

**ТЕМА МАГІСТЕРСЬКОЇ: «ОСОБИСТІСНА РЕФЛЕКСІЯ
ЯК УМОВА ОПАНУВАННЯ ДИСТРЕСОМ
У ДОРΟΣЛИХ ПІД ЧАС ВІЙНИ»**

**Підготував студент групи ПВШГ МАКОВЕЙ С.Ю.
Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент Найчук В.В.**

ОБ'ЄКТ ДОСЛІДЖЕННЯ:

ДИСТРЕС У ДОРОСЛИХ В УМОВАХ ВІЙНИ.

ПРЕДМЕТ ДОСЛІДЖЕННЯ:

ОСОБЛИВОСТІ ОСОБИСТІСНОЇ РЕФЛЕКСІЇ

ЯК ЧИННИКА ОПАНУВАННЯ ДИСТРЕСОМ У ДОРОСЛИХ В УМОВАХ ВІЙНИ.

МЕТОЮ ДОСЛІДЖЕННЯ:

**ВИВЧЕННЯ РОЛІ ОСОБИСТІСНОЇ РЕФЛЕКСІЇ
В ОПАНУВАННІ ДИСТРЕСОМ У ДОРΟΣЛИХ ПІД ЧАС ВІЙНИ.**

ГІПОТЕЗА ДОСЛІДЖЕННЯ:

**ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ОСОБИСТІСНОЇ РЕФЛЕКСІЇ
ПОЗИТИВНО ВЛИВАЄ НА ЕФЕКТИВНІСТЬ ОПАНУВАННЯ ДИСТРЕСОМ
У ДОРΟΣЛИХ ПІД ЧАС ВІЙНИ.**

ЗАВДАННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ:

- 1. ПРОАНАЛІЗУВАТИ ПСИХОЛОГІЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ ЯВИЩА ДИСТРЕСУ ТА ЧИННИКІВ ЙОГО ПОДОЛАННЯ.**
- 2. ПРОАНАЛІЗУВАТИ ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ДИСТРЕСУ В УМОВАХ ВІЙНИ.**
- 3. ВИВЧИТИ РОЛЬ ОСОБИСТІСНОЇ РЕФЛЕКСІЇ В ОПАНУВАННІ ДИСТРЕСОМ У ДОРΟΣЛИХ ПІД ЧАС ВОЄННИХ КОНФЛІКТІВ.**
- 4. ЗДІЙСНИТИ ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОКАЗНИКІВ ОСОБИСТІСНОЇ РЕФЛЕКСІЇ ТА РІВНЯ ДИСТРЕСУ У ДОРΟΣЛИХ.**
- 5. ПРОАНАЛІЗУВАТИ ОТРИМАНІ ДАНІ ТА ВСТАНОВИТИ ЗВ'ЯЗОК МІЖ РІВНЕМ ОСОБИСТІСНОЇ РЕФЛЕКСІЇ ТА ОПАНУВАННЯМ ДИСТРЕСУ.**
- 6. РОЗРОБИТИ ТА ПЕРЕВІРИТИ ЕФЕКТИВНІСТЬ ПРОГРАМИ РОЗВИТКУ РЕФЛЕКСІЇ, ЯК ЧИННИКА ПОДОЛАННЯ ДИСТРЕСУ.**

МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

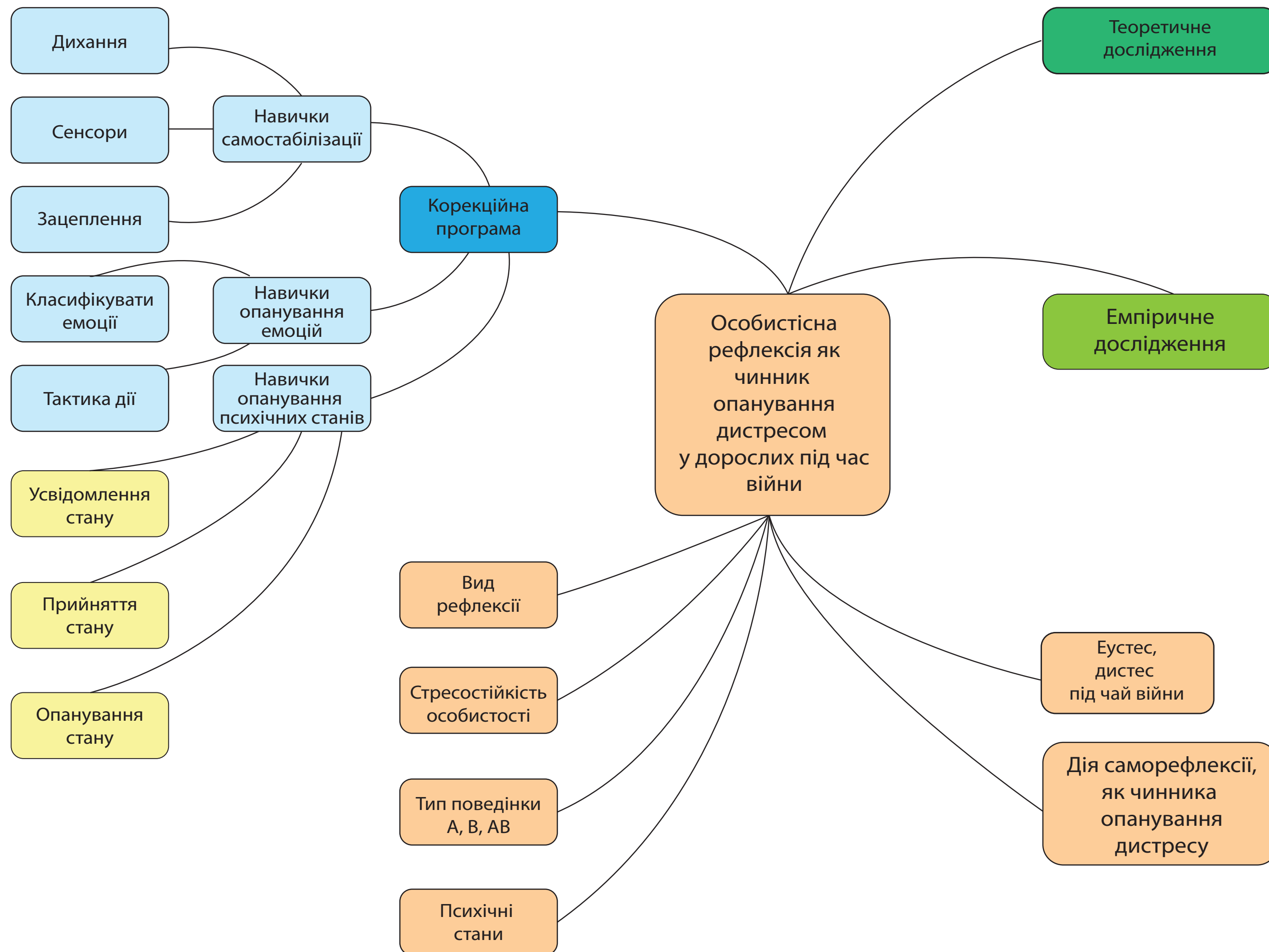
ТЕОРЕТИЧНІ МЕТОДИ:

- АНАЛІЗ,
- СИНТЕЗ,
- УЗАГАЛЬНЕННЯ.

ЕМПІРИЧНІ МЕТОДИ:

- МЕТОДИКА «ОЦІНКА РІВНЯ СИТУАТИВНОЇ (РЕАКТИВНОЇ) ТРИВОЖНОСТІ (ТЕСТ СПІЛБЕРГЕРА-ХАНІНА)»;
- ОПИТУВАЛЬНИК САМОДІАГНОСТИКИ ТИПУ ПОВЕДІНКИ В СТРЕСОВІЙ СИТУАЦІЇ (АВТОР В. БОЙКО);
- МЕТОДИКА «САМООЦІНКА ПСИХІЧНИХ СТАНІВ» (ЗА Г. АЙЗЕНКОМ);
- МЕТОДИКА ВИЗНАЧЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ (АВТОРИ Д. ХОЛМС, К. РАГЕ);
- МЕТОДИКА «ДИФЕРЕНЦІЙНИЙ ТИП РЕФЛЕКСІЇ» О. ЛЕОНТЬЄВА.

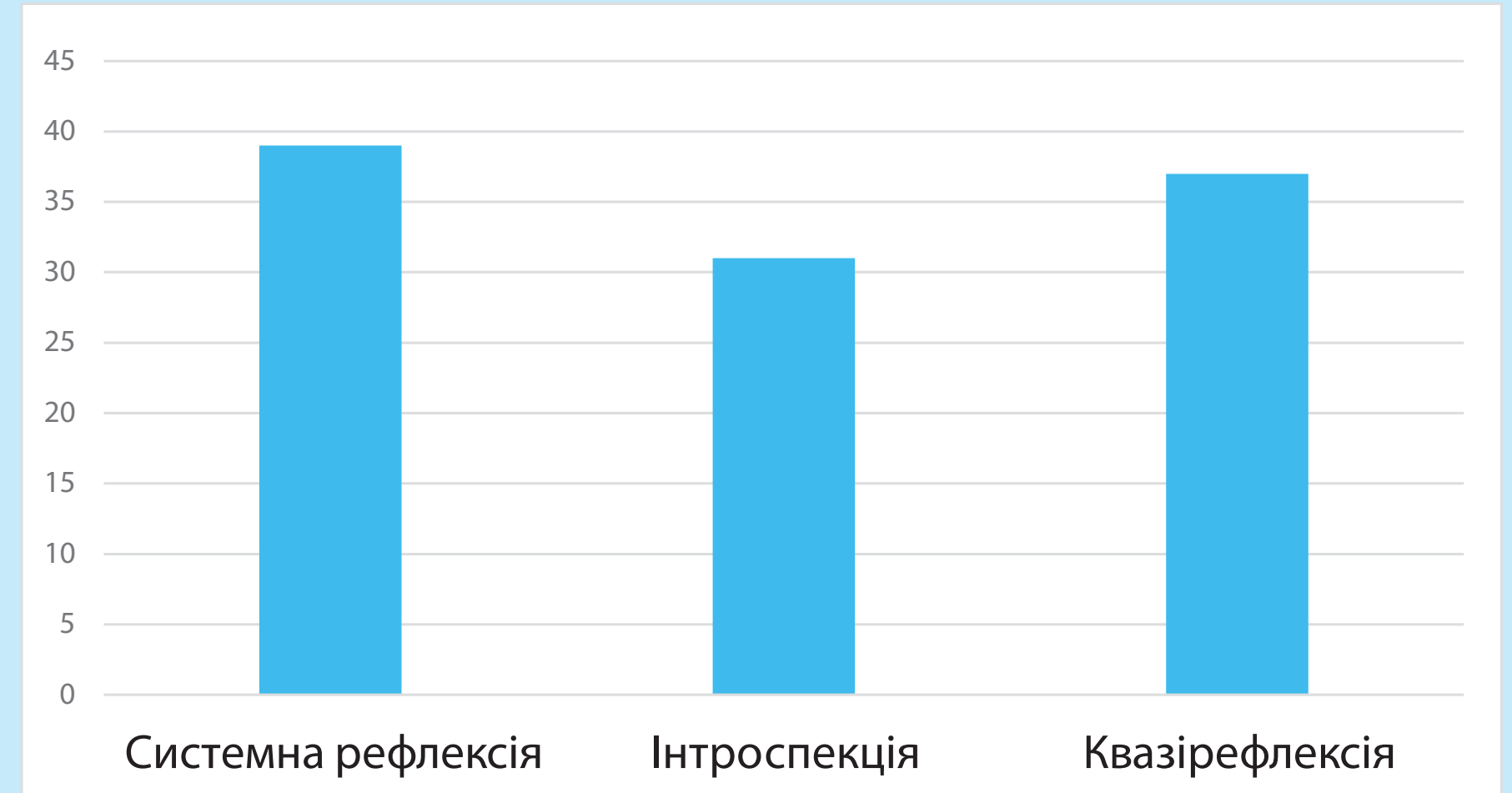
ТЕОРЕТИЧНА МОДЕЛЬ



РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

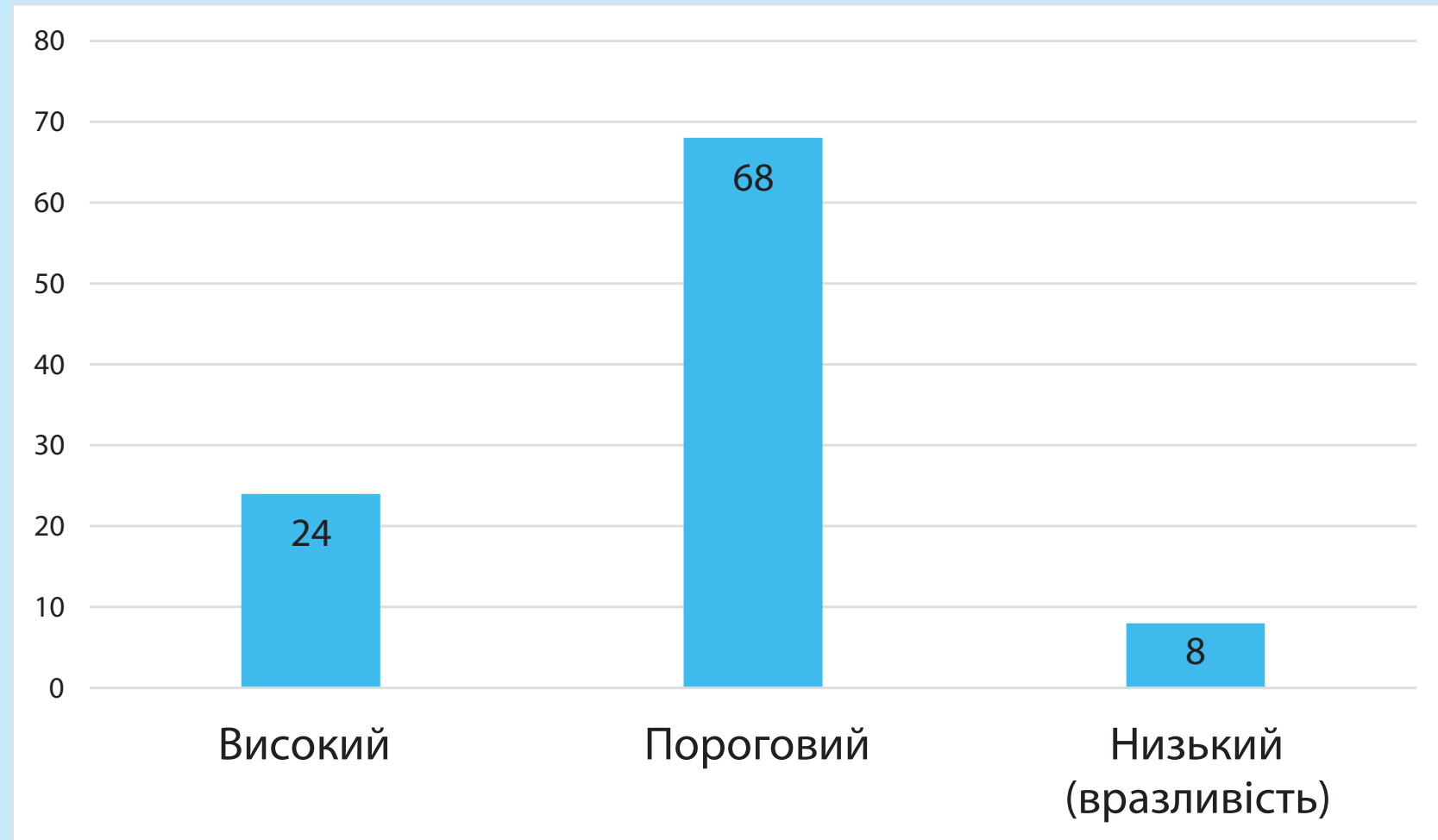


**Результати за опитувальником Д. Леонтьєва
«Диференціальний тип рефлексії»**

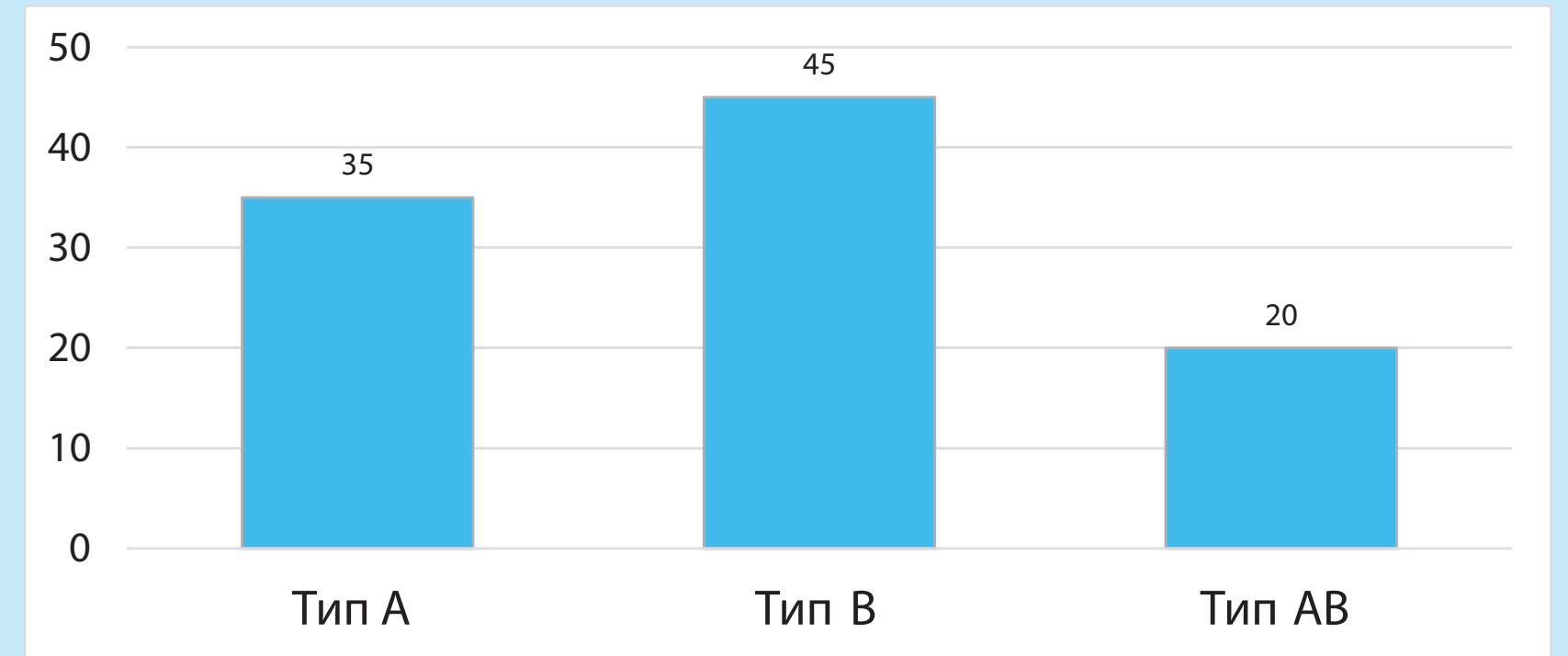


**Середні показники особливостей рефлексії (за опитувальником
«Диференційний тип рефлексії» Д.О. Леонтьєва)**

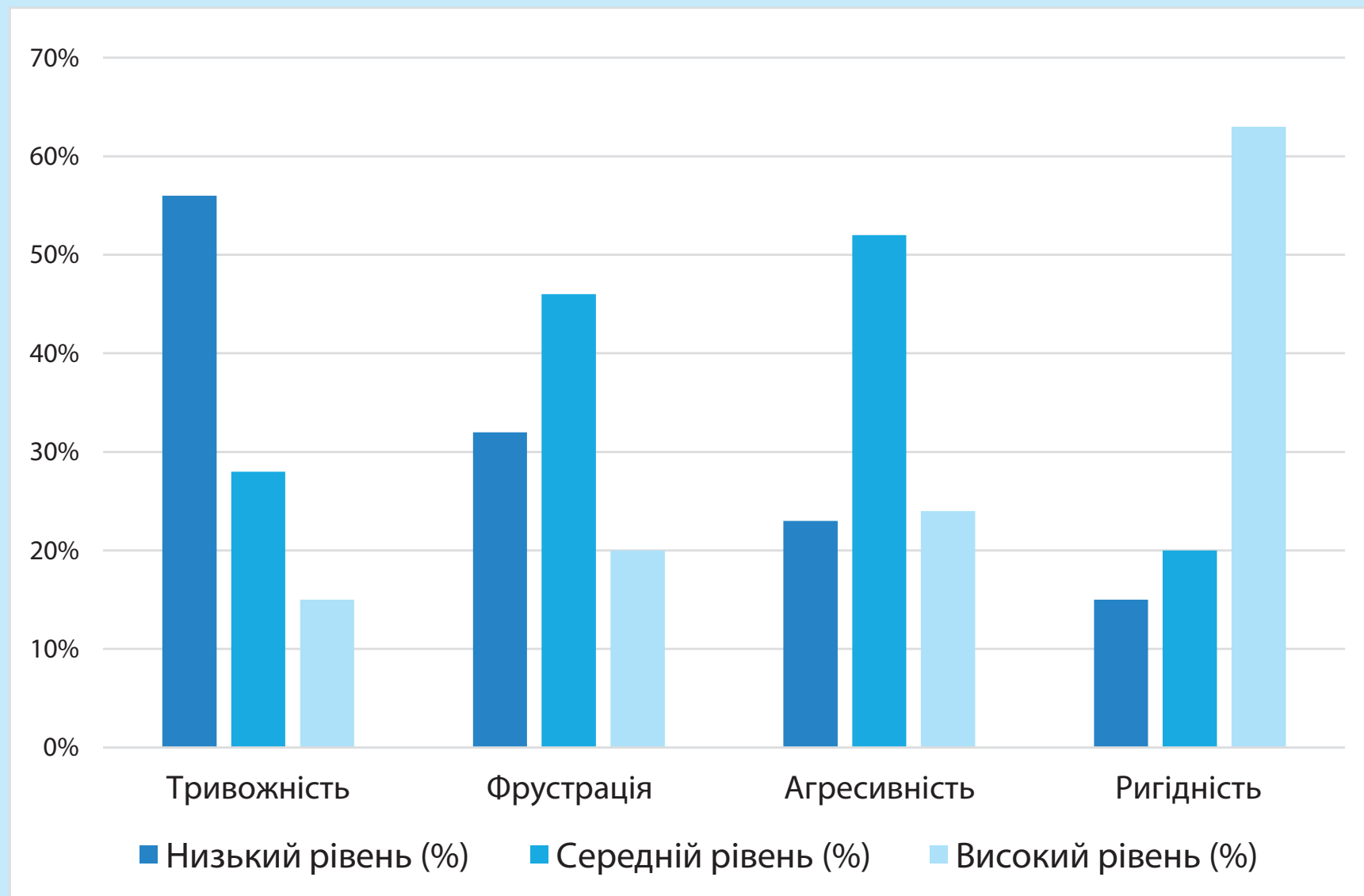
РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ



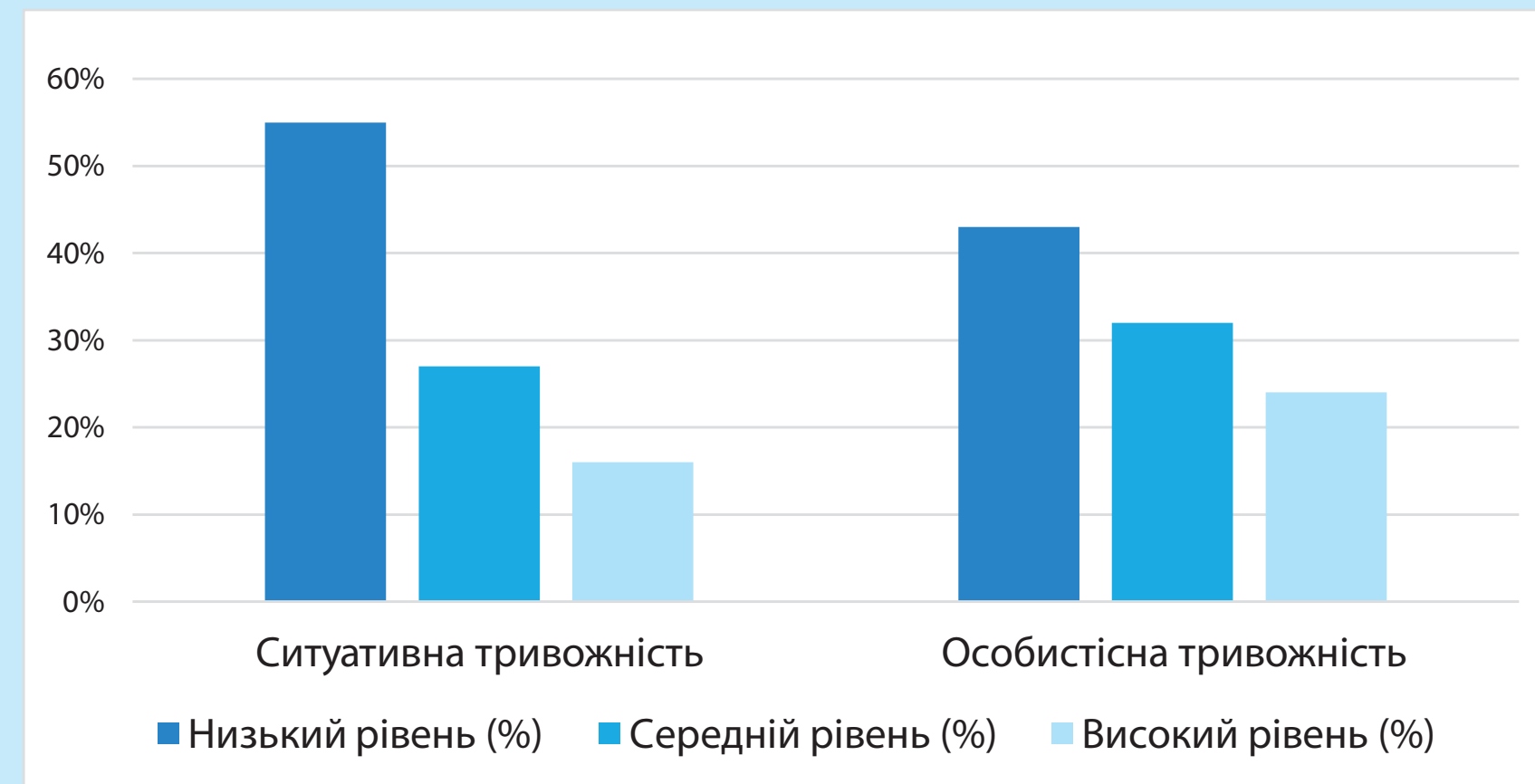
Результати дослідження за методикою «Визначення стресостійкості та соціальної адаптації» (Т. Холмса та Р. Праге)



Результати за методикою «Опитувальник самодіагностики типу поведінки в стресовій ситуації» (автор В. В. Бойко).



Розподіл за рівнями прояву психічних станів за методикою Г. Айзенка

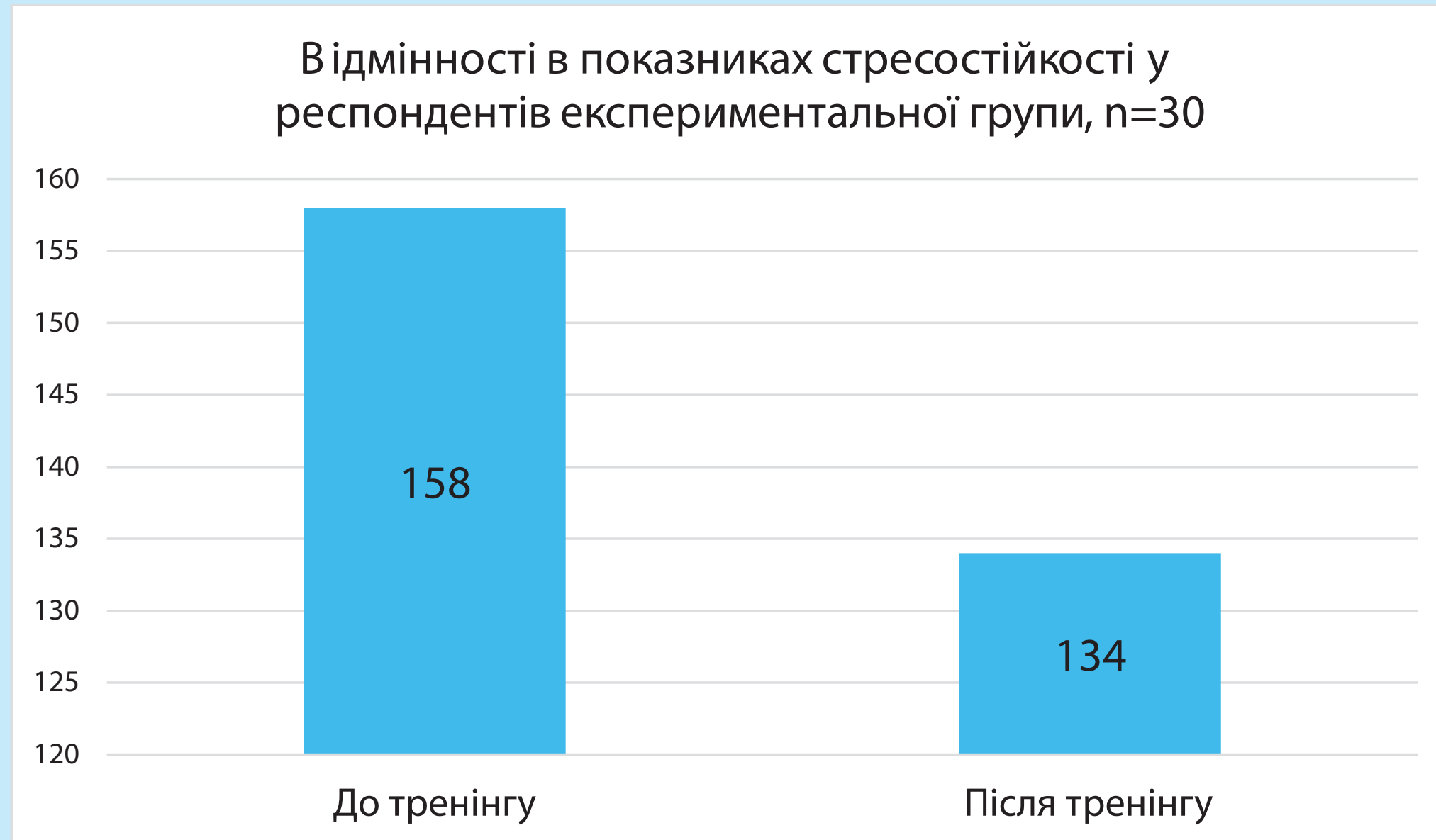


Розподіл за рівнями тривожності дорослих згідно з методикою Ч.Д.Спілберга (адаптація Ю.Л. Ханін)

КОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА – КУРС «ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТУРНІКЕТ»

МЕТА КУРСУ: СТАБІЛІЗАЦІЯ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ПРОЦЕСІВ ЛЮДИНИ І РЕФЛЕКСІЯ ЕМОЦІЙ, ДУМОК, СТАНІВ В ПРОЦЕСІ САМОСТАБІЛІЗАЦІЇ ПІД ЧАС ДИСТРЕСУ У ДОРΟΣЛИХ, З ОДНОЧАСНИМ ВИКОРИСТАННЯМ ІНДИВІДУАЛЬНОГО ПСИХОЕДУКАЦІЙНОГО ЗАСОБУ.

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПІСЛЯ ПРОВЕДЕННЯ КУРСУ



Динаміка рівня стресостійкості у волонтерів (експериментальна група) після проходження тренінгової програми.

У групі волонтерів, які пройшли тренінгову програму, збільшився рівень стресостійкості, що вказує на важливі зміни в їх способі реагування на несподівані ситуації. Якщо до участі в тренінгу в середньому по групі було діагностовано низький рівень стресостійкості, то після його проходження середнє арифметичне стало 134, що вказує на підвищення рівня стресостійкості.

ПРАКТИЧНА ЗНАЧУЩІСТЬ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ:

ОТРИМАНІ РЕЗУЛЬТАТИ ВКАЗУЮТЬ НА ЕФЕКТИВНІСТЬ КУРСУ, ЩО ДОЗВОЛЯЄ РЕКОМЕНДУВАТИ ЙОГО В РОБОТІ ПРАКТИЧНИМ ПСИХОЛОГАМ, А ТАКОЖ В ПРАКТИЦІ ПСИХОЕДУКАЦІЇ ПІД ЧАС СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ ДЕРЖАВНИХ СЛУЖБОВЦІВ І ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.