

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет здоров'я людини  
кафедра здоров'я людини

**Кваліфікаційна робота**

*магістра*

на тему: **Технології відновлення психологічного здоров'я особистості в умовах тривалої травматизації**

здобувач                    II курсу групи ПФР-23зм

спеціальність:    053 Психологія

*Колосова Наталія Василівна*

\_\_\_\_\_  
(ПІБ здобувача)



\_\_\_\_\_  
(підпис)

**Керівник роботи**

доц., д.психол.н., Добровольська Н.А.

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

\_\_\_\_\_  
(підпис)

Київ - 2024

**СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ**

Факультет здоров'я людини

кафедра здоров'я людини

Факультет здоров'я людини

Кафедра здоров'я людини

Освітній ступінь магістр

Спеціальність 053 Психологія

Освітня програма Психологія фізичної реабілітації

**«ЗАТВЕРДЖУЮ»**

**Завідувачка кафедри**  
**здоров'я людини д. психол. н., доц.,**  
**проф. Добровольська Н.А.**  
«07» вересня 2024 року

**ЗАВДАННЯ**  
**НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ**  
**Колосової Наталії Василівни**

1. Тема роботи: Технології відновлення психологічного здоров'я особистості в умовах тривалої травматизації

Керівник роботи Наталія Анатоліївна Добровольська, д. психол. н., проф.  
(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом по університету від « 06 » вересня 2024 року № 60/15.20

2. Строк подання студентом роботи 10.12.2024 р.

3. Вихідні дані до роботи: *обсяг роботи – 94 с., список використаної літератури – 65 джерел, відео ресурси -15, додатки – 2(А, Б).*

4.Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити):

- 1) Проаналізувати теоретичні підходи до психологічного здоров'я та технологій відновлення психологічного здоров'я в умовах тривалої травматизації.
- 1) Виявити психологічні наслідки тривалої травматизації для особистості.
- 2) Вивчити існуючі технології та методики психологічної реабілітації в умовах тривалої травматизації.
- 3) Розробити програми тренінгів щодо впровадження ефективних технологій реабілітації в практику психологічної допомоги.

5. Перелік графічного матеріалу: таблиці - 7, рисунки (діаграми – 8).

#### 6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1.	Добровольська Н.А. – д. психол.н., доцент, професор кафедри здоров'я людини	09.09.2024 р.	13.09.2024 р.
2.	Добровольська Н.А. – д. психол.н., доцент, професор кафедри здоров'я людини	15.10.2024 р.	23.10.2024 р.
3.	Добровольська Н.А. – д. психол.н., доцент, професор кафедри здоров'я людини	27.10.2024 р.	09.11.2024 р.

7. Дата видачі завдання 06.09.2024 р.

## КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/ч	Назва етапів дипломної роботи	Строк виконання етапів	Примітка
1	Визначення проблеми дослідження та розроблення плану кваліфікаційної роботи.	06.09.2024 р. – 09.09.2024 р.	
2	Підбір та аналіз наукових джерел за проблемою. Опрацювання теоретичного аспекту дослідження: аналіз підходів до відновлення психологічного здоров'я в умовах тривалої травматизації.	09.09.2024 р. – 20.09.2024 р.	
3	Розробка діагностичного інструментарію та проведення емпіричного дослідження стану психологічного здоров'я та рівня тривожності осіб, які перебувають в умовах тривалої травматизації.	20.09.2024 р. – 16.10.2024 р.	
4	Узагальнення результатів, графічне оформлення та психологічний аналіз результатів констатувального експерименту.	17.10.2024 р. – 26.10.2024 р.	
5	Розробка програми формувальних заходів (психологічних тренінгів) та їх опробація.	27.10.2024 р. – 31.10.2024 р.	
6	Проведення повторного тестування та оцінка ефективності формувальних заходів.	01.10.2024 р. – 13.11.2024 р.	
7	Кількісний (математико-статистичний) та якісний аналіз отриманих результатів, написання висновків за результатами проведення дослідження.	15.11.2024 р. – 30.11.2024 р.	
8	Підготовка кваліфікаційної магістерської роботи до захисту та захист роботи.	02.12.2024 р. - 20.12.2024 р.	

**Здобувач вищої освіти:**



Колосова Н.В.

**Керівник роботи:**  
д. психол. н., доц.

Добровольська Н.А.

## РЕФЕРАТ

Текст – 90 с., рис. – 4, табл. – 7, літератури –65 дж., відео ресурси -15

Кваліфікаційна робота присвячена вивченню теоретичних основ, емпіричних досліджень та практичних підходів до відновлення психологічного здоров'я в умовах тривалої травматизації. У першому, теоретичному, розділі розглянуто поняття психологічного здоров'я, його структуру та значення, а також аналізуються фактори, що спричиняють травматизацію, наслідки цього явища для особистості, зокрема підвищення рівня тривожності, і визначено критерії відновлення психологічного здоров'я.

Другий розділ висвітлює емпіричне дослідження психологічного благополуччя та рівня тривожності учасників навчального процесу, включаючи опис методик та аналіз отриманих результатів.

У третьому розділі представлені варіативні технології психологічної реабілітації, техніки релаксації, природотерапії, а також аспекти самовідновлення в реабілітаційному процесі.

На основі отриманих результатів було розроблено програми психологічних тренінгів, які включають рекомендації щодо подальшого використання технологій у реабілітаційних процесах відновлення психологічного здоров'я в умовах тривалої травматизації.

Ключові слова: ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я, ТРИВАЛА ТРАВМАТИЗАЦІЯ, ТРИВОЖНІСТЬ, ПСИХОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ, РЕЛАКСАЦІЯ, ПРИРОДОТЕРАПІЯ, САМОВІДНОВЛЕННЯ, ПСИХОДІАГНОСТИКА.

## ABSTRACT

**Kolosova N.V.** – Technologies for Restoring Psychological Health of Individuals under Conditions of Prolonged Traumatization Qualification work. – Kyiv, 2024.

The qualification work is devoted to the study of theoretical foundations, empirical research and practical approaches to the restoration of psychological health in the context of prolonged traumatization. The first, theoretical, chapter discusses the concept of psychological health, its structure and meaning, as well as analyzes the factors that cause traumatization, the consequences of this phenomenon for the individual, in particular, increased anxiety, and identifies criteria for restoring psychological health.

The second section highlights the empirical study of psychological well-being and anxiety levels of participants in the educational process, including a description of the methods and analysis of the results.

The third section presents variable technologies of psychological rehabilitation, relaxation techniques, nature therapy, as well as aspects of self-healing in the rehabilitation process.

Based on the results obtained, psychological training programs have been developed, which include recommendations for the further use of technologies in the rehabilitation processes of restoring psychological health in conditions of prolonged trauma.

**Keywords:** PSYCHOLOGICAL HEALTH, PROLONGED TRAUMATIZATION, ANXIETY, PSYCHOLOGICAL REHABILITATION, RELAXATION, NATURE THERAPY, SELF-HEALING, PSYCHODIAGNOSTICS.

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>6</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ТРИВАЛОЇ ТРАВМАТИЗАЦІЇ.....</b>	<b>12</b>
1.1. Поняття психологічного здоров'я, структура та значення.....	12
1.2. Фактори, що спричиняють психологічну травматизацію.....	19
1.3. Наслідки тривалої травматизації для особистості.....	24
1.4. Тривожність як наслідок психологічної травматизації .....	28
1.5. Критерії оновлення психологічного здоров'я.....	33
<b>ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ I.....</b>	<b>37</b>
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ.....</b>	<b>38</b>
2.1. Опис загальної процедури дослідження та психодіагностичних методик емпіричного дослідження психологічного здоров'я та благополуччя, тривожності.....	38
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження.....	46
<b>ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ II.....</b>	<b>54</b>
<b>РОЗДІЛ 3. ШЛЯХИ ВІДНОВЛЕННЯ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ТРИВАЛОЇ ТРАВМАТИЗАЦІЇ.....</b>	<b>56</b>
3.1. Варіативність методів та технологій психологічної реабілітації.....	56
3.2. Техніки релаксації.....	61
3.3. Засоби природотерапії у корекції психологічного здоров'я особистості..	65
3.4. Самовідновлення. Основні аспекти самовідновлення в реабілітаційному процесі.....	71
<b>ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ III.....</b>	<b>78</b>
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>79</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>81</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>93</b>

## ВСТУП

Сучасний світ наповнений безліччю подій та ситуацій, що можуть призводити до тривалої травматизації психіки людини. Війни, природні катастрофи, соціальні конфлікти та особисті трагедії залишають глибокий відбиток на психологічному стані індивідуумів. У таких умовах життєвий простір людини стає дедалі більш уразливим перед різними втратами, які в умовах непередбачуваних криз набувають нових форм і впливають майже на всі аспекти життя. Війна залишає глибокі рани, що проявляються у численних втратах: матеріальних, фізичних, психологічних і душевних. Та найважчими були і залишаються втрати людські. За таких умов відновлення психологічного здоров'я стає вкрай важливим для нормалізації життя та функціонування особистості. Вивчення технологій, що сприяють ефективному відновленню психологічного здоров'я, є надзвичайно актуальним завданням сучасної психологічної науки.

### **Актуальність дослідження**

Проблема відновлення психологічного здоров'я особистості в умовах тривалої травматизації є надзвичайно важливою в умовах сучасного суспільства. Постійні стресові ситуації та травматичні події негативно впливають на психологічний стан людей, що призводить до розвитку різноманітних психічних розладів та зниження якості життя. Відновлення психологічного здоров'я особистості в умовах тривалої травматизації є складним і багатогранним процесом, який потребує системного підходу та залучення різних методів підтримки і терапії. Тривала травматизація може призводити до глибоких і стійких змін у психологічному стані людини, що ускладнює процес реабілітації. Розробка та впровадження ефективних технологій психологічної реабілітації дозволяє не лише відновити психологічне здоров'я, але й сприяти гармонійному розвитку особистості, підвищуючи її адаптивні можливості.



Технології відновлення психологічного здоров'я особистості в умовах тривалої травматизації є важливою областю досліджень. Цими питаннями займалися багато науковців, які розробляли і вдосконалювали різноманітні методи і підходи до лікування та реабілітації людей, що зазнали тривалих травматичних впливів. Ось кілька провідних дослідників у цій галузі:

Джудіт Герман (Judith Herman) - почесний професор психіатрії Гарвардської медичної школи, одна із засновників Колективу жіночого психічного здоров'я (Women's Mental Health Collective). Герман отримала нагороду за досягнення всього життя від Міжнародного товариства з вивчення травматичного стресу (International Society for Traumatic Stress Studies) та нагороду «Жінка в науці» від Американської медичної асоціації жінок (American Medical Women's Association). Вона також є видатним членом Американської психіатричної асоціації (American Psychiatric Association). А її книга «Trauma and Recovery» є основоположною в розумінні травматичних розладів і методів їх лікування[55].

Бессел ван дер Колк (Bessel van der Kolk) - один із провідних експертів у галузі посттравматичного стресового розладу, присвятив свою кар'єру вивченню того, як діти та дорослі адаптуються до травматичних переживань, відомий своєю книгою «The Body Keeps the Score», де описуються методи лікування травматичних розладів [61].

Пітер А. Левін (Peter A. Levine, PhD) - розробник методу соматичної експерієнції (Somatic Experiencing), спрямованого на відновлення психічного здоров'я через роботу з тілесними відчуттями, та засновник Фонду «Збагачення людства» (Foundation for Human Enrichment), лауреат нагороди за досягнення всього життя 2010 року від Американської асоціації тілесної психотерапії (US Association of Body Psychotherapy). Він проводить навчання за цим методом по всьому світу та в різних корінних культурах. Левін є автором

«Пробудження тигра: зцілення травми: вроджена здатність трансформувати приголомшливі переживання» (Waking the Tiger: Healing Trauma: The Innate Capacity to Transform Overwhelming Experiences), а також співавтором комплексної книги про дитячу травму "Травма очима дитини: пробудження звичайного дива зцілення" (Trauma Through a Child's Eyes: Awakening the Ordinary Miracle of Healing) та посібника для батьків "Захистіть своїх дітей від травми: посібник для батьків щодо впевненості, радості та стійкості" (Trauma-Proofing Your Kids: A Parents' Guide for Instilling Confidence, Joy and Resilience) [59].

Річард Тедескі (Richard Tedeschi) і Лоуренс Калхун (Lawrence Calhoun) - дослідники феномену посттравматичного зростання, який включає в себе позитивні зміни, що відбуваються в житті людини після пережитих травматичних подій [60].

Мартін Селігман (Martin Seligman) - засновник позитивної психології, його дослідження включають методи зміцнення психологічної стійкості і покращення якості життя після травм. Його роботи сприяють розумінню, як розвивати позитивні емоції та риси характеру, що допомагають справлятися з тривалими травматичними переживаннями [58].

Серед вітчизняних науковців слід звернути увагу на роботи Тетяни Михайлівни Титаренко - доктора психологічних наук, професора, провідного науковий співробітник Інституту соціальної та політичної психології НАПН України. Вона займається дослідженням соціально-психологічної адаптації та реабілітації людей, які пережили важкі життєві обставини, включаючи військові конфлікти [21, 22, 23, 24, 25, 26].

Юрій Леонідович Бриндіков, завідувач кафедри соціальної роботи і соціальної педагогіки Хмельницького національного університету, доктор педагогічних наук, професор, займається питаннями реабілітації та допомоги

військовослужбовцям-учасникам бойових дій та їх сім'ям, досліджує методи роботи з внутрішньо переміщеними особами. У своїй дисертації у якості конкретних прикладів технологій реабілітаційної роботи наводить ігрову, пісочну, театральну, танцювально-рухову, музикотерапевтичну, казкотерапевтичну, фототерапевтичну технології [1, 2].

Т.О.Ларіна вказує на важливість відновлення ресурсів життєздатності на шляху актуалізації реабілітаційного потенціалу особистості та презентує авторську технологію відновлення ресурсів життєздатності особистості, що включає такі конкретні техніки як техніка реконструкції базових реабілітаційних ресурсів та техніка реконструкції безпекових навичок особистості [14].

**Об'єкт дослідження** – психологічне здоров'я особистостей, які зазнали тривалої травматизації та потребують відновлення психологічного здоров'я.

**Предмет дослідження** – технології відновлення психологічного здоров'я особистості в умовах тривалої травматизації.

**Гіпотеза дослідження** полягає в тому, що сучасні технології відновлення психологічного здоров'я, що включають психотерапевтичні методи, техніки саморегуляції, соціальну підтримку та інтеграцію творчих і духовних практик, є ефективними у відновленні психологічного здоров'я особистості, яка пережила тривалу травматизацію.

**Мета дослідження** – вивчення ефективних технологій відновлення психологічного здоров'я особистості в умовах тривалої травматизації та розробка програм тренінгів щодо їх впровадження.

**Завдання дослідження:**

1) Теоретично обґрунтувати та практично дослідити ефективність технологій відновлення психологічного здоров'я в умовах тривалої травматизації.

1) Дослідити психологічні наслідки тривалої травматизації для особистості.

2) Вивчити існуючі технології та методики психологічної реабілітації в умовах тривалої травматизації.

3) Розробити програми тренінгів щодо впровадження ефективних технологій реабілітації в практику психологічної допомоги.

**База дослідження:** Ліцей багатoproфільний міста Сєвєродонецька Луганської області (вчителі та ліцеїсти).

**Методи дослідження,** використані при підготовці даної роботи: аналіз літературних джерел – аналізі наукових публікацій, звітів та інших джерел; інформаційний метод дав змогу забезпечити швидке та ефективне отримання інформації з різних джерел щодо обраної проблематики, з наукової літератури, періодики, Інтернету тощо; порівняння - порівнюючи досвід різних країн та наукових галузей; кейс-стаді: вивчення конкретних кейсів дослідження та практичного застосування теоретичних засад щодо визначення ефективності технологій відновлення психологічного здоров'я; психодіагностичний: методика *Шкала позитивного ментального здоров'я* (J. Lukat, J. Margraf, R. Lutz, W.M. Van Der Veld, & E.S. Becker, адаптація Л. М. Карамушки, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко), опитувальник *Стабільність психічного здоров'я – коротка форма* (К. КІЗ) (адаптація Е. Л. Носенко, А. Г. Четверик-Бурчак) та методика вимірювання рівня тривожності Тейлора в адаптації Т.А.Немчинова; метод узагальнення - узагальненні незалежних характеристик, їх аналіз та синтез.

Робота складається з вступу, 3-х розділів, висновка, списку використаних джерел, додатків.

**Наукова новизна дослідження** полягає в тому, що буде досліджено вплив психологічних наслідків тривалої травматизації для особистості та запропоновані ефективні технології відновлення психологічного здоров'я, що поєднує психотерапевтичні методи, техніки саморегуляції, соціальну підтримку та творчі і духовні практики. А також виявлено специфічних факторів, що сприяють успішному відновленню психологічного здоров'я в умовах тривалої травматизації з урахуванням сучасних досліджень.

**Практична значущість:**

- Вивчення технологій відновлення психологічного здоров'я особистості в умовах тривалої травматизації для використання практикуючими психологами, психотерапевтами та соціальними працівниками ефективних технологій відновлення психологічного здоров'я.
- Підвищення якості життя постраждалих осіб за рахунок покращення їх психологічного стану та соціальної інтеграції.
- Освіта і тренінги для спеціалістів з реабілітації, що включають навчання сучасним технологіям відновлення психологічного здоров'я.

Це дослідження сприятиме глибшому розумінню та ефективному вирішенню проблем, пов'язаних з відновленням психологічного здоров'я в умовах тривалої травматизації.

## **РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ТРИВАЛОЇ ТРАВМАТИЗАЦІЇ**

### **1.1. Поняття психічного здоров'я, структура та значення**

Значення здоров'я для кожної людини та суспільства сьогодні стає все більш важливим.

Проблеми здоров'я в сучасному суспільстві розглядаються в контексті стану навколишнього середовища, соціально-економічного статусу, умов праці та побуту, а також способу життя.

У цьому розділі ми не будемо обговорювати психічні захворювання. Натомість, зосередимося на людині, яка вважається здоровою, але часто стикається зі стресами та негативними емоціями.

Згідно з формулюванням Всесвітньої організації охорони здоров'я визначено, що людське здоров'я – це не просто відсутність хвороби, а повне фізичне, духовне і соціальне благополуччя.

У рамках нашого дослідження ми зосередимо увагу саме на психологічному здоров'ю людини, котре є невід'ємною складовою здоров'я людини в цілому.

Так, Макогончук Н., Голярдик Н. та Гевко О. визначають психологічне здоров'я людини як правильне сприйняття дійсності, адекватне реагування на події, вміння оцінювати свої та чужі вчинки, приймати відповідальні рішення та відстоювати власну думку [32, с.270].

Ярема Н.Ю., узагальнюючи власні наукові дослідження із питань психологічного здоров'я, розкриває критерії оцінювання психологічного здоров'я та фактори формування здоров'я людини та звертає увагу на те, що саме вивчення критеріїв здоров'я та факторів, що його зумовлюють, є серед головних завдань психології [27, с.108 ].

Панов М., розмежуючи поняття «психічного» та «психологічного» здоров'я, зазначає, що критерії психологічного здоров'я включають позитивне ставлення до власної особистості, прагнення до духовного зростання і самореалізації, інтегрованість особистості, автономність і самодостатність, здатність до адекватного сприйняття реальності, а також компетентність у подоланні життєвих викликів та адаптації до вимог навколишнього середовища [18, с.306].

У документах Всесвітньої організації охорони здоров'я підкреслюється важливість психологічного здоров'я для життя особистості та соціальних спільнот. Зазначається, що психологічне здоров'я є основою нашої здатності мислити, відчувати емоції, взаємодіяти з іншими, заробляти на життя та насолоджуватися ним. Таким чином, психологічне здоров'я вважається критично важливою проблемою для людей, громад та суспільства в усьому світі.

На сайті Центру громадського здоров'я Міністерства охорони здоров'я України, зазначено, що психологічно здорова людина – це та, хто відчуває внутрішню гармонію, володіє резервом сил для подолання труднощів і демонструє достатній рівень ефективності у повсякденному житті. Вона знаходить натхнення для власного розвитку та підтримки інших. Незважаючи на виклики, що трапляються на її життєвому шляху, така людина здатна до адаптації та проявляє гнучкість у сприйнятті. Гармонія й баланс залишаються ключовими ознаками психологічного благополуччя.

Варто зазначити, що стан психологічного здоров'я залежить від комплексу соціально-економічних, біологічних та екологічних чинників, які впливають на нього в будь-який момент часу. Зокрема, насильство та тривалий соціально-економічний тиск визнані значними ризиками для психологічного здоров'я, причому особливо помітним є вплив сексуального насильства. Погіршення

психологічного стану також може бути зумовлене швидкими соціальними змінами, стресовими умовами на роботі, гендерною нерівністю, соціальною ізоляцією, нездоровим способом життя, проблемами з фізичним здоров'ям і порушеннями прав людини.

Павлик Н.В. у своїй статті розглядає не лише сутність поняття "психологічне здоров'я" та його взаємозв'язок з конструктивністю особистісного розвитку, а також представляє модель ієрархічної структури психологічного здоров'я, яка включає духовно-смісловий, соціальний, психічний, психосоматичний компоненти, а також дихотомічні критерії гармонійності цього здоров'я. Авторка зазначає, що психологічне здоров'я – це складне, багаторівневе явище, яке представляє гармонійний тілесно-душевно-соціально-духовний стан особистості. Воно базується на балансі між внутрішніми процесами (духовними, соціальними, емоційними, вольовими, інтелектуальними, соматичними) та гармонії між підструктурами особистості (духовною, соціальною, емоційною, вольовою, інтелектуальною, тілесною). Це також включає гармонію між людиною і оточуючими людьми та природою, а також між здатністю адаптуватися до середовища і можливістю змінювати його відповідно до своїх потреб. Психологічне здоров'я є основою психологічного імунітету людини і визначає конструктивність її особистісного розвитку [18, с.51].

Таким чином, структура психологічного здоров'я включає декілька ключових компонентів:

- емоційний стан: здатність адекватно реагувати на емоційні виклики, підтримувати позитивний настрій і управляти стресом.
- когнітивні функції: здатність ясно мислити, концентруватися, приймати рішення та вирішувати проблеми.



- соціальні зв'язки: якість і кількість взаємин з іншими людьми, здатність до соціальної інтеграції та підтримки.
- самоусвідомлення: розуміння власних емоцій, думок і поведінки, здатність до самоаналізу та саморегуляції.
- самоактуалізація: прагнення до особистісного розвитку та реалізації свого потенціалу.
- фізичне здоров'я: вплив фізичного стану на психічне благополуччя, взаємозв'язок між тілесним та психічним здоров'ям.
- духовні та ціннісні орієнтири: наявність життєвих цінностей, цілей та сенсу життя, духовний розвиток.

Ці компоненти разом визначають рівень психологічного здоров'я та його вплив на загальне благополуччя людини.

Психологічне здоров'я визначається балансом і гармонією людини зі світом і, перш за все, з самою собою. Ознаками психологічного здоров'я є спокій, доброзичливість, внутрішній мир, урівноваженість, емоційний та фізичний комфорт, гарний настрій, сполучені з добротою, відповідальністю, духовним осмисленням свого життя і творчою реалізацією.

Втрата психологічного здоров'я значно впливає на якість життя людини. Хронічна втома, невротичність, емоційна нестабільність, депресія, роздратованість, агресивність, тривожність, відчуття спустошеності, втрата самоконтролю, слабівілля та виражений егоцентризм – усе це є проявами дисгармонії психологічного здоров'я.

Також, Павлик Н.В. узагальнює, що структура психологічного здоров'я має чотири ієрархічні компоненти у відповідності до підструктур особистості у вигляді таблиці [17, с. 52]:

Таблиця 1.1

## Структура психологічного здоров'я за Павлик Н.В.

Структура особистості	Ієрархічні рівні підструктур особистості	Компоненти психологічного здоров'я	Ознаки психологічного здоров'я на різних рівнях
Дух	Духовно-смісловий (екзистенційний) рівень	Духовно-смісловий компонент	Духовний пошук, моральне самоусвідомлення, творча самоактуалізація
Душа	Соціальний рівень (адаптація в соціумі, вміння жити в суспільстві)	Соціально-особистісний компонент	Соціально-психологічна адаптація, моральні ставлення до людей, до світу
	Психічний рівень (психорегуляція, мислення, воля, почуття)	Індивідуально-психологічний компонент	Позитивне мислення, інтелект, емоційний комфорт, вольовий самоконтроль
Тіло	Психофізіологічний рівень (психосоматика)	Психосоматичний компонент	Гарні самопочуття, настрої, енергійність, здоровий спосіб життя

Також Наталія Василівна для оцінки сформованості або несформованості кожного з компонентів психологічного здоров'я визначає систему дихотомічних (протилежних) критеріїв, що відповідають кожному компоненту та пропонує теоретичну модель дослідження психологічного здоров'я особистості [17, с. 53].

Таблиця 1.2

**Критерії сформованості компонентів психологічного здоров'я  
за Павлик Н.В.**

Компоненти структури	Дихотомічні критерії сформованості компонентів психологічного здоров'я	
	Критерії сформованості	Критерії несформованості
Духовно-смысловий компонент (ДУХ)	Саморефлексія	Неусвідомленість своїх думок, почуттів, дій
	Духовно-оптимістичне світосприйняття	Песимістичне світосприйняття (негативізм)
	Внутрішній локус контролю (відповідальність)	Зовнішній локус контролю (екстернальність)
	Творча реалізованість	Творча нереалізованість
Соціальний компонент (СОЦІАЛЬНІСТЬ)	Децентрація	Егоцентризм
	Соціально-психологічна адаптованість	Соціально-психологічна дезадаптованість
	Доброзичливість	Агресивність
	Толерантність до проблем	Нетерпимість до проблемних ситуацій
Психічний компонент (ПСИХІКА)	Гнучкість мислення	Ригідність думок
	Емоційний комфорт (емоційна стійкість)	Емоційний дискомфорт (лабільність)
	Вольовий самоконтроль	Слабовілля
	Стресостійкість	Невротичність
Психо-соматичний компонент (ТІЛО)	Енергійність	Млявість
	Активність	Пасивність (або неадекватна активність)
	Піднесений настрій	Депресивність
	Корисні звички (почуття міри й самообмеження як стиль життя, помірність у сні, їжі)	Шкідливі звички (непомірність у їжі, у сні, паління, алкоголь, пристрасть до солодощів)

Таким чином, повноцінна сформованість усіх компонентів визначає психологічне здоров'я людини.

Оскільки психологічне здоров'я впливає на загальне самопочуття, рівень щастя та задоволення, воно відіграє важливу роль у нашому житті. Вміння управляти стресом, розуміти та контролювати свої емоції, створювати здорові міжособистісні відносини та відчувати радість життя — все це входить у поняття психологічного здоров'я.

Важливо пам'ятати, що психологічне здоров'я — це процес, а не стан, і воно може змінюватися з часом. Кожна людина може працювати над своїм психологічним здоров'ям, розвиваючи навички самопізнання, саморегуляції та освідомленості. Також важливо дбати про фізичне здоров'я, оскільки воно на пряму впливає на психологічне благополуччя.

Отже, психологічне здоров'я представляє собою складну систему, що відображає гармонію між тілесним, душевним та духовним станом особистості. Його основу складає баланс між внутрішніми процесами, такими як духовні, соціальні, емоційні, вольові, інтелектуальні та соматичні аспекти, а також взаємодія людини зі світом. Ознаками психологічного здоров'я є спокій, доброзичливість, внутрішній мир, рівновага, емоційний та фізичний комфорт, енергійність, піднесений настрій, поєднаний з добротою, відповідальністю, творчою реалізацією та духовним осмисленням життя. Психологічне здоров'я є основою особистісної стійкості та психологічного імунітету в умовах соціально-економічних, політичних та екологічних криз, фундаментом для здорового та збалансованого життя.

## **1.2. Фактори, що спричиняють психологічну травматизацію**

Сучасна дійсність є невичерпним джерелом травматичних ситуацій, які включають екстремальні критичні події та загрози, що сильно і негативно впливають на людину, вимагаючи надзвичайних зусиль для подолання наслідків. Ці ситуації можуть мати форму незвичайних обставин або подій, які піддають індивіда інтенсивному впливу загрози для життя чи здоров'я його самого або близьких, порушуючи почуття безпеки.

Людмила Царенко вказує на наступні ознаки травмівної події: найважливіші характеристики травмівної події: несподівана, неочікувана, приголомшлива. Така подія виходить за межі звичайного досвіду людини [39, с. 24].

Складність вивчення травматичних ситуацій полягає в їх багатомірності та різноманітності джерел. Психологічну травму можна отримати у сім'ї, у школі, на роботі, у транспорті, на вулиці.

Розрізняють поняття «психологічна» та «психічна» травма. Психологічна травма дозволяє людині впоратися з її наслідками та адаптуватися в соціальному середовищі, тоді як психічні порушення значно змінюють емоційний стан і поведінку. У цьому випадку говорять про порушення психіки та розвиток відхилень у її функціонуванні.

Наталя Несенюк, Наталія Чудаєва та Олексій Мурашкевич визначають психологічну травму як ушкодження психіки внаслідок переживання травматичної події, що може спричинити проблеми зі здоров'ям та порушення у звичному функціонуванні людини [37, с.9].

Причиною психологічної травми може стати будь-яка подія, що відрізняються сильними емоційними відчуттями. Так, Михайлов Б.В. одним з факторів психологічних травм називає потрапляння людини до надзвичайної ситуації та наводить приклади різних типів травмуючих надзвичайних ситуацій:

- 1) надзвичайні ситуації соціального характеру: війни, військові зіткнення, економічні кризи, терористичні (диверсійні) акти, локальні та регіональні конфлікти, масові заворушення та ін.
- 2) надзвичайні ситуації техногенного характеру – ситуації, які виникають у результаті аварій і катастроф на виробничих об'єктах, транспортних магістралях енергетичних систем і продуктопроводах; комунальних системах життєзабезпечення тощо.
- 3) надзвичайні ситуації природного характеру: гідрометеорологічні, гідрогеоморфологічні та інші явища [ 34, с.14].

Н. О. Марута, Т. В. Панько, Г. Ю. Каленська, С. П. Колядко, І. О. Явдак та С. О. Волкова виділяють наступні фактори психологічної травматизації у внутрішньо переміщених осіб: стресові події, пов'язані зі зміною фінансового становища, умов проживання та місця перебування, а також зміною місця роботи чи професії, втратою близького друга тощо. У групі ризику переважали стресові події, пов'язані зі зміною робочих умов, місця проживання, кількості осіб, що проживають разом, а також змінами у звичних заняттях під час дозвілля чи відпустки [33, сс. 124-125].

Отримати стресову реакцію на травматичну подію можливо навіть не переживаючи її особисто. Це явище відоме як вторинна або вікарна травма, і воно може виникнути, коли ви надаєте допомогу або підтримку тим, хто пережив травму, слухаєте історії людей, які пережили травматичний досвід, були свідками травматичних подій, або переглядаєте тривожні зображення з місця травматичних подій. Тобто, отримати психологічну травму можна працюючи з жертвами насилля, надаючи допомогу потерпілим від стихійного лиха, допомагаючи другові або члену родини справитися з наслідками травми, розглядаючи докази з місця злочину або слухаючи свідчення в залі суду,

переглядаючи новини по телевізору або інтернету і навіть слухаючи тривожні історії по радіо [29, 31].

Таким чином, фактори, що спричиняють психологічну травматизацію, можуть бути різноманітними і залежать від індивідуальних особливостей особи та конкретних обставин [33, 41, 48]. Основні фактори включають:

1) Індивідуальні особливості:

- Особистісні характеристики: рівень стресостійкості, емоційна стабільність, наявність психологічних розладів.
- Попередній досвід: наявність попередніх травматичних подій та спосіб їх переживання.
- Фізичне здоров'я: загальний стан здоров'я і наявність хронічних захворювань.

2) Соціальні фактори:

- Соціальна підтримка: наявність підтримки від родини, друзів, колег.
- Сімейні обставини: стабільність і здоров'я сімейних стосунків.
- Соціальний статус: рівень освіти, зайнятість, фінансовий стан.

3) Характер травматичної події:

- Інтенсивність і тривалість: ступінь небезпеки та тривалість впливу травматичної події.
- Несподіваність: раптовість події та відсутність можливості підготуватися до неї.
- Особиста значущість: значення події для конкретної особи.

4) Контекст події:

- Оточення: наявність або відсутність свідків, соціальна і фізична обстановка.
- Післядії: наявність або відсутність допомоги та підтримки після події.

- Медіа вплив: ступінь висвітлення події в засобах масової інформації.

#### 5) Культурні та суспільні фактори:

- Культурні норми: соціальні уявлення про травму та способи її переживання.
- Суспільні цінності: ставлення суспільства до психологічного здоров'я та травматичних подій.
- Політична ситуація: рівень безпеки та стабільності в країні або регіоні.

#### 6) Фактор часу:

- Час доби: деякі події можуть бути більш травматичними, якщо вони відбуваються вночі.
- Період життя: вік та життєві обставини особи на момент події (дитинство, підлітковий вік, доросле життя).

Слід взяти до уваги, що фактори, що спричиняють психологічну травматизацію, є різноманітними і складними. Вони можуть включати індивідуальні особливості особистості, соціальні умови, характер травматичної події, контекст події, а також культурні та суспільні фактори. Важливо розуміти, що психологічна травматизація є індивідуальним процесом, і те, що може бути травматичним для однієї людини, може не мати такого ж впливу на іншу.

Індивідуальні особливості, такі як особистісні характеристики, попередній досвід та фізичне здоров'я, відіграють значну роль у визначенні того, як людина реагуватиме на травматичну подію. Соціальні фактори, включаючи підтримку від родини, друзів і колег, також мають велике значення. Наявність стабільних сімейних відносин і соціального статусу може зменшити ризик травматизації.

Характер травматичної події, її інтенсивність, тривалість і особиста значущість також впливають на ступінь травматизації. Несподівані події, які



мають велику особисту значущість і тривалість, можуть спричинити сильнішу психологічну травму.

Контекст події, включаючи оточення, післядії та вплив медіа, також важливий. Наприклад, наявність або відсутність допомоги після події може вплинути на те, як людина переживає травму. Медіа вплив може підсилити відчуття травматизації, особливо якщо подія широко висвітлюється. Культурні та суспільні фактори, такі як культурні норми та суспільні цінності, також можуть впливати на сприйняття та переживання травми. Рівень безпеки і стабільності в країні або регіоні може підсилити або зменшити відчуття травматизації.

Вплив цих факторів може бути різним для кожної особи, і часто психологічна травматизація є результатом комбінації декількох факторів.

Таким чином, психологічна травматизація може бути спричинена різноманітними факторами, що впливають на особистість на різних рівнях. що включають як зовнішні, так і внутрішні аспекти. Серед основних чинників виділяють:

- Зовнішні фактори: військові дії, природні катастрофи, аварії, насильство, втрати близьких, економічні кризи, соціальна ізоляція та переслідування.
- Внутрішні фактори: особистісні риси, попередній досвід травматичних подій, низька стресостійкість, недостатня підтримка з боку родини та друзів, наявність попередніх психічних розладів.

Ці фактори можуть комбінуватися, посилюючи негативний вплив один одного, що робить людину більш вразливою до травматичних подій. Врахування цих чинників є важливим для ефективної профілактики та відновлення особистості після психологічної травматизації.

### 1.3. Наслідки тривалої травмизації для особистості

Нервова система здатна витримувати значні емоційні навантаження лише за умови короткочасного нервового напруження з обов'язковими змінами негативних емоцій на позитивні та періодами напруженої роботи, що чергуються з повноцінним відпочинком. Постійний вплив з повторенням травматичного стресора – серійна травмизація або пролонгована травматична подія (повторювана травматична дія) має крайне негативний вплив.

Негативні наслідки травмування проявляються на різних рівнях функціонування особистості. На соціально-психологічному рівні це виражається в зменшенні схильності до співпраці, здатності співпереживати та падінні довіри до світу. На ціннісно-смисловому рівні спостерігається погіршення осмислення досвіду, зниження можливості отримувати задоволення від повсякденного життя та тимчасова втрата здатності планувати майбутнє. Умови тривалої травмизації призводять до того, що особистість стає надто жорсткою у вибудовуванні своїх меж і занадто пильно намагається захищати їх, не враховуючи прагнення інших та ігноруючи потреби оточення. На індивідуально-психологічному рівні виникають порушення цілісності, ідентичності, погіршення самореалізації, зниження збалансованості та адаптивності [26, с.1].

Тривала травмизація, яка може включати фізичне, емоційне чи психологічне насильство, має серйозні та довготривалі наслідки для особистості. R. Tedeschi і L. Calhoun виділяють такі негативні наслідки травматичних подій:

- Домінування неприємних емоцій, таких як тривога, страх, пригніченість, провина, депресія, дратівливість та гнів.
- Нав'язливе повторення неприємних думок, від яких людина не може позбутися роками, що змінюють її уявлення про світ і себе в ньому.

- Поширення проблемної поведінки, такої як надмірне використання ліків, постійний пошук алкоголю, наркотиків, порушення сексуальних стосунків, відсторонення від оточення та агресивні дії.
- Виникнення широкого спектру фізичного дискомфорту, включаючи сильну втому, болі в тілі, хронічне м'язове напруження, проблеми зі сном, травленням, диханням та вагою [60, сс. 15 - 25].

Слід також відзначити, що посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) та депресії, зумовлені психологічною травматизацією (ПТД), є найпоширенішими психічними розладами, які виникають у відповідь на психологічну травму [37, 54].

Отже спробуємо узагальнити та систематизувати найпоширеніші прояви наслідків пролонгованих травматичних подій:

#### 1) Психологічні наслідки:

- Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР): симптоми ПТСР включають нав'язливі спогади, нічні кошмари, уникнення тригерів, що нагадують про травму, та підвищену збудливість.
- Тривога і депресія: часто виникають почуття безнадійності, безвиході, а також постійне відчуття тривоги.
- Проблеми з самооцінкою: травма може призвести до зміни Я-концепції особистості, що може супроводжуватися почуттями власної нікчемності, провини, сорому і зниженням самооцінки.
- Дисоціативні розлади: може включати відчуття відчуження від себе або свого тіла, втрату пам'яті про певні події або періоди часу.

#### 2) Фізичні наслідки:

- Хронічний біль: травматичні події можуть призвести до розвитку хронічних болів, таких як головні болі або болі в животі.

- Проблеми зі сном: постійне безсоння або неспокійний сон.
- Підвищений ризик захворювань: довготривала травматизація може вплинути на імунну систему, підвищуючи ризик розвитку різних захворювань.

### 3) Соціальні наслідки:

- Проблеми у відносинах: важкість у довірі до інших людей, страх перед близькістю, або навпаки - надмірна залежність від інших.
- Ізоляція: люди, які зазнали травматизації, часто уникають соціальних контактів та можуть почувати себе ізольованими.

### 4) Поведінкові наслідки:

- Шкідливі звички: може включати зловживання алкоголем або наркотиками як спосіб зменшення болю або уникнення спогадів про травму.
- Агресія: деякі люди можуть проявляти підвищену агресивність або імпульсивність.

### 5) Емоційні наслідки:

- Емоційна нестабільність: часті зміни настрою, відчуття відчуженості або емоційної оніміння.
- Проблеми з регуляцією емоцій: труднощі з контролем над своїми емоціями, схильність до плачу або люті.

Тривалий травматичний стрес може також суттєво негативно вплинути на мозкові структури, зокрема на ті, що регулюють відчуття, емоції та поведінку. Це пов'язано з тим, що стрес може викликати зміни в різних системах організму, включаючи нервову систему [29, с. 11].

Зазвичай тривала травматизація потребує професійної допомоги, такої як психотерапія або медикаментозне лікування, щоб допомогти постраждалій особі впоратися з наслідками та поліпшити якість життя.

Таким чином, тривала травматизація має серйозні та багатогранні наслідки для особистості. Вона може призвести до розвитку посттравматичного стресового розладу, тривоги, депресії, порушень сну та хронічного болю. Також впливає на соціальні взаємодії, знижуючи здатність до співпереживання, довіри та співпраці. Емоційний та ціннісно-смісловий аспекти життя також зазнають негативних змін, що проявляються в зниженні задоволення від повсякденного життя та труднощах з плануванням майбутнього. Нарешті, травма може порушити цілісність ідентичності, самореалізацію, збалансованість та адаптивність особистості, що суттєво знижує якість життя та вимагає професійного втручання для відновлення психологічного благополуччя.

#### 1.4. Тривожність як наслідок психологічної травматизації

Тривожність є поширеним станом, що зачіпає людей різного віку. Цей психічний стан характеризується постійним занепокоєнням, страхом і відчуттям напруженості. Тривожність, що виникає внаслідок психологічної травматизації, є складним і багатогранним феноменом, який може мати значний вплив на психологічне та фізичне здоров'я людини. Психологічна травма може бути наслідком різноманітних подій, таких як насильство, аварії, природні катастрофи, бойові дії, втрата близької людини тощо.

Питанням дослідження тривожності займалися і продовжують займатися ціла плеяда психологів, педагогів та соціальних працівників. Так, у своїй статті Андрій Гринечко розглядає різноманітні підходи до теорії виникнення тривожності. На основі аналізу і синтезу праць дослідників з цієї проблематики виокремлює певну кількість видів, типів та проявів тривожності, виділяє критерії для класифікації та поділу тривожності за видами, типами і рівнями [6, сс. 32- 41].

У психологічному словнику подане наступне визначення поняття тривожності як підвищеної схильності відчувати тривогу через реальні або уявлені небезпеки [27, с. 550].

На виникнення тривожності впливає широкий спектр різноманітних причин. Більшість психологів та нейробіологів дійшли згоди, що вирішальну роль відіграє сукупність факторів, зокрема поєднання вроджених особливостей функціонування нервової системи людини з впливом соціальних та психологічних чинників. Отже, основними причинами тривожності після травми є:

- **Порушення почуття безпеки:** травматичні події можуть порушити базове відчуття безпеки і довіри до світу, що спричиняє постійне відчуття загрози.

- Фізіологічні реакції: травма може змінювати функціонування нервової системи, викликаючи гіперактивацію та постійне відчуття напруження.
- Емоційні переживання: сильні негативні емоції, такі як страх, жах, безпорадність, можуть залишатися після травми, спричиняючи тривожність.
- Когнітивні зміни: після травми можуть з'являтися негативні думки про себе, інших і майбутнє, що також сприяє розвитку тривожності.

Щодо проявів тривожності, слід звернути увагу на симптоми, котрі можуть бути фізичними, психологічними і поведінковими. Деякі з найбільш поширених симптомів включають:

1. Фізичні симптоми: підвищена частота серцевих скорочень, часте дихання (гіпервентиляція), потовиділення, головний біль, м'язова напруга, проблеми з шлунково-кишковим трактом (нудота, діарея, нетравлення), часте сечовиділення, поганий сон (нічні кошмари) і загальна пригніченість.
2. Психологічні симптоми: проблеми з концентрацією уваги, нервозність, роздратованість, тривога, фокусування на негативних думках, нав'язливі спогади про травматичну подію, необґрунтований страх і непевність.
3. Поведінкові симптоми: уникання ситуацій, які спричиняють тривогу, відчуття ізоляції та відчуженості, недостатність у рішеннях, перевеликий контроль і стаєння забобонами.

Залежно від причин, що впливають на її розвиток, тривожність поділяється на:

- Особистісна тривожність - тривожність, яка не пов'язана з навколишніми подіями. За надмірної вираженості особистісної тривожності навколишній світ сприймається як загрозливий і небезпечний.
- Ситуативна чи реактивна тривожність - це реакція на певні події або ситуації в житті людини. Наприклад, якщо людина потрапила в

автомобільну аварію, отримала серйозні телесні ушкодження, пройшла лікування та відновилася лише фізіологічно, а не психологічно, кожного разу під час поїздки автомобілем вона може відчувати прояви тривожності у вигляді прискороеного серцебиття, пітливості, відчуття паніки та бажання уникнути поїздки.

Тривожність може проявлятися в різних сферах залежно від її походження:

- Навчальна тривожність — виникає в процесі навчання.
- Міжособистісна тривожність — спричинена конфліктами або труднощами у спілкуванні.
- Соціальна тривожність — пов'язана з необхідністю взаємодії з іншими людьми, наприклад, під час знайомства чи спілкування.
- Тривожність, пов'язана із самооцінкою — викликана невідповідністю між завищеними очікуваннями та заниженою самооцінкою, а також розбіжністю між «хочу» і «можу».
- Тривожність у ситуації вибору — неприємні переживання, що виникають під час прийняття рішення та пов'язані з необхідністю зробити вибір.

Залежно від впливу на вольові процеси тривожність поділяється на:

- мобілізуючу тривожність — стимулює людину до активних дій, зменшуючи ризик невдачі та негативні наслідки ситуації завдяки посиленню мислення, активізації волі та підвищенню фізичної активності.
- гальмівну тривожність — блокує вольові зусилля, ускладнює прийняття рішень, уповільнює розумові процеси та перешкоджає виконанню дій, які могли б допомогти подолати складнощі.

Залежно від відповідності ситуації, тривожність поділяється на:



- адекватну тривожність — природна реакція на реальні труднощі та проблеми, що виникають у різних сферах життя, таких як сім'я, робота чи навчання.
- неадекватну тривожність — проявляється у відповідь на ситуації, які не становлять реальної загрози, але сприймаються людиною як небезпечні для її життя, здоров'я чи самооцінки.

За рівнем вираженості тривожність може бути:

- знижена тривожність — відсутність тривоги навіть у небезпечних ситуаціях, через що людина неадекватно оцінює рівень загрози, зберігаючи надмірний спокій та не передбачаючи можливих труднощів чи ризиків.
- оптимальна тривожність — помірний рівень тривоги, який сприяє мобілізації організму, покращенню мислення та вольових якостей. Вона виконує захисну та попереджувальну функцію, допомагаючи ефективно діяти у небезпечних обставинах.
- підвищена тривожність — надмірна реакція, яка заважає нормальному функціонуванню, оскільки виникає навіть у ситуаціях, що не становлять реальної загрози або негативних наслідків.

Тривожність, пов'язана з травмою, може серйозно впливати на якість життя людини, ускладнювати її соціальні взаємини, роботу та загальний добробут. Вона може також призводити до розвитку інших психічних розладів, таких як депресія, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) тощо. Можливість передбачити, що може спричинити або посилити тривогу, є надзвичайно корисною для управління тривожністю. Проте ідентифікація цього тригера або тригерів, якщо їх декілька, може бути складною.

Тривожність є поширеним станом, що може значно впливати на якість життя. Усвідомлення причин і проявів тривожності, а також застосування дієвих методів подолання допомагають краще контролювати цей стан і сприяють досягненню психологічної рівноваги. Важливу роль у цьому відіграє своєчасна діагностика, котра вимагає співпраці з фахівцем і може включати лікування за допомогою медикаментів, поведінково-когнітивної терапії, методів самопомоги і релаксації, а також важливість здорового сну і регулярної фізичної активності.

Уляна Супрун - громадська діячка, лікарка, яка працювала виконувачем обов'язків міністра охорони здоров'я України, наголошує також, що підходи до подолання тривожності охоплюють медикаментозне лікування, когнітивно-поведінкову терапію, відмову від куріння та алкоголю, а також підвищення рівня фізичної активності [19].

Загалом, важливо визнати, що тривожність як наслідок психологічної травматизації є складним і багатогранним явищем, що потребує комплексного підходу, який включає як психологічну підтримку, так і фізіологічну допомогу.

### 1.5. Критерії оновлення психологічного здоров'я

Відновлення психологічного здоров'я є важливим аспектом загального благополуччя людини. Цей процес вимагає системного підходу та врахування кількох ключових критеріїв, які забезпечують комплексний підхід до підтримки та покращення психоемоційного стану.

Авторська методика непрямого контекстуального інтерв'ю з подальшою інтелектуальною фільтрацією та контент-аналізом допомогла Тетяні Титаренко визначити індикатори психологічного здоров'я особистостей, які переживають наслідки травматичних подій. Серед критеріїв відновлення психологічного здоров'я людей, що переживають наслідки довготривалої травматизації, на її думку варто виділити: 1) можливість відновлення особистісної цілісності та безперервності, віри у себе, здатності до самопідтримки та самодопомоги; 2) можливість зміцнення потребово-мотиваційних і ціннісно-сміслових ресурсів особистості як джерела самозмін; 3) можливість підвищення самоефективності особистості та її здатності до самореалізації; 4) можливість відновлення здатності підтримувати конструктивні стосунки з оточенням [21, с. 8].

В якості критеріїв психологічного здоров'я Т. Митник виділяє такі якості: оптимізм, зосередженість, врівноваженість, адекватний рівень домагань, впевненість у собі, адекватна самооцінка, незалежність, відповідальність, почуття гумору, толерантність, самоповага тощо [17, с. 270].

ВООЗ виділяє 7 факторів психологічного здоров'я, що і є векторами, що вказують на напрямки його відновлення:

1. Усвідомлення і відчуття безперервності, постійності та ідентичності свого фізичного і психологічного «Я»;
2. Почуття сталості та ідентичності переживань в однотипних ситуаціях;

3. Критичність до себе і своєї власної психологічної діяльності та її результатами;
4. Відповідність психічних реакцій (адекватність) силі і частоті зовнішніх впливів, соціальним обставинам і ситуаціям;
5. Здатність самоврядування поведінкою відповідно до соціальними нормами, правилами, законами;
6. Здатність планувати власну життєдіяльність і реалізовувати це;
7. Здатність змінювати спосіб поведінки залежно від зміни життєвих ситуацій і обставин [63].

Отже, критерії збереження та відновлення психологічного здоров'я особистості мають враховувати, які саме особистісні структури найбільше піддаються впливу тривалого стресу, а також визначати заходи для відновлення втрачених функцій і запобігання ускладненням. Ключовою особливістю здорової особистості є здатність активно змінювати своє життя у бажаному напрямі, адаптуючись до викликів динамічного та непередбачуваного світу, спираючись на власні ресурси й цілі. Таким чином, основним критерієм відновлення психологічного здоров'я є готовність до життєвого розвитку та самостійного конструювання майбутнього.

Варто зазначити, що найбільший деструктивний вплив стресових чинників зазнають сфери самоідентифікації, мотивації, самореалізації та комунікації. Особливе значення має сфера саморозуміння й самоідентифікації, а також стосунки особистості із самою собою, оскільки саме від неї залежить ефективність функціонування інших сфер. Тривала травматизація може призводити до втрати відчуття власної цілісності, оскільки хронічний стрес порушує або навіть руйнує зв'язок між «я» минулим, теперішнім і майбутнім. Отже, критерії відновлення психологічного здоров'я мають розглядатися через призму можливостей відновлення власної цілісності та безперервності,

встановлення причинного зв'язку між минулим, теперішнім і майбутнім, вибудови нових життєвих перспектив, а також відновлення віри у себе, без якої неможлива ефективна самопідтримка і самодопомога.

Так, Т. Титаренко пропонує наступну модель відновлення психологічного здоров'я особистості, враховуючи критерії відновлення психологічного здоров'я, а також спираючись на виділені індикатори і критерії здоров'я особистості, пропонує основні вектори його відновлення [25, с. 6]:



*Мал. 1.1. Модель відновлення психологічного здоров'я особистості за*

*Т.М.Титаренко*

Таким чином, відновлення психологічного здоров'я є багатовимірним процесом, який включає різні аспекти життя людини. Важливість самоусвідомлення та самоаналізу, розвиток позитивного мислення, емоційна регуляція, фізична активність, соціальна підтримка, адаптивні навички,

здоровий спосіб життя, цілеспрямованість, особистісний розвиток та професійна допомога – всі ці критерії взаємопов'язані та доповнюють один одного.

Забезпечення комплексного підходу до відновлення психологічного здоров'я сприяє гармонізації внутрішнього стану та підвищенню загального рівня благополуччя. Кожен із цих критеріїв грає важливу роль у зміцненні психологічного стану особистості, допомагаючи ефективніше справлятися з життєвими викликами та наслідками стресових і травматичних подій. Пам'ятаючи про ці ключові аспекти та інтегруючи їх у повсякденне життя, можна досягти стійкого психологічного здоров'я та емоційного благополуччя.

## **ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ I**

У першому розділі дослідження розглянуто теоретичні основи відновлення психологічного здоров'я в умовах тривалої травматизації. В ході аналізу літератури було визначено основні аспекти поняття психологічного здоров'я, його структуру та значення для особистості. Поняття психологічного здоров'я було визначено як складне явище, що включає фізичне, емоційне та соціальне благополуччя, є ключовим для повноцінного життя особистості. Також було висвітлено основні фактори, що призводять до психологічної травматизації, серед яких особливо виділяються хронічний стрес, міжособистісні конфлікти та ситуації тривалого насильства, а також наслідки такого впливу, що включають розвиток тривожності та інші прояви порушень психологічного стану. Значна увага була приділена розгляду тривожності як основного симптоматичного прояву травматизації, що може призвести до погіршення якості життя і стати перешкодою до нормального функціонування особистості. Встановлено, що тривожність є як наслідком травматичного досвіду, так і фактором, що ускладнює процес відновлення психологічного здоров'я. Проаналізовано також критерії, за якими можна оцінити оновлення психологічного здоров'я після тривалого впливу травмуючих подій. Ці критерії є важливими для розробки ефективних психокорекційних та реабілітаційних програм, спрямованих на покращення психологічного благополуччя.

Таким чином, розділ окреслює ключові теоретичні положення щодо факторів травматизації, її наслідків та підходів до відновлення психологічного здоров'я. Ці положення є основою для подальшого емпіричного дослідження та розробки психокорекційних методів, які розглядаються у наступних розділах роботи.

## РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ

### 2.1. Опис загальної процедури дослідження та психодіагностичних методик емпіричного дослідження психологічного здоров'я та благополуччя, тривожності

Тривожність є природною реакцією на стрес і невизначеність, але її високий рівень або хронічний стан може вказувати на порушення психологічного здоров'я. Надмірна тривожність часто пов'язана з такими проблемами, як депресія, розлади сну, підвищена збудливість та відчуття виснаженості. Тобто, високий рівень тривожності може бути ознакою психічного дистресу, зниження психологічного благополуччя та нестабільності.

Психологічно здорові люди зазвичай краще контролюють рівень тривожності, оскільки мають розвинені навички управління стресом, емоційною регуляцією та позитивним мисленням. Такі люди частіше розглядають проблеми як виклики, а не загрози, що знижує ризик розвитку хронічної тривожності. Гарне психологічне здоров'я діє як буфер, що захищає від надмірного стресу та тривожності.

У другій частині нашого кваліфікаційного дослідження ми поставили за мету дослідити ефективність технологій відновлення психологічного здоров'я.

Питання про підбір та використання діагностичного інструментарію, який би дозволив досліджувати проблему психологічного здоров'я та благополуччя вирішили застосувавши методики, представлені у психологічному практикумі представленому співробітниками лабораторії організаційної та соціальної психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України у мирний час та під час війни, а саме: опитувальник *Стабільність психічного здоров'я – коротка форма* («The mental health continuum – short form») (К. КІЗ) (адаптація Е.Л. Носенко, А.Г. Четверик-Бурчак), методика *Шкала позитивного*



*ментального здоров'я* (Positive mental health scale (PMH-SCALE)) (J. Lukat, J. Margraf, R. Lutz, W.M. Van der Veld, & E.S. Becker) (адаптація Л.М. Карамушки, О.В. Креденцер, К.В. Терещенко).

Опитувальник Стабільність психічного здоров'я – коротка форма є діагностичним інструментом для оцінки стійкості психологічного здоров'я особистості. Він дозволяє швидко і ефективно визначити здатність людини адаптуватися до стресових ситуацій, долати труднощі та зберігати внутрішню стабільність у складних життєвих умовах. Цей опитувальник був розроблений американським дослідником К. Кізом, з урахуванням тривимірної моделі психічного здоров'я, яка включає аспекти гедонічного, психологічного та соціального благополуччя, оцінюючи частоту проявів цих ознак. На українській вибірці методика адаптована Е.Л. Носенко та А.Г. Четверик-Бурчак. Опитувальник складається з 14 питань та вимірює «процвітання», «помірний рівень» та «пригнічення» [38, с.21; 50].

Високий рівень балів вказує на високий рівень психологічної стабільності, здатність адаптуватися до стресів, добре контролювати емоції та почуття. Низький рівень балів може свідчити про потребу в додатковій підтримці, оскільки людина може мати труднощі у подоланні стресу або недостатню емоційну стійкість.

Серед переваг опитувальника визначають: коротка форма дозволяє швидко отримати загальну оцінку стійкості, простий у використанні та обробці, а також те, що може застосовуватися у різних соціальних та вікових групах. Щодо недоліків, то через стислість опитувальника він може не повністю розкрити нюанси стійкості, а також схильність до соціально бажаних відповідей, якщо респонденти намагаються відповідати на питання нещиро.

Результати опитувальника можуть бути корисними для:

- психологічного консультування: допомагають визначити, наскільки людина здатна адаптуватися до стресу, і вказати на можливі напрями підтримки.
- профілактики та тренінгів: можуть використовуватися для підготовки програм, спрямованих на покращення стійкості, розвиток саморегуляції та самоконтролю.
- саморозвитку: дозволяють респонденту оцінити свою внутрішню стійкість та працювати над її зміцненням.

Методика *Шкала позитивного ментального здоров'я* є діагностичним інструментом, що використовується для оцінки загального рівня благополуччя та позитивного психологічного здоров'я. Вона спрямована на вивчення позитивних аспектів психологічного здоров'я, таких як життєва задоволеність, емоційний комфорт, психологічна стійкість та почуття власної гідності. Ця методика спрямована на оцінку загального рівня позитивного психологічного здоров'я людини та дає можливість зрозуміти, наскільки людина відчуває психологічний комфорт і здатна справлятися з життєвими труднощами. Методика включає 9 тверджень, використовується 4-бальна оціночна шкала (не вірно, скоріше не вірно, скоріше вірно та вірно) [38, с. 19].

Серед сфер застосування цієї методики слід відзначити:

- психологічне консультування: для оцінки рівня психологічного здоров'я, визначення ресурсів і сильних сторін клієнта;
- психодіагностика: для профілактичних обстежень, виявлення ризиків для психологічного здоров'я та планування інтервенцій;
- дослідницька діяльність: використовується для вивчення позитивних факторів психологічного здоров'я в різних групах, дослідження впливу позитивного психологічного здоров'я на якість життя.

Також, слід звернути увагу на переваги використання методики *Шкала позитивного ментального здоров'я*: дозволяє оцінити позитивні аспекти психологічного здоров'я, що часто ігноруються в класичній психодіагностиці, орієнтованій на патологію; проста у використанні та обробці; може використовуватися в профілактичних і терапевтичних цілях.

Серед недоліків слід вказати, що результати можуть бути схильні до соціально бажаних відповідей, оскільки люди можуть намагатися показати себе в кращому світлі, а також те, що шкала не завжди враховує специфічні культурні аспекти, які можуть впливати на розуміння благополуччя.

Для діагностики тривожності існує також цілий ряд доволі ефективних методик, серед яких:

- Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна. Ця методика є інформативним способом самооцінки рівня тривожності в даний момент (реактивна тривожність, як стан) і особистісної тривожності (як стійка характеристика людини). Розроблена Ч.Д. Спілбергером і адаптована Ю.Л. Ханіним [44].
- Шкала проявів тривоги Тейлор (Taylor Manifest Anxiety Scale, TMAS) є одним з перших інструментів, розроблених для вимірювання рівня тривожності. Вона була створена Джанет Тейлор у 1953 році і широко використовувалася в психологічних дослідженнях для оцінки маніфестної (видимої) тривожності. TMAS складається з 50 тверджень, на які респондент відповідає "правда" або "неправда", залежно від того, наскільки кожне твердження відповідає його почуттям і поведінці [44; 45, с. 59].
- Шкала тривоги Бека (Beck Anxiety Inventory, BAI) є психологічним інструментом, розробленим для вимірювання рівня тривожності у дорослих та підлітків. Цей інструмент був створений доктором Аароном Беком, який також розробив відому шкалу депресії Бека. Цей інструмент допомагає оцінити

інтенсивність тривожних симптомів протягом останнього тижня. Шкала складається з 21 пункту, кожен з яких описує різні симптоми тривоги. Відповідаючи на запитання, респондент оцінює інтенсивність кожного симптому за чотирибальною шкалою (0 – відсутній/ зовсім не турбує; 1 – легкий/злегка турбує; 2 – помірний/ середньо турбує; 3 – важкий/ дуже турбує). Використовується в клінічній практиці для: оцінки рівня тривожності у пацієнтів; моніторингу змін тривожності протягом терапії; дослідження взаємозв'язків між тривожністю та іншими психічними розладами [44].

- Шкала тривоги Гамільтона (Hamilton Anxiety Rating Scale, HAM-A) є одним з найбільш використовуваних інструментів для оцінки рівня тривоги у клінічній практиці та дослідженнях. Вона була розроблена у 1959 році і була спроектована для вимірювання інтенсивності тривожних симптомів у дорослих. HAM-A складається з 14 пунктів, які оцінюють різні аспекти тривоги, такі як тривожність, напруженість, тривожні думки та фізичні симптоми, що пов'язані з тривогою. HAM-A використовується для: оцінки симптомів тривоги у клінічних налаштуваннях, таких як психіатрична практика і дослідницькі центри; моніторингу ефективності лікування тривожних розладів; дослідження взаємозв'язків між тривогою і іншими психологічними або фізичними змінними[30, с.166].

- Шкала самооцінки тривоги Девіда Шихана, введена у 1983 році, здобула широке застосування на практиці як інструмент для визначення рівня тривоги. Спочатку вона використовувалась для моніторингу стану пацієнтів з вже діагностованим тривожним розладом. Пізніше, підтвердивши свою валідність як скринінговий інструмент, тест Девіда Шихана став доступним для попередньої діагностики. Опитувальник включає найбільш характерні для тривоги соматичні, емоційні та поведінкові прояви, які оцінюються за шкалою від 0 до 5 балів. Багато з цих симптомів відповідають критеріям Міжнародної

класифікації хвороб десятого перегляду, тому високі бали на цій шкалі часто вказують на можливість тривожного розладу у тестуваної особи.

- Тест рівня шкільної тривожності Філіпса (School Anxiety Scale, SAS) є інструментом, що використовується для оцінки рівня тривожності у дітей і підлітків у шкільному середовищі. Цей тест розроблений Д. В. Філіпсом і зосереджений на виявленні тривожних симптомів, які можуть виникати учнями через різні шкільні ситуації [45, с.90].

- Шкала явної тривожності для дітей (Children's Manifest Anxiety Scale, CMAS) є інструментом, розробленим американськими психологами (А. Castaneda, BR McCandless, DS Palermo, 1956) на основі Шкали явною тривожності Дж. Тейлора ( Taylor Manifest Anxiety Scale- TMAS, 1953) для вимірювання рівня тривожності у дітей та підлітків. Цей тест дозволяє оцінити наявність тривожних симптомів у молодшій віковій групі: у дітей 8-12 років.

Проте слід звернути увагу, що тести на визначення рівня тривожності мають різні цілі дослідження, визначають певний тип тривожності, відповідають певним віковим категоріям та можуть вимагати дослідження у клінічних умовах.

Методика вимірювання рівня тривожності Тейлора (адаптація Т. А. Немчинова) на нашу думку найбільше відповідає поставленим завданням, так як є відомим психодіагностичним інструментом для оцінки рівня особистісної тривожності. Ця методика була розроблена Джанет Тейлор як Шкала маніфестної тривожності (MAS) і адаптована Тетяною Немчиною для використання в російськомовних та українськомовних країнах. Вона широко застосовується для оцінки особистісної тривожності в різних вікових та соціальних групах [45, с. 59].

Основні характеристики методики

Ціль вимірювання: методика спрямована на визначення рівня особистісної тривожності — стійкої психологічної характеристики, яка відображає схильність людини до переживань тривоги у різних життєвих ситуаціях.

Структура опитувальника:

Методика складається із 50 тверджень, на які респондент відповідає у форматі «так» або «ні». Твердження спрямовані на оцінку стану тривожності, що відчуває людина в повсякденному житті, а також на виявлення різних проявів тривожності — фізіологічних, когнітивних і поведінкових.

Сфери застосування:

- Психологічне консультування: допомагає визначити рівень тривожності та потребу в терапії чи інших інтервенціях.
- Психодіагностика: використовується в різних установах, таких як школи, університети, медичні заклади, для оцінки психологічного стану.
- Наукові дослідження: застосовується для вивчення зв'язку між тривожністю та іншими психологічними характеристиками, впливу тривожності на поведінку тощо.

Високий рівень балів вказує на високий рівень особистісної тривожності, що може потребувати додаткової уваги та психологічної допомоги.

Середній рівень свідчить про помірну тривожність, яка може бути нормою залежно від ситуацій.

Низький рівень може вказувати на відсутність значної тривожності, однак іноді також може відображати захисний механізм уникнення тривожних переживань.

Дана методика має певні переваги, такі як:

- простота та швидкість застосування;
- можливість самостійного заповнення респондентом;

- наявність надійного адаптаційного ключа.

Проте, через бінарний формат відповідей («так» або «ні») методика може не відображати складні нюанси тривожності. Також, можлива соціальна бажаність відповідей, що може вплинути на точність результатів, якщо респондент намагається показати себе в кращому світлі.

Результати методики можуть використовуватись для:

- психологічного консультування та терапії: визначення ступеня потреби в психотерапевтичній підтримці;
- профілактики: при виявленні високих рівнів тривожності можна рекомендувати заходи для її зниження (наприклад, заняття релаксацією, психотерапією);
- навчання та професійної підготовки: зниження рівня тривожності для покращення адаптації в колективі, академічної успішності та продуктивності, що як най точніше відповідає поставленим завданням.

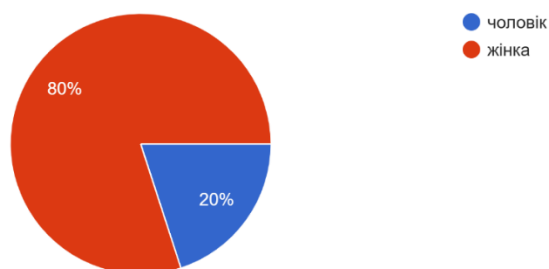
Методика вимірювання рівня тривожності Тейлора (адаптація Т. А. Немчинова) є цінним інструментом для оцінки рівня тривожності та розуміння психологічного стану респондентів, що сприяє покращенню психологічного здоров'я та особистісного благополуччя.

Отже, так як за результатами даних досліджень, заплановано розробку програм психологічних тренінгів та підбір технологій що сприятимуть психокорекція тривожності засобами психологічної реабілітації в умовах тривалої травматизації, обрані методики емпіричного дослідження психологічного здоров'я та рівня тривожності вважаємо найбільш доцільними.

## 2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження

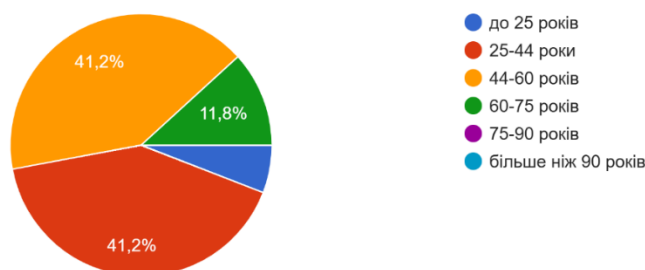
Дослідження проводилося серед учасників навчального процесу: вчителів та ліцеїстів, 15 членів педагогічного колективу та 15 учнів 10-11 класів, загалом 30 осіб, усі респонденти – внутрішньо переміщені особи, 25% -вдруге. За результатами тестування, маємо такі показники:

Серед опитаних респондентів більшість становлять жінки, що свідчить про небажання чоловіків обговорювати питання психологічного здоров'я та благополуччя, а також визнавати наявність проявів тривожності у поведінці, або принаймні схильність до проявів тривожності.



Мал. 2.1 Розподіл респондентів за статтю

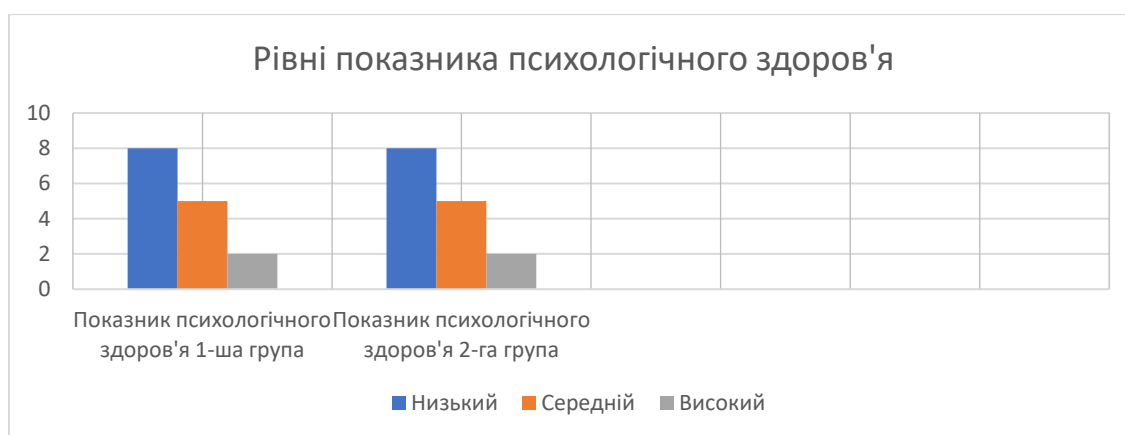
Середній вік дорослих респондентів 1-й групи становить 25- 60 років, 2-га група – підлітки 16-17 років. Тому саме ці дві категорії обрані для психокорекційних програм. Також ця вікова категорія людей в більшості має потребу в особистісній реалізації та стабільності, які дуже часто супроводжуються стресовими ситуаціями.



Мал. 2.2. Вік дорослих респондентів, що брали участь в опитуванні



Для визначення спрямованості психологічного здоров'я використано методику Шкала позитивного ментального здоров'я (J. Lukat, J. Margraf, R. Lutz, W.M. Van Der Veld, & E.S. Becker, адаптація Л. М. Карамушки, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко)[38, с.19]. Мінімальний показник благополуччя дорівнює 9 балам, максимальний показник дорівнює 36 балам. Низький рівень показника благополуччя відповідає інтервалу 9-24 балів, середній рівень – 25-29 балів, високий рівень – 30-36 балів. Отримані результати представлено у вигляді діаграми:



мал. 2.3. Розподіл рівнів показників психологічного здоров'я

Приємно відзначити, що у жодного з респондентів не спостерігалось мінімального, або нижче мінімального показника благополуччя, що здивувало, то те, що кількість респондентів, що мають «низький», «середній» та «високий» рівні показників стану здоров'я співпали, проте середній показник у 2-й групі вище. Результати досліджень наводимо у вигляді таблиці:

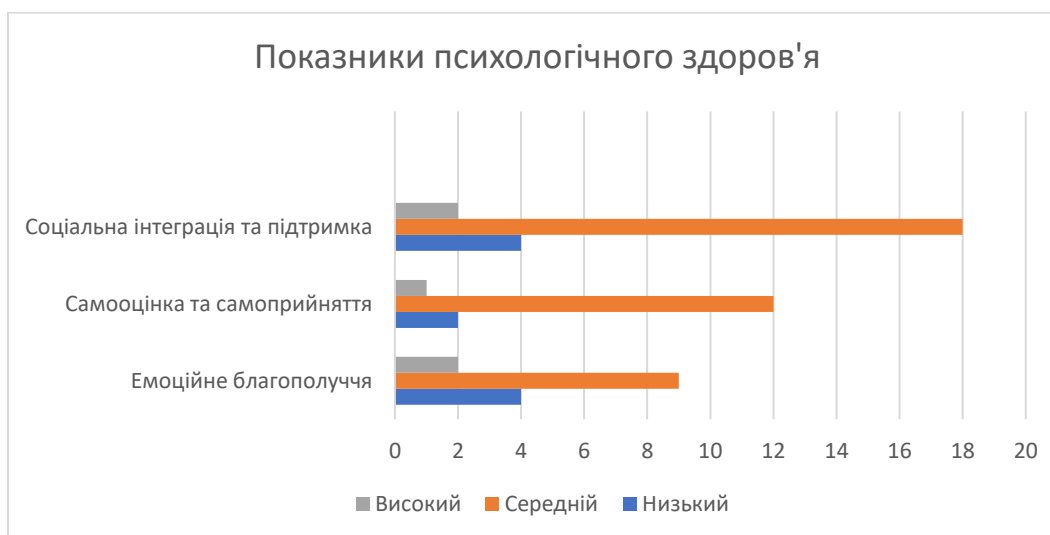
Таблиця 2.1.

Шкала	1-ша група	2-га група	t-критерій Стьюдента	p-рівень
Психологічне здоров'я	24, 47 +/-0, 7	25,3±3,2	1.94099	$p \leq 0,05$

Приймається гіпотеза  $H_0$ : статистично значимих відмінностей між результатами 1 та 2 груп немає.

Методика Шкала позитивного ментального здоров'я (Positive Mental Health Scale) спрямована на вимірювання рівня психологічного благополуччя та позитивного сприйняття себе та життя. Шкала складається з ряду тверджень, які оцінюються респондентами за рівнем згоди або частоти переживання позитивних емоцій, дозволили визначити загальний рівень ментального здоров'я, що аналізують:

- емоційне благополуччя: оцінка здатності відчувати позитивні емоції та загальний емоційний фон, який є важливим для підтримки внутрішньої рівноваги та стійкості до стресу;
- самооцінка та самоприйняття: включає показники, що відображають впевненість у собі, задоволення власним життям та особистісне прийняття;
- соціальна інтеграція та підтримка: показує рівень задоволеності відносинами з іншими людьми та відчуття соціальної підтримки.



Мал. 2.4. Показники психологічного здоров'я

Отже за результатами дослідження ми маємо середній рівень показника позитивного психологічного здоров'я у більшості респондентів. Серед показників психологічного здоров'я більшість респондентів мають середній

рівень, проте показники «емоційне благополуччя» та «соціальна інтеграція та підтримка» мають найбільшу кількість респондентів з низьким показником.

Для визначення рівня стабільності/нестабільності психологічного здоров'я використано опитувальник Стабільність психічного здоров'я – коротка форма (К. КІЗ) (адаптація Е. Л. Носенко, А. Г. Четверик-Бурчак). Процвітання діагностується, коли особа відчуває хоча б один із трьох симптомів гедонічного благополуччя (питання 1–3) «Кожен день» або «Майже кожен день» та щонайменше 6 із 11 симптомів позитивного функціонування (питання 4–14) з такою ж частотою протягом останнього місяця (двох тижнів) [38, с.21].

Пригнічення діагностується, якщо особа вказує, що «Ніколи» або «1–2 рази» протягом останнього місяця (двох тижнів) не відчувала жодного з трьох симптомів гедонічного благополуччя (питання 1–3) та 6 із 11 симптомів позитивного функціонування (питання 4–14, де твердження 4–8 стосуються соціального благополуччя, а 9–14 — психологічного).

Індивіди, які не потрапляють до жодної з цих категорій, мають «помірний» (задовільний) рівень психологічного здоров'я. Отримані результати представлені в таблиці ( у %).

*Таблиця 2.2*

Шкали	1-ша група	2-га група	$\phi$	p-рівень
Процвітання	11,8	8,8	0.4	0.3446
Пригнічення	17,6	23,5	0.601	0.2739
Помірний рівень психологічного здоров'я	70,6	67,7	0.263	0.3964

Аналіз отриманих результатів:

Отримано незначні відмінності між показниками досліджуваних за шкалою «Пригнічення» ( $p \leq 0,05$  за критерієм Фішера), показники вищі у респондентів

2-ої групи. Підлітки мають вищі показники стабільності психологічного здоров'я, ніж дорослі. Для них більш характерними є зацікавленість життям, задоволення ним, відчуття приналежності до спільноти, усвідомлення власної корисності для родини, суспільства; успішне долаття труднощів, впевненість, плани на майбутнє тощо. Приймається гіпотеза Н<sub>0</sub>: частка осіб, у яких проявляється досліджуваний ефект, у вибірці 1 не більше, ніж у вибірці 2.

Методика вимірювання рівня тривожності Тейлора в адаптації Т.А.Немчинова є ефективним інструментом для оцінки індивідуальних проявів тривожності як особистісної риси. Дослідження за цією методикою дозволяє визначити загальний рівень тривожності, схильність до тривожних станів у різних ситуаціях та наявність тенденцій до емоційної напруги.

Аналіз отриманих результатів:

Результати дослідження середнього значення рівня тривожності надаємо у вигляді таблиці. Зазначені зміни підтверджено методом t-критерій Стьюдента. Приймається гіпотеза Н<sub>0</sub>: статистично значимих відмінностей між результатами 1 та 2 груп немає.

*Таблиця 2.3.*

	Середнє значення, 1-ша група	Середнє значення, 2-га група	темп.	p-рівень
Рівень тривожності	18 +/- 7,8	22, 68 +/- 10, 38	0.04289	> 0,05

Результати дослідження показників рівня тривожності по групам наводимо у вигляді діаграм:



мал.2.5



мал. 2.6

Низький рівень тривожності – вказує на стійкість до стресових ситуацій, здатність зберігати емоційну рівновагу та уникати надмірних реакцій на подразники, не виявлено у жодного з респондентів 1-ї групи, та у 6% респондентів 2-ї групи.

Середній рівень прояву тривожності з тенденцією до низького – цей рівень тривожності є ознакою добре адаптованої особистості, яка демонструє нормальне занепокоєння в реальних загрозах, але загалом зберігає емоційну рівновагу. Така особа може легко контролювати занепокоєння, і, ймовірно, у майбутньому рівень тривожності може знижуватися, сприяючи ще більшій стійкості до стресу, виявлено у 53% респондентів 1-ї групи, та у 51 % респондентів 2-ї групи.

Середній рівень тривожності – є показником нормально адаптованої особистості, яка відчуває певний рівень занепокоєння у відповідь на реальні загрози, але здатна адекватно з ними справлятися, виявлено у 29 % респондентів як 1-ї, так і 2-ї груп.

Середній рівень прояву тривожності з тенденцією до високого – такий рівень тривожності вказує на нормальну адаптацію особистості, але з певною схильністю до підвищеної занепокоєності. Індивід може відчувати занепокоєння у відповідь на нові чи стресові ситуації, що інколи призводить до емоційного напруження. За відсутності підтримки та навичок управління тривогою, цей рівень може зростати до високого, що може ускладнити адаптацію, мають 18% респондентів респондентів 1-ї групи, та у 11 % респондентів 2-ї групи.

Високий рівень тривожності – свідчить про підвищену схильність до тривожних реакцій навіть у ситуаціях, що не несуть явної загрози, та може вказувати на труднощі з адаптацією, внутрішнє напруження і потребу у розвитку навичок емоційної регуляції, не виявлено у жодного з респондентів респондентів 1-ї групи, та у 3 % респондентів 2-ї групи.

Аналіз отриманих результатів надав можливість виявити більш високі показники рівня тривожності серед учасників 2-ої групи, що нашоєхує на думку, що стислість опитувальника Стабільність психічного здоров'я – коротка форма не повністю розкрила нюанси психологічної стійкості, а також через схильність до соціально бажаних відповідей, респонденти могли відповідати на питання нещиро, що характерно для підлітків.

Після проходження психокорекційної програми відбувалося повторне опитування. Ітогові результати опитування на рівень тривожності надаються на діаграмі.



мал. 2.7

В результаті повторного опитування, ми бачимо покращена стану респондентів та зменшений рівень тривожності.

Розглянемо детальніше: збільшилася кількість респондентів з низьким та середнім з тенденцією до низького рівнями тривожності, зменшилась доля респондентів з показниками високого рівня тривожності, та жоден з респондентів не виявив показників дуже високого рівня тривожності. Зазначені зміни підтверджено t-критерієм Стьюдента  $t_{\text{темп.}} = 0.0$ ;  $t_{0.01} = 4.6041$ ;  $t_{0.05} = 2.7764$ . Приймається гіпотеза  $H_0$ : статистично значимих відмінностей між результатами 1 та 2 груп немає. А також критерієм Фішера ( $f_{\text{темп.}} = 0.758$ ), де є статистична різниця при  $p \leq 0,05$  ( $p = 0.2241$ ). Приймається гіпотеза  $H_0$ : частка осіб, у яких проявляється досліджуваний ефект, у вибірці 1 не більше, ніж у вибірці 2.

## ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ II

Значущих відмінностей між показниками психологічного здоров'я респондентів виявлено не було.

Результати дослідження за методикою Шкала позитивного ментального здоров'я дозволили виділити різні рівні психологічного благополуччя та розробити програми тренінгів для посилення позитивного стану психологічного здоров'я. Ці програми включають техніки емоційної регуляції, самоприйняття та підтримки соціальних контактів, що сприяє підвищенню загального рівня психологічного благополуччя та стійкості до стресу.

У групі респондентів з високими показниками позитивного психологічного здоров'я спостерігається високий рівень емоційної стабільності, почуття власної гідності та задоволеність стосунками. Це свідчить про їхню здатність до успішної адаптації у складних ситуаціях та використання внутрішніх ресурсів для подолання стресу. Серед респондентів таких виявилось лише 4.

Середні результати, виявлено у 10 респондентів, свідчать про наявність загального задоволення життям, але з періодичним відчуттям емоційної нестабільності або незадоволеності собою, що вказує на необхідність додаткових заходів для зміцнення позитивного мислення та самопідтримки.

16 респондентів з низькими показниками мають знижений рівень позитивного мислення, схильні до тривожності та низької самооцінки, що вказує на наявність факторів, які обмежують їхнє відчуття благополуччя та потребують цілеспрямованої психологічної підтримки.

Результати дослідження за методикою Тейлора (адаптація Т. А. Немчинова) дозволяють диференційовано підходити до діагностики тривожності та визначення її рівня в різних групах респондентів. Індивіди з високим рівнем тривожності можуть потребувати спеціальних методів психокорекції та



навчання технікам стрес-менеджменту, тоді як особи з низьким та середнім рівнем можуть підтримувати та вдосконалювати навички емоційної регуляції. До проведення тренінгів 1 респондент мав дуже високий рівень тривожності, та ще 4 респондентів мали високий рівень, після проведення тренінгів, жодний з респондентів вже не мав дуже високого рівня тривожності, та кількість респондентів з високим рівнем скоротилася до 3.

Отже, результати діагностики підтверджують важливість обраної теми. Хоча суттєвих відмінностей у показниках психологічного здоров'я між досліджуваними групами не було виявлено, на основі емпіричного дослідження були розроблені окремі програми психологічних тренінгів з урахуванням вікових особливостей респондентів та практичні рекомендації для підтримки психологічного здоров'я.

Через обмежені терміни дослідження суттєвих змін ми не спостерігаємо, проте це свідчать про необхідність подальшого спостереження та продовження дотримання наданих рекомендацій респондентами.

Усі результати досліджень було підтверджено t-критерієм Стьюдента (статистично значимих відмінностей між результатами 1 та 2 груп немає) та критерієм Фішера (частка осіб, у яких проявляється досліджуваний ефект, у вибірці 1 не більше, ніж у вибірці 2).

## РОЗДІЛ 3. ШЛЯХИ ВІДНОВЛЕННЯ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ТРИВАЛОЇ ТРАВМАТИЗАЦІЇ

### 3.1. Варіативність методів та технік психологічної реабілітації

Методи психологічної реабілітації є критично важливими для відновлення психологічного здоров'я осіб, які пережили травматичні події. Ці методи включають комплекс підходів і технік, спрямованих на відновлення і підтримку психоемоційного благополуччя. Вони допомагають людині адаптуватися до нових умов життя, справлятися з наслідками стресу, та відновлювати власну функціональність і якість життя. Загальна характеристика методів психологічної реабілітації включає:

- **Індивідуальний підхід:** психологічна реабілітація передбачає врахування унікальних потреб кожної особи, що дозволяє розробити індивідуальні плани реабілітації, адаптовані до конкретних проблем та обставин.
- **Різноманітність методів:** включає як психотерапевтичні підходи (когнітивно-поведінкова, психоаналітична, гуманістична терапії), так і техніки, що включають арт-терапію, медитацію, фізичну активність та соціальні інтервенції.
- **Цілісність і комплексність:** методи реабілітації повинні бути інтегрованими і комплексними, забезпечуючи як психологічну, так і фізичну підтримку, що допомагає досягти гармонійного відновлення.
- **Активне залучення клієнта:** успішна реабілітація вимагає активної участі особи у процесі лікування, що включає самоаналіз, усвідомлення проблем і прагнення до змін.
- **Орієнтація на розвиток і адаптацію:** методи реабілітації спрямовані не лише на зменшення симптомів, а й на розвиток нових навичок, адаптацію до змінюваних умов і підвищення якості життя.

- Соціальна інтеграція: важливою частиною процесу є допомога в інтеграції особи в соціум, відновлення соціальних зв'язків та поліпшення міжособистісних стосунків.
- Наукова обґрунтованість: методи реабілітації базуються на сучасних наукових дослідженнях і клінічних даних, що забезпечує їх ефективність та безпеку.

Ці характеристики підкреслюють важливість підходу, який враховує як індивідуальні, так і соціальні аспекти відновлення психологічного здоров'я, що сприяє комплексному і ефективному процесу реабілітації.

Види реабілітації зазвичай поділяють на дві основні групи: медичну та соціальну. Медична реабілітація включає комплекс заходів, що спрямовані на максимальне відновлення здоров'я після хвороб, оперативних втручань або втрати функцій організму. Вона охоплює фізичну реабілітацію для відновлення фізичного стану та працездатності, психіатричну реабілітацію для пацієнтів з психічними розладами, наркологічну реабілітацію для людей, що страждають від залежностей, а також реабілітацію осіб з обмеженими можливостями, розумовою відсталістю або дефектами слуху, зору та мови.

Соціальна реабілітація передбачає комплекс заходів, спрямованих на інтеграцію особи в суспільство, відновлення її соціального статусу та здатності до самостійної суспільної і побутової діяльності. Це включає політичну реабілітацію для відновлення репутації політичних лідерів і партій, кримінально-правову реабілітацію для відновлення репутації осіб, безпідставно звинувачених у злочинах, трудову або професійну реабілітацію для працевлаштування та професійного навчання, а також соціально-економічну реабілітацію для відновлення економічної та фінансової незалежності.

Соціально-психологічна реабілітація не є пасивним поверненням до попереднього життя, а скоріше активізацією здатності до життєтворення. Це включає перепроєктування власного життя та реалізацію нових планів у сімейній, особистій, професійній та інших сферах. Творче ставлення особистості до життя передбачає відновлення бажання до самотрансформацій, готовність до змін у ціннісних орієнтаціях, характері діяльності, сфері спілкування і формах самореалізації. Специфіка соціально-психологічної реабілітації полягає у розробці і застосуванні відновлювальних заходів у чотирьох напрямках: персональному, інструментальному, просторовому та часовому [24, с. 6].

Отже, процес реабілітації охоплює різноманітні підходи та техніки, спрямовані на відновлення психологічного здоров'я та покращення якості життя осіб, які пережили травматичні події [40]. Основні методи психологічної реабілітації включають:

1) Психотерапія:

- Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ): орієнтована на зміну негативних думок і поведінкових патернів.
- Психоаналітична терапія: спрямована на усвідомлення і вирішення несвідомих конфліктів, що впливають на психологічний стан.
- Гуманістична терапія: акцентує увагу на самоактуалізації, розвитку особистісного потенціалу та самовираженні.

2) Психологічне консультування:

- Індивідуальні консультації: робота один на один з психологом для вирішення особистих проблем і підтримки.
- Сімейне консультування: допомагає родинам впоратися з конфліктами і покращити міжособистісні стосунки.

### 3) Групова терапія:

- Групова психотерапія: включає роботу в групі з психологом, що сприяє взаємодопомозі та підтримці.
- Терапія взаємодією з однолітками: проводиться в групах з людьми, які мають подібні проблеми, що допомагає відчувати підтримку та розуміння.

### 4) Коучинг і консультування:

- Життєвий коучинг: допомагає встановити і досягти особистих і професійних цілей.
- Консультування: спрямоване на розв'язання конкретних проблем і покращення якості життя.

### 5) Релаксаційні та медитативні техніки:

- Медитація: включає різні форми медитації, такі як mindfulness, для зниження стресу і покращення самосвідомості.
- Дихальні вправи: техніки для зниження стресу та тривоги через контроль дихання.

### 6) Арт-терапія:

- Мистецька терапія: використання творчих процесів, таких як малювання музика або театр, для вираження і обробки емоцій (арт-терапія, кольоро-терапія, глинотерапія, піскотерапія, казкотерапія та інші).

### 7) Терапія через діяльність:

- Трудотерапія: залучення до активної діяльності для покращення психологічного стану і відновлення навичок.
- Заняття спортом: фізична активність для поліпшення настрою і зменшення стресу.

- Анімалотерапія: терапія з участю тварин або зоо-терапія, використовує взаємодію між людиною і тваринами для покращення психологічного і фізичного здоров'я.

#### 8) Соціальна підтримка та інтеграція:

- Соціальні програми: включають участь у програмах, спрямованих на поліпшення соціальних навичок і інтеграцію в суспільство.
- Групи підтримки: обговорення проблем і обмін досвідом з іншими людьми, що переживають схожі ситуації.

#### 9) Фармакотерапія:

- Фітотерапія (від грец. *phyton* – рослина, *therapi* – лікування) – система лікувальних і профілактичних методів, що використовує фітопрепарати (лікарські засоби, виготовлені з рослинних компонентів, які можуть бути представлені у вигляді відварів, настоїв, екстрактів або інших форм). Це важлива складова комплексної, превентивної та реабілітаційної терапії.
- Ароматерапія (грец. *aroma* — запашна трава + *therapeia* — піклування, догляд, лікування) — метод терапії з застосуванням ефірних олій, які вводяться в організм через дихальні шляхи (вдиханням, інгаляцією) і через шкіру (масаж, компрес та ін.).
- Медикаментозне лікування: призначення медикаментів для корекції психічного стану при необхідності.

Залежно від індивідуальних потреб і специфіки проблем, психологічна реабілітація може включати один або кілька з цих методів. Важливо, щоб реабілітаційний процес був адаптований до конкретної ситуації та забезпечував комплексний підхід до відновлення психологічного здоров'я.

### 3.2. Техніки релаксації

Техніки релаксації є важливими інструментами для підтримання і відновлення психологічного і фізичного здоров'я. У сучасному світі, де стрес і напруга стали звичними супутниками життя, ці методи допомагають знизити рівень тривоги, покращити якість сну та підвищити загальне благополуччя. Вони включають різноманітні підходи, від дихальних вправ до медитації і фізичних практик, які спрямовані на зниження стресу, розслаблення м'язів та покращення емоційного стану.

Техніки релаксації допомагають активувати природні механізми самовідновлення організму, зменшити негативний вплив стресових ситуацій та підтримати баланс між розумовою та фізичною активністю. Вони можуть бути особливо корисні в умовах підвищеного стресу, напруженої роботи або після емоційних і фізичних перевантажень.

Основні принципи технік релаксації включають:

- 1). Фокус на диханні: глибоке і повільне дихання допомагає активувати парасимпатичну нервову систему, що сприяє заспокоєнню і зниженню стресу.
- 2). М'язова релаксація: напруга і розслаблення м'язів дозволяють усвідомити і зменшити фізичну напругу, яка може бути результатом стресу.
- 3). Усвідомленість: практики усвідомленості, такі як медитація та візуалізація, допомагають зосередитися на теперішньому моменті і зменшити вплив негативних думок.

Розглянемо основні техніки релаксації:

#### 1. Глибоке дихання:

- Діафрагмальне дихання: дихайте повільно і глибоко через ніс, заповнюючи легені і розширюючи живіт, потім видихайте через рот. Це допомагає знизити стрес і заспокоїти нервову систему [Відео ресурс 14].

- Метод 4-7-8: вдихайте через ніс на рахунок 4, затримуйте дихання на рахунок 7, а потім видихайте через рот на рахунок 8. Ця техніка допомагає розслабитися і зменшити тривогу [Відео ресурс 3].

## 2. Прогресивна м'язова релаксація:

- Аутогенне тренування: метод розслаблення тіла та розуму, розроблений на початку двадцятого століття німецьким лікарем І.Г. Шульцом. Цей підхід базується на самостійній індукції розслабленого стану для заспокоєння, зменшення психологічного напруження та фізичної втоми [Відео ресурс 2].
- Прогресивна м'язова релаксація за Джекобсоном. - ця техніка полягає у короткочасному (5 секунд) скороченні різних м'язів тіла. Не важливо у якому порядку ви будете скорочувати м'язи, головне – концентруватися на відчуттях -починаючи з пальців ніг і поступово переходячи до верхньої частини тіла, напружуйте і розслабляйте різні групи м'язів. Це допомагає усвідомити і зменшити м'язову напругу [Відео ресурс 15].

## 3. Медитація [Відео ресурси 6, 7, 10]:

- Медитація уважності (mindfulness): метод, розроблений американським професором медицини Джоном Кабат-Зінном у 70-х роках 20 століття. Майндфулнес означає безоціночну усвідомленість, що виникає внаслідок свідомого спрямування уваги на поточний момент власного досвіду. Цей підхід допомагає зменшити стрес і покращити концентрацію.
- Медитація на мантру: повторюйте певну фразу або слово, щоб заспокоїти розум і досягти глибокого стану релаксації.
- Стимуляція альфа-рівня свідомості: розслаблений стан свідомості, який відповідає загальній релаксації людини, називають «Альфа-рівнем» (від



8 до 14 Гц). Можна навчитися входити в цей сприятливий стан самостійно – для цього існує спеціальна техніка Хосе Сільва.

#### 4. Візуалізація [Відео ресурс 12]:

- Метод візуалізації: уявляйте собі спокійні і позитивні сцени, такі як пляж або ліс, щоб знизити стрес і розслабитися. Це допомагає переключити увагу і створити відчуття спокою.

#### 5. Ароматерапія [Відео ресурс 1] :

- Використання ефірних олій: вдихання ароматів лаванди, м'яти або евкалипта може допомогти зменшити стрес і тривогу, а також покращити якість сну.

#### 6. Техніка "м'якого натискання":

- Самомасаж: легкий самомасаж певних частин тіла, таких як шия, плечі або руки, може допомогти зняти м'язову напругу і сприяти релаксації [Відео ресурс 13].

#### 7. Йога [Відео ресурс 5]:

- Пози йоги: заняття йогою включають різні пози і вправи, які допомагають розслабитися, поліпшити гнучкість і зменшити стрес.
- Практика пранаями: дихальні вправи, що входять до йоги, допомагають покращити контроль над диханням і заспокоїти розум.

#### 8. Прогулянки на свіжому повітрі:

- Фізична активність: легка прогулянка в парку або на природі може знизити стрес і покращити настрій завдяки вивільненню ендорфінів.

#### 9. Вправи на розтягування [Відео ресурс 8]:

- Розтягування тіла: легкі вправи на розтягування допомагають зменшити м'язову напругу і покращити кровообіг, що сприяє релаксації.

#### 10. Музикотерапія:

- Слухання спокійної музики: музика з розслаблюючими ритмами може допомогти знизити рівень стресу і поліпшити емоційний стан.

Ці техніки можна використовувати окремо або в комбінації для досягнення максимального ефекту релаксації. Важливо знайти техніки, які найбільше підходять і регулярно їх практикувати для підтримки психологічного і фізичного здоров'я.

Отже, техніки релаксації представляють собою важливі інструменти для покращення якості життя, підтримання психологічного і фізичного здоров'я, а також ефективного управління стресом. Вони забезпечують комплексний підхід до зниження напруги і тривоги, відновлення енергетичних резервів і поліпшення загального благополуччя. Впровадження технік релаксації як частини регулярної практики може бути ключем до підтримання здорового і збалансованого способу життя, що дозволяє ефективно справлятися з сучасними викликами і насолоджуватися більш повноцінним і задоволеним життям.

### **3.3. Засоби природотерапії у корекції психологічного здоров'я особистості**

Пошук ефективних методів корекції та підтримки психологічного здоров'я є пріоритетним завданням як для психологів, так і для медичних фахівців.

Одним із таких методів, який здобуває все більшу популярність, є природотерапія – терапевтичний підхід, що базується на використанні природних середовищ та елементів природи для покращення психологічного стану особистості. Природа має величезний вплив на життя кожної людини, починаючи від її фізичного здоров'я і закінчуючи психологічним самопочуттям. Природотерапія включає широкий спектр активностей, таких як прогулянки в лісі, медитації на природі, робота з рослинами, взаємодія з тваринами та багато іншого. Природні пейзажі, звуки природи та відсутність міського шуму можуть допомогти нам зняти стрес, підвищити настрій та покращити загальний емоційний стан. Прогулянки у парках чи лісах можуть допомогти нам відновити енергію та зняти втому.

Інтерес до природотерапії не є випадковим. Численні наукові дослідження підтверджують її ефективність у зниженні рівня стресу, поліпшенні настрою, підвищенні когнітивних функцій та загального психологічного благополуччя. Так, у своїй статті Єгор Буцикін вказує на важливість використання екологічного підходу та врахування взаємодії довкілля (фізичного, психологічного, соціального) для виявлення особистістю власної ідентичності та аналізує це питання в історичному концепті [53, сс. 228- 236].

Здавна відомо, що природні середовища мають унікальну здатність відновлювати емоційний баланс та сприяти глибокій релаксації. Природотерапія передбачає вплив природних чинників на чуттєву і емоційну сфери психіки особи. Так, японська практика шінрін-йоку (лісотерапія) широко використовується для зниження стресу і покращення загального самопочуття вже багато років.

Терапія занурення у природне середовище, або Wilderness Therapy, бере свої витоки з часу виникнення руху за розвиток людського потенціалу у 1960-ті роки у США. В цей період вчені почали активно практикувати занурення у природне середовище як спосіб розкриття внутрішнього потенціалу особистості. Цей метод передбачає організацію перебування групи людей у «дикій» місцевості, де учасники відриваються від повсякденного життя та проблем, зосереджуючись на власному розвитку та взаємодії з природою [51]. Садова терапія, або гарденотерапія (horticultural therapy), є методом терапії, який ґрунтується на позитивному впливі природного середовища та догляду за рослинами на здоров'я та благополуччя людини. Гарденотерапія має давні корені і була відома ще в стародавніх цивілізаціях, таких як Єгипет та Китай, де садівництво використовувалося для покращення здоров'я та духовного розвитку. У сучасному світі цей метод терапії отримав визнання в середині 20-го століття і активно використовується в різних країнах для реабілітації та підтримки здоров'я.

У статті Сопівник І.В. та Моцоли В.А. проведено аналіз зарубіжного досвіду використання природотерапії як новітньої та ефективною техніки соціально-психологічної реабілітації осіб, постраждалих від надзвичайних ситуацій та розглянуто найбільш поширені види природотерапії, зокрема лісотерапію, садотерапію, міську терапію зелених насаджень та анімалотерапію (каністерапію, фелінотерапію, іпотерапію, дельфінотерапію, апітерапію, ентомотерапію)[46, сс.65-74].

Кравченко Оксана, проаналізувавши дослідження вітчизняних та зарубіжних дослідників, наводить наступні види природотерапії, які для зручності подаємо у вигляді таблиці [12, сс. 74-76]:

Таблиця 3.1

## Види природотерапії за Оксаною Кравченко

Група	Вид терапії	Опис
Нюхова природна інформація	Ароматична терапія	Метод впливу на стан почуття організму людини за допомогою запахів.
	Таласотерапія	Лікування морською водою, морським повітрям, водоростями, сонячними променями.
	Аеротерапія	Застосування з профілактичною та лікувальною метою чистого повітря.
	Альготерапія	Лікування водоростями, багатими на мінеральні й органічні речовини, які активно впливають на обмін речовин в організмі.
Звукова природна інформація	Музикотерапія	Лікування музикою.
Візуальна природна інформація	Анімалотерапія	Лікування і відновлення здоров'я людини шляхом спілкування з тваринами.
	Рослинотерапія	Терапевтичний вплив на здоров'я людини естетичними візуальними властивостями рослин, такими як деревотерапія, терапія кімнатними рослинами та квітковотерапія.
	Хромотерапія (кольоротерапія)	Лікування кольоровими гамами природи.
	Ландшафтотерапія	Терапія засобами і силами самої природи, її рослинності, пейзажу – гірського, морського і лісного – активізує і стимулює процеси відпочинку, відновлення сил і одужання.
Смакова природна інформація	Фітотерапія	Давній спосіб лікування травами.

Тактильно-кінестетична природна інформація	Гідротерапія	Водолікування – використання води в будь-яких її проявах (лід, холодна, гаряча, свіжа, мінеральна, пара) в профілактичних і лікувальних цілях.
	Кліматотерапія	Помітний тісний взаємозв'язок метеорологічних чинників зі станом здоров'я людини.
	Літотерапія	Лікування каменями. Каміні мають оздоровчий вплив на людину завдяки своїм властивостям: теплопровідність, електропровідність, фосфорні і магнітні властивості.
	Анімалотерапія	Лікування і відновлення здоров'я людини шляхом спілкування з тваринами (спілкування з домашніми улюбленцями, тактильні зоопарки тощо).

Природотерапія, або терапія з використанням природних ресурсів і середовищ, пропонує широкий спектр переваг для фізичного та психологічного здоров'я людини. Ось основні переваги природотерапії:

1) Фізичні переваги

- Покращення фізичної активності: прогулянки, альпінізм, плавання та інші фізичні активності на природі сприяють зміцненню м'язів, покращенню серцево-судинної системи та загальному фізичному здоров'ю. Регулярні заняття на свіжому повітрі допомагають контролювати вагу та підвищувати витривалість.
- Зміцнення імунної системи: контакт з природним середовищем, таким як ліс, море чи гори, сприяє зміцненню імунної системи завдяки впливу чистого повітря та сонячного світла. Природні елементи, такі як

фітонциди, що виділяються рослинами, мають антибактеріальні та імуномодулюючі властивості.

- Покращення якості сну: проведення часу на свіжому повітрі сприяє регуляції біологічних ритмів та поліпшенню якості сну.

## 2) Психологічні переваги

- Зниження рівня стресу та тривожності: природне середовище має заспокійливий вплив, сприяючи зниженню рівня кортизолу, гормону стресу. Контакт з природою допомагає зменшити тривожність і покращити настрій.
- Поліпшення настрою та зниження симптомів депресії: ароматерапія, музикотерапія, ландшафтотерапія та інші методи природотерапії сприяють підвищенню рівня серотоніну та ендорфінів, що покращує настрій і знижує симптоми депресії.
- Збільшення рівня уваги та концентрації: природне середовище сприяє поліпшенню когнітивних функцій, таких як увага, пам'ять та концентрація.

## 3) Емоційні та соціальні переваги

- Розвиток соціальних навичок: спільні природні активності, такі як групові походи, садівництво чи терапія з тваринами, сприяють покращенню комунікативних навичок та співпраці. Взаємодія з іншими людьми в природному середовищі допомагає зміцнити соціальні зв'язки та знизити почуття самотності.
- Підвищення самооцінки та впевненості у собі: виконання фізичних завдань та досягнення цілей на природі сприяють розвитку впевненості у власних силах та підвищенню самооцінки. Занурення у природу

допомагає людям відчувати власну значимість та гармонію з навколишнім світом.

#### 4) Екологічні та духовні переваги

- Розвиток екологічної свідомості: природотерапія сприяє формуванню екологічної свідомості та розуміння важливості збереження природних ресурсів. Учасники природних активностей стають більш відповідальними щодо навколишнього середовища.
- Духовне збагачення: занурення у природу сприяє духовному розвитку, допомагаючи людям знайти внутрішній спокій та гармонію. Природа часто служить джерелом натхнення та медитації, сприяючи глибшому розумінню себе та світу.

Отже, терапія занурення у природне середовище є потужним інструментом для розкриття внутрішнього потенціалу особистості та покращення психологічного та фізичного здоров'я. Використання різних видів природотерапії, таких як ароматерапія, таласотерапія, аеротерапія, музикотерапія, анімалотерапія, садова терапія, хромотерапія та інші, дозволяє знайти найбільш підходящий спосіб для кожної людини. Завдяки своїм унікальним методам та підходам, цей вид терапії допомагає людям знаходити гармонію з природою, самим собою та оточуючими, сприяючи їхньому загальному благополуччю та розвитку. Таким чином, природотерапія є потужним інструментом для підтримки та покращення здоров'я, який можна легко інтегрувати у щоденне життя, отримуючи при цьому численні переваги для тіла, розуму та душі.



### 3.4. Самовідновлення. Основні аспекти самовідновлення в реабілітаційному процесі

Самовідновлення є ключовим аспектом сучасного підходу до реабілітації, який охоплює широкий спектр фізичних, психологічних, соціальних та емоційних стратегій, спрямованих на відновлення здоров'я та функціональних можливостей людини після травм, хвороб або стресових ситуацій. У центрі цього процесу знаходиться активна участь самої людини, її усвідомленість та відповідальність за своє здоров'я та благополуччя.

Самовідновлення - це природний процес, під час якого організм використовує свої внутрішні ресурси для відновлення пошкоджених тканин, систем та функцій. Цей процес можна підсилити за допомогою різних методів і технік, спрямованих на поліпшення фізичного стану, зниження стресу, покращення психологічного благополуччя та підвищення якості життя.

Тетяна Титаренко звертає увагу на важливість самовідновлення особистості, її здатності активізувати внутрішні ресурси, що забезпечують самовідновлення психологічного здоров'я особистості:

- 1) здатність до відновлення втраченої цілісності, вибудови нових життєвих перспектив;
- 2) здатність до інтенсифікації ціннісно-смиислового пошуку як енергетичного двигуна змін;
- 3) здатність до підвищення самоефективності;
- 4) здатність до збереження і відновлення значущих стосунків;
- 5) формування вміння просити про допомогу, приймати і надавати її [25, с. 19].

У чому ж полягає важливість самовідновлення у реабілітаційному процесі?

- Активна участь пацієнта: самовідновлення підкреслює важливість активної участі пацієнта в своєму власному лікуванні, що може значно підвищити ефективність реабілітаційного процесу.

- Індивідуальний підхід: самовідновлення дозволяє враховувати індивідуальні особливості кожного пацієнта, адаптуючи методи та техніки до його потреб і можливостей.
- Комплексний підхід: включення фізичних, психологічних, соціальних та емоційних аспектів забезпечує всебічну підтримку пацієнта, що сприяє повнішому і швидшому відновленню.
- Підвищення якості життя: за допомогою самовідновлення пацієнти можуть не тільки відновити фізичне здоров'я, але й покращити загальний стан, підвищуючи свою здатність до соціальної та професійної діяльності.

Одним з напрямків самопомоги є розвиток власної здатності до життєздатності (стресостійкості) - “resilience” (резилієнс). Американські психологи вважають, що "resilience" - це така якість людини, яка дозволяє їй ставати ще сильнішою, незважаючи на життєві труднощі. Основні риси резилієнтності включають позитивне ставлення, оптимізм, здатність регулювати емоції та сприймати невдачу як корисний зворотний зв'язок [52]. Дослідники, вивчаючи резилієнтність, зосереджуються на виявленні та описі характеристик успішних людей, які змогли адаптуватися до складних і несприятливих обставин, незважаючи на потенційно травматичні умови життя.

Іншими словами, резилієнс – це здатність адаптуватися до стресу, травматичних подій або значних змін у житті, підтримуючи або навіть покращуючи свій стан і функціонування. Це не просто вроджена риса, а набір навичок та стратегій, які можна розвивати протягом життя.

Тчіки Девіс (Tchiki Davis) - відома дослідниця у галузі резилієнсу. Вона працює як консультант з позитивної психології та є автором багатьох статей і книг на тему резилієнсу та благополуччя. Девіс зосереджує свою роботу на

практичних підходах до підвищення резилієнності та загального благополуччя через розвиток позитивних навичок і методів самоусвідомлення.

Основні аспекти її досліджень включають:

- Розвиток позитивних звичок: Девіс акцентує увагу на важливості формування позитивних звичок, які можуть допомогти людям краще справлятися зі стресом та життєвими труднощами.
- Практичні інструменти для підвищення благополуччя: авторка пропонує різні інструменти та техніки, такі як ведення щоденника, медитація та техніки усвідомленості, які можуть сприяти підвищенню рівня резилієнності.
- Соціальна підтримка та взаємовідносини: Девіс підкреслює важливість соціальної підтримки та здорових взаємовідносин у розвитку резилієнсу.
- Освіта та інформованість: поширення знань про резилієнс та способи його розвитку через освітні програми, семінари та онлайн-курси [61].

Самовідновлення також включає здатність людини зосереджувати увагу на цілях, які вона перед собою ставить. Так, Ларіна Т. О. звертає увагу на те, що недостатність ресурсів для самопрогнозування, структурування та планування майбутнього часто заважає ефективній самореалізації особистості, спричиняючи зростання тривоги та страху перед можливими змінами в житті. Обмеженість цих ресурсів може утримувати людину в теперішньому, а іноді навіть у минулому, перешкоджаючи її особистісному зростанню та "закриваючи" для неї майбутнє. Коли людина стикається з потенційно травматичною ситуацією, накопичення ресурсів для прогнозування та структурування майбутнього створює своєрідний захисний "буфер", який, на нашу думку, прискорює відновлення функцій життєвого планування та повернення до нормального життя [14, с. 141].

Тетяна Титаренко вважає стратегічним напрямом самодопомоги - посилення здатності до рефлексії, тобто вміння бачити себе з точки зору іншої людини. Імпульсивність, яка часто притаманна людям, що зазнали тривалої травматизації, можна розглядати як протилежність рефлексивності. Саме тому рефлексивність стає джерелом самоконтролю [25, с. 20].

З метою якомога кращого зрозуміння, як людина осмислює набутий досвід і яким чином осмислює та переживає його, Титаренко пропонує використовувати Метод реконструкції дня від Деніела Канемана. Це одна з технік, що використовуються для покращення самопізнання і саморегуляції. Деніел Канеман, лауреат Нобелівської премії з економіки та автор книги "Думати швидко, повільно", досліджував, як люди сприймають і оцінюють свій досвід [57].

Розглянемо основи Методу Реконструкції Дня, що передбачає наступні етапи:

- Запис подій: людина протягом дня або наприкінці дня записує події та емоції, які вона пережила. Це допомагає зберегти точність і деталізацію спогадів про події дня.
- Оцінка подій: після запису подій, людині пропонується оцінити, як кожна подія вплинула на її емоційний стан. Це може включати як позитивні, так і негативні події.
- Аналіз: проводиться аналіз того, як різні події вплинули на загальне самопочуття протягом дня. Важливо визначити, які події мали найбільший вплив і чому.
- Визначення патернів: занурення у щоденний досвід допомагає виявити патерни або тенденції у своєму поведінковому і емоційному відгуку на різні ситуації.

- Планування змін: на основі аналізу можна виявити області, де можливо внести позитивні зміни, щоб покращити якість життя або адаптуватися до стресових ситуацій.

Отже, метод реконструкції дня є інструментом для підвищення самосвідомості та адаптації, що може бути корисним у процесі самовідновлення та особистісного розвитку.

Наступний метод, на який хотілося б звернути увагу, - Протокол Чотири стихії, розроблений Іланом Шапіро, котрий поєднує у собі психологічні прийоми саморегуляції, дихальні практики та вправи для заспокоєння, релаксацію за Джекобсоном, а також практики телесної терапії. Цей протокол ґрунтується на концепції використання чотирьох стихій — Землі, Води, Повітря та Вогню — як метафор для різних аспектів особистого життя і саморегуляції. Кожна стихія символізує конкретні якості або процеси, що можуть бути корисними у підтримці фізичного, емоційного та психологічного здоров'я. Цей метод, розроблений для допомоги в самовідновленні та особистісному розвитку, широко використовується ізраїльськими психологами [29, сс. 20 - 25].

Отже, розглянемо Протокол «Чотири стихії», більш детально:

*Таблиця 3.2*

Стихія	Опис	Завдання	Приклади
Земля	Символізує стабільність, фізичний комфорт і основу. Включає фізичне здоров'я та матеріальне благополуччя.	Підтримання фізичної форми, дотримання режиму харчування, забезпечення достатнього відпочинку.	Розробіть план регулярних фізичних вправ, таких як йога чи кардіотренування. Створіть розклад для приготування здорових страв і дотримання режиму сну. Ведіть облік витрат і доходів для забезпечення фінансової стабільності.

Вода	Представляє емоційний аспект і гнучкість. Стосується управління емоціями та адаптації до змін.	Розвиток технік для емоційної регуляції, таких як медитація або ведення щоденника емоцій. Адаптація до змін і долаття стресу.	Практикуйте медитацію для зниження стресу і покращення емоційного балансу. Ведіть щоденник, у якому фіксуєте свої емоції та реакції на різні ситуації. Займайтеся творчими заняттями, такими як живопис або музика, для вираження емоцій.
Повітря	Символізує інтелектуальні процеси та комунікацію, включає розумовий розвиток і міжособистісну взаємодію.	Навчання новим навичкам, читання, розширення кругозору. Розвиток навичок взаємодії з іншими людьми.	Заплануйте регулярне читання книг або участь у навчальних курсах для розширення знань. Розвивайте навички ефективної комунікації через тренінги або практику спілкування. Участь у дискусійних клубах або дебатах для покращення критичного мислення.
Вогонь	Символізує мотивацію, енергію та активність. Стосується постановки цілей та досягнення їх.	Встановлення чітких цілей, розробка планів для їх досягнення і підтримання високого рівня енергії.	Визначте короткострокові та довгострокові цілі, створіть план дій для їх досягнення. Практикуйте техніки підвищення мотивації, такі як ведення списку досягнень або візуалізація успіху. Включайте активні заняття у свій день, такі як спорт або активні хобі, для підтримки високого рівня енергії.

## Реалізація Протоколу

- Щоденне застосування: регулярно оцінюйте свій стан у кожній з чотирьох стихій. Встановіть ритуали або практики для кожного аспекту, щоб підтримувати баланс і розвиватися в цих областях.
- Аналіз і Корекція: проводьте регулярний аналіз своїх досягнень і труднощів у кожній стихії. Коректуйте свої стратегії і плани в залежності від результатів і змін у вашому житті.
- Інтеграція: спробуйте інтегрувати всі чотири стихії у своє життя таким чином, щоб вони взаємодіяли і підтримували одне одного. Наприклад, фізичні вправи (Земля) можуть підвищити вашу енергію і мотивацію (Вогонь), а медитація (Вода) може допомогти у покращенні комунікації (Повітря).

Таким чином, метод Чотири стихії допомагає забезпечити всебічний підхід до самовідновлення, враховуючи різні аспекти життя і особистісного розвитку.

## **ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ III**

Третій розділ дослідження присвячено психокорекції стану здоров'я в умовах тривалої травматизації за допомогою методів та технік психологічної реабілітації. Було проаналізовано варіативність реабілітаційних методів, які враховують індивідуальні потреби та ресурси особистості, зокрема когнітивно-поведінкову терапію, арт-терапію та тілесно-орієнтовані підходи.

Особливу увагу приділено технікам релаксації, таким як дихальні вправи, прогресивна м'язова релаксація та візуалізація, які сприяють зниженню рівня тривожності та емоційного напруження. Засоби природотерапії, що включають екотерапію, контакт із природою та використання природних елементів у терапії, розглянуто як дієвий спосіб покращення психологічного стану і зниження стресу.

Розділ також охоплює процеси самовідновлення, акцентуючи на важливості саморефлексії, внутрішньої мотивації до змін та активного залучення особистості до реабілітаційного процесу. Самовідновлення включає розвиток стійкості, навичок емоційного самоконтролю та ресурсів для подолання наслідків тривалої травматизації.

Узагальнюючи, розділ підкреслює важливість комплексного підходу в психокорекції стану здоров'я людини, який включає методи психологічної реабілітації, релаксаційні техніки, природотерапію та елементи самовідновлення. Такий підхід сприяє адаптації особистості до стресових умов, відновленню психологічного благополуччя та зміцненню внутрішніх ресурсів для подолання наслідків тривалої травматизації.



## ВИСНОВКИ

Робота на тему Технології відновлення психологічного здоров'я особистості в умовах тривалої травматизації досліджує актуальні питання щодо психологічного здоров'я та реабілітації в умовах постійного стресу та травматичного впливу. В ході роботи було проведено огляд теоретичних основ поняття психологічного здоров'я, вивчено фактори, що спричиняють психологічну травматизацію, а також досліджено наслідки тривалої травматизації для особистості. Особливу увагу приділено тривожності, як одному з ключових симптомів, що ускладнює процес відновлення після травматичного досвіду.

Було визначено, що тривала травматизація негативно впливає на психологічне здоров'я, зокрема, вона може призвести до підвищеного рівня тривожності, емоційного вигорання, погіршення міжособистісних відносин та зниження якості життя загалом. У роботі описано критерії відновлення психологічного здоров'я, які є ключовими для оцінки ефективності психокорекційних заходів. Практична частина роботи присвячена дослідженню психологічного здоров'я та вимірюванням проявів тривожності, а також огляду та аналізу технологій психологічної реабілітації, які можуть бути застосовані для корекції тривожності та інших негативних психологічних станів. Розглянуто такі техніки, як релаксація, природотерапія, самовідновлення, а також інші інструменти, що сприяють відновленню психологічного здоров'я та покращенню емоційного благополуччя особистості. На їх підставі було розроблено та опробовано програму психологічних тренінгів. Встановлено, що регулярне застосування цих технологій у реабілітаційних процесах сприяє зниженню рівня тривожності, допомагає подолати наслідки стресу та формує основу для подальшого емоційного відновлення.

З метою дослідження ефективності психокорекційної програми було проведено повторне опитування за тими ж показниками, що й під час першого опитування. Результати повторного опитування продемонстрували покращення показників, що дозволяє стверджувати про позитивні зміни.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що застосування комплексного підходу, який включає різні технології реабілітації та самовідновлення, є ефективним для покращення психологічного здоров'я в умовах тривалої травматизації. Отримані висновки можуть слугувати основою для подальших досліджень і розробки спеціалізованих програм психологічної підтримки.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бриндіков Ю. Л. Реабілітація військовослужбовців учасників бойових дій в системі соціальних служб: теоретико-методичні основи: монографія /Ю. Л. Бриндіков. – Хмельницький, 2018. – 388 с. Джерело доступу: <http://surl.li/usugs>
2. Бриндіков Ю. Л. Теорія і практика реабілітації військовослужбовців-учасників бойових дій в системі соціальних служб : дис. ... д-ра пед. Наук: 13.00.05 / Хмельницький національний університет; Тернопільський нац. пед. ун-т ім. В. Гнатюка. Хмельницький; Тернопіль, 2018. 559 с. Джерело доступу: <http://surl.li/usumk>
3. Волков Костянтин. Травматичний досвід: історична експлікація вивчення в психології. Psychological Prospects Journal. 2023. Джерело доступу: <http://surl.li/nvqvem>
4. Володарська Наталія. Гештальт-технології у відновленні психологічного здоров'я особистості. Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. 2022. – сс.68-73. Джерело доступу: <http://surl.li/urqff>
5. Гершанов Олександр. Основи роботи з травмою. Матеріал для учасників тренінгів «Робота з травмою та втратою. Основи супервізії». Джерело доступу: <https://rm.coe.int/ptsd-ukr/1680a0a10b>
6. Гринечко Андрій. Особливості прояву тривожності як наслідок впливу психотравмуючих подій на розвиток особистості. Проблеми гуманітарних наук. Серія «Психологія». Випуск 41. 2017 – сс. 32- 44. Джерело доступу: <http://surl.li/tlyqoq>

7. Іванова Марія. Робота з тілесністю в умовах тривалої психологічної травматизації. Матеріали конференцій МЦНД. 2024. Джерело доступу: <http://surl.li/fbfebi>
8. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: Метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України, 2022. 52 с. Джерело доступу: <http://surl.li/urpmk>
9. Карапетрова О.В. Використання методів арт-терапії у роботі психолога з корекції тривожних станів особистості. Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія». Педагогічні науки. 2020. № 2 (20). - сс. 34-39. Джерело доступу: <http://surl.li/pcaydr>
10. Кондратюк Світлана. Активізація ресурсів особистості – запорука збереження психологічного здоров'я. Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. 2022. – сс. 81-85. Джерело доступу: <http://surl.li/urqmu>
11. Кононенко Оксана, Кононенко Анатолій, Крошка Костянтин, Базика Євгенія. Життєстійкість та ціннісні орієнтації особистості як психологічні ресурси її психологічного здоров'я. Наукові перспективи (Naukovі perspektivi). 2023. Джерело доступу: <http://surl.li/urqjq>
12. Кравченко Оксана. Природотерапія як інноваційна технологія реабілітації дітей та молоді з особливими освітніми потребами в умовах інклюзивного туризму. Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота», (2(47), 2020.- с.73–78. Джерело доступу: <http://surl.li/fxpkgh>
13. Курова А.В. Технологічний підхід в дослідженні психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності. Науковий вісник

- Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2022 .- сс. 46-50. Джерело доступу: <http://surl.li/urqjl>
- 14.Ларіна Т. О. Соціально-психологічна реабілітація особистості: покрокове набуття життєздатності. Scientific Studios on Social and Political Psychology. 2018 – Джерело доступу: <http://surl.li/urqpj>
- 15.Лозінська Н.С. Психотравма як наслідок травматичного стресу в різних напрямках сучасної психології. Вісник Національного університету оборони України2 (50) /2018. – сс.65-73. Джерело доступу: <http://surl.li/awgucc>
- 16.Марковська Марія. Стрес і психологічна травма. Що з нами відбувається зараз. “Нова українська школа”. 2022. Джерело доступу: <http://surl.li/jnbcoh>
- 17.Павлик Н.В. Структура й критерії психологічного здоров'я особистості. Психологія і особистість. 2022. No 1 (21). – сс 34-59. Джерело доступу: <http://surl.li/jveipu>
- 18.Панов М.. Особливості розмежування понять «психологічне» та «психічне здоров'я»: зб. тез II Всеукр. наук.-практ. конф./ упор. Н.М. Бамбурак. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2017. С. 304- 306. Джерело доступу: <http://surl.li/ghyfif>
- 19.Супрун Уляна. Що таке тривожність і як подолати.\Уляна Супрун. Блог. 2019. Джерело доступу: <http://surl.li/dkireu>
- 20.Терещук, А.Д. (2017) Психологічна травма як чинник афективної поведінки особистості. Актуальні проблеми психології. - Т. 9. Загальна психологія. Етнічна психологія.Історична психологія, 10. стор. 251-259. Джерело доступу: <http://surl.li/byhuvt>

21. Титаренко Т. М. Критерії відновлення психологічного здоров'я в умовах довготривалої травматизації. Український Психологічний Журнал, 1(3), 2017. Стор.140–150. Джерело доступу: <http://surl.li/qjkhng>
22. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія / Т. М. Титаренко / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. – 160 с. Джерело доступу: <http://surl.li/urqkw>
23. Титаренко Т.М. Технології відновлення психологічного здоров'я особистості в умовах війни: комплексний підхід. Scientific Studios on Social and Political Psychology. - July 2019. Джерело доступу: <http://surl.li/urqju>
24. Титаренко Т.М. Соціально-психологічна реабілітація особистості: етапи, технології, техніки. Наукові студії з соціальної та політичної психології.- 2018. Джерело доступу: <http://surl.li/urptj>
25. Титаренко Т.М. Реабілітаційні технології відновлення психологічного здоров'я особистості в умовах тривалої травматизації. Теорія і Практика Психологічної Допомоги Та Реабілітації: Підручник / Колектив Авторів; За Заг. Ред. В. Осьодла. – К. : НУОУ Ім. Івана Черняхівського, 2019 – 460 с., 190–215. Джерело доступу: <http://surl.li/indbon>
26. Титаренко Т.М. Як подолати наслідки травматизації: контури соціально-психологічної реабілітації. Філософсько-соціологічні та психолого-педагогічні проблеми підготовки особистості до виконання завдань в особливих умовах.- 2018. - сс. 221–224. Джерело доступу: <http://surl.li/gulvxi>
27. Ярема Н.Ю. Психологічне здоров'я особистості. - Юридична психологія, № 2, 2015. – с.106- 1113 с. Джерело доступу: <http://surl.li/hwggvh>

28. Балабанова Л.М., Перелигіна Л.А. Технології відновлення соціально-психологічних ресурсів життєздатності особистості, яка переживає наслідки травматичних подій. Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології: монографія. Том II / за зал ред. В. П. Садкового, О. В. Тімченка; НУЦЗУ. – Х.: ФОП Панов Л.М., 2022. – С. 110-126. Джерело доступу: <http://surl.li/urqon>
29. Гершанов О., Макієнко Н. Шлях до зцілення: основи роботи з наслідками травматичних подій. Israel Trauma Coalition. 2023. 72 с. Джерело доступу: <http://surl.li/fbqlbd>
30. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях / В.Л.Зливков, С.О. Лукомська, О.В. Федан. – К.: Педагогічна думка, 2016. – 219 с. Джерело доступу: <https://core.ac.uk/download/pdf/77241343.pdf>
31. Лорен Лейсі, Морган Хол. Вторинна травма: Коли ви отримали травму від травматичного досвіду іншої людини [Secondary trauma: When you're affected by another person's traumatic experience] (Е. Morton і В. Schuette, редактори). Лондон: Workplace Options. 2022. Джерело доступу: <http://surl.li/qmsffx>
32. Макогончук Н., Голярдик Н., Гевко О. “Психічне та психологічне здоров'я особистості в парадигмі сучасної вищої освіти”. Актуальні питання гуманітарних наук. Вип. 59, том 2, 2023.- Джерело доступу: <http://surl.li/dircjo>
33. Н. О. Марута, Т. В. Панько, Г. Ю. Каленська, С. П. Колядко, І. О. Явдак, С. О. Волкова. Фактори психічної травматизації у внутрішньо переміщених осіб: їх структура та динаміка у часі. Здобутки клінічної і експериментальної медицини. 2020. № 1.- сс 120- 127. Джерело доступу: <http://surl.li/otrjff>

34. Михайлов Б. В. Розлади психіки і поведінки екстремально психологічного походження / Б. В. Михайлов // Психічне здоров'я. – 2015. – № 2 (47). – С. 9–18. Джерело доступу: <http://surl.li/uvwgmz>
35. Олексенко Світлана, Світлана Савченко. “Розвиток культури психологічного здоров'я педагогів в процесі професійного вдосконалення.” Modern engineering and innovative technologies. 2023. Випуск 28-02. – сс. 84–89. Джерело доступу: <http://surl.li/ussal>
36. Толкунова І.В., Гринь О.Р., Смоляр І.І., Голець О.В. Психологія здоров'я людини/за ред. І.В.Толкунової.-Київ: 2018.-156 с. Джерело доступу: <http://surl.li/kkhqiy>
37. Довідник «Травматичні події: психологічна підтримка та самодопомога». Наталя Несенюк, Наталія Чудаєва, Олексій Мурашкевич. Рада Європи, 2022. Електронна версія. Джерело доступу: <http://surl.li/gnnfkx>
38. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум. Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін, О. С. Ковальчук ; за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с. Джерело доступу: [https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/733813/1/Karamushka\\_praktykum.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/733813/1/Karamushka_praktykum.pdf)
39. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 1. – Київ, 2018. – 208 с. Джерело доступу: <https://www.osce.org/files/f/documents/a/a/430805.pdf>
40. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 2. – Київ, 2018. – 240 с. Джерело доступу: [https://document.kdu.edu.ua/info\\_zab/053\\_1430.pdf](https://document.kdu.edu.ua/info_zab/053_1430.pdf)



- 41.Посібник з навчального курсу з молодіжної роботи, інформованої про травму, проєкт (2022). Рада Європи. / Назарій Боярський, Юлія Єлфімова, Наталія Макієнко, Олена Черних. 2022.- 176 с. Джерело доступу: <http://surl.li/bcixgf>
- 42.Простір арттерапії: мистецтво відновлення психічного здоров'я в часи війни: матеріали XX Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (31 березня – 2 квітня 2023 р.) / [за наук. ред. О. Л. Вознесенської, Л. О. Подкоритової]. Київ, 2023. 163 с. Джерело доступу: <http://surl.li/urqlt>
- 43.Психічне здоров'я в умовах війни: шляхи збереження та відновлення: матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції (з міжнародною участю) (м. Київ, 13 жовтня 2023 р.). – Київ: НУБІП України, 2023. - 87 с. Джерело доступу: <http://surl.li/ursb>
- 44.Психологічні методики та тести. Автоматичний підрахунок. Джерело доступу: <https://www.eztests.xyz/>
- 45.Психологу для роботи. Діагностичні методики : збірник / уклад.: М. В. Лемак, В. Ю. Петрище. Вид. 2-ге, виправл. Ужгород : Вид-во Олександра Гаркуші, 2012. 616 с. Джерело доступу: <http://surl.li/umipbo>
- 46.Соціально-психологічна реабілітація осіб, потерпілих від надвичайних ситуацій засобами природотерапії / Сопівник І. В., Мацола В. А.// Humanitarian studios: pedagogics, psychology, philosophy Vol 11(3) 2020. – с.65-74. Джерело доступу: <http://surl.li/wuqofg>
- 47.Соціально-психологічні технології реабілітації особистості / В. Й. Бочелюк, М. С. Панов, І. О. Жадленко, Н. В. Руколянська // Наукові перспективи : журнал. – Київ, 2023. – Вип. 12 (42). – С.667–685. Джерело доступу: <http://surl.li/urqno>

48. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій : практичний посібник / [Т. М. Титаренко, М. С. Дворник, В. О. Климчук та ін.] ; за наук. ред. Т. М. Титаренко / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. – 220 с. Джерело доступу: <http://surl.li/urpvo>
49. Способи підвищення соціально-адаптивних можливостей людини в умовах переживання наслідків травматичних подій : методичні рекомендації / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології ; за наук.ред. Т. М. Титаренко. – Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2017. – 80 с. Джерело доступу: <https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2020/05/metod-tytarenko-2017.pdf>
50. Стаднік А. В., Мельник Ю. Б. Стабільність психічного здоров'я – коротка форма: метод. посіб. (укр. версія). Харків: ХОГОКЗ. 2023. 12 с. Джерело доступу: <http://surl.li/urlttz>
51. Alyson Orcena, Melissa Vallas, Shikha Verma, Ellen Bloch, Lianne Tendler, Megan Johnston. What is Wilderness Therapy? Evolve/ Adolescent Behavioral Health. 2020. Джерело доступу: <http://surl.li/iynsfe>
52. Borge, A. I. H., Motti-Stefanidi, F., & Masten, A. S. (Eds.). (2016). Resilience in developing systems: The promise of integrated approaches for understanding and facilitating positive adaptation to adversity in individuals and their families. *European Journal of Developmental Psychology*, 13 (3). 293-296. Джерело доступу: <http://surl.li/kpzluz>
53. Butsykin, Yehor. Ecological, phenomenological and embodied approach in psychotherapy and its significance for the education of psychotherapists. *Filosofiya osvity. Philosophy of Education*. 27. 2022. - 228-239. Джерело доступу: <http://surl.li/vwmnjh>

54. Caffo E., Belaise C. Psychological aspects of traumatic injury in children and adolescents. *Child and adolescent psychiatric clinics of North America*. 2003. 12(3). 493-535. Джерело доступу: [https://doi.org/10.1016/s1056-4993\(03\)00004-x](https://doi.org/10.1016/s1056-4993(03)00004-x)
55. Judith Lewis Herman *Trauma and Recovery/ BasicBooks*. 1997. – 308 p. Джерело доступу: [https://archive.org/details/traumarecovery00herm\\_0](https://archive.org/details/traumarecovery00herm_0)
56. Karamushka, L. (2021). Mental health: essence, main determinants, strategies and programs. *Psychological journal*, 7 (5), 26-37. Джерело доступу: <https://doi.org/10.31108/1.2021.7.5.3>
57. Krueger, Alan & Schkade, David & Schwarz, Norbert & Stone, Arthur. (2004). *The Day Reconstruction Method (drm): Instrument Documentation*. [https://www.researchgate.net/publication/279235616\\_The\\_Day\\_Reconstruction\\_Method\\_drm\\_Instrument\\_Documentation](https://www.researchgate.net/publication/279235616_The_Day_Reconstruction_Method_drm_Instrument_Documentation)
58. Martin E. P. Seligman. *Authentic Happiness*. Random House Australia, 2011. – 336 p. Джерело доступу: <http://surl.li/ustqn>
59. Peter A. Levine. *Waking the Tiger: Healing Trauma: The Innate Capacity to Transform Overwhelming Experiences*. Berkeley, Calif. : North Atlantic Books.- 1997.- 292 p. Джерело доступу: <https://archive.org/details/wakingtigerheali00levi>
60. Richard G. Tedeschi, Lawrence G. Calhoun. *Trauma and Transformation: Growing in the Aftermath of Suffering*. SAGE, 1995. – 163 p. Джерело доступу: <http://surl.li/ustlf>
61. Tchiki Davis. *What Is Resiliency and How to Be More Resilient*. Psychology Today. 2021. - Джерело доступу: <http://surl.li/ujustpo>
62. van der Kolk, B. A. (2014). *The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma*. Viking. 2014. – 464 p. Джерело доступу: <http://surl.li/ustct>

63. World Health Organization. “Mental health: strengthening our response”. 17 June 2022.- Джерело доступу: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
64. World Health Organization. Physical activity. 26 June 2024.- Джерело доступу: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
65. World Health Organization. World Mental Health Report. Transforming mental health for all. Jun 16, 2022. Джерело доступу: <https://www.who.int/teams/mental-health-and-substance-use/world-mental-health-report>

**ВІДЕО РЕСУРСИ:**

1. Ароматерапія від психіатра здорової людини. Вечірня, балакуча, зігріваюча, екзистенційна. Жанна Адарічева. Джерело доступу: <https://www.youtube.com/watch?v=j5Y5zVwF9k0>
2. Аутогенне тренування за Шульцом | Заняття перше | Розслаблення тіла | Українською мовою. Джерело доступу: <https://www.youtube.com/watch?v=mhwlZCigYbs>
3. Дихальна вправа 4:7:8. Дихання для зняття стресу. Джерело доступу: <https://www.youtube.com/watch?v=q8P4dpuPPQg>
4. Змінений стан свідомості. UA- контент. Аудіо – формат. Джерело доступу: <https://www.youtube.com/watch?v=9XTqZg5VcRI>
5. Йога-нідра українською / 20 хвилин глибокого розслаблення. Джерело доступу: <https://www.youtube.com/watch?v=RemGwOmlvms>
6. Коли відчуваєш тривогу / Кризь хаос думок. Практика медитації від тривоги. Джерело доступу: <https://www.youtube.com/watch?v=m90RNRSWziA>
7. Медитація спокою "Відчуття себе". Джерело доступу: <https://www.youtube.com/watch?v=oTp7gZsAdyI>
8. Найкращі вправи на розтяжку і гнучкість | Вправи для позбавлення зажимів та зняття стресу. Джерело доступу: <https://www.youtube.com/watch?v=5fmAyqHa6Pc>
9. Поради психолога: Музикотерапія. Олександра Коцюк. Джерело доступу: <https://www.youtube.com/watch?v=GGggZxPmmGU>
10. Практика усвідомленості / Медитація для початківців на основі медитацій mindfulness. Джерело доступу: <https://www.youtube.com/watch?v=iMW-q0ByfSc>

- 11.Протокол "Чотири стихії" | Екстрена психологічна допомога. ХОЦМ | Харківський обласний центр молоді. Джерело доступу: <https://www.youtube.com/watch?v=wBdsNhL-fJ0>
- 12.Психотерапія за 3 хвилини. Техніка "Візуалізація подій життя". Олег Чабан. Джерело доступу: <https://www.youtube.com/watch?v=Jr3w-EcIUw4>
- 13.Самомасаж та самозаспокоєння. Вебінар з циклу "Абетка стресостійкості". Рекомендації та практичні вправи для знаходження стану балансу. Володимир Волошин, психотерапевт, член правління «ГО EMDR в Україні - фахове об'єднання зі спеціальної травмотерапії. Олена Мерзлякова, психолог, кандидат психологічних наук, доцент кафедри освітнього лідерства ІППО Київського університету імені Бориса Грінченка. Джерело доступу: <https://www.youtube.com/watch?v=Deg3VBaGvxE>
- 14.Техніки діафрагмального дихання. Антистресовий ефект. Джерело доступу: <https://www.youtube.com/watch?v=imC6zbEyT24>
- 15.Техніка зниження тривожності | Прогресивна м'язова релаксація за Джекобсоном. Джерело доступу: <https://www.youtube.com/watch?v=yaYp5Vhk2MA>

## ДОДАТКИ

### ДОДАТОК А

#### **Програма психологічного тренінгу для вчителів: Практики подолання стресу та тривожності**

**Мета тренінгу:** надати вчителям ефективні методи зниження стресу та тривожності, які можна легко використовувати у щоденному житті та професійній діяльності. Сприяти зміцненню емоційного благополуччя та розвитку навичок саморегуляції.

#### **Цілі тренінгу:**

- 1.Зменшити рівень стресу та тривожності: надати вчителям практичні методи для ефективного управління стресом, щоб зменшити емоційне навантаження і підвищити загальне самопочуття.
- 2.Розвинути навички саморегуляції: ознайомити учасників з техніками саморегуляції, зокрема дихальними вправами, техніками когнітивної перебудови та візуалізаціями, які допоможуть підтримувати спокій і концентрацію під час стресових ситуацій.
- 3.Підвищити емоційну стійкість: навчити вчителів основам емоційної стійкості, що допоможе їм зберігати баланс у складних обставинах та уникати емоційного вигорання.
- 4.Формувати позитивний підхід до роботи та життя: заохочувати учасників до створення позитивних афірмацій та вміння фокусуватися на досягненнях, що сприятиме формуванню оптимістичного світогляду.
- 5.Підвищити загальне професійне задоволення та продуктивність: сприяти тому, щоб вчителі відчували менше напруги на роботі, що в кінцевому підсумку призведе до покращення якості викладання та продуктивності.

6.Формувати підтримуючу атмосферу серед колег: створити можливість для учасників ділитися власними стратегіями подолання стресу та підтримувати один одного в подальшій роботі.

**Тривалість:** 2 години

**Кількість учасників:** 16 осіб

**Формат тренінгу:** практичний, з елементами групової взаємодії та індивідуальної роботи

### Структура тренінгу (таймінг)

Етап	Назва	Тривалість	Опис
1	<b>Вступна частина. Знайомство і розігрів</b>	15 хвилин	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Коротке представлення ведучого та учасників</li> <li>- Очікування та правила групи</li> <li>- Вправа Очікування (учасники на стікерах пишуть свої очікування від тренінгу)</li> </ul>
2	<b>Теоретичний блок: Основи стресу та тривожності</b>	15 хвилин	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Презентація з основними поняттями стресу та тривожності</li> <li>- Обговорення, як вони впливають на життя та роботу вчителів</li> <li>- Пояснення механізмів виникнення стресу</li> </ul>
3	<b>Практичний блок 1: Дихальні техніки та релаксація</b>	20 хвилин	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Презентація на тему дихальних технік для зниження стресу</li> <li>- Практика 4-7-8 та техніка діафрагмального дихання</li> <li>- Обговорення досвіду та ефективності кожної техніки</li> </ul>



4	<b>Практичний блок 2: Перевірка думок (когнітивна техніка)</b>	20 хвилин	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Презентація про техніку Перевірка думок для контролю тривожних установок</li> <li>- Групова вправа Мій тригер (розпізнавання тривожних думок і робота над їх заміною)</li> </ul>
5	<b>Практичний блок 3: Візуалізація та позитивні афірмації</b>	20 хвилин	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Презентація про техніку візуалізації для зниження стресу</li> <li>- Практика візуалізації Спокійне місце (кожен учасник уявляє місце, де відчувається спокійно та комфортно)</li> <li>- Обговорення позитивних афірмацій та створення індивідуальних афірмацій</li> </ul>
6	<b>Рефлексія та підбиття підсумків</b>	20 хвилин	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Вправа Що я винесу з тренінгу?</li> <li>- Обговорення отриманого досвіду, відповідь на запитання учасників</li> <li>- Поради щодо використання методів у повсякденному житті</li> </ul>
7	<b>Закриття тренінгу</b>	10 хвилин	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Вправа Подяка (учасники діляться, за що вдячні собі та іншим у цей момент)</li> <li>- Завершення тренінгу, роздача роздаткових матеріалів для самостійної роботи</li> </ul>

### **Правила тренінгу**

1) Конфіденційність: усе, що обговорюється на тренінгу, залишається між учасниками. Це дозволяє створити безпечне середовище для обміну особистими переживаннями.

- 2) Взаємоповага: поважати думки та досвід інших учасників, навіть якщо вони відрізняються від власних. Висловлюватися доброзичливо та без оцінювання.
- 3) Активна участь: усі учасники запрошуються активно долучатися до обговорень та вправ. Ваша участь робить тренінг ціннішим для всіх.
- 4) Повага до часу: дотримуватися таймінгу, з повагою ставитися до часу тренера та учасників. Приходити вчасно, не відволікатися на сторонні справи під час занять.
- 5) Право «пасу»: у кожного учасника є право не відповідати на певні питання або пропускати частину вправи, якщо це йому некомфортно. Важливо відчувати свободу вибору та поважати особисті кордони.
- 6) Зворотній зв'язок: давати конструктивний зворотний зв'язок, орієнтуючись на власні відчуття та враження, не критикуючи інших. Використовувати «Я-висловлювання» для того, щоб говорити про свої думки та почуття.
- 7) Виключення гаджетів: під час тренінгу телефони та інші пристрої слід вимкнути або поставити на беззвучний режим, щоб повністю зосередитися на процесі.
- 8) Прислухання та підтримка: активно слухати інших учасників, надавати підтримку і розуміння, коли це потрібно, та утримуватися від переривання.
- 9) Добровільність: участь у всіх обговореннях і практичних вправах є добровільною. Учасники можуть вибирати ті активності, які для них прийнятні.
- 10) Розширення меж комфорту: підтримувати готовність вийти із зони комфорту, адже це сприяє особистісному зростанню, розвитку та глибшому усвідомленню своїх можливостей і реакцій

## **Матеріально-технічне забезпечення**

### *Технічні засоби:*

Проектор або екран для презентації

Комп'ютер або ноутбук з презентацією

Динамік для фонової музики під час вправи з візуалізацією

### *Роздаткові матеріали:*

Набір аркушів формату А4 для записів

Стікери для вправи «Очікування»

Ручки для кожного учасника

Листівки або брошури з техніками релаксації та зниження стресу

### *Обладнання для вправ:*

Килимки або стільці для комфортного виконання дихальних вправ

Пляшки з водою для учасників

### *Інші матеріали:*

Принтовані афірмації та зразки позитивних установок для кожного учасника

Листи для індивідуального аналізу під час рефлексії

## Теоретичний блок: Основи стресу та тривожності

### 1. Огляд понять тривожності, основних фізичних та емоційних симптомів

**Тривожність** — це нормальна емоційна реакція на стресові ситуації, яка супроводжується відчуттями неспокою, страху або напруги.

Вона може проявлятися у вигляді фізичних, емоційних і поведінкових симптомів, таких як:

- *Фізичні симптоми:* прискорене серцебиття, пітливість, тремтіння, головний біль, м'язове напруження.
- *Емоційні симптоми:* відчуття безпорадності, нервозності, страху перед майбутнім.
- *Поведінкові симптоми:* уникання певних ситуацій, надмірна самокритика, проблеми зі сном.

Хоча тривожність може бути нормальним і навіть корисним механізмом виживання, коли вона стає надмірною або хронічною, це може вплинути на повсякденне життя, навчання та соціальні відносини.

### 2. Поняття стресу

**Стрес** — це комплексна реакція організму на будь-які зміни чи виклики, що вимагають адаптації або відповіді. Це природна захисна реакція, яка мобілізує фізичні, емоційні та поведінкові ресурси для подолання складних ситуацій.

#### **Основні характеристики стресу:**

- *Фізіологічний аспект:* стрес запускає так звану реакцію «боротьби або втечі» — організм виділяє гормони (адреналін, кортизол), що допомагають швидко зреагувати на загрозу. Це проявляється у прискореному серцебитті, підвищеному тиску, напрузі м'язів, що тимчасово підвищує продуктивність.

- *Психологічний аспект:* людина може відчувати тривогу, напруження, страх, роздратування або навіть відчай. Стресовий стан може впливати на мислення, здатність приймати рішення та контролювати емоції.
- *Когнітивний аспект:* стрес впливає на концентрацію уваги, здатність до навчання та зосередження. У стані стресу може знижуватися здатність до продуктивного мислення та пам'ять.
- *Поведінковий аспект:* під впливом стресу люди можуть змінювати свою поведінку — відчувати потребу ізолюватися, уникати обов'язків або, навпаки, діяти імпульсивно та агресивно.

### ***Типи стресу:***

***Еустрес («позитивний стрес»):*** це тип стресу, що мобілізує ресурси організму для подолання важливих завдань і досягнення цілей. Еустрес може бути корисним і мотивуючим, коли він викликає приплив енергії та ентузіазму.

***Дистрес («негативний стрес»):*** це шкідливий, хронічний стрес, який часто викликаний надмірним тиском, що перевищує здатності людини до адаптації. Дистрес може призводити до вигорання, психосоматичних розладів і значного погіршення самопочуття.

### ***Причини виникнення стресу***

Стресові ситуації можуть бути викликані внутрішніми (наприклад, особистісні конфлікти, негативні думки) або зовнішніми (робота, відносини, фінансові труднощі) факторами. Кожен організм реагує на стрес індивідуально, залежно від особистих рис, життєвого досвіду та наявності підтримки.

### 3. Порівняння стресу та тривожності

<b>Критерій</b>	<b>Стрес</b>	<b>Тривожність</b>
<b>Визначення</b>	Реакція організму на зовнішні виклики або загрози.	Відчуття хвилювання, занепокоєння без чіткої зовнішньої причини.
<b>Причини</b>	Зовнішні фактори (робота, стосунки, життєві події).	Внутрішні фактори (негативні думки, переживання про майбутнє).
<b>Тривалість</b>	Зазвичай триває, поки триває ситуація, що викликала реакцію.	Може бути хронічною, навіть за відсутності об'єктивних причин.
<b>Основні симптоми</b>	Фізичне напруження, підвищений тиск, прискорене серцебиття, дратівливість.	Невмотивована тривога, нав'язливі думки, страхи, психічна напруга.
<b>Фізіологічні зміни</b>	Підвищення рівня кортизолу та адреналіну, реакція «боротьби або втечі».	Тривала активація симпатичної нервової системи, виснаження.
<b>Психологічний ефект</b>	Може мотивувати до дій, особливо при короткотривалому стресі.	Зазвичай не приносить користі, викликає відчуття невпевненості, страху.
<b>Інтенсивність</b>	Часто залежить від інтенсивності та важливості ситуації.	Може бути високою навіть за відсутності об'єктивної загрози.
<b>Засоби подолання</b>	Дихальні вправи, розслаблення, зміна	Психотерапія, медитація, когнітивно-поведінкова

	обстановки, вирішення проблеми.	терапія, техніки роботи з думками.
<b>Можливі наслідки</b>	У короткотривалій перспективі може бути корисним, але при хронічності — веде до вигоряння.	Призводить до хронічного стресу, зниженої якості життя, депресивних розладів.

#### 4. Причини стресу та тривожності у вчителів

- 1) Високе навантаження та брак часу: постійне виконання численних обов'язків, включаючи підготовку до уроків, оцінювання, документацію та роботу з батьками, часто призводить до перенапруження та хронічної втоми.
- 2) Велика відповідальність за успіх учнів: Вчителі несуть відповідальність за академічні та емоційні успіхи своїх учнів, що створює значний тиск та тривожність щодо їхнього прогресу та досягнень.
- 3) Проблеми з дисципліною в класі: виклики у підтриманні дисципліни, особливо в роботі з проблемними учнями, можуть призвести до емоційного вигорання, дратівливості та стресу.
- 4) Відсутність підтримки та взаєморозуміння: брак підтримки від адміністрації, колег та батьків, а також недостатня кількість ресурсів часто ускладнюють роботу та сприяють появі почуття ізольованості.
- 5) Невизначеність і зміни у системі освіти: часті зміни в освітніх стандартах, вимогах до звітності та програм часто викликають почуття нестабільності та тривожність, що вчителям важко пристосуватися до таких умов.

- 6) Низька оплата праці та соціальна оцінка: недостатня винагорода за виконану роботу і соціальна недооцінка важливості професії можуть сприяти розвитку хронічного стресу.
- 7) Проблеми з балансом роботи та особистого життя: тривалий робочий день, включаючи підготовку до занять вдома, обмежує час для відпочинку та особистих інтересів, що негативно впливає на психологічне здоров'я.
- 8) Емоційна залученість та високе співчуття: вчителі часто надмірно емоційно залучені до проблем учнів, особливо тих, хто стикається з труднощами вдома або в навчанні, що викликає занепокоєння і може вести до вигорання.
- 9) Психологічний тиск від зовнішніх очікувань: високі очікування від суспільства, батьків і навіть самих себе часто створюють додаткове навантаження на вчителів, які відчують, що мають виправдати ці очікування.

### **5. Механізми виникнення стресу**

Стрес виникає як реакція організму на зовнішні чи внутрішні подразники, що сприймаються як загроза або виклик. Механізм стресової реакції включає декілька етапів та систем організму, особливо нервову й ендокринну системи.

#### ***Основні етапи стресової реакції***

1. Сприйняття загрози: коли людина стикається зі стресовим фактором (стресором), мозок, зокрема лімбічна система і мигдалина, оцінює ситуацію. Якщо подія сприймається як загрозна або викликає сильну емоційну реакцію, мозок подає сигнал про небезпеку.
2. Запуск стресової реакції: мигдалина активує гіпоталамус — центральну структуру, яка координує реакцію організму на стрес. Гіпоталамус запускає роботу вегетативної нервової системи та активує ендокринні механізми для мобілізації ресурсів.



3. Реакція "боротьби або втечі": гіпоталамус стимулює симпатичну нервову систему, яка відповідає за миттєву реакцію на стрес. Внаслідок цього наднирники починають виділяти адреналін і норадреналін, що призводить до таких змін:

- Прискорення серцебиття, підвищення кров'яного тиску.
- Посилення кровопостачання до м'язів.
- Розширення зіниць для кращого сприйняття оточення.
- Зниження активності травної системи, щоб сконцентрувати енергію на діях.

4. Гормональний вплив (гормони стресу): через декілька хвилин після початкової реакції активується вісь гіпоталамус-гіпофіз-наднирники (HPA-вісь). Гіпоталамус виділяє кортикотропін-рилізінг-гормон (CRH), який стимулює гіпофіз виділяти адренотропний гормон (АКТГ). АКТГ, у свою чергу, стимулює наднирники до виділення кортизолу, головного гормону стресу.

Кортизол відіграє кілька важливих ролей:

- Підвищує рівень цукру в крові для забезпечення енергії.
- Підвищує доступність глюкози в мозку для покращення когнітивних функцій.
- Послаблює імунну відповідь, щоб зосередити ресурси на подоланні стресора.

5. Адаптація чи виснаження: якщо стресова ситуація короткотривала, після завершення стресора організм поступово повертається до нормального стану. Але при тривалому стресі рівень кортизолу залишається підвищеним, що може спричинити негативні наслідки:

- Хронічне виснаження.

- Зниження імунітету.
- Підвищення ризику серцево-судинних захворювань.
- Порушення сну та емоційної стабільності.

Основні системи, що беруть участь у виникненні стресу

- Нервова система (лімбічна система, симпатична нервова система): відповідає за швидке реагування на стрес.
- Ендокринна система (вісь НРА): забезпечує тривалішу реакцію на стрес через гормональні зміни.
- Імунна система: при хронічному стресі її функції знижуються через тривалий вплив кортизолу.

Підсумок

Стрессова реакція є еволюційно сформованою захисною функцією, що дозволяє організму швидко реагувати на небезпеку. Проте, якщо стрес стає хронічним, він порушує баланс у роботі систем організму і може призвести до негативних наслідків для здоров'я та психологічного благополуччя.

## Практичний блок 1: Дихальні техніки та релаксація

### 1. Дихання за методом 4-7-8

<https://www.youtube.com/watch?v=xsc6QKT9-nE>

Як виконувати:

Вдихніть через ніс, рахуючи до 4.

Затримайте дихання, рахуючи до 7.

Видихніть повільно через рот, рахуючи до 8.

Результат: Допомагає швидко розслабитися, знизити напругу і нормалізувати пульс.

### 2. Черевне дихання (Діафрагмальне дихання)

<https://www.youtube.com/watch?v=imC6zbEyT24>

Як виконувати:

Покладіть одну руку на живіт, а іншу – на груди.

Повільно вдихніть носом, щоб живіт піднімався, а груди залишалися нерухомими. Видихайте через рот, відчуваючи, як живіт опускається.

Результат: Допомагає активізувати парасимпатичну нервову систему, знижуючи рівень стресу.

### 3. Квадратне дихання (Box Breathing)

<https://www.youtube.com/watch?v=n6RbW2LtdFs>

Як виконувати: Вдихніть на 4 рахунки, затримайте дихання на 4, видихніть на 4, і знову затримайте на 4.

Результат: Створює відчуття спокою і контролю, допомагає фокусуватися на теперішньому моменті.

### 4. Перемінне дихання через ніздрі (Наді Шодхана)

<https://www.youtube.com/shorts/5jG-5pSLodg>

Як виконувати: Закрийте великим пальцем праву ніздрю і вдихніть через ліву. Потім закрийте ліву ніздрю, відкривши праву, і видихніть через праву. Повторюйте, змінюючи ніздрі.

Результат: Балансує емоційний стан, покращує концентрацію, знижує тривожність.

### **1. Техніка Подовжений видих**

[https://youtube.com/shorts/3NKIdyqBYPc?si=PyTz\\_SCDkR0aGaOk](https://youtube.com/shorts/3NKIdyqBYPc?si=PyTz_SCDkR0aGaOk)

Як виконувати: Вдихайте глибоко носом, рахуючи до 4, і повільно видихайте, рахуючи до 6–8.

Результат: Заспокоює нервову систему, уповільнює серцебиття, знижує відчуття тривоги.

### **2. Візуалізація з диханням**

<https://youtube.com/shorts/qs0ZSwmJjuY?si=0qoOEFriFYySR39B>

Як виконувати: Уявіть, що вдихаєте світле, чисте повітря, яке розслаблює тіло, і видихаєте темне, напружене повітря, яке забирає стрес.

Результат: Знижує емоційну напругу і покращує настрій завдяки поєднанню дихання і візуалізації.

**Виконуючи ці техніки, можна помітно зменшити стрес, підвищити рівень концентрації та поліпшити загальне самопочуття.**

## Практичний блок 2: Перевірка думок (когнітивна техніка)

Джерело: <https://www.youtube.com/watch?v=-reb6BOvES8&t=53s>

Інструкції:

1) Вступ (1 хвилина):

Тренер пояснює учасникам, що наші думки можуть значно впливати на те, як ми відчуваємося і як реагуємо на події навколо нас. Деякі думки є корисними, а деякі можуть бути перебільшеними або невірними, що призводить до посилення тривоги.

2) Кроки техніки Перевірка думок:

1. Визначення думки (2 хвилини):

Попросіть учасників подумати про ситуацію, яка викликає у них тривогу або дискомфорт, та записати першу думку, яка виникає у цій ситуації. Наприклад, "Мене ніхто не зрозуміє" або "Я не зможу впоратися з цим завданням".

2. Оцінка думки (Перевірка фактів) (5 хвилин):

Запропонуйте учасникам розглянути свою думку критично, поставивши кілька запитань:

Чи є докази, що підтримують цю думку?

Чи є докази, що суперечать цій думці?

Чи була у мене раніше подібна ситуація, і як я впорався?

Що б я сказав другу, який має таку думку?

3. Формування нової, корисної думки (2 хвилини):

Запропонуйте учасникам створити альтернативну думку, яка є більш збалансованою і корисною. Наприклад, замість "Я не зможу впоратися", можна подумати: "Це виклик, але я спробую зробити все, що зможу, і попросити допомоги, якщо буде потрібно".

## Групова вправа Мій тригер (розпізнавання тривожних думок і робота над їх заміною)

<https://www.youtube.com/watch?v=0kJFB555PdY&t=317s>

<https://psychology.space/psypedia-post/tryggeruvannya/>

**Мета:** допомогти учасникам усвідомити свої індивідуальні тригери стресу, навчитися розпізнавати їх і обговорити ефективні стратегії подолання.

### Опис вправи:

Пояснення поняття тригерів: Тренер коротко пояснює, що таке «тригер» – це подія, ситуація або фактор, що викликає у людини стресову або тривожну реакцію. Тригер може бути різним для кожного, тому важливо його розпізнати для подальшої роботи.

Індивідуальна рефлексія (3 хвилини): Кожен учасник отримує аркуш паперу та ручку. Протягом кількох хвилин учасники подумки повертаються до ситуацій, у яких відчували стрес або тривогу, і записують, що могло спровокувати цю реакцію. Це можуть бути конкретні слова, події, люди, навіть думки або ситуації.

Обговорення у парах (5 хвилин): Учасники об'єднуються у пари і діляться своїми тригерами. Вони можуть обговорити:

Які ситуації чи події часто викликають у них стрес.

Як вони реагують на ці тригери.

Які методи, на їхню думку, допомагають ефективніше справлятися з реакцією на тригери.

**Рефлексія та підсумок (2 хвилини):** Тренер підбиває підсумки обговорення, звертаючи увагу на те, що всі тригери є нормальними, але важливо навчитися реагувати на них у здоровий спосіб. Учасникам пропонується подумати над методами зменшення стресу, які вони хотіли б застосувати на практиці.

### Практичний блок 3: Візуалізація та позитивні афірмації

**Групова вправа** **Спокійне\ Безпечне місце** (10 хв.) — учасники уявляють місце чи подію, що викликає у них почуття спокою та захищеності, і діляться в групі (за бажанням).

<https://www.resilience.help/resources/vprava-bezpechne-misce-yak-znajty-vnutrishnij-spokij-ta-garmoniyu/>

<https://www.youtube.com/watch?v=UJC2Ee4skoI>

Інструкції:

1) Вступ (2 хвилини):

Тренер пояснює, що уявлення спокійного образу — це один із способів швидко зняти напругу. Зазначте, що цей образ можна використовувати, коли відчуваєшся неспокійно або відчуваєш тривогу.

2) Підготовка до візуалізації (2 хвилини):

Запропонуйте учасникам сісти зручно, закрити очі та глибоко вдихнути й видихнути кілька разів. Дайте їм час заспокоїтися та підготуватися до візуалізації.

3) Візуалізація образу (5 хвилин):

Попросіть підлітків уявити місце або образ, що викликає у них відчуття спокою та безпеки. Це може бути справжнє місце, де вони відчуваються добре, або вигаданий куточок, де їм комфортно.

Опишіть кілька можливих образів, щоб допомогти: зелена галявина в лісі, берег моря, затишна кімната з м'якими меблями. Попросіть їх подумати про деталі: кольори, звуки, відчуття на дотик.

Спокійна фонова музика, яка створить комфортну атмосферу для візуалізації:

<https://www.youtube.com/watch?v=ItNWf1FDow0>

Нагадуйте, щоб учасники фокусувалися на відчутті спокою і розслаблення, яке це місце їм приносить.

4) Повернення до реальності (2 хвилини): попросіть учасників поступово повернутися до реальності, зробивши кілька глибоких вдихів та видихів. Запропонуйте відкрити очі, коли вони почуватимуться готовими.

**Вправа Позитивні афірмації** (10 хв.) — створення власних афірмацій для підвищення впевненості в собі ( <https://psychologer.com.ua/afirmatsii/> ).

- Обговорення, як працюють афірмації та як їх створювати
- Ранкові позитивні установки.

<https://www.youtube.com/watch?v=MVQaEtUUVQ0>

Учасники тренінгу створюють власні афірмації для підтримки себе у стресових ситуаціях

Інструкції:

1) Вступ (1 хвилина):

Тренер пояснює, що афірмації — це позитивні твердження, які допомагають змінити сприйняття себе, підвищити самооцінку і зменшити вплив негативних думок. Афірмації працюють, якщо їх повторювати регулярно та з вірою у їхню силу.

2) Приклади позитивних афірмацій (1 хвилина):

Наведіть приклади простих афірмацій, які можна використовувати щодня:

"Я ціную себе і свої зусилля."

"Я гідний любові та поваги."

"Я можу справлятися з труднощами."

"Мої думки сповнені спокою та впевненості."

3) Створення власних афірмацій (5 хвилин):

Попросіть учасників подумати про позитивні твердження, які вони хотіли б сказати собі. Це можуть бути афірмації, пов'язані з їхніми цілями, особистісними якостями або тим, у що вони хотіли б повірити.

Запропонуйте їм записати 1-3 афірмації, які їм найбільше відгукуються.



#### 4) Практика повторення афірмацій (3 хвилини):

Тренер пропонує учасникам кілька разів тихо чи вголос повторити обрані афірмації, звертаючи увагу на те, як вони себе почувають.

Наголосіть, що під час повторення афірмацій важливо зосередитися на почуттях упевненості та позитиву.

#### **Вправа Подяка**

Джерело: <https://naurok.com.ua/rozvitkovo--korekciyne-zanyattya-dlya-pidlitkiv-vidchuti-radist-zhittya-169128.html>

**Мета:** Сприяти позитивному мисленню, підвищити рівень щастя та задоволення, а також знизити рівень стресу через усвідомлення вдячності.

Опис вправи:

Вступ (2 хвилини):

Тренер розпочинає з пояснення важливості вдячності та її впливу на емоційний стан. Підкреслюється, що практика подяки допомагає змістовно переосмислити повсякденні ситуації та виявити позитивні аспекти життя.

Індивідуальне рефлексування (3 хвилини):

Учасникам пропонується взяти аркуші паперу та ручки. Кожен з них має написати три речі, за які вони вдячні. Це можуть бути як великі, так і малі речі (наприклад, вдячність за підтримку друзів, гарний день, можливість відвідати тренінг тощо).

Заохочуються детальні описи – чому вони вдячні за кожен з цих речей і який вплив це має на їхнє життя.

Обговорення у групах (5 хвилин):

Учасники діляться своїми записами у малих групах по 3-4 особи. Кожен має можливість поділитися тим, за що він вдячний, та обговорити, як це вплинуло на їхнє життя.

Завершення (1 хвилина):

Тренер підсумовує обговорення, підкреслюючи, що вдячність — це не лише емоція, а й дія, яку можна регулярно практикувати. Запропонувати учасникам вести щоденник подяки, куди вони можуть записувати вдячності щодня або щотижня.

***Завершальна рефлексія та поради на майбутнє*** — учасники діляться відгуками, планують, як використовуватимуть здобуті знання у щоденному житті.

- Висновки за підсумками тренінгу

Запитайте учасників, як вони почувалися під час виконання вправ. Обговоріть, як важливо час від часу звертатися до своїх позитивних якостей і пам'ятати про них, особливо в моменти сумніву або стресу.

- Поради щодо продовження практик у повсякденному житті

#### **Поради для подальшого застосування отриманих навичок**

1. Регулярно практикуйте афірмації та позитивні самопідтримуючі думки: Щоранку або перед важливими подіями нагадуйте собі позитивні афірмації, які ви створили під час тренінгу. Постійне повторення допоможе сформувати більш позитивне ставлення до себе і зменшити вплив негативних думок.

2. Застосовуйте техніку Перевірка думок у стресових ситуаціях: коли ви відчуваєте тривогу або стрес, намагайтеся аналізувати свої думки та перевіряти їх на реалістичність. Запитайте себе: “Чи це справді так?”, “Чи є інші докази або варіанти розвитку подій?” Це допоможе знизити тривожність і поглянути на ситуацію об'єктивніше.

3. Звертайтеся до *спокійного образу* для зняття тривожності: відтворіть у своїй уяві образ, який приносить відчуття спокою. Використовуйте цю техніку перед важливими подіями, на шкільних уроках або в будь-якій іншій ситуації, коли потрібно заспокоїтись і зосередитися.

4. Практикуйте самооцінку через вправу Що я ціную у собі: в кінці кожного тижня записуйте три речі, які вам вдалося зробити добре, або якості, які допомогли вам цього досягти. Це допоможе підтримувати позитивну самооцінку і нагадувати собі про свої сильні сторони.

5. Обговорюйте тривожні ситуації з друзями або наставниками: поділіться своїми переживаннями з людьми, які вас підтримують. Розмова про свої емоції може допомогти поглянути на ситуацію під іншим кутом, знизити тривогу та знайти нові способи вирішення проблеми.

6. Регулярно займайтеся фізичною активністю та розслабленням: спорт та техніки релаксації, такі як дихальні вправи, йога чи медитація, позитивно впливають на емоційний стан. Вони допомагають знижувати стрес та тривожність, а також підвищують загальний рівень самопочуття.

7. Ведення щоденника настрою та досягнень: щовечора записуйте у щоденник одну позитивну річ, яка сталася протягом дня, навіть якщо вона була незначною. Це допоможе зосереджуватися на позитивних моментах та покращити настрій.

Важливі нагадування:

Ставтеся до себе з розумінням та терпінням. Навички саморегуляції потребують часу на освоєння, і маленькі успіхи в цьому — це вже великий крок вперед.

Використовуйте підтримку однокласників, друзів або тренерів, коли це потрібно. Спільний досвід і допомога один одному можуть підвищити ефективність застосування нових навичок.

Регулярне застосування навичок допоможе створити стійку звичку до підтримки позитивного мислення, зниження тривожності та покращення загального самопочуття.

**ВИКОРИСТАНІ ДЖЕРЕЛА:**

- 1) Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: Метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України, 2022. 52 с. Джерело доступу: <http://surl.li/urpmk>
- 2) Марковська Марія. Стрес і психологічна травма. Що з нами відбувається зараз. “Нова українська школа”. 2022. Джерело доступу: <http://surl.li/jnbcoh>
- 3) Супрун Уляна. Що таке тривожність і як подолати. Уляна Супрун. Блог. 2019. Джерело доступу: <http://surl.li/dkireu>
- 4) Титаренко Т.М. Реабілітаційні технології відновлення психологічного здоров'я особистості в умовах тривалої травматизації. Теорія і Практика Психологічної Допомоги Та Реабілітації: Підручник / Колектив Авторів; За Заг. Ред. В. Осьодла. – К. : НУОУ Ім. Івана Черняхівського, 2019 – 460 с., 190–215. Джерело доступу: <http://surl.li/indbon>
- 5) Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. — Х.: Прапор, 2007.— 640 с. Джерело доступу: [https://library.udpu.edu.ua/library\\_files/427530.pdf](https://library.udpu.edu.ua/library_files/427530.pdf)
- 6) Гершанов О., Макієнко Н. Шлях до зцілення: основи роботи з наслідками травматичних подій. Israel Trauma Coalition. 2023. 72 с. Джерело доступу: <http://surl.li/fbqlbd>
- 7) Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях / В.Л.Зливков, С.О. Лукомська, О.В. Федан. – К.: Педагогічна думка, 2016. – 219 с. Джерело доступу: <https://core.ac.uk/download/pdf/77241343.pdf>

- 8) Психологу для роботи. Діагностичні методики : збірник / уклад.: М. В. Лемак, В. Ю. Петрище. Вид. 2-ге, виправл. Ужгород : Вид-во Олександра Гаркуші, 2012. 616 с. Джерело доступу: <http://surl.li/umipbo>
- 9) Основи практичної психології / В.Панок, Н.Чепелева, Т.Титаренко. К. : Либідь. 2001. 534с. Джерело доступу: <http://surl.li/ctctxs>

**ВІДЕО ДЖЕРЕЛА:**

Абетка психологічної допомоги: магічне мислення, техніка "Перевірка думок"

<https://www.youtube.com/watch?v=-reb6BOvES8>

Афірмації. Програмування на успіх та позитив. Ранкові позитивні установки.

<https://www.youtube.com/watch?v=MVQaEtUUVQ0>

Візуалізація з диханням

<https://youtube.com/shorts/qs0ZSwmJjuY?si=0qoOefRiFYySR39B>

Квадратне дихання (Box Breathing)

<https://www.youtube.com/watch?v=n6RbW2LtdFs>

Ніколи зі мною такого не було і от, знову - тригери. Психологія та психотерапія. Випуск 100. СЕНС - Психологічна Студія UA.

<https://www.youtube.com/watch?v=0kJFB555PdY>

Перемінне дихання через ніздрі (Наді Шодхана)

<https://www.youtube.com/shorts/5jG-5pSLodg>

Спокійна фонова музика, яка створить комфортну атмосферу для візуалізації:

<https://www.youtube.com/watch?v=ItNWf1FDow0>

Техніка заспокоєння. Практика дихання 4-7-8

<https://www.youtube.com/watch?v=xsc6QKT9-nE>

Техніки діафрагмального дихання. Антистресовий ефект.

<https://www.youtube.com/watch?v=imC6zbEyT24>

Техніка емоційної стабілізації «Дихання квадратом»

<https://www.youtube.com/watch?v=n6RbW2LtdFs>

Техніка Подовжений видих

[https://youtube.com/shorts/3NKIdyqBYPc?si=PyTz\\_SCDkR0aGaOk](https://youtube.com/shorts/3NKIdyqBYPc?si=PyTz_SCDkR0aGaOk)

## ДОДАТОК Б

### **Програма тренінгу: Методи зниження тривожності та покращення самопочуття підлітків**

**Тривалість програми:** 3 заняття (1 раз на тиждень по 45 хвилин)

**Цільова аудиторія:** підлітки 15-17 років

**Мета тренінгу:** навчити підлітків ефективним методам зниження тривожності та покращення самопочуття, допомогти розвинути навички емоційної саморегуляції, підвищити впевненість у собі та позитивне самосприйняття.

#### **Цілі тренінгу:**

1. Ознайомити з техніками управління тривожністю: підлітки навчаться розпізнавати тривожні думки та ситуації, які викликають стрес, і розумітимуть основні способи їх подолання.
2. Розвинути навички позитивного мислення: допомогти учасникам зрозуміти важливість позитивного самопідтримуючого мислення, практикуючи афірмації та вправи на самоприйняття.
3. Сформувані базові навички критичного мислення та рефлексії: в рамках техніки Перевірка думок підлітки навчаться аналізувати свої думки та ставити під сумнів негативні установки, що сприяють підвищенню тривожності.
4. Сприяти підвищенню самооцінки та прийняттю себе: виконуючи вправи на самопідтримку, учасники отримають змогу усвідомити свої позитивні якості та підвищити впевненість у собі.
5. Надати інструменти для підтримки емоційної рівноваги: тренінг допоможе учасникам навчитися розслаблятися та знижувати стрес за допомогою технік, які вони зможуть застосовувати самостійно в повсякденному житті.
6. Підвищити навички самоконтролю та самодопомоги: учасники дізнаються, як відстежувати свій емоційний стан, і матимуть доступ до інструментів для зниження тривожності та покращення самопочуття в стресових ситуаціях.

## Правила тренінгу

- 1) **Конфіденційність:** усе, що обговорюється на тренінгу, залишається між учасниками. Це дозволяє створити безпечне середовище для обміну особистими переживаннями.
- 2) **Взаємоповага:** поважати думки та досвід інших учасників, навіть якщо вони відрізняються від власних. Висловлюватися доброзичливо та без оцінювання.
- 3) **Активна участь:** усі учасники запрошуються активно долучатися до обговорень та вправ. Ваша участь робить тренінг ціннішим для всіх.
- 4) **Повага до часу:** дотримуватися таймінгу, з повагою ставитися до часу тренера та учасників. Приходити вчасно, не відволікатися на сторонні справи під час занять.
- 5) **Право «пасу»:** у кожного учасника є право не відповідати на певні питання або пропускати частину вправи, якщо це йому некомфортно. Важливо відчувати свободу вибору та поважати особисті кордони.
- 6) **Зворотній зв'язок:** давати конструктивний зворотний зв'язок, орієнтуючись на власні відчуття та враження, не критикуючи інших. Використовувати «Я-висловлювання» для того, щоб говорити про свої думки та почуття.
- 7) **Виключення гаджетів:** під час тренінгу телефони та інші пристрої слід вимкнути або поставити на беззвучний режим, щоб повністю зосередитися на процесі.
- 8) **Прислухання та підтримка:** активно слухати інших учасників, надавати підтримку і розуміння, коли це потрібно, та утримуватися від переривання.



9) **Добровільність:** участь у всіх обговореннях і практичних вправах є добровільною. Учасники можуть вибирати ті активності, які для них прийнятні.

10) **Розширення меж комфорту:** підтримувати готовність вийти із зони комфорту, адже це сприяє особистісному зростанню, розвитку та глибшому усвідомленню своїх можливостей і реакцій

**Матеріально-технічне забезпечення:**

Маркери та папір для вправ.

Аудіоапаратура для релаксуючої музики під час практик медитації.

Папірці для створення власних позитивних тверджень.

Килимки або подушки для комфортного проведення практик дихання та релаксації.

Ноутбук, проєктор для демонстрації презентації

## Заняття 1: Вступ до теми та базові техніки саморегуляції

**Час: 45 хвилин**

**Цілі:** ознайомити підлітків з поняттям тривожності та її основними проявами. Вивчити основні методи швидкої саморегуляції для зниження тривоги.

**Програма:**

**1. Вступ та знайомство (5 хв.)** — представлення тренера, обговорення мети курсу, очікувань

- Знайомство з групою та тренером (Вправа на знайомство ("3 слова"): кожному учаснику пропонується описати себе трьома словами та сказати що його мотивує. Ім'я за слово не вважається).

Джерело: [http://psychologis.com.ua/igry\\_na\\_znakomstvo.htm](http://psychologis.com.ua/igry_na_znakomstvo.htm)

- Коротке обговорення теми і мети тренінгу

**2. Що таке тривожність? (10 хв.)** — коротке пояснення поняття тривожності та типових проявів (фізичних та емоційних).

- Огляд понять тривожності, основних фізичних та емоційних симптомів

**Тривожність** — це нормальна емоційна реакція на стресові ситуації, яка супроводжується відчуттями неспокою, страху або напруги.

Вона може проявлятися у вигляді фізичних, емоційних і поведінкових симптомів, таких як:

- Фізичні симптоми: прискорене серцебиття, пітливість, тремтіння, головний біль, м'язове напруження.
- Емоційні симптоми: відчуття безпорадності, нервозності, страху перед майбутнім.
- Поведінкові симптоми: уникання певних ситуацій, надмірна самокритика, проблеми зі сном.

Хоча тривожність може бути нормальним і навіть корисним механізмом виживання, коли вона стає надмірною або хронічною, це може вплинути на повсякденне життя, навчання та соціальні відносини підлітка.

- Обговорення з учасниками причин тривожності в їхньому житті

1. Соціальний тиск: підлітки часто відчують тиск з боку однолітків, батьків і суспільства загалом, що може призводити до тривоги щодо свого статусу, зовнішності або прийняття.

2. Навчальні вимоги: високі академічні вимоги, конкуренція та очікування можуть викликати у підлітків страх перед невдачею, що може призвести до підвищеної тривожності.

3. Зміни в житті: перехід до старшої школи, зміна середовища, нові викладачі чи друзі можуть викликати стрес і тривожність.

4. Сімейні обставини: конфлікти в сім'ї, розлучення батьків або інші проблеми можуть створювати емоційний дискомфорт та тривогу у підлітків.

5. Технології та соціальні медіа: соціальні мережі можуть сприяти порівнянням з іншими, кібербулінгу або ідеалізації невинуватених стандартів, що може посилювати відчуття тривожності.

6. Особистісні риси: деякі підлітки можуть мати схильність до тривожності через індивідуальні особливості, такі як перфекціонізм, низька самооцінка або надмірна чутливість до критики.

7. Фізичне здоров'я: проблеми зі здоров'ям, такі як хронічні захворювання, можуть сприяти виникненню тривожності, оскільки підлітки можуть боятися наслідків свого стану або обмежень, які він накладає.

**3. Техніка Глибоке дихання (10 хв.)** — навчання базової техніки дихання для зниження напруги.

- Презентація техніки Глибоке дихання: повільний вдих та видих для зняття стресу <https://www.youtube.com/watch?v=REfYEXQ7rGI>

- Демонстрація та практична вправа для учасників

**4. Практика Сканування тіла (5 хв.)** — метод сканування тіла для усвідомлення своїх емоцій та фізичного стану.

- Інструкція з проведення практики сканування тіла для розпізнавання напруги [https://www.youtube.com/watch?v=-i0EK\\_6UKFQ](https://www.youtube.com/watch?v=-i0EK_6UKFQ)
- Практичне виконання під керівництвом тренера

**5. Техніка релаксації Джейкобсона (5 хв.)** – метод зняття стресу та розслаблення

- Інструкція з проведення техніки релаксації <https://www.youtube.com/watch?v=-EZD0ZHW0BU&t=164s>
- Практичне виконання під керівництвом тренера

**6. Обговорення і рефлексія (7 хв.)** — підлітки діляться своїми враженнями, відчуттями після практики. (Питання для обговорення: як учасники відчували себе під час практик, короткий огляд наступного заняття)

## **Заняття 2: Розвиток навичок усвідомленості та подолання стресу**

**Час:** 45 хвилин

**Цілі:** навчити підлітків основним технікам усвідомленості (mindfulness) для контролю думок і зниження тривожності.

### **Програма:**

**1. Вступ та повторення попереднього матеріалу (5 хв.)** — обговорення досвіду учасників після першого заняття (Розмова про відчуття та застосування методів у повсякденному житті)

**2. Практика Мінімедитація (10 хв.)** — коротка 5-хвилинна медитація на дихання для зосередження та зняття напруги.

- Коротке інструктаж про мінімедитацію, фокусування на диханні чи образах <https://www.youtube.com/watch?v=HmRwsATh8YY>
- П'ятихвилинна медитація для зняття напруги

**3. Техніка 5-4-3-2-1 для зняття стресу (10 хв.)** — практика усвідомлення навколишніх об'єктів (на основі органів чуття) для зняття стресу.

- Пояснення методики (п'ять речей, які бачимо, чотири, які можемо відчувати дотиком тощо)  
[https://www.youtube.com/watch?v=OlQBYxhO\\_54](https://www.youtube.com/watch?v=OlQBYxhO_54)
- Групове виконання вправи

**4. Групова вправа: Мій спокійний/ ресурсний образ (10 хв.)** — учасники уявляють місце чи подію, що викликає у них почуття спокою та захищеності, і діляться в групі (за бажанням).

Джерело: <https://www.medcentre.com.ua/uk/articles/8-vprav-dlya-samodopomogi-pri-stresi-poradi-psihologa-78418>

Інструкції:

- 1) Вступ (2 хвилини):

Тренер пояснює, що уявлення спокійного образу — це один із способів швидко зняти напругу. Зазначте, що цей образ можна використовувати, коли відчуваєшся неспокійно або відчуваєш тривогу.

2) Підготовка до візуалізації (2 хвилини):

Запропонуйте учасникам сісти зручно, закрити очі та глибоко вдихнути й видихнути кілька разів. Дайте їм час заспокоїтися та підготуватися до візуалізації.

3) Візуалізація образу (5 хвилин):

Попросіть підлітків уявити місце або образ, що викликає у них відчуття спокою та безпеки. Це може бути справжнє місце, де вони відчуваються добре, або вигаданий куточок, де їм комфортно.

Опишіть кілька можливих образів, щоб допомогти: зелена галявина в лісі, берег моря, затишна кімната з м'якими меблями. Попросіть їх подумати про деталі: кольори, звуки, відчуття на дотик.

Спокійна фонова музика, яка створить комфортну атмосферу для візуалізації:

<https://www.youtube.com/watch?v=ItNWf1FDow0>

Нагадуйте, щоб учасники фокусувалися на відчутті спокою і розслаблення, яке це місце їм приносить.

4) Повернення до реальності (2 хвилини): попросіть учасників поступово повернутися до реальності, зробивши кілька глибоких вдихів та видихів. Запропонуйте відкрити очі, коли вони почуватимуться готовими.

**5. Рефлексія та домашнє завдання (10 хв.)** — обговорення відчуттів після вправ, завдання на тиждень практикувати техніку «5-4-3-2-1».

### Заняття 3: Розвиток позитивного мислення та самопідтримки

**Час:** 45 хвилин

**Цілі:** навчити підлітків технік для подолання негативних думок та формування позитивного самосприйняття.

**Програма:**

**1.Обговорення досвіду з минулих занять (5 хв.)** — короткий підсумок, обмін досвідом.

- Обмін досвідом, як підлітки використовували техніки усвідомленості та мінімедитацію

**2.Техніка Перевірка думок (10 хв.)** — навчання підлітків оцінювати свої негативні думки та замінювати їх позитивними.

- Пояснення способів розпізнавання негативних думок

<https://www.youtube.com/watch?v=-reb6BOvES8>

- Інструкція щодо заміни їх на позитивні установки (афірмації)

Інструкції:

1) Вступ (1 хвилина):

Тренер пояснює учасникам, що наші думки можуть значно впливати на те, як ми відчуваємося і як реагуємо на події навколо нас. Деякі думки є корисними, а деякі можуть бути перебільшеними або невірними, що призводить до посилення тривоги.

2) Кроки техніки Перевірка думок:

1. Визначення думки (2 хвилини):

Попросіть учасників подумати про ситуацію, яка викликає у них тривогу або дискомфорт, та записати першу думку, яка виникає у цій ситуації. Наприклад, "Мене ніхто не зрозуміє" або "Я не зможу впоратися з цим завданням".

2. Оцінка думки (Перевірка фактів) (5 хвилин):

Запропонуйте учасникам розглянути свою думку критично, поставивши кілька запитань:

Чи є докази, що підтримують цю думку?

Чи є докази, що суперечать цій думці?

Чи була у мене раніше подібна ситуація, і як я впорався?

Що б я сказав другу, який має таку думку?

3. Формування нової, корисної думки (2 хвилини):

Запропонуйте учасникам створити альтернативну думку, яка є більш збалансованою і корисною. Наприклад, замість "Я не зможу впоратися", можна подумати: "Це виклик, але я спробую зробити все, що зможу, і попросити допомоги, якщо буде потрібно".

**3. Вправа Позитивні афірмації (10 хв.)** — створення власних афірмацій для підвищення впевненості в собі.

- Обговорення, як працюють афірмації та як їх створювати

<https://www.youtube.com/watch?v=iDKubsoaTu8>

- Підлітки створюють власні афірмації для підтримки себе у стресових ситуаціях

Інструкції:

1) Вступ (1 хвилина):

Тренер пояснює, що афірмації — це позитивні твердження, які допомагають змінити сприйняття себе, підвищити самооцінку і зменшити вплив негативних думок. Афірмації працюють, якщо їх повторювати регулярно та з вірою у їхню силу.

2) Приклади позитивних афірмацій (1 хвилина):

Наведіть приклади простих афірмацій, які можна використовувати щодня:

"Я ціную себе і свої зусилля."

"Я гідний любові та поваги."



"Я можу справлятися з труднощами."

"Мої думки сповнені спокою та впевненості."

3) Створення власних афірмацій (5 хвилин):

Попросіть учасників подумати про позитивні твердження, які вони хотіли б сказати собі. Це можуть бути афірмації, пов'язані з їхніми цілями, особистісними якостями або тим, у що вони хотіли б повірити.

Запропонуйте їм записати 1-3 афірмації, які їм найбільше відгукуються.

4) Практика повторення афірмацій (3 хвилини):

Тренер пропонує учасникам кілька разів тихо чи вголос повторити обрані афірмації, звертаючи увагу на те, як вони себе почувають.

Наголосіть, що під час повторення афірмацій важливо зосередитися на почуттях упевненості та позитиву.

#### **4. Групова вправа *Що я ціную у собі?* (10 хв.)**

Джерело: <https://naurok.com.ua/zanyattya-samoocinka-ta-psihologichna-rivnovaga-316162.html>

Інструкції:

1) Вступ (2 хвилини):

Тренер пояснює, що кожен має особливі риси, якими може пишатися. Деколи ми забуваємо про свої сильні сторони, але саме вони допомагають нам долати труднощі та досягати цілей.

2) Індивідуальна рефлексія (3 хвилини):

Запропонуйте кожному учаснику подумати і записати на аркуші три якості або досягнення, якими вони пишаються. Це можуть бути як особисті риси (доброта, відповідальність, креативність), так і досягнення (успішне завершення проєкту, допомога іншим, подолання страху).

3) Обмін у групі (5 хвилин):

Попросіть учасників по черзі поділитися однією з якостей або досягнень, які вони записали. Це може бути загальне твердження без деталей, якщо їм так комфортніше. Інші учасники можуть висловити підтримку або похвалу.

**5. Завершальна рефлексія та поради на майбутнє (10 хв.)** — учасники діляться відгуками, планують, як використовуватимуть здобуті знання у щоденному житті.

- Висновки за підсумками тренінгу

Запитайте учасників, як вони почувалися під час виконання вправ. Обговоріть, як важливо час від часу звертатися до своїх позитивних якостей і пам'ятати про них, особливо в моменти сумніву або стресу.

- Поради щодо продовження практик у повсякденному житті

### **Поради для подальшого застосування отриманих навичок**

1. Регулярно практикуйте афірмації та позитивні самопідтримуючі думки: Щоранку або перед важливими подіями нагадуйте собі позитивні афірмації, які ви створили під час тренінгу. Постійне повторення допоможе сформувати більш позитивне ставлення до себе і зменшити вплив негативних думок.
2. Застосовуйте техніку Перевірка думок у стресових ситуаціях: коли ви відчуваєте тривогу або стрес, намагайтеся аналізувати свої думки та перевіряти їх на реалістичність. Запитайте себе: “Чи це справді так?”, “Чи є інші докази або варіанти розвитку подій?” Це допоможе знизити тривожність і поглянути на ситуацію об'єктивніше.
3. Звертайтеся до спокійного/ ресурсного образу для зняття тривожності: відтворіть у своїй уяві образ, який приносить відчуття спокою. Використовуйте цю техніку перед важливими подіями, на шкільних уроках або в будь-якій іншій ситуації, коли потрібно заспокоїтись і зосередитися.

4. Практикуйте самооцінку через вправу Що я ціную у собі: в кінці кожного тижня записуйте три речі, які вам вдалося зробити добре, або якості, які допомогли вам цього досягти. Це допоможе підтримувати позитивну самооцінку і нагадувати собі про свої сильні сторони.
5. Обговорюйте тривожні ситуації з друзями або наставниками: поділіться своїми переживаннями з людьми, які вас підтримують. Розмова про свої емоції може допомогти поглянути на ситуацію під іншим кутом, знизити тривогу та знайти нові способи вирішення проблеми.
6. Регулярно займайтеся фізичною активністю та розслабленням: спорт та техніки релаксації, такі як дихальні вправи, йога чи медитація, позитивно впливають на емоційний стан. Вони допомагають знижувати стрес та тривожність, а також підвищують загальний рівень самопочуття.
7. Ведення щоденника настрою та досягнень: щовечора записуйте у щоденник одну позитивну річ, яка сталася протягом дня, навіть якщо вона була незначною. Це допоможе зосереджуватися на позитивних моментах та покращити настрій.

### **Важливі нагадування:**

Ставтеся до себе з розумінням та терпінням. Навички саморегуляції потребують часу на освоєння, і маленькі успіхи в цьому — це вже великий крок вперед.

Використовуйте підтримку однокласників, друзів або тренерів, коли це потрібно. Спільний досвід і допомога один одному можуть підвищити ефективність застосування нових навичок.

Регулярне застосування навичок допоможе створити стійку звичку до підтримки позитивного мислення, зниження тривожності та покращення загального самопочуття.

**ВИКОРИСТАНІ ДЖЕРЕЛА:**

- 1) Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. — Х.: Прапор, 2007.— 640 с. Джерело доступу: [https://library.udpu.edu.ua/library\\_files/427530.pdf](https://library.udpu.edu.ua/library_files/427530.pdf)
- 2) Гершанов О., Макієнко Н. Шлях до зцілення: основи роботи з наслідками травматичних подій. Israel Trauma Coalition. 2023. 72 с. Джерело доступу: <http://surl.li/fbqlbd>
- 3) Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях / В.Л.Зливков, С.О. Лукомська, О.В. Федан. – К.: Педагогічна думка, 2016. – 219 с. Джерело доступу: <https://core.ac.uk/download/pdf/77241343.pdf>
- 4) Методика вимірювання рівня тривожності Тейлора (адаптація Т. А. Немчинова). Практика управління дошкільним закладом. № 04/2023.
- 5) Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум. Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін, О. С. Ковальчук ; за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с. Джерело доступу: [https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/733813/1/Karamushka\\_praktykum.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/733813/1/Karamushka_praktykum.pdf)
- 6) Психологу для роботи. Діагностичні методики : збірник / уклад.: М. В. Лемак, В. Ю. Петрище. Вид. 2-ге, виправл. Ужгород : Вид-во Олександра Гаркуші, 2012. 616 с. Джерело доступу: <http://surl.li/umipbo>
- 7) Основи практичної психології / В.Панок, Н.Чепелева, Т.Титаренко. К. : Либідь. 2001. 534с. Джерело доступу: <http://surl.li/ctctxs>

**ВІДЕО ДЖЕРЕЛА:**

Техніка Глибоке дихання

<https://www.youtube.com/watch?v=REfYEXQ7rGI>

Практика Сканування тіла

[https://www.youtube.com/watch?v=-i0EK\\_6UKFQ](https://www.youtube.com/watch?v=-i0EK_6UKFQ)

Практика Мінімедитація

<https://www.youtube.com/watch?v=HmRwsATh8YY>

Техніка 5-4-3-2-1

[https://www.youtube.com/watch?v=OIQBYxhO\\_54](https://www.youtube.com/watch?v=OIQBYxhO_54)

Спокійна фонова музика, яка створить комфортну атмосферу для візуалізації:

<https://www.youtube.com/watch?v=ItNWf1FDow0>

Техніка Перевірка думок

<https://www.youtube.com/watch?v=-reb6BOvES8>

Вправа Позитивні афірмації

<https://www.youtube.com/watch?v=iDKubsoaTu8>