

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Сумський державний університет

Факультет іноземної філології та соціальних комунікацій

Кафедра психології, політології та соціокультурних технологій

«До захисту допущено»

Завідувач кафедри

_____ (підпис) (Ім'я та ПРІЗВИЩЕ)

_____ 20 ____ р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня «бакалавр»

зі спеціальності 231 «Соціальна робота»

освітньо-професійної програми «Соціальна робота»

на тему

«Застосування методу "рівний-рівному" для життєстійкості молоді
Боромлянської громади»

Здобувачки групи СРз-01с Христенко Наталії Олександрівни

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело.

_____ Христенко Наталія Олександрівна

(підпис) (Ім'я та ПРІЗВИЩЕ здобувачки)

Керівник Заступник завідувача з профорієнтаційної роботи, старший викладач кафедри, кандидат економічних наук

Котенко Олександр Олександрович _____

(підпис)

Суми 2024

АНОТАЦІЯ

Кваліфікаційна робота складається з 6 рисунків та 1 таблиці, а також список використаних джерел, що налічує 36 джерел.

Обрана тема є актуальною, адже в сучасному світі життєстійкість та зацікавленість до неї наразі стрімко зростає, як спосіб покращення згуртованості людей молодого віку. Робота розглядає також методику «рівний-рівному», як одну із вдалою для підвищення життєстійкості. Також буде досліджено роль життєстійкості для людей молодого віку.

Мета дослідження полягає у дослідженні теоретичного та практичного інструментарію методики «рівний-рівному» в підвищенні рівня життєстійкості для людей молодого віку

Методи дослідження: задля досягнення мети нами було використані наступні теоретичні та емпіричні методи дослідження : теоретичні (аналіз наукової літератури, порівняння, узгодження отриманої інформації), емпіричні (проведення тренінгу та діагностичних методик).

Ключові слова : життєстійкість, люди молодого віку, методика «рівний-рівному», повномасштабна війна.

Keywords: vitality, young people, peer-to-peer method, full scale war.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРИТИЧНІ ОСНОВИ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ПРОЕКТУ ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ.....	6
1.1 Характеристика постанови експериментального проекту формування життєстійкості та центри життєстійкості.....	6
1.2 Теоретичні основи методики «рівний-рівному» в соціальній роботі.....	9
1.3 Особливості цільової аудиторії молоді та характеристика її зміни в умовах військового стану.....	13
Висновки до розділу 1.....	20
Розділ 2 ПРАКТИЧНИЙ ІНСТРУМЕНТАРІЙ ВПРОВАДЖЕННЯ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ПРОЕКТУ ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ В БОРОМЛЯНСЬКІЙ	
ОТГ.....	22
2.1 Обґрунтування програми та організація емпіричного дослідження життєстійкості в Боромлянській ОТГ.....	22
2.2 Аналіз та інтерпретація результатів використання методики «рівний- рівному» для формування життєстійкості Боромлянської ОТГ.....	27
2.3 Проблеми та перспективи використання методики «рівний-рівному» для формування життєстійкості в громадах.....	34
Висновки до розділу 2.....	36
Висновки.....	37
Список використаних джерел.....	39
Додатки.....	43

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сьогоднішні реалії – поставили перед сучасними людьми молодого віку багато викликів та зумовляють зниження рівня життєстійкості.

Нестабільна ситуація в Україні підвищило складність життя людей молодого віку, змовляються та збільшуються проблеми та викликів які нажаль неможливо вирішити поки країна знаходиться в умовах повномасштабної війни.

Багато людей молодого віку не знає що буде відбуватися не те що наступного дня, а навіть через годину чи декілька хвилин, саме тому життя стало непередбачуване, а всі плани на майбутнє різко кудись поділись. На людей молодого віку, що миті діє різноманітна кількість як зовнішніх та і внутрішніх подразників. Саме тому різко знизився рівень життєстійкості у людей молодого віку.

Повномасштабна війна в Україні призвела до різкого збільшення стресових факторів, що напряду впливають на рівень життя людей молодого віку. В сучасних реаліях ми спостерігаємо непередбачуваність, розлука з близькими, евакуація, загрози безпеці та інші стресори негативно впливають на життєстійкість людей молодого віку.

Розуміння впливу повномасштабної війни на життєстійкість людей молодого віку допоможе зосередитись на важливості підтримки людей молодого віку та її резильєнтності

Допомога в забезпечені соціальної та психоемоційної підтримки, надання можливості вивільнення емоцій є важливим кроком для підвищення рівня життєстійкості у людей молодого віку.

Мета дослідження: обґрунтувати, застосувати та визначити результативність методики «рівний-рівному» для соціальної послуги життєстійкості молоді в умовах війни.

Предмет дослідження: впровадження методу "рівний-рівному" в соціальній послугі життєстійкості молоді в умовах воєнного стану в Боромлянській територіальній громаді.

Об'єкт дослідження: соціальна послуга життєстійкість молоді в умовах воєнного стану в Боромлянській громаді.

Завдання дослідження :

- проаналізувати стандарт соціальної послуги життєстійкості та визначити рамки дослідження;
- дослідити зміни особливості молоді в умовах воєнного стану та визначити показники, по яких існує ризик вразливості;
- проаналізувати методика «рівний-рівному» та визначити можливості її застосування для соціальної життєстійкості молоді в умовах війни;
- застосувати методика «рівний-рівному» для соціальної життєстійкості молоді в умовах війни;
- проаналізувати результати застосування методики «рівний-рівному» в умовах воєнного стану та сформулювати рекомендації для продовження власної професійної діяльності.

Структура роботи : кваліфікаційна робота складається із вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, спуску використаних джерел, що налічує 36 найменувань, додатків на сторінках 43-52, основний зміст роботи на 6-39 сторінках, що містять 1 таблицю, 6 рисунків. Загальний обсяг роботи сторінок

РОЗДІЛ 1. ТЕОРИТИЧНІ ОСНОВИ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ПРОЕКТУ ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ

1.1 Характеристика постанови експериментального проекту формування життєстійкості та центри життєстійкості

В постанові кабінету міністрів України Про реалізацію експериментального проекту з формування життєстійкості вказано

Життєстійкості - це складна інтегральна властивість особистості, що взаємопов'язана із комплексом інтелектуальних, когнітивних, емоційних й особистісних якостей, які забезпечують індивіду можливість переносити значні розумові, фізичні, вольові та емоційні навантаження, зберігаючи ефективність функціонування у стресогенній ситуації[1].

За постановою визначаємо що експериментальний проект життєстійкості має на мені спрямування сприяю :

- підтримці психоемоційного здоров'я та станів населення;
- зниження тривожності та рівня стресу серед населення;
- адаптація осіб/сімей/групи, які проживають в територіальній громаді;
- адаптація внутрішньо переможених осіб;
- набуття навичок стресостійкості, як одних із особистісних навичок;
- запобігання психоемоційній травматизації та зменшенню ризиків психологічної ретривматизації;
- комплексний підхід до надання соціальних послуг особам, що загодяться у складних життєвих обставинах;
- зміцненню родинних і сімейних зав'язків;
- зміцнення та координація волонтерської діяльності;
- зміцненню соціальної згуртованості в межах територіальних громад[8].

Деякі напрямки роботи з життєстійкістю будуть торкатися психологічної підтримки батьків, підвищення навичок батьківської компетенції, підтримка

батьків в стосунках з дітьми на різних етапах дорослішання, а також психологічній підтримці ветеранів, військових та їх сімей.

Партнерами проекту виступають: Дитячий фонд ООН (ЮНІСЕФ), Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ), Благодійний фонд «Повір в себе», Агропромхолдинг Астарта-Київ.

Проект є складовою Всеукраїнської програми ментального здоров'я, ініційованої Першою леді Оленою Зеленською.

Основною опорою для експериментального проекту життєстійкості є мешканці територіальних громад. Для розуміння потреб агенція "RubanLitvinovaSocialImpactAgency" провела дослідження. В результатах дослідження зазначалось, що 64% опитаних (близько 1600 респондентів) мають низький рівень психоемоційного добробуту. Для більшості респондентів змога оплатити кваліфікованого психолога відсутня [34].

Метою Мінсоцполітики в реалізації проекту формування життєстійкості є навчити людей давати раду самим собі та близьким, навчити справлятися із стресовими ситуаціями та стресом, посилити волонтерство на місцях, а отже підвищити згуртованість громади. В межах проекту особлива увага приділяється психологічній роботі з військовим, ветеранами та їх сім'ями, розвитку батьківської компетенції та навичок догляду за дітьми, підтримці внутрішньо переміщених осіб та іншим незахищеним верстам населення [36].

Територіальна громада має змогу організувати центри життєстійкості – це професійний простір, у якому фахівці соціальної роботи зможуть надавати психологічно підтримку особам та сім'ям, що проживають на території територіальної громади. Запровадження таких центрів на дасть можливість фахівцям ефективно організувати роботу із мешканцями територіальної громади і направляти їх до відповідних фахівців, органів та установ, економія часу для фахівця та людини на пошук інформації, вказати найкоротший шлях для отримання послуги. Також центри життєстійкості покликані до збільшення волонтерської діяльності на території громади та посилення місцевих ініціатив у

реалізації діяльності місцевих волонтерів. Ресурси фінансування можна бути отримати у держави, місцева влада має надати приміщення та організувати роботу центру життєстійкості. Основною причиною для створення центрів життєстійкості є передумання країни в умовах повномасштабного вторгнення, що завдає вплив на психоемоційний стан населення. Проблемою малих населених пунктів є те, що мешканці не можуть отримати отримати кваліфіковану допомогу спеціаліста, а створення центрів життєстійкості на дасть можливість отримати кваліфіковану допомогу психолога [36].

Після створення центрів життєстійкості в територіальна громада отримає такі переваги :

- «єдина точка звернень» для фахівців соціальної роботи, зокрема, консультування, інформування та соціально-психологічної допомоги;
- простір для роботи з клієнтами, а саме проведення тренінгів (наприклад, підвищення рівня життєстійкості в молоді);
- зменшення тривожності та загального рівня стресу у жителів територіальної громади;
- збільшення рівня згуртованості у територіальній громаді;
- адаптація та інтеграція ветеранів та внутрішньо переміщених осіб;
- зміцнення волонтерського руху.

Для полегшення в створенні простору для центрів життєстійкості урба-бюро Big City Lab разом з Міністерством соціальної політики України торили посібник зі творення таких центрів і межах територіальної громади. Кожен з таких центрів має бути створений за принципом безпеки, інклюзивності та безбар'єрності [34].

Посібник містить в собі такі рекомендації, щодо функціональних зон центрів життєстійкості : зона для паркування, зона очікування, ігрова кімната для дітей, кімната матері та дитини, доступні вбиральні та душеві, зони для індивідуальних та групових занять та обов'язково – бомбосховище. Також

посібник містить візуалізації та рекомендації з облаштування всіх зон в середині центру життєстійкості [34].

До програми формування життєстійкості долучились 65 громад України. Найбільша кількість територіальних громад, що включилися до програми знаходяться у Київській, Житомирській, Чернігівській та Івано-Франківській областях України [35].

Вивчивши постанову кабінету міністрів України Про реалізацію експериментального проекту з формування життєстійкості та центрів життєстійкості ми визначили вектор роботи цільової групи та її потреби.

Тому ми вважаємо, що ключовими причинами по якій життєстійкість стає важливою є збільшення невизначеності в оточенні цільової групи, глобалізація, пандемія та війна.

Розуміння життєстійкості та її важливості дозволяє людині зрозуміти власний стан та поведінку самого себе в умовах стресу, також навчитися та розвинути свої власні ресурси для подолання кризових станів. Саме по цих причинах вивчення цієї теми є важливим для підвищення здоров'я та якості життя цільової групи.

Отже, життєстійкість є складною властивістю особистостей, що має вплив на визначення адаптації особистості до екстремальних внутрішніх та зовнішніх факторів, що впливають а життєстійкість.

1.2 Теоретичні основи методики «рівний-рівному» в соціальній роботі

Метод «рівний-рівному» – це спосіб надання та поширення достовірної інформації шляхом довірливого спілкування ровесників у межах хорганізованої (акції, тренінги) та неформальної соціальної роботи (спонтанне спілкування), яку проводять спеціально підготовлені підлітки та молоді люди [3].

Методика «рівний-рівному» є ефективним способом надання соціально значущої та достовірної інформації серед групи людей, що є рівними за певною

ознакою в нашому випадку це молодь, що зосереджена в межах Боромлянської територіальної громади, з метою підвищення життєстійкості особистості через довірче спілкування «на рівних» групи сформованої особливим способом [3].

Метод „рівний-рівному" розглядається як обмін навичками та навчання один поміж одним певної сформованої групи людей (молодь-молодь, підліток-підлітка). Особистості при цьому обмінюються інформацією (спростовують чи підтверджують наявні твердження). Метод є одним із засобів впливу на особистість. Метою якої є підвищення життєстійкості молоді [4].

Аналіз спеціальної літератури дозволяє назвати два основних критерії для класифікації різновидів методу «рівний-рівному».

Перший критерій – «рівність за віком». Спираючись на цей критерій ми отримуємо таке формулювання «навчання однолітками однолітків». В відповідності до соціально-педагогічної літератури утворилось сприйняття методики переважно, як одного із способів передачі інформації поміж молоді [3].

Другий критерій – «рівність за певною ознакою». Спираючись на цей критерій ми отримуємо наступне формулювання «навчання навичок рівних рівними», йдеться про обмін навичками та інформацією в середовищі об'єднаному певною ознакою (проблеми, соціальний рівень, професія тощо.) така взаємодія поширюється на різні вікові і між вікові групи [3].

В Україні методику «рівний-рівному» почали використовувати наприкінці ХХ ст. На даному етапі цей метод широко використовується в роботі соціальних працівників і педагогів, що дозволило виявити позитивні результати впровадження в діяльність фахівців зокрема [3]:

- донесення до певного середовища якісної, достовірної та соціально значущої інформації;
- поширення якісної інформації серед молоді;
- збільшення залученої молоді до просвітницької діяльності [3].

При організації роботи за методом «рівний-рівному» визначаються завдання, очікуваний результат, мета, спосіб, послідовність етапів, засоби та прийоми виконання завдань, способи моніторингу і оцінки [4].

В організації роботи виокремлюють такі етапи (процедури), як:

- оцінка можливостей використання методики «рівний-рівному»;
- підготовка спеціаліста в особі тренера;
- робота спеціаліста із групою молоді з метою формування життєстійкості, як запоруки психологічного здоров'я (проведення тренінгу);
- підготовка молоді-інструктора для діяльності в межах власної групи;
- організаційний та методичний супровід інструкторів;
- надання консультацій та правдивої інформації для поширення в межах неформального спілкування;
- моніторинг діяльності;
- корекційна діяльність відповідно до моніторингу;
- навчання наступної групи молоді [4].

Діяльність за методикою «рівний-рівноу». Має переваги над іншими видами методик для підвищення рівня життєстійкості такі як [6]:

- безперервність інформаційного обміну в колі ровесників (професіонали(тренери) перебувають лише деякий час в середині групи, а цільова аудиторія молоді постійно в колі ровесників);
- опирається на особистісні якості молоді в умовах її розвитку (цільова аудиторія молоді знає особливості потреб своєї соціальної групи, в той час як тренеру(професіоналу) потрібно пристосовуватись;
- надає змогу надавати цільовій аудиторії молоді достовірну та правдиву інформацію, зберігаючи вікову мотивацію стосовно життєстійкості (дорослі професіонали (тренери) мають створити всередині групи довірливі відносини між професіоналом та цільовою групою молоді, в той час коли у молоді вже є довіра від власної соціальної групи ровесників) [6].

Принципи методики «рівний-рівному» знайшли застосування у таких сферах як : охорона здоров'я, освіти, планування сім'ї, навичок співжиття у суспільстві тощо.

Принцип методу «рівний-рівному» дає змогу ефективно користуватись ресурсами цільової групи молоді для вирішення проблем життєстійкості, збільшує загальні показники життєстійкості у цільової групи молоді.

Групи взаємодопомоги діють у таких сферах :

- соціальних потреб – для людей з залежностями, дітей розлучених батьків, для матерів дітей з психологічними порушеннями, для членів сімей що постраждали від насилля тощо;
- фізичного здоров'я – мета яких є полегшити життя людей з проблемами здоров'я та їх родичами;
- психологічного здоров'я – мета є полегшити життя людей з психічними розладами а їх родичі;
- для осіб, що знаходяться в важких життєвих обставинах;
- корекція поведінки, група є каталізатором для людей з залежностями та особам з девіантною поведінкою;
- просвітницька діяльність де діяльність цільової групи спрямована на формування навичок та умінь;
- організація груп розвитку т підтримки;
- підвищення життєстійкості серед молоді [11].

Отже, вивчивши досконально методику «рівний-рівному» ми прийшли до висновку, що даний принцип є влучним для підвищення життєстійкості молоді в Боромльській ОТГ. Нами бум сформований напрям роботи для цільової аудиторії та визначили о метод «рівний-рівному» є найбільш доцільним у вирішені поставлених задач.

1.3 Особливості цільової аудиторії молоді та характеристика її зміни в умовах військового стану.

Воєнний стан — це особливий правовий режим, що вводять у країні або в окремих її місцевостях у випадку збройної агресії чи загрози нападу, небезпеки державній незалежності, її територіальній цілісності [9].

Воєнний стан особливий режим, який запроваджується коли є випадки загрози порушення конституційного ладу та загрози національній безпеці. Запровадження такого особливого стану передбачає тимчасові обмеження деяких прав та свобод громадян держави, також надає деякі додаткові повноваження цивільним та військовим органам влади.

Сучасні зміни та нестабільність у світі призводять до того, що деякі люди задля безпеки змушені шукати безпеку та нові можливості за кордоном. Є різні причини за яких люди емігрують включи і економічні труднощі, можливості для освіти та кар'єрні можливості, політичні конфлікти, пошук кращих умов життя, проте на сьогодні основна причина еміграції це війна в Україні. Через війну велика кількість людей опинилася в регіонах де ведуться бойові дії та є небезпека для здоров'я та життя людини. Такі люди стикнулись з високим ринем небезпеки та потребують підтримки да допомоги. Проте навіть в таких умовах багато людей ведуть активний спосіб життя : розвивають власну особистість, соціальні зв'язки, будують кар'єру та займаються волонтерством.

Підчас повномасштабного вторгнення вторгнення у людей молодого віку підвищилися : реакції гострого емоційного характеру, істерики, емоційні перепади, стан ступору, надмірне збудження, страх тощо. Під час впливу стресових подій у людей молодого віку може спостерігатися втрата емпатичності (співпереживання), це буде особливою захисною реакцією психіки. У тої молоді, що знаходиться далеко від зони ведення бойових дій та у безпеці, спостерігається комплекс того, хто вижив та провину за це. Дивлячись на ці фактори життєстійкість дає змогу особистості впоратись з негативним досвідом, що

отримала людина молодого віку. Негативний досвід що отримала людина дає змогу сприймати труднощі як тимчасові та пристосуватись до нових реалій життя. Отже, життєстійкість характеризується умінням та здатністю до швидкого прийняття рішень під час стресових ситуацій [10].

Життєстійкість поєднує в собі такі складові як : психологічні (самооцінка, увага, саморегуляція цілеспрямованість), фізичні (витривалість, енергійність, здоров'я) та моральні характеристики (ідентичність, любов, партнерство). Підвищення рівня життєстійкості відбувається через розвиток самосвідомості особистості, критичного мислення, рішучості, сили волі, самоконтролю, наполегливості, комунікацій та між особистісних стосунків.

У зв'язку з повномасштабним вторгненням становище людей молодого віку характеризується таким чином. 82% людей молодого віку зазначили втрати через повномасштабну війну, тож ми можемо припустити, що 18% респондентів не усвідомлюють або вважають свої втрати не значними в порівнянні з втратами, що отримали інші люди молодого віку, адже ймовірно економічні та стресові фактори торкнулися не всіх [7].

Станом на листопад 2022 року від блекаутів мали проблеми майже половин людей молодого віку також це відбулося і через нестабільний зв'язок. Ми можемо припустити, що станом на квітень 2024 року для люди молодого віку зменшилась актуальність даної проблеми так як блекаутів було значно менше [7].

Найпоширеніші втрати під час повномасштабної війни є погіршення психоемоційного здоров'я (28%) та часткова або повна втрата доходу (36%). Крім того 6% респондентів зазначило про отримання травм та стільки ж вказали втрату житла, 14% респондентів зазначили смерть близьких або друзів, 16% респондентів зазначили про переїзд до більш безпечних регіонів України, 18% респондентів зазначило про розлуку із сім'єю і стільки ж зазначило про розрив стосунків [7].

Порівнюючи з 2021 роком суттєво зросла зацікавленість психоемоційним здоров'ям – 22% проти 11% , а також стурбованість фізіологічним здоров'ям 50% проти 35% [7].

Топ проблемою для людей молодого віку станом на 2021 рік була відсутність грошей, проте зараз вона стала менш важливою особливо після початку повномасштабної війни, блекаутів та стурбованістю здоров'ям (це зазначило 31% респондентів). Проте дохід опитаної молоді значно знизився : коли у 2021 році 23% респондентів зазначали, що їм вистачає їх заробітної плати лише на покриття власних базових потреб то в 2022 році до даної категорії опитаних потрапило вже 40% респондентів молодого віку. 27% респондентів свідчать про стурбованість власною фізичною безпекою. 19% респондентів стурбовані відсутністю власної реалізації та відсутністю можливостей, такий самий відсоток респондентів зазначили про стурбованість відсутністю працевлаштування [7].

На момент опитування люди молодого віку знаходилися в пошуку роботи це зазначило 12% респондентів проте в 2021 році таке питання не було поставлене перед респондентами, але за даними анбусу InfoSapiens на момент початку лютого 2022 року, тобто до повномасштабної війни 7% людей молодого віку знаходились в пошуку роботи[7].

Не дивлячись на втрати під час повномасштабної війни, на думку авторів звіту «про вплив війни на молодь України» збільшенню життєстійкості української молоді сприяють такі фактори серед цільової групи :

- збільшення громадської активності. Відсоток людей молодого віку в волонтерстві зросла з 20% до 42%. З 6% респондентів минулої хвили до 37% цього року респондентів молодого віку серед цілей вважають життєво важливим бути корисним та корисним для власної країни;
- збільшення частки громадян які не хочуть виїздити за кордон з 49% на момент 2021 року до 66%. Ми можемо пояснити таке зростання частки

- громадян як посилення соціальної згуртованості серед людей молодого віку та підвищенню патріотичних настроїв серед людей молодого віку;
- 76% людей молодого віку, що виїхали за кордон під час повномасштабної війни бажають повернутися в Україну. За даними соціологічного дослідження 64% хочуть повернутися до того населеного пункту з якого виїхали і тільки 2% до іншого населеного пункту, решта респондентів, а це 10% ще не визначилась;
 - єдині погляди на питання умов миру та майбутнього України. Респонденти молодого віку надають перевагу та підтримують територіальну цілісність України. 86% респондентів людей молодого віку зазначають неприйнятність у варіанті, що Україна претендує на підконтрольні їй території таким як вони є станом на зараз, а 71% респондентів зазначила абсолютну неприйнятність варіанту миру за яким Україна матиме контроль над територією, що була підконтрольною їй станом на 23.02.2022 року. Порівняно з 2021 роком збільшилась і підтримка вступу України в ЄС (з 57% до 85%) та НАТО (з 59% до 80%);
 - збільшення толерантності серед людей молодого віку стигмагтизованих вразливих груп населення. Відсоток людей, що бажають жити поруч з представниками ромів знизився з 44% до 35%, а до життя поруч з представниками ЛГБТК+ спільноти з 31% до 28% [7].

Не дивлячись на збільшення поширеності проблем психоемоційного характеру, наслідком чого є повномасштабна війна, дослідження не виявило збільшення конфліктів серед людей молодого віку, на відміну від 2022 року зменшились труднощі в спілкуванні, стурбованість проблемами в родині, невміння вирішувати конфлікти. Крім нетерпимості до вразливих груп населення, що залишається все ще на високому рівні, конфліктам серед цільової групи людей молодого віку може виступати нетерпимість до російської мови по причині асоціації мови з впливом росії. Порівнюючи з 2022 роком відсоток в спілкуванні українською мовою з друзями з 43% до 56% у сім'ї з 49% до 58%,

на навчанні або роботі з 51% до 63%, а відсоток російськомовного спілкування саме в цих зменшилось майже у двічі. Часто говорять російською в сім'ї це складає 18%, а найменше на навчанні чи роботі тут частка становить 9%. Проте хочемо зазначити, що на жаль 3% людей молодого віку стикнулись з булінгом через використання російської мови. В цей же час соціальні опитування фіксують зниження використання російської мови, а отже, ми можемо припустити, що частка конфліктів на цьому підґрунті може знижуватись. Спонукає до конфліктних ситуацій, ще розбіжності думки та позицій щодо бойкоту російського культурного простору, в якому частка яка підтримує його становить 72%, а що проти становить 20% людей молодого віку. Але хочемо зазначити, що розвиток українського культурного простору, з високою ймовірністю буде запобігати такому підґрунтю конфліктних ситуацій [7].

Підчас опитування 72% зазначили, свою готовність до долучення в відновленні своєї громади, проте лише 1% респондентів зазначили, що вже долучилися до відновлення у власній територіальній громаді. Задля підвищення рівня громадянської активності цільової групи людей молодого віку за думкою опитаних респондентів даної цільової групи зазначило, що влада територіальних громад має зосередитись на створенні проєктів саме для молоді або за участі молоді, сприяти проведенню або проводити публічні заходи (суспільно важливі та навчально-освітні), фінансувати проєкти, що створює молодь, розвиток програм для стажування, створення молодіжних центрів дозвілля [7].

Хотілося б зазначити що до вразливих груп населення у зв'язку з початком повномасштабної війни. Представники ромів, ЛГБТІК+, люди з інклюзивністю (інвалідністю) ці групи населення частіше мають справу з дискримінацією та булінгом ніж молодь у середньому. Майже усі респонденти ромської національності зазначили, що стикаються з булінгом за ознакою етнічної та національної приналежності (зокрема і в армії), також майже половина представників ЛГБТІК+ розповіли, що стикались із булінгом через сексуальну ідентичність та гендерну орієнтацію (зокрема, під час отримання гуманітарної

допомоги, волонтерстві та службі в армії). Третина респондентів людей молодого віку з інклюзивністю зазначають присутність дискримінації через стан фізичного здоров'я – але війна загострила цю проблему[7].

Для ромської національної групи особливості служби в армії для представників ромів визначаються більшою мірою соціально-економічним становищем, що було скрутним, а на даний час погіршилось зокрема через відсутність працевлаштування. Також зазначається проблеми з доступом до освіти, а отже, діти із сімей ромської національної групи через відсутність гаджетів не може навчатись. Роми зазначають дискримінацію під час несення служби в армії [7].

Для представників ЛГБТІК+ спільноти зазначають, що ті хто налаштований негативно до даної соціальної групи знаходять підтвердження своїм переконанням у ситуаціях пов'язаних з повномасштабним вторгненням, також і в контексті військового обов'язку. Менш радикально налаштовані люди молодого віку долає свої негативні упередження через відчуття єдності в умовах повномасштабного вторгнення : об'єднані метою та спільним ворогом люди молодого віку подолали конфлікти та зробили гомофобію неприпустимою в Українському суспільстві [7].

Проте люди молодого віку, що мають інклюзивність стикнулися з погіршенням медицини через початок війни та проблемами в постачанні та доступі до ліків, роботою лікарень, аптек, лабораторій в умовах бойових дій та блекаутів, а також втрати доступу до постійних лікарів через вилужене переміщення з однієї території на іншу. Також виникають проблеми з доступом до бомбосховищ через фізичну інклюзивність та вади пересування [7].

Вплив воєнного стану на людей молодого віку може бути значною та виражатись в психоемоційному стані та різних аспектах життєдіяльності:

- здоров'я та безпека : війна має вплив на безпеку та психоемоційне здоров'я людей молодого віку. Вони можуть бути в умовах недостатньої гігієни, бути

під прямою загрозою фізичного здоров'я та фізичного насильства або мати обмеження в доступі до медичних послуг;

- травма і стрес : люди молодого віку, що переживає війну стикається з тривогою, стресом, травмуючими подіями та страхом. Люди молодого віку можуть стати свідками смерті близьких люде, втрати дому та стати свідками насильства. Це може стати причиною стресових розладів, психоемоційних проблем та призвести до виникнення посттравматичного стресового розладу (ПТСР);
- соціальна взаємодія : повномасштабна війна до порушення соціальної взаємодії людей молодого віку. Молодь може бути відокремлена від родичів, друзів та втратити соціальну підтримку. Це може мати вплив на здатність створювати здорові відносини, соціальні навички та самооцінку;
- освіта і розвиток : повномасштабна війна порушила нормальний освітній процес людей молодого віку. Педагоги та учні можуть бути евакуйовані, також може бути обмежений доступ до якісної освіти. Такі процеси можуть мати вплив на розвиток навичок та здібностей людей молодого віку;
- перспективи майбутнього : повномасштабна війна обмежує людей молодого віку для можливостей планування майбутнього люди молодого віку стикаються з обмеженими можливостями зайнятості та економічною нестабільністю.

Важливо мати розуміння, що вплив повномасштабної війни на кожну соціальну групу є індивідуальним та залежить від різних факторів.

Отже, проведений аналіз даних дає нам можливість в розумінні впливу повномасштабного вторгнення на життестійкість людей молодого віку та подолання стресових ситуацій з якими вони стикаються в даних умовах. Разом з тим ми маємо підставу вважати, що різні види стресу призводять до різкого зменшення рівня життестійкості, а також загального психоемоційного стану особистості.

Підводячи підсумок, ми можемо припустити, що життєстійкість є одною з найважливіших умов в подоланні стресових ситуацій та у вирішенні проблем людей молодого віку під час повномасштабної війни.

Висновки до розділу 1

Життєстійкість - це вміння протистояти стресу, відновлювати свій фізичний, психологічний та емоційний стан після травмуючих подій.

Під час аналізу життєстійкості молоді в умовах воєнного стану та було визначено, що найбільший фактор це стрес, тому було обрано працювати саме з ним. Також було проаналізовано стандарт соціальної послуги формування життєстійкості. Повномасштабне військове вторгнення призводить до збільшення кількості стресових факторів, що враховуючи вікових особливостей можуть піти як на користь так і на шкоду у процесі формування життєстійкості.

Отже, життєстійкість є складною властивістю особистості, що визначає рівень адаптації людини до екстремальних зовнішніх та внутрішніх факторів у ході життєдіяльності. У цій властивості відрізняють кілька компонентів, таких як емоційний, вольовий, інтелектуальний, мотиваційний, комунікативний, операційний та інші. Всі ці компоненти взаємозв'язані і можуть компенсувати один одного, що дозволяє людині успішно пристосовуватися до різних життєвих ситуацій.

Підсумовуючи вище зазначене можна зазначити, що один воєнний стан в Україні підсилити та збільшити рівень стресу у людей молодого віку, адже в Україні повномасштабна війна і кожен не розуміє, що може статися сьогодні чи вже в наступного дня. Чути звуки вибухів та переживати і сподіватись, що твої рідні та близькі цілі, а також чи вцілів твій будинок, три дні тиші, а потім знову йти до укриття. З початком повномасштабної війни пройшло вже майже три роки, вже було проведено багато соціальних заходів на адаптацію не тільки для людей молодого віку, а й усього населення України, але нашою віковою категорією є саме люди молодого віку ми будемо працювати саме з нею та покращувати її рівень життєстійкості, під час повномасштабної війни.

З зазначеного вище ми можемо стверджувати, що зараз існує потреба у вивченні і розвитку проблематики життєстійкості у людей молодого віку, що знаходяться в умовах війни, а саме для того щоб в подальшому зросла можливість в подоланні ситуацій стресу. Така допомога особливо потрібна для людей молодого віку, що була в зоні бойових дій, окупації та зазнала примусового переселення в безпечні місця.

Вивчення теоретичних аспектів життєстійкості та особливостей розвитку у молоді є важливим завданням для соціальної науки та практики. Знання про ці аспекти може бути корисним для розробки програм життєстійкості молоді, що сприятиме підвищенню їх життєстійкості та ефективності дій у складних життєвих ситуаціях то підчас війни.

РОЗДІЛ 2. ПРАКТИЧНИЙ ІНСТРУМЕНТАРІЙ ВПРОВАДЖЕННЯ ЕКСПЕРЕМЕНТАЛЬНОГО ПРОЕКТУ ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ В БОРОМЛЯНСЬКІЙ ОТГ

2.1 Обґрунтування програми та організація емпіричного дослідження життєстійкості в Боромлянській ОТГ

Проаналізувавши наукову літературу та спираючись на проведені дослідження щодо впливу та виникненню стресу та підвищенню життєстійкості в людей молодого віку в умовах повномасштабної війни, ми підтвердили свою переконаність в тому, що є важливим формування життєстійкості у людей молодого віку.

Задля успішного проведення емпіричного дослідження і виявлення рівня життєстійкості у людей молодого віку, також адаптації молоді до воєнного стану нами було обрано три спеціальні методики, для того щоб виявити рівень реагування на подразнення життєстійкості та адаптацію до стресових ситуацій (Додаток А).

Перша методика була обрана і проведена з метою визначення до якого саме типу людей належать респонденти молодого віку, тобто чи належать вони до типу А в якому люди молодого віку схильна до різних захворювань, чи до типу В в якому рідше виникають психоемоційні проблеми та захворювання чи взагалі люди молодого віку належать до типу АВ, в якому спостерігається більшість притаманних перелічених рис.

Друга методика обрана з метою показати на якому рівні знаходиться життєстійкість і чи проявляє вона здатність чинити опір стресовим чинникам і факторам, якщо даний показник низький то це означає знаходження життєстійкості людей молодого віку на високому рівні. Тому є мала вірогідність на захворювання, що пов'язані з психологічним здоров'ям, а якщо навпаки то вірогідність зростає.

Третя методика обрана оскільки життєстійкість тісно пов'язана з умінням людини до підлатування до стресових ситуацій, гнучко реагувати та продовжувати жити і гнучко реагувати на зміну життєвих обставин, адже в умовах війни це є надзвичайно важливим.

Характеристика вибірки:

- Кількість респондентів: 8 (5 жінок; 3 чоловіка).
- Вік: 19-25 років.
- Населений пункт: с. Боромля Сумська обл.
- Метод для проведення дослідження: тренінг «подолання тривожних та стресових станів для підвищення рівня життєстійкості людей молодого віку»

Для підготування тренінгу ми використали навички проектного менеджменту.

Резюме тренінгу : проведення соціально значущого тренінгу «подолання тривожних та стресових станів для підвищення рівня життєстійкості людей молодого віку» за методом «рівний-рівному», наш тренінг спрямований на підвищення життєстійкості людей молодого віку, що опинилася в реаліях війни та потребують психологічної та соціальної підтримки в Боромлянській територіальній громаді. Вікова категорія, що увійшла в тренінг це молодь віком від 19 до 25 років.

Актуальність тренінгу : кожна людина молодого віку в умовах сучасного світу стикається з багатьма стресовими ситуаціями серед яких є : тривожність, страх, не визначеність, але зараз ми отримали нову проблему та перебуваємо в реаліях повномасштабної війни, що зумовлює підвищення стресових факторів та зниженню рівня життєстійкості у людей молодого віку.

Тому ми обрали нову послугу в соціальній сфері, що є складовою Всеукраїнської програми ментального здоров'я, а саме формування життєстійкості

Обговоривши методика «рівний-рівному» ми впевнені в тому, що навички які ми маємо на меті будуть розповсюджені серед цільової аудиторії людей молодого віку, адже, ця методика передбачає саме те, що всередині цільової аудиторії відбувається розповсюдження інформації, навичок та умінь серед людей молодого віку.

З метою підвищення життєстійкості і знищенню травматичної людей молодого віку і умовах повномасштабної війни нами був обраний та застосований тренінг за методикою «рівний-рівному».

Мета тренінгу :

- успішне підвищення життєстійкості молоді, що мешкає на території Боромлянської територіальної громади;
- підвищення життєстійкості людей молодого віку;
- формування життєстійкості та навичок, що підвищують рівень життєстійкості.

Завдання тренінгу :

- створити механізм взаємодії між людьми молодого віку для підвищення рівня життєстійкості;
- розвиток життєстійкості та навичок життєстійкості у людей молодого віку.

Цільова група тренінгу : молодь, що мешкає в Боромлянській територіальній громаді. Залучена через он-лайн зустріч в кількості 8 учасників з них 5 жінок та 3 чоловіка віком від 19 до 25 років.

Очікувані результати від тренінгу : очікується підвищення рівня життєстійкості у людей молодого віку та зменшення їх кризових станів.

Ресурси, необхідні для реалізації тренінгу :

Модератор : він буде координувати процес, вмикати демонстрацію екрану, наприклад для показу презентації, у разі необхідності робити запис екрану, надсилати певні завдання, посилання в чаті.

Власний внесок у проект це ведення тренінгу, проведення заходу у вигляді тренінгу.

Власні ресурси, які будуть залучені в тренінгу : для проведення заходів знадобиться ПК, доступ до інтернету, адже тренінг буде проведено на онлайн-платформі. Послуги тренера та інформаційні послуги. Опис діяльності за тренінгом.

Інтеграція засад гендерної рівності : були збережені серед учасників тренінгу залучено 5 жінок та 3 чоловіка, що становить 62,5% жінок та 37,5% чоловіків. Серед команди тренінгу було залучено 75% жінок та 24% чоловіків.

Опис діяльності за тренінгом

Таблиця 2.1

Термін	Заплановані заходи	Опис(зміст, учасники, місце)	Матеріали, що будуть надані до звіту
20.05.2024р.	Координаційн а зустріч команди тренінгу	Визначення відповідальних за проведення заходів та їхніх обов'язків, визначення мети та завдань тренінгу	
22.05.2024р.	Створення діагностичних методик на отримання зворотного зв'язку	Формування питань про завдання та отриманих від них результатів.	Діагностичні методики
24.05.2024р.	Підбір тренінгової програми		Програма тренінгу, презентація
25.05.2024р.	Розроблення рекомендацій щодо підвищення життєстійкості у людей молодого віку	Розроблення рекомендацій	Рекомендації

30.05.2024р.	Проведення діагностичних методик для визначення рівня життєстійкості	Проведення діагностичних методик з метою визначення рівня життєстійкості у людей молодого віку.	Підкріплені результати діагностик
30.05.2024р.	Проведення тренінгу	Проведення тренінгу з метою підвищення життєстійкості у людей молодого віку	
30.05.2024р.	Повторне проведення діагностичних методик для порівняння та аналізу роботи та дієвості тренінгу	Проведення діагностичних методик задля порівнянням з методиками проведеними до початку тренінгу	Підкріплені результати діагностик
03.06.2024р.	Розповсюдження рекомендацій серед людей молодого віку	Поширення рекомендацій серед людей молодого віку	Текст рекомендацій

Підчас обговорення варіантів роботи ми підібрали найбільш доцільний тренінг для нашої мети ним став тренінг за авторством Тетяни Шаркунової [2]. Час проведення тренінгу 1,5 години.

В тренінгу використана методика «рівний-рівному» та зроблений на ній особливий акцент. Тренінг був проведений з дотриманням усіх правил та цінностей поваги один до одного.

Підчас роботи тренінгу ми використали такі методики як : арт-терапія, робота в групі та на одинці.

Таким чином, цільова аудиторія дослідження була підібрана таким чином щоб кожна залучена особистість мала запит та була налаштована на співпрацю, це дає змогу проводити дослідження життєстійкості серед найбільш релевантної аудиторії.

В сучасних реаліях підвищення життєстійкості є досить актуальним, люди молодого віку постійно хвилює питання життєстійкості. Сучасні люди молодого віку потребують допомоги у розвитку життєстійкості завдяки якій молодь розвиває навички подолання труднощів.

2.2 Аналіз та інтерпретація результатів використання методики «рівний-рівному» для формування життєстійкості Боромлянської ОТГ

В умовах повномасштабної війни у великій кількості респондентів спостерігається низький рівень життєстійкості. Для підвищення рівня життєстійкості ми пропонуємо прийти тренінг тренінг «подолання тривожних та стресових станів для підвищення рівня життєстійкості людей молодого віку».

Підчас групової роботи в форматі тренінгу було задіяно 8 респондентів людей молодого віку в якому за результатами задіяних методик виявили, низький рівень життєстійкості та підвищений рівень тривожності.

З метою підвищення життєстійкості і зниження тривожності молоді в умовах воєнного стану мною був застосований формат групового тренінгу.

Форма роботи – групова.

Тематичний план наведений в додатку А.

Усі методики ми провели в форматі онлайн через нестабільність ситуації в нашій місцевості. Методики були проведені з людьми молодого віку, віком від 19 до 25 років. Приймало участь 8 респондентів, що мали зацікавленість в запропонованому нами тренінгу, так як даній групі було важливо дізнатись більше про самих себе.

Діагностика типів поведінки у стресовій ситуації.

Після проведення та аналізу ми отримали такі результати, що з 8 респондентів 1 людина молодого віку відноситься до типу А, що становить 12,5%, 2 людини молодого віку відносяться до типу В, що становить 25%, а інші 5 людей молодого віку відносять до типу АВ і становлять 62,5% (Рисунок 2.1).

Оцінюючи показники ми можемо зазначити, що невеликий відсоток юдей молодого віку мають зумовленість до психоемоційних захворювань, а отже ситуація виглядає досить позитивною (Додаток В).

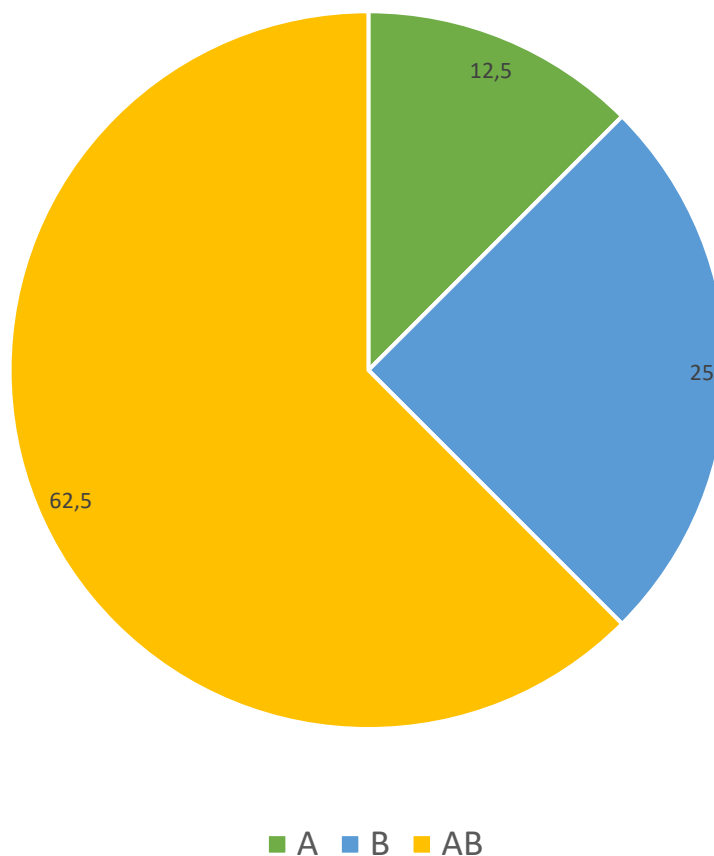


Рисунок 2.1 – Результати дослідження самодіагностики типу поведінки в стресовій ситуації (розрахунок автора)

Діагностика визначення життєстійкості та соціальної адаптації.

Після проведення та аналізу методики ми отримали такі результати з тих самих 8 респондентів ми виявили приналежність 2 людей молодого віку до людей, що мають дуже низький рівень життєстійкості і це склало 25% вибірки, у наступних 2 людей молодого віку виявили приналежність до середнього рівня життєстійкості та становлять 25% вибірки, а інші 4 людини молодого віку можуть похизуватись, тим що їх рівень життєстійкості знаходиться на високому рівні та становить 50% (рис.2.2).

Порівнюючи з попередньою методикою то ми отримали не настільки позитивні результати (Додаток Г).

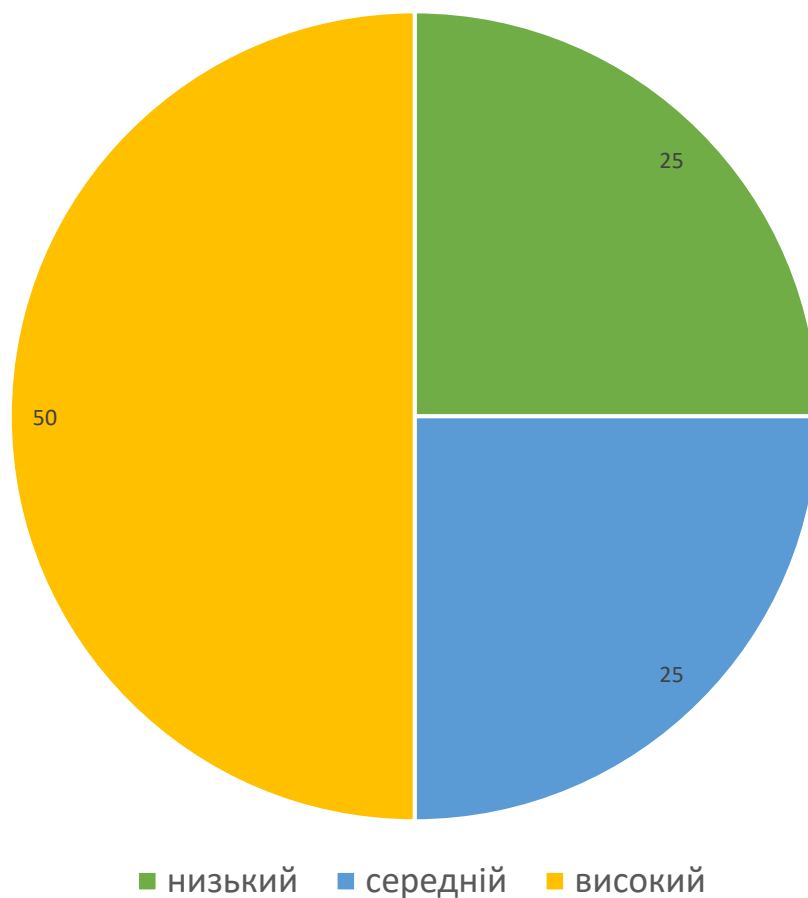


Рисунок 2.2 – Результати дослідження на визначення життєстійкості та соціальної адаптації (автори Д. Холмс, К. Раге) (розрахунок автора)

Діагностика самооцінки психологічної адаптивності.

Після проведення та аналізу методики ми отримали такі результати методики пройшли ті самі 8 респондентів молодого віку ми виявили 3 людини молодого віку з низьким рівнем адаптивності це становить 37,5% вибірки, 1 людина молодого віку за результатами має середній рівень адаптивності та становить 12,5% вибірки, а останні 4 людини молодого віку мають вище середнього рівень адаптивності та становлять 50% усієї вибірки (рис.2.3).

Таким чином люди молодого віку, що прийшла цю методику але на жаль ніхто з 8 респондентів не отримав високий рівень адаптивності. Але на нашу

думку доволі високий відсоток молоді має середній та вище середнього рівня адаптивності, що на нашу думку є доволі непоганим результатом (Додаток Г).

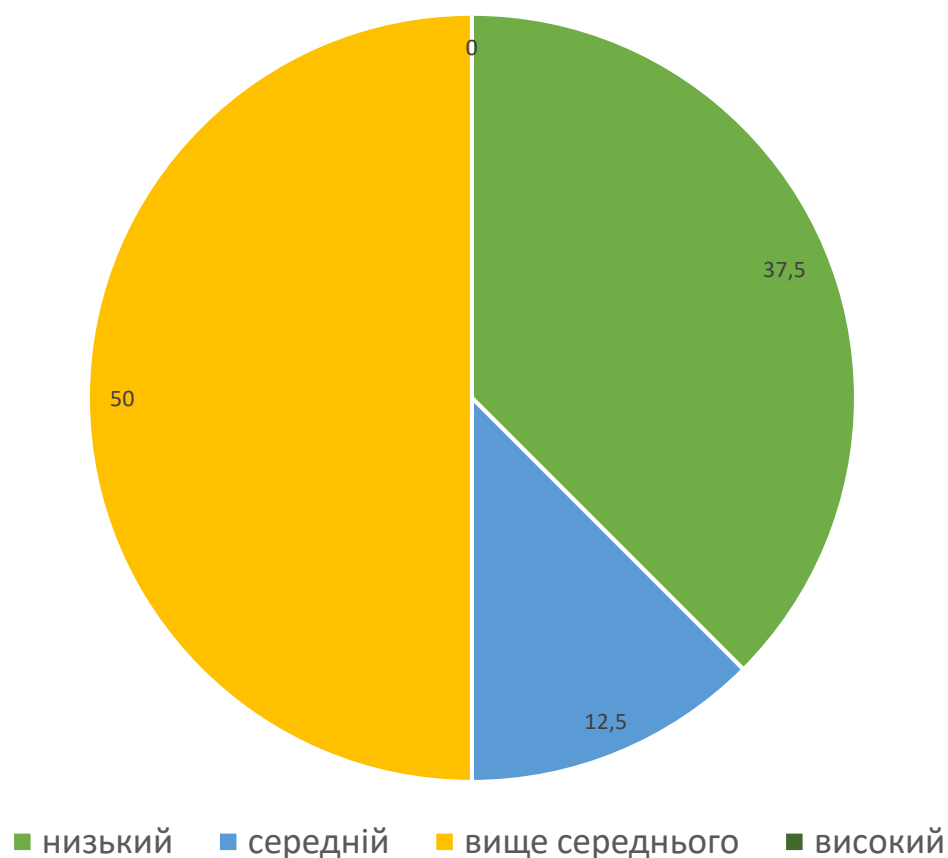


Рисунок 2.3 – Результати дослідження самооцінки психологічної адаптивності (розрахунок автора)

Надалі був проведений тренінг «подолання тривожних та стресових станів для підвищення рівня життєстійкості людей молодого віку», що спрямований на підвищення рівня життєстійкості. Після проходження тренінгу люди молодого віку отримали та збільшила свої знання та навички та результат отримав позитивну оцінку.

Після проведеного тренінгу для діагностики дієвості тренінгу ми запропонували людям молодого віку ще раз пройти ті самі методики і отримали такі результати.

Діагностика типів поведінки у стресових ситуаціях.

Після повторного проходження діагностики та її аналізу ми отримали такі результати все ті ж самі 8 респондентів з яких 1 людина молодого віку залишилась в типу А і становить так само 12,5% вибірки, а показник типу В зріз та став з 2 людей становити 3 людини молодого віку відповідно і відсотковий показник змінився з 25% до 37,5%, а показник типу АВ зменшився з 5 людей молодого віку до 4 людей молодого віку і став становити 50% вибірки (рис.2.4).

Отже, після проходження тренінгу показник змінився та 1 людина молодого віку перейшла з типу АВ до типу В, ми вбачаємо в цьому позитивні зміни особистості молоді (Додаток Д).

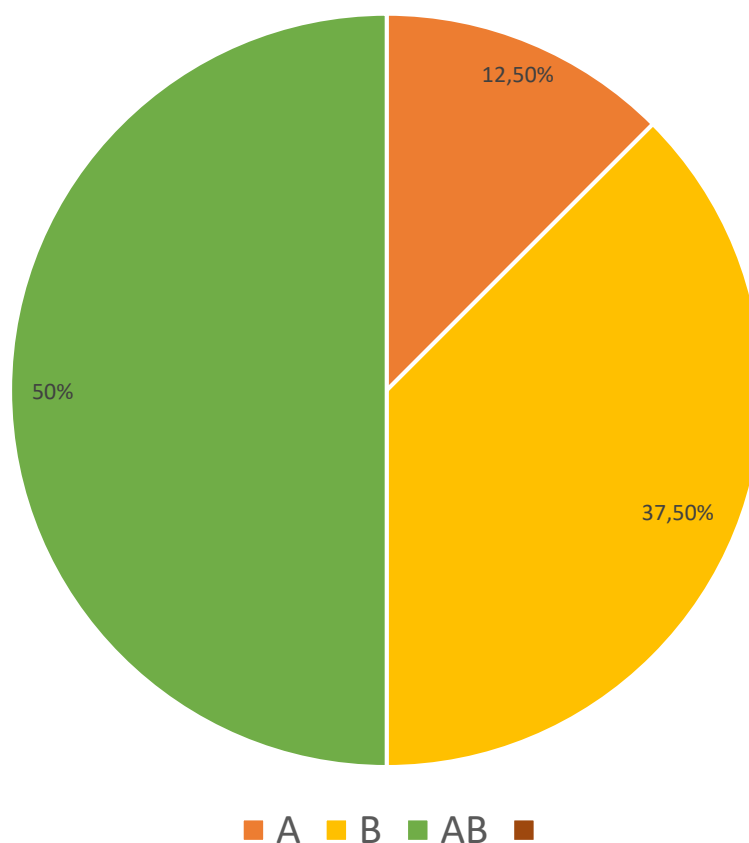


Рисунок 2.4 – Результати дослідження самодіагностики типу поведінки в стресовій ситуації (розрахунок автора)

Діагностика визначення життєстійкості та соціальної адаптації.

Після повторного проведення діагностики та її аналізу ми отримали такі результати все ті ж самі 8 респондентів з яких ми виявили, що рівень адаптивності змінився з 2 людей молодого віку до 1 людини молодого віку з дуже низьким рівнем адаптивності та становить тепер 12,5% вибірки, рівень середньої адаптивності зріз x 2 людей молодого віку до 3 людей молодого віку і став становити 37,5% вибірки, а от високий рівень адаптивності залишився без змін 4 людини молодого віку і становить все ті ж 50% вибірки (рис.2.5).

Порівнюючи з попередніми результатами ми отримали зрушення в позитивну сторону та підвищенню життєстійкості (Додаток Е).

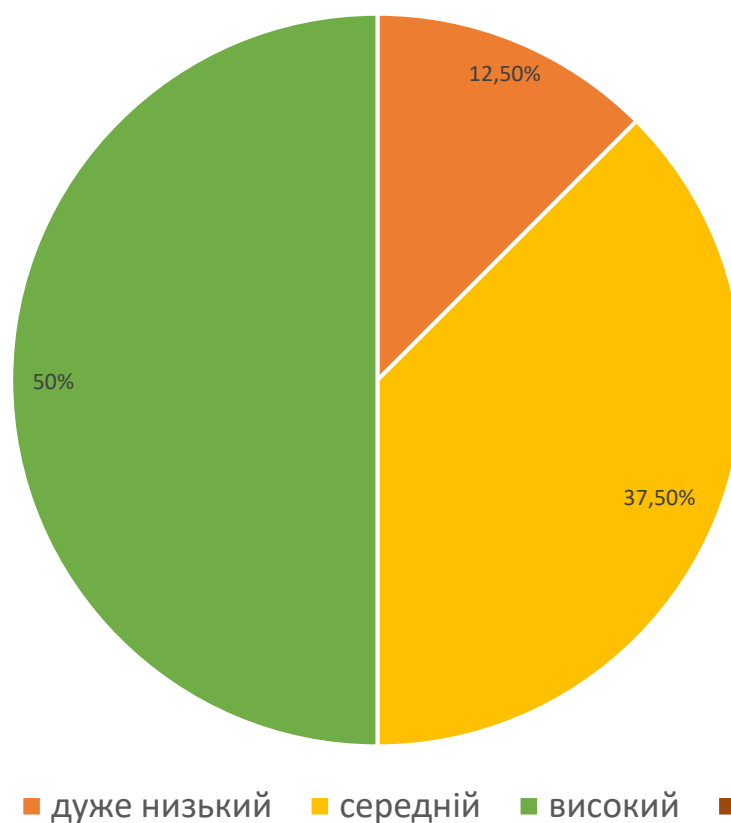


Рисунок 2.5 – Результати дослідження на визначення життєстійкості та соціальної адаптації (автори Д. Холмс, К. Раге) (результати власного дослідження)

Діагностика самооцінки психологічної адаптивності.

Після повторного проведення діагностики та її аналізу ми отримали такі результати все ті ж самі 8 респондентів рівень низької адаптивності змінився з 3 людей молодого віку до 1 людини молодого віку та став становити 12,5% вибірки, а також змінився і середній рівень адаптивності з 1 людини молодого віку до 2 людей молодого віку та став становити 25% вибірки, нажаль знизився рівень адаптивності вище середнього з 4 людей молодого віку до 3 людей молодого віку та став становити 37,5% вибірки, проте на противагу цьому з'явився високий рівень адаптивності в якому перебувають 2 людини молодого віку та становлять 25% вибірки (рис.2.6).

Отже, результат діагностики є набагато кращим ніж був до тренінгу, ми вбачаємо в цьому позитивні зрушення (Додаток Є).

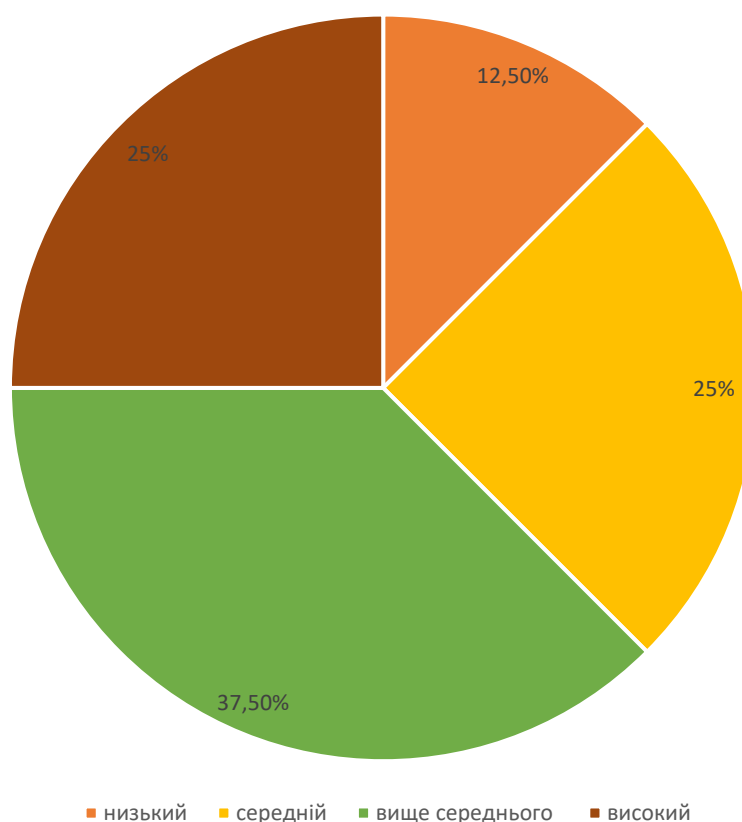


Рисунок 2.6 – Результати дослідження самооцінки психологічної адаптивності (результати власного дослідження)

Отже, після повторного проведення діагностики ми можемо запевняти і дієвості тренінгу по підвищенню рівня життєстійкості.

За попередніми діагностиками ми можемо стверджувати про низький рівень життєстійкості, але після проходження тренінгу ситуація дещо покращилась і це свідчить про дієвість методики «рівний-рівному» в підвищенні життєстійкості людей молодого віку. Також спираючись на повторну діагностику після проведення тренінгу ми робимо висновок про дієвість нашого тренінгу «подолання тривожних та стресових станів для підвищення рівня життєстійкості людей молодого віку».

2.3 Проблеми та перспективи використання методики «рівний-рівному» для формування життєстійкості в громадах.

На сьогоднішній день в середині суспільства є стурбованість життєстійкістю. Люди молодого віку особливо відчуває погіршення стану та збільшення рівня стресу в таких факторах як : емоційні труднощі, непередбачувані ситуації та війна. Для людей молодого віку важливим є розуміння, що саме спричиняє стресові реакції та як саме врівноважувати їх.

Так як люди молодого віку є основною рушійною силою розвитку суспільства. Тому від їх рівня життєстійкості більшою мірою залежить і розвиток багатьох сфер життя. Саме по цих причинах молоді важливо мати доступ до різних профілактично-розвивальних програм.

Різні діагностики показують, що люди молодого віку, що перебувала в військовому конфлікті має значно знижений рівень життєстійкості, саме тому рекомендується приділити увагу молоді яка проживає повномасштабну війну задля збільшення та зміцнення її життєстійкості.

Одним із важливих аспектів є доступ людей молодого віку до кваліфікованих спеціалістів, які допомагають ефективно впоратись із підвищенням життєстійкості. Також рекомендується підтримка соціальних

зав'язків між людьми молодого віку та значущими для них соціальними групами такими як друзі, сім'я та іншими.

Підвищення рівня життєстійкості молоді під час повномасштабної війни є важливим. Задля зміцнення рівня життєстійкості ми сформуваємо такі рекомендації :

- підтримка соціальних зв'язків : для людей молодого віку дуже важливим є соціальна підтримка значущими для них людьми. Для життєстійкості це один з основних факторів тому потрібно розвивати та зберігати соціальні зв'язки;
- створення безпечного середовища : створення такого середовища є максимально важливим для життєстійкості, адже кожна людина молодого віку потребує власного безпечного простору де б то не було;
- розвиток практик самопідтримки: для життєстійкості діже важлива самопідтримка тому дуже важливо для людей молодого віку знаходити особисті ресурси для збільшення життєстійкості. Наприклад можуть бути прийоми дихальної гімнастики, релаксації, хобі чи йога або спорт;
- сприяння емоційному вираженню : для життєстійкості особливе значення є емоції. Люди молодого віку повинні рефлексувати на рахунок ситуації, що їх оточує;
- сприяння позитивного досвіду та діяльності для людей молодого віку дуже важливо є самореалізація, а якщо мати точку такої роботи то це сприятиме підвищенню життєстійкості. Це може бути волонтерська діяльність, спорт, хобі, творчість тощо;
- забезпечення психоемоційної підтримки : для життєстійкості важливим є доступ до професійної допомог та підтримки.

Кожна людина є унікальною особистістю саме тому потрібно враховувати їхні індивідуальні потреби. Створюючи підтримуючий простір ми створюємо для людей молодого віку безпечне, стійке та емоційнопідтримуюче середовище.

Висновки до розділу 2

Під час вивчення цільової аудиторії людей молодого віку за допомогою діагностичних методик ми визначили типологію людей молодого віку в деяких факторах життєстійкості.

Також нами було виявлено, що до проходження тренінгу люди молодого віку мали низький рівень життєстійкості. Після погодження тренінгу тренінг «подолання тривожних та стресових станів для підвищення рівня життєстійкості людей молодого віку» ми провели повторну діагностику та виявили помірне покращення ситуації. Тому ми можемо зазначити, що рівень життєстійкості підвищився завдяки погодженню тренінгу.

Також нами були розроблені рекомендації на основі отриманих нами результатів. Надані рекомендації щодо збереження та підвищення рівня життєстійкості.

ВИСНОВКИ

Життєстійкість є доволі перспективною ідеєю для створення нової соціальної послуги та роботи з нею.

Провівши дослідницьку роботу нами було виявлено типологію людей молодого віку та їх рівень життєстійкості, який ми визначаємо як низький рівень життєстійкості. Може свідчити проте, що люди молодого віку мають обмежені навички та ресурси для ефективного підвищення рівня життєстійкості. Це може мати негативні наслідки для людей молодого віку в вигляді збільшеної вразливості перед факторами, що мають вплив на життєстійкість, що може мати наслідки на здоров'я.

Важливо зазначити про вплив воєнного стану на формування життєстійкості у людей молодого віку має бути комплексним та враховувати індивідуальні особливості людей молодого віку та доступу до психоемоційної підтримки соціального середовища. Важливим є розуміння саме цих факторів допомагає в створенні середовища для людей молодого віку в умовах повномасштабного вторгнення, що буде мати вплив на життєстійкість та психоемоційне благополуччя.

За виявленими результатами проведених діагностик ми виявили, що резильєнтність молоді в даний момент знаходиться на зниженому рівні і повномасштабна війна може бути основною тому причиною. Війна супроводжується екстремальними ситуаціями, насильством, евакуацією, розлука з близькими загроза безпеці та іншими стресорами. Ці наслідки є негативними та викликають зниження життєстійкості людей молодого віку.

Після отримання результатів діагностики ми провели тренінгове заняття «подолання тривожних та стресових станів для підвищення рівня життєстійкості людей молодого віку», щодо підвищення рівня життєстійкості. Після тренінгу ми провели контрольні діагностичні заняття задля перевірки дієвості тренінгового заняття, що засвідчило підвищення рівня життєстійкості та дієвості методу «рівний-рівному».

У контексті повномасштабної війни важливо приділити особливу увагу підтримці людей молодого віку із покращенням та збереженням її резильєнтності. Підтримка життєстійкості людей молодого віку може включати в себе : надання можливостей для вивільнення емоцій, психоемоційну підтримку та створення підтримуючого оточення. Важливо зазначити про залучення родини, друзів та соціально значущих людей для людей молодого віку, для створення умов, що підвищать рівень життєстійкості молоді в умовах повномасштабної війни.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Закон України «Про соціальні послуги»
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2671-19#Text>
2. Тренінг на тему: профілактика та подолання тривожних та стресових станів
<https://vseosvita.ua/library/trening-na-temu-profilaktika-ta-podolanna-trivoznih-ta-stresovih-standiv-227857.html>
3. Лещук Н. О. Методика освіти «рівний-рівному»: навч. метод. посіб. Київ : Наш час, 2007. 104 с.
4. Безпалько О. В. Соціальна педагогіка: схеми, таблиці, коментарі : навч. посіб. [для студ. вищ. навч. закл.] / Безпалько О. В. – К. : Центр учбової літератури, 2009. – 208 с.
5. Енциклопедія для фахівців соціальної сфери / за заг. ред. І. Д. Звереві. – К.-Сімферополь : Універсум, 2012. – 536 с.
6. Зимівець Н. В. Соціально-педагогічні технології формування відповідального ставлення до здоров'я в учнівській молоді: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.05 / Зимівець Наталія Володимирівна. – Луганськ, 2008. – 247 с.
7. І.Волосевич, І.Когут, Т.Жерьобкіна, Ю. Назаренко. Вплив війни на молодь в Україні. Київ-2023- 77с.
8. Постанова кабінету міністрів України Про реалізацію експериментального проекту з формування життєстійкості
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1049-2023-п#Text>
9. . Варданян Б.Х. Механізми саморегуляції емоційної стійкості / Б.Х. Варданян. – Київ: Наука, 2008. - 380 с.
10. Вейтен У. Стрес і його ефекти / У. Вейтен, М. Ллойд // Загальна психологія: Тексти. - Т.2. - Книга 1. – Київ : Академія, 2002. - С. 501- 542
11. Олійник О.О. Психологічний аналіз понять емоційної, психологічної та стресостійкості / О.О. Олійник // Вісник Харківського університету. - Харків, - 2004. - №617. - С. 96–100.

12. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я - М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк, А. Ф. Косенко, Т. І. Кочергіна ; заг. ред. М. С. Корольчука. – К. : Фірма «Інкос», 2002. – 272 с.
13. Родіна Н.В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання: дис. ... д-ра психол. наук / Н.В. Родіна. - К., - 2013. - 504 с.
14. Розов В.І. Адаптивні антистресові психотехнології: навчальний посібник / В.І. Розов. - К.: Кондор, - 2005. - 278 с
15. Семигіна Т., Сучасна соціальна робота. Київ: Академія праці, соціальних відносин і туризму, 2020. 275 с.
16. Тептюк Ю.О. Психологічні умови розвитку стресостійкості особистості у дорослому віці / Ю.О. Тептюк // Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки, - 2018. - №1(38). - С. 43-47.
17. Тептюк Ю.О. Феноменологічний аналіз наукових підходів до теоретичних моделей стресу та психологічні характеристики стресостійкості особистості / Ю.О. Тептюк, О.Д. Сафін // Правничий вісник Університету економіки та права «КРОК», - 2014. - №20. - К. 191-197.
18. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. – К., 2003.
19. Ткачук Т.А. Копінг-поведінка: стратегії та засоби реалізації: (монографія)/ Т.А. Ткачук. - Ірпінь: Національний університет державної податкової служби України, - 2011. - 286 с.
20. Український Я.І. Рефлексія як засіб саморозвитку особистості / Я.І. Український, Н.Я. Штопало // Вісник Київського університету імені Тараса Шевченка: Соціологія. Психологія. Педагогіка. – 1999. – Вип. 7 . – С. 24-27. Файловий архів студентів. Психосоматика.
21. Фурман А.В. Психодіагностика особистісної адаптованості: наукове видання / А.В. Фурман. - Тернопіль: «Економічна думка», - 2000. – 197 с.
22. Шаран Ю.В. Психофізіологічні детермінанти стресостійкості особистості/ Ю.В. Шаран // Актуальні проблеми психології. Том V:

Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. - К.: ДП «Інформаційно аналітичне агенство», - 2007. - Вип. 7. - С. 143–148

23. Роман К. Д. Механізми формування стресостійкості особистості / К. Д. роман // Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / за ред. С.Д. Максименка. – К., 2004. – Т.6. – вип. 7. – С. 155– 162.

24. Розов В.І. Адаптивні антистресові психотехнології / В.І.Розов. – К.: Кондор, 2005. – 278 с.

25. Соціальна робота з різними категоріями клієнтів: науковонавчально-методичний посібник для студентів, магістрантів, аспірантів та спеціалістів у галузі соціальної педагогіки, соціальної роботи / Харченко С.Я., Кратінов М.С., Ваховський Л.Ц., Кратінова В.О., Песоцька О.П., Караман О.Л. - Луганськ: "Альма-матер", 2006. -198 с.

26. Соціально-педагогічна та психологічна робота з дітьми у конфліктний та постконфліктний період: методичні рекомендації / Н. П. Бочкор, Є. В. Дубровська, О. В. Залеська та ін.; [за заг. ред. В. Г. Панок, К. Б. Левченко] – К.: МЖПЦ «Ла-Страда Україна», 2014. – 84 с.

27. Соціальна робота з різними категоріями клієнтів [Текст] : навч. посіб. / С. В. Мітіна, С. П. Белавін, О. А. Орловська та ін.; за ред. С. В. Мітіної. — Київ : Гельветика, 2021. — 436 с.

28. Стрес і його роль в житті людини. Адаптація і стрес // Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я. – К., 2002. – С. 227 – 260

29. Капська А. Й. Соціальна робота: технологічний аспект : нач. посіб. / А. Й. Капська, О. В. Безпалько, Р. Х. Вайнола. – Київ : ДЦССМ, 2019. – 362 с

30. Технології соціально-педагогічної робота: Навч. посібник / За заг. ред. проф. А. Й. Капської. - К., 2000. - 372 с

31. Удовенко Ю. М. Організація соціально-психологічної допомоги дітям, які пережили втрати внаслідок військових дій / Ю. М. Удовенко // Український психологічний журнал. – 2017. – № 1 (3). – С. 165–176.

32. Stoesz, David (2020) Building Better Social Programs: How Evidence Is Transforming Public Policy – New York: Oxford University Press.

33. Чернишук Г. М. Особливості дослідження первинної стресостійкості особистості / Г. М. Чернишук // Проблеми емпіричних досліджень у психології. – К.: Гнозис, 2008. – вип 1. – С. 92–98

34. Фокус : « Як працюватимуть Центри життєстійкості і що це таке: чому вони необхідні українцям та як реалізувати цю ідею» <https://focus.ua/uk/ukraine/622880-yak-pracyuvatimut-centri-zhittyestiykosti-i-shcho-ce-take-chomu-voni-neobhidni-ukrajincyam-ta-yak-realizuvati-cyu-ideyu>

35. Міністерство соціальної політики «Центри життєстійкості запрацюють у 95 громадах України» <https://www.msp.gov.ua/news/23553.html>

36. Урядовий портал «Послуга з формування життєстійкості: що? де? коли?» <https://www.kmu.gov.ua/news/posluha-z-formuvannia-zhyttiostiikosti-shcho-de-koly>

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник самодіагностики типу поведінки в стресовій ситуації

Для того щоб змінити риси характеру, які провокують розвиток дезадаптивної, стресової поведінки, доцільно уточнити, як Ви реагуєте на стрес, наскільки схильні піддаватися впливу стресогенних чинників. Це дасть змогу визначити, до якого типу людей Ви належите.

Установлено, що певний стереотип поведінки, так називаний тип А, зумовлює схильність до різних захворювань і що саме певні риси характеру й погляди людини на життя стають першопричиною стресових симптомів. Водночас у людей типу В рідше виникають психологічні проблеми в процесі взаємодії з іншими. Щоб змінити свою поведінку, слід визначити, до якого типу – А чи В – Ви належите, після чого вже можна скористатися відповідними прийомами надання собі психологічної допомоги.

Нижче наведено деякі відмінності між людьми, що належать до типу А або типу В. Частині людей притаманні всі або більшість перелічених рис якогось типу, хтось належить до третьої групи – АВ. Незалежно від типу людина повинна усвідомлювати, що навіть незначні події часом можуть стати джерелом стресу і хвороб.

Характерними особливостями особистостей типу А є те, що вони агресивні й запальні, швидко розмовляють, нетерпляче слухають; багато хто з них різко рухається, відчуває швидкоплинність часу, нетерплячий, орієнтується на успіх, гостро конкурентний. Особистості типу В вирізняються, навпаки, браком агресивності в між особових стосунках, їм притаманне відчуття повільності плину часу; вони зазвичай не схильні до змагання, розслаблені, неспішні, мають спокійний характер.

Інструкція

За допомогою цифрового ряду визначте, якою мірою зміст кожної наведеної в опитувальнику фрази збігається з Вашою думкою, позицією. Цифра “1” означає, що Ви фактично не згодні з твердженням, “5” – повністю згодні. Підходящу для Вас цифру обведіть кружечком. Завершуючи роботу, визначте суму балів.

Набрана Вами сума балів може коливатися від 30 (мінімальна) до 150 (максимальна). Значення від 100 до 150 балів характеризують поведінковий тип А; від 39 до 75 балів – відповідно тип В; від 76 до 99 балів – тип АВ.

Оскільки всі люди різні, то, зрозуміло, не може бути й абсолютно правильних або абсолютно неправильних відповідей на те чи інше запитання цього тесту. Травмувальна ситуація для однієї людини не є такою для іншого. Проте ніхто, яким би бадьорим він не почувався після стресу, не зможе дотримуватися більшості стереотипів поведінки типу А і при цьому тривалий час зберігати здоров'я. Люди типу А страждають від значно більшої кількості стресових симптомів і хворіють частіше, ніж люди типу В.

Поведінка людей, які належать до типу В або АВ, дає їм змогу досягати цілей, бути активними, продуктивно працювати і виконувати те саме, що й люди типу А, але без ворожої агресивності, зайвого нетерпіння, з більш високими результатами досягати бажаного, зберігаючи при цьому самоопанування і здатність розслаблятися (а цього може навчитися кожна людина, якщо поставить перед собою таку мету). Змінивши стереотипи поведінки, характерні для типу А, і змусивши себе засвоїти більше рис, властивих типу В, людина менше хворітиме, а її життя стане більш радісним і незалежним, вільним від стресів.

Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації (автори Д. Холмс, К. Раге)

Американські вчені Д. Холмс і К. Раге з огляду на результати свого експериментального дослідження дійшли висновку, що наслідки стресу для особистості визначаються не лише її індивідуальними особливостями, а й частотою і силою впливу самих стрес-чинників. Для визначення стресової

завантаженості людини дослідники склали шкалу, де кожній важливій життєвій події відповідає певна кількість балів залежно від ступеня її стресогенності.

Інструкція до тесту

Уважно прочитайте весь перелік, щоб мати загальне уявлення про те, які ситуації, події і життєві обставини, що викликають стрес, у ньому представлено. Потім ще раз прочитайте кожний пункт, звертаючи увагу на кількість балів, якою оцінюється зазначена в ньому ситуація. Далі спробуйте підрахувати з огляду на ті ситуації і події, які впродовж останніх двох років відбувалися у Вашому житті, середнє арифметичне (визначте середню кількість балів за один рік). Якщо якась ситуація повторювалася неодноразово, то отриманий результат треба помножити на потрібну кількість разів.

Інтерпретація результатів тесту

Набрання випробуваним 150 балів означає 50-відсоткову вірогідність виникнення в нього якогось захворювання, а якщо сума сягає 300 балів, така вірогідність зростає до 90 %. Підрахована сума показує водночас, якою мірою особистість здатна опиратися стресові. Велика кількість балів – це сигнал тривоги, що попереджає про небезпеку. Отже, респондентові слід терміново вжити заходів, щоб подолати стрес. Визначена в ході виконання тесту сума важлива ще й тому, що вона відображає кількісно рівень стресової завантаженості випробуваного.

Здатність опиратися стресові:

- 50–199 балів – високий рівень;
- 200–299 балів – межовий рівень;
- 300 і більше балів – низький рівень (вразливість).

Якщо, наприклад, сума балів перевищує 300, то це означає, що респондентові загрожує реальна небезпека – синдром вигорання чи психосоматичне захворювання, оскільки переживання стресів такої інтенсивності часто призводить до нервового виснаження

Самооцінка психологічної адаптивності

Стресостійкість особистості прямо пов'язана з умінням людини пристосовуватися до життя і гнучко реагувати на зміни життєвих обставин. Знижений адаптаційний потенціал є психологічним чинником, що зумовлює виникнення стресу й загострення кризових переживань. Особистісну адаптивність членів родини ми пропонуємо досліджувати за допомогою двох методик: “Самооцінка психологічної адаптивності” та “Оцінювання емоційно-діяльнійсної адаптивності особистості”.

Інструкція до тесту

Якщо Ви безумовно погоджуєтесь із твердженням, слід обрати відповідь “так”, якщо не

згодні – відповідь “ні”. Спочатку потрібно підрахувати суму позитивних відповідей на твердження групи А (з 1-го по 10-те). Далі аналогічним чином слід визначити суму позитивних відповідей на твердження групи Б (з 11-го по 15-те). І, нарешті, від першої суми віднімаємо другу. Отримана різниця якраз і характеризує рівень адаптивності і психологічної гнучкості особистості в процесі діяльності.

Рівні соціально-психологічної адаптивності:

- 8–10 балів – високий;
- 6–7 балів – вище середнього;
- 5 балів – середній;
- 3–4 бали – нижче середнього;
- 2–3 бали – низький.

Додаток Б

Програма тренінгу «подолання тривожних та стресових станів для підвищення рівня життєстійкості людей молодого віку» [2].

Назва	Тривалість	Опис
Вступна частина		
Вправа – знайомство „Історії з торбинки”	3-5 хв	На початку заняття кожен учасник оформлює картку-візитку, де вказує своє ім'я. На оформлення дається 3—5 хв.

		Потім учасники сідають у коло і по черзі витягують з торбинки, не заглядаючи в неї, один з наявних там предметів (олівець, ручка, гудзик, гумка, кубик тощо). Після того, як усі отримали якусь річ, кожен по черзі промовляє фразу, яка починається з «Я», презентуючи те, що дісталось з торбинки. Наприклад: «Я - голка, гостренька із вушко всі помічниця я».
Прийняття правил роботи групи	7-10 хв	Тренер разом з групою обговорюють правила роботи групи під час тренінгу, які записуються на плакаті «Правила групи».
Вступ	2 хв	Тренер розповідає важливість життєстійкості та знайомить учасників тренінгу зі змістом тренінгу та його основною метою зазначаючи важливість проблематики життєстійкості
Очікування. Вправа «Пісочний годинник»	5-7 хв	Учасникам роздають невеликі аркуші паперу. Тренер просить написати на них, чого саме учасники чекають від тренінгу. Після цього кожен учасник зачитує свій напис і прикріплює аркуш на підготовлений тренером плакат із зображенням пісочного годинника.
Вправа «Я переживаю стрес, коли...»	10 хв	Кожен учасник тренінгу має по черзі в колі продовжити фразу « я переживаю стрес, коли...»
Основна частина		
Психомалюнок «Я до тривоги», «Я під час тривоги», «Я після тривоги»	15 хв	<p>Мета завдання повернути увагу до внутрішнього стану, з'ясувати головні стресори присутніх.</p> <p>Рефлексія: тривожність, яка виникає у житті, можна уявити як коридори, якими треба пройти: хто швидше, хто повільніше, хто важче, хто легше, однак пройти їх усе одно доведеться.</p> <p>Обговорення малюнків відбувається по черзі та по колу</p>
Інформаційне повідомлення «життєстійкість»	5 хв	Тренер розповідає та надає учасникам тренінгу інформацію про життєстійкість
Вправа «Автобіографія за 45 секунд»	5 хв	<p>Учасникам дається завдання написати коротко свою біографію, у якій було б усе про них зрозуміло. Час для розповіді 45 секунд.</p> <p>Після написання ми ділимося своєю автобіографією по колу</p>

Вправа «Самопізнання»	10 хв	<p>Враховуючи принципи й правила, які використовувалися для схвалення інших, поміркуйте, як ви схвалювали себе та визнавали б певні конкретні результати дій і результати своєї діяльності.</p> <p>Відзначте свої сильні сторони (здібності), позитивні риси характеру й те, як вони допомагали вам у житті.</p> <p>№ Сильні сторони Як допомагають у житті?</p> <p>Поміркуйте й запишіть, як ви може найкращим чином (де саме і як) скористатися ними, щоб досягти успіху.</p> <p>№ Сильні сторони Де і як ними можна скористатися?</p> <p>Розповідь по колу</p>
Вправа «Вчинки для позитивного майбутнього»	5 хв	<p>1. Визначте та напишіть 5 вчинків, які ви щоденно реалізуєте та які, як вам відомо, ведуть до бажаного майбутнього.</p> <p>2. Усвідомивши корисність вчинків, визначте, як кожний із них є доказом певної якості.</p> <p>3. Уявіть собі на деякий час те позитивне майбутнє, яке ви створюєте.</p> <p>Кожне поставлене питання розповідаємо по черзі по колу</p>
Вправа «Ти молодець тому, що...»	7 хв	<p>Потрібно розбийтеся на пари. Зараз одному з вас необхідно сказати 3 фрази, які розпочинаються словами «Мене не люблять за те, що ...». Ваш партнер повинен на кожну з них відповісти фразою «Все одно, ти молодець тому, що ...». Потім потрібно помінятися ролями й повторити вправу.</p> <p>При обговоренні визначаємо відчуття під час проговорення.</p>
Вправа – розминка "Австралійський дощ".	5 хв	<p>Чи знаєте ви, що таке австралійський дощ? Ні? Тоді давайте послухаємо разом, який він. Зараз по колу ланцюжком ви будете</p>

		<p>передавати мої рухи, Як тільки вони повернуться до мене, я передам наступні. Слідкуйте уважно!</p> <ul style="list-style-type: none"> • В Австралії піднявся вітер. (Ведучий тре долоні) • Починає накрапувати дощ. (Клацає пальцями) • Дощ посилюється. (Почергово плескання долонями по грудях) • Починається справжня злива. (Плескання по стегнах) • А ось і град - справжня буря. (Тупіт ногами) • Але що це? Буря стихає. (Плескання по стегнах) • Дощ стихає. (Плескання долонями по грудях) • Рідкі краплі дощу падають на землю. (Клацання пальцями) • Тихий шелест вітру. (Потирання долонь) • Сонце! (Руки догори)
Заключна частина		
Підсумок заняття	5 хв	Обговорення тренінгу
Вправа «Пісочний годинник»	5 хв	<p>візьміть ваші піщинки і перекладіть їх на дно, якщо справдилися ваші очікування від заняття.</p> <p>Тренер:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Чи здійснились ваші очікування? • Які знання ви здобули?- • Як ці знання ви використаєте у своєму подальшому житті? • Що ви взяли особисто для себе? • Оцініть вашу особисту активність під час тренінгу?

Вправа завершення «Крок—раз!»	на	5 хв	Учасники групи стають у широке коло, тримаючись за руки. Кожен по колу говорить: «Сьогодні я...(навчився, відчув, зрозумів тощо)», і вся група робить крок уперед. Після промовляння всіх досягнень коло має стати щільним.
-------------------------------------	----	------	---

Додаток В

№п/п	Вік	Тип
1	19	А
2	19	В
3	20	В
4	21	АВ
5	21	АВ
6	22	АВ
7	25	АВ
8	25	АВ

Додаток Г

№п/п	Вік	Результат
1	19	359
2	19	184
3	20	269
4	21	148
5	21	321
6	22	143
7	25	254
8	25	195

Додаток І

№п/п	Вік	Результат
1	19	3
2	19	6
3	20	5

4	21	2
5	21	7
6	22	7
7	25	3
8	25	7

Додаток Д

№п/п	Вік	Тип
1	19	А
2	19	В
3	20	В
4	21	АВ
5	21	АВ
6	22	АВ
7	25	АВ
8	25	В

Додаток Е

№п/п	Вік	Результат
1	19	359
2	19	184
3	20	269
4	21	148
5	21	295
6	22	143
7	25	254
8	25	195

Додаток Є

№п/п	Вік	Результат
1	19	5
2	19	8

3	20	5
4	21	2
5	21	7
6	22	7
7	25	6
8	25	9