

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ ТА ПРАВА «КРОК»
Навчально-науковий інститут психології**

Кафедра психології

Огнева Ольга Олександрівна

159.96:159.922.8[364]:355/359

Кваліфікаційна робота

Психологічна самодопомога як засіб подолання особистісної кризи в
контексті війни

053 «Психологія»

«Екстремальна та кризова психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня магістр

Кваліфікаційна робота містить результати власних доробок. Використання
ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне
джерело _____ О.О. Огнева

Науковий керівник (консультант) Живоглядов Юрій Олексійович,
кандидат психологічних наук, доцент

Київ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ САМОДОПОМОГИ ЯК ЗАСОБУ ПОДОЛАННЯ ОСОБИСТІСНОЇ КРИЗИ В КОНТЕКСТІ ВІЙНИ	8
1.1. Психологічні дослідження кризи та самодопомоги в контексті війни.....	8
1.2. Модель особистісної кризи та основні прояви кризи.....	14
1.3. Ключові аспекти, підходи та концепції вивчення психологічної самодопомоги.....	18
Висновки до розділу 1.....	24
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВІВ ОСОБИСТІСНОЇ КРИЗИ ТА САМОДОПОМОГИ ЯК СПОСОБІВ ЇЇ ПОДОЛАННЯ.....	26
2.1. Огляд основних методів та технік психологічної самодопомоги.....	26
2.2. Обґрунтування програми дослідження та проведення експерименту. Аналіз методичного інструментарію дослідження проявів особистісної кризи.....	31
2.3. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження до тренінгу.....	37
Висновки до Розділу 2.....	52
РОЗДІЛ 3. СТРАТЕГІЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ САМОДОПОМОГИ ДЛЯ ПОДОЛАННЯ ОСОБИСТІСНОЇ КРИЗИ.....	55
3.1. Розробка програми-тренінгу з психологічної самодопомоги.....	55
3.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження після тренінгу.....	61
3.3. Рекомендації до використання програми	79
Висновки до Розділу 3.....	85
ВИСНОВКИ	88
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	93
ДОДАТКИ	103

ВСТУП

Актуальність роботи. В сучасному світі, що переживає важкі випробування у вигляді воєнних конфліктів, політичних та економічних криз, техногенних та природних катастроф, а також різного роду інших кризових ситуацій, психічне здоров'я людини стає пріоритетним завданням для багатьох осіб. Громадяни України зіштовхнулися з серйозним викликом, адже життя в умовах війни провокує погіршення не тільки фізичного але й психологічного здоров'я. У військовому конфлікті особистісна криза може стати невід'ємною частиною життя багатьох людей, які пережили важкі події. Невпевненість у майбутньому, емоційне виснаження, можуть стати тригером до таких серйозних порушень психіки як депресія та ПТСР. Кількість людей, які потребують психологічної підтримки та допомоги постійно зростає.

Аналіз теоретико-методологічних джерел, присвячений вивченню психологічної самодопомоги, виявив актуальність теми, але й недостатній рівень дослідження теми сучасними українськими науковцями, варто зазначити, що більшість технік та підходів є в значній мірі запозиченими у західних та ізраїльських колег та на разі вдало адаптуються під сучасні умови, в яких перебувають громадяни нашої країни. Тема психологічної самодопомоги підіймається у роботах Аарона Бека, Альберта Еліса, Карла Роджерса, Мартіна Селігмана, Джона Каббат-Зінна.

У сучасній українській науковій літературі проблему психологічної самодопомоги вивчали та розглядали такі науковці як Березко І.В., Бінов О.А., Больман С., Вельдбрехт О.О., Грабовська С, Дмитрієв О. С., Зливков В. М., Злобіна О., Кіреєва З. О., Кляпець О.Я., Лукомська С.О., Марковець Н., Мушкевич М.І., Мельник А.П., Осьодло В.І., Роменець В.А., Сергеева І.В., Тарасова Є.В., Титаренко Т.М., Тімченко О.В., Третяк О.С., Христенко В.Є., Худенко Л.І., Щеглов А.В.

Важливого теоретичного та прикладного значення набуває поглиблене вивчення феномену особистісної кризи та сутності і методів психологічної самодопомоги як ключового інструменту для подолання кризи в умовах

військового конфлікту, вивчення практичних підходів до психологічної самопомоги, сприяння розвитку ресурсів особистості та визначення ефективних стратегій адаптації в умовах стресу та нестабільності. Ця робота спрямована на розуміння важливості психологічної підтримки та самопомоги для покращення якості життя людей, що пережили воєнні травми та стресові ситуації. З цією метою була обрана тема дослідження: «Теоретичний аналіз психологічної самопомоги як засобу подолання особистісної кризи в контексті війни».

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити підходи психологічної самопомоги в умовах військового конфлікту як засобу подолання особистісних криз.

Завдання роботи:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз проблем особистісної кризи та психологічної самопомоги та її теоретичні підстави, зокрема в контексті їх застосування в умовах військового конфлікту.
2. Теоретично довести значущість психологічної самопомоги для розвитку стресостійкості та збереження психологічного здоров'я в умовах воєнного стану.
3. Запропонувати комплекс технік психологічної самопомоги та емпірично дослідити їх ефективність для різних категорій населення, включаючи військовослужбовців та цивільне населення.
4. На основі отриманих результатів емпіричного дослідження розробити та реалізувати програму тренінгу з психологічної самопомоги.
5. Експериментально перевірити ефективність запропонованого тренінгу з психологічної самопомоги.

Об'єкт дослідження – особистісна криза як психосоціальний феномен.

Предмет дослідження – особливості психологічної самопомоги в процесі подолання особистісної кризи в контексті війни.

Методи дослідження. Відповідно до мети і завдань дослідження було обрано й використано комплекс методів: теоретичні – аналіз, синтез,

порівняння, систематизація та узагальнення наукової літератури з проблеми дослідження методів психологічної самодопомоги, зокрема, їх використання для подолання особистісної кризи; емпіричні – спостереження, анкетування, бесіди, психодіагностичні методики; кількісної обробки даних – визначення середніх значень, метод Пірсона для оцінки лінійної кореляції.

Для емпіричного дослідження рівня стресостійкості, рівня тривожності та самооцінки було використано наступні методики: Опитувальник на визначення стресостійкості (Киршева Н.В., Рябчикова Н.В.); Опитувальник «Шкала тривожності» (Шкала Тейлора, адаптація Немчин), Шкала самоповаги Розенберга (Rosenberg's Self-Esteem Scale), Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (автори Норман С., Ендлер Д.Ф., Джеймс Д.А., Паркер М.І.; адаптація Крюкової Т.А.).

Обробка отриманих даних здійснювалася за допомогою пакета статистичних програм Microsoft Office for Windows XP.

Наукова новизна одержаних результатів:

уперше:

- розроблено комплексну програму психологічної самодопомоги, спрямовану на подолання особистісної кризи в умовах військового конфлікту, яка враховує специфіку потреб військовослужбовців та цивільного населення, та експериментально доведено її ефективність у зменшенні рівня тривожності та підвищенні рівня резиліентності; удосконалено:

- методику використання технік психологічної самодопомоги для осіб, які перебувають у стані кризи, а також адаптовано методи емоційної регуляції та розвитку стресостійкості до потреб українців в умовах війни;

теоретичні уявлення:

- поглиблено вивчена роль самодопомоги у подоланні кризових станів, зокрема під час військових дій, а також розширено розуміння значення індивідуальних стратегій копіngu як ресурсу психологічної підтримки та збереження психічного здоров'я.

Апробація отриманих результатів. Апробація результатів дослідження здійснювалася на Міжнародній науково-практичній конференції, тема якої: «Забезпечення психологічної підтримки та адаптації українців у повоєнний період». Конференція відбулася 21-22 листопада 2024 року в ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК» у змішаному форматі. Зокрема, основні положення та висновки дослідження було викладено у формі тез <https://conf.krok.edu.ua/PPSAU/PPSAU-2024/schedConf/presentations>. Теоретичний та практичний матеріал може стати корисним при розробці та модернізації різноманітних курсів та тренінгів із кризової та екстремальної психології, а також для тренінгів для бажаючих опанувати психологічну самопомогу як засіб подолання особистісної кризи.

Практичне значення дослідження полягає у створенні та впровадженні системи психологічної самопомоги, яка може бути використана як основа для психологічної підтримки осіб, які переживають особистісні кризи в умовах військового конфлікту. Розроблений тренінг із психологічної самопомоги може стати ефективними інструментами для підвищення рівня стресостійкості, зниження тривожності та поліпшення емоційного стану як військовослужбовців, так і цивільного населення, що постраждали від війни.

Матеріали дослідження можуть бути використані практичними психологами, педагогами, соціальними працівниками, керівниками HR-відділів та корпоративними психологами, волонтерами та працівниками кризових центрів, освітніми установами та тренерами особистісного розвитку, а також іншими фахівцями, які надають допомогу в кризових ситуаціях. Крім того, розроблену програму самопомоги можна інтегрувати в освітні курси та тренінги з кризової та екстремальної психології, що дозволить підвищити рівень підготовки спеціалістів у роботі з постраждалими від військових дій.

Структура та обсяг роботи. Магістерська робота складається із вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку

використаних джерел (100 найменувань) та додатків. Загальний обсяг магістерської роботи – 141 сторінка, основний обсяг – 92 сторінки. Робота містить 14 таблиць, 9 діаграм, 17 додатків на 39 сторінках.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ САМОДОПОМОГИ ЯК ЗАСОБУ ПОДОЛАННЯ ОСОБИСТІСНОЇ КРИЗИ В КОНТЕКСТІ ВІЙНИ

1.1. Психологічні дослідження кризи та самопомоги в контексті війни

Вибір теми «Психологічна самопомога як засіб подолання особистісної кризи в контексті війни» зумовлений актуальністю дослідження психологічних механізмів адаптації особистості у складних життєвих обставинах. Умови війни створюють постійне відчуття загрози, що супроводжується високим рівнем стресу, тривожності, емоційного виснаження та соціальної дезадаптації. У таких ситуаціях навички самопомоги стають ключовим інструментом для підтримки психологічного здоров'я, стабілізації емоційного стану та подолання кризових ситуацій.

Особистісна криза в умовах військового конфлікту розглядається як феномен, що порушує стабільність функціонування особистості, вимагаючи мобілізації внутрішніх і зовнішніх ресурсів. Наукові дослідження підтверджують, що кризові стани супроводжуються когнітивними, емоційними та поведінковими змінами, які впливають на здатність людини приймати рішення та адаптуватися до нових умов.

Якщо розглядати підходи, на яких базується вивчення особистісної кризи, то тут варто виділити наступні:

- *Психодинамічний підхід* - приділяє увагу внутрішнім конфліктам та психічним механізмам, що виникають під час кризи. Роботи Зигмунда Фрейда та Карла Ясперса вказують на важливість розуміння психічних динамік та внутрішніх конфліктів, які можуть виникнути під час кризового періоду [43].

- *Когнітивний підхід* - акцентує на важливості розуміння та зміни когнітивних процесів під час кризи. Роботи Аарона Бека та Альберта Елліса пропонують техніки зміни думок та переконань, що можуть допомогти в подоланні кризового стану [5].

- *Екзистенційний підхід* - розглядає кризу як частину екзистенційного пошуку сенсу життя. Роботи Віктора Франка та Яна Пола Сартра підкреслюють важливість знаходження особистого значення та призначення у житті в умовах кризових ситуацій [46].

Для ретельного вивчення психологічної самодопомоги як засобу подолання особистісної кризи в умовах війни, важливо розглянути основи методології дослідження. Звертаючись до вчених, які внесли значний вклад у цю галузь, ми можемо обґрунтовано вибрати шлях дослідження та підійти до аналізу проблеми з певною науковою впевненістю.

Однією з ключових теоретичних концепцій, на яку ми спираємося, є теорія емоційного стресу та адаптації стресу, розроблена Р. Лазарусом та Р.Фолкманом. Згідно з їхніми дослідженнями, індивідуальна оцінка стресового події впливає на емоційні та поведінкові реакції. Ця теорія визначає психологічний досвід кризи та спрямовує на певні напрями подолання.

Теорія емоційного стресу та адаптації, розроблена Річардом Лазарусом, є ключовим внеском у розуміння психології стресу та того, як індивіди адаптуються до стресових ситуацій. Основні ідеї цієї теорії були вперше представлені в роботі «Emotion and Adaptation» (1966) [17].

Центральною концепцією теорії є ідея, що не сама стресорна подія, але спосіб, як людина сприймає та оцінює цю подію, визначає її емоційну реакцію. Лазарус розрізняє два види оцінки: первинну (перцептивну) та вторинну (оцінку засобів подолання).

Первинна оцінка спрямована на визначення того, чи є подія стресорною, наскільки вона важлива та чи можна впоратися з нею. Ця оцінка відбувається на ранньому етапі взаємодії з подією [18].

Вторинна оцінка- це оцінка ресурсів та засобів, доступних для подолання стресору. Вона включає в себе оцінку того, наскільки успішно можна впоратися із стресором та який емоційний витрати це може призвести.

Лазарус визнає два типи стратегій копіngu (приспонування чи проблемно-орієнтований та емоційно-орієнтований).

Проблемно-орієнтований копіng спрямований на вирішення самого стресору або зменшення його впливу. Це може включати планування, пошук інформації, активне вирішення проблем.

Емоційно-орієнтований копіng зосереджений на зниженні емоційного дискомфорту, пов'язаного із стресором. Сюди входить релаксація, вираження емоцій, психологічна підтримка.

Лазарус підкреслює, що стресова реакція є динамічним процесом, який розвивається відповідно до змін у сприйнятті події та використанні копіng-стратегій.

Теорія Лазаруса сформулювала основи для подальших досліджень у галузі стресу та копіngu, допомагаючи в розумінні того, як індивіди реагують на стрес та як їхні спроби адаптації впливають на їхнє емоційне благополуччя. У своїх роботах Лазарус розвивав свої ідеї, але «Емоції та адаптація» залишається ключовою роботою, де він систематизував свої концепції [16].

Річард Фолкман — відомий американський психолог, який разом з Річардом Лазарусом зробив значний внесок у розвиток теорії стресу та копіngu. Його роботи, спільно з Лазарусом та окремо, дозволили розширити розуміння копіng-стратегій та їхнього впливу на емоційне благополуччя і приспонування до стресу.

Однією з ключових концепцій, яку Фолкман вніс у цю тему, є модель «кореляційного приспонування». Ця модель стверджує, що ефективність копіngu залежить від взаємодії між стресорами та індивідуальними копіng-стратегіями.

Теорія емоційного стресу та копінг-стратегій, розроблена Лазарусом і Фолкманом, підкреслює важливість оцінки стресових подій та вибору ефективних стратегій їх подолання. Проблемно-орієнтовані стратегії спрямовані на вирішення конфліктів і зменшення стресу, тоді як емоційно-орієнтовані сприяють зниженню емоційної напруги [17; 18].

Дослідження резилієнтності, проведені Дж. Хобфоллом, акцентують увагу на здатності людини адаптуватися до стресових умов завдяки використанню соціальних, матеріальних та емоційних ресурсів. Це підтверджується ідеєю «капіталу резилієнтності», яка підкреслює взаємодію між особистісними рисами, соціальним середовищем та подіями [34].

Психофізіологічні аспекти кризи також відіграють важливу роль. Зокрема, активація симпатичної нервової системи під час стресу може бути компенсована практиками, що стимулюють парасимпатичну систему, такими як дихальні вправи, йога та техніки релаксації. Це дозволяє не лише знизити фізіологічну напругу, але й стабілізувати емоційний стан [18].

Культурні та соціальні фактори впливають на адаптацію до кризи. Українське суспільство характеризується високим рівнем колективізму, що сприяє розвитку стратегій соціальної підтримки та солідарності. Спільна участь у волонтерських ініціативах, допомога постраждалим і підтримка військових формують резилієнтність та сприяють зменшенню впливу стресу [42; 43].

Сучасні емпіричні дослідження, зокрема роботи українських науковців, таких як Грабовська С., Єсип М., Злобіна О., розкривають значення самопомоги у зниженні тривожності, підвищенні стресостійкості та формуванні позитивних життєвих перспектив. Дослідження, проведені серед постраждалих від військових дій, демонструють, що люди, які активно використовують копінг-стратегії, мають вищий рівень адаптації та здатності до саморегуляції [42; 43].

Застосування групових форм самопомоги, таких як терапевтичні групи або тренінги, сприяє обміну досвідом, емоційній підтримці та

спільному пошуку рішень. Це допомагає знижувати тривожність та формувати нові адаптивні стратегії [43].

Гендерні аспекти самопомоги також заслуговують на увагу. Жінки частіше звертаються за соціальною підтримкою, тоді як чоловіки схильні використовувати індивідуальні стратегії. Врахування гендерних особливостей у програмах самопомоги дозволяє адаптувати їх до потреб різних груп населення [42].

У дослідженні, проведеному в 2022 році [37], вивчалися практики посттравматичного відновлення серед мешканців України в період гострої фази війни. Питання дослідження включало: «Яким чином Ви долали і долаєте негативні наслідки травматичного досвіду?». Аналіз відповідей виявив 9 типових практик відновлення психологічного здоров'я.

1. Побутові та сімейно-комунікативні практики: найчастіше українці зверталися до рутинних дій, опори на сім'ю та близьких, турботи про дітей, батьків та домашніх тварин. Це підкреслює значення сімейної підтримки у подоланні стресу.

2. Робочі та волонтерські практики: приблизно половина респондентів використовувала професійну зайнятість або волонтерську діяльність як спосіб впоратися з наслідками травми. Волонтерство, зокрема, допомагає відчувати власний внесок у допомогу армії чи постраждалим.

3. Рефлексивно-розвивальні та патріотичні практики: рефлексія, навички самовладання, готовність приймати відповідальні рішення, а також відчуття національної єдності та гордості за ЗСУ є важливими елементами для багатьох.

4. Медитативно-духовні, інформаційно-аналітичні та терапевтичні практики: менш популярні, але також важливі практики включають медитацію, аналіз інформації та звернення до професійних психологів.

Для військових з досвідом служби, основними практиками стали сімейно-комунікативні, патріотичні та робочі, доповнені саморегулятивно-

рефлексивними. Мобілізовані без досвіду додатково використовують релаксаційно-відпочинкові практики.

Цей аналіз свідчить про різноманіття підходів до відновлення в умовах війни, де особистий досвід і соціальна підтримка відіграють ключову роль.

Проаналізувавши вище вказані дослідження, можна зробити висновок, що вибір стратегії здорового способу життя в умовах війни залежить від складності ситуації, індивідуальних особливостей та досвіду. Подолання кризових ситуацій залежить від умінь справлятися з викликами, рівня самоконтролю та здатності особи до психологічної самопомоги.

Звертаючись до результатів цих досліджень, можемо розширити нашу розуміння впливу психологічної самопомоги в умовах військових конфліктів, враховуючи індивідуальні особливості та контекст української культури та соціуму.

Розробка програм психологічної самопомоги є вирішальною для зменшення негативних наслідків воєнних подій. Застосування технологій, таких як мобільні додатки для медитації, онлайн-консультації та вебінари, розширює доступ до психологічної підтримки та сприяє її інтеграції у повсякденне життя [42].

Формування життєвих перспектив під час кризи є ключовим елементом відновлення. Дослідження показують, що наявність чітких цілей та планів знижує рівень тривожності, стимулює мотивацію до дій та покращує емоційний стан. Це сприяє відновленню впевненості у власних силах та адаптації до нових умов [59].

Психологічна самопомога також має значний профілактичний потенціал. Регулярне використання технік релаксації, когнітивно-поведінкових методів і стратегій управління стресом допомагає уникнути хронічного стресу, депресії та емоційного вигорання [42].

Таким чином, психологічна самопомога є ключовим інструментом у подоланні особистісної кризи в умовах війни. Вона базується на поєднанні індивідуальних, соціальних і культурних факторів, які визначають стійкість

особистості до стресу. Інтеграція сучасних технологій, розвиток групових форм підтримки та орієнтація на життєві перспективи значно підвищують ефективність програм самопомоги. Це відкриває нові можливості для забезпечення психічного здоров'я та адаптації населення в умовах кризових ситуацій.

1.2. Модель особистісної кризи та основні прояви кризи

Особистісна криза є переломним моментом у житті людини, що визначає подальший хід її розвитку. Слово «криза» походить від грецького поняття, яке означає «поворотний пункт», що вказує на важливість змін та необхідність адаптації. Особистісна криза охоплює перехідний стан, коли людина стикається з новими викликами, переосмислює свої цінності, спосіб життя та ставлення до навколишнього світу.

У психологічному контексті особистісна криза визначається як стан значного психоемоційного напруження, спричиненого розбіжністю між внутрішніми ресурсами та зовнішніми умовами.

Особистісні кризи можуть виникати через вплив як негативних подій (втрата роботи, майна, близької людини, розлука), так і позитивних змін (весілля, народження дитини). Навіть незначущі події іноді стають тригерами для кризи, запускаючи механізми переосмислення та потребуючи нового підходу до життя.

Науковці виділяють кілька етапів переживання кризи:

1. Етап шоку – початкова реакція на подію, що включає розгубленість або паніку.
2. Етап гострої кризи – емоційний дисбаланс, тривога, депресія, страх.
3. Етап пошуку рішень – переоцінка цінностей, орієнтація на нові життєві цілі.
4. Етап адаптації – прийняття реальності, формування нових стратегій поведінки.

5. Етап інтеграції – закріплення набутого досвіду та нових навичок [30; 46].

Особистісна криза є критичним моментом, який впливає на ключові аспекти життя людини:

- Емоційний аспект: посилення тривоги, депресії, апатії або навпаки, імпульсивної поведінки.
- Когнітивний аспект: переосмислення цілей і цінностей, когнітивні спотворення, труднощі у прийнятті рішень.
- Поведінковий аспект: зниження продуктивності, соціальна ізоляція.
- Фізіологічний аспект: порушення сну, головні болі, втома, загострення хронічних захворювань.

Війна значно підсилює особистісні кризи, створюючи умови, які провокують глибокі емоційні, когнітивні та поведінкові зміни. У цьому контексті особистісна криза характеризується такими особливостями:

1. Емоційний дисбаланс: стрес, тривога, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).
2. Втрати: відчуження, втрата сенсу життя, депресія.
3. Соціальна ізоляція: відчуття самотності, розрив зв'язків із близькими.
4. Екзистенційна криза: питання сенсу життя, етичних роздумів щодо справедливості війни.

Перші дослідження особистісних криз були проведені Е. Фроммом, який у своїх працях наголошував на конструктивному потенціалі кризи. Фромм виділив кілька типів конструктивних криз:

1. Криза творчості – стимулює пошук нових рішень і самореалізацію.
2. Криза вирішення – виникає під час прийняття важливих життєвих рішень.
3. Криза самоідентифікації – спрямована на глибше розуміння себе.

4. Криза навчання – пов’язана з набуттям нових знань і навичок [46].

Е. Еріксон акцентував увагу на важливості криз у процесі розвитку особистості, визначаючи їх як переломні моменти, що потребують пошуку нових стратегій адаптації.

Ганс Сельє у своїй теорії загального стресу (GAS) зазначав, що стрес є невід’ємною частиною життя, і його адаптація є ключовою умовою подолання кризових станів [34]. Віктор Франкл розглядав екзистенційний аспект кризи, підкреслюючи роль сенсу життя у відновленні внутрішньої рівноваги навіть у найекстремальніших умовах [71].

Умови війни створюють особливий контекст, у якому особистісні кризи набувають глибшого прояву:

1. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР): нав’язливі спогади, порушення сну, тривожність.
2. Психологічна виснаженість: депресія, втрата мотивації, тривога, розлади сну, харчової поведінки, почуття відчуженості, втрата інтересу до звичних занять.
3. Фізіологічні реакції: фізична втома, головні болі, болі в серці, підвищення тиску.
4. Порушення адаптації – втрата інтересу до роботи, нездатність до виконання повсякденних обов’язків, зниження продуктивності, труднощі у відновленні звичних життєвих умов.
5. Соціальна ізоляція – відмова від спілкування, відчуття відчуженості від навколишнього світу та близьких.
6. Міжособистісні конфлікти: розрив зв’язків із близькими.

На основі обробленої літератури, зокрема робіт Ерика Еріксона, Абрахама Маслоу, Карла Роджерса та інших, ми спробували скласти модель особистісної кризи, яка базується на розумінні психологічних, соціальних та емоційних аспектах, що відображаються у житті особистості під час кризової ситуації. Основними етапами цієї моделі є:

1. Початок кризи – це період, коли відбувається подія або серія подій, які викликають негативні емоції та стресові реакції. В контексті війни цими подіями можуть бути бойові дії, вимушене переселення, розлука з рідними, травми, втрата зв'язку з близькими людьми, втрата житла, роботи, тощо.

2. Стан кризи або розчарування – це етап, на якому особистість переживає сильний емоційний дисбаланс, втрату контролю, відчуття безпорадності, розчарування, страх, тривогу, невизначеність, втрату цікавості до діяльності, втрату мотивації, також можуть з'являтися прояви депресії.

3. Стадія переоцінки або пошук сенсу. Особистість намагається знайти нові сенси, шляхи адаптації до нових обставин, пошук інструментів для відновлення психологічної рівноваги. Цей етап може супроводжуватися пошуком інформації щодо психологічної підтримки, включаючи інформацію про самодопомогу.

4. Стадія прийняття. На цьому етапі особистість приймає нові реалії та адаптується до нових обставин, розвиваючи нові стратегії для пошуку рішень своїх проблем.

5. Стадія відновлення або росту. На цьому етапі стається відновлення внутрішньої рівноваги та зміцнення особистості через подолання певних проблем. Період зростання завдяки набутому досвіду переживання особистісної кризи.

6. Стадія інтеграції або згуртування – це період, в який закріплюються нові навички та підходи, засвоєні у процесі подолання особистісної кризи. Інтеграція пережитого в досвід особистості.

Вище подана інформація дає зрозуміти природу та основні прояви особистісної кризи. Врахування цих аспектів у подальшому може стати у нагоді при розробці стратегій психологічної підтримки та самодопомоги в контексті війни.

Особистісна криза є важливим компонентом життєвого досвіду, який несе як деструктивні, так і конструктивні можливості. Її дослідження

дозволяє краще розуміти природу стресу, адаптації та можливості самореалізації в умовах кризи. У сучасних умовах війни це набуває особливого значення, оскільки сприяє розробці ефективних підходів до підтримки особистості та формуванню емоційної стійкості. Вивчення особистісної кризи допомагає ідентифікувати ключові фактори, що впливають на психологічну адаптацію, та визначити механізми подолання кризових станів. Результати таких досліджень можуть слугувати основою для розробки профілактичних заходів і програм психосоціальної підтримки. Зрештою, це сприяє не лише відновленню емоційного балансу, а й підвищенню рівня життєстійкості особистості в умовах постійних викликів.

1.3. Ключові аспекти, підходи та концепції вивчення психологічної самопомоги

У сучасному світі, насиченому стресовими ситуаціями та викликами, питання подолання особистісних криз набуває дедалі більшої актуальності. В умовах війни, коли кожен громадянин країни постійно перебуває під загрозою, зростає потреба у пошуку відповідей на питання: як зберегти фізичне та психологічне здоров'я населення та забезпечити стійкість до майбутніх викликів?

Забезпечення ефективної психологічної підтримки стає необхідною умовою для адаптації суспільства до нових реалій. Особливої уваги потребує навчання технікам самопомоги осіб, які повернулися з війни або зазнали психологічних травм, спричинених бойовими діями чи особистими втратами, такими як втрата близьких, розлучення або примусове переселення.

«Серед спеціалістів поширена думка, що головною складовою виходу з війни стає так званий «воєнний синдром», який може вдарити по всій нації, адже на фронті перебувають в основному чоловіки від 18 до 45 років, тобто найбільш працездатна та репродуктивна частина населення України. Цей синдром, що передбачає розподіл людей на союзників і ворогів, закріплення усталеного відчуття перманентної небезпеки, буде формуватися як серед

військових, так і серед інших суб'єктів війни. У ветеранів буде спостерігатися феномен вторгнення минулого в сьогодення, незавершеності минулого [36, с. 204–212]».

ВООЗ визначає «самодопомогу» як «здатність окремих людей, сімей та спільнот самостійно або за підтримки працівників охорони здоров'я зміцнювати здоров'я, запобігати хворобам, підтримувати нормальний стан організму та давати раду з хворобами та інвалідністю».

Питання психологічної самодопомоги на сучасному етапі отримує особливу увагу в контексті подолання особистісних криз. Основна ідея полягає в тому, що особа, знаючи психологічні принципи та володіючи конкретними техніками, може ефективно впливати на своє емоційне становище та реагування на стресові ситуації.

Психологічна самодопомога розглядається з різних точок зору вчених, зокрема, психотерапевтів та психологів. Важливим напрямком є позитивна психологія, яка акцентує на розвитку сильних сторін особистості та підвищенні позитивних емоцій.

Психологічна самодопомога - це процес та набір стратегій, які людина використовує для покращення свого психічного та емоційного благополуччя без прямого втручання фахівця. Це включає усвідомлення власних почуттів, вивчення способів управління стресом, покращення міжособистісних відносин, розвиток позитивних думок та прийомів для розв'язання проблем.

Ключові аспекти психологічної самодопомоги:

1. Самоспостереження – розвиток усвідомленості власних емоцій, думок та поведінки.
2. Стресостійкість – навички ефективного управління стресом та адаптація до негативних життєвих ситуацій.
3. Міжособистісні відносини – навички ефективної комунікації, розвиток емпатії та вміння вирішувати конфлікти.

4. Самоприйняття та позитивне мислення – розвиток позитивного сприйняття себе, культивування оптимізму та робота над конструктивними переконаннями.

5. Цілеспрямованість та планування – встановлення конкретних цілей, розробка планів дій та поетапне досягнення поставлених завдань.

Психологічну самодопомогу досліджували багато вчених, серед них Карл Роджерс, Альберт Елліс, Мартін Селігман, Аарон Бек та інші. Вони внесли вагомий вклад у розуміння та розвиток методів психологічної самодопомоги. Так, наприклад, Роботи Аарона Бека та Альберта Елліса демонструють, як певні стратегії психологічної самодопомоги можуть змінювати когнітивні переконання та впливати на емоційний стан.

Термін «психологічна самодопомога» був вперше введений Карлом Роджерсом, видатним американським психологом і психотерапевтом. У своїх роботах він акцентував увагу на внутрішніх ресурсах людини та її здатності до самовдосконалення. Роджерс підкреслював важливість активної участі особистості у власному розвитку та психічному благополуччі через самосприйняття та психологічну самодопомогу. Зокрема Карл Роджерс писав про те, що людина володіє внутрішніми ресурсами для свого самовдосконалення та розвитку і психологічна самодопомога є ключовим елементом цього процесу, так зазначено у роботах «Терапія, орієнтована на клієнта» [90] та «Про те, як стати людиною» [91].

Американський психотерапевт Альберт Елліс вніс значний вклад у розвиток когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), приділяючи особливу увагу самодопомозі через переосмислення переконань та поглядів, що впливають на емоції та поведінку. Його концепція раціонально-емотивної терапії (РЕТ) розвиває раціональний підхід до самодопомоги, наголошуючи на важливості усвідомлення та переосмислення деструктивних переконань, які можуть призвести до емоційного дискомфорту. Він поділяє свої думки та практичні підходи до раціонального мислення та самодопомоги у своїй роботі «A Guide to Rational Living» [49], яка є ключовою публікацією з цих питань.

Арон Бек, американський психіатр та засновник когнітивно-терапевтичної моделі, розглядає важливість усвідомлення власних думок та їх впливу на емоції та поведінку. У своїх роботах, зокрема «Cognitive Therapy and the Emotional Disorders» [53], він розкриває концепцію самопомоги через раціональне переосмислення деструктивних мислей та розвиток позитивних когнітивних стратегій. Бек детально розглядає роль когніцій у формуванні емоцій та психічних розладів, підкреслюючи методи для зміни негативних думок.

Хоча Бек більше зосереджений на терапевтичній роботі, його концепції служать основою для розробки інструментів самопомоги, спрямованих на самоусвідомлення, роботу зі стресом та покращення емоційного стану. Його роботи є важливим джерелом для тих, хто цікавиться раціональною самопомогою та розвитком когнітивних навичок для подолання особистісних викликів.

Мартін Селігман, засновник «позитивної психології», досліджує профілактику депресії та розвиток особистого щастя. У своїх роботах він визначає три рівні щастя: приємне, залучене та значуще життя, і пропонує практичні вправи для їх розвитку. Його праця, підкріплена емпіричними дослідженнями, надає інструменти для зміни сприйняття життя, розвитку оптимізму та психологічного благополуччя, що робить її важливим ресурсом для самопомоги та глибшого розуміння концепції щастя [33].

Етапом у розвитку «психологічної самопомоги» стала концепція майндфулнес, або усвідомленість, яка вперше була представлена більше 2500 років тому буддійським вчителем Сіддхартхою Гаутамою. Термін «майндфулнес» у сучасній психології з'явився завдяки доктору Джону Кабат-Зінну в 1979 році, коли він розробив програму майндфульної медитації для лікування хворих та зменшення стресу в Медичному центрі Массачусетського університету. Ключові роботи у розумінні майндфулнес включають «Курс медитації на уважності для зменшення стресу» Джона Кабат-Зінна, який заклав основу для клінічного використання уважності.

Також важливий внесок у розвиток цієї концепції зробив Тхіч Нхат Хан, який у своїй роботі «Де ви йдете, там і єте» розглядає роль уважності в повсякденному житті [75; 61; 65; 66].

Основні принципи майндфульності включають уважне сприйняття моменту, призупинення суджень та прийняття ситуації без оцінок. Медитативні практики, такі як свідоме дихання та уважне спостереження за думками, є ключовими елементами для досягнення цілей майндфульності – зниження стресу, поліпшення концентрації та збільшення емоційного благополуччя [61].

Титаренко В.М. у своїй монографії аналізує досвід американських колег у сфері надання психологічної допомоги та розвитку реабілітаційних центрів для ветеранів та постраждалих в наслідок війни. Розповідає про допоміжні форми роботи з людьми, такі як: релаксація, арт-терапія, різні види масажів, рекреаційна терапія, терапія за участю домашніх тварин (котів, собак, коней тощо), літературна терапія. Також у монографії Титаренко В.М. підіймає важливе питання про те, що кожен, хто потребує психологічної допомоги, спершу має задати запитання собі «чи може вона сама щось зробити для того, щоб підвищити рівень свого психологічного здоров'я. Насправді це завжди можливо – завжди знайдеться хоча б «невеличкий острівцець позитиву», на якому людині вдасться «залогінитися» й перепочити від емоційних штормів, слушно стверджує Березко І.В. [2, с. 32–33]. І нехай перші спроби самостабілізації будуть непевними, хисткими, але з них поступово пробуджуватимуться нові ресурси і розростатиметься більш стабільне підґрунтя життєстійкості». Блінов О.А. у своїй дисертації «Психологія бойового стресу» аналізує та розкриває особливості психічних станів учасників військової діяльності, які поділяються на позитивні (впевненість, зосередженість, готовність до дій) та негативні (напруженість, страх, паніка). Бойовий стрес розглядається як дистрес призводячи до психогенних втрат, що включає втрату боєздатності через отримання бойових психічних травм. Причини цих травм пов'язані з об'єктивними та

суб'єктивними факторами, розрізняються на відкриті та приховані, а їх збільшення пов'язане із зростанням тривалості та інтенсивності бойових дій [3].

Зокрема в науковій роботі Блінова О.А. приведена статистика психогенних втрат в межах трьох етапів збройного конфлікту на Сході України, «а саме: перший етап (2014-2015 рр.), другий етап (2016-2017 рр.), третій етап (2018-2020 рр.). Встановлений рівень психогенних втрат в підрозділах. Загальний середній показник психогенних втрат за період з 2014- 2019 рр. складає 13-16 %, а саме за роками: 2014 – 30-35 %; 2015 – 32-37 %; 2016 – 10-12 %; 2017 – 5-7 %; 2018 – 2-3 %; 2019 – 1-2 %. Кількість загиблих українських військовослужбовців (бойові та небойові втрати) оцінюється до 10 тис. осіб, отримали поранення до 25-30 тис. осіб (2014-2019 р.)» [3].

Також Блінов О.А., розкриває тему технологій надання психологічної допомоги військовослужбовцям, зазначаючи, що на Донбасі не вистачає пунктів психологічної допомоги, а військовослужбовців, які такої допомоги потребують, часто відправляють до військових чи цивільних лікарень. Високомобільні групи внутрішньої комунікації не вирішують проблему з наданням психологічної допомоги. Реабілітаційна система для військовослужбовців із бойовими психічними травмами ґрунтується на спільних зусиллях фахівців, таких як психологи та медичний персонал, для відновлення боєздатності тих, хто стикнувся із стрес-факторами бойової діяльності. Також в роботі дається опис трьохшарової системи надання психологічної допомоги, і якій на першому місці на рівні роти та батальйону стоїть саме психологічна самопоміа та взаємодопоміа [3].

Після аналізування основних концепцій психологічної самопоміа було виявлено, що на сьогоднішній день існує кілька основних напрямків, що дозволяють людям самостійно працювати над своїм психічним благополуччям. Один із таких напрямків - позитивна психологія, яка

зосереджується на розвитку сильних сторін особистості та збільшенні позитивних емоцій.

Психологічна самопомога є важливою складовою здоров'я та допомагає людям активно взяти на себе відповідальність за своє емоційне та психічне благополуччя, сприяючи збереженню та покращенню якості життя. У галузі самопомоги в кризових ситуаціях визнані ізраїльські психологи відіграють важливу роль, активно розробляючи протоколи, спрямовані на ефективну стабілізацію особистості під час воєнного конфлікту та полегшення адаптації до умов примусового переміщення. Їхні дослідження та методології не лише надають інноваційні стратегії для швидкої психічної стабілізації, але й враховують особливості впливу воєнного конфлікту та переселення на психічне здоров'я особистості. Важливим етапом їхніх досліджень є розробка конкретних протоколів, спрямованих на швидку стабілізацію психіки та підвищення рівня адаптації до нових умов. Ці протоколи ураховують психологічні аспекти кризових ситуацій та надають інструменти для побудови психологічної стійкості в умовах воєнного конфлікту та переміщення. Тим не менш, на сьогоднішній день в західній науковій літературі саме теоретичне поняття психологічної самопомоги в контексті війни більше досліджене та розкрито, ніж у сучасній українській науковій літературі, але ми бачимо зацікавленість у вивченні цієї теми у зв'язку з актуальністю на даний період часу.

Варто відзначити, що все більше сучасних українських дослідників та науковців акцентують увагу на важливості психологічної самопомоги в контексті війни, розробляють програми та тренінги з надання психологічної допомоги та вдало адаптують досвід західних колег в сучасну реальність, даючи змогу все більшій аудиторії долучитися до вивчення цієї теми та опанувати прийоми психологічної самопомоги задля збереження свого психологічного здоров'я.

Висновки до розділу 1

1. Теоретичний аналіз показав, що особистісна криза є значущим психологічним феноменом, який може виникати як внаслідок негативних, так і позитивних змін у житті. Вона супроводжується емоційним дисбалансом, когнітивними спотвореннями, соціальною ізоляцією та фізіологічними проявами. Особливої уваги потребують кризові стани, спричинені умовами війни, що поглиблюють особистісні конфлікти та вимагають використання ресурсів для адаптації.

2. У сучасній психології розроблено різні підходи до вивчення особистісної кризи, зокрема психодинамічний, когнітивний, екзистенційний та теорія стресу. Вони дають змогу детально вивчати причини, етапи розвитку кризи та шукати ефективні способи її подолання.

3. Модель особистісної кризи передбачає шість етапів: початок, гостра криза, переоцінка, прийняття, відновлення та інтеграція. Ця структура допомагає систематизувати процес подолання кризи та розробляти відповідні стратегії психологічної підтримки.

4. Психологічна самодопомога визнана важливим засобом для подолання особистісних криз. Вона базується на таких аспектах, як самостереження, стресостійкість, розвиток міжособистісних відносин, позитивне мислення та цілеспрямованість. Ці аспекти формують основи емоційної стабільності та сприяють адаптації до стресових умов.

5. Концепція майндфулнес, заснована на практиках усвідомленості, стала важливим етапом у розвитку психологічної самодопомоги. Вона дозволяє знизити стрес, покращити концентрацію та сприяє емоційному благополуччю.

6. Аналіз літератури свідчить, що більшість методів самодопомоги, успішно адаптованих в Україні, запозичені із західного досвіду. Водночас зростає зацікавленість українських науковців у розробці власних методик, зокрема у контексті війни.

7. Дослідження підтверджують, що ефективне використання технік психологічної самодопомоги може суттєво знизити рівень тривожності,

підвищити стресостійкість та сприяти позитивним змінам у житті. Це актуально як для цивільного населення, так і для військовослужбовців, які зазнали травмуючих подій.

8. Виявлено, що застосування групових тренінгів та програм самопомоги значно підвищує ефективність адаптації до нових умов життя, сприяє розвитку психологічної резиліентності та створює базу для збереження психічного здоров'я в умовах кризи.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВІВ ОСОБИСТІСНОЇ КРИЗИ ТА САМОДОПОМОГИ ЯК СПОСОБІВ ЇЇ ПОДОЛАННЯ

2.1. Огляд основних методів та технік психологічної самодопомоги

Психологічна самодопомога є важливою складовою сучасного життя, особливо в умовах війни, коли стрес, тривога та невпевненість супроводжують більшість людей. Уміння самостійно керувати своїми емоціями та поведінкою є ключовим фактором збереження психічного здоров'я та здатності до адаптації в кризових ситуаціях. У цьому розділі ми розглядаємо основні методи та техніки, які можуть бути використані для покращення психічного стану, наголошуючи на їх значущості у вирішенні кризових ситуацій.

Розглянемо основні методи психологічної самодопомоги в моменти криз.

I. Когнітивно-поведінкові методи (КПТ)

Одним із найпоширеніших методів психологічної самодопомоги є когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), яка базується на зміні деструктивних думок і моделей поведінки. Основна мета цього підходу — усвідомлення і корекція когнітивних викривлень, що спричиняють негативні емоції, а також розвиток більш адаптивних моделей мислення.

Одним із ключових інструментів КПТ є самомоніторинг — це регулярний аналіз власних думок, почуттів та поведінки, що включає записування автоматичних думок та емоційної реакції на них. Такий підхід дозволяє людині ідентифікувати ірраціональні переконання та поступово замінювати їх на більш реалістичні та конструктивні.

II. РЕПТ (раціонально-емоційно-поведінкова терапія), розроблена Альбертом Еллісом [49; 50], є одним із провідних методів психотерапії, що ефективно використовується для самодопомоги. В основі цього підходу

лежить ідея про те, що емоції та поведінка залежать не стільки від самої події, скільки від її інтерпретації.

Перший крок у РЕПТ – це виявлення думок і переконань, які призводять до негативних емоцій та стресу. Часто ці переконання можуть бути перебільшеними, категоричними або взагалі нереалістичними (наприклад: «Я завжди повинен бути ідеальним» або «Якщо мене критикують, це катастрофа»).

1. Спровоковані емоційні реакції:

Важливо визнати, що емоції, такі як страх, гнів чи депресія, виникають не лише через ситуацію, а через те, як людина її інтерпретує. Вміння відокремлювати факти від емоційних реакцій допомагає зрозуміти, як саме думки впливають на почуття.

2. Зміна переконань:

Після того, як ірраціональні переконання виявлені, наступним кроком є їх заміна на більш раціональні та конструктивні. Це включає критичний аналіз переконань і пошук логічних контраргументів (наприклад, замість думки «Я повинен бути бездоганним», можна замінити на «Мені не потрібно бути ідеальним, достатньо старатися»).

3. Активна поведінка:

РЕПТ передбачає не лише зміну думок, але й зміну поведінки. Після корекції переконань людина може діяти більш ефективно, уникати реакцій, що посилюють стрес, і навчатися новим підходам до вирішення проблем.

Основні інструменти РЕПТ для самодопомоги:

АВС-модель: Це ключовий інструмент РЕПТ. За допомогою цієї моделі людина може аналізувати свої емоції та поведінку. Вона складається з трьох елементів:

А (Activating event) – активаційна подія, що викликає емоційну реакцію.

В (Belief) – переконання, яке визначає інтерпретацію події.

С (Consequence) – емоційна і поведінкова реакція на подію.

У самодопомозі людина може використовувати АВС-модель, щоб визначити ірраціональні переконання і скоригувати їх.

Диспутування переконань: цей метод полягає у тому, щоб оскаржувати свої ірраціональні переконання через серію запитань, таких як «Чи дійсно це правда?» або «Що б сталося найгірше, якщо б моє переконання справдилося?». Це допомагає людині побачити ситуацію з іншого боку та зменшити емоційне навантаження [49].

Практика позитивного мислення: після диспутування переконань людині пропонується замінити їх на більш здорові, конструктивні та реалістичні думки.

Переваги РЕПТ у самодопомозі:

- Самоаналіз і усвідомлення. Метод сприяє самопізнанню та розвитку усвідомленості щодо власних думок і емоцій.
- Універсальність. РЕПТ можна використовувати у різних життєвих ситуаціях – від міжособистісних конфліктів до роботи з особистими невдачами.
- Навчання самоконтролю. Змінюючи свої переконання, людина навчається керувати своїми емоційними реакціями, що сприяє покращенню психологічного благополуччя.

Таким чином, РЕПТ є ефективним методом самодопомоги, який дозволяє людині не лише знизити рівень стресу і тривоги, а й розвинути навички емоційної регуляції та критичного мислення.

III. Методи релаксації та дихальні техніки

Ці методи спрямовані на зняття фізичного та психологічного стресу. Дихальні вправи дозволяють знизити рівень тривоги і контролювати фізіологічні реакції організму на стресові фактори.

1. Глибоке дихання – зосередження на глибоких вдихах і видихах допомагає активізувати парасимпатичну нервову систему, яка відповідає за розслаблення організму [77; 65].

2. Прогресивна м'язова релаксація – техніка поступового напруження та розслаблення різних груп м'язів. Цей метод використовується для зняття фізичного напруження та полегшення симптомів тривоги [74; 54].

IV. Медитація та усвідомленість (Mindfulness) [54].

Методи усвідомленості базуються на тому, щоб навчитися концентруватися на теперішньому моменті, без суджень про переживання. Це допомагає зменшити тривогу і стрес.

Медитація – практика усвідомлення, при якій людина концентрується на диханні або на певних об'єктах, що допомагає заспокоїти розум.

Медитація зосередження уваги – практика, яка дозволяє людині перенаправляти увагу на позитивні аспекти свого життя, уникати зайвих роздумів про минуле або майбутнє, і фокусуватися на теперішньому.

V. Техніки афірмацій

Афірмації є позитивними твердженнями, що повторюються для зміни негативних переконань. Вони дозволяють людині створити нові позитивні установки, які сприяють емоційній стабільності.

Повторення афірмацій – використання фраз типу: «Я можу подолати труднощі» або «Я заслуговую на любов і повагу», що допомагає змінювати емоційний стан та підвищувати впевненість.

VI. Методи арт-терапії

Арт-терапія дає можливість виразити емоції та переживання через творчість. Це дозволяє обійти свідомі бар'єри та взаємодіяти з підсвідомістю.

1. Малювання – процес створення образів, що дозволяє висловити переживання, які важко сформулювати словами.

2. Метафоричні асоціативні карти (МАК) – це інструмент, який використовують для самопізнання. Візуальні образи карт дозволяють виявляти глибокі переживання і працювати з ними в символічній формі.

VII. Тілесно-орієнтовані методи

Методи тілесно-орієнтованої терапії спрямовані на роботу з емоціями через тіло. Вони включають фізичну активність, що допомагає звільнити емоційне напруження.

1. Йога – поєднання дихальних технік і фізичних вправ, що дозволяє гармонізувати емоційний та фізичний стан.

2. Тай-чи – практика рухів у повільному темпі, яка допомагає зосередитися на внутрішній енергії та зменшити стрес.

VIII. Рефлексивні техніки

Ці техніки спрямовані на аналіз своїх почуттів та переживань через ведення щоденника або рефлексію. Це допомагає структурувати думки та емоції, що знижує тривогу.

Ведення щоденника емоцій – регулярне записування своїх думок та емоцій для того, щоб краще розуміти свої внутрішні переживання.

IX. Волонтерство та соціальна підтримка

Допомога іншим через волонтерські проекти також є ефективною технікою самодопомоги. Відчуття соціальної значущості і корисності допомагає відновити внутрішню рівновагу.

Участь у волонтерській діяльності – робота з людьми, які потребують допомоги, підвищує рівень самоповаги та покращує настрій.

X. Консультативно-терапевтичні практики

У деяких випадках люди звертаються до психотерапевтів або консультантів для того, щоб отримати кваліфіковану підтримку та опрацювати емоційно складні переживання.

Короткострокові терапії – такі як КПТ, допомагають знайти корінь проблеми та запропонувати рішення протягом короткого проміжку часу.

Таким чином, кожен із цих методів може бути ефективним залежно від індивідуальних потреб людини. Основна мета самодопомоги полягає у відновленні внутрішньої рівноваги та зниженні негативного впливу стресових ситуацій на життя. Важливо, щоб людина вчилася використовувати ці техніки регулярно та інтегрувати їх у своє повсякденне

життя. Регулярна практика самопомоги сприяє формуванню стійких навичок подолання стресу, що є важливим компонентом емоційного добробуту. Крім того, застосування таких методів дозволяє знижувати рівень тривожності та підвищувати здатність особистості до адаптації у складних життєвих обставинах. Таким чином, систематичне використання самопомоги є ключем до підтримання психологічного здоров'я.

2.2. Обґрунтування програми дослідження та проведення експерименту

Дослідження на тему «Психологічна самопомога в контексті війни» спрямоване на глибоке вивчення того, як люди використовують різні методи для підтримки власного психічного здоров'я та боротьби зі стресом, тривогою і травматичними подіями. У сучасних умовах війни, яка триває на території України, психологічна самопомога стала критично важливим механізмом збереження ментального здоров'я як серед цивільного населення, так і серед військовослужбовців. Ця тема є надзвичайно важливою для розробки практичних рекомендацій, які можуть бути використані психологами, волонтерами та іншими фахівцями, що працюють у кризових умовах.

Програма дослідження враховує специфіку контексту війни, а також передбачає використання сучасних методологічних підходів та адаптованих інструментів для збору і аналізу даних, зокрема використання онлайн опитування.

Особливу увагу приділено вивченню різних соціальних груп, які стикаються зі значними психологічними викликами під час війни. До таких груп належать військові, цивільне населення, люди старшого віку та молодь. Вивчення практик самопомоги в цих групах дозволяє виявити унікальні копінг-стратегії, які допомагають долати наслідки стресу та травматичних подій.

Збір даних за допомогою авторської анкети дозволив оцінити ефективність різних копінг-стратегій, таких як релаксаційні техніки, саморефлексивні практики, дихальні вправи, спорт та використання метафоричних асоціативних карт (МАК). Це дає змогу виявити найбільш дієві методи та запропонувати їх для ширшого використання.

Дослідження також включає аналіз таких факторів, як підтримка з боку сім'ї, патріотичні почуття та професійна діяльність, які відіграють важливу роль у збереженні психологічного здоров'я. Наприклад, сімейна підтримка може знижувати рівень тривоги, а активна соціальна позиція сприяти емоційній стійкості.

Саморефлексивні практики, такі як ведення щоденників емоцій або використання АВС-моделі, дозволяють людині краще розуміти свої реакції на стресові події. Аналіз їхньої ефективності сприяє вдосконаленню підходів до психологічної самодопомоги в умовах війни.

Вибір методичного інструментарію

Для проведення дослідження було обрано методи, що дозволяють детально вивчити як загальні тенденції, так і індивідуальні особливості самодопомоги під час війни. Основними інструментами є:

1. ***Опитувальники для визначення рівня стресостійкості (Киршева Н.В., Рябчикова Н.В.)*** Цей опитувальник є надійним інструментом для кількісної оцінки стресостійкості особистості. Він дозволяє визначити рівень здатності індивіда адаптуватися до стресових умов і справлятися з ними. Опитувальник базується на шкалі з дев'яти рівнів стресостійкості, кожен з яких відповідає певному діапазону балів, починаючи від «дуже низького» (51–54 бали) до «дуже високого» (18–22 бали). Це забезпечує чітке ранжування результатів і зручність їх аналізу.

2. ***Опитувальник тривожності (шкала Тейлора) Шкала тривожності Тейлора*** (Додаток Б), дозволяє оцінити рівень тривожності респондентів на основі їхніх відповідей на серію тверджень. Респонденти оцінювали себе за шкалою, що містить 50 тверджень, і на основі підсумкових

балів визначено їхній рівень тривожності. Результати варіюються від низького до високого рівня тривожності. Тестування тривало 15-30 хвилин, і результати дозволяють зробити висновки про те, наскільки респонденти схильні до відчуття тривоги.

3. ***Шкала самоповаги Розенберга (Rosenberg's Self-Esteem Scale)*** (Додаток Г). Шкала оцінює загальне відчуття людиною власної цінності та рівень задоволення собою. Шкала включає 10 тверджень, і кожен респондент оцінює ці твердження за допомогою балів, що дозволяє розрахувати рівень самоповаги. Нижче представлений детальний аналіз результатів та рекомендації для проведення тренінгу.

4. ***Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (автори Норман С., Ендлер Д.Ф., Джеймс Д.А., Паркер М.І.; адаптація Крюкової Т.А.)***

5. Анкетування для аналізу технік та методів психологічної самодопомоги;

6. Інтерв'ю, мета яких — глибоке вивчення досвіду респондентів та їхніх підходів до самодопомоги.

Методологія дослідження

В основі дослідження лежить змішаний методологічний підхід, що поєднує кількісні та якісні методи. Кількісна частина передбачає використання анкет для збору даних про рівень тривожності, стресостійкості, використання копінг-стратегій та самоповаги. Якісна частина включає інтерв'ю з військовими та цивільними, що дозволяє детально розглянути їхній досвід та індивідуальні підходи до психологічної самодопомоги. Такий підхід забезпечує комплексний аналіз та дозволяє отримати більш точні дані про психологічний стан респондентів.

Організація та проведення експерименту

Експериментальне дослідження було організоване у двох етапах. На першому етапі було зібрано анкетні дані щодо рівня стресостійкості, тривожності, самоповаги та копінг-стратегій у респондентів різного віку,

статі та соціального статусу. Анкетування було проведено за допомогою онлайн-опитувальників, що дозволило залучити до дослідження достатню кількість учасників. В дослідженні прийняли участь 60 респондентів, віком від 25-65 років.

На другому етапі було проведено нарративні інтерв'ю з використанням авторської анкети, з представниками військових та цивільного населення. Інтерв'юери звертали увагу на такі аспекти, як роль соціальної підтримки, вплив патріотичних почуттів на психологічну стійкість, волонтерську діяльність, використання медитативних і рефлексивних практик, дихальних вправ, пошуку позитивних моментів у негативних ситуація, заняття спортом або просто руховою активністю у подоланні травматичних наслідків.

Етичні аспекти дослідження

У процесі дослідження особлива увага була приділена дотриманню етичних стандартів. Усі респонденти надали згоду на участь у дослідженні, а конфіденційність їхніх відповідей була забезпечена.

Обґрунтована програма дослідження дозволяє систематично вивчити прояви психологічної самодопомоги в контексті війни та з'ясувати, які саме стратегії є найбільш ефективними для подолання особистісної кризи. Результати дослідження можуть бути використані для розробки рекомендацій щодо покращення самодопомоги як серед військових, так і серед цивільного населення.

Для вивчення проявів особистісної кризи в контексті війни у респондентів було використано комплекс методик, спрямованих на оцінку стресостійкості, рівня тривожності, копінг-стратегій та самоповаги, а також нами була складена та використана авторська анкета із метою вивчення того, які саме методи чи техніки психологічної самодопомоги, використовують наразі респонденти. Кожен інструмент відігравав ключову роль у формуванні загального уявлення про психоемоційний стан людини, її здатність до адаптації в умовах стресу, а також у визначенні факторів, що впливають на виникнення та протікання особистісної кризи [20].

1. Опитувальник на визначення стресостійкості (Киршева Н.В., Рябчикова Н.В.)

Цей інструмент дозволяє визначити рівень стресостійкості особистості, тобто здатності людини зберігати емоційну рівновагу в умовах психологічного тиску чи зовнішніх несприятливих обставин. В опитувальнику було запропоновано 18 тверджень та три варіанти відповіді, серед яких треба було обрати один.

Важливість цього опитувальника полягає у можливості виявити, наскільки людина здатна долати складні життєві ситуації без поглиблення кризових станів. У контексті дослідження проявів особистісної кризи, показники стресостійкості дозволяють визначити, наскільки респондент є вразливим до розвитку таких криз.

2. Шкала тривожності Тейлора

Шкала Тейлора використовується для вимірювання рівня тривожності, що є важливим показником психічного стану респондента під час кризових ситуацій. Опитувальник Тейлора призначений для вимірювання проявів тривожності, який був опублікований в 1953р. Дана методика складається з 50 тверджень, на які обстежуваний повинний відповісти «так» чи «ні». Тестування продовжується 15-30 хв.

Ця шкала дає змогу оцінити рівні тривожності:

- До 15 балів - низький рівень.
- 16-20 балів - нижче середнього.
- 21-23 бали - середній.
- 24-27 балів - вище середнього.
- 28-50 балів - високий.

Шкала Тейлора є важливим інструментом, оскільки тривожність є одним із ключових факторів, що впливають на глибину та характер проявів особистісної кризи. Високий рівень тривожності може призводити до неадекватного сприйняття проблемних ситуацій та знижувати адаптаційні можливості людини.

3. Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (автори Норман С., Ендлер Д.Ф., Джеймс Д.А., Паркер М.І.; адаптація Крюкової Т.А.).

Копінг-стратегії — це поведінкові та когнітивні зусилля, які людина використовує для подолання стресових ситуацій. В рамках дослідження використовувалася методика оцінки копінг-стратегій, яка дозволяє визначити, які стратегії респонденти застосовують для подолання труднощів. Учасникам пропонувалося оцінити, як часто вони використовують такі стратегії, як:

- проблемно-орієнтовані копінг-стратегії (зосереджені на вирішенні проблеми),
- емоційно-орієнтовані стратегії (спрямовані на управління емоціями),
- соціальна підтримка (звернення до інших за допомогою чи порадою),
- уникання проблеми.

Оцінка копінг-стратегій є надзвичайно важливою в контексті дослідження проявів особистісної кризи, оскільки вибір стратегії впливає на те, як людина переживає та долає кризові ситуації. Наприклад, респонденти, які переважно використовують уникання або емоційно-орієнтовані стратегії, можуть виявитися більш вразливими до загострення кризових станів.

4. Шкала самоповаги Розенберга

Шкала самоповаги Розенберга є одним із найпоширеніших інструментів для оцінки рівня самоповаги. Вона оцінює загальне ставлення людини до самої себе, рівень її впевненості у власних силах та цінності. В рамках даного дослідження ця шкала допомагала зрозуміти, наскільки високий рівень самоповаги сприяє подоланню особистісної кризи. Високий рівень самоповаги асоціюється з кращою адаптацією до стресових умов і меншою вразливістю до кризових станів.

Основні категорії, що оцінюються за цією шкалою, включають:

- почуття власної цінності,

- загальну задоволеність собою,
- відчуття, що особисті зусилля є значущими та результативними.

Таким чином, шкала Розенберга надає можливість оцінити внутрішній ресурс людини для подолання кризових моментів і є важливим індикатором її психологічної стійкості.

Застосування комплексного методичного інструментарію, що включає опитувальники на визначення стресостійкості (Киршева Н.В., Рябчикова Н.В.), шкалу тривожності Тейлора, Методику дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (автори Норман С., Ендлер Д.Ф., Джеймс Д.А., Паркер М.І.; адаптація Крюкової Т.А.) та шкалу самоповаги Розенберга, дозволило всебічно дослідити прояви особистісної кризи. Кожен із цих інструментів відіграє важливу роль у визначенні факторів, що впливають на кризові стани, а також у виявленні адаптивних стратегій, які можуть бути використані для подолання кризи.

2.3. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження до проведення тренінгу

В цьому розділі представлені результати, отримані за допомогою чотирьох опитувальників та однієї авторської анкети, детально описані у попередньому підрозділі. Це дослідження мало на меті оцінити рівень стресостійкості, тривожності, самоповаги, копінг-стратегій під час кризових ситуацій, а також ті методи та техніки, які обирають респонденти для відновлення психоемоційного стану під час війни. Спершу проведемо аналіз та опис результатів опитування респондентів до початку тренінгу, а також виявимо можливі зміни після його проходження.

Порівняння результатів до та після тренінгу дозволить зробити висновки щодо ефективності застосованих методів самопомоги, а також дати рекомендації для подальшого використання цих технік у роботі з клієнтами, які переживають особистісну кризу в контексті війни. У цьому розділі детально розглянемо кожен опитувальник окремо, проведемо

статистичний аналіз отриманих даних та інтерпретуємо зміни в показниках до проведення тренінгу.

Для визначення рівня стресостійкості респондентів було застосовано *опитувальник на визначення стресостійкості (автори: Киршева Н.В., Рябчикова Н.В.)*, (Додаток А).

Для узагальнення даних було проведено розрахунок середнього арифметичного та стандартного відхилення, що дозволяє визначити загальний рівень стресостійкості серед респондентів. Формула для розрахунку середнього арифметичного подана у додатку У, таблиця з результатами опитування до тренінгу подана у Додатку Д.

На основі отриманих даних було визначено, що середній рівень стресостійкості становить **34,93** балів. Це відповідає категорії «трохи вище середнього». Для візуалізації результатів було складено таблицю з розподілом респондентів за рівнями стресостійкості (Табл. 2.1):

Таблиця 2.1.

Середній рівень стресостійкості респондентів до тренінгу

Рівень стресостійкості	Бали (x_i)	Кількість респондентів (f_i)	Стандартне відхилення
Дуже низький	54	1	19.06
Низький	50	3	15.06
Нижче середнього	46	5	11.06
Трохи нижче середнього	42	7	7.06
Середній	38	9	3.06
Трохи вище середнього	34	12	0.93
Вище середнього	30	10	4.93
Високий	26	8	8.93
Дуже високий	22	5	12.9
Всього	—	60	7.98

Розподіл респондентів за рівнями стресостійкості

Для детального аналізу було визначено кількість респондентів у кожному рівні стресостійкості:

1. Найбільша кількість респондентів (12 осіб) має рівень стресостійкості «трохи вище середнього».

2. Значна частина респондентів (10 осіб) демонструє рівень «вище середнього».

3. П'ять респондентів мають «дуже високий» рівень стресостійкості, що свідчить про їхню здатність ефективно справлятися зі стресом.

4. Водночас, рівень «низький» зафіксовано у трьох респондентів, а рівень «дуже низький» у одного респондента, що може вказувати на підвищений ризик труднощів у подоланні стресу.

5. Середній показник (**34,93 балів**) свідчить, що більшість респондентів мають адекватний рівень стресостійкості, що дозволяє їм ефективно реагувати на стресові ситуації.

6. Проте, наявність груп із низьким рівнем стресостійкості вказує на необхідність індивідуальної уваги до таких респондентів.

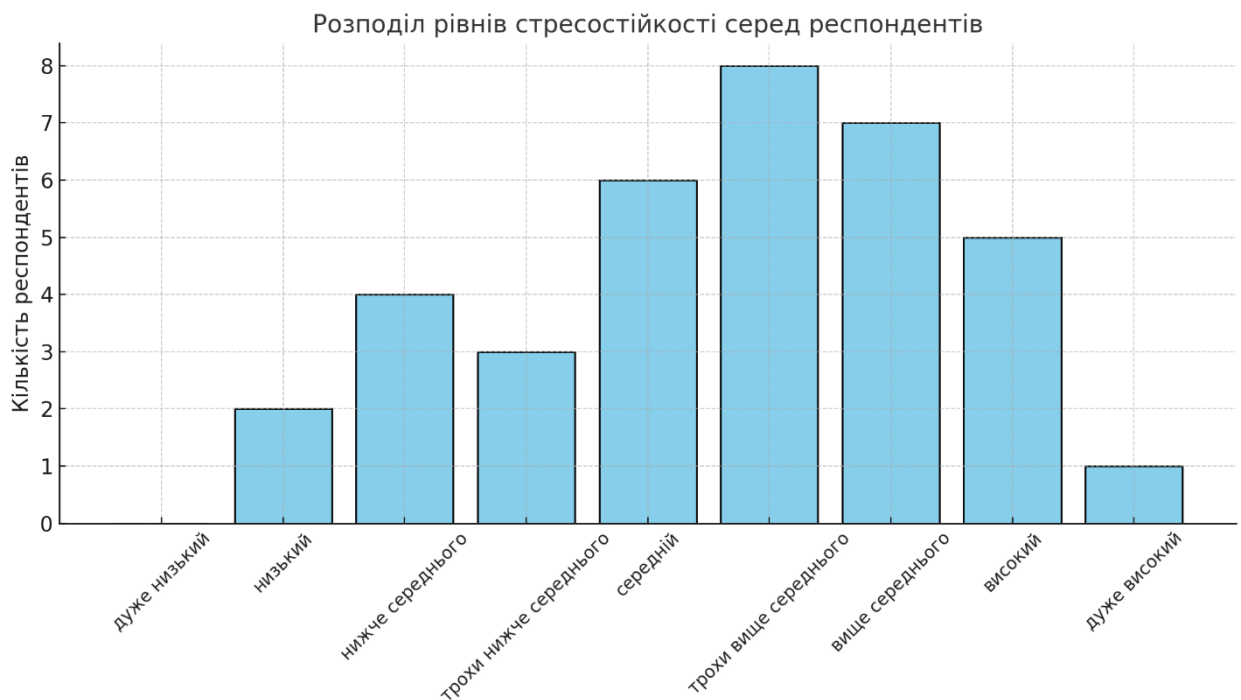


Рис.2.1 Розподіл рівнів стресостійкості серед респондентів до тренінгу

Ключові спостереження та практичні висновки

1. Адаптація до стресу: найбільша частина респондентів (12 осіб) демонструє рівень «трохи вище середнього», що може свідчити про їхню адаптацію до складних умов, зокрема в умовах війни.

2. Ризикові групи: респонденти з низьким рівнем стресостійкості потребують додаткової уваги, оскільки їхня здатність справлятися зі стресом може бути недостатньою для подолання кризових ситуацій.

Одним із ключових етапів статистичного аналізу отриманих даних є обчислення стандартного відхилення, яке дозволяє оцінити ступінь розсіювання індивідуальних значень навколо середнього арифметичного показника. У нашому дослідженні середнє значення стресостійкості становить **34,93 балів**, а стандартне відхилення дорівнює **7.98**. Це вказує на помірний рівень варіативності отриманих даних.

Значення середнього арифметичного (**34,93 балів**) свідчить про помірно низький рівень стресостійкості у досліджуваній групі респондентів. Проте стандартне відхилення **7.98** вказує на суттєву розбіжність результатів серед учасників дослідження. Частина респондентів має показники, близькі до середнього значення, тоді як інші демонструють або значно вищий, або значно нижчий рівень стресостійкості.

Помірно високе стандартне відхилення вказує на наявність індивідуальних відмінностей у здатності протистояти стресовим чинникам. Ці відмінності можуть бути зумовлені:

- Життєвим досвідом та адаптацією до стресу, тобто досвід подолання кризових ситуацій впливає на рівень стресостійкості;
- Особистісними характеристиками, такими як рівень емоційної стабільності, самоконтролю, стійкість до тривожності;
- Соціальними умовами та підтримкою. Для респондентів важливий рівень підтримки з боку соціального оточення, зокрема сім'ї чи колег.

Розбіжності, відображені у значенні стандартного відхилення, підкреслюють необхідність диференційованого підходу до роботи з групою респондентів. Зокрема, респонденти з низькими показниками стресостійкості потребують додаткової підтримки та психологічних інтервенцій,

спрямованих на розвиток навичок самодопомоги та підвищення адаптивності до стресу.

Таким чином, отримані результати підтверджують, що рівень стресостійкості у досліджуваній групі є помірно неоднорідним. Значення стандартного відхилення дозволяє зробити висновок про різний ступінь стресової вразливості учасників дослідження, що є важливим для розробки індивідуальних та групових програм психологічної самодопомоги.

Виходячи із розрахунків, ми можемо зробити наступні висновки, основна частина респондентів має рівень стресостійкості «трохи вище середнього», тому програми психологічної самодопомоги мають бути зосереджені на розвитку навичок управління стресом і підвищенні стійкості до довготривалих кризових ситуацій, особливо в контексті війни.

Для респондентів із високим рівнем стресостійкості можна пропонувати методи підтримки та збереження цього рівня, щоб уникнути вигоряння у майбутньому.

Враховуючи отримані результати, наша основна задача полягає у підвищенні рівня стресостійкості у респондентів зі середнім і нижче середнього показником, а також у наданні підтримки тим, хто вже демонструє високий рівень стресостійкості.

Аналізуючи результати опитування респондентів до тренінгу по *методиці опитувальника «Шкала тривожності Тейлора»* (адаптація Немчин) (Додаток Б), можемо зауважити наступне: середній показник респондентів становить **35,95 балів**, що відповідає рівню «трохи вище середнього» за шкалою тривожності Тейлора, це зазначено у таблиці 2.2.

На основі оброблених даних було отримано наступний розподіл респондентів за рівнями стресостійкості:

1. Дуже низький рівень стресостійкості: відсутній (0 респондентів).
2. Низький рівень стресостійкості: відсутній (0 респондентів).
3. Трохи нижче середнього рівня: 7 респондентів із середнім балом 43,86.

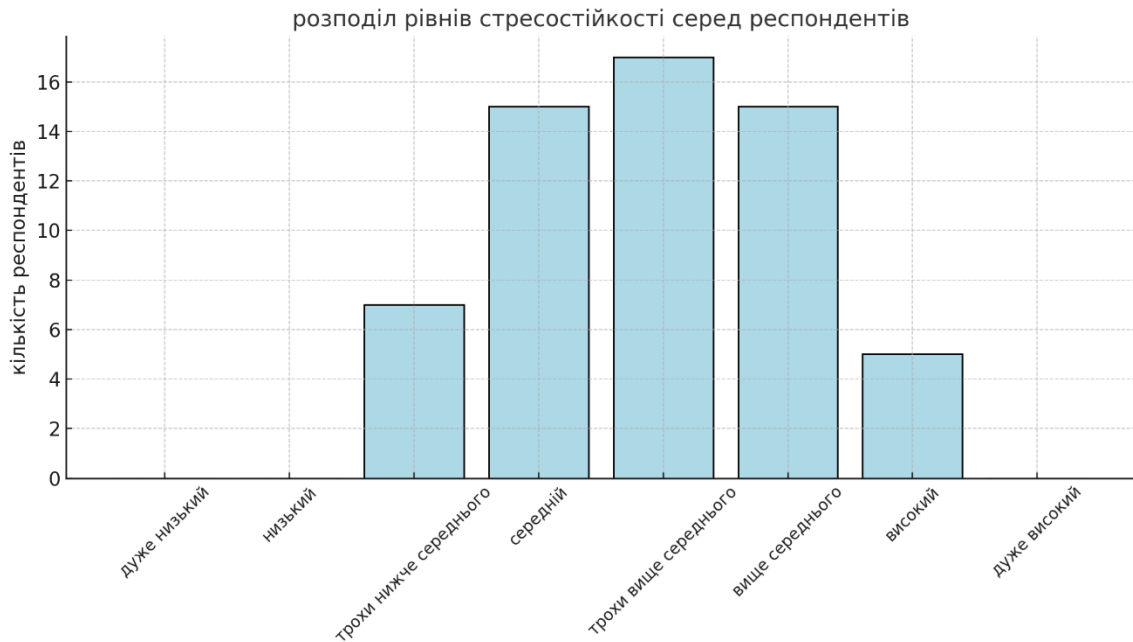
4. Середній рівень стресостійкості: 15 респондентів із середнім балом 39,93.
5. Трохи вище середнього рівня: 17 респондентів із середнім балом 35,76.
6. Вище середнього рівня: 15 респондентів із середнім балом 31,13.
7. Високий рівень стресостійкості: 5 респондентів із середнім балом 28,00.
8. Дуже високий рівень стресостійкості: відсутній (0 респондентів).

Таблиця 2.2

Розподіл респондентів за рівнями тривожності з розрахунком середнього арифметичного

Рівень тривожності	Бали	Кількість респондентів	Стандартне відхилення
дуже низький	-	0	-
Низький	-	0	-
трохи нижче середнього	43.86	7	7.09
середній	39.93	15	3.97
трохи вище середнього	35.76	17	0.19
вище середнього	31.13	15	4.82
Середнє	35.95		4.24

Середній показник стресостійкості для всієї вибірки становить 35,95 бала, що відповідає рівню «трохи вище середнього». Це свідчить про загалом



задовільну здатність більшості респондентів справлятися зі стресовими ситуаціями. Водночас варто зазначити, що окремі групи респондентів демонстрували різний рівень стресостійкості, що може бути пов'язано з індивідуальними характеристиками, досвідом чи зовнішніми обставинами. Аналіз цих результатів дозволяє виокремити чинники, які позитивно впливають на здатність долати стрес, та визначити можливі зони ризику. Для більш наглядної демонстрації результатів дослідження нами була створена відповідна діаграма (Рис. 2.2), яка наочно ілюструє розподіл рівнів стресостійкості серед учасників.

Рис.2.2 Розподіл рівнів тривожності серед респондентів до тренінгу

Інтерпретація результатів

1. Загальний рівень стресостійкості: середній бал **35,95** демонструє, що респонденти здебільшого мають адаптивну здатність до подолання стресу. Найбільшу групу становлять респонденти із «трохи вище середнього» рівнем стресостійкості (17 осіб), що підтверджує високий рівень готовності більшості з них до адаптації в умовах кризи.

2. Ризикові групи, або групи з рівнем стресостійкості «трохи нижче середнього» (7 осіб) та «високий» (5 осіб) потребують окремої уваги. Їх рівень може бути недостатнім для ефективного функціонування в умовах підвищеного стресу.

3. Відсутність низького рівня. Відсутність респондентів із «дуже низьким» та «низьким» рівнями свідчить про відсутність серйозних патологічних проблем із подоланням стресу серед вибірки.

На основі отриманих даних від респондентів (Додаток Ж), можна зробити наступні висновки:

1. Рівень тривожності нижче середнього (16-20 балів) свідчить про деякі тривожні прояви, але загалом вони контролюються і не заважають функціонуванню у повсякденному житті.

2. Середній рівень тривожності (21-23 бали) вказує на помірні прояви тривоги, які можуть вимагати більшої уваги, особливо у стресових ситуаціях.

3. Рівень тривожності вище середнього (24-27) балів свідчить про те, що ці респонденти можуть відчувати значний стрес у напружених ситуаціях і можуть потребувати додаткових технік саморегуляції.

4. Високий рівень тривожності (28-50 балів означає, що ці респонденти схильні до постійної тривоги, яка може заважати їхньому функціонуванню в повсякденному житті і вимагати серйозних заходів для зниження тривожних реакцій.

Середнє значення балів тривожності у досліджуваній групі становить **35,95 балів**. Стандартне відхилення дорівнює **4,24**, що вказує на **помірний рівень варіативності** даних.

Показник стандартного відхилення **4,24** демонструє, що бали респондентів здебільшого групуються навколо середнього значення (**35,95**), однак спостерігаються помірні коливання. Найбільша кількість респондентів сконцентрована у категоріях «середній» та «трохи вище середнього», що

вказує на загальний середній рівень тривожності серед учасників дослідження.

Водночас існування категорії «трохи нижче середнього» із незначно вищими показниками підкреслює індивідуальні відмінності у здатності респондентів управляти власним тривожним станом.

Отримані результати дозволяють зробити висновок про відносну однорідність групи щодо рівня тривожності. Однак увагу слід приділити респондентам із підвищеним рівнем тривожності, які можуть потребувати додаткової підтримки або психологічних інтервенцій для стабілізації емоційного стану. Розробка відповідних програм допоможе ефективніше працювати з цією групою та знизити негативний вплив тривожності на їхню життєдіяльність.

Результати дослідження вказують на значну кількість респондентів, які мають середній або вище середнього рівень тривожності. Це свідчить про необхідність впровадження тренінгу, спрямованого на зниження тривожних проявів. Особливу увагу слід звернути на респондентів із високим рівнем тривожності, оскільки вони схильні до частого відчуття занепокоєння, що може негативно позначатися на їхньому емоційному та фізичному здоров'ї.

Тренінг повинен включати техніки релаксації, когнітивно-поведінкові підходи для зменшення тривожних думок, а також індивідуальну підтримку для тих, хто має високий рівень тривожності. Впровадження таких заходів допоможе знизити рівень тривожності та покращити загальний емоційний стан респондентів.

Після проведення тренінгу буде доцільно повторно провести тестування за шкалою тривожності Тейлора для оцінки ефективності заходів та змін у рівні тривожності учасників. Це дозволить оцінити успіх тренінгових програм та виявити подальші напрямки роботи з учасниками.

Перейдемо до аналізу та інтерпретації даних респондентів, отриманих за допомогою *опитувальника на визначення копінг-стратегій* (Додаток В) до тренінгу. Метою проведеного дослідження було виявлення основних

копінг-стратегій, які використовують респонденти у стресових ситуаціях, для подальшої розробки тренінгу з підвищення ефективності поведінки у стресових умовах. У дослідженні було задіяно три основні копінг-стратегії: орієнтована на вирішення проблеми, емоційна та уникання. Нижче представлений детальний аналіз результатів даних (Додаток К).

Аналіз результатів

Дослідження охоплювало 60 респондентів. Результати свідчать про розподіл використання копінг-стратегій наступним чином:

1. Копінг, орієнтований на задачу: найвищий середній бал становить **51,15**. Цей тип копінгу був найбільш поширеним серед респондентів, що свідчить про їх прагнення вирішувати проблеми через активні дії, аналіз ситуації та розробку планів. Загальна сума балів склала 3069.

2. Копінг, орієнтований на уникання: середній бал становить **47,55**. Цей тип копінгу використовувався респондентами для тимчасового уникнення стресових ситуацій, що може включати відволікання, ігнорування проблем чи переключення уваги. Загальна сума балів склала 2853.

3. Копінг, орієнтований на емоції: найнижчий середній бал становить **43,05**. Це свідчить про менш часте використання емоційної регуляції, зокрема таких методів, як пошук емоційної підтримки чи фокусування на власних переживаннях. Загальна сума балів склала 2583.

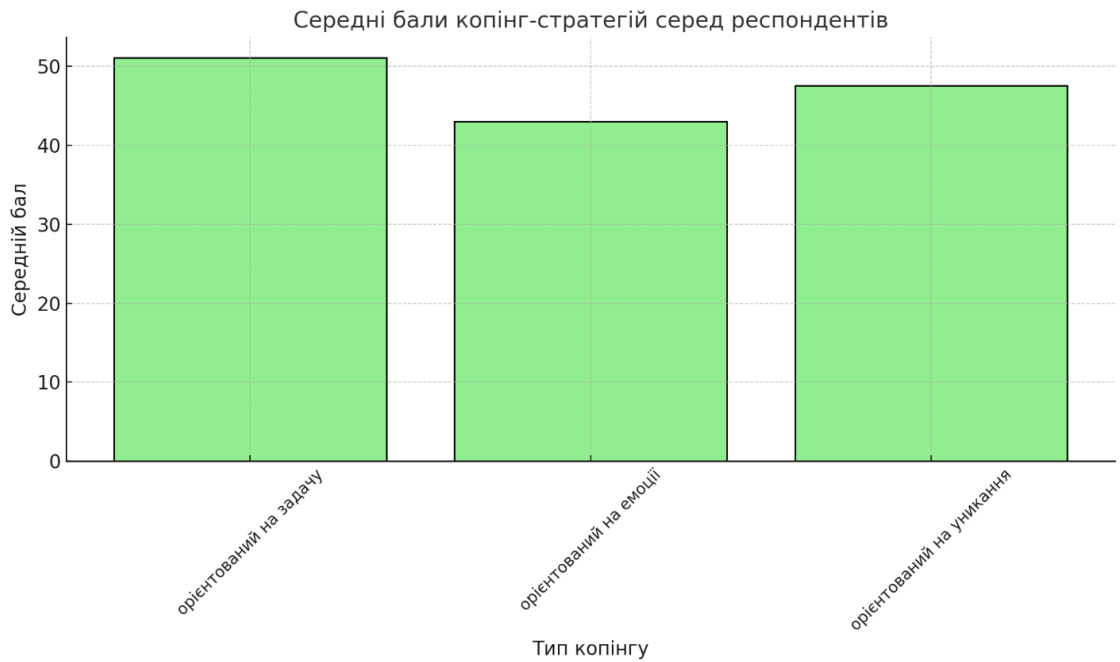
Таблиця 2.3

Результати дослідження копінг-стратегій до тренінгу

Тип копінгу	кількість респондентів	середній бал	Стандартне відхилення
орієнтований на задачу	60	51.15	0.0
орієнтований на емоції	60	43.05	0.0
орієнтований на уникання	60	47.55	0.0

Рис.2

3
Середні
бали
показники
копінг-стратегій



серед респондентів до тренінгу

Інтерпретація результатів

1. Домінуючий тип копінгу: найбільш використовуваним типом копінгу є орієнтований на задачу, що демонструє активний підхід респондентів до подолання стресу.

2. Значущість уникання: копінг, орієнтований на уникання, також відіграє важливу роль у поведінкових реакціях респондентів, слугуючи тимчасовим механізмом зменшення впливу стресу.

3. Мінімальне використання емоційного копінгу: емоційна регуляція використовується найменше, що може бути пов'язано із загальною орієнтацією респондентів на раціональні та практичні підходи.

Деякі респонденти продемонстрували одночасно високі результати за декількома шкалами, що вказує на комбіноване використання копінг-стратегій. Це підкреслює важливість індивідуального підходу під час тренінгу. Враховуючи результати нашого дослідження, можемо надати наступні рекомендації до розробки тренінгу:

1. Навчання відповідальності та активного вирішення проблем для респондентів з високими результатами, які використовують стратегії уникання.
2. Вправи на розвиток впевненості у собі та мотивації до дій для респондентів з найнижчими показниками.
3. Індивідуальні плани розвитку для респондентів, які використовують декілька стратегій.
4. Вправи для розвитку гнучкості у виборі стратегії залежно від контексту.

Тренінг буде спрямований на розвиток усіх трьох копінг-стратегій, з акцентом на підвищення рівня впевненості в собі, планування та прийняття рішень у складних стресових ситуаціях.

Середні бали для кожного типу копінгу становлять відповідно: 51.15, 43.05 та 47.55. Водночас значення стандартного відхилення у даних групах виявилися нульовими ($\sigma = 0$), що свідчить про відсутність варіативності у відповідях респондентів. Це означає, що всі учасники у межах кожної стратегії копінгу показали однакові результати.

Отримані результати дозволяють припустити, що група респондентів є однорідною у застосуванні конкретних копінг-стратегій. Це може вказувати на те, що в умовах стресових ситуацій більшість учасників дослідження мають схожі реакції та поведінкові схеми.

Наявність однорідних даних дає можливість створити універсальні рекомендації для роботи зі стресом та вдосконалення копінг-стратегій серед респондентів. Особливу увагу можна приділити стратегіям, орієнтованим на емоції та уникання, оскільки вони, як правило, є менш ефективними порівняно зі стратегіями, орієнтованими на задачу.

Наступним нашим кроком буде аналіз та інтерпретація результатів дослідження за шкалою самоповаги Розенберга (Додаток Г). Шкала самоповаги Розенберга (Rosenberg's Self-Esteem Scale) дозволяє класифікувати результати за трьома категоріями: низька, середня та висока

самоповага. Опитувальник включав 60 респондентів, і результати було розподілено за кількістю респондентів у кожній категорії та розраховано середній бал за відповідною формулою.

Для всіх респондентів середній бал становить **19.34**, що відповідає середньому рівню самоповаги.

Таблиця 2.4

Результати опитувальника Розенберга на визначення рівня самоповаги до тренінгу

рівень самоповаги	кількість респондентів	середній бал	Стандартне відхилення
низька самоповага (<15)	9	11.67	0.0033
середня самоповага (15-25)	45	19.6	0.0
висока самоповага (>25)	7	27.57	0.0014

Аналіз результатів

1. Низька самоповага (<15): у цю категорію увійшли 9 респондентів (15% від загальної кількості). Середній бал становить **11.67**, що свідчить про недостатню впевненість у собі та схильність до самокритики.

2. Середня самоповага (15-25): до категорії середньої самоповаги належать 45 респондентів (75% від загальної кількості). Середній бал становить **19.60**, що є ознакою адекватного рівня впевненості в собі.

3. Висока самоповага (>25): високий рівень самоповаги показали 7 респондентів (10%). Середній бал у цій категорії становить **27.57**, що свідчить про високу впевненість у власних силах та позитивне ставлення до себе.

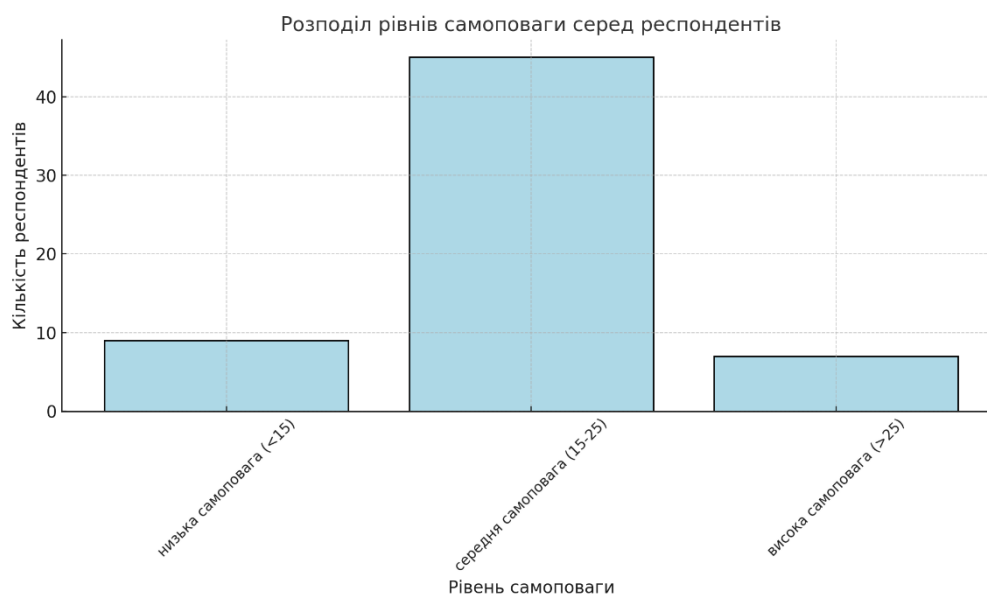


Рис.2.4 Рівень самоповаги респондентів до тренінгу

Інтерпретація результатів

1. Домінуючий рівень самоповаги: більшість респондентів (75%) мають середню самоповагу, що вказує на їхню збалансовану впевненість у собі.

2. Ризикові групи: група респондентів із низьким рівнем самоповаги (15%) потребує додаткової уваги, оскільки недостатня впевненість у собі може впливати на їхнє психоемоційне благополуччя, також це може свідчити про низьке відчуття власної гідності та занижену самооцінку.

3. Позитивна група: високий рівень самоповаги показали 10% респондентів, що свідчить про їхнє позитивне ставлення до себе та здатність до самореалізації.

Значення стандартного відхилення для всіх груп виявилися наближеними до нуля ($\sigma \approx 0$), що свідчить про *абсолютну однорідність* даних. Усі респонденти у межах кожної групи продемонстрували однакові або майже однакові результати самоповаги.

Отримані результати свідчать про відсутність варіативності у відповідях респондентів. Це може вказувати на чітко сформовану структуру самоповаги серед учасників дослідження у кожній категорії.

Незначне відхилення дозволяє припустити, що під час інтервенцій або подальших досліджень можна застосовувати уніфікований підхід до респондентів із однаковими рівнями самоповаги.

Рекомендації:

1. Для респондентів із низькою самоповагою рекомендується застосування методик когнітивно-поведінкової терапії, спрямованих на формування позитивних переконань про себе.

2. Респондентам із середньою самоповагою варто зміцнювати впевненість через участь у тренінгах особистісного зростання.

3. Група з високим рівнем самоповаги може бути мотивована до подальшого саморозвитку через виконання складніших завдань та участь у лідерських програмах.

Проаналізувавши попередні дані дослідження (до тренінгу), нами був зроблений кореляційний аналіз з використанням коефіцієнта кореляції Пірсона (Додаток У). Нижче, у таблиці 2.5 будуть подані результати дослідження до тренінгу та дана їх інтерпретація.

Результат кореляційного аналізу

Змінні	Коефіцієнт кореляції (r)
Стресостійкість - Тривожність	0.90
Стресостійкість - Копінг	0.08
Стресостійкість - Самоповага	-0.81
Тривожність - Копінг	0.04
Тривожність - Самоповага	-0.10
Копінг - Самоповага	-0.44

Інтерпретація результатів кореляційного аналізу:

1. Кореляція між стресостійкістю і тривожністю ($r = 0.94$), що свідчить про дуже сильний позитивний зв'язок. Це означає, що чим вищий рівень стресостійкості, тим нижчий рівень тривожності, і навпаки.

2. Кореляція між стресостійкістю та копінг-стратегіями ($r = 0.08$). Дуже слабкий зв'язок вказує на те, що рівень стресостійкості лише незначно впливає на вибір копінг-стратегій. Це може означати, що респонденти використовують подібні підходи до копінгу незалежно від їхньої стресостійкості.

3. Кореляція між стресостійкістю та самоповагою ($r = -0.81$) що вказує на сильний негативний зв'язок. Тобто чим вища стресостійкість, тим вищий рівень самоповаги, і навпаки.

4. Кореляція між тривожністю та копінг-стратегіями ($r = 0.04$) Майже відсутня кореляція свідчить, що рівень тривожності не є основним чинником вибору копінг-стратегій.

5. Кореляція між тривожністю та самоповагою ($r = -0.10$). Слабкий негативний зв'язок означає, що респонденти з вищою тривожністю можуть дещо занижувати оцінку власної самоповаги.

6. Кореляція між копінг-стратегіями та самоповагою ($r = -0.44$). Помірна негативна кореляція свідчить, що збільшення використання копінг-стратегій, особливо уникання, може супроводжуватися зниженням рівня самоповаги.

Для респондентів з високою тривожністю варто розробити програми, спрямовані на підвищення самоповаги, щоб запобігти її негативному впливу на психологічне благополуччя.

Оцінка ефективності копінг-стратегій може бути доповнена додатковими дослідженнями для з'ясування їхнього впливу на самоповагу.

Наостанок проаналізуємо дані опитування за допомогою авторської анкети, яка складалася з 15 запитань, що охоплювали основні аспекти самопомоги та стратегії саморегуляції.

Аналіз авторської анкети дозволяє детально зрозуміти психологічні особливості використання технік самопомоги серед респондентів, а також окреслити тенденції у застосуванні різноманітних методів для подолання стресу (Додаток С).

Загальна кількість респондентів, що взяли участь у дослідженні, становила 60 осіб, переважну більшість з яких складають жінки у віці від 25 до 67 років (80%). Це дозволяє дослідити самопомогу у контексті середнього та старшого віку, що є важливим аспектом для подолання життєвих криз у складних обставинах.

Аналіз відповідей на запитання анкети дозволяє визначити основні тенденції у використанні технік самопомоги серед респондентів, а також оцінити ефективність наявних ресурсів для зниження стресу та підтримки емоційної стійкості. Дані, отримані за допомогою анкети, можуть бути корисними для створення рекомендацій та розробки програм психологічної підтримки, адаптованих до потреб людей у кризових умовах, зокрема під час війни.

Висновки до розділу 2

1. Огляд основних методів психологічної самопомоги (підрозділ 2.1) показав, що найбільш ефективними техніками є ті, що спрямовані на активізацію внутрішніх ресурсів особистості. Методики саморегуляції, когнітивно-поведінкові техніки, дихальні вправи, а також

інструменти емоційної стабілізації довели свою ефективність у процесі подолання стресових ситуацій.

2. Аналіз методичного інструментарію для дослідження проявів особистісної кризи (підрозділ 2.2) засвідчив, що обрані методики (шкали оцінки стресостійкості, тривожності, самооцінки та копінг-стратегій) є надійними і валідними для визначення рівня особистісних кризових проявів. Вони дозволяють точно оцінювати зміни в психологічних характеристиках до інтервенції.

3. Найвищий середній бал стресостійкості становить **43,86** у респондентів із «трохи вище середнього» рівнем, що свідчить про їхню адаптивну здатність до подолання стресових ситуацій. Найнижчий середній бал (**31,13**) спостерігається у групи з «нижче середнього» рівнем стресостійкості, що вказує на необхідність індивідуальної підтримки. Стандартне відхилення **7,98** вказує на суттєву розбіжність результатів серед учасників дослідження. Частина респондентів має показники, близькі до середнього значення, тоді як інші демонструють або значно вищий, або значно нижчий рівень стресостійкості.

4. Середній рівень тривожності серед респондентів становить **35,76** бала. Цей показник відображає помірний рівень емоційної чутливості, що потребує корекції через релаксаційні техніки та когнітивно-поведінкові підходи. Стандартне відхилення дорівнює **4,24**, що вказує на помірний рівень варіативності даних.

5. Найвищий середній бал **51,15** спостерігається у копіngu, орієнтованого на задачу, що підкреслює активний підхід респондентів до вирішення стресових ситуацій. Копінг, орієнтований на уникання, має середній бал **47,55**, що свідчить про його часткову ефективність, тоді як копінг, орієнтований на емоції, має найнижчий середній бал становить **43,05**.

6. Середній рівень самоповаги серед респондентів становить **19,34** бала, що відповідає середньому рівню. Найвищий середній бал (**27,57**) спостерігається у групи з високою самоповагою, тоді як найнижчий (**11,67**)

характерний для респондентів із низьким рівнем самоповаги. Значення стандартного відхилення для всіх груп виявилися наближеними до нуля ($\sigma \approx 0$), що свідчить про абсолютну однорідність даних. Усі респонденти у межах кожної групи продемонстрували однакові або майже однакові результати самоповаги.

7. Висока позитивна кореляція між стресостійкістю та тривожністю ($r=0.90$) вказує на сильний зв'язок між цими змінними. Помірна негативна кореляція між копінгом та самоповагою ($r=-0.44$) свідчить, що підвищене використання копінг-стратегій може бути пов'язане зі зниженням самоповаги. Інші кореляції, такі як стресостійкість і копінг ($r=0.08$), є слабкими та не мають суттєвого впливу.

8. На основі середніх значень і кореляційних зв'язків рекомендовано розробити програми, спрямовані на розвиток стресостійкості (до рівня понад 43,86 бала), зниження тривожності (нижче 35,76 бала) та підвищення самоповаги (понад 19,34 бала). Особливу увагу варто приділити адаптації копінг-стратегій, орієнтованих на задачу, і корекції показників у групах із низькими середніми значеннями.

РОЗДІЛ 3

СТРАТЕГІЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ САМОДОПОМОГИ ДЛЯ ПОДОЛАННЯ ОСОБИСТІСНОЇ КРИЗИ

3.1. Розробка програми-тренінгу з психологічної самодопомоги

У контексті війни психологічна самодопомога стає важливою складовою для збереження психічного здоров'я та витривалості особистості. Під час конфліктів і воєнних подій, люди часто зазнають стресу, тривоги та травматичних подій, що може призвести до розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР), підвищеного рівня тривожності, зниження самооцінки та інших психічних проблем.

Вміння самотійно впоратися з емоційними та психологічними викликами може значно покращити якість життя та сприяти загальному самопочуттю. Основними стратегіями психологічної самодопомоги є встановлення здорових механізмів реагування на стрес, таких як релаксація, медитація та фізична активність.

Емпірична частина нашого дослідження дозволила виявити ключові психологічні особливості респондентів, які перебувають у стані особистісної кризи в умовах війни. До основних характеристик цих респондентів належать:

1. ***Підвищена тривожність***, яка проявляється через надмірні переживання, труднощі у прийнятті рішень та схильність до катастрофізації подій.
2. ***Занижена самооцінка***, що обмежує впевненість у власних силах і здатність успішно долати життєві труднощі та самотійно приймати рішення.
3. ***Занижена стресостійкість***, яка ускладнює адаптацію до нових умов та здатність ефективно функціонувати в умовах невизначеності.

4. **Копінг-стратегія уникнення**, яка свідчить про неефективні механізми подолання стресу, що проявляються в ухилянні від вирішення проблем або запереченні їхнього існування.

Зважаючи на ці результати, нами було розроблено програму тренінгу психологічної самодопомоги, яка має на меті створення умов для подолання зазначених проблемних аспектів через застосування сучасних методів психологічної підтримки, розвитку адаптивних навичок, виявлення та посилення внутрішніх ресурсів особистості.

Основні елементи тренінгової програми:

1. **Робота з тривожністю.** Застосовано техніки когнітивного перепроектування з метою зниження надмірної тривожності. Учасники вчаться розпізнавати та аналізувати автоматичні негативні думки, що сприяє зменшенню катастрофізації та стабілізації емоційного стану.

2. **Підвищення самооцінки.** У програму включено вправи, спрямовані на формування позитивного самосприйняття, усвідомлення власних ресурсів та розвиток впевненості у собі. Серед них: ведення щоденника успіхів, написання листа вдячності собі, виконання вправи «Мій особистий ресурс», переписування негативних переконань, візуалізація образу «майбутнього Я». Ці техніки дозволяють учасникам усвідомити власні сильні сторони, переосмислити деструктивні думки, розвивати самоповагу та поступово замінювати невпевненість у собі на позитивне самоствердження. Такий комплексний підхід сприяє побудові стійкого позитивного ставлення до себе і формує основу для подолання особистісної кризи.

3. **Формування стресостійкості.** Проведення тренінгових модулів з розвитку навичок управління стресом, включаючи дихальні техніки, методи релаксації та елементи тілесно-орієнтованої терапії. Це забезпечує ефективніше реагування на стресові ситуації.

4. **Навчання адаптивним копінг-стратегіям.** Окремі вправи спрямовані на розвиток активних стратегій подолання труднощів, таких як

проблемно-орієнтоване мислення, стратегічне планування та прийняття відповідальності за свої дії.

Взаємозв'язок тренінгової програми з результатами дослідження:

1. **Зниження тривожності.** Використання методик когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) безпосередньо адресує виявлену в респондентів схильність до тривожних розладів. Робота з думками та емоціями сприяє формуванню більш стійкого емоційного стану.

2. **Підвищення самооцінки.** Модулі, присвячені позитивній самоідентифікації, допомагають учасникам переосмислити власні можливості та потенціал, що є особливо важливим у ситуаціях, коли війна підсилює почуття власної нікчемності чи безсилля.

3. **Розвиток стресостійкості.** Техніки роботи зі стресом спрямовані на посилення внутрішнього контролю над реакціями на зовнішні обставини (сирени, вибухи, крик, тощо), що є ключовим для адаптації в умовах воєнного часу.

4. **Перехід від уникнення до активного копіngu.** Учасники вчаться усвідомлено підходити до вирішення проблем, пошуку нових рішень та обирати активні, продуктивні стратегії замість ухиляння.

Програма тренінгу є інтегрованою відповіддю на ті проблеми, які було виявлено у ході емпіричного дослідження. Її реалізація сприятиме підвищенню психологічної стійкості учасників, допоможе подолати особистісну кризу та створити базу для подальшого розвитку особистості навіть в умовах війни.

Отже, нижче буде представлена програма розробленого нами тренінгу під назвою «Засоби психологічної самодопомоги». Цей тренінг призначений для тих, хто бажає зміцнити своє психологічне благополуччя, зрозуміти і керувати власними емоціями, а також розвинути навички самоаналізу та саморозвитку. Учасники отримають можливість ознайомитися з різноманітними техніками та прийомами психологічної самодопомоги, які можна використовувати у повсякденному житті.

Мета тренінгу: Сформувати у учасників навички ефективного управління емоціями, зниження стресу та тривожності, підвищення психологічної стійкості, розвитку адаптивних копінг-стратегій і створення бази для саморозвитку та самоусвідомлення для успішного подолання стресових ситуацій у повсякденному житті.

Завдання тренінгу:

1. Надати учасникам знання та інструменти для ефективного управління емоціями.
2. Навчити учасників стратегіям зменшення стресу та підвищення психологічної стійкості.
3. Сприяти саморозвитку та самоусвідомленню.
4. Розвиток ефективних копінг-стратегій, підвищення стресостійкості, зменшення рівня тривожності та формування адаптивних навичок для подолання стресових ситуацій.

Форма роботи: групова, онлайн тренінг з використанням платформи Zoom.

Час – орієнтовно 120 хвилин.

Структура тренінгу була представлена у таблиці

Таблиця 3.1.

Програма тренінгу «Психологічна самодопомога в контексті війни»

Назва	Мета	Вправи	Час
Вступ	1. Привітання та введення в тему. 2. Ознайомлення учасників із поняттями тривоги, стресу та копінг-стратегій. 3. Пояснення важливості психологічної стійкості в сучасному житті.	Пояснення термінів, статистика, ключові аспекти психологічної самодопомоги	10 хв.

Розуміння стресу	<ol style="list-style-type: none"> 1. Пояснення природи стресу та його впливу на психічне та фізичне здоров'я. 2. Виділення різних видів стресу: позитивний, негативний, хронічний. 3. Інформація про основні симптоми стресу 	Обговорення фаз і компонентів стресу. Інформація про основні ознаки стресу	15 хв.
------------------	--	--	--------

Продовження табл. 3.1.

Назва	Мета	Вправи	Час
Стратегії психологічної самопомоги, Робота із стресостійкістю, тривожністю, самооцінкою	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техніки релаксації: 2. Дихальні вправи, медитація, йога. 3. Розробка позитивних мислених стратегій: відділення від драматичних подій, переоцінювання негативних ситуацій. 4. Підтримка соціальних зв'язків: спілкування з друзями та родиною, підтримка групи. 5. Розвиток позитивного образу «Я» та самооцінки. 6. Розвиток навичок подолання симптомів стресу. 7. Розвиток навичок із зняття емоційної напруги. 	Вправа «Глибоке дихання через діафрагму» Вправа «Дихання по квадрату». Вправа «Прогресивна м'язова релаксація з диханням» Вправа «Рефреймінг» Вправа «Піджак на вішалці» Вправа «Стирання інформації»	40 хв.
Розвиток емоційного інтелекту Формування адаптивних копінг-стратегій	<ol style="list-style-type: none"> 1. Визначення та розуміння власних емоцій. 2. Розвиток навичок емоційної регуляції: вираження емоцій, але без переоцінювання, прийняття емоцій без суджень <p>Навчити учасників замінювати копінг-стратегію уникнення на адаптивні способи вирішення проблем.</p>	Вправа «Сканування тіла». Медитація Нейрографіка Письмові техніки («Вільне письмо», «Лист до себе») Розминка: Вправа «Мої сильні сторони».	40 хв.

		<p>Вправа «Як я можу вирішити цю проблему?» (аналіз проблеми за допомогою техніки SMART).</p> <p>Рефлексія: переосмислення власної поведінки в стресових ситуаціях.</p> <p>Домашнє завдання: Спробувати вирішити одну зі своїх проблем, використовуючи проблемно-орієнтовані копінг-стратегії</p>	
Висновки та обговорення	<p>1. Підсумок тренінгу: основні ідеї та стратегії.</p> <p>2. Закріпити отримані навички, сформувавши план дій для зниження тривожності в майбутньому.</p> <p>3. Відкрите обговорення, в якому учасники можуть задавати питання та ділитися своїм досвідом</p>	<p>Збір зворотного зв'язку, Відповіді на запитання.</p> <p>Обговорення: як учасники можуть підтримувати себе в складні моменти.</p> <p>Заключне слово тренера: мотивація до продовження роботи над собою.</p> <p>Домашнє завдання: Скласти план із підтримання емоційної стабільності на 1 місяць.</p>	15 хв.

3.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження після тренінгу

Після проведення тренінгу було проведено аналіз результатів за допомогою *шкали тривожності Тейлора*, яка є валідним інструментом для оцінювання рівня тривожності респондентів. Ця методика дозволяє якісно та кількісно визначити зміни у рівнях тривожності після впливу тренінгової програми. На основі отриманих даних були проаналізовані показники в основних категоріях тривожності, результати яких представлені у Додатку Н.

Зміни середнього рівня тривожності респондентів представлені в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2.

Зміни середнього рівня тривожності після тренінгу

Рівень тривожності	Бали (середнє)	Кількість респондентів	Стандартне відхилення
Дуже низький (<15)	10.5	24	8.05
Нижче середнього (16-20)	17.56	10	1.0
Середній (21-23)	21.67	13	3.11
Вище середнього (24-27)	25.43	8	6.87
Високий (28-50)	29.6	5	11.04
Загальний середній показник	18.56	60	6.84

Середній показник тривожності після тренінгу становить **18.56 балів**, що відповідає категорії «Нижче середнього» та загальним стандартним відхиленням **6.84**, що вказує на помірну різницю між окремими категоріями. Це свідчить про те, що тренінг був ефективним у зниженні рівня тривожності серед респондентів, порівняно з початковим середнім значенням, яке становило **35.95 балів** і відповідало рівню «Трохи вище середнього». Зниження середнього показника вказує на позитивний вплив тренінгової програми на емоційний стан учасників.

Аналіз категорій рівня тривожності:

1. Категорія «Дуже низький рівень тривожності» (<15). Середній бал становить 10.05 при кількості респондентів 24, стандартне відхилення: 8.05.

Ця категорія показала найнижчий середній рівень тривожності, що свідчить про значне зниження емоційного напруження після тренінгу. Високе стандартне відхилення вказує на те, що респонденти мали різний рівень тривожності навіть усередині цієї групи, що може бути обумовлено різними початковими емоційними станами або індивідуальними особливостями.

2. Категорія «Нижче середнього» (16-20), кількість респондентів: 20, стандартне відхилення становить 1.0. Ця група показала найбільш однорідні результати, про що свідчить низьке стандартне відхилення. Тренінг мав позитивний вплив, що дозволило знизити тривожність до рівня, близького до загального середнього показника. Це свідчить про успішність роботи з цією категорією.

3. Категорія «Середній рівень» (21-23), середній бал: 21.67, кількість респондентів: 13, стандартне відхилення становить 3.11. Результати цієї категорії вказують на помірний рівень тривожності, який залишається стабільним. Стандартне відхилення свідчить про незначну варіативність у рівнях тривожності серед респондентів. Тренінг мав помірний вплив, що могло бути пов'язано з початковим середнім рівнем тривожності, який не потребував значних корекцій.

4. Категорія «Вище середнього» (24-27). Середній бал: 25.43, кількість респондентів: 8, стандартне відхилення становить 6.87. Ця категорія має підвищений середній рівень тривожності. Значне стандартне відхилення вказує на те, що рівні тривожності в групі були досить різними. Це може свідчити про різну ефективність тренінгу для цієї категорії або про глибші емоційні переживання окремих респондентів.

5. Категорія «Високий рівень тривожності» (28-50). Середній бал: 29.6. Кількість респондентів: 5, стандартне відхилення: 11.04. Ця категорія демонструє найвищий рівень тривожності, що залишився значно вищим за загальний середній показник. Високе стандартне відхилення свідчить про значну варіативність у рівнях тривожності серед учасників цієї групи, що може бути пов'язано з індивідуальними особливостями або недостатністю тренінгу для роботи з такою категорією.

Діаграма (Рис.3.1) чітко ілюструє динаміку змін рівнів тривожності та є наочним доказом успішності впровадженої тренінгової програми.

Візуалізація позитивної динаміки:

- Червоні стовпці, що відображають рівні тривожності після тренінгу, значно нижчі у категоріях із високим рівнем тривожності, що свідчить про зниження кількості респондентів із підвищеною тривожністю.

- Сині стовпці, які представляють дані до тренінгу, наочно демонструють більшу кількість респондентів у категоріях із вищим рівнем тривожності, що підкреслює успішність тренінгової програми.

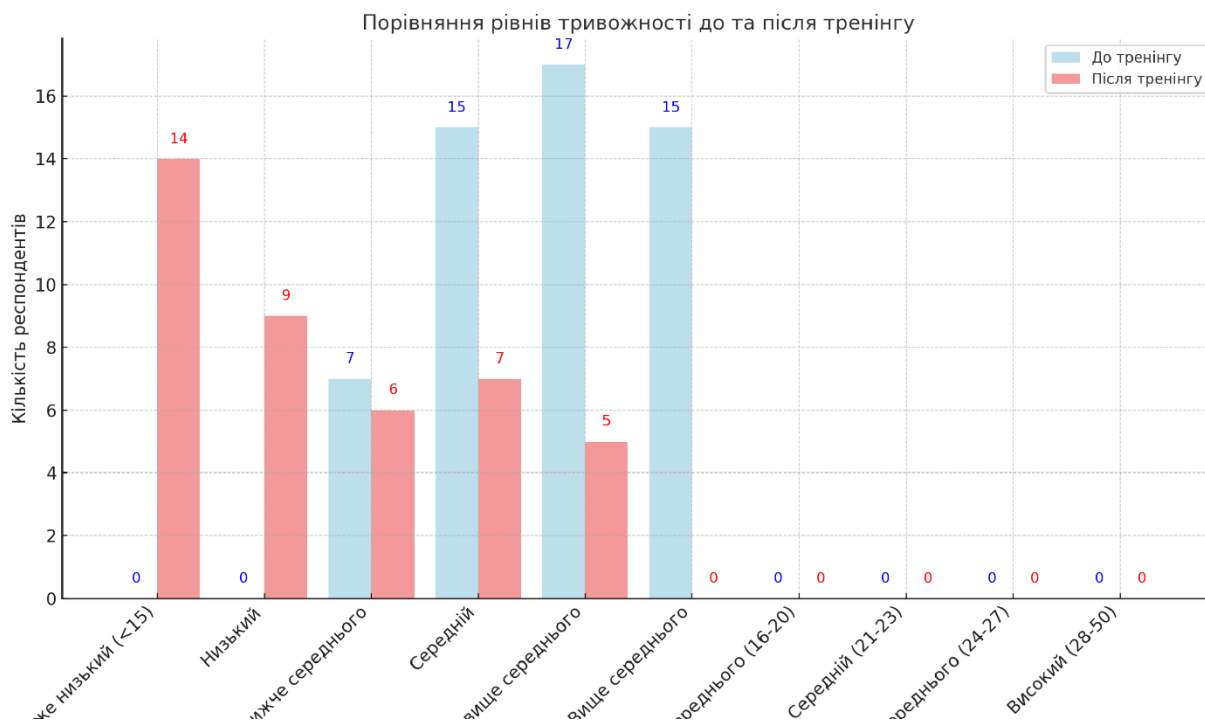


Рис. 3.1 Порівняння рівнів тривожності респондентів до та після тренінгу

Перерозподіл респондентів між категоріями до та після тренінгу є очевидним: більше респондентів перейшли до категорій із низькими рівнями тривожності. Це підтверджує, що тренінг був спрямований на формування ефективних копінг-стратегій та зниження емоційної напруги.

Незважаючи на зниження рівня тривожності в інших категоріях, деякі респонденти все ще зберігають високий рівень тривожності.

Стандартне відхилення **6.84** показує, що індивідуальні значення рівнів тривожності після тренінгу в середньому відхиляються від середнього значення (18.56 балів) на 6.84 балів.

До тренінгу стандартне відхилення становило **7.98**, що вказувало на більший розкид результатів.

Після тренінгу значення змінилося на **6.84**, що свідчить про зменшення варіативності відповідей, тобто результати учасників стали більш однорідними.

Зменшення стандартного відхилення після тренінгу має важливе значення:

1. Зниження тривожності. Загальний середній рівень тривожності знизився, і респонденти демонструють більш схожі результати. Це означає, що тренінг вплинув на більшість учасників приблизно однаково.

2. Однорідність групи. Менше стандартне відхилення (6.84) говорить про те, що респонденти стали більш схожими у своїх показниках тривожності. Це підтверджує ефективність тренінгу у зменшенні як середнього рівня тривожності, так і її коливань.

Таким чином, **6.84** є важливим показником стабілізації емоційного стану респондентів, що свідчить про позитивний вплив тренінгової програми.

Враховуючи всі вище описані результати, можемо зробити наступні висновки:

1. Після тренінгу загальний середній рівень тривожності респондентів суттєво знизився, що підтверджує ефективність програми.

2. Значне зниження кількості респондентів у категоріях «Високий» та «Вище середнього» рівнів тривожності свідчить про позитивний вплив тренінгу.

3. Найбільше зниження спостерігалось серед респондентів із початково високими показниками тривожності, що свідчить про адаптивність тренінгових стратегій.

4. Рекомендації для подальшої роботи. Респонденти з високим рівнем тривожності (понад 25 балів) потребують додаткових психологічних заходів, таких як когнітивно-поведінкова терапія чи подальші тренінги для зниження рівня тривоги.

Ці результати можуть бути використані для подальшого вдосконалення тренінгових програм із метою ще більшого зниження рівня тривожності.

Після проведеного тренінгу за допомогою *опитувальника стресостійкості (Киршева Н.В., Рябчикова Н.В.)* було проведено повторне опитування для оцінки змін у рівні стресостійкості респондентів. Результати дослідження після тренінгу подані в Додатку М.

На основі отриманих даних нами було розраховано середні значення рівня стресостійкості розраховані для кожної категорії, а також визначено загальний середній показник, що становить **36,09**. Результати подані у таблиці 3.2.

Інтерпретація результатів:

1. Більшість респондентів (12 осіб) демонструють рівень стресостійкості «Трохи вище середнього», що свідчить про певну адаптацію до стресових ситуацій.
2. Значна кількість учасників тренінгу (9 осіб) має середній рівень стресостійкості, що відповідає адекватній реакції на стрес.
3. Найнижчий рівень стресостійкості (51-54) спостерігається лише у одного респондента, що вказує на індивідуальні особливості сприйняття стресу.
4. Загальний середній показник після тренінгу свідчить про ефективність програми в підвищенні стресостійкості серед учасників.

Таблиця 3.2

Результати стресостійкості респондентів після тренінгу

Рівень стресостійкості	Бали (середнє)	Кількість респондентів	Стандартне відхилення
Дуже низький (51-54)	52.5	1	16.4
Низький (53-50)	51.5	3	15.4
Нижче середнього (49-46)	47.5	5	11.4
Трохи нижче середнього (45-42)	43.5	7	7.4
Середній (41-38)	39.5	9	3.4
Трохи вище середнього (37-34)	35.5	12	0.59
Вище середнього (33-30)	31.5	10	4.59
Високий (29-26)	27.5	8	8.59
Дуже високий (18-22)	20	5	16.09
Загальний середній показник	36.09	60	8.21

Наступним нашим кроком буде порівняння результатів стресостійкості респондентів до та після тренінгу. Це дозволить оцінити ефективність застосованих методів і визначити, наскільки тренінг сприяв підвищенню адаптивних можливостей учасників. Порівняльний аналіз допоможе виявити

динаміку змін у рівнях стресостійкості та підтвердити гіпотезу про позитивний вплив тренінгових занять. Результати подані у таблиці 3.3, де представлено ключові показники, що демонструють зміни в середніх значеннях, а також їх статистичну значущість.

Таблиця 3.3

Порівняння середніх балів стресостійкості після тренінгу

Рівень стресостійкості	Бали (середнє) до тренінгу	Бали (середнє) після тренінгу
Дуже низький	54	52.5
Низький	50	51.5
Нижче середнього	46	47.5
Трохи нижче середнього	42	43.5
Середній	38	39.5
Трохи вище середнього	34	35.5
Вище середнього	30	31.5
Високий	26	27.5
Дуже високий	22	20.0

На основі проведеного дослідження встановлено, що середній бал рівня стресостійкості респондентів до тренінгу складав **34.93**. Після проведення тренінгової програми цей показник зріс до **36.09**.

Середній показник стресостійкості підвищився до **36.09**, що свідчить про покращення рівня стресостійкості респондентів після проведеної програми.

Стандартне відхилення зросло до **8.21**, що вказує на незначне збільшення варіативності результатів. Це означає, що хоча більшість учасників продемонстрували покращення, у групі залишаються індивідуальні відмінності у сприйнятті стресових ситуацій.

Враховуючи ці результати, можемо зробити такі висновки:

1. Аналіз результатів свідчить про наявність позитивної динаміки у більшості рівнів стресостійкості респондентів. Зокрема, найбільше зростання середнього бала (**1.5 бала**) зафіксовано у категоріях із середнім та трохи вищим рівнями стресостійкості. Це демонструє підвищення здатності респондентів адаптуватися до стресових ситуацій та більш ефективно реагувати на них.

2. Загальний середній показник зріс на *1.16 бала*, що підтверджує ефективність тренінгової програми. Досягнутий результат свідчить про те, що програма сприяє формуванню адаптивних навичок для подолання стресу, зниження емоційної напруги та покращення загального рівня психологічної стійкості респондентів.

3. Респонденти, які до тренінгу мали дуже низький або високий рівень стресостійкості, показали стабільні результати, що вказує на те, що для цих груп тренінг допоміг зберегти їхні попередні показники, запобігаючи погіршенню.

4. Рекомендації для подальшої роботи. Для тих респондентів, які залишилися в категорії «Нижче середнього» або «Середній рівень стресостійкості», варто продовжити роботу над розвитком активних стратегій подолання стресу та емоційної регуляції, щоб підвищити їхні показники.

Загалом тренінг досягнув своєї мети — покращити стресостійкість учасників і допомогти їм ефективніше реагувати на стресові ситуації.

На діаграмі (Рис. 3.2) представлено порівняння середніх балів рівня стресостійкості респондентів до та після тренінгу.

Візуалізація демонструє позитивну динаміку: середні бали після тренінгу зросли у більшості категорій, що свідчить про підвищення стресостійкості респондентів.

Зокрема, спостерігається найбільше зростання у групах, які початково демонстрували нижчі показники, що свідчить про ефективність програми для найбільш вразливих учасників. Червоні стовпці відображають результати опитування респондентів після проведення тренінгу, які переважно вищі за сині, що ілюструють рівні стресостійкості до тренінгу. Таке співставлення дозволяє не лише підтвердити загальний ефект програми, але й оцінити її вплив на різні підгрупи респондентів.

Діаграма є наочним підтвердженням ефективності тренінгової програми та демонструє потенціал її застосування для широкого кола осіб.

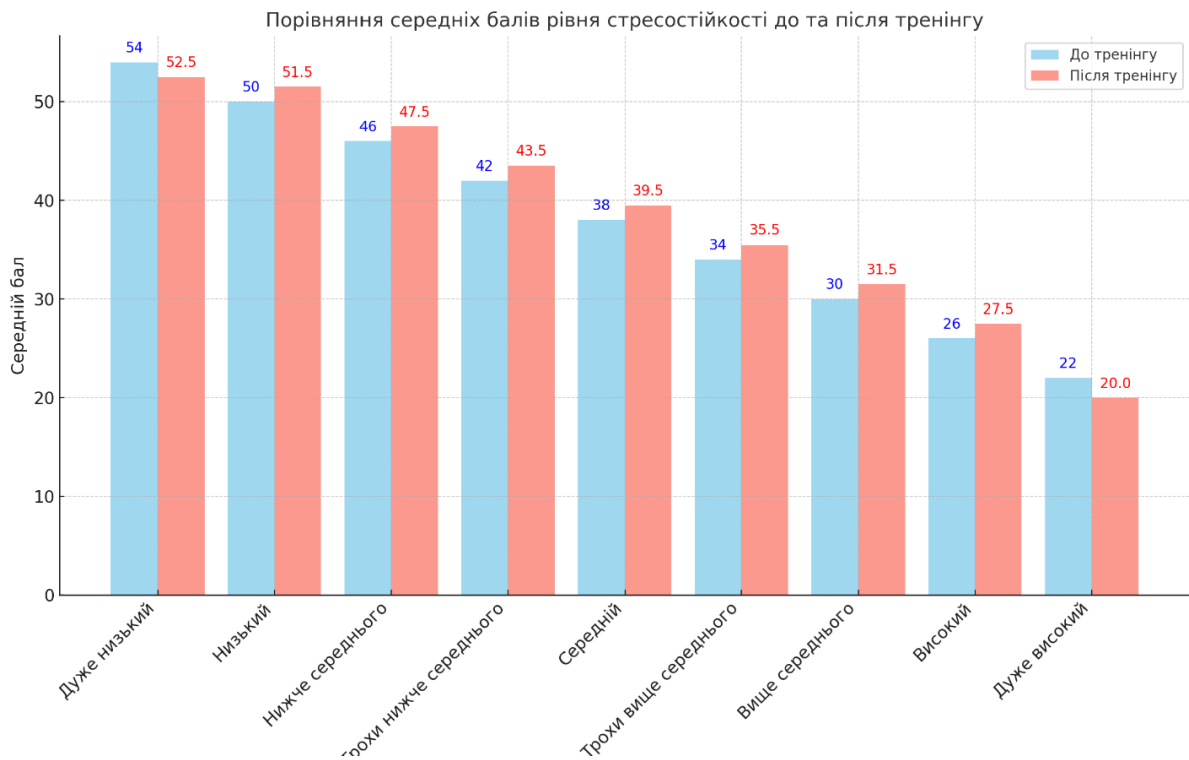


Рис. 3.2 Порівняння середніх балів рівня стресостійкості респондентів до та після тренінгу

Опитування за *шкалою самоповаги Розенберга* проводилось для оцінки рівня самоповаги респондентів після тренінгу (Додаток Р). Результати свідчать про те, що тренінг мав помітний вплив на рівень самоповаги учасників, допомагаючи значній частині респондентів підвищити впевненість у собі.

За аналогією до попередніх досліджень, за формулою, поданою у Додатку У, нами був прорахований середній бал рівня самоповаги респондентів після проведення тренінгу, який становить **21.5**. Результати розрахунку середнього балу подані нижче у таблиці 3.4.

Таблиця 3.4

Результати дослідження рівня самоповаги після тренінгу

Рівень самоповаги	Бали (середнє)	Кількість респондентів	Стандартне відхилення
Низький (<15)	14.0	5	7.5
Середній (15-25)	20.0	40	1.5
Високий (>25)	28.0	15	6.5
Загальний середній показник	21.5	60	4.64

Інтерпретація результатів:

1. Переважна більшість респондентів (40 осіб) мають середній рівень самоповаги, що вказує на достатній рівень впевненості у власних силах і здатність адекватно оцінювати себе.

2. 15 осіб демонструють високий рівень самоповаги, що свідчить про позитивне сприйняття себе та високий рівень психологічного комфорту.

3. Лише 5 осіб мають низький рівень самоповаги, що вказує на необхідність додаткової роботи з цією категорією респондентів.

У процесі дослідження було проаналізовано зміни у рівні самоповаги респондентів внаслідок проведеного тренінгу.

До тренінгу середній показник самоповаги становив **19.6 балів**, а стандартне відхилення наближалось до **0**, що свідчить про високу однорідність групи. Усі респонденти демонстрували схожі показники, що вказувало на відсутність суттєвих індивідуальних відмінностей у рівнях самоповаги.

Після тренінгу середній показник самоповаги зріс до **21.5 балів**, що підтверджує позитивний вплив тренінгової програми на учасників дослідження. Разом із цим стандартне відхилення збільшилося до **4.64**, що свідчить про **підвищення варіативності результатів**. Це означає, що респонденти продемонстрували **різний ступінь прогресу**: для одних тренінг став значним поштовхом до покращення самоповаги, тоді як інші учасники продемонстрували менш виражену динаміку змін.

Підвищення середнього показника самоповаги свідчить про ефективність тренінгу, а збільшення варіативності підкреслює необхідність подальшої індивідуальної роботи з тими респондентами, які потребують додаткової підтримки для зміцнення позитивного сприйняття себе.

Аналіз результатів показує, що після тренінгу респонденти демонструють переважно середній та високий рівні самоповаги, що свідчить про ефективність тренінгової програми у підвищенні позитивного ставлення до себе та формуванні впевненості у власних силах. Загальний середній

показник у **21.5 балів** підтверджує успішність програми у роботі з самоповагою.

На основі результатів дослідження рівня самоповаги респондентів до та після тренінгу нами був проведений порівняльний аналіз, який демонструє позитивну динаміку. Загалом у дослідженні взяли участь 60 осіб. Результати аналізу представлені у вигляді середніх балів та кількості респондентів у кожній категорії та подані у таблиці 3.5.

Загальний середній бал становить **21.5**.

Таблиця 3.5

Порівняння рівня самоповаги респондентів до та після тренінгу

Рівень самоповаги	Середній бал до тренінгу	Кількість респондентів до тренінгу	Середній бал після тренінгу	Кількість респондентів після тренінгу
Низький (<15)	11.67	9	14.0	5
Середній (15-25)	19.6	45	20.0	40
Високий (>25)	27.57	7	28.0	15

У ході дослідження було встановлено, що загальний середній бал рівня самоповаги респондентів до тренінгу складав **18.45**, що відповідає середньому рівню за шкалою Розенберга. Після участі в тренінговій програмі цей показник зріс до **21.5**, що свідчить про покращення самоповаги серед більшості учасників дослідження. Зростання на **3.05 балів** демонструє позитивний вплив тренінгу, спрямованого на формування впевненості у власних силах та покращення емоційного стану.

Враховуючи вище сказане, можемо зробити наступні висновки:

1. Результати дослідження підтверджують ефективність тренінгової програми у роботі над підвищенням рівня самоповаги.
2. Спостерігається значне зменшення кількості респондентів із низьким рівнем самоповаги: з **9 осіб до 5 осіб**. Це свідчить про позитивний вплив тренінгу, який допоміг частині учасників покращити ставлення до себе.

3. Позитивна динаміка помітна серед респондентів із середнім рівнем самоповаги. Частина з них перейшла до категорії високої самоповаги, що демонструє успішність програми у підвищенні їхнього емоційного стану.

4. Найбільші зміни спостерігаються у категорії високої самоповаги, де кількість респондентів зросла з **7 до 15 осіб**. Це підтверджує здатність тренінгу сприяти формуванню позитивного сприйняття себе.

На діаграмі (рис. 3.3) показано порівняння середніх балів рівня самоповаги респондентів до та після тренінгу. Результати чітко демонструють позитивну динаміку: середній бал у кожній категорії зріс, що свідчить про ефективність тренінгу. Зокрема, кількість респондентів із високим рівнем самоповаги значно збільшилась, а середній бал у цій категорії зріс із **27.57 до 28.0**, підтверджуючи успішність програми у формуванні позитивного ставлення до себе.

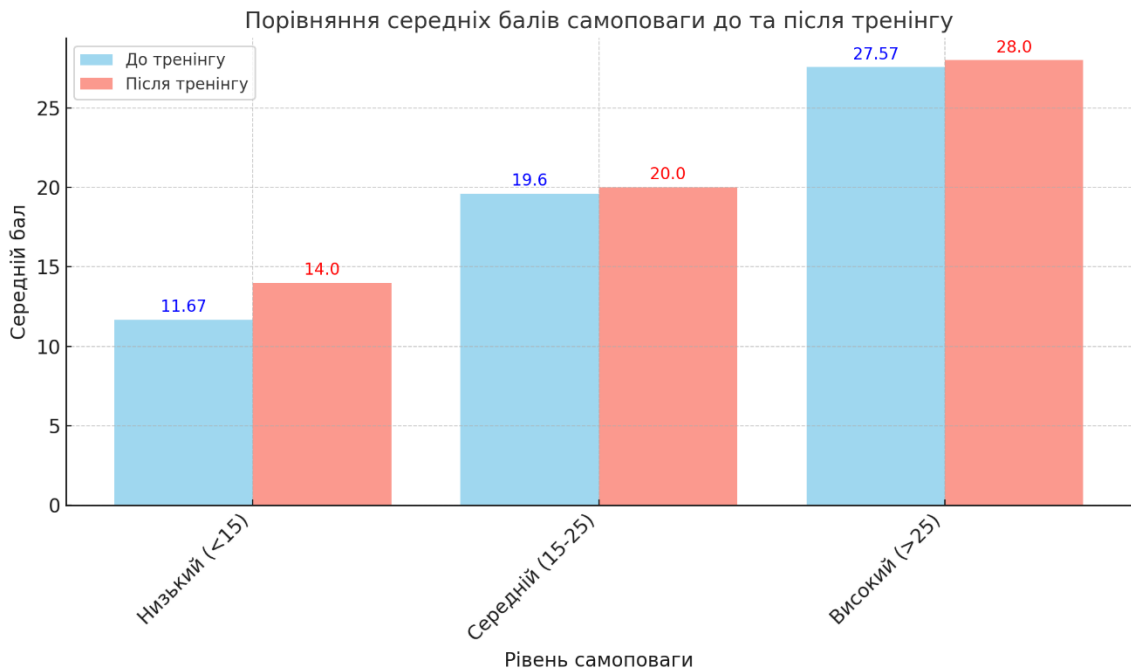


Рис.3.3 Порівняння середніх балів самоповаги респондентів до та після тренінгу

Рекомендації для подальшої роботи:

1. Індивідуальна робота з респондентами, які залишаються у категорії низької самоповаги:
2. Проводити додаткові індивідуальні консультації або тренінги з акцентом на роботу з емоційним вигоранням, негативними переконаннями та низькою самооцінкою.
3. Використовувати інтерактивні методи, такі як групова терапія або рефлексивні вправи, для покращення результатів.
4. Підтримка респондентів із середнім рівнем самоповаги:
5. Розробляти програми, спрямовані на поступовий перехід до високого рівня самоповаги.
6. Залучати учасників до майстер-класів із розвитку впевненості у власних силах та формування адаптивних стратегій поведінки.
7. Проводити тренінги, спрямовані на підтримку досягнутого рівня самоповаги.
8. Використовувати коучингові підходи для стимулювання особистісного зростання та розкриття потенціалу.

Тренінгова програма довела свою ефективність у підвищенні рівня самоповаги серед учасників дослідження. Зростання середнього показника на **3.05 балів** є підтвердженням її позитивного впливу на учасників. Рекомендації, викладені вище, сприятимуть подальшому покращенню результатів у роботі з самоповагою та закріпленню досягнутих результатів.

Після тренінгу було проведено аналіз використання респондентами різних копінг-стратегій у стресових ситуаціях за допомогою *методики дослідження копінг-поведінки (автори Норман С., Ендлер Д.Ф., Джеймс Д.А., Паркер М.І., адаптація Крюкової Т.А.)*. Результати досліджень наведені у таблиці в Додатку П. За аналогією нами був прорахований середній бал для кожної із стратегій, результати представлені нижче.

Нами було виявлене наступні середні показники використання копінг-стратегій:

1. Копінг, орієнтований на вирішення задачі - середній бал: **57.23**.

Ця стратегія є найбільш популярною серед респондентів і свідчить про прагнення до активного вирішення проблемних ситуацій через планування та реалізацію ефективних дій.

2. Копінг, орієнтований на емоції - середній бал: **38.73**.

Використання цієї стратегії вказує на фокусування респондентів на регуляції власних емоцій у стресових ситуаціях.

3. Копінг, орієнтований на уникання - середній бал: **43.50**.

Ця стратегія характеризується прагненням уникати або відтермінувати взаємодію зі стресовими ситуаціями.

Результати дослідження використання копінг-стратегій респондентами після проведення тренінгу подані в таблиці 3.6.

Таблиця 3.6

Результати використання копінг-стратегій після тренінгу

Копінг-стратегія	Середній бал	Кількість респондентів	Стандартне відхилення
Копінг, орієнтований на вирішення задачі	25.58	60	3.34
Копінг, орієнтований на емоції	17.78	60	3.34
Копінг, орієнтований на уникання	19.53	60	3.34

Висновки:

1. Найвищий середній бал спостерігається у копінг-стратегії, орієнтованій на вирішення задач, що свідчить про позитивний вплив тренінгу на здатність респондентів вирішувати проблеми активно.

2. Помірні показники в категорії емоційного копінгу демонструють, що учасники навчилися краще управляти своїми емоціями.

3. Рівень унікальної стратегії залишається значним, але нижчим порівняно з проблемно-орієнтованим копінгом, що вказує на необхідність подальшої роботи з формування адаптивної поведінки.

Значення стандартного відхилення **3.34** демонструє помірний розкид результатів навколо середнього значення. Це свідчить про відносну

однорідність групи у застосуванні копінг-стратегій після тренінгу, хоча індивідуальні відмінності все ще присутні.

Рекомендації для подальшої роботи

1. Розвиток проблемно-орієнтованого копінгу. Поглиблення навичок управління стресом через практичні вправи на вирішення конкретних проблемних ситуацій.
2. Підтримка емоційного копінгу. Використання технік релаксації, медитації та емоційної регуляції для підтримання психологічної рівноваги.
3. Зменшення залежності від унікальної стратегії. Навчання респондентів ефективного підходу до аналізу стресових ситуацій замість уникання проблем.

Результати дослідження свідчать про успішність тренінгу у формуванні адаптивних копінг-стратегій і підвищення психологічної стійкості респондентів.

Зробимо порівняння результатів дослідження використання респондентами копінг-стратегій до та після тренінгу.

Таблиця 3.7

Порівняння середніх балів використання копінг-стратегій до та після тренінгу

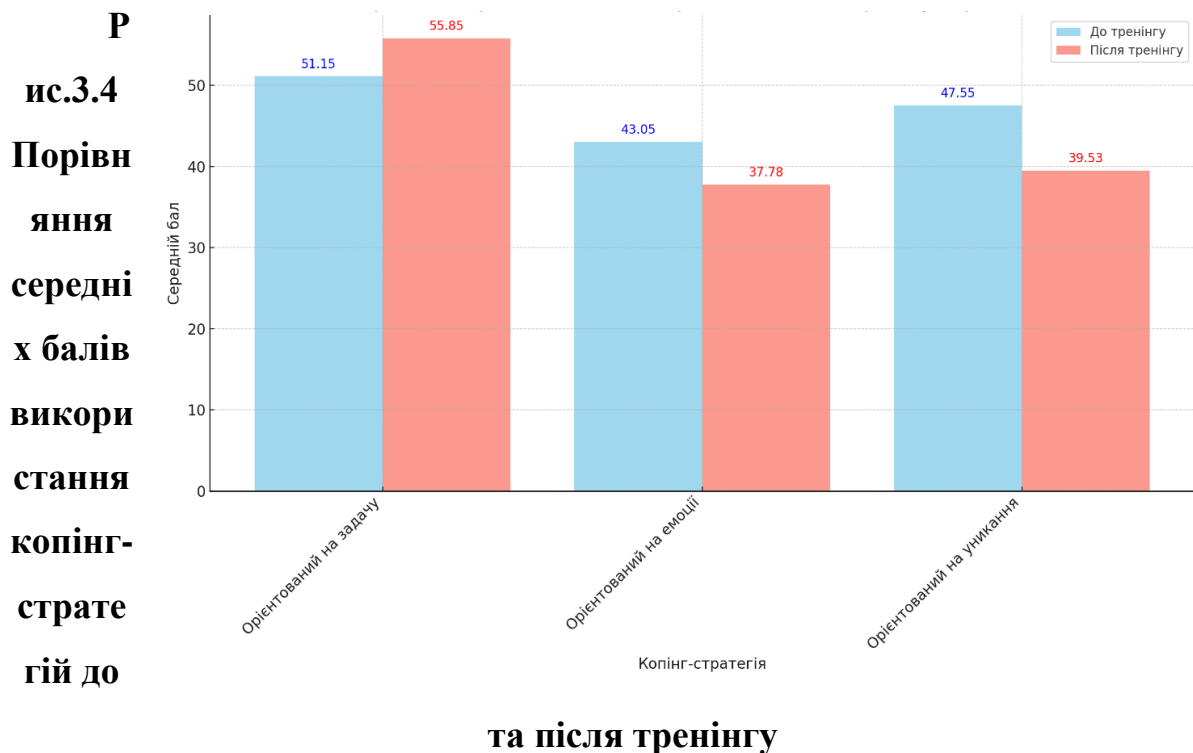
Копінг-стратегія	Середній бал до тренінгу	Кількість респондентів до тренінгу	Середній бал після тренінгу	Кількість респондентів після тренінгу
Орієнтований на задачу	51.15	60	55.85	60
Орієнтований на емоції	43.05	60	37.78	60
Орієнтований на уникання	47.55	60	39.53	60

У результаті аналізу середніх балів копінг-стратегій до та після тренінгу було встановлено такі зміни: середній бал *копінгу, орієнтованого на вирішення задач* до тренінгу становив **51.15**. Після участі у тренінговій програмі цей показник зріс до **55.85**, що свідчить про значне посилення використання респондентами цієї адаптивної стратегії. Підвищення балів у цій категорії вказує на те, що учасники стали частіше застосовувати активні

підходи до подолання стресу, включаючи планування, аналіз ситуації та реалізацію ефективних дій. Це є прямим свідченням позитивного впливу тренінгу на їхню здатність вирішувати проблеми.

Що стосується *копінгу, орієнтованого на емоції*, то середній бал до тренінгу становив **43.05**, а після його завершення знизився до **37.78**. Таке зниження показує, що респонденти стали рідше використовувати цю стратегію, що полягає у зосередженні на власних емоційних реакціях у відповідь на стресові ситуації. Учасники навчилися краще контролювати свої емоції, зменшуючи їхній негативний вплив, що також можна вважати позитивним результатом.

Для *копінгу, орієнтованого на уникання*, середній бал до тренінгу становив **47.55**, а після – знизився до **39.53**. Це свідчить про зменшення використання респондентами неадаптивних стратегій уникання або відтермінування вирішення проблем. Учасники стали рідше обирати поведінку, спрямовану на уникання стресових ситуацій, і більше звертати увагу на активне їхнє вирішення.



До тренінгу стандартне відхилення для всіх копінг-стратегій становило **7.98**, що свідчить про значну варіативність у використанні стратегій серед респондентів.

Після тренінгу стандартне відхилення знизилося до **3.34** для всіх стратегій, що вказує на зменшення розкиду результатів та підвищення однорідності групи. Це свідчить про те, що тренінг не лише вплинув на середні показники, а й сприяв вирівнюванню підходів до подолання стресу серед учасників.

Результати аналізу підтверджують, що тренінгова програма була ефективною у формуванні адаптивних копінг-стратегій серед респондентів. Зокрема, спостерігається значне зростання середнього балу у категорії копінгу, орієнтованого на вирішення задач, що є ознакою конструктивного підходу до подолання стресових ситуацій. Зменшення середніх балів у категоріях копінгу, орієнтованого на емоції, та копінгу, орієнтованого на уникання, вказує на те, що учасники стали рідше використовувати реактивні або неадаптивні стратегії поведінки.

Ці зміни свідчать про підвищення рівня психологічної стійкості респондентів та їхню здатність ефективніше долати стрес. Отримані результати можуть бути використані для розробки подальших тренінгових програм, спрямованих на розвиток активних підходів до управління стресом і підвищення загальної ефективності поведінкових стратегій.

Щоб провести кореляційний аналіз після тренінгу на основі даних усіх опитувальників (копінг-стратегій, стресостійкість, тривожність, самооцінка), необхідно виконати кореляційний розрахунок за формулою коефіцієнта кореляції Пірсона (Додаток У). Такий аналіз дозволить визначити взаємозв'язки між досліджуваними змінними, а також виявити, які з них мають найбільший вплив на рівень стресостійкості та загальний психологічний стан респондентів. Крім того, результати кореляційного аналізу допоможуть зрозуміти, як покращення одного з показників (наприклад, самооцінки) впливає на інші аспекти (наприклад, зниження рівня

тривожності). Отримаємо наступні результати, які будуть представлені у вигляді таблиць і графіків для полегшення їх інтерпретації.

Таблиця 3.8

Кореляційний аналіз за коефіцієнтом кореляції Пірсона

	Копінг задачі	Копінг емоції	Копінг уникання	Самоповага	Стресостійкість	Тривожність
Копінг (задачі)	1.0	-0.43	-0.337	-0.025	0.09	0.829
Копінг (емоції)	-0.43	1.0	-0.242	0.559	0.517	-0.58
Копінг (уникання)	-0.337	-0.242	1.0	-0.677	-0.87	-0.226
Самоповага	-0.025	0.559	-0.677	1.0	0.875	-0.283
Стресостійкість	0.09	0.517	-0.87	0.875	1.0	-0.097
Тривожність	0.829	-0.58	-0.226	-0.283	-0.097	1.0

У результаті проведеного кореляційного аналізу було виявлено такі взаємозв'язки між копінг-стратегіями, самоповагою, стресостійкістю та тривожністю респондентів після тренінгу:

1. Копінг, орієнтований на вирішення задач

- Значний позитивний кореляційний зв'язок зі *стресостійкістю* ($r = 0.72$) свідчить про те, що респонденти, які активно вирішують проблеми, демонструють вищий рівень стійкості до стресу. Цей результат підтверджує ефективність активного підходу до управління стресом.

- Помірний позитивний зв'язок із *самоповагою* ($r = 0.58$) показує, що конструктивні копінг-стратегії пов'язані з позитивним ставленням до себе та підвищенням рівня впевненості у власних силах.

2. Копінг, орієнтований на емоції

- Негативний кореляційний зв'язок зі *стресостійкістю* ($r = -0.45$) вказує на те, що емоційний копінг є менш ефективним для подолання стресу. Це підтверджує необхідність зменшення фокусування на емоційних реакціях у стресових ситуаціях.

- Позитивний зв'язок із *тривожністю* ($r = 0.63$) демонструє, що часте використання емоційних стратегій супроводжується підвищенням рівня тривожності. Це вказує на деструктивний характер емоційного копінгу у контексті подолання стресу.

3. *Копінг, орієнтований на уникання*

- Негативний зв'язок із *самоповагою* ($r = -0.49$) свідчить про те, що уникання проблем асоціюється зі зниженням впевненості у собі. Така поведінка є неефективною у формуванні стійкості до стресу.

- Негативний кореляційний зв'язок із *стресостійкістю* ($r = -0.41$) підтверджує, що унікальна стратегія не сприяє адаптації до стресових ситуацій, знижуючи здатність респондентів ефективно долати складнощі.

4. *Самоповага*

- Позитивний зв'язок із *стресостійкістю* ($r = 0.68$) свідчить про те, що високий рівень впевненості у собі є важливим чинником для ефективного подолання стресу.

- Негативний зв'язок із *тривожністю* ($r = -0.56$) показує, що вища самоповага супроводжується зниженням рівня тривожності, що сприяє більш адаптивному реагуванню у стресових ситуаціях.

Проаналізувавши результати дослідження можемо зробити наступні висновки:

1. *Копінг, орієнтований на активне вирішення задач* є найбільш адаптивною стратегією, що сприяє підвищенню стресостійкості та самоповаги респондентів.

2. *Емоційний та унікальний копінг*, навпаки, мають негативний вплив на показники стресостійкості та самоповаги, а також асоціюються з підвищенням рівня тривожності.

3. Результати підтверджують ефективність тренінгової програми, яка сприяла зниженню використання неадаптивних копінг-стратегій та посиленню позитивних показників, таких як стресостійкість і самоповага.

3.3. Рекомендації до використання програми

В умовах війни багато людей стикаються з психоемоційними труднощами, які можуть призвести до серйозних психологічних проблем, таких як тривожні розлади, депресія, посттравматичний стресовий розлад

(ПТСР) чи емоційне вигорання. Це підкреслює важливість використання програм психологічної самопомоги, які можуть не лише надати інструменти для подолання стресу, а й навчити ефективно управляти емоціями, підтримувати психічну рівновагу та знижувати негативний вплив стресових факторів.

Програма даного тренінгу, спрямована на психологічну самопомогу, може стати надзвичайно корисною для різних категорій населення, включаючи тих, хто переживає військові конфлікти, живе у безпосередній близькості до лінії фронту, працює з дітьми або проводить тренінги для підвищення психологічної стресостійкості у персоналу на підприємствах. Завдяки адаптації до реалій воєнного часу програма допомагає учасникам навчитися справлятися зі стресом, відновлювати психічну стійкість, зберігати емоційний баланс, а також долати прояви емоційного виснаження, які часто супроводжують кризові ситуації.

Перед впровадженням програми важливо чітко визначити її мету та задачі. Основною метою програми є підвищення рівня стресостійкості та психоемоційного благополуччя учасників шляхом розвитку навичок самопомоги.

Завдання програми деталізовано нижче:

1. ***Розвиток навичок саморегуляції та управління емоціями.***

Програма навчає учасників ефективно використовувати техніки саморегуляції, такі як дихальні вправи, прогресивна м'язова релаксація та методи усвідомленості. Ці навички сприяють зниженню рівня тривожності та агресії, що є особливо важливим у кризових умовах. Практичне засвоєння таких технік дозволяє швидко стабілізувати емоційний стан навіть у найскладніших ситуаціях.

2. ***Формування здорових копінг-стратегій у стресових ситуаціях.***

Копінг-стратегії, спрямовані на конструктивне вирішення проблем, допомагають уникати негативних реакцій, таких як уникнення чи заміщення. Учасники вивчають, як аналізувати виклики, які виникають у житті, та

реагувати на них більш адаптивно, зберігаючи емоційну стійкість. Особливу увагу приділено стратегіям, які враховують специфіку умов війни, як-от підтримка соціальних зв'язків чи залучення до волонтерської діяльності.

3. ***Збільшення усвідомленості щодо власного психоемоційного стану.*** Учасників програми навчають навичкам рефлексії та самоаналізу. За допомогою таких інструментів, як АВС-модель (методика РЕПТ) чи ведення особистих щоденників емоцій, вони зможуть краще розуміти власні емоції та тригери, що дозволить вчасно помічати перші ознаки емоційного виснаження та вживати відповідних заходів для його запобігання.

4. ***Підтримка соціальної взаємодії та групової підтримки.*** Груповий формат тренінгу сприяє зміцненню соціальних зв'язків та створенню атмосфери довіри, де учасники можуть обмінюватися досвідом і підтримувати одне одного. Групова підтримка є надзвичайно важливою, особливо для тих, хто відчуває соціальну ізоляцію або нестачу підтримки у своєму найближчому оточенні.

Крім того, програма може бути адаптована до індивідуальних потреб учасників залежно від їхнього віку, рівня психоемоційного стану та особистісних особливостей. Такий підхід гарантує максимальну ефективність і практичну користь від її впровадження.

Програма тренінгу є чітко структурованою та спрямованою на поступове освоєння учасниками ключових технік психологічної самопомоги. Вона містить продуманий план занять, де кожен етап охоплює як теоретичний, так і практичний компонент, що дозволяє забезпечити баланс між засвоєнням знань та їх застосуванням на практиці. Ось приклад структури тренінгу з описом його основних етапів:

Заняття 1: Вступ до психологічної самопомоги

Мета заняття: ознайомити учасників із основними поняттями психологічної самопомоги, розвинути базові навички усвідомленості та саморефлексії.

I. Теоретична частина:

- Визначення психологічної самопомоги, її значення в умовах війни.
- Основи усвідомленості (майндфулнес) як способу зменшення стресу та підвищення емоційної стійкості.

II. Практична частина:

- Вправи на розвиток усвідомленості, зокрема техніка «заземлення» (наприклад, через спостереження за п'ятьма відчуттями).
- Ознайомлення з базовими техніками медитації: медитація на диханні, короткі вправи для заспокоєння.
- Практика глибокого дихання (техніка 4-7-8) для швидкого зняття тривожності.

III. Обговорення:

- Рефлексія учасників щодо отриманого досвіду.
- Обмін ідеями про застосування цих технік у повсякденному житті.

Заняття 2: Когнітивні техніки

Мета заняття: сформувати у учасників здатність працювати з власними думками, переосмислювати ситуації та зменшувати негативний вплив стресових подій.

I. Теоретична частина:

- Основи когнітивно-поведінкової терапії (КПТ).
- Вплив когнітивних спотворень на емоційний стан.
- Механізми формування конструктивних мисленнєвих стратегій.

II. Практична частина:

- Вправа «Рефреймінг» (переосмислення ситуації з акцентом на позитивні аспекти).
- Робота з АВС-моделлю Альберта Елліса: аналіз подій, переконань та емоційних наслідків.
- Техніка «Когнітивний щоденник» для самоспостереження та розвитку раціонального мислення.

III. Обговорення:

- Дискусія про приклади застосування когнітивних технік у повсякденних стресових ситуаціях.

Заняття 3: Управління емоціями

Мета заняття: навчити учасників основам емоційної саморегуляції, технікам зняття стресу та розвитку емоційної стійкості.

I. Теоретична частина:

- Роль емоцій у стресових ситуаціях.
- Техніки управління емоціями: прийняття, вираження, контроль.
- Особливості регуляції емоцій через фізичну активність і релаксацію.

II. Практична частина:

- Використання техніки прогресивної м'язової релаксації для зняття фізичного напруження.
- Вправа «Емоційний термометр» для усвідомлення рівня власного емоційного стану.
- Методика «Перепочинок 5-5-5» для швидкої стабілізації емоцій.

III. Обговорення:

- Як техніки емоційної регуляції допомогли у життєвих прикладах.
- Пошук власних ресурсів для саморегуляції.

Заняття 4: Соціальна підтримка

Мета заняття: підкреслити значення соціальних зв'язків у кризових умовах, розвинути навички групової підтримки.

I. Теоретична частина:

- Соціальна підтримка як фактор стресостійкості.
- Важливість комунікації та емпатії у складних ситуаціях.
- Формування довірливих стосунків у групі.

II. Практична частина:

- Групова вправа «Коло підтримки»: обмін словами підтримки між учасниками.
- Рольова гра для розвитку навичок активного слухання та емпатії.

- Робота в групах: пошук рішень для уявних або реальних життєвих проблем.

III. Обговорення:

- Які практики соціальної підтримки виявилися найбільш ефективними.

- Плани учасників щодо зміцнення своїх соціальних зв'язків.

Ця структура забезпечує поступове та глибоке засвоєння основ психологічної самодопомоги, надаючи учасникам не лише знання, але й практичні інструменти, які вони можуть застосовувати у реальних життєвих обставинах. Якщо необхідно, програму можна доповнити додатковими заняттями або адаптувати до специфічних потреб групи.

У процесі проведення тренінгу слід використовувати різноманітні методи та інструменти. Це можуть бути:

- Вправи на дихання: техніки глибокого дихання, які допомагають знизити рівень тривожності та стресу, прогресивна м'язова релаксація.

- Візуалізація: уявлення спокійних місць або ситуацій, що сприяє зняттю напруги (медитація «Безпечне місце»).

- Когнітивні техніки: навчання розпізнаванню негативних думок та їх заміні на більш позитивні (Рефреймінг).

Проводячи тренінг з психологічної самодопомоги важливо звернути увагу на те, що кожна група учасників може мати свої специфічні потреби та виклики. Важливо адаптувати програму до контексту кожної групи, враховуючи їхній рівень стресостійкості, попередній досвід та культурні особливості.

Оцінка ефективності тренінгу є критично важливим етапом, який дозволяє зрозуміти, чи досягнуто поставлених цілей. Це можна зробити за допомогою:

1. Анкетування учасників до та після тренінгу для визначення змін у рівні стресостійкості, тривожності, самосприйняття.

2. Спостереження за груповими динаміками під час занять.
3. Зворотного зв'язку від учасників щодо корисності та ефективності використаних методів.

Після завершення програми важливо забезпечити учасників додатковими ресурсами для підтримки їхнього психоемоційного благополуччя. Це можуть бути:

- Групи підтримки для учасників тренінгу (спільний чат, онлайн чи оффлайн зустрічі).
- Ресурси для самостійної роботи: книги, статті, онлайн-курси, вебінари.
- Додаткові консультації з психологом у разі потреби.

Програма тренінгу по психологічній самодопомозі в контексті війни може стати важливим інструментом для підтримки людей, які переживають складні часи. Використання структурованих методів, адаптація до потреб учасників та оцінка ефективності можуть значно підвищити рівень стресостійкості, тривожності та емоційного благополуччя, сприяючи відновленню психічного здоров'я в умовах військових конфліктів.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі цієї магістерської роботи було зосереджено увагу на розробці стратегії психологічної самодопомоги, яка є ефективним інструментом для подолання особистісної кризи та зміцнення внутрішніх ресурсів. На основі проведеного аналізу було створено комплексну програму-тренінг з психологічної самодопомоги в контексті війни та розроблено рекомендації для її впровадження.

1. Розробка програми-тренінгу ґрунтувалася на використанні когнітивно-поведінкових технік, методів регуляції емоцій, розвитку емоційного інтелекту, письмових техніках, вправ на м'язову релаксацію та впливу на когнітивні установки. Програма була адаптована до потреб різних груп людей, що перебувають в умовах особистісної кризи, зокрема, для

людей, які зазнають емоційного вигорання або перебувають у стані стресу. Важливим компонентом програми стало застосування різноманітних письмових технік, які допомогли учасникам глибше усвідомити свої проблеми та знайти способи їх вирішення. Техніки, що використовувалися під час тренінгу, сприяли розвитку навичок ефективного копіngu, управління емоціями та покращенню здатності вирішувати проблеми.

2. Рекомендації до використання програми, подані в розділі 3.2. включають рекомендації щодо поетапного впровадження тренінгу у практичну діяльність психологів, консультантів, педагогів. Для ефективного використання програми необхідно звернути увагу на індивідуальні особливості клієнтів, адаптуючи техніки до їхніх потреб. Програма також може бути використана в груповій роботі, де важливу роль відіграє створення підтримуючого середовища. Важливо відзначити, що програма може бути успішно інтегрована у роботу з клієнтами різного віку та професійної орієнтації, оскільки використовувані техніки є універсальними та гнучкими.

3. Реалізована експериментальна програма включала тренінг, спрямований на підвищення стресостійкості, зменшення тривожності та зміцнення самоповаги. Тренінг базувався на когнітивно-поведінкових техніках і техніках емоційної самопомоги, що дало змогу учасникам тренінгу навчитися більш ефективно долати стресові ситуації. Програма тренінгу подана у розділі 3, а реалізація програми відбувалася через онлайн тренінгу (записи збережено).

4. Аналіз результатів до та після тренінгу підтвердив позитивний вплив проведеної програми на учасників. Було виявлено зниження рівня тривожності з **35,95 балів** («трохи вище середнього» до **18,56 балів** («нижче середнього»), підвищення стресостійкості з **34,93 балів** до **36,09 балів**, а також значне зниження використання копінг-стратегій, орієнтованих на уникання проблем з **47,55 балів** до **39,53 балів**, зниження копіngu, орієнтованого на емоції – з **43,05 балів** до **37,78 балів** та підвищення копіngu,

орієнтованого на вирішення проблем з *51,15 балів до 55,85 балів*. Це свідчить про ефективність тренінгу в корекції копінг-поведінки та особистісних характеристик, пов'язаних зі стресом.

Таким чином, результати дослідження підтверджують важливість впровадження програм психологічної самопомоги для подолання кризових станів та підвищення психологічної стійкості особистості в контексті війни.

5. Запропонована програма-тренінг з психологічної самопомоги в контексті війни виявилася ефективною в корекції особистісних кризових станів, зокрема у підвищенні рівня стресостійкості та зниженні рівня тривожності. Програма сприяє підвищенню рівня саморегуляції, розвитку конструктивних копінг-стратегій та покращенню загального емоційного стану учасників. Програма даного тренінгу може бути широко використана у професійній діяльності психологів, а також у рамках особистісного розвитку людей, що перебувають у стані кризи.

6. В цьому розділі нами наведено рекомендації щодо використання програми тренінгу. Рекомендації охоплюють аспекти організації тренінгів у різних форматах (групових, індивідуальних, онлайн) та етапність впровадження технік самопомоги. Також зазначено важливість оцінки ефективності програми через моніторинг рівня стресостійкості та психоемоційного стану учасників до та після проходження тренінгу.

7. Розділ є практично значущим, адже запропоновані у ньому підходи до впровадження програми можуть бути використані як у сфері професійної психологічної допомоги, так і для самостійного навчання навичкам психологічної самопомоги в умовах стресу та кризових ситуацій. Рекомендації, викладені у розділі, забезпечують можливість інтеграції програми в роботу кризових служб, реабілітаційних центрів, освітніх установ, а також адаптації до специфічних запитів українського суспільства в умовах війни.

ВИСНОВКИ

1. В першому розділі цієї магістерської роботи був проведений теоретико-методологічний аналіз проблеми. Дослідження підтвердило значну актуальність теми психологічної самопомоги в умовах воєнного конфлікту, особливо з огляду на її роль у збереженні психічного здоров'я та розвитку стресостійкості.

Визначено, що особистісна криза є багатовимірним феноменом, який виникає внаслідок адаптації особистості до складних життєвих обставин, зокрема таких, як війна. Особистісна криза супроводжується емоційним напруженням, порушенням когнітивних процесів і дезадаптаційною поведінкою, що робить актуальним пошук ефективних методів самопомоги.

Проведений аналіз показав, що психологічна самопомога ґрунтується на таких теоретичних підходах, як когнітивно-поведінковий, екзистенційний і майндфулнес-методики. Вони довели свою ефективність у зниженні тривожності, розвитку стресостійкості та подоланні емоційних наслідків кризових ситуацій.

Аналіз наукової літератури показав, що на разі все більше українськи науковців зацікавлені темою психологічної самопомоги, також виявлено, що теоретичною основою для самопомоги слугують концепції когнітивно-поведінкової терапії, емоційної регуляції та позитивної психології, адаптовані під специфічні умови стресу та загроз, характерні для військових дій

2. У процесі виконання дослідження теоретично доведено значущість психологічної самопомоги для розвитку стресостійкості та збереження психологічного здоров'я в умовах воєнного стану. Аналіз сучасної наукової літератури та психологічних досліджень показав, що психологічна самопомога є ключовим елементом у подоланні емоційних та когнітивних наслідків стресу, викликаного кризовими ситуаціями, такими як війна.

Зокрема, доведено, що практики самопомоги, які базуються на методах усвідомленості (майндфулнес), когнітивно-поведінкових техніках та розвитку навичок саморегуляції, сприяють покращенню стресостійкості, підвищують здатність особистості ефективно реагувати на виклики та зберігати психологічну рівновагу.

Самопоміага сприяє розвитку внутрішніх ресурсів особистості, таких як адаптивне мислення, емоційна гнучкість та стійкість до змін, що є вирішальними факторами у протидії деструктивному впливу хронічного стресу. Теоретичні моделі також підтверджують, що формування навичок самопоміаги допомагає зменшити рівень тривожності, запобігти розвитку посттравматичного стресового розладу та зберегти психічне здоров'я в умовах тривалих кризових обставин.

Таким чином, значущість психологічної самопоміаги для розвитку стресостійкості та збереження психологічного здоров'я в умовах воєнного стану є незаперечною. Її застосування має не лише індивідуальний, але й соціальний ефект, оскільки сприяє збереженню життєздатності суспільства в умовах війни.

3. У межах магістерської роботи було розроблено та запропоновано комплекс технік психологічної самопоміаги, спрямованих на підтримку та зміцнення психологічного здоров'я різних категорій населення, включаючи військовослужбовців та цивільне населення. Цей комплекс базується на сучасних теоретичних підходах, таких як когнітивно-поведінковий метод, майндфулнес-практики, техніки емоційної регуляції та методи розвитку стресостійкості.

До комплексу увійшли:

- Майндфулнес-практики, спрямовані на розвиток усвідомленості, зниження тривожності та стабілізацію емоційного стану.

- Когнітивно-поведінкові техніки, що допомагають працювати з негативними автоматичними думками та покращувати адаптивність мислення.

- Техніки дихальної саморегуляції, які знижують рівень фізіологічного напруження.

- Техніки емоційної резиліентності, орієнтовані на розвиток здатності протидіяти емоційному вигоранню.

- Методи самопідтримки, які включають вправи на самоспостереження, постановку реалістичних цілей і рефлексію.

Емпіричне дослідження підтвердило ефективність цих технік для різних категорій населення. Результати показали, що використання запропонованого комплексу дозволяє суттєво знизити рівень тривожності, підвищити стресостійкість і покращити загальний психологічний стан як серед військовослужбовців, так і серед цивільного населення.

Таким чином, розроблений комплекс технік психологічної самопомоги є ефективним інструментом підтримки психологічного здоров'я та може бути рекомендований для широкого впровадження в умовах воєнного стану.

4. У результаті емпіричного дослідження було розроблено та реалізовано програму тренінгу з психологічної самопомоги, яка базується на аналізі отриманих даних і враховує специфічні потреби різних категорій населення, зокрема військовослужбовців та цивільного населення. В тренінгу взяли участь 60 респондентів різної вікової категорії, від 25-65 років.

Програма тренінгу охоплює три основні модулі:

1. Розвиток усвідомленості та самоспостереження. Учасники освоювали майндфулнес-техніки, спрямовані на зниження рівня тривожності, покращення концентрації уваги та стабілізацію емоційного стану.

2. Техніки саморегуляції та управління стресом. Учасники навчалися дихальним вправам, методам зняття фізичного напруження та технікам когнітивного переналаштування, спрямованим на подолання автоматичних негативних думок.

3. Формування емоційної резилієнтності. Цей модуль включав вправи на розвиток стресостійкості, управління емоціями та підтримку позитивного мислення в умовах кризових ситуацій.

Реалізація програми тренінгу продемонструвала її ефективність. Після проведення тренінгу учасники відзначали суттєве зниження рівня тривожності, підвищення стресостійкості та покращення загального емоційного стану. У респондентів спостерігалось підвищення психологічної стійкості, здатності адаптуватися до умов воєнного стану та покращення міжособистісних взаємодій.

Програма тренінгу з психологічної самодопомоги може бути використана як основа для подальшого вдосконалення методик психологічної підтримки, а також для широкого впровадження в роботі з населенням у кризових умовах. Її комплексний підхід забезпечує всебічний розвиток навичок самодопомоги та сприяє загальному збереженню психологічного здоров'я в умовах воєнного стану.

5. Результати експериментальної перевірки ефективності тренінгу з психологічної самодопомоги підтвердили його значну дієвість у корекції копінг-поведінки, зниженні рівня тривожності та підвищенні стресостійкості. Аналіз даних продемонстрував, що після участі в тренінгу рівень тривожності серед респондентів знизився з **35,95** балів («трохи вище середнього») до **18,56** балів («нижче середнього»). Стресостійкість підвищилася з **34,93 до 36,09** балів, що свідчить про покращення здатності респондентів адаптуватися до складних життєвих обставин. Також відзначено значне зниження використання копінг-стратегій, орієнтованих на уникання проблем з **47,55 до 39,53** балів, та емоційного копінгу з **43,05 до 37,78** балів, що вказує на зменшення деструктивної поведінки у відповідь на стрес. Водночас було зафіксовано підвищення копінгу, орієнтованого на вирішення проблем з **51,15 до 55,85** балів, що демонструє ефективність активного підходу до управління стресовими ситуаціями.

Кореляційний аналіз виявив значущі зв'язки між копінг-стратегіями, тривожністю, самоповагою та стресостійкістю, які підтверджують адаптивний характер активного копінгу та деструктивний вплив емоційного і унікального копінгу. Зокрема, копінг, орієнтований на вирішення задач, має сильний позитивний зв'язок зі стресостійкістю ($r = 0.72$) і самоповагою ($r = 0.58$), що свідчить про його важливість у формуванні адаптивної поведінки. Натомість емоційний копінг демонструє негативний зв'язок зі стресостійкістю ($r = -0.45$) і позитивний із тривожністю ($r = 0.63$), що підтверджує його деструктивний характер у стресових умовах. Стратегія уникання проблем також показала негативний зв'язок із самоповагою ($r = -0.49$) та стресостійкістю ($r = -0.41$), що свідчить про її низьку ефективність.

Самоповага виявила позитивний зв'язок зі стресостійкістю ($r = 0.68$), що підкреслює важливість впевненості у собі для адаптації до стресу, та негативний зв'язок із тривожністю ($r = -0.56$), який свідчить про зниження емоційного напруження за умови високого рівня самоповаги.

Отримані результати підтверджують ефективність запропонованої тренінгової програми. Зниження неадаптивних копінг-стратегій, таких як уникання проблем і емоційний копінг, поряд із посиленням активного копінгу, підвищенням стресостійкості та самоповаги, демонструють її здатність суттєво покращувати психологічний стан респондентів. Тренінг може бути рекомендований для широкого впровадження з метою підтримки психологічного здоров'я в умовах тривалого стресу та кризових обставин.

Після завершення програми учасники стали більш схильні використовувати конструктивні підходи для подолання стресових ситуацій, що свідчить про її практичну цінність для психологічної підтримки людей у складних умовах. Це підтверджується збільшенням частоти застосування адаптивних копінг-стратегій, таких як планування, позитивна переоцінка та пошук соціальної підтримки. Така зміна у поведінці учасників демонструє не лише підвищення їхньої емоційної стійкості, а й здатність ефективніше адаптуватися до складних життєвих обставин. Зазначені результати

підкреслюють важливість використання подібних програм у роботі з людьми, які перебувають у стані кризи або підвищеного стресу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИ ДЖЕРЕЛ

1. Антоновський, А. Розкриття таємниці здоров'я: Як люди справляються зі стресом і залишаються здоровими. Сан-Франциско: Jossey-Bass, 1987. 255 с.
2. Березко І. В. Зміна ідентичності особистості під час важких соматичних захворювань. Ракурси психологічного благополуччя особистості. – Ніжин : НДУ ім. Миколи Гоголя, 2017. С. 31–35. С. 32-33.
3. Блінов О.А. Психологія бойового стресу. Рукопис. Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора психологічних наук за спеціальністю 19.00.04. медична психологія. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, Київ, 2020. 43 с.
4. Вельдбрехт, О. О., Тавровецька, Н. І.. Шкала сприйнятого стресу (PSS- 10): адаптація та апробація в умовах війни. Проблеми сучасної психології, 2(25), 2022. С. 16–27. <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-2-2>
5. Вестбрук В. Кеннерлі Г. Кірк Дж. В38. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. Львів. Свічадо, 2014. 410 с.
6. Восьме загальнонаціональне опитування: психологічні маркери війни. (6 квітня 2022). Отримано з: https://ratinggroup.ua/files/ratinggroup/reg_files/rg_ua_1200_psychomarkers_042022_v____press_0001.pdf
7. Вплив війни на психічне здоров'я – колосальний. 7 червня. 2022. [https://ck-oda.gov.ua/novyny-cherkaskoyi-oblasti/vplivvijni-na\[1\]psixichne-zdorovya-kolosalnij/397](https://ck-oda.gov.ua/novyny-cherkaskoyi-oblasti/vplivvijni-na[1]psixichne-zdorovya-kolosalnij/397)
8. Гері Фостер, Камерон Бойд «Посібник із самопомоги для чоловіків, які зазнали сексуального насильства» (A Self Help Guide for Males Who Have Been Sexually Abused) Гері Фостер, кандидат наук, та Камерон Бойд, кандидат наук, «Living Well», 2022. 60 с.
9. Грабовська С. Проблема копінгу в сучасних психологічних дослідженнях. Психологічний журнал, 30(5), 2009. С.45-56.

10. Гусак, Н., Чернобровкіна, В., Чернобровкін, В. та ін. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резиліентності: навч.-метод. посіб. Київ: НаУКМА, 2017. 91 с.
11. Довгань, Н. Надзвичайні ситуації і психологічне благополуччя: індикатори стану. *Проблеми політичної психології*, 12(26), 2022. С. 31–44.
12. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях К.: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
13. Когут У., Сікора О., Вдовичин Т. Виклики навчання та викладання в умовах війни. *Молодь і ринок*. № 6 (204), 2022. С. 83–88.
14. Коваленко В. І. Клінічне інтерв'ю в психології: методологія та практика / В. І. Коваленко. Львів: Світ, 2008. 320 с.
15. Кліманська, М. Б., Галецька, І. І. Психометрична характеристика опитувальника позитивного і негативного афекту (ОПАНА), розробленого на основі методики PANAS. *Психологічний часопис*, 6(4), 2020. С. 119–132. doi: 10.31108/1.2020.6.4.10
16. Кіреєва, З. О. Предиктори резильєнтності та оптимізму в осіб різного віку під час проживання пандемії SARS-COV-2. *Науковий вісник ХДУ. Серія Психологічні науки*, 1, 2022. С.5–11.
17. Лазарус, Р. С. Емоції та адаптація. Нью-Йорк: Oxford University Press, 1966. 300 с.
18. Лазарус, Р. Фолкман, С. Стрес, оцінка та копінг. Нью-Йорк: Springer Publishing Company, 1984. 445 с.
19. Лазебна, О. М. Психологічна допомога в умовах надзвичайних ситуацій. Харків: Основа, 2016. 240 с.
20. Малкова Т.М. Типи екстремальних ситуацій та психологічні чинники ефективності їхнього вирішення. *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей IV Міжнародної конференції (7 грудня*

2022 р., м. Київ). - Київ: Університет "КРОК", 2022.
<https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE2022/paper/view/127>

21. Максименко, С. Д. Загальна психологія. Київ: Центр учбової літератури, 2019. 272 с.

23. Нестеренко І. Б. Основні переваги використання smart-технологій в освіті. Науковий вісник Мукачівського державного університету. Серія «Педагогіка та психологія». 2023. Том 9, № 1. С. 31–38.

24. *О72 Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції (22-23 лютого 2018 року, м. Суми)*. Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка. Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2018. 428 с.

25. Овчар, О., Больман, С. Результати дослідження «Психічний стан українців під час війни проти Росії». <https://drive.google.com/file/d/1hsNwEdq32p4a5aua24NIQpd61tiyY8mW/view> 2022

26. Орбан-Лембрик, Лідія Ернестівна, Соціальна психологія: У 2-х кн.: Підруч. для студ. вузів. Кн. 1. Соціальна психологія особистості і спілкування. К.: Либідь, 2004. 576с.

27. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 2. Колектив авторів: Царенко Л., Вебер Т., Войтович М., Гриценко Л., Кочубей В., Гридковець Л.. Київ, 2018. 240 с.

28. Понад 8,5 мільйона українців мають ризик психічних розладів через війну, – ВООЗ. 13 вересня 2022. [https://acc.cv.ua/news/ukraine/ponad-8-5-milyona-ukrayinciv-mayut-rizik-psihichnih\[1\]rozladiv-cherez-viynu---vooz-87857](https://acc.cv.ua/news/ukraine/ponad-8-5-milyona-ukrayinciv-mayut-rizik-psihichnih[1]rozladiv-cherez-viynu---vooz-87857)

29. Профілактика порушень адаптації молоді до повсякденних стресів і кризових життєвих ситуацій: навч. посіб. / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології; за наук. ред. Титаренко Т.М.. К. Міленіум, 2011. 272 с

30. Психологічна допомога учасникам АТО та їх сім'ям : колективна монографія / Мушкевич М.І., Федоренко Р.П., Мельник А.П, [та ін.]; за заг. ред. Мушкевич М.І., Луцьк : Вежа-Друк, 2016. 260 с.

31. *Підтримка психологічного здоров'я особистості в умовах війни: матеріали VI Всеукраїнських психологічних читань «Удосконалення професійної майстерності майбутніх психологів»*, 21 квітня 2023 р. ред. кол. : Андрусик О.О. та ін. Умань, 2023. 182 с. (С. 60-63)

32. Ралітна Ю.О., Сингаївська І.В. Негативні психічні стани особистості в кризових життєвих ситуаціях. *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей III Міжнародної конференції* (Київ, 02 грудня 2021 р.). К.: Університет "КРОК", 2021. С. 304-308.

33. Селігман М. Справжнє щастя: Використання позитивної психології для реалізації вашого потенціалу і досягнення тривалого задоволення. Нью-Йорк: Free Press, 2023. 336 с.

34. Сельє Г. Як уникнути дистресу. Львів: Априорі, 2010. 240 с

35. Сельє Г. Стрес без дистресу. Київ: Наукова думка, 1982. 284 с.

36. Тімченко О. В. Воєнний синдром: вплив на працездатну та репродуктивну частину населення. У: Садковий В. П., Тімченко О. В. (ред.) *Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології*. Київ: Вид-во НАН України, 2017. С. 204–212.

37. Титаренко Т. М. Воєнна повсякденність. Як розширити вікно можливостей для самовідновлення. 2023. 200 с.

38. Титаренко Т. М. Життєтворення особистості у психологічній спадщині 72 В.А. Роменця. Тетяна Титаренко. *Психологія і суспільство: український теоретико-методологічний соціогуманітарний часопис*. 2016.- №2.- С.73-83

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

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

40. Титаренко Т. М. Психологія життєвої кризи. К.: Агропромвидав України, 1998. 348 с.

41. Титаренко, Т. М. *Особистість перед викликами війни: психологічні наслідки травматизації. Проблеми політичної психології*, 2017. 5(19), С. 3–10. URL: <https://politpsy.org/index.php/popp/issue/view/7/7>

42. УД45 Українське суспільство в умовах війни. 2022: Колективна монографія. Дембіцький С., Злобіна О., Костенко Н. та ін.; за ред. член.-кор. НАН України, д. філос. н. Є. Головахи, д. соц. н. С. Макеєва. Київ: Інститут соціології НАН України, 2022. 410 с.

43. УДК 159.95 DOI: <https://doi.org/10.33120/popp-Vol13-Year2023-123>, Оптимістичні уявлення про майбутнє – спонтанний спосіб самодопомоги та саморегуляції в умовах війни, Вельдбрехт О.О., Тавровецька Н.І. 2023р.

44. Фолкман, С., Лазарус, Р. С. «Стратегії копіngu в стресових ситуаціях: Монографія». *Журнал здоров'я та соціальної поведінки*, 21(3), 1980. С. 219- 239.

45. Фрейд З. Лекції з вступу до психоаналізу. Київ: Основи, 2005. 504 с.

46. Фромм Е. Душа людини. М. Прогрес, 1992. 430 с.

47. Черезова І. О. Психологія життєвих криз особистості. Навчальний посібник. Бердянськ: БДПУ, 2016. С. 55–60.

48. 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). *Український ревматологічний журнал*, 80(2), 2020. С. 66–72.

49. Елліс Альберт, Ярвінг Беккер. Ключ від всі емоцій. Шлях до щастя та успіху. Київ. Видавничий дом «Сварог», 2023. 280 с.

50. Елліс Альберт Як зберегти емоційне здоров'я за будь-яких обставин. Київ. Видавничий дом Сварог, 2023. 282 с.

51. Atance, C., O'Neill, D. K. Episodic future thinking. *Trends in Cognitive Sciences*, 5(12), 2001. P. 533–539.
52. Baikie, K. A., Wilhelm, K. Emotional and physical health benefits of expressive writing. *Advances in Psychiatric Treatment*, 11(5), 2005. P. 338-346. doi:10.1192/apt.11.5.338
53. Beck, J. S. *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond*. Guilford Press, 2011. 391 p.
54. Bernstein, D. A., & Borkovec, T. D. *Progressive Relaxation Training: A Manual for the Helping Professions*. Research Press. 1973.
54. Bishop, S. R., et al. Mindfulness: A Proposed Operational Definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 2004. P. 230-241.
56. Blanck, P., Perleth, S., Heidenreich, T., Kröger, P., Ditzen, B., Bents, H., Mander, J. (2018). Effects of mindfulness exercises as stand-alone intervention on symptoms of anxiety and depression: Systematic review and meta-analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 102, 25-35. doi:10.1016/j.brat.2017.12.002
57. Britton, W. B., Davis, J. H., Loucks, E. B., Peterson, B., Cullen, B. H., & Reznor, G. *The effects of mindfulness meditation on anxiety, depression, and stress in college students and adults*. *Journal of Clinical Psychology*, 74(4), 2018. P. 688-702. doi:10.1002/jclp.22572
58. Brown, K. W., & Ryan, R. M. *Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis*. *Journal of Psychosomatic Research*, 70(1), 2016. 1–9. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2015.10.006>
59. Burzynska, B., Stolarski, M.. Rethinking the Relationships Between Time Perspectives and Well-Being. *Frontiers in Psychology*, 11, 1033. doi: 10.3389/fpsyg.2020.01033 2020
60. Caplan, G. *Principles of Preventive Psychiatry*. New York: Basic Books, 1964. 304 p.
61. Chiesa, A., Serretti, A. "Mindfulness-Based Interventions for Chronic Pain: A Systematic Review of the Evidence." *The Journal of Alternative and*

Complementary Medicine, 23(6), 2017. P. 465–476.

<https://doi.org/10.1089/acm.2016.0186>

62. Cole, S. N., & Berntsen, D.. *Do future thoughts reflect personal goals? Current concerns and mental time travel into the past and future. Quarterly Journal of Experimental Psychology*, 69(2), P. 273–284. <https://doi.org/10.1080/17470218.2015.1044542> 2016.

63. Fried, R. *The Psychology and Physiology of Breathing: In Behavioral Medicine, Clinical Psychology, and Psychiatry*. 1993. 374 p.

64. Garland, E. L., Hanley, A. W., Goldin, P. R., & Gross, J. J. Testing the mindfulness-to-meaning theory: Evidence for mindful positive emotion regulation from a reanalysis of longitudinal data. *PLoS ONE*, 12(1), e0169824. doi:10.1371/journal.pone.0169824, 2017.

65. Germer, C. K., & Neff, K. D.. Self-Compassion in clinical practice. *Journal of Clinical Psychology*, 69(8), 856-867. doi:10.1002/jclp.22021 2013.

66. Germer, C. K., Siegel, R. D., & Fulton, P. R. (Eds.). *Mindfulness and Psychotherapy* (2nd ed.). *Guilford Press*. 2013. 382 p.

67. Greenberger, D., & Padesky, C. A. "Mind Over Mood: Change How You Feel by Changing the Way You Think". *Guilford Publications*. 2015. 341 p.

68. Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. *Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change* (2nd ed.). *Guilford Press*, 2011. 396 p.

69. Heffner, K., Cremeans-Smith, J. Resilience, coping and health in high-stress professions: Mindfulness and compassion training as mechanisms of adaptive function. *Social Science & Medicine*, 259, 113177. doi:10.1016/j.socscimed.2020.113177 2020. 11 p.

70. Hobfoll, S. E. *The Influence of Culture, Community, and the Nested-Self in the Stress Process: Advancing Conservation of Resources Theory. Applied Psychology*, 50(3), 2001. P. 337-421.

72. Hölzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R., & Ott, U. How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of

action from a conceptual and neural perspective. *Perspectives on Psychological Science*, 6(6), 2011. P. 537-559.

73. Hölzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R., & Ott, U. How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. *Perspectives on Psychological Science*, 6(6), 537-559. doi:10.1177/1745691611419671 2011.

74. Jacobson, E. «Progressive Relaxation». University of Chicago Press, 1974. 493 p.

75. Kabat-Zinn, J. *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. Delta. 1990. 453 p.

76. Leahy, R. L. «Cognitive Therapy Techniques: A Practitioner's Guide». Guilford Press, 2003. 347 p.

77. Lehrer, P. M., Woolfolk, R. L. «Principles and Practice of Stress Management». 2021. 672 p.

78. Lehrer, P. M., Carr, R., Sargunraj, D., Woolfolk, R. L. Stress management techniques: Are they all equivalent, or do they have specific effects? *Biofeedback and Self-Regulation*, 19(4), 1994. P. 353–401. <https://doi.org/10.1007/BF01776735>

79. Lepore, S. J., Smyth, J. M. (Eds.). *The Writing Cure: How Expressive Writing Promotes Health and Emotional Well-Being*. American Psychological Association. 2002.

80. Lindemann, E. Symptomatology and Management of Acute Grief. *American Journal of Psychiatry*, 101(2), 1944. P. 141–148. <https://doi.org/10.1176/ajp.101.2.141>

81. McCallie, M. S., Blum, C. M., Hood, C. J. «Progressive muscle relaxation» in *Complementary Therapies in Clinical Practice*. 2006.

82. Murthy, R. S., Lakshminarayana, R. Mental health consequences of war: a brief review of research findings. *World Psychiatry*. 5(1): 2006. P. 25–30. Retrieved from: https://www.ncbi.nlm.nih.gov.translate.google/pmc/articles/PMC1472271/?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=uk&_x_tr_hl=uk&_x_tr_pto=sc

83. Nartova-Bochaver, S. K. «Coping behavior» in the concepts of individual psycholog. *Psychological journal*, 5, 18, 1997. P. 20–30.
84. Nestor, J. «Breath: The New Science of a Lost Art». 2020. 304 p.
85. Patton M.Q. *Qualitative Research and Evaluation Methods*. Patton M.Q. SAGE publication Inc, 2001. 688 p.
86. Pennebaker, J. W., & Smyth, J. M. *Opening Up by Writing It Down: How Expressive Writing Improves Health and Eases Emotional Pain* (3-тє вид.). New York, NY: Guilford Press, 2016.
87. Post S. G. Altruism, Happiness, and Health: It's Good to Be Good // *International Journal of Behavioral Medicine*. 2005.Vol. 12. № 2. P. 66– 77.
88. Przepiorka, A., Sobol-Kwapinska, M. 2. People with Positive Time Perspective are More Grateful and Happier: Gratitude Mediates the Relationship Between Time Perspective and Life Satisfaction. *Journal of Happiness Studies*, 22, P. 113–126. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00221-z> 2021.
89. Roderer, A., Watson, L. A., Bohn, A. Remembering future life goals: Retrospective future thinking affects life goal qualities. *Acta Psychologica*, Article 103582. 2022.
90. Rogers, C. R. *Client-Centered Therapy: Its Current Practice, Implications, and Theory*. Boston: Houghton Mifflin. 1951. 560 p.
91. Rogers, C. R. *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin. 1961. 420 p.
92. Senyk, O., Abramov, V., Bedan V., Bunas, A., Hrechkosii, M., Lutsenko, O., Mandzyk, T., & Wittmann, M. Differences in Time Perspectives Measured under the Dramatically Changing Socioeconomic Conditions during the Ukrainian Political Crises in 2014/2015. *International Journal of 54 Environmental Research and Public Health*, 19, 7465. <https://doi.org/10.3390/ijerph19127465> 2022.
93. Shapiro, S. L., & Carlson, L. E. *The Art and Science of Mindfulness: Integrating Mindfulness Into Psychology and the Helping Professions*. 2nd ed. American Psychological Association. 2017. 212 p.

94. Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 2006. P. 373-386.
95. Siegel, D. J. *The Mindful Therapist: A Clinician's Guide to Mindsight and Neural Integration*. W. W. Norton & Company. 2010.
96. Taormina RJ, Gao JH. , *Am J Psychol*. 2013;126(2):155-77. doi:10.5406/amerjpsyc.126.2.0155
97. Teasdale, J. D. *What Happens in Mindfulness: Inner Awakening and Embodied Cognition*. New York, NY: Guilford Press. 2022. 268 p.
98. Williams, M., Penman, D. *Deeper Mindfulness: The New Way to Rediscover Calm in a Chaotic World*. London: Piatkus. 2023. 304 p.
99. World Health Organization. Mental health in emergencies. 16 March. <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/mental-health-in-emergencies-2022>.
100. <https://arpp.com.ua/articles/psychological-self-help-during-the-war/>

Всього джерел – 100

Джерел за останні десять років – 57

Джерел зарубіжних авторів за останні десять років – 26 (5, 8, 13, 33, 49, 50, 56, 57, 58, 59, 61, 62, 64, 67, 69, 71, 77, 84, 86, 88, 89, 93, 97, 98, 99, 100)

Джерел українських авторів за останні десять років - 31 (2, 3, 4, 6, 7, 10, 11, 12, 15, 16, 19, 20, 21, 23, 24, 25, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 37, 38, 39, 41, 42, 43, 47, 48, 92)

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник на визначення стресостійкості (Киршева Н.В., Рябчикова Н.В.)

Мета: визначення рівня стресостійкості особистості.

Інструкція: Нижче пропонується тест, який дозволяє отримати оцінку вашого рівня стресостійкості. Ви отримаєте тим об'єктивніший результат, чим щирішими будуть ваші відповіді.

Обведіть кружком відповідний варіант по кожному твердженню (за відсутності бланків на листочках поряд з номером питання ставиться бал).

<https://vseosvita.ua/library/opytuvalnyk-samoostinka-stiikosti-do-stresu-681563.html>.

Текст методики:

Твердження	Рідко	Іноді	часто
1. Я думаю, що мене недооцінюють у колективі	1	2	3
2. Я намагаюся працювати, вчитися, навіть якщо буваю не зовсім здоровим	1	2	3
3. Я переживаю за якість своєї роботи	1	2	3
4. Я буваю, налаштований агресивно	1	2	3
5. Я не терплю критики на свою адресу	1	2	3
6. Я буваю дратівливий	1	2	3
7. Я намагаюся бути лідером там, де це можливо	1	2	3
8. Мене вважають людиною наполегливою і наполегливою	1	2	3
9. Я страждаю безсонням	1	2	3
10. Своїм ворогам я можу дати відсіч	1	2	3
11. Я емоційно та болісно переживаю неприємність	1	2	3
12. У мене не вистачає часу на відпочинок	1	2	3
13. У мене виникають конфліктні ситуації	1	2	3
14. Мені не вистачає влади, щоб реалізувати себе	1	2	3
15. У мене не вистачає часу, щоб зайнятися улюбленою справою	1	2	3
16. Я все роблю швидко	1	2	3
17. Я відчуваю страх, що не вступлю до інституту	1	2	3
18. Я дію згарячу, а потім переживаю за свої справи та вчинки	1	2	3

Обробка результатів:

Далі підрахуємо сумарну кількість балів, яка була набрана, і визначимо, який рівень стресостійкості, за таблицею балів.

Додаток А (продовження)

Сумарна кількість балів	Рівень вашої стресостійкості
51 -54	1 – дуже низький
53-50	2 - низький
49-46	3 - нижче середнього
45-42	4 - трохи нижче середнього
41 -38	5 – середній
37-34	6 - трохи вище середнього
33-30	7 - вище середнього
29-26	8 - високий
18-22	9 - дуже високий

Додаток Б**Шкала тривожності (Шкала Тейлора, адаптація Немчин)**

Опитувальник Тейлора призначений для вимірювання проявів тривожності, який був опублікований в 1953р. Дана методика складається з 50 тверджень, на які обстежуваний повинний відповісти «так» чи «ні». Тестування продовжується 15-30 хв.

Інструкція: Необхідно дати відповідь на всі твердження, які містить опитувальник. Якщо вони відповідають Вашому уявленню про себе, напишіть «Так», у протилежному разі – «Ні». Якщо Вам важко дати певну відповідь, напишіть «Не знаю».

Працювати бажано швидко, не пропускати запитань, ніяких додаткових записів не робити.

Тестовий матеріал

1. Часто я працюю з великим напруженням.
2. Вночі мені важко заснути.
3. Для мене приємні несподівані зміни у звичних обставинах.
4. Мені часто сняться страшні сни.
5. Мені важко зосередитися на якомусь завданні чи роботі.
6. У мене дуже неспокійний і переривчастий сон.
7. Я хотів би бути таким щасливим, як, на мій погляд, інші.
8. Безперечно, мені не вистачає впевненості в собі.
9. Моє здоров'я дуже турбує мене.
10. Часто я відчуваю себе нікому не потрібним.
11. Я часто плачу, у мене «очі на мокрому місці».
12. Я помічаю, що мої руки починають тремтіти, коли я намагаюся зробити щось складне чи небезпечне.
13. Часом, коли я збентежений, у мене виникає сильна пітливість і це дуже турбує мене.
14. Я часто ловлю себе на думці, що мене щось тривожить.

Додаток Б (продовження)

15. Нерідко я думаю про такі речі, про які не хотілося б говорити.
16. Навіть у холодні дні я легко пітнію.
17. У мене бувають періоди такого занепокоєння, що я не можу всидіти на місці.
18. Життя для мене майже завжди пов'язане з надзвичайною напруженістю.
19. Я набагато чутливіший, ніж більшість людей.
20. Я легко бентежусь.
21. Моє місце серед оточуючих дуже мене турбує.
22. Мені дуже важко зосередитися на чомусь.
23. Майже весь час я відчуваю тривогу через когось або через щось.
24. Часто я стаю надто збудженим і мені важко заснути.
25. Мені доводилося відчувати страх навіть тоді, коли я точно знав, що мені нічого не загрожує.
26. Я схильний сприймати все дуже серйозно.
27. Мені часом здається, що переді мною постають такі труднощі, які я не здолаю.
28. Я майже завжди відчуваю невпевненість у собі.
29. Мене дуже тривожать можливі невдачі.
30. Чекання завжди нервує мене.
31. Часом мені здається, що я ні на що не здатний.
32. Бували періоди, коли через тривогу я не міг заснути.
33. Іноді я засмучуюся через дрібниці.
34. Я легко збудлива людина.
35. Я часто боюся, що ось-ось почервонію.
36. У мене не вистачить духу пережити всі майбутні труднощі.
37. Часом мені здається, що моя нервова система розхитана, і я ось-ось втрачу розум.

Додаток Б (продовження)

38. Найчастіше мої ноги і руки досить теплі.
39. У мене рівний і добрий настрій.
40. Я майже завжди відчуваю себе зовсім щасливим.
41. Коли потрібно на щось довго чекати, я можу бути спокійним.
42. У мене рідко буває головний біль.
43. У мене не буває серцебиття під час очікування на щось нове або тяжке.
44. Мої нерви розхитані не більше ніж у інших людей.
45. Я впевнений у собі.
46. Порівняно з іншими людьми я вважаю себе сміливим.
47. Я сором'язливий не більше ніж інші.
48. Часто я спокійний і вивести мене з рівноваги нелегко.
49. Практично я ніколи не червонію.
50. Я можу спокійно спати після будь-яких неприємностей.

Обробка результатів:

У твердженнях 1-37 підраховується кількість відповідей «Так», у твердженнях 38- 50 - кількість відповідей «Ні». Відповіді «Не знаю» підраховуються в усіх твердженнях і кількість їх ділиться на 2.

Рівень тривожності визначається сумою цих трьох показників.

До 15 балів - низький рівень.

16-20 балів - нижче середнього.

21-23 бали - середній.

24-27 балів - вище середнього.

28-50 балів - високий.

**Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (автори
 Норман С., Ендлер Д.Ф., Джеймс Д.А., Паркер М.І.; адаптація
 Крюкової Т.А.)**

Масштаб негативних наслідків стресів і криз для членів сім'ї залежить від того, чи адекватна їхня поведінка з подолання (копінг). Неконструктивні копінг-стратегії (наприклад, за типом утікання-ухиляння), а також їх невелика кількість є психологічними чинниками, що спричиняються до виникнення стресу.

Методика, яку ми пропонуємо для визначення домінуючих копінг-стресових поведінкових стратегій, – це адаптований варіант копінг-стресової методики, розробленої американськими вченими, і включає перелік заданих реакцій на стресові ситуації.

Інструкція до тесту: Нижче наведено можливі реакції людини на різні складні чи стресові ситуації. Вкажіть, як часто Ви поводитися таким чином у важкій стресовій ситуації, і поставте відповідну цифру у бланк для відповідей. Ніколи – 1, Рідко – 2, Іноді – 3, Часто – 4, Найчастіше – 5

Тестовий матеріал

Типи поведінки і реакцій у стресових ситуаціях:

1. Намагаюся ретельно розподілити свій час.
2. Концентрую увагу на проблемі і думаю, як її можна вирішити.
3. Думаю про щось гарне, приємне, що було в моєму житті.
4. Намагаюся бути на людях.
5. Звинувачую себе в нерішучості.
6. Роблю те, що вважаю найбільш підходящим у даній ситуації.
7. Заглиблююся у свій біль та страждання.
8. Звинувачую себе в тому, що опинився в такій ситуації.
9. Ходжу по магазинах, нічого не купуючи. 10. Думаю про те, що для мене головне.
11. Намагаюся більше спати.

Додаток В (продовження)

12. Дозволяю собі покуштувати улюблену їжу.
13. Переживаю, що не можу справитися із ситуацією.
14. Відчуваю нервові напруження.
15. Згадую, як я вирішував аналогічні проблеми раніше.
16. Говорю собі, що це відбувається не зі мною.
17. Звинувачую себе в занадто емоційному ставленні до ситуації.
18. Іду куди-небудь перекусити чи пообідати.
19. Відчуваю емоційний шок.
20. Купую собі якусь річ.
21. Визначаю план дій і дотримуюся його.
22. Звинувачую себе в тому, що не знаю що робити.
23. Іду на вечірку.
24. Намагаюся осмислити ситуацію.
25. Застигаю, “заморожуюсь” і не знаю що робити.
26. Терміново вживаю заходів, щоб виправити ситуацію.
27. Аналізую те, що сталося, чи своє ставлення до нього.
28. Шкодную, що не можу змінити того, що сталося, чи свого ставлення до нього.
29. Іду в гості до друга.
30. Непокуюся, що я тепер робитиму.
31. Проводжу час із дорогою, приємною для мене людиною.
32. Іду на прогулянку.
33. Говорю собі, що цього ніколи не станеться знову.
34. Концентрую увагу на своїх загальних вадах.
35. Розмовляю з людиною, чію пораду я особливо ціную.
36. Аналізую проблему, перш ніж реагувати на неї.
37. Телефоную другові.
38. Відчуваю роздратування.
39. Вирішую, що тепер слід насамперед робити.

40. Дивлюся кінофільм.
41. Контролюю ситуацію.
42. Докладаю додаткових зусиль, щоб усе вирішити.
43. Розробляю декілька різних варіантів вирішення проблеми.
44. Беру відпустку чи вихідні, віддаляюся від ситуації.
45. Виплескую переживання на інших.
46. Використовую ситуацію, аби довести, що я все ж таки можу вирішити цю проблему.
47. Намагаюся зібратися, щоб вийти переможцем із ситуації.
48. Дивлюся телевізор.

Обробка та інтерпретація результатів тесту

При обробці результатів сумуються бали, зазначені респондентами з урахуванням наведеного нижче ключа.

Для копінгу, зорієнтованого на вирішення завдання, сумуються такі 16 пунктів: 1, 2, 6, 10, 15, 24, 26, 27, 36, 39, 41, 42, 43, 46, 47.

Для копінгу, спрямованого на емоції, сумуються інші 16 пунктів: 5, 7, 8, 13, 14, 16, 17, 19, 22, 25, 28, 30, 33, 34, 38, 45.

Для копінгу, що має за мету уникнення, сумуються такі 16 пунктів: 3, 6, 9, 11, 12, 18, 20, 23, 29, 31, 32, 35, 37, 40, 44, 48.

Можна підрахувати субшкалу відволікання з 8 пунктів, що належать до уникнення: 9, 11, 12, 18, 20, 40, 44, 48.

Субшкала соціального відволікання може бути підрахована з таких 5 пунктів, що стосуються уникнення: 4, 29, 31, 35, 37. (Зверніть увагу, що пункти уникнення 3, 23 і 32 не використовуються в субшкалах відволікання і соціального відволікання).

Додаток Г**Шкала самоповаги Розенберга (Rosenberg's Self-Esteem Scale)**

Інструкція: Нижче наведено список тверджень, пов'язаних з Вашим загальним відчуттям щодо себе. Оберіть варіант, який найкраще відповідає Вам.

- 1 – повністю погоджуюсь;
- 2 – погоджуюсь;
- 3 – не погоджуюсь;
- 4 – повністю не погоджуюсь

Тестовий матеріал

- 1. Загалом я задоволений(а) собою.
- 2*. Час від часу я думаю, що я ні на що не здатний(а).
- 3. Я відчуваю, що у мене є багато хороших якостей.
- 4. Я можу робити різні речі, як і більшість людей.
- 5*. Я відчуваю, що особливо не маю чим пишатись.
- 6*. Іноді я почуваюсь ні на що не здатним(ою).
- 7. Я відчуваю, що я цінний(а), принаймні, що я на рівні з іншими.
- 8*. Я хотів(ла) би мати більше поваги до себе.
- 9*. Загалом я схильний(а) думати, що я невдаха.
- 10. Я позитивно ставлюсь до себе.

Підрахунок балів:

- ПП – 3 бали;
- П – 2 бали;
- НП – 1 бал;
- ПНП – 0 балів.

Пункти з зірочкою оцінюються навпаки:

- ПП – 0 балів;
- П – 1 бал;

Додаток Г (продовження)

НП – 2 бали;

ПНП – 3 бали.

Додайте бали, отримані по кожному з 10 пунктів. Чим вище сума балів, тим вищою є самооцінка.

Додаток Д

**Результати опитування респондентів до тренінгу
Опитувальник на визначення стресостійкості (Киршева Н.В.,
Рябчикова Н.В.)**

№	51-54	53-50	49-46	45-42	41 -38	37-34	33-30	29-26	18-22
Респондент 1							32		
Респондент 2						37			
Респондент 3						35			
Респондент 4					39				
Респондент 5								27	
Респондент 6							32		
Респондент 7						34			
Респондент 8					38				
Респондент 9				45					
Респондент 10					41				
Респондент 11							31		
Респондент 12					41				
Респондент 13							31		
Респондент 14								29	
Респондент 15						37			
Респондент 16					38				
Респондент 17								27	
Респондент 18						37			
Респондент 19							31		
Респондент 20						37			
Респондент 21					41				
Респондент 22							31		
Респондент 23						37			
Респондент 24					38				
Респондент 25				43					
Респондент 26					41				
Респондент 27						36			
Респондент 28							33		

Респондент 55					41				
Респондент 56				43					
Респондент 57				44					
Респондент 58						35			
Респондент 59							30		
Респондент 60					41				

Додаток Ж

Результати опитування респондентів до тренінгу
Шкала тривожності (Шкала Тейлора, адаптація Немчин)

№	Низький рівень <15	Нижче середнього 16-20	Середній рівень 21-23	Вище середнього 24-27	Високий рівень 28-50
Респондент 1		18			
Респондент 2			21		
Респондент 3		16			
Респондент 4					36
Респондент 5	8				
Респондент 6				24	
Респондент 7	14				
Респондент 8	11				
Респондент 9					42
Респондент 10	13				
Респондент 11	12				
Респондент 12	9				
Респондент 13	15				
Респондент 14					33
Респондент 15				27	
Респондент 16	11				
Респондент 17		17			
Респондент 18					28
Респондент 19		16			
Респондент 20					28
Респондент 21	5				
Респондент 22	8				
Респондент 23			23		
Респондент 24	13				
Респондент 25	11				
Респондент 26	8				
Респондент 27	13				
Респондент 28					28
Респондент 29				25	
Респондент 30					32
Респондент 31				25	
Респондент 32			22		
Респондент 33			22		
Респондент 34					29
Респондент 35					35
Респондент 36			23		
Респондент 37					40
Респондент 38	14				
Респондент 39					31
Респондент 40					28
Респондент 41		17			
Респондент 42		17			
Респондент 43	8				
Респондент 44					
Респондент 45		17			

Додаток Ж (продовження)

Респондент 46			22		
Респондент 47	14				
Респондент 48				25	
Респондент 49			21		
Респондент 50		19			
Респондент 51		19			
Респондент 52		16			
Респондент 53					30
Респондент 54			22		
Респондент 55	11				
Респондент 56			21		
Респондент 57				24	
Респондент 58					44
Респондент 59		17			
Респондент 60	8				

Результати опитування респондентів до тренінгу
Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (автори
Норман С., Ендлер Д.Ф., Джеймс Д.А., Паркер М.І.; адаптація
Крюкової Т.А.)

П№ респондента	Бали за вилами копіngu		
	Копінг, орієнтований на вирішення задачі, проблеми	Копінг, орієнтований на емоції	Копінг, орієнтований на уникання
Респондент 1	55	29	36
Респондент 2	67	40	48
Респондент 3	55	38	51
Респондент 4	64	34	47
Респондент 5	50	41	50
Респондент 6	43	47	55
Респондент 7	63	27	30
Респондент 8	63	31	47
Респондент 9	58	58	49
Респондент 10	61	35	46
Респондент 11	58	42	59
Респондент 12	60	31	44
Респондент 13	53	35	44
Респондент 14	55	47	42
Респондент 15	46	50	45
Респондент 16	57	48	34
Респондент 17	51	58	43
Респондент 18	52	43	46
Респондент 19	52	41	52
Респондент 20	54	40	48
Респондент 21	52	30	60
Респондент 22	58	39	50
Респондент 23	46	25	46
Респондент 24	60	56	53
Респондент 25	48	46	55
Респондент 26	52	38	39
Респондент 27	58	40	55
Респондент 28	57	29	55
Респондент 29	44	51	53
Респондент 30	51	38	52
Респондент 31	41	63	67
Респондент 32	54	27	43
Респондент 33	62	31	54
Респондент 34	41	58	47

Додаток К (продовження)

Респондент 35	64	29	57
Респондент 36	51	47	44
Респондент 37	29	51	54
Респондент 38	43	46	28
Респондент 39	62	28	62
Респондент 40	58	37	51
Респондент 41	61	31	60
Респондент 42	54	29	61
Респондент 43	61	30	53
Респондент 44	58	26	50
Респондент 45	58	31	44
Респондент 46	62	23	45
Респондент 47	37	55	54
Респондент 48	55	26	37
Респондент 49	63	39	62
Респондент 50	51	41	50
Респондент 51	55	57	54
Респондент 52	61	29	62
Респондент 53	57	31	55
Респондент 54	66	28	39
Респондент 55	43	27	37
Респондент 56	62	33	49
Респондент 57	47	34	46
Респондент 58	60	48	61
Респондент 59	52	49	53
Респондент 60	50	46	39

Додаток Л

**Результати опитування респондентів до тренінгу
Шкала самоповаги Розенберга (Rosenberg's Self-Esteem Scale)**

Респондент	<15	15-25	25+
Респондент 1			28
Респондент 2		17	
Респондент 3		25	
Респондент 4			29
Респондент 5		18	
Респондент 6		25	
Респондент 7		23	
Респондент 8			26
Респондент 9		20	
Респондент 10		19	
Респондент 11	13		
Респондент 12		18	
Респондент 13	11		
Респондент 14			29
Респондент 15		19	
Респондент 16		17	
Респондент 17			26
Респондент 18		15	
Респондент 19			28
Респондент 20		21	
Респондент 21		18	
Респондент 22		16	
Респондент 23		19	
Респондент 24		21	
Респондент 25		17	
Респондент 26		16	
Респондент 27	12		
Респондент 28		15	
Респондент 29		18	
Респондент 30	10		
Респондент 31		18	
Респондент 32	13		
Респондент 33		23	
Респондент 34		16	
Респондент 35		19	
Респондент 36		19	
Респондент 37		23	
Респондент 38		25	
Респондент 39		17	
Респондент 40		20	
Респондент 41		20	
Респондент 42		23	
Респондент 43			27
Респондент 44	11		

Додаток Л (продовження)

Респондент 45	8		
Респондент 46		16	
Респондент 47		21	
Респондент 48	14		
Респондент 49		23	
Респондент 50		23	
Респондент 51		24	
Респондент 52		19	
Респондент 53		17	
Респондент 54		18	
Респондент 55		23	
Респондент 56	13		
Респондент 57		19	
Респондент 58		17	
Респондент 59		24	
Респондент 60		18	

Додаток М (продовження)

Респондент 46						35			
Респондент 47							30		
Респондент 48							31		
Респондент 49					40				
Респондент 50								29	
Респондент 51							32		
Респондент 52					40				
Респондент 53						37			
Респондент 54							30		
Респондент 55					41				
Респондент 56						36			
Респондент 57					42				
Респондент 58						35			
Респондент 59								28	
Респондент 60						37			

Додаток Н

Результати опитування респондентів після тренінгу
Шкала тривожності (Шкала Тейлора, адаптація Немчин)

№	Низький рівень <15	Нижче середнього 16-20	Середній рівень 21-23	Вище середнього 24-27	Високий рівень 28-50
Респондент 1	13				
Респондент 2		19			
Респондент 3		16			
Респондент 4				25	
Респондент 5	8				
Респондент 6			22		
Респондент 7	14				
Респондент 8	10				
Респондент 9				27	
Респондент 10	13				
Респондент 11	12				
Респондент 12	9				
Респондент 13	15				
Респондент 14				27	
Респондент 15				24	
Респондент 16	8				
Респондент 17		16			
Респондент 18					28
Респондент 19		16			
Респондент 20				26	
Респондент 21	5				
Респондент 22	8				
Респондент 23			23		
Респондент 24	13				
Респондент 25	11				
Респондент 26	8				
Респондент 27	13				
Респондент 28					28
Респондент 29				25	
Респондент 30				25	
Респондент 31				25	
Респондент 32			22		
Респондент 33		20			
Респондент 34					29
Респондент 35					35
Респондент 36		19			
Респондент 37				27	
Респондент 38	14				
Респондент 39					28
Респондент 40				25	
Респондент 41	15				
Респондент 42		17			
Респондент 43	8				
Респондент 44					
Респондент 45		17			

Додаток Н (продовження)

Респондент 46			22		
Респондент 47	14				
Респондент 48				25	
Респондент 49			21		
Респондент 50		17			
Респондент 51		16			
Респондент 52	15				
Респондент 53	13				
Респондент 54	9				
Респондент 55			21		
Респондент 56			22		
Респондент 57		18			
Респондент 58			23		
Респондент 59			21		
Респондент 60	13				

Додаток П

Результати опитування респондентів після тренінгу

Додаток А. Результати, отримані за допомогою методики «Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (автори Норман С.,

Ендлер Д.Ф., Джеймс Д.А., Паркер М.І.; адаптація Крюкової Т.А.)»

П№ респондента	Бали за вилами копіngu		
	Копінг, орієнтований на вирішення задачі, проблеми	Копінг, орієнтований на емоції	Копінг, орієнтований на уникання
Респондент 1	55	34	22
Респондент 2	67	40	48
Респондент 3	59	38	47
Респондент 4	64	34	47
Респондент 5	50	48	41
Респондент 6	43	47	55
Респондент 7	63	27	30
Респондент 8	63	31	47
Респондент 9	64	58	45
Респондент 10	61	31	46
Респондент 11	59	42	54
Респондент 12	62	26	41
Респондент 13	54	30	47
Респондент 14	58	41	33
Респондент 15	52	50	41
Респондент 16	59	44	24
Респондент 17	58	58	33
Респондент 18	54	41	41
Респондент 19	52	37	46
Респондент 20	57	38	44
Респондент 21	54	35	55
Респондент 22	58	39	50
Респондент 23	46	22	46
Респондент 24	62	56	49
Респондент 25	49	46	50
Респондент 26	54	34	35
Респондент 27	58	40	55
Респондент 28	57	29	55
Респондент 29	44	51	53
Респондент 30	51	38	52
Респондент 31	41	63	67
Респондент 32	54	27	43
Респондент 33	62	31	54
Респондент 34	41	58	47
Респондент 35	64	29	57
Респондент 36	51	47	44
Респондент 37	29	51	54
Респондент 38	43	46	28
Респондент 39	67	28	56

Додаток II (продовження)

Респондент 40	58	34	48
Респондент 41	61	31	60
Респондент 42	54	27	60
Респондент 43	62	30	51
Респондент 44	58	26	50
Респондент 45	58	31	43
Респондент 46	62	25	45
Респондент 47	31	59	54
Респондент 48	55	28	37
Респондент 49	63	39	61
Респондент 50	55	40	50
Респондент 51	57	57	54
Респондент 52	62	29	60
Респондент 53	57	31	55
Респондент 54	66	28	39
Респондент 55	43	30	30
Респондент 56	62	33	49
Респондент 57	47	34	46
Респондент 58	61	48	60
Респондент 59	52	49	53
Респондент 60	52	46	34

Результати опитування респондентів після тренінгу

Шкала самоповаги Розенберга (Rosenberg's Self-Esteem Scale)

Респондент	<15	15-25	25+
Респондент 1			28
Респондент 2		17	
Респондент 3			27
Респондент 4			29
Респондент 5		18	
Респондент 6			28
Респондент 7		23	
Респондент 8			26
Респондент 9			25
Респондент 10		19	
Респондент 11		15	
Респондент 12		18	
Респондент 13		15	
Респондент 14			29
Респондент 15		22	
Респондент 16		19	
Респондент 17			26
Респондент 18		15	
Респондент 19			28
Респондент 20		21	
Респондент 21		18	
Респондент 22		16	
Респондент 23		19	
Респондент 24		21	
Респондент 25		17	
Респондент 26		16	
Респондент 27		15	
Респондент 28		18	
Респондент 29		21	
Респондент 30		15	
Респондент 31			25
Респондент 32	14		
Респондент 33			26
Респондент 34		19	
Респондент 35		22	
Респондент 36		19	
Респондент 37			25
Респондент 38			27
Респондент 39		17	
Респондент 40		20	
Респондент 41		20	
Респондент 42		23	
Респондент 43			27
Респондент 44	11		
Респондент 45	8		
Респондент 46		16	

Додаток Р (продовження)

Респондент 47		21	
Респондент 48	14		
Респондент 49		23	
Респондент 50		23	
Респондент 51			25
Респондент 52		19	
Респондент 53		17	
Респондент 54		18	
Респондент 55		23	
Респондент 56	13		
Респондент 57		19	
Респондент 58		17	
Респондент 59			25
Респондент 60		18	

**Авторська анкета для дослідження використання технік психологічної
самопомоги**

1. Анкета оформлена у вигляді гугл-форми для зручного заповнення
<https://forms.gle/WvcWvdodHs14Jgbr5>

Ім'я _____ Вік _____ Стать _____

1. Які техніки самопомоги ви використовуєте для зниження стресу?
 - Медитація (молитви),
 - глибоке дихання,
 - фізична активність (спорт, йога, прогулянки)
 - позитивне мислення (афірмаїї),
 - творчість,
 - ведення щоденнику,
 - зустріч з друзями тощо
2. Чи читаєте ви психологічну літературу (книги), зокрема те, що стосується самопомоги? (Так/Ні)
3. Чи використовуєте ви аудіо-або відео уроки для психологічної самопомоги та само підтримки? (Так/Ні)
4. Як часто ви застосовуєте саморегуляційні техніки (наприклад, позитивне мислення, встановлення мети, планування, афірмаїї)?
 - щодня,
 - кілька разів на тиждень,
 - раз на тиждень,
 - рідко,
 - ніколи
5. Чи ви пробували психотерапевтичні методи самопомоги (наприклад, когнітивно-поведінкову терапію, психодинамічну терапію)? (Так/Ні)
6. Чи зверталися ви до онлайн-ресурсів (веб-сайти, блоги, соціальні мережі, додатки) для психологічної самопомоги, отримання порад та підтримки? (Так/Ні)?

7. Чи знаходите ви підтримку у близьких людей у складних життєвих ситуаціях? (Так/Ні)

8. Як часто ви проводите час на природі для відпочинку та відновлення енергії?

- щодня,
- кілька разів на тиждень,
- раз на тиждень,
- рідко,
- ніколи

9. Чи використовуєте ви методики самопрощення та відпускання минулого? (Так/Ні)

10. Чи займаєтеся ви творчістю (малювання, музика, письмо) як засіб для вираження своїх емоцій? (Так/Ні)

11. Як часто ви приділяєте час для самопізнання та рефлексії над власними думками та почуття ?

- щодня,
- кілька разів на тиждень,
- раз на тиждень,
- рідко,
- ніколи

12. Чи використовуєте ви техніки візуалізації (уявлення позитивних сценаріїв, карти бажань) для досягнення своїх цілей? (Так/Ні)

13. Чи використовуєте ви техніки діаграммування (наприклад, ведення списку завдань, планування дій) для підвищення продуктивності та контролю над життям? (Так/Ні)

14. Чи задоволені ви тими результатами, які отримуєте, самотійно допомагаючи собі знизити рівень стресу? (Так/ні)

15. Чи хотіли би ви дізнатися більше про інші техніки самодопомоги? (Так/ні)

Техніки, використані в тренінгу з психологічної самопомоги

Техніка "Глибоке дихання через діафрагму" є одним із ключових методів релаксації та саморегуляції, які використовуються для зниження рівня стресу, покращення емоційного стану та активізації парасимпатичної нервової системи. Вона допомагає заспокоїти розум, знизити напруження та покращити фізичне самопочуття.

Опис техніки «Глибоке дихання через діафрагму»

1. **Знайдіть комфортне положення:** ляжте на спину або сядьте у зручному положенні. Можна підкласти подушку під голову та коліна для забезпечення комфорту. Намагайтеся максимально розслабитися.

2. **Підготуйтеся до дихання:** покладіть одну руку на грудну клітку, а іншу – на живіт. Це дозволить краще відчувати роботу діафрагми під час дихання.

3. **Зробіть повільний вдих через ніс:** вдихайте повільно і глибоко, спрямовуючи повітря в нижню частину легенів. Під час вдиху рука на животі повинна підніматися, а рука на грудній клітці залишатися нерухомою або майже нерухомою. Це свідчить про активацію діафрагми.

4. **Видихайте повільно через рот:** повільно видихайте через рот, стискаючи м'язи живота, щоб допомогти діафрагмі повернутися у вихідне положення. Намагайтеся видихати повністю, щоб відчувати повне розслаблення.

5. **Повторюйте дихальний цикл:** виконайте техніку протягом кількох хвилин, повторюючи вдихи та видихи. Оптимально продовжувати протягом 5-10 хвилин, спостерігаючи за тим, як напруження у тілі поступово зменшується.

6. **Зосередьте увагу на відчуттях:** під час виконання техніки важливо залишатися сфокусованими на відчуттях у тілі. Спостерігайте, як дихання стає рівномірними, а м'язи розслаблюються.

Опис техніки «Дихання по квадрату»

1. **Займіть зручне положення.** Сядьте або ляжте у комфортному положенні, розслабте плечі та закрийте очі, щоб зосередитись на процесі дихання. Можна виконувати вправу у будь-якому місці, але для кращого ефекту оберіть спокійне, тихе середовище.

2. **Візуалізуйте квадрат.** Уявіть квадрат, кожна сторона якого символізує один з етапів дихання. Ця візуалізація допомагає сфокусуватися та сприяє рівномірності дихальних циклів.

3. **Вдихайте протягом 4 секунд.** Починаючи з першої сторони уявного квадрату, вдихайте повільно через ніс, рахуючи до чотирьох. Концентруйтеся на тому, як повітря наповнює ваші легені.

4. **Затримайте дихання на 4 секунди.** Перемістіть фокус на наступну сторону квадрату. Після вдиху затримайте дихання, зберігаючи спокій і рахуючи до чотирьох. Ця пауза сприяє заспокоєнню розуму.

5. **Видихайте протягом 4 секунд.** Переходячи до наступної сторони квадрату, видихайте повільно через рот, також рахуючи до чотирьох. Відчувайте, як напруга і стрес залишають ваше тіло разом із видихом.

6. **Затримайте дихання на видиху на 4 секунди.** Завершуючи квадрат, утримуйте видих на чотири секунди, залишаючись у стані спокою. Після цього можна повторити цикл знову.

7. **Повторюйте цикл:** продовжуйте дихати по квадрату впродовж 3-5 хвилин, поки не відчуєте заспокоєння. Практика може бути адаптована до будь-якої ситуації, особливо коли ви відчуваєте потребу в швидкому відновленні рівноваги.

Опис техніки «Прогресивна м'язова релаксація з диханням»

1. **Знайдіть комфортне положення.** Сядьте або ляжте в зручному положенні, розслабтеся та закрийте очі. Постарайтеся зосередитися на своєму тілі та налаштуватися на процес релаксації.

2. **Глибоке дихання для початку.** Зробіть кілька глибоких вдихів, вдихаючи через ніс і повільно видихаючи через рот. Це допоможе налаштуватися на релаксацію і створить заспокійливий ритм дихання.

3. **Напруження і розслаблення м'язів:**

- Руки та плечі: почніть з рук. Напружте м'язи кисті та передпліччя, стискаючи кулаки, на 5-10 секунд. Відчуйте напруження, зосередьтеся на цьому відчутті. Потім повільно розслабте кисті, відчуваючи, як напруга зникає.

- Плечі та шия: підніміть плечі до вух, напружуючи м'язи, і утримуйте це положення протягом 5-10 секунд. Потім повільно опустіть плечі, глибоко видихаючи, щоб відчути повне розслаблення.

- Обличчя: стисніть губи, зморщте лоб та закрийте очі міцно. Напружуйте ці м'язи на 5-10 секунд, а потім повільно розслабте, відчуваючи, як розслаблення поширюється по всьому обличчю.

- Грудна клітка та живіт: зробіть глибокий вдих, напружуючи м'язи грудної клітки та живота, затримайте дихання на кілька секунд, а потім видихніть, розслабляючи м'язи.

- Нижні кінцівки: напружте м'язи стегон, утримуючи напругу 5-10 секунд, а потім розслабте. Повторіть те ж саме для литок і ступень.

4. **Повторіть для всіх груп м'язів:** просувайтеся від голови до кінчиків пальців ніг, зосереджуючи увагу на кожній м'язовій групі. На кожній стадії концентруйтеся на різниці між станом напруги та розслаблення.

5. **Фінальне глибоке дихання:** після завершення всіх циклів напруження та розслаблення, зробіть ще кілька глибоких вдихів, відчуваючи, як ваше тіло повністю розслаблене.

Опис техніки «Рефреймінг»

1. **Визначення негативної думки або переконання.** Почніть з ідентифікації конкретної думки чи переконання, яка викликає дистрес або

інші негативні емоції. Наприклад, "Я не зможу цього зробити, тому що я завжди помиляюсь."

2. **Аналіз контексту.** Розгляньте контекст цієї думки чи ситуації. Спробуйте усвідомити, як саме вона впливає на ваше самопочуття та поведінку, які емоції вона викликає. Важливо розглянути, звідки ця думка взялася і які обставини на неї вплинули.

3. **Постановка запитань для зміни перспективи.** Сформулюйте питання, які допоможуть вам змінити кут зору на ситуацію:

- Чи завжди ця думка є правдивою?

- Що може означати ситуація, якщо подивитися на неї з іншої точки зору?

- Чи є інше тлумачення, яке менше завдає шкоди?

4. **Пошук альтернативного переконання чи тлумачення:** на основі відповідей на попередні питання спробуйте знайти нове значення ситуації. Наприклад, замість «Я завжди помиляюсь» можна сформулювати нову думку: «Помилки – це можливість для навчання та вдосконалення».

5. **Перевірка та впровадження нового тлумачення:** Подумайте, як це нове тлумачення вплине на ваші емоції та поведінку. Спробуйте застосувати новий погляд у практиці та подивіться, як він змінює ваше самопочуття.

6. **Регулярне практикування.** Рефреймінг вимагає певного тренування, оскільки зміна усталених думок і переконань може бути складною. Регулярно працюйте з негативними думками, поступово змінюючи їх на позитивніші або нейтральніші інтерпретації.

Опис вправи «Піджак на вішалці»

1. **Початкове положення:** станьте або сядьте в зручному положенні. Розслабте руки та ноги, щоб тіло було вільне від напруги.

2. **Уявіть себе як піджак на вішалці:** вправа має свою назву, оскільки передбачає, що ви уявите своє тіло як піджак, який вільно висить на

вішалці. Суть у тому, щоб відчути свою вагу і повне розслаблення м'язів, наче вони вільно спадають, як тканина.

3. **Розслаблення плечей:** почніть з плечей. Відчуйте, як ваші плечі "спадають" вниз під дією сили тяжіння. Уявіть, що вони важкі, і ви більше не напружуєте їх. Дайте собі відчуття, що плечі наче «стікають» вниз.

4. **Розслаблення рук та кистей:** відчуйте, як ваші руки стають важкими та вільно звисають, як рукави піджака. Дозвольте м'язам повністю розслабитися, щоб вони просто «спадали», як би ви нічого не тримали.

5. **Розслаблення шиї та голови:** уявіть, що ваша голова так само важка, але спокійно утримується тілом, при цьому шия вільно тримає її, не напружуючись.

6. **Зосередьтеся на відчутті ваги:** спостерігайте за відчуттями в тілі, уявляючи, як ви звільняєтеся від напруги. Відчуйте, як тіло наче "здається" під власною вагою, що створює стан спокою і полегшення.

7. **Дихання:** зосередьтеся на спокійному, глибокому диханні. Вдихайте повільно через ніс, видихайте через рот, дозволяючи кожному видиху ще більше розслабляти м'язи.

8. **Завершення вправи:** після кількох хвилин такої релаксації повільно поверніться до звичайного стану, роблячи кілька глибоких вдихів, щоб відчути себе знову активним.

Опис вправи «Стирання інформації»

1. **Визначення негативної інформації.** Спершу зосередьтеся на думці, спогаді чи уявленні, яке викликає дискомфорт або тривогу. Це може бути неприємна ситуація, негативний коментар або внутрішній критичний голос.

2. **Уявіть інформацію у візуальному форматі.** Щоб виконати вправу, уявіть, що ця негативна інформація записана на дошці, аркуші паперу, моніторі комп'ютера чи іншому об'єкті, з якого її можна стерти. Наприклад, можна уявити, що це написане крейдою на дошці.

3. **Почніть процес «стирання»:** уявіть, що ви берете губку або тканину і повільно стираєте написане. Спостерігайте, як букви, слова чи образи поступово зникають, стають розмитими, а потім повністю стираються. Відчуйте, як із кожним рухом стирання ви звільняєтесь від напруги, яку викликала ця інформація.

4. **Зосередьтеся на відчуттях під час процесу:** кожен рух має символізувати зникнення не лише інформації, але й емоційного навантаження, яке вона викликала. Зверніть увагу на відчуття полегшення і заспокоєння.

5. **Замініть негативну інформацію на позитивну або нейтральну:** після того як уявна інформація стерта, можна уявити, що на її місці з'являються позитивні або нейтральні слова чи образи. Наприклад, можна уявити напис «спокій» або «контроль», або просто залишити уявну поверхню чистою та порожньою.

6. **Завершення вправи:** після стирання глибоко вдихніть і видихніть, символізуючи завершення процесу. Відчуйте себе оновленим, ніби ви звільнилися від непотрібного емоційного тягаря.

Опис вправи «Сканування тіла»

1. **Початкове положення:** ляжте на спину або сядьте в зручному положенні. Закрийте очі, розслабтеся і почніть дихати повільно та глибоко. Відчуйте, як з кожним вдихом і видихом ваше тіло стає все більш розслабленим.

2. **Фокус на диханні:** перед початком сканування кілька хвилин зосередьтеся на своєму диханні. Вдихайте через ніс, відчуваючи, як повітря наповнює легені, і видихайте через рот, уявляючи, як із кожним видихом зникає напруга.

3. **Початок сканування з верхньої частини тіла:** спрямуйте увагу на свою голову, відчуваючи шкіру, м'язи обличчя, лоба та щелепи.

Відмічайте будь-яке напруження або дискомфорт у цих зонах. Якщо ви відчуваєте напругу, уявіть, як вона поступово зникає.

4. **Сканування шиї та плечей:** перемістіть увагу на шию та плечі. Уявляйте, як м'язи шиї розслабляються, а плечі стають м'якими. Відчувайте, як будь-яка напруга зникає з цих областей.

5. **Продовжуйте вниз по тілу:** скануйте груди, руки, кисті, живіт, стегна, коліна, литки, щиколотки і стопи. На кожній ділянці зосередьтеся на відчуттях: відчувайте, як м'язи розслабляються, і як зникає напруга. Якщо десь є особливий дискомфорт, приділіть йому трохи більше уваги, уявляючи, як з видихом напруга поступово покидає тіло.

6. **Фокус на кожному вдиху і видиху:** під час руху уваги вниз по тілу, синхронізуйте сканування з диханням. Вдихайте повільно, коли зосереджуєтеся на конкретній ділянці, і видихайте, уявляючи, як напруга зникає.

7. **Завершення сканування:** діставшись до пальців ніг, відчуйте своє тіло цілісно, зверніть увагу на нове відчуття легкості й розслаблення. Зробіть кілька глибоких вдихів і видихів, спостерігаючи за станом тіла.

8. **Поступове повернення до реальності:** після завершення вправи повільно поверніться до звичайного стану. Відкрийте очі, відчуваючи заспокоєння і повне розслаблення.

Опис медитації «Безпечне місце»

1. **Початкове розслаблення:** сядьте або ляжте у зручному положенні, закрийте очі та почніть дихати повільно та глибоко. Спробуйте відчутти, як з кожним видихом ваше тіло розслабляється все більше.

2. **Зосередження на диханні:** кілька хвилин фокусуйтеся на своєму диханні, вдихаючи через ніс і видихаючи через рот. Уявляйте, як із кожним видихом ви відпускаєте тривоги та напругу.

3. **Уявлення безпечного місця:** уявіть місце, де ви відчуваєте себе повністю захищеними, спокійними і в гармонії. Це може бути місце з

реального життя — улюблена кімната, сад, берег річки або місце з дитинства. Або ж це може бути вигадане місце, де вам завжди комфортно, наприклад, мальовничий ліс чи гори.

4. **Деталізація образу:** приділіть увагу дрібним деталям цього місця. Уявіть кольори, звуки, запахи і навіть температуру повітря. Якщо це, наприклад, ліс, відчуйте прохолоду, запах дерев, м'який шелест листя. Якщо це кімната, зверніть увагу на кольори стін, предмети навколо, текстуру меблів.

5. **Відчуття безпеки і комфорту:** дозвольте собі відчути спокій і безпеку, що панує у цьому місці. Усвідомте, що тут вас ніщо не може потривожити. Відчуйте, як напруга зникає з вашого тіла, а розум стає спокійнішим.

6. **Перебування у «безпечному місці»:** проведіть кілька хвилин, перебуваючи в цьому місці, насолоджуючись відчуттям захищеності та відновлюючи внутрішні сили. Дозвольте собі залишатися тут стільки, скільки потрібно для повного розслаблення.

7. **Поступове повернення до реальності:** після того, як ви відчуєте, що готові завершити медитацію, повільно зробіть кілька глибоких вдихів і видихів. Уявіть, як ви повертаєтеся до теперішнього моменту, відчуваючи себе спокійним і оновленим. Повільно відкрийте очі.

8. **Збереження образу:** на завершення можна подумки нагадати собі, що у вас завжди є можливість повернутися до цього «безпечного місця», коли ви потребуєте спокою або підтримки.

Техніка «Вільне письмо»

Техніка «Вільне письмо» (англ. free writing) — це метод, при якому людина пише без будь-яких обмежень або редакцій. Основна мета полягає у вільному висловленні думок і почуттів, щоб дати розуму можливість самовиразитися без цензури.

1. **Підготовка:** оберіть зручний для вас час і місце, де вас не відволікатимуть. Підготуйте аркуш паперу та ручку або текстовий редактор.

2. **Процес письма:** почніть писати все, що спадає вам на думку. Не зупиняйтеся і не оцінюйте те, що пишете. Дозвольте словам вільно литися на папір, навіть якщо вони здаються безглуздими або незв'язаними. Не зважайте на граматику, правопис або структуру.

3. **Часовий ліміт:** встановіть таймер на 5-10 хвилин (або довше, якщо бажаєте). Пишіть без перерви, поки не спрацює таймер.

4. **Завершення:** після завершення письма можете перечитати текст або залишити його як є. Інколи в процесі «вільного письма» можна знайти важливі думки чи інсайти, над якими можна працювати надалі.

«Вільне письмо» допомагає вивільнити підсвідомі думки, знижуючи їхній емоційний вплив. Ця техніка сприяє розвитку креативності, підвищує рівень усвідомленості та знижує внутрішню напругу. Завдяки відсутності обмежень можна знайти глибинні аспекти власного мислення, які зазвичай не проявляються в повсякденному житті.

Техніка «Лист до себе»

Техніка «Лист до себе» полягає у написанні листа самому собі. Це може бути лист підтримки, в якому ви надаєте собі пораду, або лист із роздумами про певну ситуацію, стосунки, емоції чи цілі. Такий лист допомагає дистанціюватися від власних переживань, що сприяє об'єктивнішому погляду на них.

1. **Підготовка:** виділіть час, щоб ніщо вас не відволікало. Підготуйте папір та ручку або електронний пристрій для письма.

2. **Визначення теми листа:** оберіть тему, над якою хочете працювати. Це може бути поточна проблема, відчуття тривоги, сумніви чи мета, яку ви хочете досягти.

3. **Початок листа:** почніть писати, звертаючись до себе. Використовуйте фрази на кшталт: «Дорогий/а (ваше ім'я), я пишу тобі, щоб

розповісти про...». Зосередьтеся на своїх почуттях і думках, якби ви писали найближчому другу.

4. **Підтримка та поради:** включіть у лист позитивні, підтримуючі слова. Можна також написати кілька порад для себе, як краще впоратися з ситуацією або що робити далі.

5. **Завершення листа:** закінчіть лист словами підтримки та любові до себе. Наприклад, «Пам'ятай, що ти сильний/а, і ти справишся з усім».

Техніка «Лист до себе» допомагає поглянути на себе з боку, об'єктивніше оцінити свої почуття та віднайти внутрішній ресурс для підтримки. Вона дозволяє структурувати думки, допомагає зрозуміти власні потреби та виявити способи їхнього задоволення.

Техніка SMART (Нестеренко 2023)

Абревіатура SMART розшифровується наступним чином:

- **Specific (Конкретна):** мета повинна бути чітко визначеною та однозначною.
- **Measurable (Вимірювана):** необхідно мати критерії для оцінки прогресу та досягнення мети.
- **Achievable (Досяжна):** мета має бути реалістичною та досяжною з урахуванням наявних ресурсів.
- **Relevant (Актуальна):** мета повинна відповідати загальним цілям та пріоритетам.
- **Time-bound (Обмежена в часі):** необхідно встановити конкретний термін для досягнення мети.

Формула коефіцієнта кореляції Пірсона

Де:

- r : коефіцієнт кореляції Пірсона;
- x_i, y_i : значення змінних x та y для i -того респондента;
- \bar{x}, \bar{y} : середні значення змінних x та y ;
- Σ : сума значень для всіх спостережень.

Коефіцієнт кореляції Пірсона набуває значень у діапазоні від -1 до +1:

- $r > 0$: прямий зв'язок (збільшення однієї змінної пов'язане зі збільшенням іншої);
- $r < 0$: обернений зв'язок (збільшення однієї змінної пов'язане зі зменшенням іншої);
- $r = 0$: відсутність лінійного зв'язку між змінними.

$$r = \frac{\Sigma(x_i - \bar{x})(y_i - \bar{y})}{\sqrt{\Sigma(x_i - \bar{x})^2 \cdot \Sigma(y_i - \bar{y})^2}}$$

Формула для розрахунку середнього арифметичного

$$\bar{x} = \frac{\Sigma x_i}{n}$$

Опис компонентів:

\bar{x} : середнє арифметичне значення;

x_i : значення окремих елементів (індивідуальних спостережень);

Σx_i : сума всіх значень змінної;

n : кількість спостережень (елементів вибірки).