

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
психології, політології та
соціокультурних технологій

_____ Андріана КОСТЕНКО
(підпис) (Ім'я та ПРІЗВИЩЕ)

_____ 2024 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня магістр

зі спеціальності 053 Психологія,

Освітньо-професійної програми «Організаційна психологія»

на тему: «**Технологія розвитку довіри в структурі психічного
благополуччя військовослужбовців Державної прикордонної служби
України**»

Здобувачки групи ПЛ.м-31

Костюченко Інни Миколаївни

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

(підпис)

Інна Костюченко

(Ім'я та ПРІЗВИЩЕ здобувача)

Керівник

канд. психол. наук, ст. викладач кафедри психології,
політології та соціокультурних технологій, Наталія КОЛЯДА

(посада, науковий ступінь, вчене звання, Ім'я та ПРІЗВИЩЕ)

(підпис)

Суми – 2024

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ДОВІРИ В СТРУКТУРІ ПСИХІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДЕРЖАВНОЇ ПРИКОРДОННОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ	9
1.1. Довіра в структурі психічного благополуччя особистості.....	9
1.2. Довіра та психічне благополуччя як професійно важливі характеристики військовослужбовців Державної прикордонної служби України.....	15
Висновки до розділу 1.....	18
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ДОВІРИ В СТРУКТУРІ ПСИХІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДЕРЖАВНОЇ ПРИКОРДОННОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ	20
2.1. Методичне забезпечення емпіричного дослідження довіри та психічного благополуччя військовослужбовців Державної прикордонної служби України	20
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження довіри та психічного благополуччя військовослужбовців Державної прикордонної служби України	27
Висновки до розділу 2.....	39
РОЗДІЛ 3. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ТЕХНОЛОГІЇ РОЗВИТКУ ДОВІРИ В СТРУКТУРІ ПСИХІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДЕРЖАВНОЇ ПРИКОРДОННОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ	41
3.1. Обґрунтування програми розвитку довіри в структурі психічного благополуччя військовослужбовців Державної прикордонної служби України.....	41
3.2 Програма розвитку довіри в структурі психічного благополуччя військовослужбовців Державної прикордонної служби України.....	44
3.3. Результати апробації програми розвитку довіри в структурі психічного благополуччя військовослужбовців Державної прикордонної служби України.....	51
Висновки до розділу 3.....	55
ВИСНОВКИ.....	57
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	61
ДОДАТКИ.....	68

Анотація

Довіра – це психічний стан, що характеризується впевненістю в надійності, чесності та доброчесності іншої людини або групи, а також у стабільності та передбачуваності її поведінки. Виокремлюються такі види довіри: довіра людини до самої себе; довіра до іншої людини та довіра до світу. Психічне благополуччя – це комплексне утворення, що проявляється в рівні її спрямованості на реалізацію основних складових свого позитивного функціонування, яке суб'єктивно сприймається як задоволення собою та своїм життям. Компонентами структури психічного благополуччя є такі: «особистісний розвиток», «позитивні стосунки з іншими», «мета в житті». Для вивчення технології розвитку довіри в структурі психічного благополуччя військовослужбовців Державної прикордонної служби України були використані такі методика: «Методика довіри/недовіри особистості до світу, до інших людей, до себе» (А. Купрейченко в адаптації О. Савченко, А. Тімакової та В. Петренко) та «Шкала психологічного благополуччя» (К. Ріфф в адаптації С. Карсканової).

Військовослужбовці Державної прикордонної служби України мають позитивні кореляційні зв'язки між показниками довіри до світу та показниками автономності та цілей у житті; між показниками довіри до інших та показниками позитивних стосунків; між показниками довіри до себе та показниками позитивних стосунків, управління середовищем, особистісного зростання, самоприйняття, а також негативний кореляційний зв'язок між показниками довіри до інших та показниками цілей у житті, тобто найбільшу кількість кореляцій з показниками психічного благополуччя має такий компонент довіри, як довіра до себе.

Ключові слова: довіра, психічне благополуччя, військовослужбовець, довіра людини до самої себе, довіра до іншої людини, довіра до світу

Summary

Trust is a psychological state characterized by confidence in the reliability, honesty and integrity of another person or group, as well as in the stability and predictability of their behavior. The following types of trust are distinguished: a person's trust in himself; trust in another person and trust in the world. Psychological well-being is a complex formation that manifests itself in the level of his orientation towards the implementation of the main components of his positive functioning, which is subjectively perceived as satisfaction with himself and his life. The components of the structure of mental well-being are: "personal development", "positive relationships with others", "goal in life". To study the technology of developing trust in the structure of mental well-being of servicemen of the State Border Service of Ukraine, the following methods were used: "Trust/Distrust" Methodology (A. Kupreychenko in adaptation by O. Savchenko, A. Timakova and V. Petrenko) and "Psychological Well-Being Scale" (K. Riff in adaptation by S. Karskanova).

Servicemen of the State Border Service of Ukraine have positive correlations between indicators of trust in the world and indicators of autonomy and goals in life; between indicators of trust in others and indicators of positive relationships; between indicators of trust in oneself and indicators of positive relationships, environmental management, personal growth, self-acceptance, as well as a negative correlation between indicators of trust in others and indicators of goals in life, that is, the largest number of correlations with indicators of mental well-being is the component of trust such as trust in oneself.

Keywords: trust, psychological well-being, serviceman, a person's trust in himself, trust in another person, trust in the world

ВСТУП

Актуальність дослідження. Наразі вивчення розвитку довіри в структурі психічного благополуччя військовослужбовців Державної прикордонної служби України є надзвичайно важливим та актуальним предметом для дослідження та аналізу.

Україна втягнута в конфлікт з противником, який має перевагу в різних сферах, особливо в плані особового складу, що незмінно є ключовим фактором для досягнення перемоги в будь-якій війні. Наразі наша держава перебуває у стані екзистенційної кризи, подолання якої є не лише необхідним, а й єдиним шляхом до подальшого процвітання та розвитку, до виживання як суб'єкта міжнародної політики. У зв'язку з цим кожен бойовий підрозділ набуває вирішального значення для армії в цілому і для окремих родів військ зокрема. З огляду на це, питання відсутності переваги у кількості особового складу, має бути нівельоване якістю бойової, професійної та психологічної підготовки особового складу військ, зокрема і Державної прикордонної служби України.

Події лютого 2022 року продемонстрували, що кордони держав ХХІ століття не є невразливими. У цьому контексті жодна країна не є посправжньому захищеною, якщо її збройні сили не готові протистояти зовнішній загрозі, навіть коли така загроза здається малоімовірною, а основоположні принципи міжнародного співтовариства не захищають від руйнівних дій з боку інших суб'єктів міжнародної політики. Навіть у таких випадках втрати під час початкового протистояння можуть бути значними.

Особовий склад Державної прикордонної служби перебуває на передовій лінії оборони, тобто, по суті, захищає всю країну. Ця роль є важливим захисним, правоохоронним, а іноді навіть жертвним аспектом обов'язків цієї державної структури. Як показали події лютого 2022 року, від результатів бойових зіткнень у перші дні конфлікту може залежати виживання цілих підрозділів, а іноді й саме існування певних державних

інституцій. Початкові протистояння завжди мають вирішальне значення. За допомогою ефективної інформаційно-психологічної стратегії вони можуть або надихнути на мужній опір, або, навпаки, загнати учасників бойових дій у стан байдужості та глибокого відчаю. Зокрема, хоробрість захисників острова Зміїний продемонструвала важливість адекватного реагування на існуючі загрози, навіть, якщо вони стикаються з можливістю повного знищення.

На цьому етапі адекватна психоемоційна реакція не може бути досягнута без стійких професійних і психологічних рис, які б спрямовували найбільш відповідну поведінку. Це вимагає ретельної психологічної підготовки та допомагає розвивати необхідні професійні та психологічні якості. Саме довіра та первинне психічне благополуччя у надзвичайних та екстремальних ситуаціях забезпечують підтримку у складних та небезпечних обставинах при прийнятті рішень щодо поведінки під час служби та рівня якості виконання професійних обов'язків та індивідуальних завдань.

Питання дослідження розвитку довіри в структурі психічного благополуччя вивчалось багатьма вітчизняними та зарубіжними дослідниками. Зокрема, поняття довіри аналізували такі науковці, як А. Чернова, В. Зінченко, Е. Еріксон, Д. Елкінд, J. Bowlby [58], R. Janoff-Vulman [61] та інші [1, 4, 5, 44, 45, 46, 6]. Питання психічного благополуччя розглядалось з різних точок зору дослідниками, які аналізували його через призму суб'єктивних оцінок студентами якості свого життя, зокрема в роботах Г. Баранової; суб'єктивної оцінки якості життя осіб з категорії внутрішньо переміщених осіб у дослідженні В. Гриценка; благополуччя та адаптацію осіб, що належать до категорії внутрішньопереміщених розглядали О. Зінченко, Н. Лебедева, В. Константинов, Г. Солдатов; у контексті вивчення суб'єктивного соціального благополуччя розглядались у працях Т. Данильченка; як аспект психічного благополуччя професіонала серед

робіт В. Духневича; благополуччя осіб похилого віку в працях М. Розенбаум та Л. Ратманської; благополуччя спеціалістів у сфері менеджменту розглядала О. Старченкова; методи оцінки якості життя та її критерії – А. Журавльова [3].

Мета дослідження – розробити технологію розвитку довіри в структурі психічного благополуччя військовослужбовців Державної прикордонної служби України.

Об’єкт дослідження – довіра в структурі психічного благополуччя особистості.

Предмет дослідження – розвиток довіри в структурі психічного благополуччя військовослужбовців Державної прикордонної служби України.

Завдання дослідження:

1) визначити теоретичні засади вивчення довіри в структурі психічного благополуччя військовослужбовців Державної прикордонної служби України;

2) сформуванати комплекс психодіагностичних методик з вивчення особливостей довіри та психічного благополуччя військовослужбовців;

3) емпірично дослідити особливості довіри в структурі психічного благополуччя військовослужбовців Державної прикордонної служби України;

4) розробити та апробувати програму розвитку довіри в структурі психічного благополуччя військовослужбовців Державної прикордонної служби України.

Гіпотези дослідження: 1) довіра як складова психічного благополуччя особистості та складний феномен (утворюється довірою до світу, до інших, до себе) має різну вагомість своїх компонентів для психічного благополуччя військовослужбовців Державної прикордонної служби України; 2) розвиток довіри до себе забезпечуватиме підвищення таких показників психічного

благополуччя військовослужбовців Державної прикордонної служби України, як позитивні стосунки, управління середовищем, особистісне зростання та самоприйняття, довіри до інших – такого показника, як позитивні стосунки довіри до світу – таких показників, як автономність та цілі у житті.

Методи дослідження: теоретичні (аналіз, синтез, порівняння, узагальнення); емпіричні («Методика довіри/недовіри особистості до світу, до інших людей, до себе» (А. Купрейченко), адаптована українською мовою та Методика «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріффа, адаптована українською мовою); методи математичної статистики (описова статистика, χ^2 -критерій Пірсона, коефіцієнт кореляції Пірсона, U-критерій Манна-Уїтні); методи активного впливу (психологічні вправи, ділові та рольові ігри, дискусія,).

Теоретичне значення роботи полягає в розширенні уявлень про довіру та психічне благополуччя військовослужбовців Державної прикордонної служби України, розробці та апробації програми розвитку довіри в структурі психічного благополуччя військовослужбовців Державної прикордонної служби України.

Практичне значення роботи полягає у тому, що програма розвитку довіри в структурі психічного благополуччя військовослужбовців Державної прикордонної служби України може використовуватися практичними психологами при супроводі військовослужбовців. Зміст теоретичних і практичних напрацювань наукової роботи може використовуватися при викладанні освітніх компонентів «Психотерапія та психокорекція», «Військова психологія», «Психологія ментального здоров'я» тощо..

Структура та обсяг дослідження. Наукова робота включає в себе 3 розділи, список використаних джерел (67 найменувань) та додатки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ДОВІРИ В СТРУКТУРІ ПСИХІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДЕРЖАВНОЇ ПРИКОРДОННОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ

1.1. Довіра в структурі психічного благополуччя особистості

Питання довіри в структурі психічного благополуччя військовослужбовців Державної прикордонної служби України є переконливою та актуальною темою, яка потребує ґрунтовного дослідження та вивчення.

На цьому етапі доцільно зосередитися на теоретичних аспектах вивчення двох основних питань, пов'язаних з темою нашого дослідження, і більш глибоко розглянути теоретичні аспекти розуміння феномену довіри в структурі психічного благополуччя особистості в більш широких рамках психологічних знань і наукових концепцій.

Довіра – це основа особистості, основа ставлення до себе та інших людей. Це база для розвитку позитивного відчуття себе та навколишнього світу, це підсвідоме переконання, що все буде добре, це вміння просити про допомогу та приймати її від інших.

Можемо впевнено сказати, що проаналізувавши сучасні та класичні літературні джерела та наукові праці наше визначення комплексного феномену довіри можна визначити як таке. Довіра — це психічний стан, що характеризується впевненістю в надійності, чесності та доброчесності іншої людини або групи, а також у стабільності та передбачуваності її поведінки. Вона ґрунтується на позитивному оцінюванні намірів і вчинків іншої особи, що дозволяє відкриватися, розраховувати на підтримку та взаємодіяти без страху бути зрадженим чи ошуканим. Довіра є важливим елементом міжособистісних відносин і взаємодій, сприяє розвитку емоційного зв'язку, ефективності співпраці та підтримці психологічної безпеки

В нашій роботі ми розглядаємо такі види довіри: довіра людини до самої себе; довіра до іншої людини та довіра до світу.

Довіра людини до самої себе – це такий різновид довіри яка проявляється у формуванні розуміння, відсутності психоемоційної тривожності та власне довіри до свого сприйняття, інтерпретацій дійсності, а також пам'яті та відчутті.

Довіра до іншої людини – це психічний феномен формування довірчих відносин між людьми, коли кожен з учасників не відчуває недовіри чи негативних психічних реакцій по відношенню до іншого в результаті чого, як наслідок, взаємодії з іншим формується такий результат однаково необхідний обом, а сама людина виступає незмінним фактором соціальної взаємодії, в наслідок чого вона отримує постійний розвиток за рахунок налагодження спільної співпраці.

Довіра до світу – це такий вид базової довіри, який проявляється у формуванні позитивного відчуття до навколишнього світу, себе та інтуїтивної впевненості у тому, що буде все добре незважаючи ні на що, на підставі чого базується вміння просити про допомогу, а також уміти приймати таку допомогу від інших людей.

За словами відомого дослідника R. Janoff-Bulman [61] система послідовних позитивних уявлень про навколишній світ є важливою світоглядною парадигмою, яка дозволяє відчувати стабільність, виробляти стратегію взаємодії зі світом і собою, робити вибір щодо напрямку своїх дій.

У повсякденному житті ця парадигма є послідовною і незмінною, але перед обличчям травматичних подій вона може зазнати значних зрушень. Це особливо помітно, коли нова інформація суперечить усталеній системі позитивних переконань.

Відповідна система визначається трьома характеристиками:

1. Більшість людей у вашому оточенні добрі, труднощі трапляються рідко, а світ - приємне місце для життя. Іншими словами, доброзичливість притаманна людям, які нас оточують, і світу в цілому.

2. Світ справедливий. Життєві події керуються принципами справедливості. Люди мають можливість впливати на результати своїх дій та життєвого досвіду.

3. Людина вважає себе хорошою людиною, яка заслуговує на повагу, вірить, що може керувати всіма своїми імпульсами, діями та емоційним станом, і відчуває, що навіть, якщо вона не може контролювати певні події в конкретний момент, вона все одно знайде щастя і удачу.

З аналізу цих трьох установок можна зробити висновок, що перші дві установки стосуються довіри до світу, а остання - довіри до себе.

Згідно з теорією прив'язаності J. Bowlby [3], у немовлят прив'язаність виникає тоді, коли під час дистресу або внутрішньої тривоги дитина шукає близькості з людьми, які можуть задовольнити її потреби, що є першим кроком на шляху до розуміння світу. У цьому контексті прив'язаність тісно пов'язана зі здатністю людини розвивати базову довіру до себе та інших, керуючи при цьому фундаментальною тривогою, про що писала К. Хорні у своїх роботах. Здорова прив'язаність означає здатність покладатися на дорослих у питаннях близькості, захисту та емоційної підтримки.

Відповідне зобов'язання сприяє формуванню позитивного ставлення до себе, своїх партнерів і світу в цілому. Усе це сприяє ініціативності та активності в житті, а також професійному розвитку, впевненості в собі та постійній націленості на успіх. Ця спрямованість має вирішальне значення, особливо в складних психоемоційних ситуаціях, оскільки є важливою передумовою для виконання професійних завдань, покладених на військовослужбовців Державної прикордонної служби.

Водночас нагальним питанням є розвиток впевненості в тому, як ми сприймаємо навколишній світ, що формується певними інтенційними

процесами, які в підсумку призводять до позитивного результату для конкретних життєвих ситуацій. Навіть у сценаріях, коли максимум психічних і фізичних сил бійця вичерпано, неминучість певних наслідків, що випливають зі складних зв'язків і явищ природного світу, призведе до успішного вирішення складної ситуації. Це тягне за собою віру не тільки у власні сили, але й у значущість свого життя і вчинків, а також у світ, що перебуває під впливом надприродних сил або долі, яка прихильна до гідних і справедливих [58].

Згідно з Е. Еріксоном, базова довіра закладається на ранніх фазах розвитку і слугує основою ставлення людини до себе та інших. Це інстинктивна віра в те, що все буде добре, і включає в себе не тільки здатність довіряти собі, але й готовність звертатися за допомогою, коли це необхідно, і приймати її від інших. Це поняття протистоїть відчуженню, яке виступає бар'єром у спілкуванні та перешкоджає психоемоційному та інтелектуальному зростанню людини.

На думку Д. Елкінда, наявність або відсутність довіри до світу у дитини відображається на більш пізніх етапах життя. Однак за певних умов ця довіра може бути як втрачена, так і розвинута. Тому зрозуміло, що таку довіру можна культивувати на більш пізніх етапах життя за допомогою спеціалізованих психотренінгових технік та методів професійного психічного розвитку.

На цьому етапі слід також розглянути складний взаємозв'язок між впевненістю в собі та довірою до світу. Водночас, впевненість у собі охоплює віру у власне сприйняття, включаючи довіру до пам'яті, відчуттів та їх інтерпретацій, а також віру у власну цінність, значущість та необхідність для інших. Це особливо важливо в професійному контексті військовослужбовця, де часто відсутні ситуативні об'єктивні індикатори цінності та важливості свого професійного внеску.

У цьому контексті ми можемо говорити про довіру на емоційному рівні як про почуття самоприйняття, яке не тільки сприяє формуванню почуттю безпеки та надає людині додаткові можливості, коли це необхідно, але й слугує її ресурсним станом, який може допомогти військовослужбовцям Державної прикордонної служби України в критичні моменти, особливо коли час між рішеннями та діями має вирішальне значення.

На додаток, до проблеми розвитку впевненості в собі, існує не менш важливе і актуальне питання, що стосується вивчення особистої та професійної самореалізації. Це включає в себе подальше дослідження комфортного та благополучного існування людей загалом та їхньої професійної самореалізації у своїх конкретних ролях.

Щодо психічного благополуччя то підставі аналізу науковців сучасності та класичних уявлень щодо феномену психічного благополуччя особистості його можна уявити як комплексне утворення, що проявляється в рівні її спрямованості на реалізацію основних складових свого позитивного функціонування, яке суб'єктивно сприймається як задоволення собою та своїм життям. Це відображає особисте ставлення людини до власної особистості, свого існування та процес, що має велике значення з погляду освоєння нормативних уявлень про зовнішнє і внутрішнє середовище, і характеризується відчуттям задоволеності.

Структури актуального та ідеального психічного благополуччя значно різняться. У структурі актуального психічного благополуччя найбільших значень досягають показники таких компонентів, як: «особистісний розвиток», «позитивні стосунки з іншими», «мета в житті»; ідеальне психічне благополуччя в основному пов'язане з високим рівнем самоприйняття, здатністю будувати і підтримувати довірливі стосунки з оточуючими, наявністю життєвих цілей та умінням ефективно їх досягати.

З огляду на необхідність ґрунтовного вивчення цього питання, вважаємо важливим окремо дослідити психічні аспекти розуміння психічного благополуччя. У цьому контексті нами проаналізовано сучасні наукові тенденції та погляди відомих дослідників, які зосереджували свою увагу на цій темі.

Ретельний аналіз теоретичних та практичних наукових напрацювань у цій сфері, здійснений нами в процесі написання нашої роботи, дозволяє нам зробити висновок, що це питання хоч і є ґрунтовно дослідженим в окремих наукових площинах, але все ще потребує подальшої уваги в цілому. Стислий аналіз наукових теорій дає змогу виокремити основні підходи до благополуччя, які охоплюють евдемоністичну та гедоністичну перспективи, а також концепції, пов'язані з розумінням феномену якості життя. Крім того, існують аксіологічний, суб'єктно-діяльнісний та такий, що відноситься до збереження здоров'я підходи, який стосується вивчення і дослідження феномену психічного благополуччя.

Фактори, пов'язані з суб'єктивним благополуччям, включають особисту задоволеність як емоційний стан у певний період часу та соціальну підтримку, яку можна оцінити за допомогою еталонних стандартів, пов'язаних з конкретними життєвими подіями, такими як емоції, очікування та прагнення. Інші фактори включають компетентність, автономію та позитивні стосунки; особистісні риси, такі, як доброзичливість у соціальній взаємодії та старанність в індивідуальних досягненнях; важливість відкритості до нового досвіду у сприйнятті як негативних, так і позитивних емоцій; а також несприятливі впливи.

Аналіз робіт відомих зарубіжних дослідників додає до раніше згаданих факторів, визначених Л. Сердюк, ще кілька фундаментальних елементів психічного благополуччя, серед яких: емоційна стійкість, оптимістичний погляд на життя, екстраверсія, академічна успішність, особисті досягнення, ступінь соціальної підтримки (зокрема, з боку професійного середовища),

відчуття комфорту та безпеки в оточенні, атмосфери прихильності (що відображає відчуття близькості, сімейних радощів, гармонії тощо), відкритості і довіри в міжособистісних стосунках, належний батьківський нагляд, підтримку з боку батьків тощо); відкритість і довіру у міжособистісних стосунках; почуття власної гідності; підтримку сім'ї тощо [56, 57].

1.2. Довіра та психічне благополуччя як професійно важливі характеристики військовослужбовців Державної прикордонної служби України

Психічні аспекти встановлення довіри та психічного благополуччя військовослужбовців Державної прикордонної служби України мають свої особливості. Зокрема, через особливий характер професійних обов'язків військовослужбовців при побудові довіри необхідно враховувати, що під час виконання своїх обов'язків військовослужбовці Державної прикордонної служби України можуть зіткнутися з особами, які демонструють відверто злочинну поведінку.

Специфічні вимоги роботи, розпорядок дня, графік чергувань, фізичні та емоційні стреси не сприяють достатньо високому рівню психічного благополуччя військовослужбовців Державної прикордонної служби України та виробленню довіри до своїх потенційних можливостей. Однак, мова тут йде не про високий рівень порівняно з працівниками інших сфер, а про рівень психічного благополуччя та довіри, який зазвичай спостерігається у відповідно підібраній репрезентативній вибірці, що ґрунтується на середньостатистичній більшості груп військовослужбовців Державної прикордонної служби України. У зв'язку з цим наше дослідження є одним з небагатьох, яке ґрунтовно вивчає цю тему, пропонуючи уявлення про стандартні показники психічного благополуччя та адекватної самооцінки в контексті цієї конкретної професії.

Водночас, наявність загальних індикаторів психічного благополуччя та достатньої впевненості в собі може бути ефективно використана в майбутньому як складова професійного профілю для сучасних військовослужбовців Державної прикордонної служби. Ці показники можуть слугувати практичними критеріями для моніторингу військовослужбовців, чий рівень у цих сферах не є особливо чітко визначеним.

На цьому етапі стає зрозумілим, як узгоджувати відповідні показники зі стандартними нормами, з метою полегшення подальшого коригування поведінки військовослужбовців Державної прикордонної служби України та поглядів на цінності, які сповідує кожний окремий військовослужбовець.

У цьому контексті важливо використовувати комплекс психолого-педагогічних стратегій, які б створювали бажаний психічний вплив і пропонували ефективні рекомендації, що ґрунтуються на психічних уявленнях і концепціях щодо впливу на поведінку та емоційний стан людини. Це має на меті узгодити конкретні показники з результатами, які дещо відповідають середньостатистичній нормі.

З огляду на це, актуальним є вивчення всього спектру наукових теорій, тенденцій та досліджень, пов'язаних із розумінням характеристик емоційної стійкості, зокрема таких її ключових складових, як належна впевненість у собі та психічне здоров'я.

Зокрема, міжнародний досвід розвитку психічної стійкості серед військовослужбовців висвітлив цілісний підхід, який зазвичай застосовують американські фахівці при проведенні відповідної підготовки в рамках роботи з військовослужбовцями, що охоплює широкий спектр соціально-психічних, психічних та поведінкових чинників.

На даний момент, психічна стійкість визначається кількома ключовими аспектами: стрес і механізми його подолання, особистісні фактори, організаційні елементи, вимоги екстремальних ситуацій і

результати. Для розвитку цієї стійкості використовується програма «Комплексна військова підготовка» (Comprehensive Soldier Training, CST). У розвитку психічної стійкості як здатності ефективно адаптуватися до складних ситуацій, а також змін або криз, виділяють наступні фактори індивідуального рівня:

1. Позитивне подолання, яке передбачає процес управління складними ситуаціями за допомогою цілеспрямованих зусиль, спрямованих на вирішення міжособистісних та особистісних проблем. Це включає намір зменшити або контролювати стрес чи конфлікт, використовуючи духовні, проблемно-орієнтовані та активні/прагматичні копінг-стратегії.

2. Позитивні прагнення, що характеризуються станом ентузіазму, енергії та залученості. Це включає позитивні емоції, почуття гумору (особливо під час значних життєвих викликів або стресу), оптимізм, адаптивність до змін і надію на сприятливий результат.

3. Позитивне мислення передбачає використання знань, обробку інформації та зміну уподобань через рефреймінг (позитивне переосмислення), реструктуризацію, переоцінку, адаптивність, позитивні очікування, оптимістичну точку зору та перефокусування. Це призводить до ефективного подолання труднощів і загальної психологічної готовності.

4. Реалізм характеризується здоровим почуттям власної гідності, впевненістю, відчуттям контролю та визнанням того, що деякі аспекти можуть бути поза межами впливу людини або недосяжними. Він охоплює впевненість у собі, самоефективність, реалістичні очікування та практичне розуміння того, що є можливим.

5. Поведінковий контроль - це процес оцінювання, моніторингу та коригування емоційних реакцій, включаючи самоуправління, саморегуляцію та особистісне вдосконалення.

6. Фізична підготовленість означає здатність ефективно діяти в різних умовах.

7. Альтруїзм - здатність допомагати іншим, виходячи з віри в доброту світу, без чітких очікувань винагороди, і безкорисливо піклуватися про інших.

Окрім факторів індивідуального рівня, існують фактори сімейного рівня, які охоплюють емоційні зв'язки (стосунки між членами сім'ї, спільне дозвілля), спілкування, підтримку (вирішення проблем, обмін ідеями), допомогу (матеріальну, практичну, емоційну, інформаційну, духовну тощо), близькість (прихильність, інтимність, любов), виховання (батьківські здібності) та легкість адаптації.

На рівні військової частини, фактори включають позитивний психічний клімат (почуття гордості, лідерство, внутрішня взаємодія, позитивні рольові моделі тощо); командну роботу (координація, адаптивність); згуртованість (здатність до спільних дій, загальна єдність).

Соціальні фактори включають приналежність (дружба, участь в ініціативах, інтеграція в громади); згуртованість (спільні цінності, міжособистісні зв'язки); зв'язаність (відносини з місцями і людьми, ролі, структура, прихильність); і колективну ефективність (сприйняття здатності до співпраці).

Висновки до розділу 1

1. Довіра – це психічний феномен, що характеризується впевненістю в надійності, чесності та доброчесності іншої людини або групи, а також у стабільності та передбачуваності її поведінки. Вона ґрунтується на позитивному оцінюванні намірів і вчинків іншої особи, що дозволяє відкриватися, розраховувати на підтримку та взаємодіяти без страху бути зрадженим чи ошуканим. Довіра є важливим елементом міжособистісних відносин і взаємодій, сприяє розвитку емоційного зв'язку, ефективності співпраці та підтримці психологічної безпеки.

2. Виокремлюються такі види довіри: довіра людини до самої себе; довіра до іншої людини та довіра до світу. Довіра до світу – це такий вид базової довіри, який проявляється у формуванні позитивного відчуття до навколишнього світу, себе та інтуїтивною впевненості у тому, що буде все добре не зважаючи ні на що, на підставі чого базується уміння просити про допомогу, а також уміти приймати таку допомогу від інших людей. Довіра до себе – це такий різновид довіри, яка проявляється у формуванні розуміння, відсутності психоемоційної тривожності та власне довіри до свого сприйняття, інтерпретацій дійсності, а також пам'яті та відчутті. Довіра до інших – це психічний феномен формування довірчих відносин між людьми, коли кожен з учасників не відчуває недовіри чи негативних психічних реакцій по відношенню до іншого в результаті чого, як наслідок, взаємодії з іншим формується такий результат однаково необхідний обом, а сама людина виступає незмінним фактором соціальної взаємодії в наслідок чого вона отримує постійний розвиток за рахунок налагодження спільної співпраці.

3. Психічне благополуччя – це комплексне утворення, що проявляється в рівні її спрямованості на реалізацію основних складових свого позитивного функціонування, яке суб'єктивно сприймається як задоволення собою та своїм життям. Компонентами структури психічного благополуччя є такі: «особистісний розвиток», «позитивні стосунки з іншими», «мета в житті». Ідеальне психічне благополуччя в основному пов'язане з високим рівнем самоприйняття, здатністю будувати і підтримувати довірливі стосунки з оточуючими, наявністю життєвих цілей та умінням ефективно їх досягати.

4. Діяльність військовослужбовців Державної прикордонної служби України відбувається в напружених умовах, що зумовлює зниження їх психічного благополуччя. Розвиток довіри покращуватиме психічне

благополуччя військовослужбовців Державної прикордонної служби, що, у свою чергу, підвищуватиме їх професійну ефективність.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ДОВІРИ В СТРУКТУРІ ПСИХІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДЕРЖАВНОЇ ПРИКОРДОННОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ

2.1. Методичне забезпечення емпіричного дослідження довіри та психічного благополуччя військовослужбовців Державної прикордонної служби України

Організація роботи та створення емпіричної бази для дослідження психічних засад довіри та психічного благополуччя військовослужбовців Державної прикордонної служби України є складним завданням, зважаючи на унікальний характер їхніх обов'язків та специфіку проходження служби. Для ефективного вирішення поставлених перед нами завдань, на нашу думку, важливо застосовувати комплексний підхід, враховуючи всі особливості, виклики та умови, які можуть стати на заваді досліднику в роботі над цією тематикою.

У зв'язку з цим, ми можемо підтвердити, що окрім ключових факторів суб'єктивного благополуччя, згаданих у нашій роботі - таких як задоволеність собою, соціальна підтримка, особистісні риси, відкритість до нового досвіду, рівень екстраверсії та інтелекту, якість життя, задоволеність життям, розвиток індивідуальних навичок - існує ще низка показників, які суттєво впливають на рівень психічного благополуччя та адекватної впевненості в собі.

Враховуючи всі вищезазначені взаємозв'язки, можна визначити ключовий показник психічного благополуччя військовослужбовця, за умови, що буде встановлено чітко визначений рівень відповідних показників. Однак важливо розуміти, що кожна конкретна життєва ситуація під впливом численних факторів, які важко або навіть неможливо врахувати, може з часом суттєво змінювати ці показники, роблячи попередні дослідження застарілими. У зв'язку з цим фактори можна чітко розділити на об'єктивні та

суб'єктивні, тобто ті, які можна модифікувати, і ті, які не можна. Проте, на сучасному етапі розвитку науки всі ці фактори не можуть бути точно визначені, оскільки неможливо ні врахувати кожен змінну, ні створити ідеальну систему взаємозв'язків, де всі аспекти були б ретельно прораховані.

З огляду на це, існують значні труднощі в розумінні повного спектру факторів, які слід враховувати при оцінці рівня психічного благополуччя. Для повного розуміння різних факторів і умов, що впливають на психічне благополуччя, було б корисно зосередитися на найбільш чітких і конкретних елементах, життєвих ситуаціях, характеристиках і контекстах, що мають відношення до загальної популяції, яку ми прагнемо дослідити. Виявлення цих ситуацій може допомогти визначити найбільш важливі та впливові фактори, які зазвичай виступають первинними тригерами для визначення певного рівня психічного благополуччя, визнаючи, що менш значущі фактори будуть вторинними по відношенню до цих тригерів і тісно взаємопов'язаними з ними.

Такий підхід дає змогу зрозуміти не лише сформований рівень психічного благополуччя для відповідної групи військовослужбовців, але й типові умови, за яких цей рівень благополуччя є найбільш вірогідним. Крім того, це допоможе визначити основні фактори, які можуть впливати на психічне благополуччя досліджуваних, що дозволить нам встановити чіткі умови, за яких це благополуччя є найбільш вірогідним для більшості людей. Відповідно до необхідності репрезентативності генеральної сукупності та дотримуючись критеріїв побудови та відбору учасників дослідження, ми створили репрезентативну вибірку шляхом випадкового відбору серед військовослужбовців Державної прикордонної служби, які відповідають ряду необхідним критеріям для участі в констатувальному експерименті.

Одним із важливих факторів, який, на нашу думку, має сильний вплив на психічне благополуччя військовослужбовців, є рівень довіри, про який ми говорили в нашому дослідженні.

Виходячи з цього припущення, ми можемо запропонувати гіпотезу, яка стверджує, що рівень довіри позитивно пов'язаний з психічним благополуччям військовослужбовців Державної прикордонної служби.

Щоб забезпечити найвищий рівень точності діагностичних досліджень, для участі в констатувальному експерименті ми обрали групу військовослужбовців прикордонного загону, які найбільше відповідають критеріям середньостатистичного прикордонника. Зокрема, оскільки в Державній прикордонній службі жінок набагато менше ніж чоловіків, наша вибірка складалася виключно з представників чоловічої статі. Враховуючи, що прикордонники - це переважно молоді люди, ми встановили віковий діапазон для нашої вибірки від 19 до 45 років. Усі випадково відібрані військовослужбовці жили в однакових умовах, мали однаковий розпорядок дня, графік та специфіку служби. До випадкової вибірки увійшли як військовослужбовці за контрактом, так і мобілізовані. Крім того, відібрані особи займають різні посади та мають різне військове звання.

Враховуючи всі вищезазначені особливості, можна зробити висновок, що обрана для дослідження вибірка відповідає всім основним вимогам та критеріям, що висуваються до такого типу досліджень. Зокрема, вона відповідає критерію змісту, оскільки відповідає предмету та гіпотезі дослідження; критерію еквівалентності, оскільки були враховані ключові характеристики об'єкта дослідження; та критерію репрезентативності, оскільки відображає частину генеральної сукупності. Вибірка була відібрана за допомогою методів стратифікованої вибірки. З огляду на це, ми можемо підтвердити, що проведене нами дослідження відповідає всім необхідним критеріям для забезпечення необхідної надійності, а також зовнішньої та внутрішньої валідності.

Крім того, схожість умов життя і роботи посилює типові ситуації, в яких цей рівень благополуччя можна найбільш точно передбачити. Рівень

довіри був визнаний первинним і суттєвим фактором, що впливає на психічне благополуччя в рамках нашої гіпотези.

В дослідженні взяли участь 50 військовослужбовців, які опитувалися згідно методики «Шкала психологічного благополуччя» М. Ріффа та згідно «Методики довіри/недовіри особистості до світу, до інших людей, до себе» (А. Купрейченко).

Мета і завдання дослідження при проведенні констатувального експерименту визначили структуру експериментального дослідження, яке проводилося у три етапи.

На початковому підготовчому етапі було проведено аналіз наукових джерел відповідно до мети дослідження, яка полягала у вивченні організаційно-методичних та психічних засад формування довіри в структурі психічного благополуччя військовослужбовців Державної прикордонної служби. На цьому етапі було сформовано вибірку, яка складалася з респондентів у кількості 50 військовослужбовців, усі вони були чоловічої статі віком від 19 до 45 років.

Після цього було розроблено концептуальну модель організації дослідження та визначено пріоритети.

Завершальним цього етапу був підбір та обґрунтування психодіагностичного інструментарію, який би найкраще відповідав завданням дослідження.

Другий емпіричний етап був присвячений власне дослідженню, метою якого було вивчення особливостей довіри в структурі психічного благополуччя військовослужбовців Державної прикордонної служби.

Останній, завершальний етап передбачав узагальнення та розвиток теоретичних та емпіричних аспектів дослідження. На цьому етапі було визначено методи щодо розвитку довіри в структурі психічного благополуччя військовослужбовців Державної прикордонної служби. Ці методи були успішно інтегровані в програму, спрямовану на розвиток

довіри в структурі психічного благополуччя військовослужбовців Державної прикордонної служби України.

Під час дослідження було використано такі методи дослідження:

- теоретичні методи: аналіз наукових джерел, порівняння, узагальнення, систематизація та синтез наукових знань;
- емпіричні методи: спостереження, інтерв'ю з військовослужбовцями, використання емпіричних методик.

Психодіагностичний інструментарій для дослідження розвитку довіри в структурі психічного благополуччя військовослужбовців Державної прикордонної служби України в рамках проведення констатувального експерименту, було обрано з усвідомленням необхідності дотримання всіх основних вимог, що висуваються до такого типу досліджень.

Серед методів, обраних для дослідження довіри в структурі психічного благополуччя, ми використовували надійні та валідні підходи, які відповідали встановленим критеріям організації та проведення дослідження в рамках проведення констатувального експерименту.

Зокрема, першою методикою, яку ми використовували, стала «Методика довіри/недовіри особистості до світу, до інших людей, до себе» (А. Купрейченко), адаптована українською мовою [11] (Додаток А). Вона складається з 15 запитань, об'єднаних у три основні шкали. Ці шкали оцінюють рівень розвитку таких психічних категорій, як довіра до світу, довіра до інших та довіра до себе.

Для дослідження довіри було обрано наступну методику з кількох причин. «Методика довіри/недовіри особистості до світу, до інших людей, до себе», розроблена А. Купрейченко, була адаптована групою авторів О. Савченко, А. Тімаковою та В. Петренко, які відомі своїми роботами з адаптації психологічних методик. За словами авторів, ця методика є однією з небагатьох, яка була адаптована українською мовою з дотриманням усіх встановлених правил та вимог до таких адаптацій. Вона є досить

популярною для такого типу досліджень. Наразі не існує надійних та валідних методик діагностики окремих форм довіри, стандартизованих для українських вибірок, а також адаптованих україномовних методик оцінки рівня довіри/недовіри людини. Всі ці фактори вплинули на наше рішення обрати саме цю методику для дослідження.

У своєму дослідженні О. Савченко, А. Тімакова та В. Петренко зазначають, що адаптація цієї методики відбувалася у два етапи. На першому етапі оцінювалася структура українського перекладу, забезпечувалася узгодженість і надійність висловлювань, а також оцінювалася дистинктивність висловлювань за допомогою дельта-критерію Фергюсона. На цьому етапі також було перевірено валідність. При оцінці дискримінантної валідності середній бал для тверджень склав 0,84, що свідчить про відносно високий розподіл відповідей. Внутрішня структура методики була проаналізована за допомогою дослідницького факторного аналізу, який виявив п'ять незалежних факторів, на які припадає 65% дисперсії, що є достатньою підставою для використання цієї методики у відповідних дослідженнях. Внутрішня узгодженість методики була оцінена за допомогою коефіцієнта Кронбаха, який дав позитивні результати.

Валідність шкал оцінювалася шляхом дослідження їх конвергентної валідності у порівнянні з іншими методиками, такими як «Методика діагностики міжособистісних відносин (Т. Лірі)» та опитувальник «Шістнадцять особистісних факторів (16 PF Г. Кеттелла)» (фактор Q1 «Консерватизм - радикалізм»). Результати показали, що дана методика може бути ефективно використана для такого типу досліджень.

Враховуючи все вищезазначене, ми можемо стверджувати, що методика, адаптована О. Савченко, А. Тімаковою та В. Петренко, є найбільш придатною для цілей нашого дослідження і може бути використана для опитування військовослужбовців Державної прикордонної служби з метою визначення відповідного рівня довіри.

Наступною методикою є методика з українською адаптацією «Шкала психологічного благополуччя» Карен Ріфф, створеною С. Каскановою [54] (Додаток Б). З усіх наявних методик оцінки психічного благополуччя саме ця найбільше відповідала вимогам проведення нашого дослідження, тому ми обрали саме її.

Важливо зазначити, що існує декілька версій «Шкала психологічного благополуччя», зокрема, зі 120, 84, 54 та 18 пунктами. Була обрана саме та версія, яка, на нашу думку, є найбільш підходящою серед усіх існуючих варіантів. Для адаптації було обрано 84-пунктову методику, оскільки вона є оптимальною для цілей дослідження, зокрема щодо балансу між кількістю запитань та відповідною психометричною надійністю. Крім того, вона є найбільш поширеною та визнаною версією у світі [65].

Ця методика складається з 84 запитань у її найефективнішій версії. Відповіді на запитання можна класифікувати за шістьма основними шкалами: Позитивні стосунки з іншими, Автономія, Управління навколишнім середовищем, Особистісне зростання, Життєві цілі та Самоприйняття. Кожна шкала складається з 14 запитань, причому деякі питання оцінюються в прямому порядку, а інші - у зворотному.

Методика є досить зручною та надійною, пропонуючи шість варіантів відповідей на кожне запитання і включаючи пункти як з прямим, так і з оберненим формулюванням. Крім того, оригінальна «Шкала психологічного благополуччя» пройшла всі необхідні стандартизовані психометричні процедури для забезпечення її валідності та надійності, при цьому альфа-коефіцієнт під час тестування коливався від 0,83 до 0,91 [64].

Адаптована версія методики продемонструвала досить високий коефіцієнт Кронбаха - 0,88 для стандартизованих завдань. Крім того, ця адаптація була проведена відповідно до встановлених вимог і за стандартизованим алгоритмом модифікації зарубіжних методик.

Аналіз матеріалів адаптації також висвітлив важливий для нашого дослідження аспект. Зокрема, С. Касканова вказує на статистично значущу кореляцію між індексом психічного благополуччя та рівнем благополуччя, визначеним методом самооцінювання. Це підтверджує думку про те, що ця релевантна група сприймає психічне благополуччя подібно до показників, окреслених у цій методиці.

Відповідний зв'язок представлений коефіцієнтом кореляції Спірмена, який є помітно високим ($r=0,494$) при значущості кореляції на рівні 0,05 (двосторонній), що є статистично релевантним для малих груп. Це однозначно свідчить про те, що будь-яка людина, в тому числі й військовослужбовці Державної прикордонної служби, ймовірно, суб'єктивно сприймають психічне благополуччя на тому ж рівні, що й загальний індекс психічного благополуччя, визначений за обраною нами методикою.

Загалом можна констатувати, що результати адаптації методики продемонстрували ретестову надійність. Дані внутрішньої узгодженості для кожної шкали української версії опитувальника психічного благополуччя були розраховані за допомогою альфа-коефіцієнта Кронбаха: Самоприйняття – 0,750; Позитивні стосунки – 0,738; Автономія – 0,787; Управління навколишнім середовищем – 0,740; Цілі в житті – 0,747; Особистісне зростання – 0,745. Автор адаптації стверджує, що україномовна версія методики є надійною, валідною та ефективно виявляє рівень і характер взаємозв'язку між елементами психічного благополуччя досліджуваних, що робить її придатною для подальших досліджень у цій сфері.

Таким чином, зазначене обґрунтовує цей вибір методик для дослідження довіри в структурі психічного благополуччя військовослужбовців Державної прикордонної служби України.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження довіри та психічного благополуччя військовослужбовців Державної прикордонної служби України

У дослідженні взяли участь 50 військовослужбовців Державної прикордонної служби України.

Першою методикою, яка була використана для аналізу даних з метою дослідження довіри в структурі психічного благополуччя військовослужбовців Державної прикордонної служби України, стала адаптована українською мовою «Методика довіри/недовіри особистості до світу, ді інших людей, до себе» (А. Купрейченко), яка мала на меті оцінити загальний рівень довіри військовослужбовців на основі показників довіри до світу, довіри до інших та довіри до себе. У таблиці 2.1. подано результати дослідження довіри до світу військовослужбовців Державної прикордонної служби.

Таблиця 2.1

Довіра до світу військовослужбовців Державної прикордонної служби України

Показники	Низькі значення	Середні значення	Високі значення
Середній бал	14,1	11,3	6,4
Відсоток досліджуваних	64%*	26%	10%

Примітки. *показник є статистично значущими за χ^2 -критерієм при $p \leq 0,01$.

Підрахунки показали, що 64% опитуваних отримали низькі бали, 26% - середні бали, і лише 10% - високі бали. Це свідчить про те, що за шкалою «Довіра до світу» військовослужбовці Державної прикордонної служби загалом демонструють скоріше низькі показники, ніж високі. Це може бути пов'язано з їхнім досвідом професійної діяльності в умовах воєнних дій, необхідністю виявляти підвищену пильність до оточуючого середовища: і

природного, і соціального. Загалом вони схильні сприймати світ як місце, яке містить різні небезпеки, виклики та випробування.

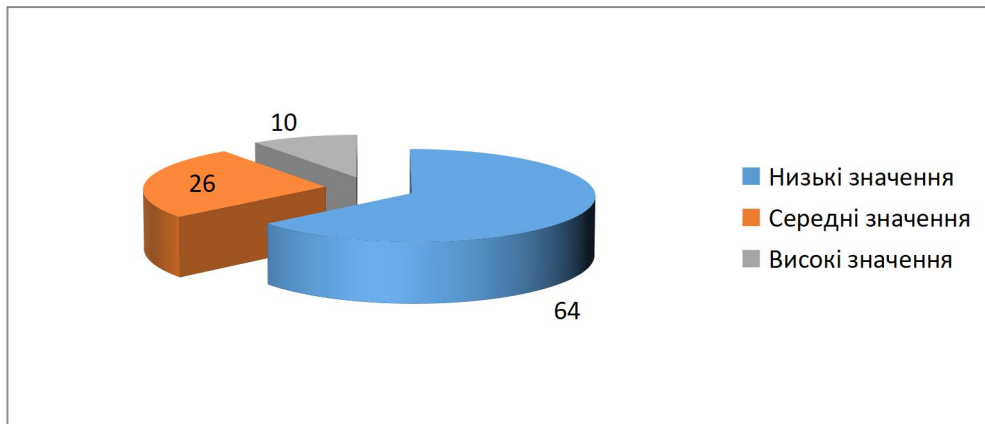


Рис. 2.1. Довіра до світу військовослужбовців Державної прикордонної служби України

У таблиці 2.2. подано результати дослідження довіри до інших людей військовослужбовців Державної прикордонної служби.

Таблиця 2.2.

Довіра до інших людей військовослужбовців Державної прикордонної служби України

Показники	Низькі значення	Середні значення	Високі значення
Середній бал	4,2	6,9	10
Відсоток досліджуваних	28%	68%*	4%

*Примітки. *показник є статистично значущими за χ^2 -критерієм при $p \leq 0,01$.*

Наступним аспектом, який ми оцінювали, була довіра до інших людей.

У цьому випадку, бали розподілилися наступним чином: 28% опитуваних отримали низькі бали, 68% - середні бали і лише 4% - високі бали. Це свідчить про контрастну ситуацію, яка вказує на те, що військовослужбовці Державної прикордонної служби загалом менш схильні довіряти іншим. Таке небажання може бути пов'язане з характером та вимогами служби, які потребують підвищеної пильності та критичної оцінки тих, з ким вони взаємодіють під час виконання службових обов'язків.

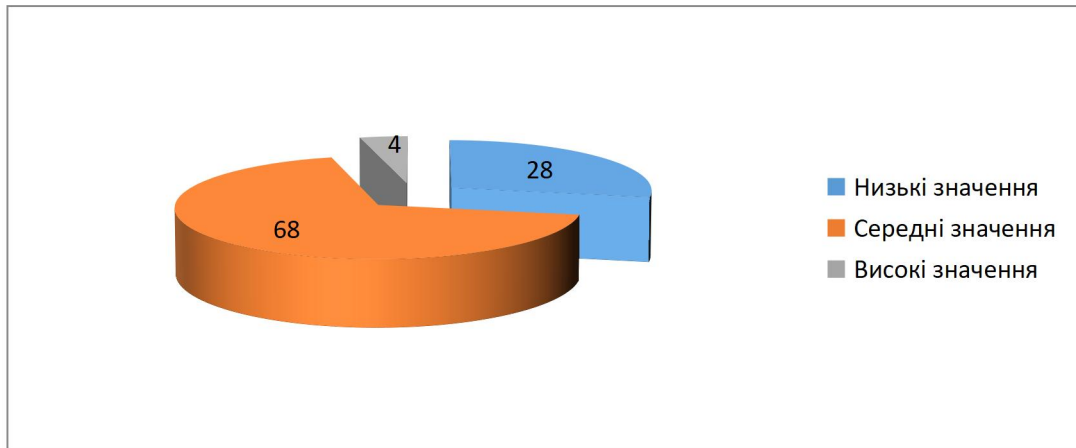


Рис. 2.2. Довіра до інших людей військовослужбовців Державної прикордонної служби України

У таблиці 2.3. подано результати дослідження довіри до себе військовослужбовців Державної прикордонної служби.

Таблиця 2.3.

Довіра до себе військовослужбовців Державної прикордонної служби України

Показники	Низькі значення	Середні значення	Високі значення
Середній бал	20	22,8	28,8
Відсоток досліджуваних	2%	38%	60%*

*Примітки. *показник є статистично значущими за χ^2 -критерієм при $p \leq 0,01$.*

На цьому етапі ми отримала наступні результати: 60% опитуваних отримали високі бали, 38% - середні бали, і лише 2% - низькі бали. Це свідчить про те, що за шкалою «Довіра до себе» військовослужбовці Державної прикордонної служби переважно демонструють вищі бали, ніж низькі. Така тенденція може бути пов'язана з характером їхньої роботи та особливостями служби, які вимагають високого рівня підготовки та довіри до себе, підвищеної обізнаності, професіоналізму, критичної оцінки свого оточення та впевненості у своїх силах. Такі риси можуть суттєво допомогти їм у виконанні професійних обов'язків в умовах, коли довіра до себе слугує додатковим джерелом сили та впевненості.

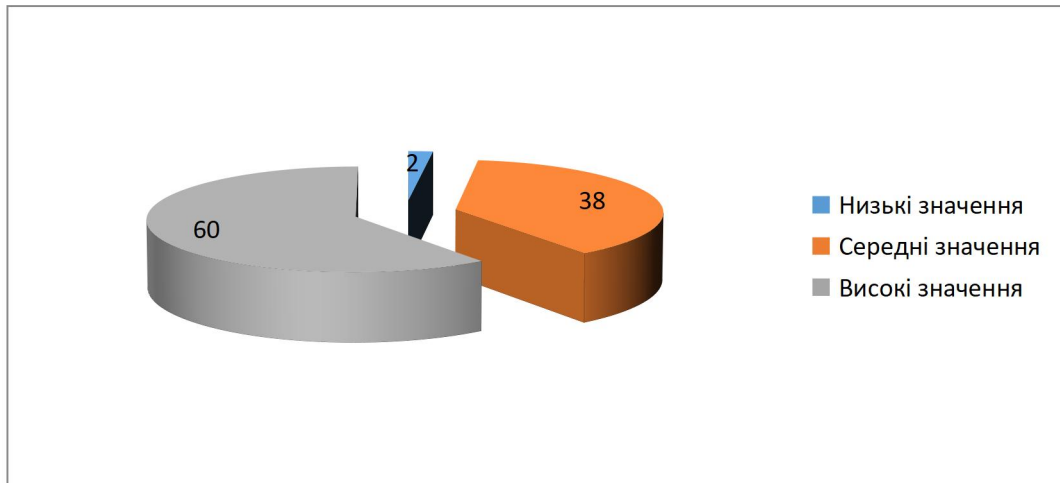


Рис. 2.3 Довіра до себе військовослужбовців Державної прикордонної служби України

Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф, адаптована українською мовою, має на меті оцінити рівень психічного благополуччя військовослужбовця Державної прикордонної служби України. Ця методика передбачає, що людина, яка відчуває психічне благополуччя, має позитивні стосунки з іншими, автономію, здатність управління навколишнім середовищем, особистісне зростання, життєві цілі та самоприйняття. У таблиці 2.4. подано показники позитивних стосунків з оточуючими військовослужбовців Державної прикордонної служби.

Таблиця 2.4.

Позитивні стосунки з оточуючими військовослужбовців Державної прикордонної служби України

Показники	Низькі значення	Середні значення	Високі значення
Середній бал	28	43	78
Відсоток досліджуваних	6,0%	86,0%*	8,0%

*Примітки. *показник є статистично значущими за χ^2 -критерієм при $p \leq 0,01$.*

Результати за шкалою «Позитивні відносини з оточуючими» показали, що 6,0% опитуваних мають низькі бали, 86,0% – середні бали та 8,0% - високі бали. Це свідчить про те, що в цілому військовослужбовці Державної прикордонної служби мають тенденцію до позитивних стосунків з іншими,

що, ймовірно, пов'язано зі спільним досвідом та здоровим мисленням, яке цінує важливість розвитку добрих, конструктивних стосунків з людьми, а також притаманну їм порядність та професійні стандарти їхньої роботи.

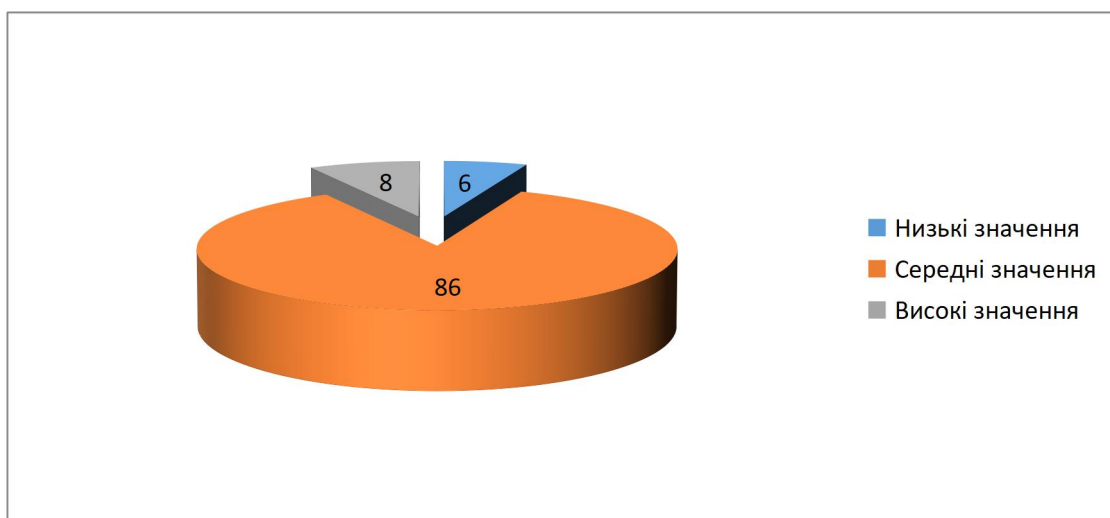


Рис. 2.4. Позитивні стосунки з оточуючими військовослужбовців Державної прикордонної служби України

У таблиці 2.5. подано показники автономії військовослужбовців Державної прикордонної служби.

Таблиця 2.5.

Автономія військовослужбовців Державної прикордонної служби України

Показники	Низькі значення	Середні значення	Високі значення
Середній бал	28	42	80
Відсоток досліджуваних	4,0%	90%*	6,0%

*Примітки. *показник є статистично значущим за χ^2 -критерієм при $p \leq 0,01$.*

Результати за шкалою «Автономність» показали, що 4% опитуваних має низький бал, 90% - середній бал, 6,0% - високий бал. Це свідчить про те, що в цілому військовослужбовці Державної прикордонної служби демонструють середній рівень автономії. Це може бути пов'язано з їхньою роллю військовослужбовців, коли вони повинні виконувати накази

командирів, але в той же час проявляти самостійність у прийнятті рішень, коли це необхідно. Незначне зростання високих показників автономності може означати, що занепокоєння щодо незалежності та здатності протистояти соціальному тиску може переважати над занепокоєнням щодо очікувань та суджень інших, зважаючи на специфічні вимоги військової служби, яка вимагає належного розвитку цих якостей.

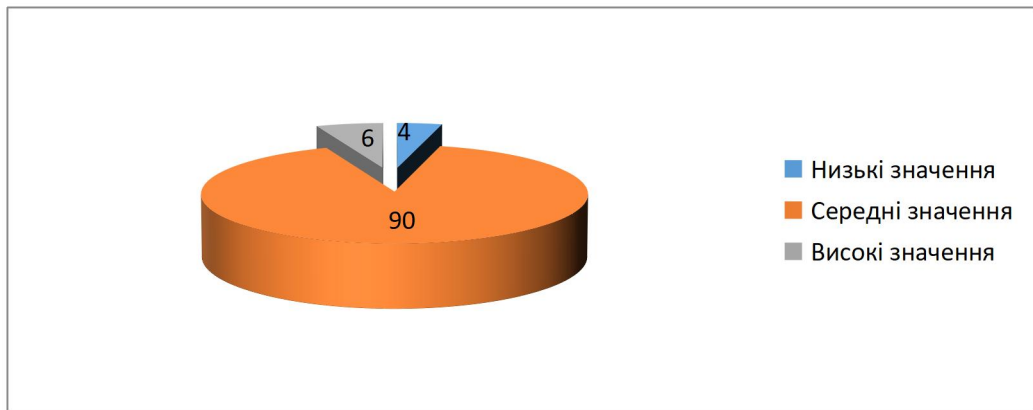


Рис. 2.5. Автономія військовослужбовців Державної прикордонної служби України

У таблиці 2.5. подано показники здатності до управління середовищем військовослужбовців Державної прикордонної служби.

Таблиця 2.6.

Управління середовищем військовослужбовців Державної прикордонної служби України

Показники	Низькі значення	Середні значення	Високі значення
Середній бал	32	40	78
Відсоток досліджуваних	4,0%	92,0%*	4,0%

*Примітки. *показник є статистично значущими за χ^2 -критерієм при $p \leq 0,01$.*

Результати за шкалою «Управління середовищем» показали, що 4,0% опитуваних отримав низький бал, 92,0% - середній бал і 4,0% - високий бал. Це свідчить про те, що в цілому військовослужбовці Державної прикордонної служби мають середній рівень управління середовищем. Це

може бути пов'язано з роллю військовослужбовців, яка вимагає від них вміння орієнтуватися в життєвих ситуаціях, виконуючи накази та уникаючи зайвих проявів незалежності.

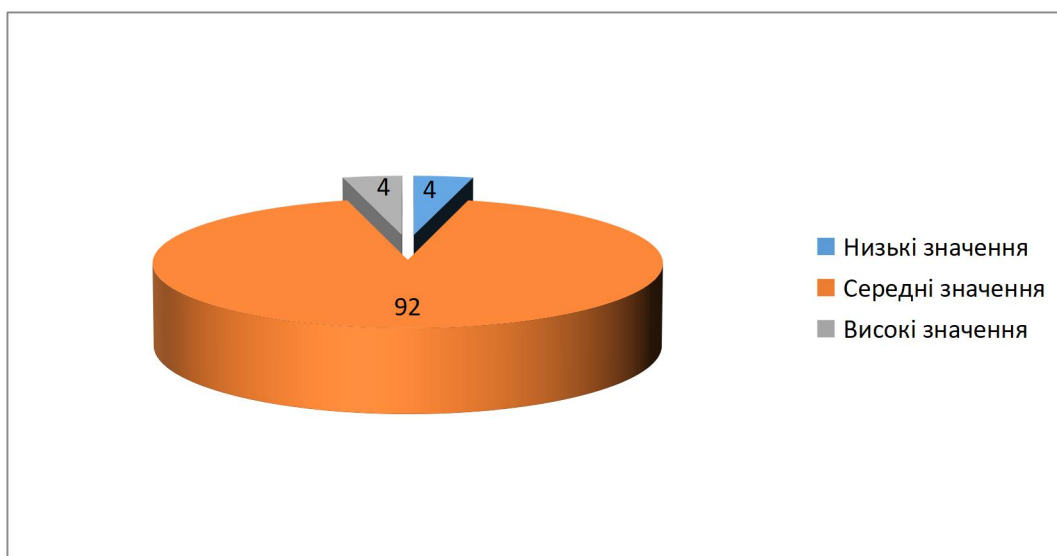


Рис. 2.6. Управління середовищем військовослужбовців Державної прикордонної служби України

У таблиці 2.7. подано показники особистісного зростання військовослужбовців Державної прикордонної служби.

Таблиця 2.7.

Особистісне зростання військовослужбовців Державної прикордонної служби України

Показники	Низькі значення	Середні значення	Високі значення
Середній бал	30	44	80
Відсоток досліджуваних	4,0%	90,0%*	6,0%

*Примітки. *показник є статистично значущими за χ^2 -критерієм при $p \leq 0,01$.*

Результати за шкалою «Особистісне зростання» показали, що 4,0% опитуваних отримав низький бал, 90,0% - середній бал і 6,0% - високий бал. Це свідчить про те, що в цілому військовослужбовці Державної прикордонної служби демонструють середній рівень особистісного зростання. Це може бути пов'язано з роллю військовослужбовців, яка

вимагає постійного саморозвитку, але через брак часу та обмеженість можливостей вони можуть бути менш залучені до постійного самовдосконалення.

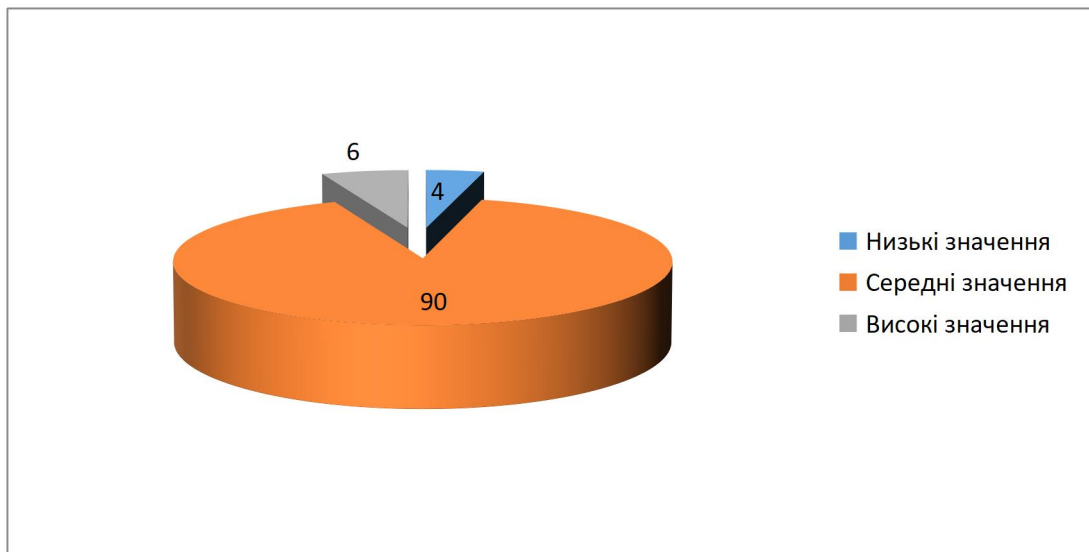


Рис. 2.7. Особистісне зростання військовослужбовців Державної прикордонної служби

У таблиці 2.8. подано показники цілей у житті військовослужбовців Державної прикордонної служби.

Таблиця 2.8.

Цілі у житті військовослужбовців Державної прикордонної служби України

Показники	Низькі значення	Середні значення	Високі значення
Середній бал	24	52	0
Відсоток досліджуваних	4,0%	96,0%*	0

*Примітки. *показник є статистично значущими за χ^2 -критерієм при $p \leq 0,01$.*

Результати за шкалою «Цілі в житті» показали, що 4,0% опитуваних отримав низький бал, 96,0% - середній бал, і жоден військовослужбовець не отримав високий бал. Це свідчить про те, що в цілому військовослужбовці Державної прикордонної служби демонструють середні показники у цій сфері. Це може бути пов'язано з їхньою роллю як військовослужбовців, де

вони мають конкретні плани та завдання. Однак, враховуючи характер військової служби, яка зазвичай передбачає чітке бачення майбутнього та визначену кар'єрну траєкторію, жоден з військовослужбовців не набрав високих балів за шкалою «Цілі в житті».

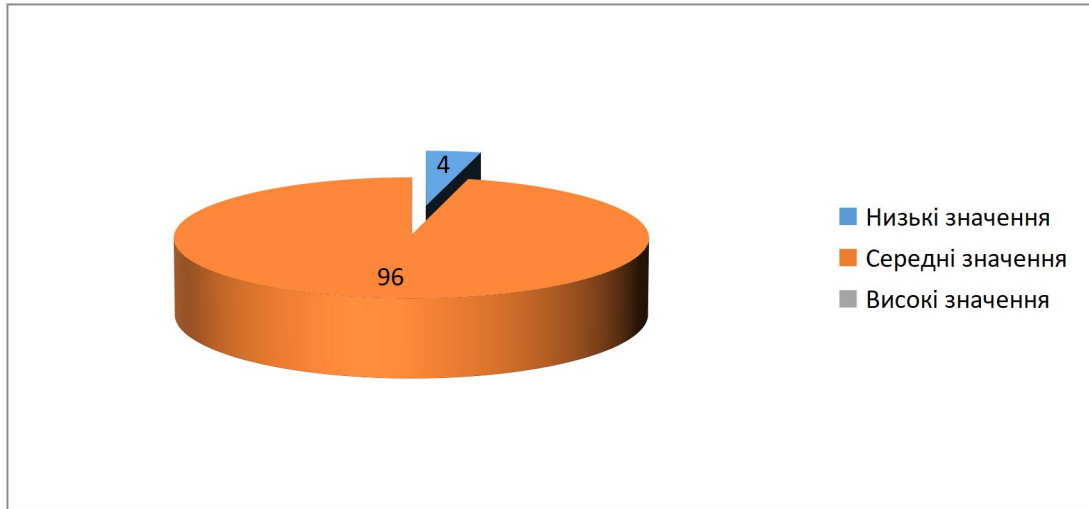


Рис. 2.8. Цілі у житті військовослужбовців Державної прикордонної служби

У таблиці 2.9. подано показники самоприйняття військовослужбовців Державної прикордонної служби.

Таблиця 2.9.

Самоприйняття військовослужбовців Державної прикордонної служби України

Показники	Низькі значення	Середні значення	Високі значення
Середній бал	18	38	76
Відсоток досліджуваних	4,0%	90,00%*	6,0%

*Примітки. *показник є статистично значущими за χ^2 -критерієм при $p \leq 0,01$.*

Результати за шкалою «Самоприйняття» показали, що 4,0% опитуваних отримав низький бал, 90,00% - середній бал, 6,0% - високий бал. Це свідчить про те, що в цілому військовослужбовці Державної прикордонної служби демонструють середній рівень самоприйняття. Це може бути пов'язано з їхньою роллю, яка загалом передбачає позитивне

ставлення до себе без перебільшення своїх можливостей. Крім того, враховуючи характер їхніх обов'язків, які часто вимагають постійного особистісного та професійного зростання, обмежена кількість високих балів свідчить про те, що, стоячи перед вибором між незадоволеністю собою та збереженням позитивного образу «Я», військовослужбовці схильні надавати перевагу сприятливій оцінці свого минулого, теперішнього та власної ідентичності як позитивної особистості.

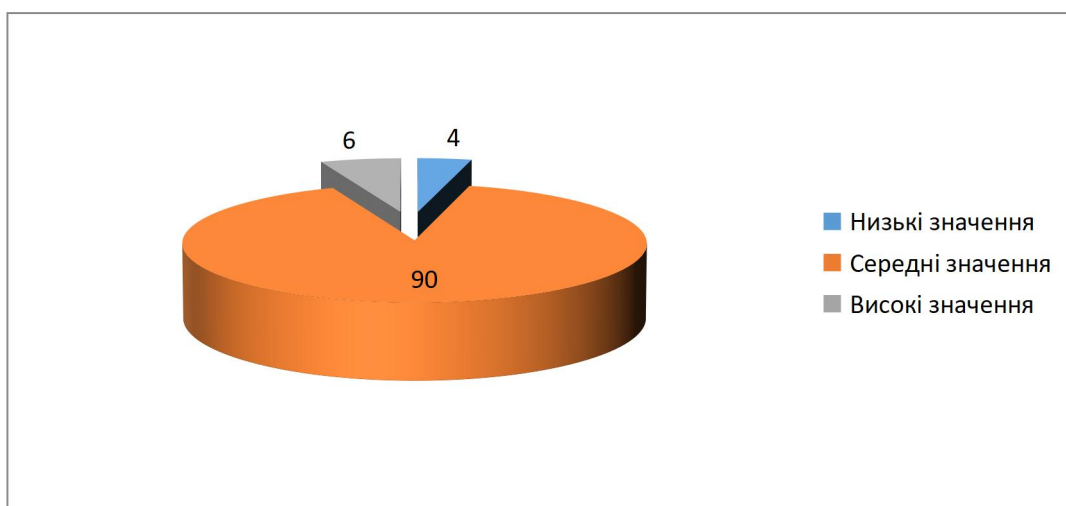


Рис. 2.9 Самоприйняття військовослужбовців Державної прикордонної служби України

Ми також провели кореляційний аналіз для виявлення зв'язків між різними шкалами «Методики довіри/недовіри особистості до світу, до інших людей, до себе» та методики «Психологічне благополуччя». У таблиці 2.10 подано кореляційні зв'язки показників довіри до світу, довіри до інших та довіри до себе з показниками психічного благополуччя за шкалами: «Позитивні стосунки», «Автономія», «Управління середовищем», «Особистісне зростання», «Цілі у житті», «Самоприйняття».

Таблиця 2.10

Кореляційні зв'язки між показниками за методикою «Довіра» та показниками за методикою «Психологічне благополуччя» військовослужбовців Державної прикордонної служби України

Види довіри	Шкали психологічного благополуччя					
	Позитивні стосунки	Автономність	Управління середо-вищем	Особистісне зростання	Цілі у житті	Самоприйняття
Довіра до світу	–	0,279**	–	–	0,324**	–
Довіра до інших	0,452*	–	–	–	-0,303**	–
Довіра до себе	0,314**	–	0,480*	0,351**	–	0,521*

Примітки:

*показник є статистично значущим при $p \leq 0,01$ ($r_{кр} = 0,361$);

**показник є статистично значущим при $p \leq 0,05$ ($r_{кр} = 0,279$).

Аналіз кореляційних зв'язків за коефіцієнтом кореляції Пірсона дозволив нам зафіксувати позитивні кореляційні зв'язки між показниками довіри до світу та показниками автономності та цілей у житті; між показниками довіри до інших та показниками позитивних стосунків; між показниками довіри до себе та показниками позитивних стосунків, управління середовищем, особистісного зростання, самоприйняття, а також негативний кореляційний зв'язок між показниками довіри до інших та показниками цілей у житті. Це означає, що при підвищенні показників довіри до світу у досліджуваних підвищуються показники автономності та самоприйняття; при підвищенні показників довіри до інших підвищуються показники позитивних стосунків та знижуються показники цілей у житті; при підвищенні довіри до себе зростають показники позитивних стосунків, управління середовищем, особистісного зростання та самоприйняття. Таким чином, нами встановлено, що довіра як складова психічного благополуччя особистості та складний феномен (утворюється довірою до світу, до інших,

до себе) має різну вагомість своїх компонентів для психічного благополуччя військовослужбовців Державної прикордонної служби України. Найбільшу кількість кореляцій з показниками психічного благополуччя має такий компонент довіри, як довіра до себе. Означені висновки підтверджують нашу гіпотезу та будуть покладені в основу розроблення корекційно-розвивального компонента технології розвитку довіри в структурі психічного благополуччя військовослужбовців Державної прикордонної служби України.

Висновки до розділу 2

1. Для вивчення технології розвитку довіри в структурі психічного благополуччя військовослужбовців Державної прикордонної служби України були використані такі методики: «Методика довіри/недовіри особистості до світу, до інших людей, до себе» (А. Купрейченко в адаптації О. Савченко, А. Тімакової та В. Петренко) та «Шкала психологічного благополуччя» (К. Ріфф в адаптації С. Карсканової).

2. Більшість військовослужбовців Державної прикордонної служби України на статистично значущому рівні мають низький рівень довіри до світу, середній рівень довіри до оточуючих та високий рівень довіри до себе. Це означає, що військовослужбовці Державної прикордонної служби України переважно сприймають світ як ворожий та повний небезпек, достатньо комфортно почуваються при взаємодії з іншими людьми, мають повагу до себе та відчуття самоцінності.

3. Більшість військовослужбовців Державної прикордонної служби України на статистично значущому рівні мають середній рівень позитивних стосунків, автономності, управління середовищем, особистісного зростання, цілей у житті та самоприйняття, що обумовлює домінування у них середнього рівня інтегрального показника психічного благополуччя. Це

означає, що військовослужбовці Державної прикордонної служби України мають суб'єктивне самовідчуття цілісності та усвідомленості свого буття.

4. Військовослужбовці Державної прикордонної служби України мають позитивні кореляційні зв'язки між показниками довіри до світу та показниками автономності та цілей у житті; між показниками довіри до інших та показниками позитивних стосунків; між показниками довіри до себе та показниками позитивних стосунків, управління середовищем, особистісного зростання, самоприйняття, а також негативний кореляційний зв'язок між показниками довіри до інших та показниками цілей у житті, тобто найбільшу кількість кореляцій з показниками психічного благополуччя має такий компонент довіри, як довіра до себе. Отже, довіра як складова психічного благополуччя особистості та складний феномен має різну вагомість своїх компонентів для психічного благополуччя військовослужбовців Державної прикордонної служби України.

РОЗДІЛ 3

МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ТЕХНОЛОГІЇ РОЗВИТКУ ДОВІРИ В СТРУКТУРІ ПСИХІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДЕРЖАВНОЇ ПРИКОРДОННОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ

3.1. Обґрунтування програми розвитку довіри в структурі психічного благополуччя військовослужбовців Державної прикордонної служби України

Програма розвитку довіри в структурі психічного благополуччя військовослужбовців Державної прикордонної служби України є практичним інструментарієм для покращення довіри як передумови розвитку показників психічного благополуччя.



Рис. 3.1. Модель розвитку довіри в структурі психічного благополуччя військовослужбовців Державної прикордонної служби України

Розвиваючи довіру до себе як передумову особистісних стосунків, військовослужбовець здобуває внутрішню впевненість, що дозволяє йому гідно реагувати на виклики, які постають у складних ситуаціях, а також адекватно оцінювати свої сили і ресурси. Це, в свою чергу, сприяє формуванню стабільної психічної основи, на якій будується здатність до самоконтролю, самоповаги та власної відповідальності. Військовослужбовець, який довіряє собі, здатний не лише ефективно виконувати професійні обов'язки, але й підтримувати емоційну рівновагу у взаємодії з іншими людьми, що є важливим аспектом у побудові здорових міжособистісних стосунків. Така довіра до себе також сприяє розвитку здатності до самоаналізу та самовідновлення після стресових ситуацій, що є необхідними для професійного розвитку в умовах високого навантаження та постійного стресу.

Модель розвитку довіри в структурі психічного благополуччя військовослужбовців Державної прикордонної служби України, яку ми пропонуємо, є комплексною і охоплює три основні концепти, кожен з яких має велике значення для психоемоційного стану прикордонників. Перший концепт — **довіра до себе**, що передбачає здатність військовослужбовця вірити у свої сили, можливості та компетентність. Це вміння бути впевненим у власних рішеннях і діях, навіть у складних та стресових ситуаціях. Другий концепт — **довіра до інших**, яка включає у себе здатність будувати здорові, конструктивні стосунки з іншими людьми, зокрема з колегами по службі та керівництвом. Ця довіра важлива для підтримки командного духу і ефективної взаємодії в межах організації. І третій концепт — **довіра до світу**, що означає сприйняття світу як надійного та безпечного середовища для життєдіяльності. Це дозволяє військовослужбовцю адаптуватися до різних обставин, зберігаючи психічну стійкість у стресових умовах служби. Усі ці три концепти взаємопов'язані і разом утворюють цілісну картину психічного благополуччя прикордонника, допомагаючи йому ефективно виконувати свої

обов'язки в умовах підвищеного навантаження та постійної стресової ситуації, яка виникає через професійну діяльність у сфері національної безпеки.

Окремі низькі показники досліджуваних, представлені у констатувальному експерименті, стали основою для розробки Програми розвитку довіри в структурі психічного благополуччя військовослужбовців Державної прикордонної служби України.

Актуальність створення Програми розвитку довіри в структурі психічного благополуччя військовослужбовців Державної прикордонної служби України зумовлена високим професійним навантаженням, що призводить до психоемоційного напруження військовослужбовців Державної прикордонної служби України, яке заважає формуванню адекватного рівня довіри в рамках їх комплексного психічного благополуччя. Це, у свою чергу, викликає фізичне та психічне виснаження, що впливає на виконання професійних обов'язків і загальне забезпечення завдань військовослужбовців Державної прикордонної служби України.

Важливим є не лише розроблення Програми розвитку довіри в структурі психічного благополуччя військовослужбовців Державної прикордонної служби України, але й її впровадження у діяльність психологів військових частин Державної прикордонної служби України.

Програма розвитку довіри в структурі психічного благополуччя військовослужбовців Державної прикордонної служби України дозволить покращити основні складові психічного благополуччя, такі як позитивні взаємини, автономія, прийняття себе, розвиток компетентності, наявність життєвих цілей і особистісне зростання. Програма розвитку довіри в структурі психічного благополуччя військовослужбовців Державної прикордонної служби України також полягає в освоєнні принципів психоемоційного відновлення, що забезпечує підтримку психічного благополуччя військовослужбовців для виконання складних завдань.

3.2 Програма розвитку довіри в структурі психічного благополуччя військовослужбовців Державної прикордонної служби України

Зміст програми розвитку довіри в структурі психічного благополуччя військовослужбовців Державної прикордонної служби України розроблено з позицій особистісно орієнтованого підход.

Метою програми є розвиток довіри в структурі психічного благополуччя військовослужбовців Державної прикордонної служби України.

Завданнями програми розвитку довіри в структурі психічного благополуччя військовослужбовців Державної прикордонної служби України є:

1) розвиток довіри до себе як передумови покращення таких показників психічного благополуччя, як позитивні стосунки, управління середовищем, особистісне зростання, самоприйняття;

2) розвиток довіри до світу як передумови покращення таких показників психічного благополуччя, як автономність, цілі у житті;

3) розвиток довіри до інших як передумови покращення такого показника психічного благополуччя, як позитивні стосунки.

Критерієм залучення до участі в Програмі розвитку довіри в структурі психічного благополуччя військовослужбовців Державної прикордонної служби України є належність військовослужбовця до Державної прикордонної служби України, низькі або середні показники довіри за «Методикою довіри/недовіри особистості до світу, до інших людей, до себе» А. Купрейченко та/або психічного благополуччя за методикою «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріффа.

Етапами програми є: діагностично-орієнтувальний; формувальний; узагальнюючий.

Перший етап полягає у знайомстві групи з феноменами «психічне благополуччя» та «довіра», діагностуванні та аналізі цих явищ у членів експериментальної групи, визначенні ролі психічного благополуччя та довіри

в житті кожної людини. Другий етап передбачає використання формувальних методів, що полягало розвитку різних видів довіри як передумови підвищення показників психічного благополуччя військовослужбовців Державної прикордонної служби України. Третій етап спрямований на закріплення отриманого учасниками досвіду та підведення підсумків групової роботи.

Організація занять: 8 занять по 70 хвилин кожне, проводяться з регулярністю 2 рази на тиждень.

Структура занять: 1) привітання; 2) теоретична частина; 3) практичні вправи; 4) рефлексія; 5) підбиття підсумків.

Критерії ефективності програми: зростання в учасників тренінгової групи показників довіри за «Методикою довіри/недовіри особистості до світу, до інших людей, до себе» А. Купрейченко та психічного благополуччя за методикою «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріффа.

У таблиці 3.1 подано стислий опис програми розвитку довіри в структурі психічного благополуччя військовослужбовців Державної прикордонної служби України.

Таблиця 3.1

Основні елементи програми розвитку довіри в структурі психічного благополуччя військовослужбовців Державної прикордонної служби України

Етап	Заняття	Назва вправи	Мета вправи	Таймінг
Діагностично -орієнтувальний	1	«Назви ім'я партнера»	Знайомство учасників групи	10 хв.
		«Правила групи»	визначення групою загальних правил поведінки	5 хв.
		«Символ психічного благополуччя»	Усвідомлення змісту феномену «психічне благополуччя»	10 хв.
		Методика «Шкала психологічного благополуччя» К.Ріфф	Визначення показників психічного благополуччя	20 хв.
		Дискусія «Що є психічне благополуччя?»	Ознайомлення з теоретичним матеріалом	15 хв.
		«Подарунки»	Оцінка уважності один до одного учасників групи під час заняття	10 хв.
	2	«У дитинстві я хотів/хотіла бути...»	Створення у групі доброзичливої атмосфери спілкування, налаштування на співпрацю	10 хв.
		«Символ довіри»	Усвідомлення змісту феномену	15 хв.

Етап	Заняття	Назва вправи	Мета вправи	Таймінг
			«довіра»	
		Методика «Довіри/недовіри» А Купрейченко	Визначення показників довіри	20 хв.
		Дискусія «Що є довіра?»	Ознайомлення з теоретичним матеріалом	15 хв.
		«Подарунки»	Оцінка зміну думок один про одного учасників групи у порівнянні з першим заняттям	10 хв.
Формувальний	3	Інтерактивна міні-лекція «Побратим, якому я довіряю»	Повідомлення нової інформації, що дозволить присутнім глибше зрозуміти ситуацію чи проблему	10 хв.
		«Заморожені» та «гарячі»	Вплив на емоційні реакції інших людей, налагодження і підтримка позитивних міжособистісних комунікації.	20 хв.
		«За щучим велінням, за моїм хотінням...»	Усвідомлення відповідальності за власне життя та події, що відбуваються	20 хв.
		«Актуальне самопочуття»	Зосередження уваги учасників на взаємозв'язку внутрішніх станів і зовнішніх проявів; сприяння радісній та невимушеній обстановці в групі	20 хв.
	4	«Без керма»	Формування навичок	10 хв.

Етап	Заняття	Назва вправи	Мета вправи	Таймінг
			самостійного ухвалення рішень і дій в умовах невизначеності	
		«Прибиральники»	Моделювання співпраці в межах невеликої групи (3 особи); аналіз діяльності найбільш успішних команд та помилки, яких припустилися менш ефективні команди	20 хв.
		«Кулак»	Зосередження уваги учасників на різноманітні варіанти дій у ситуації; усвідомлення впливу установок на сприйняття ситуації як конфліктної або неконфліктної	20 хв.
		«Внутрішній промінь»	Оволодіння технікою ауторелаксації, зняття психологічного напруження, поповнення власних внутрішніх сил	20 хв.
		«Я вчуся у тебе»	Гармонізація внутрішнього світу учасників групи, розвиток емпатії	10 хв.
		«Розкачування»	Створення відчуття підтримки та уваги від інших учасників групи; подолання страх перед	20 хв.

Етап	Заняття	Назва вправи	Мета вправи	Таймінг
	5		взаємодією, яку не можеш контролювати	
		«Довірся собі»	Формування впевненості у власних здібностях та почуттях; сприяння відкритості та довірі між учасниками групи; розвиток вмінь вираження своїх думок і емоцій	20 хв.
		«Психологічна скульптура»	Усвідомлення зв'язку між емоцією і тілесним самовираженням	20 хв.
	6	«Прогулянка у гори»	Спонування учасників до згадування моменти життя, коли вони були «на вершині»	15 хв.
		«Хто Я?»	Спонування учасників до вираження своїх думок та почуттів; усвідомлення своїх позитивних якостей	20 хв.
		«Внутрішній маяк»	Розвиток впевненості у собі та своїх здібностях, розвиток прийняття своїх емоцій та почуттів, створення відчуття підтримки та довіри в групі через спільну медитацію	20 хв.
		«Мій ідеальний день»	Виявлення прихованих бажань і мрій, які можуть стати	15 хв.

Етап	Заняття	Назва вправи	Мета вправи	Таймінг
			джерелом натхнення	
	7	«Я є. Я маю. Я можу. Я буду»	Актуалізація уявлень про ресурси, як зовнішні, так і внутрішні, щоб підтримати себе в складні та перехідні часи.	10 хв.
		«Довірся собі з релаксацією»	Розвиток впевненості у власних силах і можливостях; навчання розпізнавати та приймати свої емоції; зниження рівня напруги та тривоги через техніки релаксації.	20 хв.
		«Крок до себе»	Розвиток усвідомлення власного психічного благополуччя, підвищення довіри до себе та своїх рішень, створення підтримуючої атмосфери в групі через обмін досвідом.	20 хв.
		«Автопортрет»	Розвиток навичок самоаналізу, самопізнання; стимулювання позитивного ставлення до себе та один до одного.	15 хв.
узагальнюючий	8	«Казковий герой»	Закріплення стратегій сталої поведінки, встановлення емоційно-позитивного зв'язку з такою поведінкою.	20 хв.

Етап	Заняття	Назва вправи	Мета вправи	Таймінг
		«Ліцензія на щастя»	Підвищення цінності життя, стимулювання учасників до саморозвитку.	20 хв.
		«Розгойдування»	Закріплення відчуття групової підтримки і значущості того, що відбувалося в групі.	10 хв.
		Обговорення тренінгу «Що я дізнався про себе нового?»	Отримання зворотного зв'язку від учасників групи; усвідомлення ними змін, що відбулися в процесі роботи.	10 хв.
		«Ритуал прощання»	Закріплення і посилення в учасників впевненості в своїх силах та корисності отриманого на тренінгу досвіду.	10 хв.

3.3. Результати апробації програми розвитку довіри в структурі психічного благополуччя військовослужбовців Державної прикордонної служби України

В апробації програми розвитку довіри в структурі психічного благополуччя військовослужбовців Державної прикордонної служби України взяли 22 військовослужбовці віком від 19 до 45 років. 11 військовослужбовців прийняло участь у формульному експерименті в якості експериментальної групи і 11 – в якості контрольної групи.

Учасники тренінгу були відібрані на підставі випадкового вибору. Формування вибірки підпорядковувалося таким основним критеріям:

1) змістовному критерію (критерію операційної валідності), яка визначається відповідністю експериментального методу гіпотезі дослідження [15];

2) критерію внутрішньої валідності, яка визначається тим, що отримані результати стосуються кожного члена відповідної вибірки, в результаті чого були враховані значущі особливості формування довіри до себе як чиннику психічного благополуччя військовослужбовців Державної прикордонної служби України;

3) критерію репрезентативності (критерію внутрішньої валідності), який визначається тим, що група військовослужбовців, яка брала участь в експерименті, представляла всю частину генеральної сукупності. Чисельність експериментальної вибірки була визначена з врахуванням гіпотези дослідження.

Інтегральні показники за «Методикою довіри/недовіри особистості до світу, до інших людей, до себе» (А. Купрейченко) та «Шкала психологічного благополуччя» (К. Ріфф) контрольної та експериментальної групи, отримані до початку апробації програми розвитку довіри в структурі психічного благополуччя військовослужбовців Державної прикордонної служби України, подані в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2.

Показники довіри у військовослужбовців Державної прикордонної служби України до формувального експерименту

Інтегральний показник	Екпериментальна група			Контрольна група		
	Низькі значення	Середні значення	Високі значення	Низькі значення	Середні значення	Високі значення
Довіри	27,3 %	63,6 %	9,1%	18,2%	72,7%	9,1%
Психічного благополуччя	18,2 %	54,5 %	27,3%	18,2%	45,4%	36,4%

За отриманими результатами і у військовослужбовців з експериментальної групи, і у військовослужбовців з контрольної групи до початку формувального експерименту домінують середні значення показників довіри та психічного благополуччя. Чисельність вибірки зумовила використання нами U-критерій Манна-Уїтні для виявлення відмінностей у рівні прояву ознаки. Отримані результати (показники довіри – $U=55,5$, $U_{\text{крит.}}=30$; показники психічного благополуччя – $U=59$; $U_{\text{крит.}}=30$) доводять відсутність значних відмінностей між порівнюваними групами, що дозволяє використовувати їх як експериментальну та контрольну.

Інтегральні показники за «Методикою довіри/недовіри особистості до світу, до інших людей, до себе» (А. Купрейченко) та «Шкала психологічного благополуччя» (К. Ріфф) контрольної та експериментальної групи, отримані після апробації програми розвитку довіри в структурі психічного благополуччя військовослужбовців Державної прикордонної служби України, подані в таблиці 3.3.

Таблиця 3.3.

Показники довіри у військовослужбовців Державної прикордонної служби України після формувального експерименту

Інтегральний показник	Експериментальна група			Контрольна група		
	Низькі значення	Середні значення	Високі значення	Низькі значення	Середні значення	Високі значення
Довіри	9,1%	54,5%	36,4%	27,3%	63,6%	9,1%
Психічного благополуччя	9,1%	63,6%	27,3%	18,2%	54,5%	27,3%

За отриманими результатами і у військовослужбовців з експериментальної групи, і у військовослужбовців з контрольної групи після участі у формувальному експерименті домінують середні значення

показників довіри та психічного благополуччя. Водночас, використання U-критерію Манна-Уїтні (показники довіри – $U=14$, $U_{\text{крит.}}=30$; показники психічного благополуччя – $U=30$; $U_{\text{крит.}}=30$) доводить наявність відмінностей між порівнюваними групами за показниками як довіри, так і психічного благополуччя.

За результатами апробації програми, ми дійшли висновку, що програма потребує доопрацювання. Для підвищення ефективності програми доопрацювання потребують завдання, спрямовані на розвиток таких показників психічного благополуччя, як автономія та управління середовищем.

Висновки до розділу 3

1. Модель розвитку довіри в структурі психічного благополуччя військовослужбовців Державної прикордонної служби України створена за результатами констатувальної частини дослідження та відображає покращення психічного благополуччя через розвиток довіри до себе як показника позитивних стосунків, управління середовищем, особистісного зростання та самоприйняття; довіри до світу як показника автономності та цілей у житті, довіри до інших як показника позитивних стосунків з оточуючими.

2. Модель розвитку довіри в структурі психічного благополуччя військовослужбовців Державної прикордонної служби України визначає мету та завдання розробленої програми.

Метою програми є розвиток довіри в структурі психічного благополуччя військовослужбовців Державної прикордонної служби України.

Завданнями програми розвитку довіри в структурі психічного благополуччя військовослужбовців Державної прикордонної служби України є: 1) розвиток довіри до себе як передумови покращення таких показників психічного благополуччя, як позитивні стосунки, управління середовищем, особистісне зростання, самоприйняття; 2) розвиток довіри до світу як

передумови покращення таких показників психічного благополуччя, як автономність, цілі у житті; 3) розвиток довіри до інших як передумови покращення такого показника психічного благополуччя, як позитивні стосунки.

3. Програма складається з 8 занять, розподілених на 3 етапи: діагностично-орієнтувальний, формувальний, узагальнюючий. Критеріями ефективності програми є зростання в учасників тренінгової групи показників довіри за «Методикою довіри/недовіри особистості до світу, до інших людей, до себе» А. Купрейченко та психічного благополуччя за методикою «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріффа.

4. У формувальному експерименті взяли участь 11 військовослужбовців в якості експериментальної групи і 11 – в якості контрольної групи. Результати, отримані при вивченні довіри за «Методикою довіри/недовіри особистості до світу, до інших людей, до себе» А. Купрейченко та психічного благополуччя за методикою «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріффа у військовослужбовців експериментальної та контрольної груп, доводять ефективність програми та підтверджують висунуті гіпотези.

ВИСНОВКИ

1. Довіра – це психічний стан, що характеризується впевненістю в надійності, чесності та доброчесності іншої людини або групи, а також у стабільності та передбачуваності її поведінки. Вона ґрунтується на позитивному оцінюванні намірів і вчинків іншої особи, що дозволяє відкриватися, розраховувати на підтримку та взаємодіяти без страху бути зрадженим чи ошуканим. Довіра є важливим елементом міжособистісних відносин і взаємодій, сприяє розвитку емоційного зв'язку, ефективності співпраці та підтримці психологічної безпеки. Виокремлюються такі види довіри: довіра людини до самої себе; довіра до іншої людини та довіра до світу. Довіра до світу – це такий вид базової довіри, який проявляється у формуванні позитивного відчуття до навколишнього світу, себе та інтуїтивної впевненості у тому, що буде все добре не зважаючи ні на що, на підставі чого базується вміння просити про допомогу, а також уміти приймати таку допомогу від інших людей. Довіра до себе – це такий різновид довіри яка проявляється у формуванні розуміння, відсутності психоемоційної тривожності та власне довіри до свого сприйняття, інтерпретацій дійсності, а також пам'яті та відчутті. Довіра до інших – це психічний феномен формування довірчих відносин між людьми коли кожен з учасників не відчуває недовіри чи негативних психічних реакцій по відношенню до іншого в результаті чого, як наслідок взаємодії з іншим, формується такий результат однаково необхідний обом, а сама людина виступає незмінним фактором соціальної взаємодії в наслідок чого вона отримує постійний розвиток за рахунок налагодження спільної співпраці.

2. Психічне благополуччя – це комплексне утворення, що проявляється в рівні її спрямованості на реалізацію основних складових свого позитивного функціонування, яке суб'єктивно сприймається як задоволення собою та своїм життям. Компонентами структури психічного благополуччя є такі: «особистісний розвиток», «позитивні стосунки з

іншими», «мета в житті». Ідеальне психічне благополуччя в основному пов'язане з високим рівнем самоприйняття, здатністю будувати і підтримувати довірливі стосунки з оточуючими, наявністю життєвих цілей та умінням ефективно їх досягати.

3. Діяльність військовослужбовців Державної прикордонної служби відбувається в напружених умовах, що зумовлює зниження їх психічного благополуччя. Розвиток довіри покращуватиме психічне благополуччя військовослужбовців Державної прикордонної служби, що, у свою чергу, підвищуватиме їх професійну ефективність.

4. Для вивчення довіри в структурі психічного благополуччя військовослужбовців Державної прикордонної служби України були використані такі методики: «Методика довіри/недовіри особистості до світу, до інших людей, до себе» (А. Купрейченко в адаптації О. Савченко, А. Тімакової та В. Петренко) та «Шкала психологічного благополуччя» (К. Ріфф в адаптації С. Карсканової).

5. Більшість військовослужбовців Державної прикордонної служби України на статистично значущому рівні мають низький рівень довіри до світу, середній рівень довіри до оточуючих та високий рівень довіри до себе. Це означає, що військовослужбовці Державної прикордонної служби України переважно сприймають світ як ворожий та повний небезпек, достатньо комфортно почуваються при взаємодії з іншими людьми, мають повагу до себе та відчуття самоцінності.

6. Більшість військовослужбовців Державної прикордонної служби України на статистично значущому рівні мають середній рівень позитивних стосунків, автономності, управління середовищем, особистісного зростання, цілей у житті та самоприйняття, що обумовлює домінування у них середнього рівня інтегрального показника психічного благополуччя. Це означає, що військовослужбовці Державної прикордонної служби України мають суб'єктивне самовідчуття цілісності та усвідомленості свого буття.

7. Військовослужбовці Державної прикордонної служби України мають позитивні кореляційні зв'язки між показниками довіри до світу та показниками автономності та цілей у житті; між показниками довіри до інших та показниками позитивних стосунків; між показниками довіри до себе та показниками позитивних стосунків, управління середовищем, особистісного зростання, самоприйняття, а також негативний кореляційний зв'язок між показниками довіри до інших та показниками цілей у житті, тобто найбільшу кількість кореляцій з показниками психічного благополуччя має такий компонент довіри, як довіра до себе. Отже, довіра як складова психічного благополуччя особистості та складний феномен має різну вагомість своїх компонентів для психічного благополуччя військовослужбовців Державної прикордонної служби України.

8. Модель розвитку довіри в структурі психічного благополуччя військовослужбовців Державної прикордонної служби України створена за результатами констатувальної частини дослідження та відображає покращення психічного благополуччя через розвиток довіри до себе як показника позитивних стосунків, управління середовищем, особистісного зростання та самоприйняття; довіри до світу як показника автономності та цілей у житті, довіри до інших як показника позитивних стосунків з оточуючими.

9. Модель розвитку довіри в структурі психічного благополуччя військовослужбовців Державної прикордонної служби України визначає мету та завдання розробленої програми.

Метою програми є розвиток довіри в структурі психічного благополуччя військовослужбовців Державної прикордонної служби України.

Завданнями програми розвитку довіри в структурі психічного благополуччя військовослужбовців Державної прикордонної служби України є: 1) розвиток довіри до себе як передумови покращення таких показників психічного благополуччя, як позитивні стосунки, управління середовищем, особистісне зростання, самоприйняття; 2) розвиток довіри до світу як

передумови покращення таких показників психічного благополуччя, як автономність, цілі у житті; 3) розвиток довіри до інших як передумови покращення такого показника психічного благополуччя, як позитивні стосунки.

10. Програма складається з 8 занять, розподілених на 3 етапи: діагностично-орієнтувальний, формувальний, узагальнюючий. Критеріями ефективності програми є зростання в учасників тренінгової групи показників довіри за «Методикою довіри/недовіри особистості до світу, до інших людей, до себе» А. Купрейченко та психічного благополуччя за методикою «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріффа.

11. У формувальному експерименті взяли участь 11 військовослужбовців в якості експериментальної групи і 11 – в якості контрольної групи. Результати, отримані при вивченні довіри за «Методикою довіри/недовіри особистості до світу, до інших людей, до себе» А. Купрейченко та психічного благополуччя за методикою «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріффа у військовослужбовців експериментальної та контрольної груп, доводять ефективність програми та підтверджують висунуті гіпотези.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агапченко І. Дослідження категорії довіри у міждисциплінарному підході. *Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова. Психологія*. 2018. №23(1). С. 13-25.
2. Андрущенко Г. Довіра як засіб нейтралізації ризику та протидії невизначеності. *Соціальні технології: актуальні проблеми теорії та практики*. 2009. №43. С. 13-18.
3. Ануфрієва Н., Зелінська Т., Єрмакова Н. *Соціальна психологія: навч.-метод. посіб.* Каравела. 2011.
4. Аршава І., Знанецька О., Носенко Е. Позитивність образу Я і психологічне благополуччя особистості. *Інновація*, 2011. С. 38-64.
5. Бабенко В. Основи теорії ймовірностей і статистичні методи обробки даних у психологічних і педагогічних експериментах. ВЦ ЛНУ ім. Івана Франка. 2006.
6. Балл Г. Сучасний гуманізм і освіта: соціально-філософські та психолого-педагогічні аспекти. Ліста М. 2003.
7. Білошицький, С. (2009). Криза довіри громадськості до представників політичних інститутів. *Політичний менеджмент*, 2, 56-66.
8. Боришевський М. *Особистість у вимірах самосвідомості: монографія*. Видавничий будинок «Еллада». 2012.
9. Василюк Н. Адаптація методики вивчення довіри до себе Н. Астаніної. *Матеріали Всеукраїнської наук.-практ. конф. «Формування основних напрямів розвитку соціогуманітарних наук»*. 2014. С. 124-126.
10. Василюк Н. Аналіз психологічних типів довіри. *Психологічні проблеми сучасності: Тези X наук.-практ. конф. студентів та молодих вчених*. 2013. С. 67-70.
11. Василюк Н. Аспекти адаптації опитувальника для вивчення довіри і недовіри особистості іншим людям А. Б. Купрейченко і С. П. Табхарової. *Актуальні проблеми прикладної психології: матеріали Всеукраїнської конференції*. 2014. С. 20-23.

12. Василюк Н. Довіра як підґрунтя толерантності у психологопедагогічній взаємодії. *Науковий вісник ЛДУВС. Серія психологічна*, №1. 2012. С. 114-121.
13. Василюк Н. Психологічні аспекти формування довірливих стосунків в педагогічній взаємодії. *II Міжнародна науково-практична конференція «Гене́за буття особистості»*. 2011. С. 151-155.
14. Ворожбит С. Соціально-психологічні функції явища довіри. *Соціальна психологія*. №5. 2006. С. 56-63.
15. Галян О., Галян, І. *Експериментальна психологія: навчальний посібник*. Академвидав. 2012.
16. Гоч Р. Чинники довіри: концептуалізації та гіпотези. *Соціологія: теорія, методи, маркетинг*. №3. 2013. С. 45-72.
17. Духневич В. Психологічне благополуччя професіонала як умова його ефективної діяльності. Автореф. дис. ... канд. психол. наук: спец. 19.00.01. 2002.
18. Жуковська Л., Трошіхіна Е. Шкала психологічного благополуччя. К. Ріфф. *Психологічний журнал*. № 32(2), 2011. С. 82-93.
19. Казміренко В. *Активізація когнітивних процесів у спілкуванні: методичний посібник*. Міленіум. 2011.
20. Карамушка Л., & Дзюба Т. Дослідження особливостей психологічної готовності менеджерів освіти до взаємодії з персоналом в умовах конфлікту. *Практична психологія та соціальна робота*. №8. 2011. С.110.
21. Каргіна Н. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості. *Наука і освіта*. №3. 2015. С. 50.
22. Карсканова С. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результати адаптації. *Практична психологія та соціальна робота*. №1. 2011. С. 1-10.

23. Корольчук М., Крайнюк В. *Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів*. Ніка-Центр. 2006.
24. Кравець, Н. Аналіз основних напрямків вивчення довіри як соціально-психологічного феномена. *Науковий вісник ЛДУВС. Серія психологічна*. №1. 2011. С. 56-67.
25. Кравець Н. Вплив соціального капіталу та рівня довіри на психологічні аспекти організованої злочинності. *Тези Четвертої Міжнародної науково-практичної конференції*. 2010. С. 234-237.
26. Кравець Н. Довіра до себе — суб'єктивний феномен особистості. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. №26(29), 2011. С. 400.
27. Кравець Н. Довіра як показник ефективної комунікації. У *Психологія комунікації і впливу в управлінській діяльності: зб. тез до круглого столу*. Львів: ВЦ ЛьвДУВС. 28 січня 2010 р. С. 95–97.
28. Кравець Н. Довіра як психолого-педагогічна проблема у вищій школі. *Управління в освіті: зб. матеріалів V Міжнар. наук.- практ. Конференції*. Львів: Вид-во Львівської політехніки. 14–16 квітня 2011 р. С. 150–152.
29. Кравець Н. Суспільні та особистісні детермінанти критеріїв довіри в контексті соціально-психологічних трансформацій. У *Психологічні аспекти національної безпеки: тези доповідей учасників V Міжнар. наук.-практ. конф.* Львів: ЛьвДУВС. 2011. С. 152.
30. Крива Н. Проблема довіри в сучасній психології. *Теорія і практика сучасної психології*. №5. 2018. С. 128–132.
31. Кривоконь Н. *Соціально-психологічне забезпечення соціальної роботи: монографія*. Харків: Вид-во Ф. П. Олійник. 2011.
32. Кудріна Т. *Психологія мотивації: теорія та експеримент: навч. посіб.* Київ: Київський нац. ун-т ім. Т. Шевченка. 2006.
33. Лашко О. Програма розвитку довіри до викладача у студентів технічного університету. *Габітус*. №18(2). 2020. С. 77–82.

34. Лисенко Д. Довіра як соціально-психологічний феномен. *Теорія і практика сучасної психології*. №3. 2018. С. 123–126. https://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/3_2018/26.pdf
35. Математичні методи в психології: підручник. Київ: Академ-видав. 2009.
36. Мейжис І., & Почебут Л. Індивідуалізм чи колективізм? Соціальна психологія. №1. 2007. С. 38–53.
37. Міщенко А. Довіра як чинник легітимації влади. *Трибуна*. №1–2. 2009. С. 30–31.
38. Найдьонова Л. Психологічне благополуччя людини. *Директор школи*. №2. 2007. С. 10–19.
39. Найдьонова Л. Психологічне благополуччя людини [Електронний ресурс]. *Директор школи*. Україна, №2. 2007. Режим доступу: <http://osvita.ua/publishing/director/121>.
40. Никоненко Л. Довіра як соціально-психологічний феномен. У Проблеми політичної психології та її роль у становленні громадянина Української держави: зб. наук. Праць. Київ: НАПН України. 2008. С. 7.
41. Пелін О. Новий підхід до виміру довіри громадян до органів влади та базових соціальних інститутів. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Педагогіка. Соціальна робота. №27. 2013. С. 273–280.
42. Петренко В. Довіра молоді до ЗМІ у період військових дій в Україні. Теоретичні методи та вдосконалення науки: тези VII Міжнародної науково-практичної конференції 12–14 грудня 2022 р. Бордо, Франція. 2022. С. 283–286.
43. Розвиток лідерських якостей і комунікативної компетентності: програма і методичні матеріали / Укладач Гірник, А. Київ: АУХ і Літера. 2016.

44. Романець В. Григорій Сковорода і проблема людського самопізнання: традиції і новаторство. *Філософська думка*. №3. 1987. С. 71–78.
45. Руденко В., Руденко Н. Психологічні особливості феномену «віри» у контексті духовного самовизначення особистості. *Актуальні проблеми психології*. №1. 2005. С. 132–135.
46. Савченко О., Петренко В., Тімакова А. Методика довіри/недовіри особистості до світу, до інших людей, до себе: україномовна адаптація, валідизація та стандартизація. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Психологія. №5. 2022. С. 16–27.
47. Савченко О., Кузнецов К. Довіра як компонент економічної поведінки особистості. Розвиток професійної культури майбутніх фахівців: виклики, досвід, стратегії, перспективи: зб. матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції, 7 квітня 2020 р. Київ: Університет ДФС України. 2020. С. 306–308.
48. Сердюк Л. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. *Актуальні проблеми психології*. №17. 2017. С. 124–133.
49. Торкайло Ю. Довіра як основоположний принцип взаємодії органів внутрішніх справ із структурами громадянського суспільства. *Форум права*, №2. 2011. С. 891–895.
50. Філософія: практикум [Електронний ресурс] / Л. Северин-Мрачковська, Ю. Вільчинський, Деркач В. Київ: КНЕУ. 2018.
51. Харитинський А. Психологічні чинники суб'єктивного благополуччя військовослужбовців. *Вісник Національного університету оборони України*. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-76-6-199-206>.
52. Хрепливець М. Психологічне благополуччя: визначення поняття та змісту. *Особистість, суспільство, закон: психологічні проблеми та шляхи їх розв'язання*. 2017. С. 138.

53. Чайка Г. В. Довіра як ключовий компонент психічного здоров'я. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського*. Серія Психологія. №33(72). 2022. С. 31–36. <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2022.1/05>.
54. Шевеленкова Т., Фесенко П. Психологічне благополуччя особистості. *Психологічна діагностика*, №3. 2005. С. 95–123.
55. Шевченко С. Психологічні особливості довіри до себе у майбутніх психологів (дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія). Київ. 2018.
56. Шеремета В. Психологічні особливості феномену «віри» у контексті духовного самоздійснення особистості. *Актуальні проблеми психології*. Т. 1: Соціальна психологія. Організаційна психологія. Економічна психологія: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України Київ: Міленіум. 2006. С. 132–135.
57. Bretherton I. The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Developmental Psychology*. Vol. 28. 1992. P. 759-775
58. Durkheim E. Individualism and the Intellectuals. *Emile Durkheim on Morality and Society*. Chicago: University of Chicago Press. 1973.
59. Goffman E. *Frame analysis: An essay in the organization of experience*. New York : Harper and Row. 1974. P. 251
60. Ericson E. Identity: youth and crisis. N.Y.: W.W. Norton and company. 1994. P.336
61. Janoff-Bulman R. *Shattered assumptions*. New York. NY: Free Press. 1992.
62. Kramer R. Trust and Distrust in Organizations: Emerging Perspectives, Enduring Questions. *Annual Reviews Psychology*. 1999. Vol. 50. P. 569–598.
63. Lashko O., Velychko O. Study Social Trust Among the Students of Higher Education Institutions. *International Scientific Journal «Science. Business. Society»*. Sofia, Bulgaria.. Issue 4. 2016. P. 41–42.
64. Ryff C. Psychological well-being in adult life //Current Direction in Psychological Science. 4. 1995. P. 99-104

65. Ryff C. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 57. 1989. P. 1069-1081

66. Savchenko O., Kuznetsov K. Trust to onlain education. URL: http://www.newlearning.org.ua/system/files/sites/default/files/zagruzheni/savchenko_olena_2020.pdf

67. Epstein S. *Constructive Thinking. The key to emotional intelligence*. London: Westport, Connecticut. 1998. P. 285.

Додаток А

«Методика довіри /недовіри особистості до світу, до інших людей, до себе»

1. Я довіряю своєму вмінню будувати взаємини із близькими людьми
2. Об'єкти та явища навколишнього світу мене мало хвилюють
3. Я довіряю своєму вмінню відрізнити «хороше» від «поганого»
4. Навколишній світ є для мене джерелом небезпеки
5. Я довіряю своєму вмінню орієнтуватися в критичній ситуації
6. Якщо не встежиш – люди скористаються твоєю перевагою
7. Я довіряю своєму вмінню прогнозувати вчинки інших людей
8. Варто бути дуже обережним, коли маєш справу з людьми
9. Ніхто не має наміру брати на себе відповідальність за те, що з тобою станеться, хоча бачать, до чого все йде
10. Я довіряю своєму вмінню поступитися, якщо необхідно
11. Я довіряю своєму вмінню визнавати свої помилки
12. Інші люди кажуть, що від навколишнього світу не слід очікувати чогось хорошого

Ключ:

підраховується сума набраних балів за кожною шкалою з урахуванням того, що за твердження 1, 3, 5, 7, 10, 11 бали нараховуються за прямою шкалою, а твердження 2, 4, 6, 8, 9, 12 – за зворотною шкалою.

Пряма шкала: «не вірно» – 1 бал, «скоріше не вірно» – 2 бали, «складно визначити» – 3 бали, «скоріше вірно» – 4 бали, «вірно» – 5 балів.

Зворотна шкала: «не вірно» – 5 балів, «скоріше не вірно» – 4 бали, «складно визначити» – 3 бали, «скоріше вірно» – 2 бали, «вірно» – 1 бал.

Шкала «Довіра до світу» – 2, 4, 12.

Шкала «Довіра до інших людей» – 6, 8, 9.

Шкала «Довіра до себе» – 1, 3, 5, 7, 10, 11.

Тестові норми за шкалами «Методики довіри / недовіри особистості до світу, до інших людей, до себе»:

Довіра до себе

0-21 – Низький показник

22-26 – Середній показник

≥ 27 – Високий показник
 Довіра до інших людей
 0-5 – Низький показник
 6-8 – Середній показник
 ≥ 9 – Високий показник
 Довіра до світу
 0-8 – Низький показник
 9-12 – Середній показник
 ≥ 13 – Високий показник

Описова статистика шкалами «Методики довіри / недовіри особистості до світу, до інших людей, до себе»

Показники описової статистики	Показники українового варіанту методики		
	Довіра до себе	Довіра до інших	Довіра до світу
Коефіцієнт асиметрії (A)	-1,0	0,56	-0,33
Стандартна помилка асиметрії (mA)	0,192	0,192	0,192
Коефіцієнт ексцесу (E)	1,48	0,36	-0,30
Стандартна помилка ексцесу (mE)	0,381	0,381	0,381
Мінімальне значення	6	3	3
Максимальне значення	30	15	15
Середнє значення	23,40	7,33	10,65
Стандартне відхилення	4,31	2,39	2,31

Додаток Б

«Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф

Обведіть цифру, що відповідає в найбільшій мірі ступеню Вашої згоди або незгоди з кожним твердженням на даний момент	Повністю не згоден	Здебільшого, не згоден	Де в чому не згоден	Де в чому згоден	Швидше, згоден	Повністю згоден
1. Багато людей вважають мене люблячим і дбайливим.	1	2	3	4	5	6
2. Іноді я змінюю свою поведінку або образ думок, щоб відповідати запитам оточуючих.	1	2	3	4	5	6
3. Взагалі, я вважаю, що сам несу відповідальність за те, як я живу	1	2	3	4	5	6
4. Я не зацікавлений в діяльності, яка розширить мій світогляд	1	2	3	4	5	6
5. Мені приємно думати про те, що я зробив у минулому і що сподіваюся зробити в майбутньому.	1	2	3	4	5	6
6. Коли я проглядаю історію свого життя, я випробовую задоволення від того, як все склалося.	1	2	3	4	5	6
7. Вважаю підтримку близьких відносин складною і даремною	1	2	3	4	5	6
8. Я не боюся висловлювати вголос те, що я думаю, навіть якщо це не відповідає думці оточуючих.	1	2	3	4	5	6
9. Потреби повсякденного життя часто нервують мене	1	2	3	4	5	6
10. Взагалі, я вважаю, що продовжую дізнаватися більше про себе з часом	1	2	3	4	5	6
11. Я живу одним днем і не замислююся серйозно щодо майбутнього.	1	2	3	4	5	6
12. Взагалі, я відчуваю упевненість і позитивне відношення до себе	1	2	3	4	5	6
13. Я часто відчуваю себе самотнім через те, що у мене мало близьких друзів, з якими є можливість поділитися своїми переживаннями	1	2	3	4	5	6
14. Зазвичай на мої рішення не впливають дії оточуючих	1	2	3	4	5	6
15. Я не дуже добре відповідаю людям і оточуючому суспільству	1	2	3	4	5	6
16. Я належу до людей, які відкриті для всього нового	1	2	3	4	5	6
17. Я прагну зосередитися на сьогоднішньому, оскільки майбутнє майже постійно	1	2	3	4	5	6

приносить мені проблеми						
18. Мені здається, що багато з людей, яких я знаю, одержали від життя більше, ніж я	1	2	3	4	5	6
19. Я відчуваю задоволення від особистого і взаємного спілкування з членами сім'ї або друзями	1	2	3	4	5	6
20. Я схильний турбуватися про те, що оточуючи думають про мене	1	2	3	4	5	6
21. Я досить добре справляюся з більшістю щоденних обов'язків	1	2	3	4	5	6
22. Я не хочу що-небудь робити повному, в моєму житті мене все влаштовує таким, як воно є	1	2	3	4	5	6
23. У мене є відчуття спрямованості і мета в житті	1	2	3	4	5	6
24. Була б можливість, я б багато що в собі змінив	1	2	3	4	5	6
25. Для мене важливо бути хорошим слухачем, коли мої друзі розповідають мені про свої проблеми	1	2	3	4	5	6
26. Бути задоволеним самим собою важливіше, ніж отримувати схвалення оточуючих	1	2	3	4	5	6
27. Я часто відчуваю себе заваленим своїми обов'язками	1	2	3	4	5	6
28. Я вважаю, що важливо переживати новий досвід, який кидає виклик моїй думці про себе і про світ	1	2	3	4	5	6
29. Мої повсякденні справи здаються мені банальними і незначними	1	2	3	4	5	6
30. Мені подобається більша частина моїх якостей	1	2	3	4	5	6
31. Я знаю небагато людей, охочих вислухати, коли мені потрібне з кимсь поговорити	1	2	3	4	5	6
32. Я схильний піддаватися впливу людей з твердими переконаннями	1	2	3	4	5	6
33. Якби я був незадоволений своєю життєвою ситуацією, я б зробив ефективні кроки, щоб її змінити	1	2	3	4	5	6
34. Якщо подумати, я не досяг більшого як особистість за останні декілька років	1	2	3	4	5	6
35. Я не маю чіткого усвідомлення того, чого я намагаюся досягти в житті	1	2	3	4	5	6
36. У минулому я зробив декілька помилок, але я вважаю, що в цілому все вийшло благополучно	1	2	3	4	5	6
37. Я вважаю, що отримую багато від	1	2	3	4	5	6

своїх друзів						
38. Люди рідко переконують мене робити те, що я не хочу	1	2	3	4	5	6
39. Зазвичай я добре піклуюся про свої особисті фінанси і справи	1	2	3	4	5	6
40. З моєї точки зору люди будь-якого віку здатні продовжувати подальше особове зростання і розвиток	1	2	3	4	5	6
41. Я звик ставити перед собою цілі, але зараз це здається марною тратою часу	1	2	3	4	5	6
42. У багатьох відношеннях я відчуваю розчарування щодо моїх досягнень в житті	1	2	3	4	5	6
43. Мені здається, що у більшості оточуючих людей більше друзів, ніж у мене	1	2	3	4	5	6
44. Для мене важливіше пристосуватися до інших, ніж залишитися одному зі своїми принципами	1	2	3	4	5	6
45. Я відчуваю стрес через те, що не можу впоратися зі всіма справами, які я вимушений робити щодня	1	2	3	4	5	6
46. З часом я почав більше розуміти життя, що зробило мене сильнішою і здібнішою людиною	1	2	3	4	5	6
47. Мені приносить задоволення будувати плани на майбутнє і працювати над їх втіленням в життя	1	2	3	4	5	6
48. Здебільшого я горджуся тим, хто я є, і життям, яким я живу	1	2	3	4	5	6
49. Люди назвали б мене людиною, готовою приділити час іншим	1	2	3	4	5	6
50. Я впевнений в своїй думці, навіть якщо вона суперечить загальній	1	2	3	4	5	6
51. Мені добре вдається розподілити свій час так, щоб я міг справлятися з усім, що повинно бути зроблено	1	2	3	4	5	6
52. Мені здається, що я став значно розвиненіший як особа з часом	1	2	3	4	5	6
53. Я — людина, що активно виконує те, що заплановано мною	1	2	3	4	5	6
54. Я заздрю тому, як живуть більшість людей	1	2	3	4	5	6
55. У мене ніколи не було досить теплих і довірливих стосунків з іншими	1	2	3	4	5	6
56. Мені складно висловлювати свою думку щодо спірних питань	1	2	3	4	5	6
57. Кожен мій день розписаний, але я отримую відчуття задоволення від того,	1	2	3	4	5	6

що зі всім справляюся						
58. Мені не подобається опинятися в нових ситуаціях, які вимагають від мене зміни старого доброго способу дії	1	2	3	4	5	6
59. Деякі люди безцільно блукають життям, але я не відношуся до таких людей	1	2	3	4	5	6
60. Моє ставлення до себе, ймовірно, не таке позитивне, як те, що відчують до себе більшість людей	1	2	3	4	5	6
61. Я часто відчуваю, що залишаюся осторонь, коли справа стосується дружби	1	2	3	4	5	6
62. Я часто змінюю свої рішення, якщо мої друзі або члени сім'ї не згодні з ними	1	2	3	4	5	6
63. Я відчуваю напругу, коли намагаюся розпланувати свої дії, оскільки я ніколи не виконую до кінця все, що запланував	1	2	3	4	5	6
64. Для мене життя — це безперервний процес навчання, змін та росту	1	2	3	4	5	6
65. Іноді мені здається, що я зробив все в моєму житті, що було потрібно	1	2	3	4	5	6
66. Багато днів я прокидаюся пригнічений думками про те, як я прожив своє життя	1	2	3	4	5	6
67. Я знаю, що можу довіряти своїм друзям, а вони знають, що можуть довіряти мені	1	2	3	4	5	6
68. Я не відношуся до людей, які піддаються соціальному тиску думати або поступати певним чином	1	2	3	4	5	6
69. Мої спроби знайти вид діяльності і взаємовідношення, відповідні для мене, були вельми успішними.	1	2	3	4	5	6
70. Мені приносить задоволення бачити, як мої погляди міняються і «дорослішають» з роками	1	2	3	4	5	6
71. Мої цілі в житті є для мене швидше джерелом задоволення, ніж розчарування	1	2	3	4	5	6
72. У минулому були зльоти і падіння, але в цілому я б не став нічого міняти	1	2	3	4	5	6
73. Мені складно по-справжньому відкритися, коли я спілкуюся з оточуючими	1	2	3	4	5	6
74. Мене турбує те, як люди оцінюють вибори, зроблені мною в житті	1	2	3	4	5	6
75. Мені складно розпланувати своє життя так, щоб мене це влаштовувало	1	2	3	4	5	6
76. Я давним-давно перестав намагатися	1	2	3	4	5	6

поліпшити або змінити що-небудь в своєму житті						
77. Мені приємно думати про те, чого я досяг у житті	1	2	3	4	5	6
78. Коли я порівнюю себе з друзями і знайомими, я переживаю приємні почуття від того, ким я є.	1	2	3	4	5	6
79. Мої друзі і я співпереживаємо проблемам один одного	1	2	3	4	5	6
80. Я оцінюю себе за тим, що я вважаю важливим, а не за цінностями, які вважають важливими оточуючі	1	2	3	4	5	6
81. Я спромігся створити свій власний будинок і спосіб життя, які найбільш відповідають моїм перевагам.	1	2	3	4	5	6
82. Правильно говорять, що старого пса новим трюкам не навчиш	1	2	3	4	5	6
83. Зрештою я можу з упевненістю сказати, що моє життя не багато стоїть	1	2	3	4	5	6
84. У всіх є свої недоліки, але, здається, у мене їх більш ніж до статньої	1	2	3	4	5	6

Класичні ключі.

Пункти, підкреслені і виділені жирним шрифтом, при обробці переводяться у шкалу, яка сходить донизу шкалу: 6, 5, 4, 3, 2, 1. Решта пунктів (не виділені) при обробці переводиться у шкалу, яка підіймається в гору: 1, 2, 3, 4, 5, 6.

Шкала «Позитивні відносини з тими, що оточують»: 1, **7, 13**, 19, 25, **31**, 37, **43**, 49, **55, 61**, 67, **73**, 79.

Шкала «Автономія»: **2**, 8, 14, **20**, 26, **32**, 38, **44**, 50, **56, 62**, 68, **74**, 80.

Шкала «Управління середовищем»: 3, **9, 15**, 21, **27**, 33, 39, **45**, 51, 57, **63**, 69, **75**, 81

Шкала «Особистісне зростання»: **4**, 10, 16, **22**, 28, **34**, 40, 46, 52, **58**, 64, 70, **76, 82**.

Шкала «Цілі у житті»: 5, **11, 17**, 23, **29, 35, 41**, 47, 53, 59, **65**, 71, 77, **83**.

Шкала «Самоприйняття»: 6, 12, **18, 24**, 30, 36, **42**, 48, **54, 60, 66**, 72, 78, **84**.

Інтерпретація даних (класичні ключі)

Шкала «Позитивні відносини з тими, що оточують»

Високі значення. Наявність близьких, приємних, довірчих відносин з тими, що оточують. Бажання проявляти турботу про інших людей. Здібність до емпатії, любові і близькості. Уміння знаходити компроміси у взаєминах.

Низькі значення. Відсутність достатньої кількості близьких, довірчих відносин. Труднощі в прояві теплоти, відвертості і турботи про інших людей. Переживання власної ізольованості і фрустрованості. Небажання йти на компроміси для підтримки важливих зв'язків з тими, що оточують.

Шкала «Автономія»

Високі значення. Незалежність. Здатність протистояти соціальному тиску в своїх думках і вчинках. Можливість регулювати власну поведінку і оцінювати себе, виходячи з власних стандартів.

Низькі значення. Заклопотаність очікуваннями і оцінками інших. Орієнтація на думку інших людей при ухваленні важливих рішень. Нездатність протистояти соціальному тиску в думках і вчинках.

Шкала «Управління середовищем»

Високі значення. Відчуття упевненості і компетентності в управлінні повсякденними справами. Здатність ефективно використовувати різні життєві обставини. Уміння самому обирати і створювати умови, що задовольняють особистісним потребам і цінностям.

Низькі значення. Нездатність справлятися з повсякденними справами. Відчуття неможливості зарадити або поліпшити умови свого життя. Відчуття безсилля в управлінні навколишнім світом.

Шкала «Особистісне зростання»

Високі значення. Відчуття безперервного саморозвитку. Відстежування власного особистісного зростання і відчуття самоудосконалення з перебігом часу. Реалізація свого потенціалу.

Низькі значення. Переживання особової стагнації. Відсутність відчуття особового прогресу з часом. Нудьга і незацікавленість життям. Відчуття нездатності засвоювати нові навички.

Шкала «Цілі у житті»

Високі значення. Наявність цілей і відчуття свідомості життя. Відчуття, що сьогодні і минуле осмислені. Присутність переконань, що додають цілей життю.

Низькі значення. Розмитість цілей в житті і відчуття його ритмів. Відсутність відчуття, що сьогодні і минуле осмислено. Відсутність переконань, що додають цілей життю.

Шкала «Самоприйняття»

Високі значення. Підтримка позитивного відношення до себе. Визнання і ухвалення всього власного особистісного розмаїття, що включає як хороші, так і погані якості. Позитивна оцінка свого минулого.

Низькі значення. Незадоволеність самим собою. Розчарування у власному минулому. Стурбованість деякими рисами власної особистості, неприйняття себе. Бажання бути іншим, не таким, який є насправді.

ПРОГРАМА

розвитку довіри в структурі психічного благополуччя військовослужбовців Державної прикордонної служби України

Мета програми: розвиток довіри в структурі психічного благополуччя військовослужбовців Державної прикордонної служби України.

Завданнями програми:

1) розвиток довіри до себе як передумови покращення таких показників психічного благополуччя, як позитивні стосунки, управління середовищем, особистісне зростання, самоприйняття;

2) розвиток довіри до світу як передумови покращення таких показників психічного благополуччя, як автономність, цілі у житті;

3) розвиток довіри до інших як передумови покращення такого показника психічного благополуччя, як позитивні стосунки.

Етапами програми: діагностично-орієнтувальний; формувальний; узагальнюючий.

Перший етап полягає у знайомстві групи з феноменами «психічне благополуччя» та «довіра», діагностуванні та аналізі цих явищ у членів групи, визначенні ролі психічного благополуччя та довіри в житті кожної людини.

Другий етап передбачає використання формувальних методів, що полягають у розвитку різних видів довіри як передумови підвищення показників психічного благополуччя військовослужбовців Державної прикордонної служби України.

Третій етап спрямований на закріплення отриманого учасниками досвіду та підведення підсумків групової роботи.

Форма проведення: психологічний тренінг.

Критерії відбору: низькі або середні показники довіри за «Методикою довіри/недовіри особистості до світу, до інших людей, до себе»

А. Купрейченко та/або психічного благополуччя за методикою «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріффа.

Категорія учасників: військовослужбовці Державної прикордонної служби України.

Кількість учасників: до 15 осіб.

Тривалість: 8 занять по 70 хвилин кожне, проводяться з регулярністю 2 рази на тиждень.

Вимоги до матеріально-технічного оснащення для реалізації програми: приміщення площею неменше 15 м² з меблями (зручні, м'які стільці або крісла), освітленням, фліп-чартом, мультимедійною установкою, Інтернетом, дошкою для представлення і обговорення матеріалів групової роботи і канцелярським приладдям (аркуші паперу, стікери, кольорові олівці, фломастери, та інше).

Основні поняття

Довіра — це психологічний стан, що характеризується впевненістю в надійності, чесності та доброчесності іншої людини або групи, а також у стабільності та передбачуваності її поведінки.

Довіра людини до самої себе – це такий різновид довіри, яка проявляється у формуванні розуміння, відсутності психоемоційної тривожності та власне довіри до свого сприйняття, інтерпретацій дійсності, а також пам'яті та відчутті.

Довіра до іншої людини – це психологічний феномен формування довірчих відносин між людьми коли кожен з учасників не відчуває недовіри чи негативних психологічних реакцій по відношенню до іншого в результаті чого як наслідок взаємодії з іншим формується такий результат однаково необхідний обом, а сама людина виступає незмінним фактором соціальної взаємодії в наслідок чого вона отримує постійний розвиток за рахунок налагодження спільної співпраці.

Довіра до світу – це такий вид базової довіри, який проявляється у формуванні позитивного відчуття до навколишнього світу, себе та інтуїтивної впевненості у тому, що буде все добре не зважаючи ні на що, на підставі чого базується вміння просити про допомогу, а також уміти приймати таку допомогу від інших людей.

Психічне благополуччя особистості – комплексне утворення, що проявляється в рівні її спрямованості на реалізацію основних складових свого позитивного функціонування, яке суб'єктивно сприймається як задоволення собою та своїм життям; відображає особисте ставлення людини до власної особистості, свого існування та процес, що має велике значення з погляду освоєння нормативних уявлень про зовнішнє і внутрішнє середовище, і характеризується відчуттям задоволеності.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ ТРЕНІНГУ

Заняття 1

1. Вступна частина: Привітання учасників; представлення тренера. Ознайомити учасників з регламентом роботи. Визначення очікувань та емоційного стану учасників.

Знайомство з учасниками групи. Для цього по-черзі кожен учасник називає своє ім'я. Тренер записує імена на бейджиках та роздає їх.

Вправа - криголам «Назви ім'я партнера»

Мета: Нагадати імена учасників; сприяти радісній та невимушеній обстановці в групі.

Час: 10 хв.

Виконання: Учасники стають в одне коло. Тренер називає ім'я учасника та кидає м'яч (який попередньо підготовлений для цієї вправи). Учасник групи ловить м'яч, згадує ім'я іншого учасника і кидає йому м'яч. Учасник групи кидає м'яч так, щоб його було легко ловити. Щоразу м'яч передається учаснику, до якого він ще не потрапляв. Не можна передавати м'яч сусідньому учаснику (за винятком випадку, якщо він є останнім, кому

м'яч ще не діставався), також не можна кидати двічі одній і тій же людині. Останній, кому дістався м'яч, кидає його тренеру. Надалі виконувати вправу необхідно в повільному темпі. Учасникам необхідно запам'ятати, кому вони кидали м'яч. Потім потрібно буде в тому ж порядку, але швидше, мяч знову перекидати. (Після того, як учасники виконали вправу один раз).

Після виконання вправи тренер роздає бейджики з відповідними іменами кожному з учасників.

Вправа «Правила групи»

Мета: визначення групою загальних правил поведінки.

Час: 5 хв.

Виконання: Тренер представляє на фліп-чарті написані правила та пояснює їх важливість.

Цінувати час. Тренінг є обмеженим у часі. За досить короткий період нам доведеться розглянути важливі питання, навчитися управляти власними емоціями. Тому уважність, зосередженість на обговорюваній темі, аргументоване висловлення думок, дотримання регламенту допоможуть досягнути бажаного результату. Емоційно компетентні люди цінують свій час, раціонально використовують його, живуть за принципом «тут і тепер».

Бути уважним і присутнім «тут і тепер» – означає усвідомлювати те, що відбувається навколо, а також власні думки, почуття, тілесні відчуття. Тільки перебуваючи в «тут», можна відчутти потік життя і себе в ньому. Бути уважним – це не тільки спостерігати за тим, що відбувається, а й уважно слухати, не перебиваючи інших, намагаючись їх зрозуміти. Думки всіх учасників тренінгу є цінними і необхідними для наповнення загальної скарбнички досвіду.

Позитивно мислити, висловлюватися в категоріях бажань, а не страхів. Позитивно мислити означає бути позитивно налаштованими, звертати увагу переважно на позитивні аспекти життя та здобувати цінний досвід з того, що відбувається. Тип мислення впливає не лише на те, як

сприймаємо реальність та реагуємо на неї, а й визначає стиль мовлення. Побудова словесних конструкцій без часток «Не» є мотивуючою. Звільнюючись від часток «Не», ніби задаємо напрямок мисленню: від негативного до позитивного. Позитивне мислення і гумор створюють «простір радості», в якому легко, приємно і безпечно навчатися. Кожна зустріч може бути джерелом гарного настрою для нас.

Персоніфікувати висловлення «А я думаю так...» – означає відмовитися від безособових тверджень, мовних форм і замінити їх адресними. Пропонується замість висловів «вважається...», «дехто вважає, що ...» вживати словосполучення типу: «Я вважаю, що ...», «Я так думаю...», «На мій погляд...». Вислови на зразок «Усі так думають» не несуть конкретної інформації, не відповідають дійсності. При цьому, висловлюємо власні думки та ідеї, не заперечуючи думок інших учасників. Кожний має право на власну думку та її висловлення. Розуміти позицію іншої людини ще не означає її поділяти. Проте розуміння і повага до права іншої людини на погляди, які не збігаються з вашими, важливі самі по собі. Отже, пропонується персоніфікувати висловлювання, брати до уваги різні точки зору і поповнювати скарбничку спільного досвіду.

Акцентувати мову почуттів – замінити критичні зауваження, оцінкові судження стосовно інших описом власних емоційних станів (не «ти мене образив», а «я відчуваюся ображеним, коли ...»).

Надавати конструктивний зворотний зв'язок. Потенційна перевага групової роботи – можливість отримувати і надавати зворотний зв'язок й підтримку – полягає в тому, що на будь-яку дію або подію під час тренінгу кожен учасник групи має право безпосередньо і відразу відреагувати, поділитися з іншими власними думками й відчуттями. Оскільки саморозкриття учасників, засвоєння нових поведінкових навичок залежать від якості зворотного зв'язку, до нього висувають спеціальні вимоги: надавати зворотний зв'язок щодо поведінки, а не властивостей особистості

(замість «Ви – безвідповідальні» – «За останній тиждень ви спізнилися чотири рази»); надавати зворотний зв'язок стосовно актуальних подій, а не тих, що були в минулому.

Правило «Стоп». Дає можливість кожному учаснику «пропустити хід» без додаткових пояснень причин свого рішення.

Дослідницька позиція – творче ставлення до того, що відбувається у групі, налаштування учасників на суб'єктивне «відкриття» уже відомих ідей, фактів, закономірностей, а також власних можливостей, ресурсів, способів поведінки. Ми будемо експериментувати з різними техніками і прийомами. Іноді набувати досвід доведеться через спроби і помилки. Через експериментування шукатимемо найкращі способи управління емоціями, взаємодії з людьми.

Конфіденційність полягає в рекомендації не розголошувати особистісну інформацію поза межами тренінгу. Плітки, обговорення когось зі свого оточення можуть стати причиною або початком конфліктних ситуацій. В атмосфері безпеки легше спілкуватися відверто.

Тренер запитує чи є доповнення в учасників групи та при наявності веде обговорення, записує на фліп-чарті доповнення до правил.

2. Основна частина: актуалізація проблеми, інформаційний блок, відпрацювання практичних навичок.

Вправа «Символ психічного благополуччя»

Мета: усвідомлення змісту феномену «психічне благополуччя».

Час: 10 хв.

Виконання: Учасникам групи роздаємо аркуші паперу та олівці. Пропонується намалювати те, що вони представляють як символ психічного благополуччя. На виконання надається до 2 хв., після цього проводимо обговорення: кожен учасник по черзі представляє свій малюнок і пояснює його. Інші учасники уважно слухають та по завершенню кожної презентації аплодують.

Діагностування: Методика «Шкала психологічного благополуччя»

К.Ріфф

Мета: визначення показників психічного благополуччя.

Час: 20 хв.

Виконання: роздаємо учасникам групи опитувальник і надаємо час для його проходження. Опрацьовуємо результати по мірі виконання і доводимо їх до опитуваних.

Дискусія «Що є психічне благополуччя?»

Мета: ознайомлення з теоретичним матеріалом.

Час: 15 хв.

Виконання: учасники групи сідають навпроти екрана мультимедійної установки. Тренер доводить теоретичний матеріал про психологічне благополуччя, супроводжуючі його слайдами.

Вправа «Подарунки»

Мета: оцінка уважності один до одного учасників групи під час заняття.

Час: 10 хв.

Виконання:

Імена всіх учасників пишуть на листочках і кладуть у коробку. Учасники витягують чиєсь ім'я (не своє). Їм надається час, щоби вигадати подарунок, який би вони подарували цій людині. Кожному надається можливість представити й подарувати уявний подарунок іншому учаснику тренінгу.

3. Заключна частина: підбиття підсумків заняття, рефлексія, де брифінг визначення повноти результатів.

Учасники сидять у колі і відповідають на питання:

Що ви відчували під час тренінгу?

Чи виникали труднощі? Якщо так, то які?

Які емоції домінували? Чому?

Заняття 2

1. Вступна частина: привітання, повідомлення теми заняття, визначення очікувань та емоційного стану учасників.

Вправа «У дитинстві я хотів/хотіла бути...»

Мета: Створення у групі доброзичливої атмосфери спілкування, налаштування на співпрацю.

Час: 10 хв.

Метод: самопрезентація.

Ресурси: м'ячик або м'яка іграшка.

Виконання. Учасники сидять у великому колі. Починає вправу тренер. Він кидає м'яч одному з учасників, запитуючи «Ким ви хотіли бути у дитинстві та чому?», «Ким працюєте зараз?», «Яким бачите своє професійне майбутнє через п'ять років?». Піймавши м'яч, учасник називає ім'я, відповідає на запитання, потім кидає м'ячик комусь іншому. Процес триває, поки не представляться усі учасники. Вправу можна виконувати у формі взаємного інтерв'ю. Учасники спілкуються парами, після чого представляють своїх співрозмовників по колу.

Обговорення:

У кого здійснилася дитяча мрія? (можна підтримати оплесками).

Як пов'язані дитячі мрії з реальністю?

Що впливає на професійні досягнення в майбутньому?

Чи є серед вас такі, хто планує змінити професію?

2. Основна частина: актуалізація проблеми, інформаційний блок, відпрацювання практичних навичок.

Вправа «Символ довіри»

Мета: Усвідомлення змісту феномену «довіра».

Час: 15 хв.

Виконання: Учасникам групи роздаємо аркуші паперу та олівці. Пропонується намалювати те, що вони представляють як символ довіри. На

виконання надається до 5 хв., після цього проводимо обговорення: кожен учасник по черзі представляє свій малюнок і пояснює його. Інші учасники уважно слухають та по завершенню кожної презентації підтримують оплесками.

Діагностування Методика «Довіри/недовіри» А Купрейченко

Мета: Визначення показників довіри.

Час: 20 хв.

Виконання: роздаємо учасникам групи опитувальник і надаємо час для його проходження. Опрацьовуємо результати по мірі виконання і доводимо їх до опитуваних.

Дискусія «Що є довіра?»

Мета: Ознайомлення з теоретичним матеріалом

Час: 15 хв.

Виконання: учасники групи сідають навпроти екрана мультимедійної установки. Тренер доводить теоретичний матеріал про феномен довіри, супроводжуючі його слайдами.

3. Заключна частина: підбиття підсумків заняття, рефлексія, де брифінг визначення повноти результатів.

Вправа «Подарунки»

Мета: Оцінка зміну думок один про одного учасників групи у порівнянні з першим заняттям

Час: 10 хв.

Виконання: імена всіх учасників пишуть на листочках і кладуть у коробку. Учасники витягують чиєсь ім'я (не своє). Їм надається час, щоби вгадати подарунок, який би вони подарували цій людині. Кожному надається можливість представити й подарувати уявний подарунок іншому учаснику тренінгу.

Заняття 3

1. Вступна частина: привітання, повідомлення теми заняття,

визначення очікувань та емоційного стану учасників.

Інтерактивна міні-лекція «Побратим, якому я довіряю»

Мета: Повідомлення нової інформації, що дозволить присутнім глибше зрозуміти ситуацію чи проблему.

Час: 10 хв.

Виконання: тренер пропонує переглянути добірку відео про побратимство в умовах виконання бойових завдань, під час радісних моментів, під час смутку та печалі.

Обговорення:

кожен учасник ділиться позитивними історіями з його життя у військовому колективі.

2. **Основна частина:** актуалізація проблеми, інформаційний блок, відпрацювання практичних навичок.

Вправа «Заморожені» та «гарячі»

Мета: Вплив на емоційні реакції інших людей, налагодження і підтримка позитивних міжособистісних комунікації

Час: 20 хв.

Виконання: «Заморожені» – це люди без емоцій, вони не реагують на зовнішні чинники. Їхні очі відкриті, дивляться уперед. Завдання «гарячих» у тому, щоб розморозити заморожених. Інструмент розморозування: жести, міміка, дотик, слова.

Обговорення.

Як почували себе в ролі заморожених?

Що допомогло викликати емоційну реакцію, тобто розморозити?

В яких життєвих ситуаціях заморожування є доцільним?

Які труднощі виникали у вас під час спілкування з співрозмовниками, і як ви їх долали?

Коментар: насправді – без емоцій ми ніби заморожені: скуті, малорухливі. Емоції роблять життя барвистим, а нас – «живими», рухливими,

активними, пластичними. Зовнішні стосунки є проекцією внутрішніх процесів. Якщо людина переповнена негативними емоціями, вона має конфліктні стосунки з оточуючими. Пригнічування, заморожування емоцій зменшує потенціал тепла, ніжності й любові. Гармонійні стосунки вибудовують гармонійні люди.

Вправа «За щучим велінням, за моїм хотінням...»

Мета: Усвідомлення відповідальності за власне життя та події, що відбуваються

Час: 20 хв.

Виконання: тренер роздає учасникам маленькі картки. З одного боку картки усі присутні пишуть своє бажання і, перевернувши її іншим боком, передають учасникам зліва (перевертати картки і читати бажання інших не можна). На отриманих картках усі пишуть коротку відповідь на запитання: «Який ресурс мені потрібний для здійснення бажання (наполегливість, вдача тощо)?» Потім тренер збирає усі картки, перемішує і найбільш цікаві зачитує. Вправа весела.

Обговорення:

Від кого/чого залежить здійснення бажань?

Коментар: емоційно компетентна людина відчуває себе відповідальною за власні вчинки, поведінку, емоційні реакції, здійснення мрій; вона сама творить власне життя. Життя – ніби біле полотно, на якому різнобарвними фарбами творимо свій шедевр. Кожен має вибір: творити чи руйнувати, любити чи ненавидіти, бути щасливим чи нещасливим, розвиватися чи деградувати.

3. **Заклучна частина:** підбиття підсумків заняття, рефлексія, де брифінг визначення повноти результатів.

Вправа «Актуальне самопочуття»

Мета: Зосередження уваги учасників на взаємозв'язку внутрішніх станів і зовнішніх проявів; сприяння радісній та невимушеній обстановці в

групі

Час: 20 хв.

Виконання: учасники встають в коло. Тренер кидає м'яч одному з учасників. Той, кому дістанеться м'яч, має вийти в центр і жестами, звуками, позою виразити свій внутрішній стан на даний момент. Усі інші повторюють його рухи, намагаючись відчутти цей стан. Потім група робить припущення, який стан був продемонстрований. Коли стан названо, учасник, який знаходився в центрі, передає м'яч іншому учаснику та змінюється з ним місцями. Той, кому дістався м'яч, має вийти в центр та показати інший стан, використовуючи жести, звуки і пози.

Заняття 4

1. **Вступна частина:** привітання, повідомлення теми заняття, визначення очікувань та емоційного стану учасників.

Вправа «Без керма»

Мета: Формування навичок самостійного ухвалення рішень і дій в умовах невизначеності

Час: 10 хв.

Виконання: Тренер: «Кожен з вас, напевно, хоч раз був і ведучим, і тим, хто виконує завдання. Але чи доводилося вам бути в ситуаціях, коли ніхто не бере на себе відповідальність за події, що відбуваються? Особливість цієї вправи в тому, що ви будете виконувати загальні для всіх команди самостійно, ніким не керуючи і нікому не підкоряючись. Ви не розмовляєте один з одним, не робите знаки, не намагаєтесь пересунути когось на те місце, де він, по-вашому, повинен знаходитись. Кожен відповідає лише за себе.

Встаньте і вийдіть за коло. Вишикуйтеся за зростом! Вишикуйтеся у дві шеренги! Вишикуйтеся у дві колони! Станьте парами! Станьте спиною один до одного! Вишикуйтеся у квадрат! Вишикуйтеся у трикутник! У коло! У два кола! Спасибі, поверніться, будь ласка, в коло».

Обговорення: Бувають обставини, коли група залишається без керівника. Тоді багато що залежить від здатності кожного до самоорганізації.

Що ви відчували, виконуючи мої команди?

Кому хотілося керувати?

Хто відчував потребу у керівництві?

Кому було легко виконувати ці команди?

Яку команду виконати було найважче/найлегше?

2. **Основна частина:** актуалізація проблеми, інформаційний блок, відпрацювання практичних навичок.

Вправа «Прибиральники»

Мета: Моделювання співпраці в межах невеликої групи (3 особи); аналіз діяльності найбільш успішних команд та помилки, яких припустилися менш ефективні команди

Час: 20 хв.

Виконання: учасники формують трійки і беруть один за одного під руки так, щоб кожна трійка мала вільні дві руки. За сигналом ведучого трійки почнуть збирати предмети, які ведучий розмістив на підлозі, стільцях, столах і підвіконні. Завдання — зібрати якомога більше предметів. Після сигналу спілкуватися та роз'єднувати руки забороняється. Коли всі предмети зібрано, підводяться підсумки, і трійки ранжуються залежно від кількості зібраних предметів. Кожна трійка має проаналізувати свою роботу і визначити причини, чому вона збрала менше.

Вправа «Кулак»

Мета: Зосередження уваги учасників на різноманітті варіантів дій у ситуації; усвідомлення впливу установок на сприйняття ситуації як конфліктної або неконфліктної

Час: 20 хв.

Виконання: учасники діляться на пари. Ті, хто праворуч від партнера, — стискають кулак, а ті, хто ліворуч, повинні його розтиснути за одну

хвилину, використовуючи будь-які способи. Заборонено тікати від партнера або ховати кулак. Через одну хвилину учасники змінюються ролями.

3. **Заклучна частина:** підбиття підсумків заняття, рефлексія, де брифінг визначення повноти результатів.

Вправа «Внутрішній промінь»

Мета: Оволодіння технікою ауторелаксації, зняття психологічного напруження, поповнення власних внутрішніх сил

Час: 20 хв.

Виконання: Тренер: «Ауторелаксація - метод аутогенного тренування, який полягає в послідовному розслабленні скелетних м'язів. Внутрішній промінь це вправа, яка допомагає зняти втому, стабілізувати внутрішній стан.

Займіть зручну позу. Уявіть, що всередині вашої голови, у верхній її частині, виникає світлий промінь, який повільно і послідовно рухається згори вниз. Промінь повільно і поступово освітлює обличчя, шию, плечі, руки теплим, рівним і розслабленим світлом. Промінь, проходячи вниз, розгладжує зморшки. У вас зникає напруження в голові, розслаблюються зморшки на лобі, опускаються брови, «охолоджуються» очі, послаблюється напруга в кутиках губ, опускаються плечі, вивільнюється шия. Внутрішній промінь формує зовнішність спокійної вільної людини, задоволеної собою і своїм життям.

Виконайте вправу декілька разів – згори вниз. Закінчуйте вправу словами: «Я став (стала) новою людиною! Я став (стала) молодим і сильним, спокійним і стабільним! Я все буду робити добре!»

Заняття 5

1. **Вступна частина:** привітання, повідомлення теми заняття, визначення очікувань та емоційного стану учасників.

Вправа «Я вчуся у тебе»

Мета: Гармонізація внутрішнього світу учасників групи, розвиток емпатії

Час:10 хв.

Виконання: учасники кидають м'ячик у довільному порядку один одному із словами: «Я вчуся у тебе...» (називається професійна чи особиста якість обраної людини, яка дійсно має цінність, привабливість для того, хто говорить). Завдання того, хто прийняв м'яч, передусім, підтвердити висловлену думку: «Так, у мене можна навчитися», «Так, я можу навчити». Потім він кидає м'ячик іншому учаснику.

2. **Основна частина:** актуалізація проблеми, інформаційний блок, відпрацювання практичних навичок.

Вправа «Розкачування»

Мета: Створення відчуття підтримки та уваги від інших учасників групи; подолання страх перед взаємодією, яку не можеш контролювати

Час:20 хв.

Виконання: учасники діляться на групи по 5-7 осіб. Група формує коло, в центр якого стає один з учасників. Він складає руки в замок, притискає лікті та складені руки до грудей, закриває очі. Учасники, які стоять у колі, витягують руки перед грудьми, готові його «зловити». Закривши очі, учасник у центрі починає падати, не згинаючи тулуба. Інші учасники ловлять його і після цього учасник, який падав відкриває очі. Через деякий час той, хто стояв у центрі, стає в коло, а на його місце виходить інший учасник.

Вправа «Довірся собі»

Мета: Формування впевненості у власних здібностях та почуттях; сприяння відкритості та довірі між учасниками групи; розв'язок вмінь вираження своїх думок і емоцій

Час:20 хв.

Виконання: учасники стають у коло, тренер намагається створити найбільш комфортну для спілкування атмосферу. Надалі пояснюється мета вправи і правила. Ведучий пропонує кожному учаснику подумати про ситуацію, в якій вони відчували невпевненість або сумнів у собі. Один за

одним учасники по черзі виходять у центр кола і діляться своєю історією, розповідаючи про ситуацію та свої почуття в цей момент. Інші учасники уважно слухають, проявляючи підтримку через жести (аплодисменти, усмішки, кивки головою). Після кожної історії, тренер просить всіх учасників закрити очі і уявити, як вони можуть впоратися з цією ситуацією і які позитивні результати вони можуть запропонувати. Після візуалізації, учасники відкривають очі і діляться своїми думками про те, що відчували під час уявлення. Тренер пропонує висловитись учасникам по одному слову або фразі, що описує їхні сильні сторони. Кожен по черзі проголошує свою характеристику вголос. Тренер завершує вправу, підкреслюючи важливість довіри до себе та підтримки одне одного, запрошуючи учасників застосовувати отримані знання у повсякденному житті.

3. Заключна частина: підбиття підсумків заняття, рефлексія, де брифінг визначення повноти результатів.

Вправа «Психологічна скульптура» 20 хв.

Мета: Усвідомлення зв'язку між емоцією і тілесним самовираженням

Час: 20 хв.

Виконання: завдання для малих груп полягає у тому, щоб побудувати по дві скульптури протилежних емоцій, наприклад: оптимізм – песимізм; радість – смуток; натхнення – знесилення; любов – ненависть. Потім кожна група презентує результати спільної роботи, починаючи зі скульптури негативної емоції і завершуючи позитивною. Можна запропонувати бажаним побути в скульптурі позитивної емоції.

Обговорення

Як відбувався процес побудови скульптур?

Чи змінювався емоційний стан, коли знаходилися в різних скульптурах?

Як впливають позиції тіла на емоції?

Техніка впливу на емоційний стан через зміну позицій тіла. Наше тіло є ніби провідником емоцій. Коли боїмося або хвилюємося, це видно

неозброєним оком: тіло стискається, голова втягується в плечі, плечі піднімаються, спина сутулиться. Якщо емоції так впливають на наше тіло, чи можлива зворотна залежність? Так, зміна позицій тіла впливає на емоційний стан. Знання цієї закономірності може допомогти навчитися викликати бажані емоції. Цю техніку, яка дозволяє за секунди змінити внутрішній стан, використовують актори. Встаньте рівненько, зробіть глибокий вдих, розпрямте плечі, підніміть голову, дивіться прямо перед собою... Постійте так декілька секунд, вимовіть щось впевнено, навіть командним тоном. Завершіть вправу тоді, коли відчуєте упевненість, силу, власну гідність. Запам'ятайте цей стан.

Заняття 6

1. **Вступна частина:** привітання, повідомлення теми заняття, визначення очікувань та емоційного стану учасників.

Вправа «Прогулянка у гори»

Мета: Спонування учасників до згадування моменти життя, коли вони були «на вершині»

Час: 15 хв.

Виконання: учасники діляться на пари, кожен малює свою професійну діяльність у вигляді вершин гір (вершини – це події, досягнення, важливі моменти службово-бойової діяльності, коли кожен був найбільш успішним). Потім учасники розповідають один одному про події, згадуючи всі деталі, почуття за шаблоном: «коли я робив, я відчував,», «коли зі мною відбувалося, я відчував,».

2. **Основна частина:** актуалізація проблеми, інформаційний блок, відпрацювання практичних навичок.

Вправа «Хто Я?»

Мета: Спонування учасників до вираження своїх думок та почуттів; усвідомлення своїх позитивних якостей

Час: 20 хв.

Виконання: учасникам тренінгу роздаються аркуші з реченнями, які потрібно завершити (Наприклад: «Хто я?»). Надалі чесно та відкрито

пропонується закінчити ці речення. Робота має виконуватися індивідуально. Коли учасники тренінгу заповняють аркуші, їх просять назвати по одній характеристиці людей, які викликають у них захоплення. Названі характеристики записуються на фліпчарті. Надалі проводиться обговорення. По завершенню, учасники можуть дописати до вказаних фраз те, що видається їм за потрібне.

Вправа «Внутрішній маяк»

Мета: Розвиток впевненості у собі та своїх здібностях, розвиток прийняття своїх емоцій та почуттів, створення відчуття підтримки та довіри в групі через спільну медитацію

Час:20 хв.

Виконання: учасники сідають у зручні позиції у колі, закривають очі та налаштовуються на вправу. Тренер пояснює мету і важливість довіри до себе. Тренер пропонує учасникам зробити кілька глибоких вдихів і видихів, зосереджуючи увагу на диханні. Він просить звернути увагу на те, як повітря наповнює їхні легені і як вони розслабляються з кожним видихом. Тренер веде учасників у коротку медитацію, запрошуючи їх уявити внутрішній маяк, що світить яскраво. Цей маяк символізує їхню впевненість і силу. Учасники можуть уявити, як цей світло проганяє сумніви та страхи. У цій медитації тренер закликає учасників звернути увагу на те, які емоції виникають у них у зв'язку з маяком. Вони можуть подумати про моменти, коли відчували впевненість у собі, і уявити, як це світло підкріплює їхні відчуття.

Після медитації тренер пропонує всім учасникам по черзі поділитися своїми відчуттями та думками, які виникли під час вправи. Кожен учасник має сказати одну позитивну характеристику про себе або один успіх, яким вони пишаються. Інші учасники підтримують кожного позитивними відгуками. Тренер пропонує учасникам записати свої думки на папері, щоб закріпити відчуття довіри до себе. Вони можуть створити свій «документ впевненості», який зможуть переглядати у майбутньому. Тренер завершує

вправу, підкреслюючи важливість довіри до себе та постійної практики медитації для підтримки цієї впевненості в повсякденному житті. Він закликає учасників використовувати отримані навички в майбутньому.

3. **Заклучна частина:** підбиття підсумків заняття, рефлексія, де брифінг визначення повноти результатів.

Вправа «Мій ідеальний день»

Мета: Виявлення прихованих бажань і мрій, які можуть стати джерелом натхнення

Час: 15 хв.

Виконання: сядьте зручно, закрийте очі і уявіть свій ідеальний день. Подумайте про все, що ви б хотіли зробити, побачити, відчувати в цей день. Візуалізуйте цей день якомога детальніше: від того, як ви прокидаєтесь, до того, чим завершуєте день.

Обговорення:

Що я хотів(-ла) б зробити, якби мав(-ла) абсолютно ідеальний день?

Які емоції, я відчуваю, уявляючи цей день?

Що з цього, я можу реалізувати вже сьогодні або завтра?

Заняття 7

1. **Вступна частина:** привітання, повідомлення теми заняття, визначення очікувань та емоційного стану учасників.

Вправа «Я є. Я маю. Я можу. Я буду»

Мета: Актуалізація уявлень про ресурси, як зовнішні, так і внутрішні, щоб підтримати себе в складні та перехідні часи

Час: 10 хв.

Виконання: Тренер роздає аркуші паперу.

«Я є» Напишіть те, чим ви пишаєтеся в собі і що доброго пов'язане з вами. (Я витривала(ий). Я активна(ий). Я адаптивна(ий). Я любляча(ий тощо).

«Я маю» Перерахуйте людей, місця та різні ресурси, на які ви можете покластися. (Робота, заощадження, ідеї реалізації, батьки, друзі, колеги тощо).

«Я можу» Напишіть навички, вміння, види діяльності, якими ви володієте. (Брати відповідальність, керувати проектами, вчитися, спілкуватися іноземною мовою, підтримувати людей, знайомитися з людьми тощо).

«Я буду» Вкажіть, що ви робитимете, щоб підтримати себе у важкі часи. (Піду на прогулянку, ляжу спати вчасно, подзвоню подрузі, звернуся до психолога, займуся спортом, творчістю тощо).

В останньому пункті можна також записати такі кроки, які необхідні для покращення ситуації та вирішення проблем.

2. **Основна частина:** актуалізація проблеми, інформаційний блок, відпрацювання практичних навичок.

Вправа «Довірся собі з релаксацією»

Мета: Розвиток впевненості у власних силах і можливостях; навчання розпізнавати та приймати свої емоції; зниження рівня напруги та тривоги через техніки релаксації

Час: 20 хв.

Виконання: Учасники сідають у зручні позиції у колі. Тренер пояснює мету вправи та важливість довіри до себе. Тренер пропонує учасникам закрити очі, зробити глибокий вдих, а потім повільно видихнути. Він проводить коротку медитацію, запрошуючи учасників зосередитися на диханні і розслабити м'язи. Після кількох хвилин релаксації ведучий просить учасників уявити собі ситуацію, в якій вони відчують упевненість у собі. Коли учасники відкривають очі, ведучий запрошує їх поділитися своїми уявленнями про успіх, розповідаючи про відчуття, емоції та думки. Після кожного висловлювання інші учасники висловлюють підтримку та позитивні коментарі, підтверджуючи сильні сторони, які були озвучені. Під час релаксації учасники можуть зосередитися на позитивних емоціях, які вони відчули, та закріпити ці враження.

Кожен учасник отримує по черзі картку з запитаннями, які допоможуть

йому подумати про свої сильні сторони та досягнення. Вони можуть поділитися своїми відповідями з групою. Тренер завершує вправу, підкреслюючи важливість довіри до себе та використання релаксаційних технік у повсякденному житті, закликаючи учасників практикувати ці навички для зменшення стресу та підвищення впевненості.

Вправа «Крок до себе»

Мета: Розвиток усвідомлення власного психічного благополуччя, підвищення довіри до себе та своїх рішень, створення підтримуючої атмосфери в групі через обмін досвідом

Час:20 хв.

Виконання: учасники сідають у коло. Тренер пояснює значення психологічного благополуччя, закликаючи всіх під час виконання вправи бути відкритими та щирими. Ведучий пропонує учасникам закрити очі і зосередитися на диханні, роблячи кілька глибоких вдихів і видихів. Це допоможе зняти напругу і налаштуватися на вправу. Після кількох хвилин релаксації ведучий просить учасників подумати про те, як вони відчують себе сьогодні і які позитивні емоції можуть вони зараз згадати найбільш яскраво. Вони можуть уявити свої позитивні емоції у вигляді кольорів або образів. Кожен учасник по черзі ділиться своїми відчуттями та емоціями з групою. Важливо, щоб інші слухали без оцінки та коментарів.

Тренер пропонує учасникам написати на аркуші три свої найяскравіші враження та досягнення, які викликають у них гордість. Це допоможе зосередитися на позитивних аспектах власної особистості. Після того, як усі написали свої найяскравіші враження, ведучий просить учасників обмінятися своїми записами з сусідами. Кожен учасник читає вголос, що написав його сусід, намагаючись знайти ще більше позитиву. Тренер просить учасників подумати про те, як їхні враження можуть допомогти їм усвідомити власне почуття особистого психологічного благополуччя. Кожен може поділитися

своїми думками про те, як вони можуть покращити своє психологічне благополуччя.

Тренер завершує вправу, підкреслюючи важливість усвідомлення власних почуттів і підтримки одне одного. Він закликає учасників практикувати ці навички у повсякденному житті, щоб підвищити свою довіру до себе та психологічне благополуччя.

3. **Заклучна частина:** підбиття підсумків заняття, рефлексія, де брифінг визначення повноти результатів.

Вправа «Автопортрет»

Мета: Розвиток навичок самоаналізу, самопізнання; стимулювання позитивного ставлення до себе та один до одного

Час: 15 хв.

Виконання: Тренер роздає аркуші паперу. Кожен учасник упродовж 5-7 хвилин повинен скласти детальну психологічну самохарактеристику, що містить не менше 10-12 ознак. Але в характеристиці не повинно бути зовнішніх прикмет, за якими можна відразу впізнати описувану людину. Наприклад, найменшому на зріст в цій групі не можна писати: «Мені додає багато переживань мій маленький зріст». Це повинен бути психологічний опис вашого характеру, схильностей, поглядів на світ, на взаємини людей тощо. Після написання характеристик учасники здають їх тренеру, який, перемішавши аркуші, починає зачитувати «автопортрети». Інші члени групи повинні за текстом упізнати автора. Члени групи мають право вносити корективи в автопортрет учасника, наприклад, додати декілька штрихів до особливостей його характеру, які вони помітили під час занять. Роботу над автопортретами доцільніше проводити на тлі музичного супроводу.

Обговорення: Учасники діляться своїми відчуттями від виконання вправи, обговорюють труднощі, які виникли під час відгадування автопортретів.

Заняття 8

1. **Вступна частина:** привітання, повідомлення теми заняття, визначення очікувань та емоційного стану учасників.

Вправа «Казковий герой»

Мета: Закріплення стратегій сталої поведінки, встановлення емоційно-позитивного зв'язку з такою поведінкою.

Час: 20 хв.

Виконання: Кожен учасник вибирає собі образ якогось казкового або віртуального героя, або явища, або предмета-символу, і від його імені розповідає групі про те, як він тепер, володіючи новими ресурсами стійкості до важких ситуацій, зможе з ними справлятися. Група ставить йому запитання, які намагаються виявити негативні якості даного символу, а учасник повинен навіть в них знайти ресурсні, позитивні боки, які зміцнюють стійкість.

2. **Основна частина:** актуалізація проблеми, інформаційний блок, відпрацювання практичних навичок.

Вправа «Ліцензія на щастя»

Мета: Підвищення цінності життя, стимулювання учасників до саморозвитку

Час: 20 хв.

Виконання: тренер роздає аркуші паперу і пригадує разом з учасниками, що таке ліцензія і коли її видають. Потім звертається до учасників з такою пропозицією: «Я хотів би, щоб кожен з вас сам видав собі ліцензію на щастя. Напишіть, якими ви маєте стати, що маєте робити, щоб почувати себе щасливим, що ви при цьому можете відчувати, про що думати, як себе поводити. Ви можете глибше замислитись над тим, якими маєте бути. Візьміть аркуш паперу, напишіть заголовок «Ліцензія на щастя для...» та - своє ім'я. Поставте сьогоднішню дату і починайте фантазувати. Ви можете сформулювати все цілком серйозно, а можете – з гумором». Після

завершення роботи всі ліцензії збирають та по одній зачитують без оголошення імен авторів.

На завершення розмови ведучий роздає учасникам своєрідну пам'ятку рекомендацію – вірш відомого психолога Р. Уолдо Емерсона.

Якщо ви боїтесь, що вас поб'ють, Вважайте себе побитим.

Якщо вигадаєте, що ви не можете, Ви не зможете ніколи.

якщо ви вважаєте, що програєте, Ви вже програли.

тому що в усьому світі ми бачимо,

о успіх починається з волі людини – Усе залежить від стану розуму.

Якщо ви будете вважати, що вас лишать позаду, Це так і буде.

Ваші думки повинні летіти високо, Щоб дати можливість вам піднятися,

Перш ніж ви зможете отримати перемогу, Ви повинні бути впевнені в собі.

Найсильніший і найшвидший Не завжди перемагає у життєвих битвах.

Рано чи пізно перемога дістається тому, Хто вважає, що він це може.

Вправа «Розгойдування»

Мета: Закріплення відчуття групової підтримки і значущості того, що відбувалося в групі

Час: 10 хв.

Виконання: учасники групи стають в коло, поклавши руки одне одному на плечі. Під спеціальну урочисту музику коло розгойдується, люди стоять в ньому з заплющеними очима, ведучий промовляє основні теми і висновки минулого дня.

3. **Заключна частина:** підбиття підсумків заняття, рефлексія, де брифінг визначення повноти результатів.

Обговорення тренінгу «Що я дізнався про себе нового?»

Мета: Отримання зворотного зв'язку від учасників групи; усвідомлення ними змін, що відбулися в процесі роботи

Час: 10 хв.

Виконання: тренер надає можливість кожному учаснику групи

поділитися своїми враженнями від тренінгу та від досвіду, який він отримав на ньому.

Вправа «Ритуал прощання»

Мета: Закріплення і посилення в учасників впевненості в своїх силах та корисності отриманого на тренінгу досвіду.

Час: 10 хв.

Виконання: тренер просить учасників встати в два концентричних кола, так, щоб вони опинилися віч-на-віч одне з одним. Кожен раз, зміщуючись на одного учасника за годинниковою стрілкою, всі отримують можливість сказати одне одному особисті прощальні слова. При цьому починати таке прощання тренер просить зі слів: «Я вірю, я знаю, що ти тепер ...».

Відгук наукового керівника на кваліфікаційну роботу

ППП/б студента Костюченко Інни Миколаївни

Тема курсової роботи: «Технологія розвитку довіри в структурі психічного благополуччя військовослужбовців Державної прикордонної служби України»

Критерій		Рівень реалізованості критерію		
		низький	середній	високий
Вступ	Обґрунтування актуальності теми дослідження			+
	Коректне формулювання мети, об'єкта, предмета, завдань дослідження			+
	Коректне формулювання гіпотези дослідження			+
	Наявність теоретичної та практичної значущості дослідження			+
	Оригінальність ідеї, новизна		+	
Теоретичні засади дослідження	Ґрунтовність аналізу наукової літератури з теми дослідження		+	
	Формулювання проблеми, визначення протиріччя, недостатньої розробленості питання		+	
	Несуперечність понятійного апарату дослідження			+
Психодіагностичне дослідження	Вибір та обґрунтування методів і методик психодіагностичного дослідження			+
	Доцільність і правильність використання описової статистики		+	
	Використання методів порівняння (Стьюдент-тест або інші)		+	
	Використання кореляції та/або інших методів багаторівневого аналізу			+
	Змістовність аналізу та інтерпретації результатів		+	
Програма формульованого експерименту	Теоретичне обґрунтування корекційно-розвивальної програми			+
	Відповідність використаних методів, прийомів, технік меті та завданням корекційно-розвивальної програми			+
	Завершеність (деталізованість) розроблення занять корекційно-розвивальної програми			+
	Апробованість результатів корекційно-розвивальної програм		+	
Висновки	Змістовність висновків до розділів		+	
	Логічність та інформативність висновків наукової роботи			+

Оформлення кваліфікаційної роботи	Додержання загальних вимог до написання кваліфікаційної роботи (шрифт, інтервал, поля тощо), додержання вимог до нумерації сторінок, розділів, підрозділів			+
	Додержання вимог до оформлення таблиць / графіків / діаграм			+
	Наявність посилань у тексті на формули, таблиці, рисунки, літературні джерела, додатки та додержання вимог до їх оформлення			+
	Відсутність у роботі орфографічних, граматичних та синтаксичних помилок, додержання норм літературної мови		+	
	Використання сучасних вітчизняних та іноземних джерел інформації та оформлення списку використаних джерел відповідно до встановлених вимог		+	

Відсоток унікальності тексту курсової роботи	КП1 = 26,7%; КП2 = 20,9%	
Інші здобутки автора курсової роботи	ні	так
Список використаних джерел складається з понад 50 найменувань		+
Наявність у списку використаних джерел понад 30 % наукових робіт, виданих за останні 5 років	+	
Участь у Всеукраїнському етапі конкурсу-захисті студентських наукових робіт	+	
Перемога (1– 3 місця) у Всеукраїнському етапі конкурсу-захисту студентських наукових робіт	+	
Одноосібна стаття за темою дослідження (від 0,5 др. арк.)		+
Стаття за темою дослідження (від 0,5 др. арк.) у співавторстві	+	
Одноосібні тези за темою дослідження	+	
Тези за темою дослідження у співавторстві	+	

Висновок наукового керівника: Допустити до захисту

Оцінка кваліфікаційної роботи: «Добре»

Додатковий коментар наукового керівника: у процесі написання кваліфікаційної роботи студентка проявила самостійність та відповідальність. На всіх етапах виконання кваліфікаційної роботи підтримувався контакт з керівником.

Науковий керівник

Коляда Н.В.

(підпис)

Дата 13.12.2024 р.

**ПРОТОКОЛ ПЕРЕВІРКИ РОБОТИ
НА НАЯВНІСТЬ ОЗНАК АКАДЕМІЧНОГО ПЛАГІАТУ**

Заявляю, що я ознайомився (-лась) з повним звітом подібності, який був згенерований системою **StrikePlagiarism.com**.

Автор: Костюченко Інна

Назва роботи: Кваліфікаційна [□]робота Костюченко І М

Науковий керівник: Наталія Вікторівна Коляда

Підрозділ: кафедра механіки, мехатроніки та спеціалізованих технологій
(інститут (факультет), кафедра, навчальна група (для осіб, що навчаються))

Вид роботи: кваліфікаційна робота магістра
(кваліфікаційна робота, дисертація, підручник, посібник, монографія, стаття, тези, звіт НДР тощо)

Коефіцієнт подібності 1: 26.7%

Коефіцієнт подібності 2: 20.9%

Після проведеного мною аналізу Звіту подібності, констатую наступне:

Запозичення, виявлені в роботі, оформлені коректно і не мають ознак академічного плагіату.

Виявлені в роботі запозичення є недобросовісними і мають ознаки академічного плагіату або в ній містяться навмисні спотворення тексту, що вказують на спроби приховування недобросовісних запозичень.

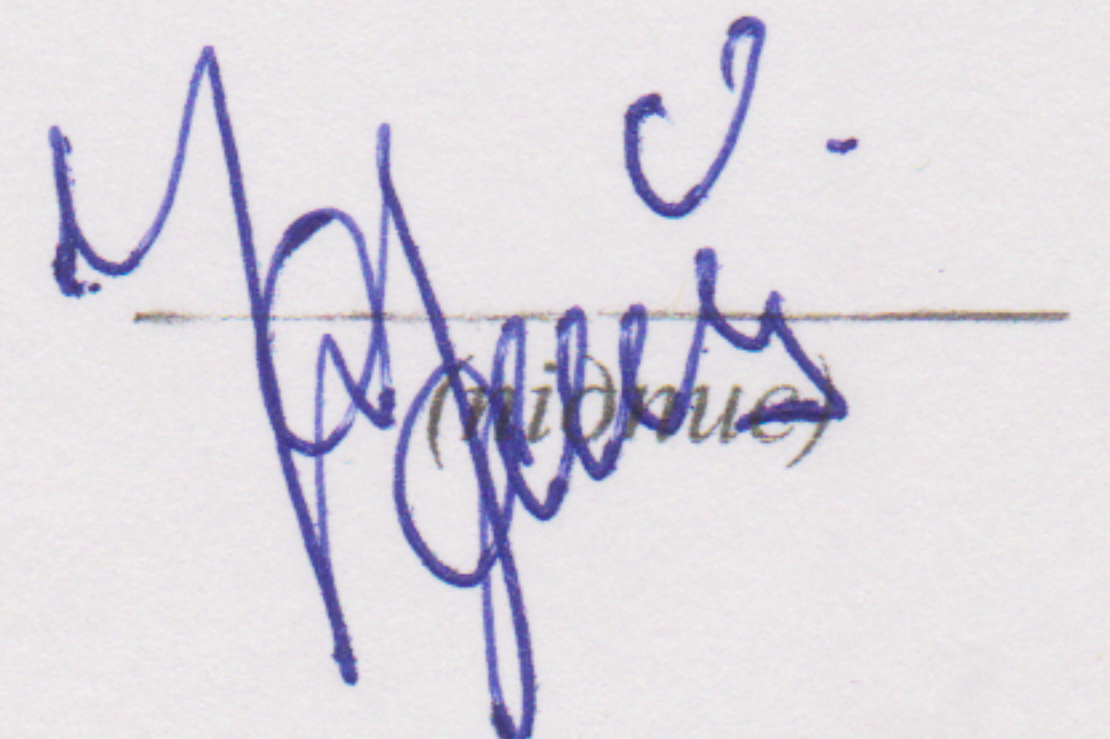
Опис прийнятого рішення

КПА було перевизначено, але як побачено нижче. У зв'язку з тим, що згідно з умовами публікації: "некілька десятків тисяч військовослужбовців зривають призови до армії України", а також з огляду на враховані результати аналізу звіту перевірки на наявність, рекомендовано функціонувати кваліфікаційною роботою до закінчення.

Наталія Коляда

(Власне ім'я ПРІЗВИЩЕ
відповідальної за перевірку особи, визначеної додатком до
Положення про академічну доброчесність та
етику академічних взаємовідносин у СумДУ)

16. червня 2024 р.



Інформаційна довідка¹⁾
щодо якісних показників кваліфікаційної роботи

П.І.Б. здобувача вищої освіти Костюченко Інни Миколаївни
Освітній ступінь другий (магістерський) рівень вищої освіти
Спеціальність 053 «Психологія»
Освітньо-професійної програми «Організаційна психологія»

№ з/п	Якісні показники кваліфікаційної роботи	Зазначити так/ні
1	Виконана за програмою академічної мобільності	ні
2	Високий рівень використання програмного забезпечення ²⁾	ні
3	Результати впроваджено на підприємстві, (в організації, установі) або в навчальному процесі ³⁾	так
4	Виконана на замовлення підприємства (організації, установи) ⁴⁾	ні
5	Захищена на підприємстві (в організації, установі)	ні
6	Захист англійською мовою ⁵⁾	ні
7	Комплексна кваліфікаційна робота ⁶⁾	ні
8	Виконана під подвійним керівництвом ⁷⁾	ні
9	Поглиблена наукова складова (участь в НДР, участь у всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт)	ні
10	Результати оприлюднені в тезах доповіді, фаховій статті	так



Керівник кваліфікаційної роботи

_____ (підпис)

Наталія КОЛЯДА
(Ім'я та ПРІЗВИЩЕ)

- ¹⁾ додається до відгуку керівника на кваліфікаційну роботу здобувача за усіма освітніми ступенями;
- ²⁾ крім спеціальностей ІТ-спрямування, ОП «Економічна кібернетика»;
- ³⁾ враховується лише за наявності акту впровадження;
- ⁴⁾ враховується лише за наявності листа-замовлення на проведення дослідження;
- ⁵⁾ крім англійських освітніх програм та освітніх програм спеціальностей 035 «Філологія», 292 «Міжнародні економічні відносини»;
- ⁶⁾ виконана двома або більше здобувачами однієї або різних спеціальностей;
- ⁷⁾ співкерівництво кваліфікаційної роботи здійснено викладачем і фахівцем-практиком або науково-педагогічним працівником СумДУ та іноземного ЗВО.

РЕЦЕНЗІЯ

на кваліфікаційну роботу здобувача ступеня магістра психології

Костюченко Інни Миколаївни

«Технологія розвитку довіри в структурі психічного благополуччя
військовослужбовців Державної прикордонної служби України»

тема кваліфікаційної роботи

Наразі вивчення розвитку довіри в структурі психічного благополуччя військовослужбовців Державної прикордонної служби України є надзвичайно важливим та актуальним предметом для дослідження та аналізу. Проте недостатньо вивченими залишаються технології, спрямовані на розвиток довіри в структурі психічного благополуччя військовослужбовців Державної прикордонної служби України. Діяльність військовослужбовців Державної прикордонної служби України відбувається в напружених умовах, що зумовлює зниження їх психічного благополуччя. Розвиток довіри покращуватиме психічне благополуччя військовослужбовців Державної прикордонної служби, що, у свою чергу, підвищуватиме їх професійну ефективність. Це підкреслює важливість дослідження технологій розвитку довіри в структурі психічного благополуччя військовослужбовців Державної прикордонної служби України. Зазначене зумовлює актуальність проблематики кваліфікаційної роботи Костюченко І.М.

У першому розділі наукового дослідження Костюченко І.М. було визначено теоретичні засади вивчення довіри в структурі психічного благополуччя військовослужбовців Державної прикордонної служби України.

У другому розділі кваліфікаційної роботи Костюченко І.М. окреслено хід та результати проведеного емпіричного дослідження довіри в структурі психічного благополуччя військовослужбовців прикордонного загону Державної прикордонної служби України. Так, більшість військовослужбовців Державної прикордонної служби України на статистично значущому рівні мають низький рівень довіри до світу, середній рівень довіри до оточуючих та високий рівень довіри до себе; а також середній рівень позитивних стосунків, автономності, управління середовищем, особистісного зростання, цілей у житті

та самоприйняття, що обумовлює домінування у них середнього рівня інтегрального показника психічного благополуччя. Військовослужбовці Державної прикордонної служби України мають позитивні кореляційні зв'язки між показниками довіри до світу та показниками автономності та цілей у житті; між показниками довіри до інших та показниками позитивних стосунків; між показниками довіри до себе та показниками позитивних стосунків, управління середовищем, особистісного зростання, самоприйняття, а також негативний кореляційний зв'язок між показниками довіри до інших та показниками цілей у житті. Отже, довіра як складова психічного благополуччя особистості та складний феномен має різну вагомість своїх компонентів для психічного благополуччя військовослужбовців Державної прикордонної служби України.

У третьому розділі Костюченко І.М. обґрунтовано та представлено методичне забезпечення технології розвитку довіри в структурі психічного благополуччя військовослужбовців Державної прикордонної служби України, результати апробації.

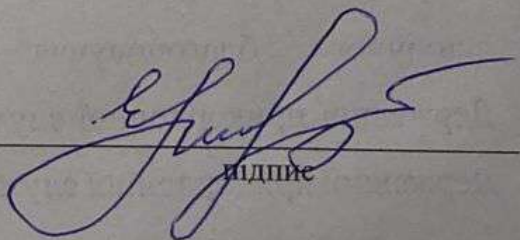
Водночас, робота містить стилістичні недоліки, що потребують усунення. Для подальшого впровадження технології розвитку доцільно доопрацювати її та вдосконалити.

Незважаючи на це, робота Костюченко І.М. містить як теоретичні, так і практичні, експериментально отримані результати. Логічність та системність представлення проблеми дає підстави вважати кваліфікаційну роботу Костюченко І.М. цілісним, завершеним дослідженням, яке заслуговує на високу оцінку.

Рецензент:

Провідний психолог в/ч 9953

Темна Олена Михайлівна



підпис

**ФОРМУВАННЯ ДОВІРИ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДЕРЖАВНОЇ ПРИКОРДОННОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ**

*Костюченко І. М. магістрант кафедри психології,
політології та соціокультурних технологій
Сумський державний університет*

Метою статті є визначення психологічних передумов формування психологічного благополуччя та довіри військовослужбовців державної прикордонної служби, аналіз та узагальнення усіх необхідних факторів, що сприяють виробленню психологічної стійкості, що забезпечує стабільність адекватного рівня довіри та психологічного благополуччя. Методами дослідження, що використовувалися при проведенні даного дослідження були: теоретичне моделювання, систематизація та узагальнення, дедукція та індукція.

Ключові слова: довіра, психологічне благополуччя; військовослужбовці державної прикордонної служби України; психологічна стійкість; професійна діяльність.

Вступ. Сьогодні висуває серйозні вимоги до військовослужбовців Державної прикордонної служби України. Працівники відповідних підрозділів мають бути готовими до виконання завдань, що не рідко пов'язані зі значним ризиком для їхнього життя та здоров'я. Варто зауважити, що робота військовослужбовця Державної прикордонної служби зазвичай не передбачає індивідуальних дій, оскільки переважна більшість бойових завдань виконується у складі підрозділу відносини у якому серед службового колективу мають відповідати серйозним критеріям сумісності та злагодженості. На цьому етапі військовослужбовець повинен бути не просто хорошим бійцем та високоякісним спеціалістом своєї справи, але і уміти діяти в команді, всебічно прагнути до налагодження гармонійних та добросусідських відносин в колективі навіть у тих випадках коли ситуація вкрай проблемна, а психоемоційне виснаження набуває ознак загрози для продуктивної роботи та гармонійного співіснування в колективі.

При цьому характер виконання завдань визначає необхідність довіряти членам групи і розраховувати на виконання професійних завдань на належному рівні. Будь-які сумніви у своїх товаришах можуть серйозно підірвати довіру і як наслідок обумовити проблеми при виконанні бойового завдання, що в умовах надзвичайної небезпеки може мати серйозні негативні наслідки як для підрозділу в цілому, так і для інших осіб, які можуть

бути залежні від роботи відповідного підрозділу.

Все це обумовлює необхідність вивчення проблематики формування довіри та розуміння чинників психологічного благополуччя у військовослужбовців з метою подальшої адекватної реакції у разі якщо вона буде необхідною для налаштування більш ефективної роботи підрозділу.

Метою статті та завданнями дослідження є визначення психологічних передумов формування психологічного благополуччя та довіри військовослужбовців державної прикордонної служби, аналіз та узагальнення усіх необхідних факторів, що сприяють виробленню психологічної стійкості, що забезпечує стабільність адекватного рівня довіри та психологічного благополуччя.

Теоретичне підґрунтя Проблематика формування довіри та розуміння психологічного благополуччя психологічного благополуччя військовослужбовців Державної прикордонної служби України цікава та актуальна тема, яка вимагає всебічного дослідження та вивчення.

На цьому етапі доцільно зупинитися на теоретичних питаннях вивчення основних двох проблематики, які стосуються тематики нашого дослідження та докладніше вивчити теоретичні аспекти розуміння феномену довіри до себе в контексті загальнопсихологічних знань та

наукових уявлень, як в рамках науки психології так і дотичних до неї галузей знань.

Проблематика вивчення психологічного благополуччя у різних видах професій вивчали різні категорії вчених при розгляді відповідних проблематик. Так наприклад Т. Адгоке Т. Госвами, Бьорман вивчали вплив психологічного благополуччя на професійну діяльність працівників поліції, Ю. Панюкова, Н. Горбач, Є. Паніна дану проблематику для працівників органів внутрішніх справ, а С. Гаврюченко особливості психологічного благополуччя працівників поліції у кризові періоди, психологічне благополуччя в екстремальних умовах вивчала О. Ширяєва, для інкасаторів суб'єктивне благополуччя вивчав А. Дука, в цілому суб'єктивне благополуччя у професійному середовищі розглядав Р. Шаміонов, Д. Акінтайо розглядав психологічне благополуччя у виробничій сфері, психологічне благополуччя педагогів та вчителів вивчалось такими вченими як С. Мінюрова, І. Заусенко, Л. Осьмук, Ю. Захір, М. Сафонова, Н. Панова, окремо для психологів суб'єктивне благополуччя досліджувалося в цілому вивченням феномену суб'єктивного благополуччя та контролю за поведінкою займалися З. Звенигородський, А. Лекалова, Н. Терьохіна, Є. Сергієнко (Bretherton I., 1992)

Методами дослідження, що використовувалися при проведенні даного дослідження були: теоретичні методи, які включали теоретичний аналіз, інтерпретацію досліджень із відповідної проблематики в Україні та за кордоном, їх зіставлення, теоретичне моделювання, систематизація та узагальнення, дедукції та індукції.

Результати і обговорення Підходячи ближче до цього питання відмітимо, що за твердженням відомого науковця R. Janoff-Bulman (Janoff-Bulman R., 1992) система стабільних позитивних уявлень про світ навколо є необхідною світоглядною парадигмою, що дозволяє відчувати почуття стабільності, формувати стратегію взаємодії особи зі світом та самим собою, а також в цілому приймати рішення про спрямування своєї діяльності.

У повсякденному житті така парадигма стабільна та незмінна, однак при виникненні травматичних подій може піддаватися кардинальним змінам. Особливо це яскраво прослідковується, коли нова інформація дисонує з наявною системою позитивних припущень.

Відповідна система характеризується в свою чергу трьома характеристиками:

1. Більшість оточуючих хороші, невдачі рідкі, а навколишній світ – гідне місце для існування. Тобто доброзичливість притаманна навколишнім людям та світу в цілому.

2. Світ справедливий. Події в житті обумовлені принципами справедливості. Людина здатна контролювати результати своїх дій та життєві події.

3. Особа сприймає себе як хорошу людину гідну поваги, особа вірить, що здатна контролювати усі свої потяги, поведінку та власний внутрішній стан, а також у те, що якщо все ж таки вона не проконтролює на певному етапі якісь події то все одно вона буде щаслива та удачлива.

З даних трьох диспозицій на підставі аналізу можна зробити висновок, що перші дві диспозиції стосуються довіри до світу, а остання стосується довіри до себе.

Згідно з теорією прив'язаності J. Bowlby (Bretherton I., 1992), у немовлят прив'язаність – це коли у ситуації дистресу або внутрішньої тривоги немовля здійснює процес пошуку близькості із людьми, що можуть забезпечити їй задоволення її потреб, який являється першим кроком на шляху до пізнання світу. В даному випадку прив'язаність на пряму залежить від здатності особи розвивати базову довіру до себе та інших та протидіяти базальній тривозі про яку говорила в своїх працях ще К. Хорні. Відповідна прив'язаність означає можливість покластися на дорослих у питаннях задоволеності потреб близькості, захисті та емоційній підтримці.

Відповідна прихильність надає в майбутньому формувати позитивну думку про себе, своїх партнерів та світу в цілому. Все це обумовлює ініціативу та активність в житті та професійному зростанні, віру у власні сили та подальшу спрямованість на перемогу, що в умовах складних психоемоційних викликів і є однією з

важливих передумов досягнення поставлених професійних завдань, які можуть ставитися перед військовослужбовцем державної прикордонної служби.

При цьому актуальним питанням є формування впевненості у сприйнятті навколишнього світу, як такого, що обумовленого визначеними цілеспрямованими процесами, які в кінцевому рахунку призводять до позитивного вирішення конкретних життєвих ситуацій. І навіть в тих обставинах, коли усі можливі психологічні та фізичні сили бійця вичерпані, невідворотність, неминучість певних наслідків у вигляді результату незбагнених зв'язків та явищ природного світу та його поведінки призведе до успішного вирішення проблемної ситуації. В цьому вбачається віра не лише у власні сили, але і в наповненість сенсом власного життя і поведінки, а також розвитку світу обумовленого силами надприродного або фатуму, який є сприятливим для достойних та справедливих. (Северин-Мрачковська Л. В., 2018).

Відповідно до вчення Е. Еріксона базова довіра утворюється на ранніх стадіях онтогенезу і являє собою для особи базу, певний фундамент відношення до себе та інших. Вона являє собою інтуїтивну впевненість, що все буде добре і визначається не лише як вміння довіряти собі, але і просити про допомогу у разі необхідності та отримувати її від інших. Дана категорія протилежна відчуженості, як фактору, що обмежує спілкування і не дозволяє розвиватися людини в психоемоційному та інтелектуальному плані.

Оскільки за твердженням Д. Елкінда у дитини поява або відсутність довіри до світу відбивається на наступних стадіях життя, однак при певних обставинах може втрачатися або набуватися, на подальших етапах життя очевидно можливо таку довіру цілеспрямовано формувати за допомогою спеціальних психотренінгових процедур та засобів професійно-психологічної підготовки.

Слід враховувати на цьому етапі і комплексне поєднання довіри до себе та

довіри до світу. При цьому довіра до себе буде включати довіру до власного сприйняття включаючи довіру до пам'яті, відчуттів та їх інтерпретацій, переконаність у власній досконалості, значимості, цінності, необхідності себе та своєї діяльності для інших, що є надзвичайно важливим в умовах професійної діяльності військовослужбовця, коли не рідко не має ситуативних об'єктивних показників цінності та значимості власної професійної діяльності для інших членів суспільства та соціуму в цілому.

В цьому випадку ми можемо говорити про довіру на емоційному рівні, як відчуття само-прийняття, яке не лише створює відчуття захищеності та в разі необхідності розкріпачує людину, але і є ресурсним станом, який може врятувати бійця у випадку потрапляння в критичні ситуації, коли йде мова про відлік проміжків часу на долі секунди між рішенням і діями.

Поряд із проблематикою формування довіри до себе, тут виникає не менш важлива та актуальна проблематика, що стосується вивчення питання присвяченого розумінню проблеми особистісного та професійного життєздійснення, подальшого дослідження проблематики комфортного та благополучного існування людини в житті в цілому та в рамках професійної самореалізації на даному місці служби зокрема.

У зв'язку із необхідністю детального опрацювання цього питання, варто на нашу думку, окремо розібратися у проблематиці вивчення психологічних аспектів розуміння психологічного благополуччя військовослужбовців Державної прикордонної служби України. Тут, доречним буде аналіз наукових тенденцій та вивчення позицій видатних вчених, які досліджували це питання.

Можна прийти до висновку, про те, що така проблема досить широко досліджена, однак все ще потребує свого розгляду. Короткий аналіз наукових вчень дозволяє нам виділити основні підходи до розгляду благополуччя, якими зокрема є евдеоністичний та гедоністичний, а також концепції якості життя, окрім того існує аксіологічний, суб'єктно-діяльнісний та оздоровчий підхід до проблематики

вивчення та дослідження феномену розуміння благополуччя дорослої особи.

Корелятами суб'єктивного благополуччя тут вважають: власне задоволення як певний емоційний стан у певному проміжку часу та соціальну підтримку, які можуть бути оцінені через еталонні стандарти відповідної життєвої події зокрема такі, як почуття, очікування, прагнення; компетентність, автономність, позитивні стосунки; особистісні характеристики зокрема такі як: доброзичливість в рамках соціальної взаємодії, сумлінність у індивідуальних досягненнях; роль відкритості новому досвіду в сенситивності до негативних та позитивних емоцій; негативний вплив нейротизму та позитивний вплив на рівень суб'єктивного благополуччя екстраверсії; показники інтелекту, як рівня когнітивного процесу; оцінку якості життя й наявності підвищеного рівня мотивації досягнень показники задоволення зовнішніми оцінками; задоволеність певними сферами життя; індивідуальні вміння, які пов'язані із міжособистісною взаємодією та особисті почуття.

Крім вищезазначених корелятивів Л.З. Сердюк на підставі аналізу видатних зарубіжних науковців додає до цього переліку такі базові чинники психологічного благополуччя як: емоційну стійкість, оптимістичний стиль атрибуції, екстраверсію, академічну успішність, досягнення, рівень соціальної підтримки (зокрема таких аспектів соціального середовища, які перш за все це мають відношення до професійної сфери), відчуття комфорту та безпеки середовища, атмосфери любові (мається на увазі усвідомлення відчуття близькості, сімейних радощів життя, гармонії тощо); відкритості та довіри у відносинах; адекватного батьківського контролю; відчуття власної значущості; сімейної підтримки тощо (Сердюк Л. З., 2017), (Харитинський, А., 2023).

Психологічні особливості формування довіри та психологічного благополуччя військовослужбовців Державної прикордонної служби України, мають свою особливу специфіку. Так, зокрема, зважаючи на не ординарну характеристику

професійної діяльності військовослужбовця Державної прикордонної служби формування довіри має здійснюватися із врахуванням того факту, що такий військовослужбовець може потенційно в ході виконання службових завдань зустрічатися із суб'єктами, які мають відверто кримінально-спрямовану поведінку. Очевидно, що особливості несення служби, і режим дня, і графік чергувань, і фізичні та психоемоційні навантаження не можуть сприяти формуванню досить високого рівня психологічного благополуччя. Однак, в даному випадку ми не маємо говорити про який-небудь високий рівень у порівнянні із працівниками інших професій, а обговорюємо той рівень психологічного благополуччя, який би демонстрували представники належним чином підібраної вибірки з розрахунку їх середньостатистичної більшості. У цьому випадку наше дослідження являється одним із небагатьох, які всебічно охоплюють дану проблематику та надають можливість з'ясувати типові показники психологічного благополуччя та адекватної довіри до себе в рамках визначеної професійної специфіки.

В той же час варто відмітити, що наявність типових показників рівнів психологічного благополуччя та рівня адекватної довіри до себе, які з успіхом в подальшому можуть бути використані в рамках професіографічного опису професійної діяльності сучасного військовослужбовця державної прикордонної служби і можуть стати зручними критеріями для відслідковування осіб в яких відповідні рівні виражені особливо не адекватно.

На цьому етапі очевидним стане приведення відповідних показників до типових норм з метою подальшої самокорекції власної поведінки та відношення до ціннісних орієнтирів, яким має слідувати кожен військовослужбовець державної прикордонної служби.

Тут, слід застосовувати комплекс психолого-педагогічних засобів, які б обумовлювали відповідну психологічну дію, а також надавати ефективні рекомендації побудовані на аналізі психологічних знань та уявлень про природу впливу на власну

поведінку та психоемоційний внутрішній світ з метою приведення відповідних показників до результатів в тій чи іншій мірі співвідносних до середньостатистичної норми.

На підставі вищевказаних тверджень доречним стане вивчення усього спектру наукових уявлень, течій та досліджень присвячених проблематиці вивчення особливостей формування психо-емоційної стійкості, зокрема та окремо таких її важливих елементів, як адекватна довіра до себе та психологічне благополуччя.

Так, зокрема, зарубіжний досвід формування психологічної стійкості учасників бойових дій дозволив виділити комплексний підхід, який зазвичай використовують американські фахівці в рамках відповідної підготовки. Він включає в себе широкий спектр соціально-психологічних, психологічних та поведінкових чинників.

На цьому етапі психологічна стійкість визначається такими координатами: стрес та копінг; індивідуальні фактори; організаційні фактори; вимоги екстремальних подій; результат. З метою її формування використовують програму комплексної підготовки солдатів (CSF). В рамках формування такої психологічної стійкості, як здатності успішно адаптуватися при обставинах пов'язаних із ризиком, а також змінах чи критичних обставинах, визначаються наступні фактори індивідуального рівня:

1. Позитивний копінг, як процес подолання важких обставин, направлених зусиль спрямованих на вирішення міжособистісних та особистих проблем в тому числі і прагнень зменшувати чи обмежувати стрес або конфлікт, що включає духовний, проблемно орієнтований та активно/прагматичний підходи до подолання.

2. Позитивні прагнення, як такий стан ентузіазму, жвавості та активності, що включає позитивні емоції, почуття гумору (особливо під час важливого життєвого виклику чи стресу), оптимізм гнучкість до змін та надію на сприятливий результат.

3. Позитивне мислення як застосування знань, обробка інформації та зміна уподобань через рефреймінг (позитивне

переосмислення), реструктуризацію, переоцінку, гнучкість, позитивні очікування, позитивний світогляд, перефокусування, внаслідок цього ефективно знаходження виходу із ситуації та психологічну підготовку в цілому.

4. Реалізм, як форма адекватної самооцінки, впевненості у власних силах, відчуття контролю, а також прийняття того факту, що деякі речі можуть знаходитися поза контролем, або взагалі можуть бути нездійсненними, впевненості в собі, самоефективності, наявності реалістичних очікувань, а також реалістичного опанування можливим.

5. Контроль поведінки, як процес оцінки, моніторингу і корегування емоційних реакцій зокрема самоуправління, саморегуляції та самовдосконалення.

6. Фізична підготовка, як здатність функціонувати в різних умовах ефективно.

7. Альтруїзм, як здатність на підставі довіри до світу надавати допомогу іншим без очевидних очікувань винагороди та безкорисливо дбати про інших.

Крім факторів індивідуального рівня тут також можна виділити також фактори сімейного рівня до яких входять емоційні зв'язки (зв'язки між членами сім'ї, дозвілля та спільний відпочинок), комунікація, підтримка (вирішення проблем, обмін думками), підтримка (матеріальна, інструментальна, емоційна, інформаційна, духовна тощо), близькість (відданість, близькість, любов), виховання (батьківські навички), легкість адаптації. Фактори рівня військового підрозділу куди входять позитивний психологічний клімат (відчуття гордості, лідерство, взаємодія всередині, позитивне рольове моделювання тощо); командна робота (координація, гнучкість); згуртованість (здатність виконувати комбіновані дії, загальна згуртованість).

Суспільні фактори зокрема приналежність (дружба, участь в ініціативах, інтеграцію в спільності); згуртованість (спільні цінності, міжособистісна приналежність); зв'язаність, зв'язки з місцем та людьми, ролі, структура, прихильність); колективна ефективність (уявлення про здатність працювати разом). (О. М. Кокун, В. В. Клочков, В. М. Мороз, І. О. Пішко, & Н. С. Лозінська, 2022)

Висновки. На підставі вищевказаного можемо зробити наступні висновки: Теоретичними засадами вивчення довіри до себе являються наукові напрямки, течії та думки окремих вчених, які визначають феномен довіри до себе, як елемент системи стабільних позитивних уявлень про світ відповідно до якого світ навколо є необхідною світоглядною парадигмою, що дозволяє відчуття почуття стабільності, формувати стратегію взаємодії особи зі світом та самим собою, а також в цілому приймати рішення про спрямування своєї діяльності. Відповідна система характерна трьома характеристиками: а) більшість оточуючих хороші, невдачі рідкі, а навколишній світ – гідне місце для існування; в) світ справедливий в) особа сприймає себе як хорошу людину гідну поваги.

Виходячи з вищевикладеного можна зробити висновок, що проблематика дослідження феномену довіри та

психологічного благополуччя військовослужбовців прикордонної служби України важлива для дослідження тема, що має вивчатися в комплексі з новітніми розробками вітчизняних та зарубіжних психологів та пропонувати якісно нові рішення для розв'язання типових питань і проблемних випадків, що потребують вирішення з метою більш ефективного налагодження психологічного супроводження та розуміння психологічних проблем військовослужбовців прикордонної служби України. Все це як ніколи актуально зараз коли військовослужбовці державної прикордонної служби не лише захищать кордони нашої Батьківщини в надзвичайно складних умовах, але і відчують високу відповідальність за свою роботу в наслідок того що попереджають проникненню численних диверсійних груп, які можуть прагнути перетнути кордон в наслідок протизаконних дій з боку країни агресора.

Список використаних джерел

1. Волинець Н.В. (2020) Психологія особистісного благополуччя персоналу державної прикордонної служби України. Дис на здобуття наукового ступеня доктора психологічних наук. Київ
2. Кокун О. М. та ін. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій : метод. посіб. / О. М. Кокун, В. В. Клочков, В. М. Мороз, І. О. Пішко, Н. С. Лозинська. – Київ-Одеса : Фенікс, 2022. – 128 с
3. Сердюк, Л. З. (2017). Структура та функція психологічного благополуччя особистості. Актуальні проблеми психології, № 5 (17), с. 124–133
4. Філософія : практикум [Електронний ресурс] / Л. В. Северин-Мрачковська, Ю. М. Вільчинський, В. Л. Деркач та ін. — Київ : КНЕУ, 2018. — 248 с
5. Харитинський, А. (2023). Психологічні чинники суб'єктивного благополуччя військовослужбовців. Вісник Національного університету оборони України. 199-206. 10.33099/2617-6858-2023-76-6-199-206
6. Bretherton I. (1992) The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Developmental Psychology*. Vol. 28, p.759-775
7. Janoff-Bulman R. (1992) *Shattered assumptions*. New York. NY: Free Press

References

1. Volynets N. V. (2020) *Psykhohohiia osobystisnoho blahopoluchchia personalu derzhavnoi prykordonnoi sluzhby Ukrainy [Psychology of personal well-being of personnel of the state border service of Ukraine]* Kandydats'ka dysertatsiia [Candidate's dissertation]. Kyiv: NADPSU [in Ukrainian].
2. Kokun O. M., Klochkov V. V., Moroz V. M., Pishko, I. O. & Lozinska N. S. (2022) (Zabezpechennia psykhohohichnoi stiikosti viiskovosluzhbovtziv v umovakh boiovykh dii [Ensuring the psychological stability of servicemen in combat conditions]. – Kyiv:: Feniks., – p.128 [in Ukrainian].
3. Serdiuk L. Z. (2017). Struktura ta funktsiia psykhohohichnoho blahopoluchchia osobystosti. [The structure and function of the psychological well-being of the individual] *Aktualni problemy psykhohohii [Actual problems of psychology]* , Vol. 5 (17), p. 124–133 [in Ukrainian].
4. Severyn-Mrachkovska L. V., Vilchynskiy Y. M. & Derkach V. L. et al. (2018) *Filosofia [Philosophy]*. — Kyiv: KNEU — p.248 [in Ukrainian].
5. Kharytynskiy, A. (2023). Psykhohohichni chynnyky subiektivnoho blahopoluchchia viiskovosluzhbovtziv. . [Psychological factors of subjective well-being of military personnel] *Visnyk*

Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy. . [Bulletin of the National Defense University of Ukraine]. Vol. 5 [in Ukrainian].

6. Bretherton I. (1992) The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Developmental Psychology*. Vol. 28, p.759-775

7. Janoff-Bulman R. (1992) *Shattered assumptions*. New York. NY: Free Press

Summary

BUILDING TRUST AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF MILITARY OFFICERS OF THE STATE BORDER SERVICE OF UKRAINE

Kostyuchenko I. M. master's student of the department of psychology, political science and socio-cultural technologies of Sumy State University

Introduction Studying the problems of trust formation and understanding the factors of psychological well-being among military personnel is an important and relevant topic for research.

Purpose The purpose of the article is to determine the psychological prerequisites for the formation of psychological well-being and trust of military personnel of the state border service, to analyze and summarize all the necessary factors that contribute to the development of psychological stability, which ensures the stability of an adequate level of trust and psychological well-being.

Methods The research methods used in this study were: theoretical methods, which included theoretical analysis, interpretation of studies on relevant issues in Ukraine and abroad, their comparison, theoretical modeling, systematization and generalization, deductions and inductions.

Originality Confidence in oneself will include confidence in one's own perception, including confidence in memory, feelings and their interpretations, conviction in one's own excellence, significance, value, necessity of oneself and one's activities for others, which is extremely important in the conditions of a military serviceman's professional activity, when not rarely does not have situational objective indicators of the value and significance of one's own professional activity for other members of society and society as a whole.

We can talk about trust on an emotional level, as a feeling of self-acceptance, which not only creates a sense of security and, if necessary, liberates a person, but is also a resource state that can save a fighter in case of getting into critical situations, when it comes to counting down the gaps split-second time between decision and action.

Along with the issue of self-confidence formation, there is an equally important and relevant issue related to the study of the issue dedicated to understanding the problem of personal and professional life fulfillment, further research into the issue of a comfortable and prosperous existence of a person in life as a whole and within the framework of professional self-realization at a given place of service in particular.

The main approaches to the consideration of well-being are eudemonic and hedonistic, as well as the concept of quality of life, there is an axiological, subject-active and health-improving approach to the problems of studying and researching the phenomenon of understanding the well-being of an adult.

Conclusion Correlates of subjective well-being are considered to be: one's own satisfaction as a certain emotional state in a certain period of time and social support, which can be evaluated through reference standards of the relevant life event, in particular, such as feelings, expectations, aspirations; competence, autonomy, positive relationships; personal characteristics, in particular, such as: benevolence in the framework of social interaction, conscientiousness in individual achievements; the role of openness to new experiences in sensitivity to negative and positive emotions; the negative impact of neuroticism and the positive impact of extraversion on the level of subjective well-being; indicators of intelligence, as the level of the cognitive process; assessment of the quality of life and, in the presence of a high level of achievement motivation, indicators of satisfaction with external evaluations; satisfaction with certain areas of life; individual skills that are related to interpersonal interaction and personal feelings.

Key words: trust; psychological well-being; military personnel of the state border service of Ukraine; psychological stability; professional activity.

Дата надходження рукопису/Date of receipt of the manuscript: 26.09.24.

Дата прийняття рукопису/Date of acceptance of the manuscript: 30.10.24.

© 2024. This work is under an open license CC BY-NC 4.0.

Завідувачу кафедри
психології, політології та
соціокультурних технологій
Сумського державного університету
Андріані КОСТЕНКО

Від провірного психолога № 9953
посада керівник/начальник/директор (назва установи)

Олена Жемка

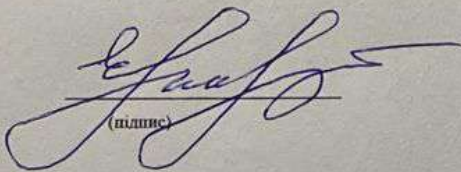
(Ім'я та ПРІЗВИЩЕ керівника)

АКТ

про впровадження результатів дослідження

Доводимо до вашого відома, що дослідження довіри та психічного благополуччя військовослужбовців Державної прикордонної служби України здійснювалися на базі в/ч 9953.

За результатами дослідження в роботу служби психологічного забезпечення впроваджена програма розвитку довіри в структурі психічного благополуччя військовослужбовців Державної прикордонної служби України. Участь військовослужбовців у програмі забезпечила зростання показників довіри та психічного благополуччя, що опосередковує підвищення їх готовності до виконання завдань за призначенням.


(підпис)

Олена Жемка

(Ім'я та ПРІЗВИЩЕ)