі нації» – 15 хв.

Мета: вступ до теми.

Тренер об’єднує групу у дві «нації». Учасники мають сісти на стільці один напроти іншого. Дайте кожному папір та олівець. Нехай кожний напише конфлікт, який може привести нації до війни. Потім, продовжуючи сидіти, зроблять з паперу «бомбу» і кинуть свої «бомби» в іншу «націю». Нехай кожний по черзі підніме одну «бомбу» та прочитає те, що там написано, а потім розкаже, як можна вирішити цю проблему без насилля.

Питання для обговорення:

- Як ви себе почували, коли інша «нація» кидала в вас бомби?
- Як ви себе почували, коли кидали свою бомбу?
- Чи схожі ці почуття на ті, які ви відчуваєте під час конфлікту з іншою людиною?
- Чому країни тратять життя своїх людей та свої ресурси на війни?

До уваги тренера! Робиться висновок, що всі війни починаються із конфлікту. Одна з можливих реакцій на сперечання – просування своєї точки зору, аж до застосування сили. Сьогодні – тема конфлікти.

5. Дискусія – 10 хв.

Мета: формування знань про сутність конфліктів. Задаються і обговорюються питання: Що таке конфлікт? Чому виникають конфлікти між людьми? Чи є конфлікти природним етапом розвитку відносин?

6. Групова вправа Острів – 20 хв.

Мета: активізація поняття конфлікт, шляхи знаходження порозуміння та компромісу. Тренер завчасно готує карту острова, де на його різних частинах знаходяться: діючий вулкан, плем’я канібалів, трясовина, крокодили, берег з акулами, пляжі, хащі, річка, тощо. Тренер об’єднує учасників у дві підгрупи.

До уваги тренера! Тренеру важливо наголосити на тому, щоб учасники якомога краще увійшли у ролі і намагатися відстоювати свої права. За додержанням всіх умов ця вправа є також діагностичною, тому тренеру

потрібно уважно спостерігати за її плином, а також за реакціями учасників у конфліктних ситуаціях.

Інструкція тренера: 1 частина: Уявіть, що ви всією підгрупою потрапили на невідомий острів… Виявилося, що на острові вже живуть аборигени. Ви бажаєте тут оселитися. Ось карта цього остова (вона розташована на столі, у центрі кола). За моїм сигналом, вам потрібно знайти місце для життя, якимось чином позначити його на карті та створити інфраструктуру.

Питання для обговорення:

- Яку частину землі ви собі відділили?
- Хто ваші сусіди?
- Чи виникали сутички?

Інструкція тренера: 2 частина: “Припустимо, що ваші народи розмножуються. При цьому, половину острова залила вулканічна лава (ведучий закреслює її на карті), з’являється реальна загроза нестачі природних ресурсів. На цьому острові є джерело енергії, яке життєво необхідне і гостям, і мешканцям острова. Тепер тим, чиї ділянки знищено необхідно знайти вихід і отримати доступ до джерела енергії.

Питання для обговорення:

- Як ви вчинили? Як порозумілися із новими сусідами?
- Чи легко було домовитись? Які почуття виникали?

Висновок: Цей урок вчить тому, що можна знаходити конструктивний вихід з конфліктних ситуацій. Я думаю, ви погодитеся, що існує багато позитивних, дипломатичних і творчих способів вирішення конфліктів.

7. Рольова гра «Слалом» – 20 хв.

Мета: формування навичок конструктивного вирішення конфліктних ситуацій. Учасники об’єднуються в пари та отримують завдання, в якому записана конфліктна ситуація, або пригадують власну реальну життєву ситуацію, яку можна було б назвати конфліктною.

Інструкція тренера: Ви одягнулися для ділової зустрічі, де має вирішитися дуже важливе для вас питання, і раптово… Кожна із пар повинна на

протязі 5 хвилин обговорити зміст конфліктної ситуації та розіграти цю ситуацію якомога реальніше.

Всі решта пар оцінюють поведінку кожного учасника при вирішенні конфлікту за наступною шкалою: -2 – посилює конфлікт; -1 – не вирішує конфлікт, йде на конфлікт; 0 – не вирішує ситуацію, уходить від її вирішення, але без конфлікту; +1 – вирішує ситуацію зручно для обох сторін; +2 – вирішує ситуацію зручно для обох сторін та оригінально. Після цього учасники можуть запропонувати найкраще вирішення цієї ситуації. Далі наступна пара розігрує свою ситуацію.

Питання для обговорення: Які способи вирішення конфлікту є найкращими? Обмін враженнями.

8. Вправа «Точка зору» – 10 хв.

Мета: розвиток навичок всебічного об’єктивного сприйняття ситуацій, врахування позиції іншої людини.

Сформуйте дві підгрупи: «критики» та «надихаючі». Дайте кожній підгрупі аркуш паперу та олівець. Роздайте кожній підгрупі однакові закуски або вироби (можливо, із паперу). Нехай «критики» напишуть свої жалоби, а «надихаючі» напишуть позитивні коментарі. Коли обидві підгрупи закінчать, нехай вони зачитають обидва списки.

Питання для обговорення: 1. Як ви себе почували, коли критикували або вихваляли ваші закуски, вироби?

2. Чи схоже це на ваші відчуття, коли інші критикують вас або роблять вам компліменти? Інструкція тренера: “Конфлікти не відбуваються випадково. В кожну ситуацію ми щось привносимо – своє ставлення. Іноді ми можемо звинувачувати когось, навіть не знаючи, що сталося. Для вирішення конфліктів, налагодження та підтримування стосунків дуже важливо брати до уваги обидві точки зору про проблему. Рішення конфлікту часто починається із зміни нашого ставлення.

9. Вправа «Стопа до стопи» – 20 хв.

Мета: згуртувати учасників та через спільну діяльність показати важливість кожного учасника, дати зрозуміти цінну специфіку роботи в команді.

Завдання даної вправи в тому, щоби група, ставши в шеренгу і торкаючись один одного щиколотками, пройшла встановлену відстань (декілька метрів). Не розриваючи контакт стоп, вся група має дійти до визначеної лінії на підлозі. Якщо хтось розриває контакт, вся група повертається на вихідні позиції. Після виконання вправи відбувається обговорення вражень, чому вправа була важкою, що допомагало виконати вправу.

До уваги тренера! Учасники мають виконати непросте колективне завдання, тому необхідно надати їм достатньо часу для вирішення цієї проблеми.

10. Заключне обговорення вражень. Домашнє завдання. – 5 хв. Заповнити бланк тесту на визначення вміння слухати (Додаток Д).

МОДУЛЬ ІІІ. ДРУЖНЯ РОДИНА – ЦЕ МОЯ РЕАЛЬНІСТЬ!

Заняття 4. Сприйняття стосунків та родине спілкування в умовах війни

Налагодження і підтримання конструктивної комунікації в сім'ї та родині є одним з дієвих чинників успішної адаптації особистості до умов і наслідків воєнного конфлікту і її органічного входження в спільноту. Оскільки саме родинні стосунки дають відчуття підтримки, безпеки і належності до певної спільноти, важливим завданням є оптимізація родинних взаємин. Досягти такої оптимізації можливо як під час групової, так і під час індивідуальної роботи. Запропонований тренінг не передбачає залучення членів родини. Кожен його учасник має свою сімейну історію.

1. Вправа «Всесвіт моєї родини».

Мета: Для актуалізації проблематики непорозумінь і конфліктності саме через воєнні дії і політичні процеси в країні, переживань і сімейних цінностей.

Ведучий пропонує учасникам спочатку привітатися і виконати Вправу «Всесвіт моєї родини», спрямовану на усвідомлення ними значення для себе родинних стосунків і їхньої цінності.

Учасникам пропонується в метафоричній формі зобразити свою родину, після чого вони презентують свою роботу. Робота на усвідомлення різних стратегій взаємодії в родині через непорозуміння навколо воєнно-політичної тематики.

Учасники тренінгу об'єднуються в мікрогрупи, кожній з яких пропонується опис реальної конфліктної ситуації в родині з однаковим переліком питань для обговорення.

Ситуація 1. Повна сепарація Іван (64 роки) і Сергій (37 років) – батько й син. Вони мають протилежні погляди і підтримують різні сторони воєнного конфлікту. Часто їхнє спілкування ставало агресивним і деструктивним. Тому батько і син розірвали свої стосунки і повністю припинили спілкування. Вони не підтримують стосунки протягом останніх 2 років.

Ситуація 2. Часткова взаємодія Анна (60 років) і Сергій (37 років) – мати і син. Вони мають протилежні погляди і підтримують різні сторони воєнного конфлікту. Часто їхнє спілкування ставало агресивним і деструктивним. Тому вони вирішили уникати дискусій навколо теми війни і політичних питань, їхнє спілкування обмежується чітко визначеними темами.

Ситуація 3. Протистояння Сергій (37 років) має тітку Надію (55 років). У них протилежні погляди, і вони підтримують різні сторони воєнного конфлікту. Їхнє спілкування зазвичай деструктивне і має негативне емоційне забарвлення. Будь-які розмови зводяться до теми війни і політичних питань. А це, як правило, закінчується суперечкою, коли кожен залишається при своїй думці.

Ситуація 4. Пристосування В Анни (74 роки) велика сім'я. Її син Олег (55 років) має протилежні погляди і підтримує іншу сторону воєнного конфлікту. Після кількох великих конфліктів у родині навколо теми війни і політичних

питань Анна вирішила приховувати свою власну позицію щодо цього питання і зовнішньо прийняла позицію сина заради збереження миру і єдності в родині.

Ситуація 5. Домінування Олег (55 років) і його син Матвій (28 років) мають протилежні погляди і підтримують різні сторони воєнного конфлікту. Олег – лідер у їхній сім'ї, і він нав'язує свою точку зору іншим членам сім'ї, включаючи і сина Матвія. Він сприймає свою позицію як єдино правильну і головну, а погляди інших членів родини для нього не важливі.

2. Учасникам пропонуються спільні питання для дискусії:

1. Наскільки описана ситуація є типовою для українського суспільства? Відповіді на це питання сприяють не лише усвідомленню, наскільки така стратегія поширена в суспільстві, а й розумінню, чи проявляється вона саме в родині учасника. Наступні питання сприяють усвідомленню ефективності/неефективності цієї стратегії.

2. Які переваги і недоліки має така стратегія?

3. Ця стратегія є ефективною чи неефективною?

4. До чого призведуть такі стосунки?

5. Коли і чому люди обирають цю стратегію? Які їхні внутрішні мотиви?

6. Як удосконалити чи відновити стосунки в такій ситуації? Кожна група обговорює свою ситуацію за переліком спільних питань, потім результати обговорення презентує у спільному великому колі.

Відбувається спільне обговорення, яка стратегія подолання конфлікту між рідними людьми є найбільш ефективною, оптимальною. Під час такої роботи кожен учасник може оцінити, наскільки та чи інша стратегія властива його родині, чи ефективна вона і що, власне, слід робити, аби взаємодія в родині стала більш конструктивною. Учасники усвідомлюють, що така ситуація не є унікальною, а досить поширена в Україні, розуміють можливі позитивні і негативні наслідки такої взаємодії.

3. Вправа «Ефективне спілкування».

Ведучий роздає кожному учаснику список рекомендацій щодо неконфліктного спілкування, а учасники визначають, чи властива їм така

поведінка. Потім усі разом у колі голосують «за», «проти», «утримався», піднімаючи руку вгору, залежно від того, чи властивий їм такий спосіб дій:

- не прагнути будь-що домінувати;
- бути принциповим, проте не боротися лише заради принципів;
- пам'ятати, що прямолінійність – це добре, проте не завжди;
- частіше посміхатися (посмішка мало коштує, проте дорого цінується);
- говорити правду потрібно, але це слід робити вміло;
- прагнути бути незалежним, але не самовпевненим;
- не перетворювати наполегливість у настирливість і надокучливість;
- не чекати справедливості для себе, якщо ти сам несправедливий;
- виявляти витримку й спокій у будь-якій ситуації;
- реалізувати себе у творчості, у навчанні, а не в конфліктах.

Після виконання вправи проводиться коротке обговорення, особливо тих пунктів, де в поглядах учасників виявилися значні розбіжності. Учасникам пропонують доповнити цей список, якщо в цьому є потреба.

4. Гра «Армреслінг». Для проведення гри потрібно, щоб учасники поділилися на пари. Присутнім пропонується зіграти в армреслінг (хто з них швидше покладе на стіл руку свого партнера). Пара, яка найбільшу кількість разів торкнеться руками столу, виграє та отримає приз. Гра проводиться, аж поки якась пара з групи не здогадається домовитися. Яка з пар зрозуміла, як швидко можна перемогти (просто домовитися між собою і не боротися, а почергово класти руку одне одного на стіл).

Ідея вправи полягає в тому, щоб зрозуміти, що в разі виникнення конфліктної ситуації не варто одразу ж заходити у відкрите протистояння, а слід подивитися на ситуацію як на проблему, яку треба розв'язати. З людьми, а особливо рідними, завжди можна домовитися. З людьми завжди потрібно домовлятися – це найвдаліша стратегія. Під час обговорення можна вийти на шлях досягнення позитивної стратегії.

5. МАК.

Часто в родинних стосунках заперечується наявність проблем узагалі і пов'язаних з темою воєнного конфлікту зокрема. Члени родини стверджують, що таких непорозумінь у них немає, хоча й фіксують певні загострення в їхніх стосунках. У такій ситуації важливо з'ясувати, що насправді лежить в основі цих непорозумінь – чи насправді воєнні дії на сході України, чи політична ситуація в країні є чинником загострення сімейних і родинних взаємин.

Для цього в роботі з учасниками можуть бути використані різні техніки, які дають змогу усвідомити причини непорозумінь у сім'ї та родині, відпрацювати ефективні стратегії налагодження стосунків.

Особливо ефективними показали себе техніки, у яких використовуються метафоричні асоціативні карти (МАК). Ідеться про ситуації, коли людина не готова говорити прямо або прагне усунутися від розуміння ситуації та прийняття відповідальності за її наслідки. Метафоричні асоціативні карти – дієвий інструмент для усвідомлення і розуміння раніше не усвідомлюваних ситуацій, стосунків, почуттів. Учасникам пропонується описати проблемну ситуацію у своїй родині. Якщо учаснику важко сформулювати думку, можна запропонувати йому прочитати описи ситуацій, наведених вище, й обрати найбільш підхожу до його стратегії вирішення конфлікту. Запропонувати скласти аналогічну історію про свою ситуацію. Далі, ставлячи відповідні запитання учасникам, психолог пропонує обирати, якщо треба, одну-три карти почергово й інтерпретувати їх відповідно до поставленого запитання.

МАК варто сприймати передусім як діагностичний і стимульний матеріал, який дає лише підказку, асоціацію і допомагає людині усвідомити й прийняти часто не усвідомлювані досі дії і почуття. Перелік питань будується таким чином, щоб вона не тільки більш прискіпливо поглянула на своє ставлення до ситуації, а й спробувала зрозуміти позицію іншої сторони, її відчуття і мотиви. Часто після такого двобічного аналізу учасники демонструють готовність робити перші кроки до примирення чи хоча б пошуку порозуміння. Перелік питань може коригуватися і змінюватися залежно від конкретної ситуації, наявного часу і т. ін. У групі учасники з огляду на принцип

добровільності можуть лише частково озвучувати свої думки і спостереження. Після того як учасники усвідомлять справжні мотиви чи причини непорозумінь у їхній родині, продемонструють готовність до вирішення конфлікту і примирення, доречно запропонувати їм кілька вправ на відпрацювання техніки ведення переговорів.

6. Рольова гра «Стіл переговорів». Учасникам пропонується уявити, що вони члени родини, яка потерпає від непорозумінь і конфліктів (виходячи із запропонованих ситуацій). Їх запрошують сісти за стіл переговорів. Ведучий виконує роль медіатора. Учасники обговорюють правила ведення переговорів: раціональність (необхідність вести себе стримано, контролювати негативні емоції); розуміння (увага до думки партнера); спілкування (якщо партнер не виявляє бажання спілкуватися, ви намагаєтеся поговорити); достовірність (неправдиву інформацію важко обстоювати, і вона шкодить вашій репутації); уникання повчань (недопустимо повчати партнера, важливо навчитися переконувати); прийняття (важливо прийняти іншу сторону і спробувати дізнатися більше від партнера про його позицію)

Перед учасниками стоїть завдання дійти згоди та опрацювати техніки переконування й активного слухання, фіксуючи при цьому свої переживання. Через певний час ведучий до основних учасників долучає ще інших, які грають роль групи підтримки однієї зі сторін. Потім до роботи долучається група підтримки іншої сторони. Учасники намагаються дійти згоди.

Для обговорення учасникам пропонуються такі питання:

1. Чи легко було переконувати близьку людину у своїй правоті?

2. Що вдавалося? Що – ні?

3. Що відчували?

4. Що змінилося, коли з’явилася підтримка?

5. Які висновки можна зробити?

7. Техніка «Порожній стілець». Одному з учасників пропонують уявити, що на порожньому стільці сидить значуща для нього людина, у взаємодії з якою є проблеми.

Із цим «уявним іншим» учасник і намагається вибудувати діалог. Пересідаючи з одного стільця на інший, учасник розмовляє з ним, ставлячи запитання і відповідаючи на них. Уявному співрозмовнику можна висловлювати все, що хочеш, можна сердитися на нього, штовхати, обіймати його тощо.

8. Обговорення заняття та прощання з групою.

МОДУЛЬ IV. МОЄ ЖИТТЯ – МІЙ ВИБІР!

Заняття 5. Здоровий спосіб життя

1. Гра-розминка «Неправда» – 5 хв.

Мета: зняти напругу і втому, створити гарний настрій. Учасники стають у коло і по черзі починають виконувати певні дії, по яких можливо зрозуміти, що саме імітує учасник.

У той час, коли учасник почав демонструвати свої дії, його сусід праворуч запитує: «Що ти робиш?», на що учасникові потрібно відповісти якою-небудь «неправдою», при цьому він продовжує виконувати свої дії.

А тим часом його сусід, одержавши відповідь, починає робити рухи, які імітують дії, які випливають із неправди. Тепер уже його буде запитувати сусід праворуч, і отут теж необхідно збрехати. Усі виконують свої рухи (веслування, копання, гра на музичному інструменті, плавання, спів тощо), поки коло не замкнеться.

2. Вступ. Тема та мета заняття. – 5 хв.

3. Вправа «Очікування» – 5 хв.

Мета: визначити надії та сподівання учасників стосовно заняття. Учасники на стікерах, вирізаних у формі човнів, записують свої очікування від тренінгу.

Потім, озвучуючи їх, приклеюють їх на плакаті Береги, де зліва зображений беріг надій, у центрі плаката – море, а праворуч – Беріг реалізованих сподівань.

4. Вправа «Промені сонця» – 10 хв.

Мета: показати, що власна поведінка та спосіб життя є найважливішими факторами, що впливають на здоров'я людини.

Вправа виконується у двох підгрупах, кожна з яких отримує завдання: на підготовлених хмаринках написати ті фактори, які негативно впливають на наше здоров'я, а на жовтих квадратиках – позитивно.

Далі обраний підгрупою спікер презентує роботу своєї підгрупи. Він створює на підготовлений ватман (із зображеним в центрі сонячним диском) із жовтих квадратиків промені (наклеює один за одним у вигляді промінчиків) – те, що підтримує наше здоров'я, а потім хмаринки – негативні фактори, що впливають на здоров'я людини. Те саме виконує спікер іншої підгрупи.

5. Обговорення домашнього завдання – 10 хв.

Мета: сприяння усвідомленню пріоритетних життєвих цінностей: життя, здоров'я, стосунки з іншими людьми.

Тренер роздає по 3 аркушика паперу, де на кожному треба написати по одній з найбільш пріоритетних для учасника цінностей з тих п'яти, які були відмічені учасниками вдома на бланку цінностей.

Час виконання: 2 хв. Після цього тренер просить віддати йому аркушик паперу, на якому написано одну з цих трьох найбільш пріоритетних цінностей, менш вагому у порівнянні з іншими двома, тому що в житті часто виникають непередбачувані обставини, здатні позбавити цих цінностей.

Потім тренер просить віддати ще один аркушик та залишити собі той, де написана найвагоміша для кожного цінність. На наступному етапі тренер просить назвати ту цінність, яка залишена учасниками у себе, та пояснити, чому кожний залишив саме цей аркушик.

Питання для обговорення:

- С якою метою ми виконували цю вправу?

- Чому важливо мати в житті власні цінності?

6. Вправа «Колесо життя» – 40 хв.

Мета: визначити поняття здоров'я; складові здоров'я; здоровий спосіб життя; фактори, які впливають на здоров'я.

Тренер говорить про те, що існує багато визначень поняття здоров'я – більше 400. Зокрема, Білл Раїн, професор школи соціальної роботи університету Макгілл (Канада) – пропонує концепцію поняття здоров'я, в основу якого покладений світогляд перших поселенців Канади, які сприймали життя, як колесо. Відповідно до цього світогляду, усе в житті повинне бути в гармонії [26].

Інструкція тренера: Для виконання наступного завдання тренер роздає учасникам аркуші паперу А4, малює схему на дошці й дає інструкцію:

Значення спиць: 1. Духовна – ставлення людини до Бога, до церкви, до молитви. Скільки часу людина приділяє цьому?

2. Фізична – ставлення до свого здоров'я; самопочуття.

3. Інтелектуальна – здатність людини знаходити вихід у будьякій ситуації.

4. Емоційна – здатність контролювати свої емоційні стани.

5. Психологічна – внутрішнє ставлення до себе, самооцінка.

6. Соціальна – задоволеність стосунками у своєму оточенні.

7. Професійна – володіння професійними навичками, досягнення в кар'єрі.

8. Екологічна – ставлення до навколишнього середовища.

Кінець і початок спиць позначаємо таким чином, щоб біля центра опинилися ознаки з найменшим ступенем виразності, тобто від 1 до 10-ти. Після цього тренер пропонує учасникам знайти та позначити на кожній спиці місце, що найбільше відповідає їх стану на сьогоднішній день, а потім об'єднати ці позначення лінією.

Питання для обговорення:

• Чи вийшло коло? • Про що говорить фігура, що вийшла після виконання цього завдання? • В якому аспекті життя ви досягли найбільшого успіху, здоров'я? • Які сфери вашої життєдіяльності ви хотіли б поліпшити? •

Яким чином ви можете це зробити?

1) намалювати на аркуші паперу велике коло;

2) намалювати в центрі великого кола маленьке і визначити його як "центр";

3) намалювати від центра до країв великого кола 8 спиць, кожна прямо протилежна інший;

4) позначити кожну спицю так: Духовна; Психологічна; Фізична; Соціальна; Інтелектуальна; Професійна; Емоційна; Екологічна.

1) намалювати на аркуші паперу велике коло;

2) намалювати в центрі великого кола маленьке і визначити його як "центр";

3) намалювати від центра до країв великого кола 8 спиць, кожна прямо протилежна інший;

4) позначити кожну спицю так: Духовна; Психологічна; Фізична; Соціальна; Інтелектуальна; Професійна; Емоційна;

Коментар тренера: Кожна зі спиць тримає наше колесо в рівновазі. Кожна вимагає нашої уваги. Нам необхідно розвивати ті свої риси, які є визначальними для життєдіяльності людини, щоб прожити життя гармонійно й благополучно. Протягом 7 хв. дається завдання подумати, як вони можуть конкретними шляхами поліпшити свій стан у найбільш занедбаній сфері свого життя. Після цього відбувається обмін думками та враженнями.

7. Вправа «Фактори здоров'я» – 15 хв.

Мета: формування розуміння факторів, які впливають на здоров'я людини. Тренер пропонує кожному учасникові дати визначення поняттю «здоров'я». Учасники за бажанням називають своє визначення поняття здоров'я, а потім тренер дає визначення здоров'я, прийняте ВООЗ: Здоров'я –

стан повного фізичного, духовного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб чи фізичних недоліків.

Тренер звертається до учасників з питаннями (відповіді записуються на дошці):

- Від чого залежить здоров'я?
- Чи є зв'язок між цими умовами (факторами)? Який? Тренер знайомить студентів з інформацією про те, що узагальнені підсумки досліджень залежності здоров'я людини від різноманітних факторів доводять, що воно залежить від:
- Спадковості – 20 %;
- Стану системи охорони здоров'я – 10 %;
- Екології (стану навколишнього середовища) – 20 %;
- Способу життя – 50 %.

Потім тренер запитує студентів: на які фактори ми можемо вплинути? Яким чином? На наступному етапі роботи тренер довідується в учасників, як вони розуміють поняття «спосіб життя», потім знайомить їх з визначенням цього поняття в словнику.

Учасники поєднуються в малі групи і протягом 10 хв. розкривають поняття «здоровий спосіб життя» в малюнках, схемах або плакатах.

Після закінчення роботи групи представляють свої наробітки. Питання для обговорення:

- Що означає піклуватися про своє здоров'я?
- Що вам дало виконання цієї вправи?

8. Проективна методика «Хатинка в лісі» – 30 хв.

Мета: аналіз сформованості власного образу, адекватної самооцінки, рівня розвитку здатності до подолання життєвих труднощів; надання інформації про особистісні границі. Тренер пропонує студентам сісти максимально зручно, закрити очі та слухати його голос.

Тренер повільно вимовляє: Уявіть себе на дорозі. Яка вона, з чого зроблена, які відчуття у Вас виникають? Навколо Вас ліс: який він, чи є в ньому тварини? Ви йдете далі – чи бачите дорогу перед собою? Яка вона? Ви йдете далі й підходите до будівлі: яка вона, з чого побудована? Поряд із будівлею стоїть мудрець, Ви дивитесь на нього: який він? Ви розумієте, що цей старий володіє усією мудрістю світу і зможе відповісти на запитання, яке хвилює Вас найбільше. Ви ставите своє запитання. Мудрець дивиться на Вас і заходить у будівлю – зараз він винесе Вам відповідь. Мудрець виходить і дає відповідь. Можливо, це слова, а можливо, це символ, зрозумілий лише Вам. Ви дякуєте за відповідь, повертаєтесь назад та відкриваєте очі". По завершенню розповіді тренер просить учасниць намалювати побачене. Коли малюнки завершені, за бажанням, описують свої фантазії.

До уваги тренера! На основі цієї розповіді тренер інтерпретує методику: дорога – це символ життєвого шляху (легкий – важкий, приємний – неприємний, широкий – вузький, тощо), ліс – життєва ситуація (теплі стосунки з оточуючими – зелений, молодий, яскравий, світлий ліс, в якому багато тварин, якщо навпаки – несприятлива життєва ситуація); будівля – образ "Я" (чим вона міцніша, світліша, красивіша, викликає приємні відчуття – тим більш сформованим є власний образ, вища самооцінка, і навпаки; треба особливу увагу звертати на захищеність споруди: стіни, дах, двері, вікна, що може дати інформацію про особистісні границі). Наприкінці – обговорення.

9. Вправа «Соломинка на вітру» – 5 хв.

Мета: створення атмосфери довіри, взаємопідтримки.

Інструкція тренера: Станьте у коло дуже близько один до одного. Це не звичайне коло, а чарівне. Чарівне, тому що ті, хто стоять у колі, будуть робити все для того, щоб той, хто стоїть в його центрі, пережив чудові відчуття. Хто хотів би першим стати у центр кола? Ставай у центр, ноги постав разом, тримайся прямо. Решта, підніміть руки на рівні грудей. Коли наш доброволець падає у вашу сторону, ви повинні його впіймати долонями і обережно повернути в попереднє положення. Можливо, він захоче впасти в іншу сторону,

і там його теж треба м’яко впіймати і повернути до центру. При цьому, дуже важливо, щоб учасник в центрі стояв прямо, ніби зроблений з дерева. Обговорення вражень.

10. Заключний обмін враженнями. Домашнє завдання – 10 хв. Питання для обговорення: 1. “Що я можу зробити для того, щоб зберегти своє здоров’я в інтелектуальній, духовній, психологічна, емоційна та соціальна сферах життя в умовахвійни?”.

Ритуал прощання з групою.