

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет права, публічного управління та  
національної безпеки

Кафедра психології  
Кваліфікаційна

робота на правах

рукопису

Суконнік Людмила Адамівна

УДК 159.923:316.6

### **КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

Стресостійкість як чинник психологічної адаптації особистості в умовах  
перманентної кризи

053 «Психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня магістр

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень.

Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на  
відповідне джерело.

---

Керівник роботи:  
Кулаковський Тарас Юрійович  
Доцент

Житомир - 2025

Висновок кафедри \_\_\_\_\_  
за результатами попереднього  
захисту:

Протокол засідання кафедри

№ \_\_\_\_\_ від «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ року

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
(науковий ступінь, вчене звання)

\_\_\_\_\_  
(підпис)

\_\_\_\_\_  
(науковий ступінь, вчене звання)

### Результати захисту кваліфікаційної роботи

Здобувач вищої освіти      Суконнік Людмила Адамівна захистила  
(прізвище ,ім'я, по батькові)

кваліфікаційну роботу з оцінкою:

сума балів за 100-бальною шкалою

за шкалою ECTS                      \_\_\_\_\_

за національною шкалою

Секретар ЕК

\_\_\_\_\_

(науковий ступінь, вчене звання)

(підпис)

(прізвище ,ім'я, по батькові)

## АНОТАЦІЯ

Суконнік Л. А. «Стресостійкість як чинник психологічної адаптації в умовах перманентної кризи» – Рукопис.

Магістерська кваліфікаційна робота представлена на здобуття ступеня вищої освіти «магістр», галузі знань «Практична психологія» 053 «Психологія». – Поліський національний університет, м. Житомир

У магістерській кваліфікаційній роботі розглянуто особливості виявлення особливостей стресостійкості як чинника психологічної адаптації особистості в умовах перманентної кризи, проаналізовано отримані результати та сформулювало практичні рекомендації для покращення процесу адаптації сучасних кризових умовах.

Ключові слова: стрес, стресостійкість, психологічна адаптація, перманентна криза, кризовий стан.

## ANNOTATION

Sukonnik L. “Stress resistance as a factor of psychological adaptation in conditions of permanent crisis” – Manuscript.

Master’s qualification work presented for the degree of higher education “Master”, field of knowledge “Practical Psychology” 053 “Psychology”. – Polissia National University, Zhytomyr

The master’s qualification work considers the features of identifying the features of stress resistance as a factor of psychological adaptation of the individual in conditions of permanent crisis, analyzes the results obtained and formulates practical recommendations for improving the process of adaptation to modern crisis conditions.

Keywords: stress, stress resistance, psychological adaptation, permanent crisis, crisis state.

## ЗМІСТ

|   |    |
|---|----|
| ВСТУП .....   | 5  |
| РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЯК ЧИННИКА ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ПЕРМАНЕНТНОЇ КРИЗИ.....         | 8  |
| 1.1. Поняття перманентної кризи та основні підходи до її вивчення у контексті психології особистості.....                                       | 8  |
| 1.2. Стресостійкість як чинник психологічної адаптації особистості в умовах перманентної кризи.....   | 11 |
| 1.3. Сучасні підходи до надання психологічної допомоги в адаптації особистості в умовах перманентної кризи .....                                | 16 |
| Висновки до розділу 1 .....   | 24 |
| РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЯК ЧИННИКА ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ПЕРМАНЕНТНОЇ КРИЗИ .....                | 26 |
| 2.1. Методи та організація емпіричного дослідження.....   | 26 |
| 2.2. Аналіз стресостійкості працівників та клієнтів Центру як чинника психологічної адаптації особистості в умовах перманентної кризи .....     | 30 |
| Висновки до розділу 2 .....   | 40 |
| РОЗДІЛ 3. ОСОБЛИВОСТІ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЯК ЧИННИКА ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ПЕРМАНЕНТНОЇ КРИЗИ .....         | 42 |
| 3.1. Практичні рекомендації з підвищення рівня стресостійкості як чинника психологічної адаптації особистості в умовах перманентної кризи ..... | 42 |
| 3.2. Апробація наданих рекомендацій на клієнтах Центру .....  | 49 |
| Висновки до розділу 3 .....   | 52 |
| ВИСНОВКИ.....   | 53 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ .....  | 56 |
| ДОДАТКИ.....  | 64 |

## ВСТУП

**Актуальність дослідження** полягає у зростаючій потребі розуміння того, як люди пристосовуються до постійних змін та викликів сучасного світу, адже такі умови життя характеризуються швидкоплинністю, непередбачуваністю, постійною зміною, що може викликати стрес, тривогу, та інші негативні психологічні стани.

Вивчення психологічних чинників, які сприяють успішній адаптації особистості в таких умовах, є ключовим для розробки ефективних стратегій психологічної підтримки та інтервенцій. Розуміння того, як особистісні якості, соціальна підтримка, стратегії подолання стресу, та інші психологічні чинники впливають на адаптаційні процеси, дозволяють розробити більш цілеспрямовані підходи до зміцнення психологічної стійкості особистості. Також важливим є аспект адаптації в нових умовах, що набуває особливої актуальності у контексті бойових дій та вимушеного переміщення людей. Через такі події багато осіб змушені заново звикати до іншого культурного та соціального середовища.

Розуміння психологічних механізмів, що лежать в основі адаптації таких осіб, стає ключовим для забезпечення їх ефективної інтеграції та побудови взаєморозуміння у новому середовищі.

Важливість дослідження психологічних аспектів адаптації особистості у кризових ситуаціях розглядається українськими вченими, праці яких використовувалися у даній роботі: Г. Афузова та ін. [3; 4], І. Гаркуша, С. Дубінський [9], Л. Гридковець [12], Л. Коробка [18], М. Лукашевич [24], С. Максименко [29], В. Панок та ін. [33; 42], Л. Пілецька [34], О. Тарнавська [45], Т. Титаренко [46], О. Шелестова [52] та інші.

**Метою роботи** є дослідження психологічних чинників адаптації особистості в умовах перманентної кризи.

Для досягнення мети визначені наступні **завдання дослідження**:

1. Розглянути поняття перманентної кризи та основні підходи до її вивчення в контексті психології особистості.
2. Проаналізувати чинники психологічної адаптації особистості в умовах перманентної кризи, зокрема в контексті бойових дій, та визначити фактори, що сприяють або ускладнюють цей процес.
3. Оцінити ефективність наявних підходів психологічної допомоги, спрямованих на підтримку адаптаційних здібностей особистості в ситуаціях перманентної кризи.
4. Здійснити емпіричне дослідження з метою виявлення особливостей психологічної адаптації особистості в умовах перманентної кризи, проаналізувати отримані результати та сформулювати практичні рекомендації для покращення процесу адаптації сучасних кризових умовах.

**Методи дослідження:** *теоретичні* – аналіз та узагальнення психологічної, соціальної та медичної літератури для вивчення стану проблеми адаптації особистості в умовах перманентної кризи; *емпіричні* – використання психологічних тестів та опитувальників для оцінки рівня адаптації, інтерв'ю та спостереження для збору даних про особистісні адаптаційні можливості, аналіз випадків для детального розгляду індивідуальних досвідів адаптації досліджуваних; *статистичні* – математичне опрацювання результатів емпіричного дослідження, їх аналізу, що дозволяють виявити кількісні та якісні показники зв'язків між психологічними чинниками адаптації та ефективністю адаптаційних стратегій досліджуваних.

#### **Інформаційна база дослідження.**

**Наукова новизна одержаних результатів:** дослідження вносить внесок у психологічну науку шляхом розробки комплексного підходу до аналізу психологічних чинників адаптації особистості в умовах перманентної кризи. Новизна полягає у виявленні та систематизації ключових адаптаційних стратегій, які особистість застосовує в екстремальних умовах, зокрема під час

бойових дій та вимушеного переселення. Результати дослідження розкривають взаємозв'язок між індивідуальними психологічними особливостями, соціальною підтримкою та ефективністю адаптації, а також визначають роль психологічної стійкості у процесі адаптації до кризових умов.

**Практичне значення одержаних результатів:** отримані результати мають важливе практичне значення для розробки та впровадження програм психологічної підтримки, спрямованих на підвищення адаптаційного потенціалу особистості в кризових умовах. Вони можуть бути використані в роботі психологів, соціальних працівників та інших фахівців, які надають допомогу особам, що зіткнулися з вимушеним переселенням або перебувають у зоні бойових дій. Рекомендації, розроблені на основі дослідження, можуть бути застосовані для створення просвітніх та тренінгових програм з розвитку стресостійкості, саморегуляції та психологічної готовності до адаптації в складних життєвих умовах.

**Структура роботи.** Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел з найменувань та додатків. Основна частина роботи викладена на сторінці. Загальна кількість сторінок в роботі

## РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЯК ЧИННИКА ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ПЕРМАНЕНТНОЇ КРИЗИ

1.1. Поняття перманентної кризи та основні підходи до її вивчення у контексті психології особистості

На даний час у центрі уваги психологічних досліджень опиняються феномени, що впливають на стабільність та гармонію внутрішнього світу особистості, серед яких особливе місце займає поняття пермакризи. Цей термін описує стан неперервної нестабільності та невизначеності, який вимагає від людини постійної ментальної та емоційної готовності до змін. Розгляд пермакризи та її впливу на психіку особистості дозволяє глибше зрозуміти механізми психологічної адаптації і розробити ефективні стратегії підтримки людей у сучасних складних умовах.

Авторитетний британський словник Collins Dictionary вибрав слово «пермакриза» головною дефініцією 2022 року. У свою чергу воно складене з двох слів — перманентна, тобто постійна і криза. За словами керівника Collins Dictionary Алекса Бікрофта, термін описує відчуття людей у період воєн, інфляції, політичної нестабільності та кліматичних лих.

У психології криза розглядається як психічний стан, що виникає внаслідок зіткнення індивіда з обставинами, які перевищують його звичні механізми адаптації, викликаючи тривалі стани напруги та дезорієнтації. Важливо розуміти, що поняття перманентної кризи не передбачає безперервний кризовий стан, оскільки така ситуація психологічно неможлива для тривалого існування. Отже, маємо на увазі ряд станів кризи, які проявляються в особистості доволі часто, з високою інтенсивністю та тривалістю, значно впливають на становлення особистості.

Отже, пермакриза (перманентна / постійна криза) – це відчуття життя в небезпеці й невизначеності протягом тривалого часу, яке характерне для

особистості під час війни, інфляції, політичної нестабільності й інших глобальних подій, які можуть порушувати наш звичний порядок життя в тривалій перспективі [9, с. 52; **Помилка! Джерело посилання не знайдено.**].

Бойові дії в Україні, як приклад пермакризи, є особливо значущим для психології через їхній екстремальний характер і безпосередній вплив на психіку особистості. В таких умовах люди зіштовхуються з крайніми формами невизначеності та загрози життю, що може призводити до розвитку гострих та хронічних психологічних розладів [8]. Однак, якщо в об'єктивно чи суб'єктивно складній життєвій ситуації особистість не втрачає здатність гнучко мислити, вона з більшою вірогідністю буде здатна регулювати власний емоційний стан і запобігти фізіологічній стрес-реакції. За умов адекватного емоційного реагування вона шукатиме конструктивного вирішення проблеми, в тому числі звертаючись за соціальною підтримкою [3, с. 13].

Психологи також пов'язують з пермакризою явище «тривожного вигорання» (worry burnout), коли тривалий стрес призводить до виснаження ресурсів та нездатності сприймати нові загрози. Важливість пермакризи для психології полягає у її глибокому та всебічному впливі на людину, що виходить далеко за межі повсякденних життєвих викликів. Стан постійної невизначеності та небезпеки, який приносить пермакриза, спонукає до розвитку специфічних психологічних реакцій та адаптаційних стратегій [4; 3, с. 17].

Психічне здоров'я особистості та шляхи його збереження є важливою соціально-психологічною проблемою, особливо в умовах пермакризи, що охопила світову спільноту. Останнім часом ця криза загострилася через військову агресію, економічну нестабільність, зростання інфляції та політичні потрясіння [3, с. 5].

Зокрема, населення України зазнало суттєвого негативного впливу війни, яке зросло поєднанням пермакризи та політичної нестабільності. Це змусило людей адаптуватися до нових умов, змінюючи свій спосіб життя,

мислення, самосприйняття та ставлення до оточуючого світу. Внаслідок цього перед ними постало завдання осмислення ключових екзистенційних питань, щоб відповідати вимогам нової соціальної реальності.

Психічне здоров'я особистості, шляхи його збереження та відновлення – актуальна соціально-психологічна проблема крізь призму перебування світової спільноти у стані пермакризи, яка загострилася в останнє десятиріччя внаслідок ескалації воєнної агресії, зростання інфляції, політичної нестабільності й інших глобальних подій [3, с. 5].

Отже, населення України піддалося руйнівному впливу війни, що було обумовлене поєднанням переживання ними пермакризи (війни) та політичної кризи, пов'язаної з необхідністю зміни життєвого стилю, способу мислення, ставлення до себе, навколишнього світу і основних екзистенціальних проблем, аби відповідати вимогам нової соціальної ситуації розвитку [3, с. 5]. Поведінково, це може проявлятися в уникненні, підвищеній пильності, а також у змінах звичних шаблонів поведінки, спрямованих на зниження відчуття ризику.

На успішність соціально-психологічної адаптації може впливати й попередній досвід людини та характер можливої отриманої психологічної травми. Одним із найважливіших показників успішної адаптації до умов зміненого середовища існування є ступінь задоволеності своїм оточенням. З цією метою соціально-психологічна допомога має бути спрямована на активізацію внутрішніх ресурсів. Розуміння таких реакцій є ключовим для розробки ефективних заходів психологічної допомоги та підтримки особистості в подоланні пермакризи [45, с. 221-222].

В умовах війни, тотальної психологічної кризи, пермакризи – важливим є виявити, зберегти та примножити суб'єктивне благополуччя, навчитися коупінгу зі стресом та навичкам резилієнтності для відновлення життя. Один із ключових підходів полягає у вивченні внутрішніх ресурсів особистості, таких як стресостійкість, гнучкість мислення та емоційна регуляція, які визначають здатність індивіда адаптуватися до змінюваних умов життя. Інший

підхід зосереджується на соціально-психологічних аспектах, аналізуючи роль соціальної підтримки, міжособистісних відносин та спільноти у процесі адаптації до пермакризових станів. Також важливим є вивчення когнітивних аспектів, включаючи способи сприйняття та інтерпретації кризових подій, які можуть впливати на рівень адаптивності особистості. Дані підходи, інтегровані в комплексне бачення, дозволяють розробляти цілісні напрями психологічної підтримки в умовах постійних викликів і змін [2, с. 89-90; 19;26].

Особлива увага до механізмів психологічної адаптації і стресостійкості відкриває нові перспективи для розробки методів психологічної підтримки та інтервенцій, спрямованих на покращення якості життя людей у тривалих умовах пермакризи.

## 1.2.Стресостійкість як чинник психологічної адаптації особистості в умовах перманентної кризи

Стрес – «є станом крайнього психічного напруження, що виникає в людини під час діяльності чи поведінкових реакцій у відповідь на потужні та тривалі несприятливі зовнішні й внутрішні фактори. Він може проявлятися у вигляді хронічної тривожності, депресивних розладів або посттравматичного стресового розладу, які важко піддаються корекції та можуть суттєво впливати на якість життя. Такі глибокі й тривалі пермакризи потребують особливої уваги психологів та належної допомоги постраждалим» [24, с. 117-118].

Тривала дія стресогенних чинників може призводити до формування стійких кризових станів особистості та ускладнювати її адаптацію до нових умов. Зокрема, постійні психотравмуючі ситуації, пов'язані з бойовими діями, терористичними актами, соціально-політичною нестабільністю тощо, з часом виснажують захисні механізми психіки [25, с. 177].

Стрессова реакція є адаптивною, щоб підготувати організм до вирішення проблем, спричинених внутрішніми або зовнішніми екологічними проблемами, такими як стресори.

Стрес виникає, коли зміни у зовнішньому чи внутрішньому середовищі інтерпретуються організмом як загроза його гомеостазу. Здатність організму виробляти відповідну реакцію на потенційно стресові зміни довкілля вимагає правильного розпізнавання змін довкілля та активації реакції стрес. Витрати та вигоди виявлення стресу та реалізації реакції на стрес, а також витрати та вигоди підтримки стратегій стійкості до стресу розрізняються залежно від середовища та індивідуумів, що сприяє множинним рішенням щодо боротьби зі стресом.

Один із ключових підходів полягає у вивченні внутрішніх ресурсів особистості, таких як стресостійкість, гнучкість мислення та емоційна регуляція, які визначають здатність індивіда адаптуватися до змінюваних умов життя [2, с. 89-90]. У сучасних суворих умовах стрес і тривогу відчуває кожна людина. Більшість людей відчувають внутрішню напругу, страх і смуток. Все це негативно впливає на психологічний стан людини та сприяє погіршенню її здоров'я.

На психоемоційний стан впливає рівень розвитку стресостійкості. Кожна людина має різний рівень чутливості до стресу. Існують певні області мозку, в яких є рецептори для хімічних речовин стресу, і, як не дивно, що більше у нас рецепторів у цих областях, тим менш ми чутливі до стресу. Іншими словами, людина з великою кількістю рецепторів у цій області матиме високу стійкість до стресу чи стресостійкість.

У психологічній науці немає єдиного розуміння змісту такого явища, як стресостійкість, і, отже, немає єдиного визначення цього поняття. Як зауважує Купчишина В.Ч., «у психології стресостійкість визначається як здатність людини переносити чи протистояти стресові. Здатність організму протистояти стресу є важливою захисною якістю, що дозволяє людині ефективно

адаптуватися до навколишнього середовища та знижувати негативний вплив як внутрішніх, так і зовнішніх стресорів» [22].

Так, Л.М. Ставицька визначає емоційну стійкість «як один з основних факторів життєдіяльності людини, що забезпечує ефективне виконання професійних завдань і залежить від уміння людини усвідомлено керувати цією діяльністю, формувати найбільш сприятливий режим праці та здатності витримувати психологічне навантаження на рівні, який би підтримував оптимальну продуктивність, характер діяльності та успішність її виконання, уміння правильно оцінювати свої сильні та слабкі» [43, с.147].

Лукомська С.О. розуміє під нею характеристику особистості, яка включає сукупність елементів її психічної діяльності, що визначають найменш емоційно витратні способи досягнення мети [25, с.192].

У дослідженні факторів стресостійкості, проведеному Купчишиною В.Ч. було визначено, що «стресостійкість є цінною захисною характеристикою, що допомагає людині успішно адаптуватися до умов довкілля» [22].

Психосоціальні стресори зазвичай пов'язані з життєвими подіями чи умовами довкілля, які кидають виклик здатності людини справлятися. Такі стресори можуть бути гострими, як, наприклад, втрата роботи або втрата або хронічними, як, наприклад, конфлікти на робочому місці, фінансовий тиск або постійні напружені відносини. Кожен із цих стресорів може спричинити каскад емоційних та фізіологічних реакцій, які можуть бути додатково посилені індивідуальними факторами, такими як минулі травми, мережі соціальної підтримки або особисті механізми подолання.

Три стадії стресу становлять те, що називається загальним адаптаційним синдромом (GAS), вперше запропонованим Гансом Сельє у 1936 році. GAS включає три фази: тривога, опір та виснаження. Хоча існує шість фаз, ці три найбільш поширені серед людей, оскільки вони необоротні. Перші дві стадії реакції на стрес можуть регулюватися до певної міри людиною. Проте третя стадія стресу неминуча. Ці три стадії присутні, коли людина стикається з

новою загрозою або проблемою, яка потребує негайної відповіді, наприклад, втечі з палаючої будівлі або втечі від небезпеки під час бою. Ця негайна реакція означає, що людина не має часу на належний роздум про свої думки і почуття.

Більшість вчених розглядає стресостійкість як якість особистості, що складається з сукупності наступних компонентів [17, 19, 35]:

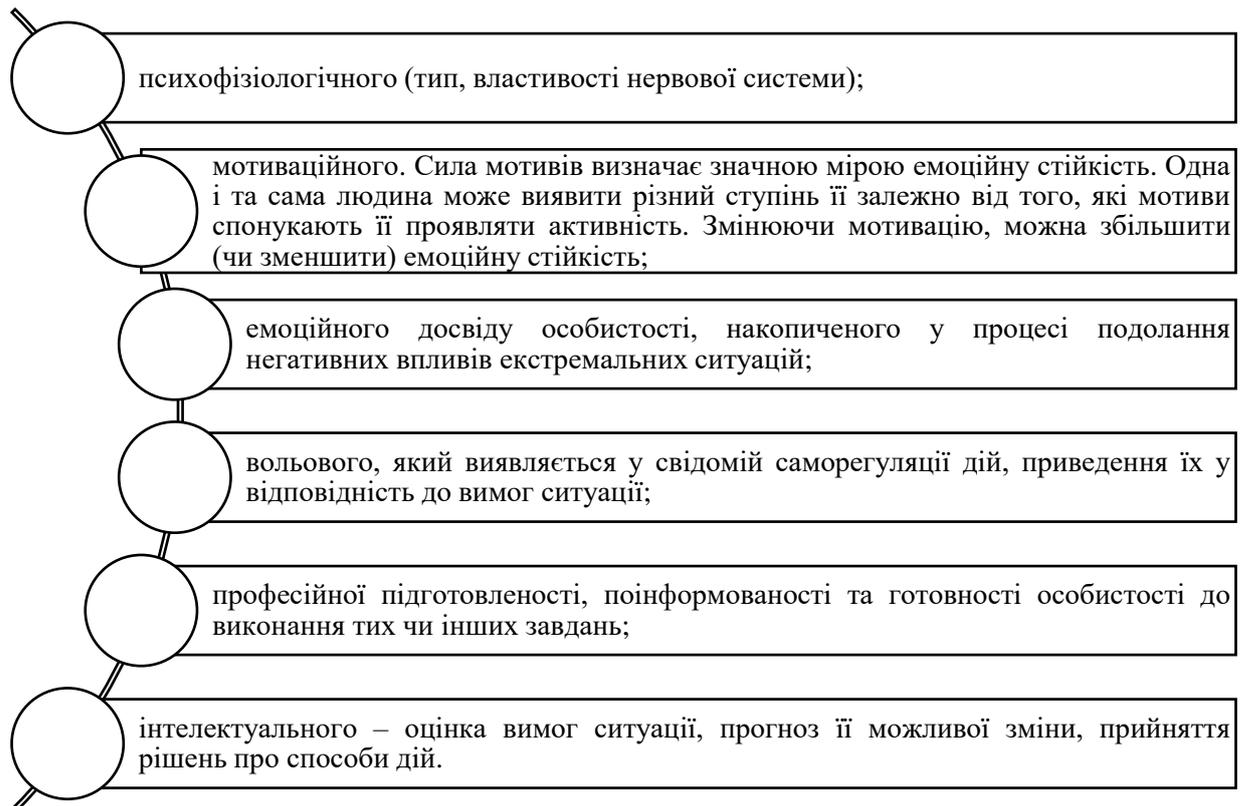


Рис.1.1. Компоненти стресостійкості особистості

Управління стресом має вирішальне значення для підтримки як фізичного, і психічного благополуччя. Ось приклади найбільш істотних переваг для здоров'я, пов'язаних з ефективним управлінням стресом:

Зниження ризику хронічних захворювань: ефективно управляючи стресом люди можуть знизити ризик розвитку хронічних захворювань або виникнення ускладнень, пов'язаних з існуючими станами.

Поліпшення імунної функції: тривалий стрес може послабити імунну систему, роблячи людей сприйнятливішими до інфекцій та хвороб. Це тому,

що стрес збільшує вироблення організмом гормону кортизолу. Якщо рівень кортизолу залишається підвищеним протягом тривалого часу, це збільшує ризик хронічного запалення. Методи управління стресом, такі як вправи на релаксацію, усвідомленість та регулярна фізична активність, посилюють імунну функцію та знижують частоту інфекцій.

Поліпшення психічного здоров'я: хронічний стрес є суттєвим фактором ризику для розладів психічного здоров'я, таких як тривожність, депресія та пермакриза. Навчившись ефективно справлятися зі стресом, люди можуть зменшити негативний вплив на своє психічне здоров'я та покращити загальний настрій та благополуччя.

Поліпшення когнітивних функцій: стрес може погіршити когнітивні функції, що призводить до труднощів із концентрацією, пам'яттю та прийняттям рішень. Встановлено, що методи управління стресом, такі як усвідомленість, медитація та вправи з глибокого дихання, покращують когнітивні функції та підвищують ясність розуму і зосередженість.

Поліпшення якості сну: стрес може порушити режим сну та сприяти безсонню та іншим розладам сну. Заняття перед сном, що знижують стрес, наприклад релаксаційні техніки або легка йога, можуть сприяти поліпшенню якості та тривалості сну.

Здорові механізми подолання стресу: ефективне управління стресом спонукає людей використовувати більш здорові механізми подолання стресу, такі як фізичні вправи, соціальна підтримка та хобі замість того, щоб вдаватися до нездорової поведінки, такої як переїдання, зловживання психоактивними речовинами або соціальна ізоляція.

Підвищення стійкості: вміння справлятися зі стресом підвищує стійкість, дозволяючи людям швидше відновлюватися після складних ситуацій та ефективніше адаптуватися до життєвих злетів та падінь.

Поліпшення стосунків: хронічний стрес може загострити стосунки із сім'єю, друзями та колегами. Ефективно керуючи стресом, люди можуть

спілкуватися спокійніше, вирішувати конфлікти конструктивніше і розвивати міцніші, більш підтримують відносини.

Підвищення продуктивності та ефективності: методи управління стресом можуть допомогти людям залишатися зосередженими, енергійними та мотивованими, що призводить до підвищення продуктивності та покращення результатів на роботі, у школі або в інших сферах життя.

В процесі дослідження було сформульовано наступне визначення: стресостійкість представляє собою комплексну характеристику особистості, яка проявляється у взаємодії емоційних, вольових, когнітивних та мотиваційних аспектів психічної діяльності. Вона забезпечує здатність людини контролювати власні емоції, зберігати ефективність у професійній сфері, адекватно реагувати на стресові фактори та спрямовувати свої дії відповідно до ситуації, навіть за умов значного емоційного напруження..

### 1.3. Сучасні підходи до надання психологічної допомоги в адаптації особистості в умовах перманентної кризи

Виявлення адаптаційних механізмів особистості в умовах тривалої кризи, зокрема під час бойових дій, набуває особливої актуальності в сучасних соціальних та політичних реаліях. У широкому значенні адаптацію можна визначити як коригування поведінки та зміну пріоритетів у досягненні цілей. Стрімкі зміни, що відбуваються на глобальному рівні, вимагають глибокого аналізу різноманітних чинників, які впливають на психологічну адаптацію індивідів. В цьому контексті розуміння специфіки кризових станів, що виникають під час бойових дій, дозволяє краще оцінити вплив екстремальних умов на психіку людини та визначити потреби в психологічній підтримці.

Адаптація тягне за собою зміни на будь-якому рівні (індивідуальному, соціальному та/або організаційному) планів, графіків, людської поведінки,

навичок, знань, цілей, використання ресурсів, завдань, ролей, способів та засобів координації, відносин, норм як реакції на кризу.

У рамках ресурсного підходу адаптація також розглядається як пристосування до втрати значної частини ресурсів.

Слід зазначити, що суспільні трансформації істотно впливають на механізми адаптації особистості. Раптові та масштабні зміни в соціальній, політичній чи економічній сферах можуть суттєво дестабілізувати звичний уклад життя людей, викликаючи стрес і дезорієнтацію.

Процес адаптації ускладнюється невизначеністю перспектив, соціально-психологічною напругою у суспільстві та іншими чинниками. Тому саме комплексне вивчення взаємозв'язку між соціальними змінами та реакцією на них особистості є вкрай необхідним для розуміння і підтримки адаптаційних можливостей людини.

Варто наголосити, що тривала дія стресогенних чинників може призводити до формування стійких кризових станів особистості та ускладнювати її адаптацію до нових умов. Зокрема, постійні психотравмуючі ситуації, пов'язані з бойовими діями, терористичними актами, соціально-політичною нестабільністю тощо, з часом виснажують захисні механізми психіки.

Подолання таких перманентних криз вимагає тривалої психокорекційної роботи та комплексної підтримки фахівців. В сучасних умовах проблема адаптації є одним з першочергових завдань медичної психології [52, с. 177].

Бойові дії та пов'язані з ними трагічні події мають надзвичайно потужний стресогенний вплив на психіку людей, незалежно від їх статусу – цивільних або військових. Стрес – це стан максимального психічного напруження, що виникає у людини в процесі діяльності або поведінки під впливом несприятливих, значних за силою і довготривалістю зовнішніх і внутрішніх неспецифічних дій, умов середовища, що проявляється у хронічних тривожних, депресивних станах, посттравматичних стресових розладах, які складно піддаються корекції. Такі глибокі й тривалі пермакризи

потребують особливої уваги психологів та належної допомоги постраждалим [48, с. 117-118].

Такі адаптаційні можливості як життєстійкість, стресостійкість, самоефективність, високий рівень емоційного інтелекту, інтернальний локус контролю, оптимізм та інші є основою ресурсного підходу. Розвинені особистісні ресурси допомагають не тільки ефективно долати короточасні критичні ситуації, але й успішно виходити з перманентних криз без негативних психологічних наслідків. У психології під ресурсом розуміється все те, що належить особистості в психологічному плані [25, с. 191].

Чинники адаптації особистості в умовах перманентної кризи охоплюють широкий спектр внутрішніх та зовнішніх аспектів, від особистісних рис, що забезпечують психологічну стійкість, до соціальної підтримки та доступності ресурсів. Бойові дії, як фактор виникнення пермакризи, вносять додаткову складність, вимагаючи особливих стратегій адаптації, які включають розробку механізмів подолання посттравматичного стресового розладу та інших психологічних викликів, характерних для екстремальних умов.

Основні чинники адаптації особистості в умовах перманентної кризи за підсумками аналізу праць українських дослідників можна навести в наступних пунктах [23; 14; 32; 29;45;52].

- доступ до базових ресурсів – відіграє критичну роль у забезпеченні фізичного та психологічного добробуту, включаючи задоволення базових потреб, таких як харчування, житло та медичне обслуговування тощо, які є основою для стабільності та можливості подальшої адаптації;
- копінг-стратегії – об'єднують методи подолання стресу, такі як планування розв'язання проблем, пошук соціальної підтримки та позитивне переформулювання ситуації, що допомагають індивіду знаходити конструктивні рішення у складних обставинах;
- соціально-психологічна підтримка – важлива складова, що включає емоційну, інформаційну та практичну допомогу від родини, друзів та спільноти, забезпечуючи важливий ресурс для психологічної адаптації;

Роль індивідуально-психологічних особливостей в процесі адаптації до умов перманентної кризи є визначальною, оскільки саме такі особливості формують базовий фундамент, на якому будуються стратегії впорядкування з викликами. Особистісні характеристики, такі як оптимізм, гнучкість мислення, відкритість до нового досвіду та витривалість, безпосередньо впливають на сприйняття стресових подій та відновлення після труднощів. Індивіди з високим рівнем самоефективності та адаптивними захисними механізмами особистості здатні ефективніше розв'язувати проблеми та швидше відновлюватися, що знижує ризик розвитку тривожних та депресивних розладів під час кризи [22, с. 70].

Отже, аналіз чинників адаптації особистості в умовах тривалої кризи та бойових дій вказує на багатоаспектність цього явища. З одного боку, ключову роль відіграють внутрішні ресурси самої людини – її особистісні риси, копінг-стратегії, стресостійкість тощо. З іншого – вагомий вплив мають зовнішні чинники: доступ до базових ресурсів та соціальна підтримка.

Ефективна адаптація потребує оптимальної взаємодії внутрішніх та зовнішніх факторів. При цьому бойові дії та пов'язані з ними екстремальні умови істотно підвищують навантаження на адаптаційні механізми, вимагаючи застосування специфічних дій. Як наслідок комплексний аналіз усього спектру чинників дає підстави для розробки дієвих заходів психологічної підтримки та допомоги людям в умовах перманентної кризи.

Визначення та застосування сучасних підходів до надання психологічної допомоги в контексті адаптації особистості до умов перманентної кризи відіграє ключову роль у сфері психологічного здоров'я.

З огляду на глобальні соціальні трансформації, політичну нестабільність та бойові дії, важливість адекватної психологічної підтримки стає очевидною. Вона спрямована не лише на відновлення психічного здоров'я після травматичних подій, але й на зміцнення адаптивних здібностей особистості, що дозволяє їй ефективніше впоратися з викликами мінливого середовища.

В умовах тривалої кризи, особливо під час бойових дій та вимушеного переселення, актуалізується питання психологічної допомоги для адаптації особистості до нових життєвих умов. Можна зробити висновок, що першим критерієм адаптації є формування нової власної цілісності особистості за рахунок створення нового каузального зв'язку між минулим, теперішнім і майбутнім, але вже на нових життєвих перспективах [22, с. 56].

У цьому контексті можна виділити наступні основні підходи [6, с. 2-3]:

1. *Психоаналітичний підхід* – зосереджується на аналізі внутрішніх конфліктів і травм, виявлених у результаті кризових подій. Такий підхід сприяє глибокому розумінню особистісних мотивацій та емоційних переживань, що допомагає індивіду опрацювати та інтегрувати травматичний досвід.

2. *Біхевіоральний підхід* – орієнтований на ідентифікацію та корекцію деструктивних мисленневих шаблонів та поведінкових реакцій, які виникають як відповідь на стресові ситуації. Методи цього підходу спрямовані на вивчення особистості нових, більш адаптивних способів мислення та поведінки.

3. *Екологічний підхід* – включає розгляд особистості в контексті її соціального оточення та міжособистісних взаємодій. Аналізуються взаємозв'язки в сім'ї, робочому колективі, громаді тощо, які можуть впливати на процес адаптації та визначаються можливості для підтримки та розвитку соціальних ресурсів індивіда.

4. *Гуманістичний підхід* – акцентує увагу на самореалізації, особистісному зростанні та пошуку сенсу в умовах кризи. Даний підхід підтримує ідею про те, що кожна особистість має потенціал для розвитку та самовдосконалення, навіть перебуваючи в складних життєвих обставинах.

У світлі важливості системного підходу до психологічної підтримки особистості в умовах тривалої кризи, ключовим стає глибоке осмислення та застосування його основних принципів. Дані принципи не повинні розглядатися як простий перелік рекомендацій, але як сплетіння

взаємопов'язаних підходів, кожен з яких підкріплюється і обґрунтовується іншими. Така взаємозв'язаність і цілісність системи психологічної допомоги впливає з самої природи психіки та вимог практичної роботи у сфері психологічної підтримки особистості, особливо в ситуаціях, коли особистість зазнає впливу постійних стресових подій та викликів [31, с. 44].

Вибір методів психологічної допомоги має базуватися на основних аспектах науки психології, що адаптації та відновлення психологічного здоров'я [29, с. 56].

Стресостійкість важливо розглядати в контексті її змісту та оцінки, а також у контексті її формування, тобто розвитку на різних етапах життєвого шляху людини. Це дасть змогу визначити, від чого залежить оволодіння людиною складними життєвими навичками, яку роль відіграють її особистісна історія, суб'єктивна діяльність, стійкі емоційні ознаки в структурі особистості та інші чинники для оптимального функціонування людини [2;32]. Індивідуальні характеристики стійкості до стресу визначаються як такі, що динамічно змінюються в часі, залежно від зовнішніх і внутрішніх факторів, а також за рівнем і розвитком індивідуального функціонування загальної системи та її чотирьох структурних компонентів (індивідуального, соціального, типового та поведінкового)[9].

Важливою частиною розвитку особистої стійкості є здатність усвідомлювати свої проблеми та вирішувати їх у подальшому, велику роль у формуванні здатності молоді протистояти стресам відіграє самосвідомість. Вчені також зазначають, що на стійкість людини до стресу та наслідків стресових факторів опосередковано впливають об'єктивні та суб'єктивні психологічні характеристики стресових ситуацій та їх когнітивні уявлення, особистісні характеристики, здатність долати стресові навантаження, копінг, поведінкові та соціальні причини виникнення, що сприяють індивідуальним показникам стресостійкості [11].

Збереження або підвищення стресостійкості індивіда пов'язане з пошуком ресурсів, які можуть допомогти йому подолати негативні наслідки

стресової ситуації. Тобто ресурси відносяться до внутрішніх і зовнішніх змінних, які сприяють психологічній стабільності в стресових ситуаціях.

У контексті тривалої перманентної кризи, спричиненої бойовими діями в Україні, з'являється потреба в специфічних підходах до психологічної підтримки, які враховують безпосередній життєвий досвід осіб, що опинились в таких умовах. Серед основних емоційних реакцій та станів, що потребують особливої уваги та професійного втручання, можна виділити наступні:

- підвищену тривожність та страх за власне майбутнє, через неперевірену інформацію або суперечливі звістки з медіа;
- гостру реакцію на відчуття несправедливості, коли при цьому навіть мінімальні затримки в наданні допомоги можуть сприйматися як значне зневажання;
- загострений емоційний дискомфорт, особливо коли він посилюється звістками від рідних, що залишаються в зоні бойових дій;
- можливість виникнення конфліктних ситуацій із соціальним оточенням через розбіжності в поглядах або відчуття відчуженості;

зосередженість на переживанні втрат та соціальна ізоляція, коли домінантою спілкування стають виключно скарги на поточне становище [12, с. 9-12].

Розуміння цих специфічних психоемоційних реакцій дозволяє адаптувати психологічну підтримку таким чином, щоб вона була максимально відповідною до потреб особистості, що переживає пермакризу, забезпечуючи ефективне подолання викликів та відновлення психологічної рівноваги, де в рамках надання першої психологічної допомоги особлива увага повинна приділятися відновленню відчуття безпеки та стабільності, яке є фундаментальним для подальшої адаптації особистості в умовах пермакризи.

Практичні заходи, які вживаються в цьому процесі, спрямовані на вирішення невідкладних потреб особистості, таких як доступ до інформації, можливість спілкування та забезпечення необхідними ресурсами. Основна мета полягає у зміцненні соціальних зв'язків, відновленні довіри до

майбутнього, підтримці впевненості в особистій спроможності долати труднощі та робити внесок у допомогу собі і оточенню. При цьому серед основних принципів психологічної допомоги варто виділити [13]:

- забезпечення безпеки – уникнення дій, які можуть збільшити ризик подальших травмуючих впливів на клієнтів;
- докладання всіх зусиль для створення безпечного середовища для осіб, що отримують допомогу;
- повага до людей – відносини з клієнтами мають базуватися на взаємоповазі та відповідати загальноприйнятим культурним та соціальним нормам;
- справедливість допомоги – надання допомоги без будь-якої дискримінації;
- підтримка прав клієнта – допомога клієнтам у захисті їх прав та отриманні необхідної підтримки;
- діяльність в інтересах клієнта – зосередження зусиль на задоволенні потреб та інтересів кожного клієнта, який потребує допомоги.

Вищенаведене підтверджує необхідність комплексного застосування різноманітних психологічних підходів для допомоги ефективній адаптації особистості в умовах перманентної кризи. Цілісність та системність в наданні психологічної допомоги, що враховують індивідуальність кожного клієнта, соціальні та культурні контексти, а також специфіку кризового стану, є ключовими для забезпечення стійкості та розвитку особистості.

Застосування принципів єдності свідомості та діяльності, безперервного розвитку і цілісності психіки є фундаментальними для підтримки особистостей, які зіткнулися з викликами, пов'язаними з бойовими діями та вимушеним переселенням. Врахування даних аспектів у практиці психологічної допомоги сприяє не тільки відновленню після перманентної кризи, але й формуванню глибших адаптаційних ресурсів, що спрямовані на підвищення життєздатності та здатності особистості до саморозвитку.

## Висновки до розділу 1

У першому розділі було розглянуто теоретичні аспекти дослідження психологічних чинників адаптації особистості в умовах перманентної кризи. Проаналізовано поняття пермакризи та підходи до її вивчення в контексті психології особистості та з'ясовано, що пермакриза розглядається як психічний стан, який виникає внаслідок зіткнення індивіда з обставинами, які перевищують його звичні механізми адаптації, викликаючи тривалі стани напруги та дезорієнтації, а в реаліях сьогодення, бойові дії в Україні, як приклад пермакризи, є особливо значущим для психології через їхній екстремальний характер і безпосередній вплив на психіку людини. Зроблено висновок, що пермакриза являє собою стан постійної невизначеності та загроз, коли особистість перебуває у серії послідовних кризових епізодів, що вимагає безперервної готовності до адаптації. Дослідження пермакризи сприяє розумінню механізмів адаптації людини до середовища життєдіяльності, дозволяє розробити нові стратегії психологічної підтримки та втручань, спрямованих на зміцнення психічної стійкості та адаптації особистості.

Здійснено аналіз чинників адаптації особистості в умовах пермакризи, зокрема під час бойових дій як фактора виникнення пермакризи. Показано багатоаспектність цього явища: ключову роль відіграють як внутрішні ресурси особистості – життєстійкість, стресостійкість, самоефективність, інтернальний локус контролю, оптимізм тощо, так і зовнішні чинники – доступ до базових ресурсів, копінг-стратегії, соціально-психологічна підтримка родини, друзів та спільноти, допомога та підтримка соціальних та психологічних служб. Визначено, що екстремальні умови бойових дій додатково ускладнюють адаптацію.

Розглянуто сучасні підходи до надання психологічної допомоги для адаптації особистості в умовах пермакризи. Наголошено на необхідності спрямувати основну увагу в умовах пермакризи в нашій країні на: підвищену тривожність особистості, гострі реакції на відчуття несправедливості,

загострений емоційний дискомфорт, можливість конфліктів із соціальним оточенням, зосередженість на переживанні втрат.

Зазначено основні принципи надання психологічної допомоги: психоаналітичний підхід (аналіз внутрішніх конфліктів і травм), біхевіоральний підхід (ідентифікація та корекцію деструктивних мисленневих шаблонів та поведінкових реакцій), екологічний підхід (розгляд особистості в контексті її соціального оточення та міжособистісних взаємодій), гуманістичний підхід (самореалізація, особистісне зростання та пошук сенсу в умовах кризи). Показано важливість комплексного застосування різних підходів з урахуванням індивідуальних особливостей та специфіки кризового стану. Вибір методів психологічної допомоги має базуватися на фундаментальних принципах психології, що враховують вплив зовнішнього середовища на формування психіки особистості, її здатність до змін у відповідь на життєві обставини.

## РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЯК ЧИННИКА ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ПЕРМАНЕНТНОЇ КРИЗИ

### 2.1. Методи та організація емпіричного дослідження

*Стресостійкість як психологічний чинник адаптації особистості в умовах перманентної кризи* відіграє ключову роль у здатності індивіда ефективно долати тривалі стресові ситуації, зберігаючи при цьому психологічне здоров'я та функціональність. Вона включає в себе комплекс особистісних якостей, когнітивних стратегій та поведінкових патернів, які дозволяють людині зменшувати негативний вплив стресорів, підтримувати оптимальний рівень працездатності та зберігати внутрішню рівновагу в умовах постійних викликів.

Дослідження стресостійкості як чинника адаптації дозволить глибше зрозуміти механізми психологічного захисту та розробити більш ефективні стратегії підтримки осіб, які перебувають в умовах тривалої кризи.

*Мета емпіричного дослідження:* оцінка рівня стресостійкості досліджуваних як ключового чинника психологічної адаптації особистості в умовах перманентної кризи та визначення її взаємозв'язку з іншими психологічними характеристиками було організовано обстеження вибірки дослідження.

*Завдання емпіричного дослідження:*

1. Визначити рівень тривоги та поширеність посттравматичних стресових реакцій серед осіб, які зазнали впливу перманентної кризи та їх зв'язок зі стресостійкістю.
2. Дослідити особливості копінг-стратегій та механізмів стресоподолання, які використовують особи в умовах тривалої кризи та їх вплив на формування стресостійкості.

3. Проаналізувати взаємозв'язок між рівнем стресостійкості та ефективністю психологічної адаптації особистості до умов перманентної кризи.

*Етапи дослідження:*

1. На першому організаційному етапі дослідження було конкретизовано науковий апарат, підтверджено актуальність теми дослідження, визначено завдання емпіричного дослідження, сформовано вибірку досліджуваних, які зазнали впливу перманентної кризи, пов'язаної з бойовими діями.

2. На другому діагностичному етапі з метою дослідження психологічних чинників адаптації особистості в умовах перманентної кризи було проведено психологічне обстеження респондентів за допомогою обраних методик.

3. На третьому аналітичному етапі здійснено первинну обробку даних, побудову підсумкових діаграм; проведено кореляційний аналіз за допомогою лінійної кореляції Пірсона, сформульовано висновки.

**Вибірка дослідження.** Вибірку дослідження склали 60 респондентів – 20 працівників та 40 клієнтів (батьків учасників гуртків) Міського центру дитячої та юнацької творчості, м. Малин Житомирської області.

У зв'язку з цим спрямуванням дослідження, в програму психологічного обстеження увійшли наступні методики:

**Методика №1. Шкала оцінки впливу травматичної події** (Impact of Event Scale (IES-R) [24] (Додаток А) – методика була опублікована в 1979 році (Horowitz M. J., Wilner N. Et. Al., 1979).

*Мета застосування:* виявити взаємозв'язок між рівнем стресостійкості та інтенсивністю посттравматичних стресових реакцій у досліджуваних для оцінки ефективності механізмів подолання стресу в умовах впливу перманентної кризи, пов'язаної з бойовими діями.

Таким чином, було створено сім додаткових пунктів і Шкала оцінки впливу травматичної події - переглянута (IES-R) стала містити 22 пункти. Український переклад IES-R є найближчим до оригіналу.

Результати цієї методики можуть бути використані для визначення потреби в спеціалізованій психологічній допомозі та розробки індивідуальних стратегій подолання наслідків травматичного досвіду.

**Методика №2. Шкала тривоги Бека** [25] (Додаток Б) – анкета складається з 21 твердження та розроблена аналогічно з методикою BDI (Шкала депресії Бека).

Кожне з тверджень містить один симптом або скаргу тривоги та має оцінки: від 0-зовсім не стосується мене до 3-цілком про мене. Дана шкала тривоги Бека являє собою простий для проходження та зручний для оцінки тривоги тест.

Інтерпретація тесту не складна, робиться підрахунок балів за всіма питаннями та має наступні оцінки: до 0-5 балів – нормальний рівень тривоги; 6-8 балів – легкий рівень тривоги; 9-18 балів – середня виразність тривоги, від 19 балів та вище – високий рівень тривоги.

Це дозволить отримати дані про інтенсивність та специфіку тривожних розладів, а також визначити потребу в подальших заходах з психологічної реабілітації та підтримки.

**Мета застосування:** оцінити рівень тривоги та визначити його співвідношення з показниками стресостійкості для виявлення адаптивних механізмів регуляції емоційного стану досліджуваних в умовах сучасної перманентної кризи.

**Методика №3. Ресурсорієнтована модель стресоподолання BASIC Ph** [19] (Додаток В) – методика розроблена М. Лахадом у 1990-х під час роботи з людьми, які зазнали постійної загрози для життя.

**Мета застосування:** визначити домінуючі стратегії подолання стресу та кризи, які використовують досліджувані, а також їх зв'язок з рівнем стресостійкості для розуміння індивідуальних механізмів адаптації в умовах тривалої кризової ситуації.

Лахад використовував аналіз психологічних теорій взаємодії людини зі світом і свій емпіричний досвід, фокусуючись на здорових стратегіях

подолання криз. Він запропонував модель BASIC Ph як інструмент для знаходження внутрішньої стабільності та подолання криз, спираючись на шість модальностей.

Сутність даної моделі полягає заключається в наявності шести сторін:

- B – Belief & values – Віра і цінності.
- A – Affect – Емоції.
- S – Socialization – Соціалізація.
- I – Imagination – Уява.
- C – Cognition, thought – Пізнання.
- Ph – Physical – Фізична активність.

Діагностика дасть змогу зрозуміти, які особистісні ресурси (емоційні, соціальні, когнітивні, фізичні тощо) є ефективними для них та як ці стратегії можуть бути інтегровані у психологічну підтримку.

При використанні тесту Бека важливо враховувати його контекстні особливості, інтерпретувати результати з урахуванням усіх наявних даних та консультиватися з кваліфікованими фахівцями для правильної інтерпретації. Тобто у разі виникнення будь-яких сумнівів практикуючий психолог направляє пацієнта до лікаря вузької спеціальності.

Надійність представляє собою одну з найважливіших психометричних характеристик діагностичної методики, які відповідають за можливість отримання з її допомогою стійких показників, що залежать саме від вимірювального інструменту, а не від інших факторів.

Вважається, що методика обов'язково повинна мати високу надійність навіть за умови її недостатньої валідності. Однак у всіх прийнятих до розгляду методичних посібників відомостей щодо валідизації та надійності методики не представлено, незважаючи на всю її значимість, що знижує її діагностичну спроможність та інформативність в силу відсутності конкретних статистичних відомостей та неможливості подальшого аналізу їхньої адекватності.

Таблиця 2.1

## Значення показників за окремою обраною методикою

| Рівні тривоги                                   | Методика №1 Шкала тривоги Бека (BAI) (балів)     | Рівні впливу травматичної події | Методика №2 Вторгнення Уникнення Збудливість (балів) |
|---|--|---------------------------------|--|
| <b>Дуже низький</b><br>(рівень тривоги в нормі) | 0 – 5  | <b>Низький</b>                  | 0 - 4  |
| <b>Низький</b><br>(легка тривога)               | 6 – 8  | <b>Середній</b>                 | 5 - 8  |
| <b>Середній</b><br>(середній ступінь тривоги)   | 9 – 18   | <b>Підвищений</b>               | 9 -12  |
| <b>Високий</b><br>(високий ступінь тривоги)     | Більше 19  | <b>Високий</b>                  | ≥ 13   |
| <b>Методика №2<br/>BASIC Ph</b>                 | Рівні подолання стресу (балів за окремою шкалою) |                                 |  |
|   | <b>Низький</b>                                   | <b>Середній</b>                 | <b>Високий</b>                                       |
| <b>За кожною шкалою</b>                         | 0 – 11   | 12 – 24                         | 25 – 36  |

На основі отриманих даних було проведено аналіз рівня стресостійкості респондентів, його зв'язку з показниками тривоги та посттравматичних стресових реакцій, а також особливостей використовуваних копінг-стратегій. За результатами дослідження сформульовані висновки та розроблено програму щодо підвищення стресостійкості та ефективних стратегій подолання стресу працівниками Малинського Міського центру дитячої та юнацької творчості в сучасних кризових умовах та здійснення ними ефективної професійної діяльності з дітьми.

2.2. Аналіз стресостійкості працівників та клієнтів Центру як чинника психологічної адаптації особистості в умовах перманентної кризи

За визначеними попередньо методиками було проведено опитування працівників та клієнтів Міського центру дитячої та юнацької творчості, м. Малин Житомирської області.

Малинський міський центр дитячої та юнацької творчості ( Будинок піонерів) був заснований в 1935 році. До 1941 р. Будинок піонерів став місцем зустрічей, навчання та проведення цікавого дозвілля для дітей міста. У Центрі дитячої та юнацької творчості працює 47 груп з різними видами творчої діяльності, в яких навчається близько 800 дітей.

Результати діагностування респондентів за рівнями проявів симптомів ПТРС за методикою №1 Шкала оцінки впливу травматичної події (*Impact of Event Scale (IES-R)*) представлені в таблиці 2.2; 2.3 та на рис. 2.1; 2.2.

Таблиця 2.2

Результати діагностування працівників Центру за методикою №1

| № | За методикою №1<br>IES-R<br>Шкали | Працівники центру (кількість респондентів n=20)<br>Рівні |     |          |     |            |     |         |    |
|---|-----------------------------------|--|-----|----------|-----|------------|-----|---------|----|
|   |                                   | низький  |     | середній |     | підвищений |     | високий |    |
|   |                                   | К-ть   | %   | К-ть     | %   | К-ть       | %   | К-ть    | %  |
| 1 | Вторгнення                        | 6  | 30% | 10       | 50% | 3          | 15% | 1       | 5% |
| 2 | Уникнення                         | 7  | 35% | 10       | 50% | 2          | 10% | 1       | 5% |
| 3 | Збудливість                       | 8  | 40% | 9        | 45% | 2          | 10% | 1       | 5% |

За даними дослідження працівників за методикою №1 маємо наступні результати:

- за шкалою вторгнення 30 % працівників демонструють низький рівень, 50 % - середній рівень, 15 % - підвищений, та 5 % - високий;

- за шкалою уникнення 35 % працівників демонструють низький рівень; 50 % середній; 10 % підвищений та 5 % високий;

- за шкалою збудливість 40 % працівників мають низький рівень, 50 % - середній; 10 % - підвищений та 5 % - високий.

Наочно продемонстровані результати на рис.2.1.

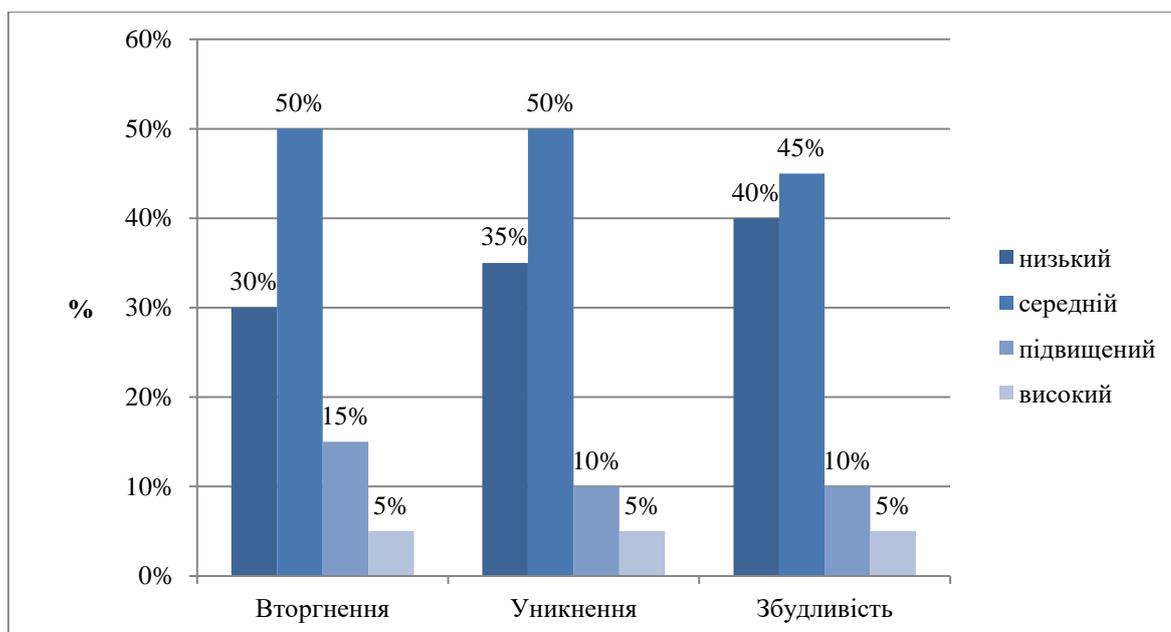


Рис. 2.1. Результати діагностування працівників за методикою №1 (%)

В табл.2.3 представимо дослідження за першою методикою, але вже клієнтів Центру.

Таблиця 2.3

Результати діагностування клієнтів Центру за методикою №1

| № | За методикою №1<br>IES-R<br>Шкали | Клієнти центру (кількість респондентів n=40)<br>Рівні |     |          |     |            |     |         |     |
|---|-----------------------------------|---|-----|----------|-----|------------|-----|---------|-----|
|   |                                   | низький   |     | середній |     | підвищений |     | високий |     |
|   |                                   | К-ть  | %   | К-ть     | %   | К-ть       | %   | К-ть    | %   |
| 1 | Вторгнення                        | -   | -   | 6        | 15% | 10         | 25% | 24      | 60% |
| 2 | Уникнення                         | 2   | 5%  | 6        | 15% | 9          | 22% | 23      | 58% |
| 3 | Збудливість                       | 4   | 10% | 6        | 15% | 6          | 15% | 24      | 60% |

За даними дослідження клієнтів за методикою №1 маємо наступні результати: за шкалою вторгнення 0 % працівників демонструють низький рівень, 15% - середній рівень, 25 % - підвищений, та 60 % - високий; за шкалою уникнення 5% працівників демонструють низький рівень; 15% середній; 22 % підвищений та 58 % високий; за шкалою збудливість 10 % працівників мають низький рівень, 15 % - середній; 15 % - підвищений та 60 % - високий. Наочно продемонстровані результати на рис.2.2.

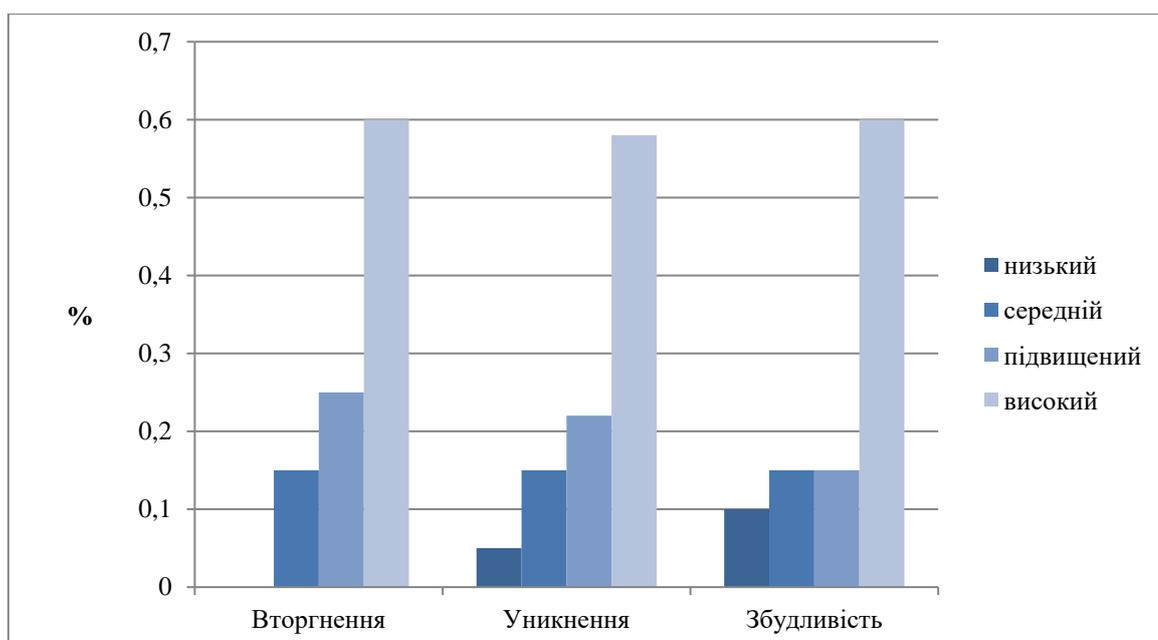


Рис. 2.2. Результати діагностування клієнтів за методикою №1 (%)

Результати діагностування за методикою №1 – рівні ПТРС (IES-R) свідчать, що у працівників Центру переважають низький та середній рівні проявів симптомів ПТСР за всіма шкалами (вторгнення, уникнення, збудливість), тоді як у клієнтів Центру домінують підвищений та високий рівні. Це свідчить про те, що працівники Центру демонструють вищу стресостійкість та краще адаптуються до умов перманентної кризи порівняно з клієнтами. Отже, більшої адаптації потребують саме Клієнти Центру, але для підтвердження даного висновку наведемо результати дослідження за іншими методиками.

За узагальненими результатами опитування за методикою №2 Шкала тривоги Бека (BAI), отримані дані за рівнями тривоги працівників та клієнтів Центру, які представлені в таблицях 2.4 та на рис. 2.3.

Таблиця 2.4

Результати опитування обох вибірок за методикою №2

| За методикою №2<br>BAI<br>Рівні тривоги | Працівники центру<br>(К-ть респондентів n=20) |     | Клієнти Центру<br>(К-ть респондентів n=40) |   |
|---|---|-----|--|---|
|   | кількість                                     | %   | кількість                                  | % |
| Дуже низький                            | 2   | 10% | –  | – |

|          |    |     |    |     |
|----------|----|-----|----|-----|
| Низький  | 6  | 30% | –  | –   |
| Середній | 12 | 60% | 4  | 10% |
| Високий  | -  | %   | 36 | 90% |



### 2.3. Результати діагностування за методикою №2 (BAI) (%)

Результати за методикою №2 Шкала тривоги бека (BAI) вказують на те, що у 60% працівників Центру спостерігається середній рівень тривоги, у 30% - низький, і лише у 10% - дуже низький. Натомість, у 90% клієнтів Центру виявлено високий рівень тривоги, і тільки у 10% - середній. Ці дані підтверджують, що працівники Центру мають вищу стресостійкість та

ефективніше регулюють свій емоційний стан в умовах тривалої кризи, ніж клієнти.

За узагальненими результатами опитування респондентів за методикою №3 – Тест BASIC Ph отримані дані за рівнями потенціалу подолання стресової події, які представлені в таблиці 2.5; 2.6 та на рис. 2.4; 2.5.

Таблиця 2.5

## Результати діагностування працівників Центру за методикою №3

| За методикою №2 BASIC Ph<br>Шкали     | Працівники Центру<br>(кількість респондентів n=20) |    |          |     |         |     |
|---------------------------------------|--|----|----------|-----|---------|-----|
|                                       | низький  |    | середній |     | високий |     |
|                                       | К-ть   | %  | К-ть     | %   | К-ть    | %   |
| В – Віра і цінності                   | -  | 0% | 10       | 50% | 10      | 50% |
| А – Емоції, почуття                   | -  | 0% | 12       | 60% | 8       | 40% |
| S – Соціальні зв'язки, підтримка      | 1  | 5% | 14       | 70% | 5       | 25% |
| I – Уява, мрії, спогади               | 1  | 5% | 14       | 70% | 5       | 25% |
| С – Когнітивні стратегії              | -  | 0% | 12       | 60% | 8       | 40% |
| Ph – Тілесні ресурси, фіз. активність | -  | 0% | 12       | 60% | 8       | 40% |

Дані табл.2.5 свідчать таке:

- за шкалою «Віра і цінності» 0 % мають низький рівень, 50 % мають середній рівень, 50 % - високий рівень;

- за шкалою «Емоції, почуття» 0 % мають низький рівень, 60 % - середній рівень, 40 % - високий рівень;

- за шкалою «Соціальні зв'язки, підтримка» 5 % працівників мають низький рівень, 70 % - середній та 25 % - високий рівень;

- за шкалою «Уява, мрії, спогади» 5 % працівників мають низький рівень, 70 % - середній та 25 % - високий;

- за шкалою «Когнітивні стратегії» 0 % працівники мають низький рівень, 60 % - середній, а 40 % - високий;

- за шкалою «Тілесні ресурси, фіз.активність» 0 % працівники мають низький рівень, 60 % - середній, а 40 % - високий.

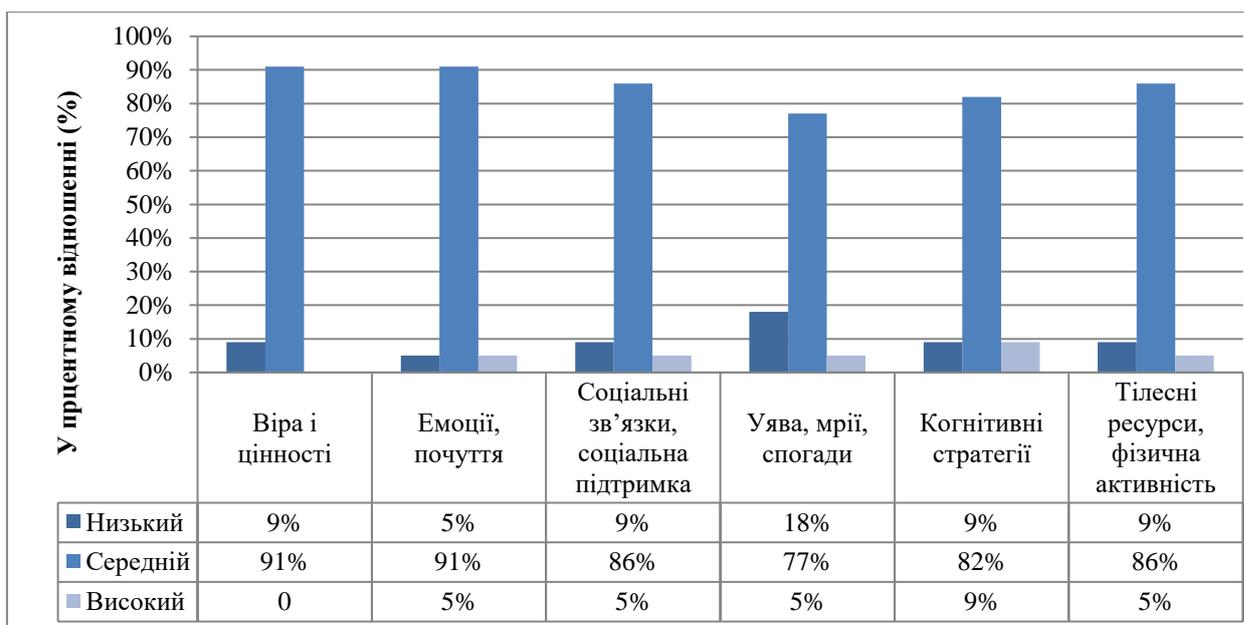


Рис. 2.4. Результати діагностування працівників за методикою №3 (%)

В табл.2.6 представимо дослідження за третьою методикою, але вже клієнтів Центру.

Таблиця 2.6

Результати діагностування клієнтів Центру за методикою №3

| За методикою №2 BASIC Ph<br>Шкали     | Клієнти Центру<br>(кількість респондентів n=40) |     |          |     |         |    |
|---------------------------------------|---|-----|----------|-----|---------|----|
|                                       | низький   |     | середній |     | високий |    |
|                                       | К-ть  | %   | К-ть     | %   | К-ть    | %  |
| В – Віра і цінності                   | 2   | 9%  | 20       | 91% | –       | –  |
| А – Емоції, почуття                   | 1   | 5%  | 20       | 91% | 1       | 5% |
| S – Соціальні зв'язки, підтримка      | 2   | 9%  | 19       | 86% | 1       | 5% |
| I – Уява, мрії, спогади               | 4   | 18% | 17       | 77% | 1       | 5% |
| С – Когнітивні стратегії              | 2   | 9%  | 18       | 82% | 2       | 9% |
| Ph – Тілесні ресурси, фіз. активність | 2   | 9%  | 19       | 86% | 1       | 5% |

Дані табл.2.6 свідчать таке:

- за шкалою «Віра і цінності» 9 % мають низький рівень, 91 % мають середній рівень, 0 % - високий рівень;
- за шкалою «Емоції, почуття» 5 % мають низький рівень, 91 % - середній рівень, 5% - високий рівень;

- за шкалою «Соціальні зв'язки, підтримка» 9% клієнтів мають низький рівень, 86 % - середній та 5 % - високий рівень;

- за шкалою «Уява, мрії, спогади» 18 % клієнтів мають низький рівень, 77 % - середній та 5 % - високий;

- за шкалою «Когнітивні стратегії» 9% клієнтів мають низький рівень, 82 % - середній, а 9 % - високий;

- за шкалою «Тілесні ресурси, фіз.активність» 9 % працівники мають низький рівень, 86% - середній, а 5 % - високий.

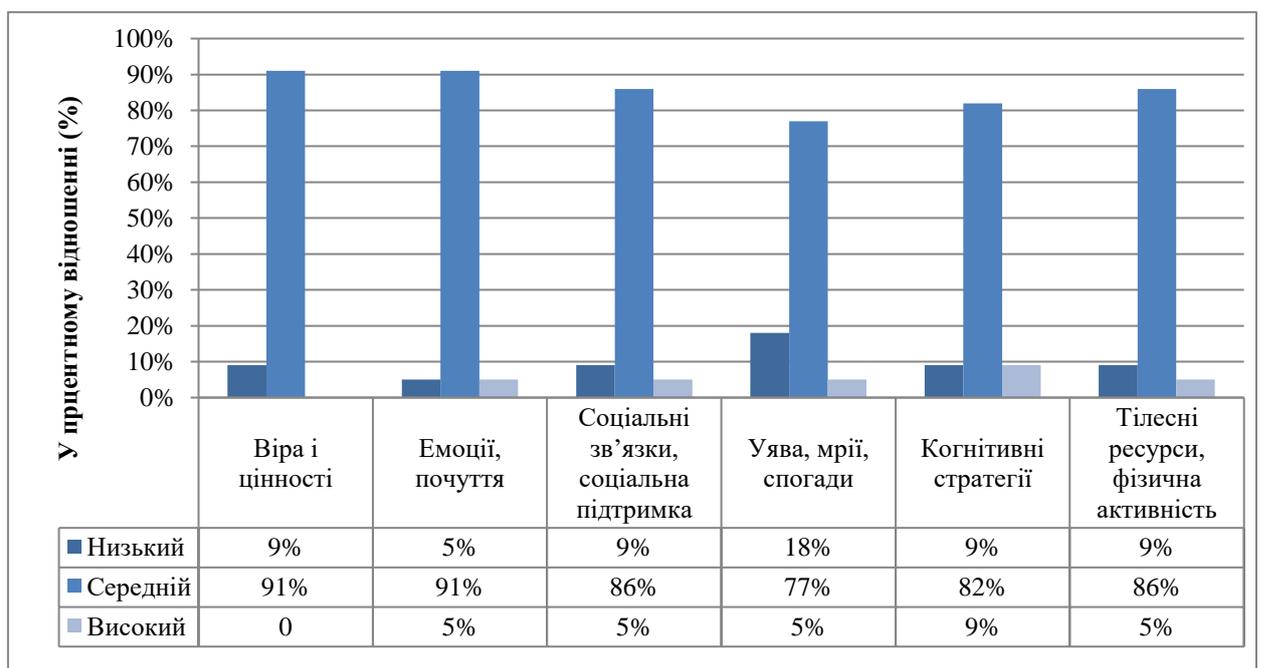


Рис. 2.5. Результати діагностування клієнтів Центру за методикою №3 (%)

Результати діагностування за методикою №3 (BASIC Ph) свідчать, що у працівників Центру переважає середній та високий рівні потенціалу подолання стресової події за всіма шкалами (віра і цінності, емоції, соціальні зв'язки, уява, когнітивні стратегії, тілесні ресурси).

У клієнтів Центру домінує середній рівень за всіма шкалами, проте також присутні низькі показники. Це означає, що працівники Центру активніше використовують різноманітні копінг-стратегії та мають більше ресурсів для адаптації в умовах тривалої кризової ситуації порівняно з клієнтами.

Для визначення взаємозв'язку між розрахованими показниками використали кореляційний критерій Пірсона.

Результати кореляційного аналізу за результатами клієнтів центру представлені у таблицях 2.7-2.8; за результатами діагностування працівників центру у таблицях 2.9-2.10.

Таблиця 2.7

## Клієнти Центру – Тест BASIC Ph та шкала тривоги Бека

| Шкала тривоги Бека                   | Тест BASIC Ph (стратегії подолання стресу) |          |          |          |          |          |
|--------------------------------------|--|----------|----------|----------|----------|----------|
|                                      | 1  | 2        | 3        | 4        | 5        | 6        |
| Кореляція                            | -0,591                                     | -0,510   | -0,642   | -0,429   | -0,422   | -0,340   |
| Кореляційна залежність               | Зворотна                                   | Зворотна | Зворотна | Зворотна | Зворотна | Зворотна |
| Тіснота зв'язку                      | Значна                                     | Значна   | Значна   | Помірна  | Помірна  | Помірна  |
| Критичне значення 0,3 при $p = 0,05$ |  |          |          |          |          |          |

Таблиця 2.8

## Клієнти Центру – Шкала тривоги Бека (BAI) та Шкала оцінки впливу травматичної

| Шкала тривоги Бека                   | Шкала оцінки впливу травматичної події |           |           |
|--------------------------------------|--|-----------|-----------|
|                                      |  |           |           |
| Кореляція                            | 0,650                                  | 0,732     | 0,675     |
| Кореляційна залежність               | Позитивна                              | Позитивна | Позитивна |
| Тіснота зв'язку                      | Значна                                 | Сильна    | Значна    |
| Критичне значення 0,3 при $p = 0,05$ |  |           |           |

Кореляційний аналіз результатів клієнтів Центру (таблиці 2.7-2.8) виявив значущі взаємозв'язки між досліджуваними параметрами. Зокрема, встановлено значний та сильний позитивний зв'язок між рівнем тривоги за шкалою Бека та всіма шкалами IES-R (вторгнення, уникнення, збудливість), коли зростання тривоги у клієнтів посилюють симптоми ПТСР та ускладнюють адаптацію. Водночас виявлено значні та помірні зворотні кореляції між рівнем тривоги та показниками ресурсів за тестом BASIC Ph,

тобто чим вища тривога, тим менше клієнти Центру використовують адаптивні стратегії подолання стресу.

Таблиця 2.9

## Працівники Центру – Тест BASIC Ph та шкала тривоги Бека

| Шкала тривоги Бека                   | Тест BASIC Ph (стратегії подолання стресу) |        |        |             |         |        |
|--------------------------------------|--|--------|--------|-------------|---------|--------|
|                                      | 1  | 2      | 3      | 4           | 5       | 6      |
| Кореляція                            | -0,865                                     | -0,850 | 0,591  | -0,918      | -0,436  | -0,807 |
| Кореляційна залежність               |  |        |        |             |         |        |
| Тіснота зв'язку                      | Сильна                                     | Сильна | Значна | Дуже сильна | помірна | Сильна |
| Критичне значення 0,3 при $p = 0,05$ |  |        |        |             |         |        |

Таблиця 2.10

## Працівники Центру – Шкала тривоги Бека (BAI) та Шкала оцінки впливу травматичної

| Шкала тривоги Бека                   | Шкала оцінки впливу травматичної події |        |             |
|--------------------------------------|--|--------|-------------|
|                                      |  |        |             |
| Кореляція                            | 0,904                                  | 0,834  | 0,911       |
| Кореляційна залежність               |  |        |             |
| Тіснота зв'язку                      | Дуже сильна                            | Сильна | Дуже сильна |
| Критичне значення 0,3 при $p = 0,05$ |  |        |             |

У працівників Центру (таблиці 2.9-2.10) спостерігаються ще більш виражені кореляційні зв'язки. Зокрема, між рівнем тривоги та шкалами ПТСР виявлено дуже сильні та сильні позитивні кореляції, тобто навіть при помірному зростанні тривоги у працівників, інтенсивність їх стресових реакцій суттєво підвищується.

Між тривогою та ресурсами за шкалами BASIC Ph виявлені сильні зворотні кореляції, зокрема за шкалами віри, уяви та фізичної активності. Тобто працівники з вищою тривогою значно рідше звертаються до адаптаційних механізмів. За шкалою соціальних зв'язків кореляція виявилася

значною позитивною, тобто працівники з вищою тривогою покладаються на соціальну підтримку як фактор адаптації до зростаючого стресу.

Отже, стресостійкість розглядається нами як ключовий чинник психологічної адаптації особистості до умов перманентної кризи, що демонструється через зворотний зв'язок між рівнем тривоги (як показником стресостійкості) та інтенсивністю проявів ПТСР, які ускладнюють адаптацію в обох вибірках. Тобто чим нижча стресостійкість (висока тривога), тим гірша психологічна адаптація (вищі рівні продуктивних допінг-стратегій). Отже, вищий рівень проявів тривоги відповідає нижчому рівню стресостійкості.

Рівень психологічної адаптації оцінювався комплексно через наявність вищих рівнів проявів ПТСР-реакцій, як показника дезадаптації та через наявність ресурсів подолання стресу (за методикою BASIC Ph). Проведене емпіричне дослідження продемонструвало ключову роль стресостійкості в забезпеченні психологічної адаптації особистості до кризових умов, виходячи з порівняння результатів працівників та клієнтів Центру.

## Висновки до розділу 2

З метою дослідження особливостей адаптаційних механізмів та стратегій, які використовують особи, що зазнали впливу тривалих кризових ситуацій, зокрема, пов'язаних із бойовими діями було проведено емпіричне дослідження, у якому взяли участь 60 респондентів віком від 18 років. Для збору даних використовувалися методики: Шкала тривоги Бека, тест BASIC Ph (для дослідження механізмів психологічної адаптації) та Шкала оцінки впливу травматичної події (IES-R).

Результати дослідження показали вплив перманентної кризи на психологічний стан та адаптаційні можливості респондентів, а саме: переважна більшість досліджуваних продемонструвала високий рівень тривожності, посттравматичні стресові реакції та середні показники за

більшістю шкал адаптаційних ресурсів, що свідчить про комплексний характер психологічних наслідків перманентної кризи. Встановлено, що рівень тривоги як прояв пермакризи у працівників Центру нижчий ніж у його клієнтів, тобто працівники мають вищий рівень стресостійкості.

Результати дослідження показують, що у працівників Центру превалює середній та високий рівні потенціалу подолання стресових ситуацій за всіма шкалами. У клієнтів Центру переважає середній рівень за всіма шкалами, але присутні і низькі показники. Оцінивши адаптаційні можливості подолання стресових ситуацій як клієнтами, так і працівниками встановлено, що працівники адаптуються до пермакризи за допомогою превалювання таких якостей як: віра і цінності, емоції, соціальні зв'язки, уява, когнітивні стратегії, тілесні ресурси. Клієнти адаптуються до пермакризи за рахунок таких якостей як: розвиненні копінг-стратегії, тілесні ресурси та фізична активність. Проте, працівники Центру більш активно використовують різноманітні копінг-стратегії, які допомагають їм адаптуватися до умов тривалої кризової ситуації порівняно з клієнтами.

Виявлено позитивний кореляційний зв'язок між рівнем тривоги та інтенсивністю симптомів ПТСР у респондентів. Встановлено, що під час помірного зростання тривоги у працівників зростає їх реакція на стрес, вони акумулюють всі свої психічні ресурси. При цьому встановлено, що чим більше тривожність особистості, тим менше вона використовує адаптаційні механізми та використовує соціальні зв'язки для подолання стресової ситуації.

### РОЗДІЛ 3. ОСОБЛИВОСТІ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЯК ЧИННИКА ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ПЕРМАНЕНТНОЇ КРИЗИ

3.1. Практичні рекомендації з підвищення рівня стресостійкості як чинника психологічної адаптації особистості в умовах перманентної кризи

Результати емпіричного дослідження стресостійкості працівників Малинського Міського центру дитячої та юнацької творчості засвідчили, що попри загалом кращі показники порівняно з клієнтами Центру, частина співробітників має прояви симптомів посттравматичного стресового розладу, підвищений рівень тривожності та використовує не завжди конструктивні копінг-стратегії, що свідчить про необхідність цілеспрямованої психологічної роботи з розвитку у працівників Центру навичок емоційної саморегуляції, стресостійкості, ефективної адаптації до умов перманентної кризи.

Враховуючи результати проведеного дослідження можна надати наступні практичні рекомендації психологам для підвищення ефективності адаптації працівників та клієнтів до нових кризових умов:

*Індивідуальна та групова психологічна підтримка:*

- проведення індивідуальних консультацій з метою виявлення та опрацювання проблем, пов'язаних з високим рівнем тривожності, посттравматичними стресовими реакціями та труднощами адаптації;
- організація групових занять з метою навчання методів саморегуляції, управління стресом та розвитку адаптивних копінг-стратегій;
- сприяння розвитку навичок розв'язання проблем, прийняття рішень та гнучкості мислення в умовах невизначеності.

*Робота з травматичним досвідом клієнтів:*

- впровадження травма-фокусованих інтервенцій, таких як когнітивно-поведінкова терапія для роботи з посттравматичними стресовими реакціями (вторгнення, уникнення, збудливість);

- використання методів для зниження інтенсивності травматичних спогадів та емоційного дистресу;

- створення безпечного та підтримуючого середовища для обговорення та валідації травматичного досвіду.

*Зміцнення адаптаційних ресурсів:*

- розвиток та посилення індивідуальних адаптаційних ресурсів, віра і цінності, емоції, соціальна підтримка, когнітивні стратегії, тілесні ресурси;

- заохочення використання позитивних копінг-стратегій, таких як пошук соціальної підтримки, емоційна регуляція, когнітивна переоцінка та розв'язання проблем;

- організація груп підтримки, де учасники зможуть ділитися своїм досвідом, отримувати емоційну підтримку та навчатися у своїх однолітків.

*Просвітництво та інформаційна підтримка:*

- проведення просвітницьких заходів щодо природи стресу, травми та процесу адаптації для підвищення обізнаності та розуміння власних реакцій;

- надання інформації про доступні ресурси підтримки, включаючи психологічні, соціальні та медичні послуги;

- розробка інформаційних матеріалів (брошур, буклетів, онлайн-ресурсів) з рекомендаціями щодо підтримки психологічного благополуччя та адаптації в умовах кризи.

Також важливо працювати з сім'ями. Робота з сім'ями для підвищення стресостійкості особистості є важливим напрямом соціально-психологічної підтримки, спрямованим на створення сприятливого емоційного клімату, розвиток навичок ефективної комунікації та адаптивних стратегій подолання стресу.

Використання моделювання, рольових ігор та імітаційних вправ, щоб дати співробітникам Центру можливість попрактикуватися у консультуванні у кризових ситуаціях, і особливо у реагуванні на сильно засмучених людей.

На цій основі було розроблено тренінги для співробітників Малинського Міського центру дитячої та юнацької творчості підвищення рівня

стресостійкості та опанування методів самопомоги. Центральним елементом програми є тренінги, спрямовані на розвиток ключових психологічних умов позитивного майбутнього, виявлених у ході дослідження: навички емоційної регуляції та стресостійкості, конструктивного переосмислення досвіду, підтримки здорових взаємин, знаходження ресурсів у кризі, побудови образу бажаного майбутнього тощо. Вправи та техніки підбрано з урахуванням специфіки юнацького віку, студентського контексту, умов воєнного часу. Важливим фактором також є зосередження уваги на взаємопідтримку та групову динаміку при організації тренінгів.

Кожен етап програми представлений окремим тренінгом, який має чітко визначену мету, теоретичне обґрунтування, детальний зміст з інтерактивними вправами та очікувані результати.

*Етапи Програми підвищення рівня стресостійкості як чинника психологічної адаптації працівників Малинського Міського центру дитячої та юнацької творчості в сучасних кризових умовах:*

**Етап 1. Стабілізація та відновлення.** На етапі стабілізації та відновлення емоційного стану передбачено опанування працівниками технік релаксації, зняття м'язової напруги, контролю над диханням, усвідомлення власних тілесних відчуттів та емоцій.

**Тренінг «Емоційна саморегуляція та стресостійкість» (Додаток Г).**

*Мета:* розвиток у працівників навичок емоційного самоконтролю, усвідомленості, толерантності до стресових чинників.

*Зміст:* психоедукація щодо сутності стресу та його проявів; відпрацювання технік глибокого дихання, прогресивної м'язової релаксації, медитативних практик; вправи на розвиток стресостійкості.

*Тривалість:* 2 години

**Етап 2. Психодіагностика та психоедукація.** На другому етапі здійснюється психодіагностика наявних у співробітників ресурсів та активізація їх мотивації до конструктивних змін. Через низку вправ учасники

усвідомлюють свої сильні сторони, цінності, прагнення та формують налаштування на позитивні життєві зміни.

### **Тренінг «Мотивація до змін та зростання».**

*Мета:* активізація прагнення працівників до позитивних життєвих змін, розвитку та побудови оптимістичної візії майбутнього попри актуальні виклики.

*Зміст:* психодіагностика рівня мотивації до змін; вправи на усвідомлення власних цінностей, сильних сторін, ресурсів; постановка життєвих цілей; робота з внутрішніми обмеженнями та страхами.

*Тривалість:* 2 години

**Етап 3. Трансформація та активність.** Третій етап спрямований на трансформацію життєвих установок, руйнівних стереотипів та побудову нових продуктивних моделей мислення і поведінки. Учасники вчаться ставити життєві цілі, створювати образ бажаного майбутнього та здійснювати конкретні кроки для його втілення.

### **Тренінг «Побудова позитивного життєвого сценарію»**

*Мета:* активізація здатності працівників до формулювання життєвих цілей, довгострокового планування та здійснення кроків з їх втілення попри невизначеність життєвих обставин.

*Зміст:* вправи на візуалізацію бажаного майбутнього; побудова життєвих планів та перспектив; аналіз обмежуючих переконань та установок; пошук ціннісних смислів.

*Тривалість:* 3 години

**Етап 4. Інтегративно-творчий.** На етапі інтеграції набутого досвіду учасникам пропонуються арт-терапевтичні методики, які дозволяють відрефлексувати власні переживання, почуття, інсайти та творчо виразити нові ціннісно-сміслові орієнтири.

### **Тренінг «Я – автор власного життя».**

*Мета:* інтеграція отриманого досвіду участі у програмі, закріплення набутих навичок позитивного життєконструювання, розширення простору самовираження та креативності працівників.

*Зміст:* арт-терапевтичні методики для відреагування емоцій та почуттів; робота з метафоричними асоціативними картами; написання творів, есе; ведення щоденників.

*Тривалість:* 3 години

**Заняття йогою.** Йога є інтегральною технологією, яка задіює одночасно когнітивні, поведінкові та емоційні копінг-механізми корекції стресового стану особистості та забезпечує людині адаптивну (функціональну) копінг-поведінку, спрямовану на вирішення її проблем.

*Зміст:* На початку заняття практикуючі входять у стан радості та умиротворення. Для цього потрібно сісти у будь-яку зручну позу, заплющити очі, наскільки можливо розслабитися і разом з інструктором повторювати формули самонавіювання: «Я розслаблений. Я спокійний».

При цьому відбувається ослаблення домінантного вогнища, що є джерелом невротичного стану, створення нового домінантного вогнища з позитивним емоційним забарвленням за допомогою концентрації на формулах самонавіювання і супутніх їм відчуттях, що включає поведінковий механізм корекції стресового стану та сприяє виходу тих, хто займається з небажаного стану.

Потім практикуючі виконують медитацію, також спрямовану на виклик у себе та утримання стану розслабленості, позитивного психоемоційного стану. Для цього, як і раніше перебуваючи у зручній позі та зберігаючи очі закритими, практикуючі зосереджуються на приємних образах та природних пейзажах. При цьому у практикуючих має спостерігатися поступове розслаблення тіла, поза стає менш напруженою, вираз обличчя пом'якшувалося. Такий початок заняття з елементами медитації сприяє появі високоамплітудного альфа-ритму у правій півкулі мозку, що відповідає стану особливого спокою та розслаблення, під час якого вирішуються серйозні

психологічні проблеми особистості та створюються умови для активного управління всім внутрішнім середовищем організму [6]. При цьому знімається нервово збудження та зменшуються прояв таких емоційних реакцій, як гнів, роздратування, агресія, страх.

Таким чином під час заняття задіюються емоційні механізми корекції стресового стану особи. Після цього практикуючі виконують дихальні вправи. Після дихальних вправ практикуючі виконують фізичні вправи. Комплекс фізичних вправ представлений комплексом «Сур'я намаскар».

*Тривалість:* 2 години

**Етап 5. Комунікативний.** Завершальний етап програми присвячений розвитку навичок ефективної комунікації як важливого ресурсу стресостійкості. Працівники Центру відпрацьовують прийоми активного слухання, емпатії, асертивності, вчать конструктивно вирішувати конфліктні ситуації.

**Тренінг «Ефективна комунікація як засіб подолання впливу стресу».**

*Мета:* розвиток у працівників навичок ефективної комунікації, активного слухання, емпатії для профілактики конфліктних ситуацій та оптимізації міжособистісної взаємодії.

*Зміст:* міні-лекції про принципи ефективної комунікації; вправи на відпрацювання технік активного слухання, я-висловлювань, асертивної поведінки; моделювання складних ситуацій спілкування та пошук оптимальних варіантів реагування.

*Тривалість:* 3 години

Тренінгова програма враховує виявлені під час дослідження окремі тенденції у психологічному стані співробітників Центру, зокрема наявність у частини працівників підвищеного рівня симптомів ПТСР та тривоги, використання як конструктивних, так і неконструктивних копінг-стратегій. Програма спрямована на комплексну психологічну підтримку працівників задля відновлення їх здатності до здійснення повноцінної діяльності з дітьми в умовах пролонгованого впливу стресових чинників війни.

*Очікуваними результатами реалізації програми є суттєве зниження у працівників Центру проявів дезадаптивних симптомів, підвищення рівня їх емоційної саморегуляції, стабілізація психоемоційного стану, актуалізація життєствердних установок та моделей поведінки, розвиток комунікативної компетентності та в цілому покращення їх психологічної адаптації в умовах тривалої кризи.*

Зазначене дозволить співробітникам не лише оптимізувати власне психологічне благополуччя, але й більш ефективно виконувати свої професійні функції, надаючи якісну підтримку та психолого-педагогічний супровід дітям та молоді.

Організаційні умови проведення тренінгів:

- проведення занять в окремому простором приміщенні з можливістю вільного пересування;
- забезпечення необхідним обладнанням (фліпчарт, папір, маркери, роздаткові матеріали тощо);
- дотримання регламенту занять з обов'язковими перервами;
- створення атмосфери довіри, доброзичливості, конфіденційності;
- забезпечення зворотного зв'язку та психологічної підтримки учасникам.

Таким чином, програма формування позитивного майбутнього особистості в умовах пролонгованого впливу війни постає як цілісна система психологічного супроводу, що враховує специфіку цільової групи та соціокультурного контексту.

Основними «кроками» програми є:

- діагностика та активізація мотивації до змін;
- стабілізація емоційного стану через розвиток навичок саморегуляції;
- опрацювання травматичного досвіду із зосередженням уваги на зовнішні та внутрішні ресурси;
- розвиток навичок цілепокладання та побудови змістовних життєвих орієнтацій;

– інтеграція набутого досвіду через його творче осмислення та вираження;

– моніторинг та підтримка учасників на етапі після проведення психологічної роботи.

Методи оцінки ефективності програми:

– повторна психодіагностика стресостійкості та адаптивності працівників за методиками, що використовувалися на констатувальному етапі дослідження;

– якісний аналіз досягнення учасниками цілей тренінгової програми;

– збір зворотного зв'язку від учасників щодо змін в їх емоційному стані, розширенні переліку позитивних копінг-стратегій, застосуванні набутих навичок в професійній діяльності та повсякденному житті.

Окремі компоненти розробленої програми можуть бути корисними для психологів, які працюють з людьми, що зазнали впливу стресових подій в сучасних умовах перманентної кризи, пов'язаної з веденням бойових дій. Метою є покращення їх психологічної адаптації на основі підвищення рівня стресостійкості та зменшення негативних наслідків тривалого стресу.

### 3.2. Апробація наданих рекомендацій на клієнтах Центру

Надані рекомендації було апробовано на працівниках та клієнтах Центру. Після чого проведено повторне дослідження для якісного визначення результатів тренінгів.

Результати діагностування респондентів за рівнями проявів симптомів ПТРС за методикою №1 Шкала оцінки впливу травматичної події представлені в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Результати діагностування працівників Центру за методикою №1 після проведення тренінгів

| № | За методикою №1<br>IES-R<br>Шкали | Працівники центру (кількість респондентів n=20)<br>Рівні |     |          |    |            |     |         |    |
|---|-----------------------------------|--|-----|----------|----|------------|-----|---------|----|
|   |                                   | низький  |     | середній |    | підвищений |     | високий |    |
|   |                                   | К-ть   | %   | К-ть     | %  | К-ть       | %   | К-ть    | %  |
| 1 | Вторгнення                        | 10   | 50% | 6        | 30 | 3          | 15% | 1       | 5% |
| 2 | Уникнення                         | 10   | 50% | 7        | 35 | 2          | 10% | 1       | 5% |
| 3 | Збудливість                       | 10   | 50% | 7        | 35 | 2          | 10% | 1       | 5% |

За даними повторного дослідження працівників за методикою №1 після проведення тренінгів маємо наступні результати: за шкалою вторгнення 50 % працівників демонструють низький рівень, 30 % - середній рівень, 15 % - підвищений, та 5 % - високий; за шкалою уникнення 50 % працівників демонструють низький рівень; 35 % середній; 10 % підвищений та 5 % високий; за шкалою збудливість 50 % працівників мають низький рівень, 35 % - середній; 10 % - підвищений та 5 % - високий.

Результати діагностування за методикою №1 – рівні ПТРС (IES-R) після проведення тренінгів свідчать, що у працівників Центру збільшився низький рівень проявів симптомів ПТРС за всіма шкалами (вторгнення, уникнення, збудливість). Це свідчить про те, що працівники Центру демонструють підвищення рівня стресостійкості та адаптації до умов перманентної кризи. Отже, тренінги дають результати.

За узагальненими результатами опитування за методикою №2 Шкала тривоги Бека (BAI), отримані дані за рівнями тривоги працівників Центру після проведення тренінгів, які представлені в таблицях 3.2.

Таблиця 3.2

Результати опитування за методикою №2 після проведення тренінгів

| За методикою №2 BAI<br>Рівні тривоги | Працівники центру<br>(К-ть респондентів n=20) |   |
|--------------------------------------|---|---|
|                                      | кількість                                     | % |

|              |   |     |
|--------------|---|-----|
| Дуже низький | 8 | 40% |
| Низький      | 8 | 40% |
| Середній     | 4 | 20% |
| Високий      | - | %   |

Результати за методикою №2 Шкала тривоги бека (BAI) вказують на те, що після проведення тренінгів у 40 % працівників Центру спостерігається дуже низький рівень тривоги та низький рівень, у 20% - низький, високий відсутній.

За узагальненими результатами опитування респондентів за методикою №3 – *Тест BASIC Ph* отримані дані за рівнями потенціалу подолання стресової події, які представлені в таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

Результати діагностування працівників Центру за методикою №3 після тренінгів

| За методикою №2 BASIC Ph<br>Шкали     | Працівники Центру<br>(кількість респондентів n=20) |    |          |     |         |     |
|---------------------------------------|--|----|----------|-----|---------|-----|
|                                       | низький  |    | середній |     | високий |     |
|                                       | К-ть   | %  | К-ть     | %   | К-ть    | %   |
| В – Віра і цінності                   | -  | 0% | 8        | 40% | 12      | 60% |
| А – Емоції, почуття                   | -  | 0% | 8        | 40% | 12      | 60% |
| S – Соціальні зв'язки, підтримка      | -  | 0% | 5        | 25% | 14      | 70  |
| I – Уява, мрії, спогади               | -  | 0% | 5        | 25% | 14      | 70  |
| С – Когнітивні стратегії              | -  | 0% | 8        | 40% | 12      | 60% |
| Ph – Тілесні ресурси, фіз. активність | -  | 0% | 8        | 40% | 12      | 60% |

Дані табл.3.3 свідчать, що після проведення тренінгів за шкалою «Віра і цінності» 0 % мають низький рівень, 40 % мають середній рівень, 60 % - високий рівень; за шкалою «Емоції, почуття» 0 % мають низький рівень, 40 % - середній рівень, 60 % - високий рівень; за шкалою «Соціальні зв'язки, підтримка» 0 % працівників мають низький рівень, 25% - середній та 70 % - високий рівень; за шкалою «Уява, мрії, спогади» 0 % працівників мають низький рівень, 25 % - середній та 70% - високий; за шкалою «Когнітивні стратегії» 0 % працівники мають низький рівень, 40 % - середній, а 60 % -

високий; за шкалою «Тілесні ресурси, фіз.активність» 0 % працівники мають низький рівень, 40 % - середній, а 60 % - високий. Результати діагностування за методикою №3 (BASIC Ph) свідчать, що у працівників Центру після проведення тренінгів переважає високий рівень потенціалу подолання стресової події за всіма шкалами (віра і цінності, емоції, соціальні зв'язки, уява, когнітивні стратегії, тілесні ресурси).

### Висновки до розділу 3

На основі результатів емпіричного дослідження розроблено практичні рекомендації щодо психологічної адаптації особистості в сучасних кризових умовах. Рекомендації охоплюють різні аспекти психологічної підтримки, включаючи індивідуальну та групову роботу, опрацювання травматичного досвіду, зміцнення адаптаційних ресурсів, просвітництво та міждисциплінарну співпрацю.

Особлива увага приділяється розвитку навичок саморегуляції, управління стресом та гнучкості мислення. Рекомендації спрямовані на підвищення ефективності психологічної допомоги населенню та сприяння їхній успішній адаптації в умовах перманентної кризи. Розроблено ряд тренінгів, які апробовано на працівниках Центру та показали їх результативність. Повторне опитування проведене після застосування наданих рекомендацій показали зниження рівня тривожності працівників центру, а також підвищення адаптаційних можливостей подолання пермакризи і підвищення їх стресостійкості.

## ВИСНОВКИ

На основі вивчення наукової літератури за темою роботи розглянуто поняття перманентної кризи та основні підходи до її вивчення в контексті психології особистості. З'ясовано, що пермакриза розглядається як стан постійної невизначеності та загроз, коли особистість перебуває у серії послідовних кризових епізодів, що вимагає безперервної готовності до адаптації.

Дослідження пермакризи сприяє розумінню механізмів адаптації людини до середовища життєдіяльності, а розуміння механізмів впливу пермакризи дозволяє розробити нові стратегії психологічної підтримки та втручань, спрямованих на зміцнення психічної стійкості та адаптації особистості.

На основі аналізу наукової літератури нами було виділено чинники психологічної адаптації особистості в умовах перманентної кризи, зокрема в контексті бойових дій. Визначено, що ключову роль відіграють як внутрішні ресурси особистості (життєстійкість, стресостійкість, самоефективність, інтернальний локус контролю, оптимізм), так і зовнішні чинники (доступ до базових ресурсів, копінг-стратегії, соціально-психологічна підтримка родини, друзів та спільноти, допомога та підтримка соціальних та психологічних служб). Результати аналізу літератури та власні спостереження показали, що екстремальні умови бойових дій додатково ускладнюють адаптацію особистості.

Узагальнено наявні підходи з психологічної допомоги, спрямованої на підтримку адаптаційних здібностей особистості в ситуаціях перманентної кризи. Критично оцінивши наукові напрацювання нами виявлено, що ефективними є комплексне застосування психоаналітичного, біхевіорального, екологічного та гуманістичного підходів з урахуванням індивідуальних особливостей та специфіки кризового стану. Наголошено на необхідності спрямування основної уваги на підвищену тривожність особистості, гострі

реакції на відчуття несправедливості, загострений емоційний дискомфорт, можливість конфліктів із соціальним оточенням, зосередженість на переживанні втрат.

Здійснено емпіричне дослідження психологічної адаптації особистості в умовах перманентної кризи на вибірці з 60 респондентів віком від 18 років. Використано методики: Шкала тривоги Бека, тест BASIC Ph та Шкала оцінки впливу травматичної події (IES-R). Результати показали, що перманентна криза впливає на психологічний стан та адаптаційні можливості респондентів: високий рівень тривожності (90%), посттравматичні стресові реакції (58-60% за шкалами IES-R) та середні показники за більшістю шкал адаптаційних ресурсів (77-91% за шкалами BASIC Ph) показали клієнти Центру. Працівники Центру мали більш низький рівень тривожності та посттравматичні стресові реакції, вищі адаптаційні можливості до подолання стресових ситуацій.

Дослідження показали, що працівники адаптуються до пермакризи за рахунок використання якостей за наступними шкалами: віра і цінності, емоції, соціальні зв'язки, уява, когнітивні стратегії, тілесні ресурси. Клієнти використовують переважно копінг-стратегії, тілесні ресурси та фізична активність. При цьому копінг-стратегії працівників більш різноманітні та сучасні.

Для визначення достовірності результатів дослідження було виявлено позитивний кореляційний зв'язок між тривожністю та інтенсивністю симптомів ПТСР у респондентів. Аналіз показав, що зростання тривоги у працівників сприяє їх реакції на стрес та рівень адаптаційних можливостей на його подолання. Працівники акумулюють всі свої психічні ресурси та ефективно долають стресові ситуації. Клієнти мають більш високу тривожність та менше використовують адаптаційні механізми та соціальні зв'язки для подолання стресової ситуації.

На основі результатів розроблено практичні рекомендації щодо психологічної адаптації особистості в сучасних кризових умовах, які охоплюють індивідуальну та групову роботу, опрацювання травматичного

досвіду, зміцнення адаптаційних ресурсів, просвітництво та міждисциплінарну співпрацю.

Таким чином, проведене дослідження розкриває особливості психологічної адаптації особистості в умовах перманентної кризи та надає практичні рекомендації для підвищення її ефективності. Перспективи подальших досліджень вбачаємо у розробці та апробації комплексних програм психологічної підтримки осіб, які зазнали впливу тривалих кризових ситуацій, з урахуванням виявлених чинників та особливостей адаптаційних процесів.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Агаєв Н.А., Кокун О.М., Пішко І.О. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: Методичний посібник. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с.
2. Амплєєва О.М., Таранюк Г.Г. Взаємозв'язок емоційного інтелекту та психологічної адаптації особистості до умов війни. Габітус, 2023. Вип. 45. С. 89-94.
3. Афузова Г., Найдьонова Г., Кротенко В. Розвиток резильєнтності першокурсників на етапі адаптації до професійного навчання в умовах воєнного стану. Психічне здоров'я в умовах війни: шляхи збереження та відновлення: матеріали І Всеукраїнської науково-практичної конференції (з міжнародною участю). Київ: НУБІП України, 2023. С. 5-8.
4. Афузова Г.В., Найдьонова Г.О., Кротенко В.І. Резильєнтність як чинник збереження психічного здоров'я в умовах воєнного стану. Габітус, 2023. Вип. 53. С. 100-104.
5. Багно Ю.М. Адаптація. Сучасний психолого-педагогічний словник / за заг. ред. О.І.Шапран. Переяслав-Хмельницький: Домбровська Я.М., 2016. С.10
6. Бровченко А.К. Особливості роботи шкільного психолога з педагогами та керівництвом школи. Професійні орієнтири: Шкільному психологу. Усе для роботи. К.: Видавництво Основа. №5 (53), 2013. С. 2-6.
7. Вельдбрехт О. О., Н. І. Тавровецька. "Шкала сприйнятого стресу (PSS-10): адаптація та апробація в умовах війни." Проблеми сучасної психології. (2022): 16-27. <https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/95176361/2750-libre.pdf?1670005384=&response->
8. Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи. Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи: матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції. Київ: КНУ імені Тараса Шевченка 2020. 158 с.

9. Гаркуша І.В., Дубінський С.В. Щодо проблеми життєвої кризи особистості. Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія: Педагогіка і психологія. Педагогічні науки. 2022. № 1 (23). С. 49-58.
10. Гізун А.І., І.Л. Лозова Аналіз дефініцій поняття кризова ситуація та основних аспектів концепції управління безперервністю бізнесу. Безпека інформації. 2016. Т. 22, № 1. С. 99-108. [http://nbuv.gov.ua/UJRN/bezin\\_2016\\_22\\_1\\_17](http://nbuv.gov.ua/UJRN/bezin_2016_22_1_17)
11. Грабовська С., Єсип М. Проблема копіngu в сучасних психологічних дослідженнях. Соціогуманітарні проблеми людини. 2010. № 4. С. 188-199.
12. Гридковець Л. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи : навчальний посібник. К., 2018. Т. 3. 236 с.
13. Іванова О.Л., Пінчук І.Я., Хаустова О.О. та ін. Методичні рекомендації щодо надання першої психологічної допомоги сім'ям з дітьми, дітям, які перебувають / перебували у зоні збройного конфлікту : Додаток до листа Мінсоцполітики від 25.09.14 № 48/56/235-Підготовлено в межах виконання Проекту Підтримка реформи соціального сектору в Україні, який впроваджується Програмою розвитку ООН в Україні. URL: <https://www.mvk.if.ua/cssm/29453> (дата звернення: 26.02.2024).
14. Іваненко В. С. Стресостійкість, як вид психологічної особистості. Інформаційно-психологічна та техногенна безпека: історичні аспекти, особливості захисту суспільства та особистості : тези доповідей за результатами тематичного «круглого столу», м. Миколаїв, 9 грудня 2022 р. Миколаїв : МНАУ, 2022. С. 18-20. <https://dspace.mnau.edu.ua/jspui/handle/123456789/12066>
15. Інкіна С., Булах І. Профілактичні засоби збереження психологамиволонтерами ментального здоров'я населення в умовах воєнних дій. Психічне здоров'я в умовах війни: шляхи збереження та відновлення: матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції (з міжнародною участю). Київ: НУБІП України, 2023. С. 17-19.

16. Казібекова В.Ф. Психологічні ресурси особистості в кризових ситуаціях. Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції. Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2018. 428 с.

17. Кліманська М.Б., Галецька І.І. Психометрична характеристика опитувальника позитивного і негативного афекту (ОПАНА), розробленого на основі методики PANAS. Психологічний часопис. 2020. № 6(4). С. 119–132. DOI: <https://doi.org/10.31108/1.2020.6.4.10>

18. Коробка Л.М. Соціально-психологічна адаптація спільноти до умов і наслідків воєнного конфлікту: теоретичні засади дослідження. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки, 2015. № 4. С. 76-82.

19. Коробка Л.М. Адаптаційний потенціал як чинник успішної адаптації особи до кризових умов. Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства: Мат-ли III Всеукр. науково-практ. круглого столу (6 березня 2018 р.). Ірпінь: Університет державної фіскальної служби України, 2018. С. 36–40.

20. Корольчук, О. Л. Посттравматичний стресовий розлад як новий виклик сучасній Україні. Інвестиції: практика та досвід, 2016. № 17. С. 104–111.

21. Костишин Н, Т. Яковець. "Стресостійкість колективу під час війни: налаштування психологічного клімату." *Grail of science* 14-15 (2022): С.565-570. <https://archive.journal-grail.science/index.php/2710-3056/article/view/256>

22. Купчишина В. Ч. Психосоматична компліментарність як один з способів підвищення стресостійкості особистості. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. №. 6 (2023). С.107-112. URL: <https://www.chasopys-ppp.dp.ua/index.php/chasopys/article/view/521>

23. Купчишина В.Ч., Янцаловський О. М., Заводна О. М. Психологічні особливості підвищення стресостійкості осіб зрілого віку. Науковий журнал «Психологічні травелогі». 2023. № 3. С. 178–192.

24. Лукашевич М.П., Шандор Ф.Ф., Червона Л.М. Людина. Адаптація. Соціалізація (соціологічний контекст): підручник. Ужгород: АУТДОР-ШАРК, 2023. 208 с.
25. Лукомська С.О. Ресурсний підхід до подолання особистістю кризових ситуацій. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2020. Вип. 1. С. 190-195.
26. Малинська міська рада: <https://malyn-rada.gov.ua/catalog/malynskyy-misky-centr-dytyachoyi-ta-yunackoyi-tvorchosti/malynskyy-misky-centr-dytyachoyi>
27. Оксютович М., Мельничук Д. Конструктивні стратегії поведінки особистості у психогенних кризових ситуаціях. *Вчені записки Університету «КРОК»*, (1(69)), 223. С. 253–260. <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-69-253-260>
28. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи : навчальний посібник / за заг. ред. Л. Царенко. Том 2. Київ, 2018. 240 с.
29. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С.Д. Максименка, С.Б. Кузікової, В.Л. Зливкова. Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2017. 540 с.
30. Острячко Т. С. "Травматичний стрес та його особливості." *The 6th International scientific and practical conference "Multidisciplinary scientific notes. Theory, history and practice" (November 01–04, 2022) Edmonton, Canada. International Science Group. 2022. 712 p.. 2022.* [https://web.archive.org/web/20221105231634id\\_](https://web.archive.org/web/20221105231634id_)
31. Панок В.Г., Чаплак Я.В., Андреева Я.Ф. Основи психологічної допомоги: теорія та практика психоконсультації : навчальний посібник / за заг. ред. В.Г. Панка, І.М. Зварича. Чернівці: Чернівець. нац. ун-т імені Ю. Федьковича, 2019. 384 с.
32. Панок В.Г. , В. В. Предко. "Психологічні особливості посткризового розвитку українців в період війни." *Науковий вісник*

Ужгородського національного університету. Серія: Психологія 2 (2024): 137-142. <http://www.psy-visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/article/view/324>

33. Панок В. Г. Психологічні дослідження в умовах війни: проблеми і завдання. Вісник Національної академії педагогічних наук України. 2023. Том 5, вип. 1. С. 1-12. DOI: 10.37472/v.naes.2023.5133.

34. Пілецька Л.С. Роль психологічних ресурсів особистості у виборі продуктивних стратегій реагування в кризових ситуаціях. Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції / Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка. Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2018. С. 76-78.

35. Предко В., Предко Д. Особливості психічного стану українців в умовах війни. Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія. 2022. Том 56, № 3. С. 78-84. DOI: 10.32689/maur.psych.2022.3.11.

36. Приб, Г. А., Я. М. Раєвська, Л. Є. Бегеза. "Соціально-психологічні особливості адаптації особистості в умовах бойових дій." Вчені записки ТНУ ім. ВІ Вернадського. Психологія 33.72 (2022): 104-109. [https://www.psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/2\\_2022/17.pdf](https://www.psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/2_2022/17.pdf)

37. Психологічні механізми адаптації девіантів до сучасного соціокультурного середовища: монографія / Максимова Н.Ю., Грись А.М., Манілов І.Ф. та ін.; за ред. Н.Ю. Максимової. К.: Педагогічна думка, 2015. 254 с.

38. Психологічні ресурси особистості: соціально-психологічний зміст. Збірник наукових праць за матеріалами науково-практичної конференції. Ізмаїл: РВВ ІДГУ. 2019. 87 с.

39. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я: навч. посібник / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк, А. Ф. Косенко, Т. І. Кочергіна / заг. ред. М. С. Корольчука. – К.: Фірма «ІНКОС», 2020. – 272с.

40. Ресурсорієнтована модель стресодолання BASIC Ph. URL: <https://arpp.com.ua/blog/resursooriyentovana-model-stresodolannya-basic-ph/> (дата звернення: 12.03.2024).

41. Сікора Я. Б. Адаптація як об'єкт наукового дослідження: психолого-педагогічний аналіз. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота»*, (2(51)), 135–139. <https://doi.org/10.24144/2524-0609.2022.51.135-139>

42. Соціально-педагогічна діагностика дітей та родин, які опинились в складних життєвих обставинах : методичні рекомендації / автори-упор. В.Г. Панок, В.Д. Острова. Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2016. 68 с.

43. Ставицька О. Г., Воробей І. І . Психологічні особливості впливу стресостійкості на учбову діяльність студентів. Збірник наукових праць РДГУ. Вип. 11, 2018. С. 144–149.

44. Степаненко, Л. Порівняльний аналіз копінг-захисних механізмів психологів у різних стресових ситуаціях. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2022. №17-21. 10.32782/psy-visnyk/2021.4.3.

45. Тарнавська О.В. Психологічна підтримка батьків підлітків в умовах війни. *Методи та засоби психологічної допомоги постраждалим у подоланні ПТСР: тези доповідей науково-практичної конференції*. Київ-Біла Церква: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. С. 221-224.

46. Титаренко Т.М., Дворник М.С., Климчук В.О. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій : практичний посібник / за наук. ред. Т.М. Титаренко; НАПН України; Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.

47. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія / Національна

академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.

48. Ткачишина О.Р. Кризові ситуації: адаптаційні ресурси особистості та соціальні стереотипи. Теорія і практика сучасної психології, 2020. № 1. Т. 3. С. 116-120.

49. Ткачишина О. Р. Особистісний потенціал як основа формування конструктивних копінг-стратегій. Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. Видавничий дім «Гельветика», 2022. Т. 33 (72). №4. С. 50–54.

50. Токарева Н. Адаптивні сценарії самоздійснення особистості в умовах несталого сьогодення. Психологія: реальність і перспективи 20 (2023). С. 183-194. [https://www.prap.rv.ua/index.php/prap\\_rv/article/view/339](https://www.prap.rv.ua/index.php/prap_rv/article/view/339)

51. Шаронова І. В. Психічне здоров'я особистості як предмет психологічного дослідження. Проблеми сучасної психології : Зб. наук. праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2013. Випуск 20. С. 738–747

52. Шелестова О.В. Особливості протікання розладів адаптації у різних вікових та соціальних групах. Актуальні проблеми психології, 2016. Т. 5. Вип.16. С. 176-184.

53. Школіна Н.В., Шаповал І.І., Орлова І.В., Кедик І.О., Станіславчук М.А. Адаптація та валідизація україномовної версії шкали стресостійкості Коннора – Девідсона-10 (CD-RISC-10): апробація у хворих на анкілозивний спондиліт. Український ревматологічний журнал. 2020. № 80(2). С. 66–72. DOI: 10.32471/rheumatology.2707-6970.80.15236

54. An inventory for measuring clinical anxiety: psychometric properties / A.T. Beck, N. Epstein, G. Brown, R.A. Steer. Journal of consulting and clinical psychology, 1988. Vol. 56(6). P. 893-897.

55. Andreou E., Alexopoulos E.C., Lionis C. et al. Perceived Stress Scale: reliability and validity study in Greece. International journal of environmental

research and public health. 2011. Vol. 8. Pp. 3287–3298. DOI: 10.3390/ijerph8083287

56. Buch-Vicente B., J. María Acosta-Rodriguez, M.E. Sanchez-Sanchez, N. González-García, L. Lanira et al. (2022) Coping strategies used by health-care workers during the SARS-COV2 crisis. A real-world analysis, *Psychiatry Research*, Volume 317 <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2022.114915>.

57. Chen Y., Peng Y., Ma X., Dong X. Conscientiousness Moderates the Relationship Between Perceived Stress and Depressive Symptoms Among U.S. Chinese Older Adults. *The journals of gerontology. Series A, Biological sciences and medical sciences*. 2017. Vol. 72(1). P. 108–112. DOI: 10.1093/gerona/glw172

58. Chiu A., Chon S. Y., Kimball A. B. The response of skin disease to stress: Changes in the severity of acne vulgaris as affected by examination stress. *Archives of Dermatology*. 2003. Vol. 139. Pp. 897–900. DOI: 10.1001/archderm.139.7.897

59. Cohen S., Williamson G. Perceived Stress in a Probability Sample of the United States. *The Social Psychology of Health: Claremont Symposium on Applied Social Psychology / S. Spacapan, & S. Oskamp (Eds.)*. Newbury Park, CA : Sage, 1988. Pp. 31–67.

60. Cohen S., Janicki-Deverts D. Who's stressed? Distributions of psychological stress in the United States in probability samples from 1983, 2006, and 2009. *Journal of Applied Social Psychology*, 2012. Vol. 42(6). Pp. 1320–1334. DOI: 10.1111/j.1559-1816.2012.00900.x

61. Dafermos, M. (2022) Discussing the Concept of Crisis in Cultural-historical Activity Research: a Dialectical Perspective. *Hu Arenas* . <https://doi.org/10.1007/s42087-022-00289-4>

62. Elaidy, A.M., Hammoud, M.S., N. Albatineh, A. et al. (2023) Coping strategies to overcome psychological distress and fear during COVID-19 pandemic in Kuwait. *Middle East Curr Psychiatry* 30, 12. <https://doi.org/10.1186/s43045-023-00285-6>

63. Foa E.B. The Posttraumatic Cognitions Inventory (PTCI): Development and Validation. *Psychological Assessment*. – 2019. – Vol. 11 (N. 3). – P. 303–314.
64. Frydenberg E. *Beyond Coping. Meeting goals, visions and challenges* / E. Frydenberg. – Oxford University Press, 2020. – 176 p
65. Helgeson V. S. Reynolds K. A., Tomich P. L. A Meta-Analytic Review of Benefit Finding and Growth. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 2006. Vol. 74(5). pp. 797–816.
66. Linley P., Joseph S. Positive change following trauma and adversity. *Journal of Traumatic Stress*, 2004. Vol. 17. P. 1121
67. Manzoor, S., Sajjad, M., Anwar, I. et al (2022). Coping strategies adopted by medical residents in dealing with work-related stress: a mixed-methods study. *BMC Med Educ* 22, 449 <https://doi.org/10.1186/s12909-022-03520-6>
68. Morin R. *The Difficult Transition from Military to Civilian Life*. Pew Research Center. Retrieved from. URL: <http://www.pewsocialtrends.org/2011/12/08/the-difficult-transition-from-military-to-civilian-life/> (дата звернення: 20.11.2021)
69. Paul O. Da Costa's syndrome or neurocirculatory asthenia. *British Heart Journal*. – 2018. – Vol 58 (4). – P. 306–315.
70. Selye, H. Experimental evidence supporting the conception of «adaptation energy». *Am. j. physiol.*, 1938. №123. P. 758–762

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

## Шкала оцінки впливу травматичної події (Impact of Event Scale (IES-R))

### Варіанти відповідей на запитання анкети

Ніколи – 0 балів

Рідко – 1 бал

Інколи – 3 бали

Часто – 5 балів

1. Будь-яке нагадування про цю подію (ситуації) змушувало мене наново переживати все, що трапилося.\*
2. Я не міг спокійно спати ночами\*
3. Деякі речі змушували мене весь час думати, що зі мною трапилося\*
4. Я відчував постійне роздратування та гнів\*
5. Я не дозволяв собі засмучуватися, коли я думав про цю подію або щось нагадувало мені про неї\*
6. Я думав про те, що сталося проти своєї волі\*
7. Мені здавалося, що все, що сталося зі мною, начебто не було насправді або все, що тоді відбувалося, було нереальним.\*
8. Я намагався уникати всього, що могло б мені нагадати про те, що сталося\*
9. Окремі картини того, що сталося, раптово виникали у свідомості\*
10. Я був весь час напружений і сильно здригався, якщо щось раптово лякало мене\*
11. Я намагався не думати про те, що трапилося\*
12. Я розумів, що мене досі буквально переповнюють тяжкі переживання щодо того, що трапилося, але нічого не робив, щоб їх уникнути
13. Я відчував щось на кшталт заціпеніння, і всі мої переживання з приводу того, що трапилося, були ніби паралізовані\*
14. Я раптом помічав, що дію чи відчуваю себе так, ніби все ще перебуваю в тій ситуації\*
15. Мені було важко заснути\*
16. Мене буквально захльостували нестерпно тяжкі переживання, пов'язані з тією ситуацією\*
17. Я намагався витіснити те, що сталося з пам'яті\*
18. Мені було важко зосередити увагу на будь-чому\*
19. Коли щось нагадувало мені про те, що трапилося, я відчував неприємні фізичні відчуття – потіл, дихання збивалося, починало нудити, частішав пульс і т.п.\*
20. Мені снилися важкі сни про те, що зі мною сталося\*
21. Я був постійно насторожений і весь час очікував, що трапиться щось погане\*
22. Я намагався ні з ким не говорити про те, що сталося\*

### “Ключ”

Субшкала “вторгнення”: сума балів пунктів 1, 2, 3, 6, 9, 16, 20.

Субшкала “уникнення”: сума балів пунктів 5, 7, 8, 11, 12, 13, 17, 22.

Субшкала “збудливість”: сума балів пунктів 4, 10, 14, 15, 18, 19, 21.

**Обробка та інтерпретація результатів** Всі пункти мають пряме значення. Значення за кожною субшкалою отримується шляхом простого підсумовування відповідей згідно з “ключем”.

Кожен пункт оцінюється: “ніколи” – 0 балів; “рідко” – 1 бал; “іноді” – 3 бали; “часто” – 5 балів

## ДОДАТОК Б

### Шкала Тривоги Бека

### **Варіанти відповідей на запитання анкети**

Зовсім не турбує – 0 балів

Злегка турбує – 1 бал

Середньо турбує – 2 бали

Дуже турбує – 3 бали

1. Відчуття оніміння та поколювання в тілі
2. Відчуття жару
3. Тремтіння в ногах
4. Неможливість розслабитись
5. Страх, що станеться найгірше
6. Запаморочення
7. Прискорене серцебиття
8. Нестійкість, нестабільність
9. Відчуття жаху, це кінець
10. Дратівливість
11. Тремтіння в руках
12. Відчуття задухи
13. Нерівна хода
14. Страх втрати контролю
15. Труднощі з диханням
16. Страх смерті
17. Переляк
18. Шлунково-кишкові розлади
19. Непритомність
20. Прилив крові до обличчя
21. Посилене потовиділення (не пов'язане зі спекою)

### **Обробка та інтерпретація результатів**

0–5 норма

6-8 легкий рівень тривоги

9-18 середній рівень тривоги

Більше 19 балів – високий рівень тривоги

## **ДОДАТОК В**

**Ресурсорієнтована модель стресодолання BASIC Ph**

### Інструкція.

Подумайте про себе, коли Ви знаходитесь в кризі чи сильному стресі, що Ви зазвичай робите, щоб допомогти собі впоратися з цим станом? Що, на Вашу думку, допомагає Вам найкраще, а що – незначною мірою? Зважте кожен вислів і поставте хрестик (x) у відповідній клітинці навпроти номера твердження, де цифри означають:

- 0 – *ніколи* не користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією.
- 1 – я *рідко* користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією.
- 2 – я *іноді* користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією.
- 3 – я *періодично* користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією.
- 4 – я *часто* користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією.
- 5 – я *майже завжди* користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією.
- 6 – я *завжди* користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією.

### ТВЕРДЖЕННЯ

- 1 Я здаюся і покладаюся на вищі сили чи долю у вирішенні проблеми
- 2 Я не говорю про свої емоції прямо, але виражаю їх опосередковано, – до прикладу, плачу, коли думаю про себе
- 3 Я шукаю підтримки інших людей
- 4 Я фантазую і даю волю своїй уяві, – наприклад, уявляю себе у спокійному, безтурботному місці
- 5 Я збираю інформацію, щоб бути певним/ною у тому, що я маю найкращий варіант розв'язання проблеми
- 6 Я їм або сплю менше, ніж звичайно, – або ж, навпаки, я їм та сплю більше, аніж зазвичай
- 7 Я вірю у мої власні сили і мою здатність долати перешкоди
- 8 Я висловлюю мої почуття у власний завуальований спосіб – через натяки, сарказм або навіть флірт
- 9 Я веду бесіди з друзями по телефону
- 10 Я згадую свої улюблені історії, байки, притчі або ж казки – як спосіб пошуку розв'язання проблеми
- 11 Я аналізую проблеми, намагаючись знайти їх вирішення
- 12 Я постійно займаю себе фізично працею – наприклад, прибиранням, приготуванням їжі, роботою з деревом, ремонтом автомобіля чи навіть створенням моделі літака
- 13 Моє кредо: Я зможу пережити це, незважаючи ні на що
- 14 Я звільняюся від почуттів через плач, сміх або крик і не тримаю все це всередині
- 15 Я намагаюся знайти підтримку у друга або членів моєї сім'ї
- 16 Слухаючи музику, я даю волю своїй уяві
- 17 Я створюю спеціальний план і дію згідно з ним крок за кроком
- 18 Я використовую вправи для розслаблення
- 19 Я прошу допомоги у Бога в молитві
- 20 Я накручую себе емоційно, щоб посилити свою мотивацію
- 21 Я глибоко занурююся у стосунки з членами моєї громади або організації, до якої я належу
- 22 Я згадую часи, коли мені було набагато краще, ніж зараз, або ж думаю про час, коли все зміниться на краще
- 23 Насамперед я намагаюся зрозуміти, що, власне, відбувається
- 24 Я розслабляюся, коли роблю щось: приймаю душ або ванну, йду на прогулянку або бігаю підтюпцем
- 25 Я опираюся на свої духовні переконання або на свою життєву філософію
- 26 Я розповідаю або слухаю жарти і смішні історії

- 27 Я шукаю людей, з якими можна провести час, нічим особливо не займаючись
- 28 Я переглядаю спортивні змагання, фільми або читаю книги, уявляючи себе на місці дійових осіб
- 29 Я зважую всі можливі варіанти розв'язання проблеми і, якщо це можливо, обираю найкращий з них
- 30 Я намагаюся постійно займати себе якоюсь фізичною діяльністю
- 31 Моє кредо: Те, що не вбиває мене, робить мене сильнішим
- 32 Я даю вихід моїм емоціям
- 33 Я пишу листи та е-мейли до друзів – з надією на їх відповідь
- 34 Я мрію, думаю про кращі часи, уявляючи собі їх
- 35 Я намагаюся знайти розв'язання проблеми у найкращий спосіб, з тих, які знаю, обмірковуючи кожен з них
- 36 Я виходжу з дому або намагаюся бути активним/ною для того, щоб позбутися надлишку енергії

У кожної людини є шість каналів подолання стресу, при цьому, з них домінуючими є лише кілька. З огляду на це, важливо розуміти свої сильні сторони і розвивати слабкі (пасивні) канали, тим самим посилюючи і збагачуючи свої ресурси.

**Belief & values** – цей спосіб подолання кризи базується на вмінні вірити: це може бути віра в Бога, в людей чи в самого себе.

**Affect** – цей спосіб подолання стресу вимагає від нас, перш за все, навчитися розуміти власні почуття, називати їх своїми власними іменами.

**Socialization** – даному способу стресодолавання притаманне прагнення до спілкування, звернення за підтримкою до сім'ї, близьких людей чи до кваліфікованих спеціалістів.

**Imagination** – цей спосіб подолання стресу апелює до наших творчих здібностей, креативної сторони нашої особистості.

**Cognition** – спосіб подолання кризи через звернення до наших ментальних здібностей, до нашого вміння логічно та критично мислити, оцінювати ситуацію.

**Physical** – спосіб стресодолавання, що передбачає звернення до фізичної активності нашого тіла.

#### Опрацювання результатів

Отримані бали переносяться у таблицю та підраховуються отримані бали по вертикалі у кожній з шести колонок.

| B  | A  | S  | I  | C  | Ph |
|----|----|----|----|----|----|
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |
| 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 |

Чим більша сума балів, тим більш розвинутою є відповідна стратегія: B – віра, переконання, цінності; A – емоції, почуття; S – соціальні зв'язки, соціальна підтримка; I – уява, мрії, спогади; C – когнітивні стратегії; Ph – тілесні ресурси, фізична активність.

## ДОДАТОК Г

## Тренінг «Емоційна саморегуляція та стресостійкість»

*Мета:* розвиток у студентської молоді навичок емоційного самоконтролю, усвідомленості, толерантності до стресових чинників.

*Обґрунтування:* в кризових умовах надзвичайно зростає інтенсивність емоційних реакцій, що проявляється підвищеною тривожністю, панічними атаками, нав'язливими страхами. Багато студентів відчують розгубленість перед цим досвідом. Тому навчання прийомам саморегуляції є важливою передумовою їх внутрішньої рівноваги.

*Зміст тренінгу:*

***Вправа «Я спостерігаю за своїм диханням».*** Це проста техніка медитації-заземлення, яка дозволяє «примусово» розслабитися та повернутися до переживання «тут і зараз». Студентам пропонується зайняти зручне положення, заплющити очі та протягом кількох хвилин спостерігати за своїм диханням, намагаючись не втручатися в його природний плин.

***Техніка роботи з негативними емоціями.*** Студенти отримують перелік почуттів - тривога, страх, гнів, безсилля, сум тощо. Завдання - обрати 1-2 стани, які переживали найчастіше протягом останнього місяця, та описати ситуації, де вони виникали. Далі тренер пропонує різні способи роботи з цими станами:

- 1) прийняття, дозвіл собі відчувати те, що є;
- 2) техніки дихання для заспокоєння;
- 3) тілесні вправи для вивільнення напруги;
- 4) пошук ресурсних думок та образів.

Відпрацювання цих прийомів у парах.

***Вправа «Занурення у безпечне місце».*** Це техніка уявної релаксації. Учасники сідають із заплющеними очима, розслабляються. Тренер пропонує їм уявити місце (реальне чи фантазійне), де вони почуваються абсолютно захищено, спокійно, умиротворено. Він просить детально дослідити це місце всіма органами чуття, відчути приємні тілесні відчуття, позитивні емоції. По

завершенні учасники діляться своїм досвідом, зберігаючи приємний емоційний стан.

**Техніка «Робота з тригерами».** Студенти визначають, які зовнішні чинники (слова, образи, події) найчастіше провокують у них стресові стани, виводять з рівноваги. У підгрупах вони відпрацьовують різні способи реагування на ці тригери: переключення уваги, самозаспокоєння, позитивне самонавіювання, звернення по допомогу тощо. Головна ідея - розвинути гнучкість та винахідливість у реагуванні на стресори.

**Вправа «Хвилина усвідомленості».** Протягом дня студентам пропонується кілька разів зупинитися буквально на 1 хвилину, щоб сфокусувати увагу на поточному моменті, своєму диханні, тілесних відчуттях, емоціях, думках. Це допомагає вийти з автоматичного потоку реакцій, відновити відчуття контролю та збалансованості.

**Обговорення та рефлексія: «Як стрес може стати союзником».** Тренер розповідає про еустрес - позитивну форму стресу, яка активізує адаптивні реакції організму. Студенти наводять приклади ситуацій, коли стрес ставав для них мобілізуючим чинником (екзамени, змагання, виступи). Рефлексія стосовно того, як змінювати ставлення до стресорів, використовувати їх енергію конструктивно.

**Очікувані результати:** учасники опановують базові навички емоційної саморегуляції, розвивають здатність утримувати внутрішній баланс у стресових ситуаціях, усвідомлено керувати своїми реакціями.

## ДОДАТОК Г

## Узагальнені емпіричні дані респондентів

Таблиця Г.1

## Результати клієнтів Центру за методиками №1 та №2

| № з/п | Методика №1<br>Тривоги Бека | Методика №2<br>Тест Тест BASIC Ph |          |          |          |          |           |
|-------|-----------------------------|-----------------------------------|----------|----------|----------|----------|-----------|
|       |                             | <b>B</b>                          | <b>A</b> | <b>S</b> | <b>I</b> | <b>C</b> | <b>Ph</b> |
| 1     | 32                          | 14                                | 12       | 10       | 16       | 13       | 20        |
| 2     | 25                          | 20                                | 14       | 19       | 16       | 13       | 14        |
| 3     | 40                          | 10                                | 8        | 6        | 10       | 6        | 8         |
| 4     | 26                          | 15                                | 21       | 12       | 18       | 19       | 11        |
| 5     | 33                          | 11                                | 13       | 20       | 16       | 12       | 15        |
| 6     | 20                          | 13                                | 12       | 21       | 15       | 14       | 12        |
| 7     | 34                          | 14                                | 16       | 8        | 8        | 18       | 17        |
| 8     | 45                          | 12                                | 17       | 8        | 10       | 9        | 10        |
| 9     | 19                          | 18                                | 20       | 18       | 12       | 17       | 11        |
| 10    | 28                          | 12                                | 22       | 13       | 15       | 11       | 13        |
| 11    | 32                          | 14                                | 13       | 14       | 12       | 21       | 14        |
| 12    | 21                          | 12                                | 15       | 21       | 14       | 17       | 19        |
| 13    | 31                          | 11                                | 12       | 19       | 11       | 21       | 20        |
| 14    | 35                          | 10                                | 16       | 8        | 11       | 11       | 16        |
| 15    | 47                          | 9                                 | 8        | 9        | 6        | 8        | 9         |
| 16    | 29                          | 15                                | 19       | 23       | 14       | 22       | 18        |
| 17    | 18                          | 12                                | 21       | 16       | 10       | 13       | 15        |
| 18    | 35                          | 10                                | 14       | 20       | 20       | 15       | 21        |
| 19    | 41                          | 8                                 | 11       | 8        | 7        | 17       | 9         |
| 20    | 36                          | 11                                | 14       | 12       | 16       | 14       | 10        |
| 21    | 26                          | 19                                | 11       | 13       | 18       | 16       | 16        |
| 22    | 40                          | 10                                | 8        | 6        | 10       | 6        | 8         |
| 23    | 26                          | 15                                | 21       | 12       | 18       | 19       | 11        |
| 24    | 33                          | 11                                | 13       | 20       | 16       | 12       | 15        |
| 25    | 20                          | 13                                | 12       | 21       | 15       | 14       | 12        |
| 26    | 34                          | 14                                | 16       | 8        | 8        | 18       | 17        |
| 27    | 45                          | 12                                | 17       | 8        | 10       | 9        | 10        |
| 28    | 19                          | 18                                | 20       | 18       | 12       | 17       | 11        |
| 29    | 28                          | 12                                | 22       | 13       | 15       | 11       | 13        |
| 30    | 32                          | 14                                | 13       | 14       | 12       | 21       | 14        |
| 31    | 21                          | 12                                | 15       | 21       | 14       | 17       | 19        |
| 32    | 31                          | 11                                | 12       | 19       | 11       | 21       | 20        |
| 33    | 35                          | 10                                | 16       | 8        | 11       | 11       | 16        |
| 34    | 47                          | 9                                 | 8        | 9        | 6        | 8        | 9         |
| 35    | 29                          | 15                                | 19       | 23       | 14       | 22       | 18        |
| 36    | 18                          | 12                                | 21       | 16       | 10       | 13       | 15        |
| 37    | 35                          | 10                                | 14       | 20       | 20       | 15       | 21        |
| 38    | 41                          | 8                                 | 11       | 8        | 7        | 17       | 9         |
| 39    | 36                          | 11                                | 14       | 12       | 16       | 14       | 10        |
| 40    | 26                          | 19                                | 11       | 13       | 18       | 16       | 16        |

Таблиця Г.2

## Результати клієнтів Центру за методикою №3

Таблиця Г.3

| №  | Методика №3                            |           |             |
|----|--|-----------|-------------|
|    | Шкала оцінки впливу травматичної події |           |             |
|    | вторгнення                             | уникнення | збудливість |
| 1  | 19                                     | 20        | 16          |
| 2  | 11                                     | 14        | 14          |
| 3  | 15                                     | 15        | 25          |
| 4  | 17                                     | 13        | 10          |
| 5  | 17                                     | 10        | 14          |
| 6  | 18                                     | 14        | 12          |
| 7  | 14                                     | 12        | 21          |
| 8  | 20                                     | 26        | 24          |
| 9  | 6                                      | 9         | 3           |
| 10 | 12                                     | 9         | 19          |
| 11 | 13                                     | 17        | 19          |
| 12 | 19                                     | 10        | 28          |
| 13 | 11                                     | 17        | 10          |
| 14 | 15                                     | 20        | 17          |
| 15 | 25                                     | 28        | 27          |
| 16 | 15                                     | 16        | 16          |
| 17 | 10                                     | 14        | 11          |
| 18 | 14                                     | 16        | 18          |
| 19 | 21                                     | 25        | 21          |
| 20 | 15                                     | 18        | 22          |
| 21 | 11                                     | 10        | 13          |
| 22 | 20                                     | 17        | 19          |
| 23 | 20                                     | 8         | 7           |
| 24 | 18                                     | 14        | 19          |
| 25 | 14                                     | 11        | 8           |
| 26 | 14                                     | 15        | 16          |
| 27 | 20                                     | 18        | 21          |
| 28 | 6                                      | 17        | 11          |
| 29 | 13                                     | 10        | 16          |
| 30 | 13                                     | 9         | 11          |
| 31 | 19                                     | 10        | 10          |
| 32 | 10                                     | 14        | 22          |
| 33 | 13                                     | 14        | 14          |
| 34 | 24                                     | 24        | 21          |
| 35 | 10                                     | 10        | 15          |
| 36 | 6                                      | 6         | 10          |
| 37 | 20                                     | 20        | 27          |
| 38 | 21                                     | 24        | 19          |
| 39 | 21                                     | 14        | 18          |
| 40 | 11                                     | 14        | 14          |

### Результати працівників Центру за методиками №1 та №2

| № з/п | Методика №1<br>Тривоги Бека | Методика №2<br>Тест Тест BASIC Ph |          |          |          |          |           |
|-------|-----------------------------|-----------------------------------|----------|----------|----------|----------|-----------|
|       |                             | <b>B</b>                          | <b>A</b> | <b>S</b> | <b>I</b> | <b>C</b> | <b>Ph</b> |
| 1     | 4                           | 25                                | 22       | 15       | 20       | 25       | 26        |
| 2     | 7                           | 24                                | 24       | 18       | 18       | 23       | 24        |
| 3     | 12                          | 22                                | 21       | 20       | 17       | 22       | 23        |
| 4     | 8                           | 23                                | 23       | 17       | 19       | 24       | 25        |
| 5     | 10                          | 24                                | 22       | 19       | 18       | 23       | 24        |
| 6     | 6                           | 25                                | 24       | 16       | 20       | 25       | 26        |
| 7     | 11                          | 23                                | 21       | 18       | 17       | 22       | 23        |
| 8     | 9                           | 24                                | 23       | 17       | 19       | 24       | 25        |
| 9     | 3                           | 26                                | 25       | 14       | 21       | 26       | 27        |
| 10    | 10                          | 24                                | 22       | 19       | 18       | 23       | 24        |
| 11    | 5                           | 25                                | 24       | 16       | 20       | 25       | 26        |
| 12    | 8                           | 23                                | 23       | 17       | 19       | 24       | 25        |
| 13    | 13                          | 22                                | 20       | 20       | 16       | 21       | 22        |
| 14    | 7                           | 24                                | 24       | 18       | 18       | 23       | 24        |
| 15    | 12                          | 22                                | 21       | 20       | 17       | 22       | 23        |
| 16    | 10                          | 24                                | 22       | 19       | 18       | 23       | 24        |
| 17    | 6                           | 25                                | 24       | 16       | 20       | 25       | 26        |
| 18    | 9                           | 24                                | 23       | 17       | 19       | 24       | 25        |
| 19    | 11                          | 23                                | 21       | 18       | 17       | 22       | 23        |
| 20    | 8                           | 23                                | 23       | 17       | 19       | 24       | 28        |

Таблиця Г.4

### Результати працівників Центру за методикою №3

| №  | Методика №3<br>Шкала оцінки впливу травматичної події |                  |                    |
|----|---|------------------|--------------------|
|    | <b>вторгнення</b>                                     | <b>уникнення</b> | <b>збудливість</b> |
| 1  | 4   | 6                | 5                  |
| 2  | 6   | 8                | 7                  |
| 3  | 10  | 12               | 11                 |
| 4  | 7   | 9                | 8                  |
| 5  | 9   | 11               | 10                 |
| 6  | 5   | 7                | 6                  |
| 7  | 11  | 13               | 12                 |
| 8  | 8   | 10               | 9                  |
| 9  | 3   | 5                | 4                  |
| 10 | 9   | 11               | 10                 |
| 11 | 5   | 7                | 6                  |
| 12 | 7   | 9                | 8                  |
| 13 | 13  | 15               | 14                 |
| 14 | 6   | 8                | 7                  |

|    |    |    |    |
|----|----|----|----|
| 15 | 10 | 12 | 11 |
| 16 | 9  | 11 | 10 |
| 17 | 5  | 7  | 6  |
| 18 | 8  | 10 | 9  |
| 19 | 11 | 13 | 12 |
| 20 | 7  | 9  | 8  |