МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ

ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації

Кафедра психології, педагогіки та суспільних дисциплін

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на тему: «Психологічна підтримка особистості в кризових умовах життєдіяльності»

Здобувача вищої освіти
першого (бакалаврського) рівня
ПСБ-21-1 групи,
спеціальності 053 «Психологія»
ОПО «Психологія»

_____ **Бодун В. В.**
підпис

Науковий керівник

_____ **Іванова О. В.**
підпис наукового керівника к. психол. н., доц.

Гарант освітньо-
професійної програми

_____ **Заушнікова М. Ю.**
підпис гаранта ОП к. психол. н., доц.

Допущено до захисту за рішенням кафедри
психології, педагогіки та суспільних дисциплін
протокол від «16» травня 2025 р. № 15

Завідувач кафедри

_____ **Пєтухова І.О.**
підпис к. пед. н., доц.

Ірпінь – 2025

Реєстрація № 3 _____ 06.06.25
(дата) (підпис відповідальної особи)

Результати перевірки *до захисту*
(до захисту, на доопрацювання) _____ (дата) (підпис)

Результат захисту 90 12.06.2025
(оцінка) (дата) (підпис)

Голова комісії: _____ С.І. Корсун
(підпис) (ініціали, ПІБ)

Члени комісії: _____ І. Е. Коваленко
(підпис) (ініціали, ПІБ)

_____ І. О. Пєтухова
(підпис) (ініціали, ПІБ)

_____ М. Ю. Заушнікова
(підпис) (ініціали, ПІБ)

МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціально-гуманітарних технології, спорту та реабілітації

Кафедра психології, педагогіки та суспільних дисциплін
Спеціальність 053 «Психологія»
Освітньо-професійна програма «Психологія»

Затверджую:

Завідувач кафедри психології,
Педагогіки та суспільних дисциплін
_____ І.О. Пєтухова

Завдання на кваліфікаційну роботу
здобувача вищої освіти

Бодун Вікторії Володимирівни
(прізвище, ім'я, по батькові)

Тема кваліфікаційної роботи: **Психологічна підтримка особистості в кризових умовах життєдіяльності**
Затверджена наказом ректора від 19.11.2024 № 1734
Термін подачі закінченої роботи: 06.06.2025

Цільова установка полягає у теоретичному осмисленні феномену психологічної підтримки та її ролі в житті особистості, що функціонує в кризових умовах; емпіричному дослідженні особливостей сприйняття соціальної підтримки з різних джерел, задоволеності нею та рівня сприйнятого стресу у працівників освітнього закладу; виявленні взаємозв'язків (або характерних профілів) між цими показниками; розробці комплексної системи практичних рекомендацій, спрямованих на оптимізацію надання психологічної підтримки, підвищення стресостійкості та психологічного благополуччя особистості в умовах кризових викликів, з урахуванням індивідуальних потреб та специфіки соціального оточення.

Мета роботи полягає в тому, щоб теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості психологічної підтримки особистості в кризових умовах життєдіяльності.

Об'єктом дослідження є особистість в кризових умовах життєдіяльності.

Предметом дослідження є особливості психологічної підтримки особистості в кризових умовах життєдіяльності.

База дослідження. Міжрегіональне вище професійне училище автомобільного транспорту та будівельної механізації (м. Київ), серед працівників закладу освіти.

Вихідні дані до роботи. Робота базується на теоретичному аналізі наукових джерел з проблем кризової психології та психологічної підтримки, а також на результатах емпіричного дослідження, проведеного на вибірці 45 працівників освітнього закладу з використанням психодіагностичних методик MSPSS, SSQ та PSS-10.

Перелік графічного матеріалу. Робота містить 4 таблиці та 7 рисунків. Таблиці узагальнюють кількісні результати психодіагностики, а рисунки (діаграми) забезпечують візуалізацію розподілу досліджуваних показників соціальної підтримки та стресу.

Календарний план виконання роботи

№ п/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	
		За планом	Фактично
1	2	3	4
1.	Вибір теми, вивчення літературних джерел та складання плану роботи	02.09.2024	02.09.2024
2.	Підготовка першого розділу роботи та подання її керівнику	28.01.2025	28.01.2025
3.	Підготовка другого розділу роботи та подання її керівнику	до 25.04.2025	25.04.2025
4.	Доопрацювання роботи з урахуванням зауважень керівника	10.05.2025	10.05.2025
5.	Публікація тез у збірнику наукових матеріалів	до 21.10.2024	21.10.2024
6.	Попередній захист роботи	14.05.2025	14.05.2025
7.	Подача робіт на перевірку наявності академічного плагіату	25.05.2025	25.05.2025
8.	Отримання відгуку керівника роботи	11.05.2025	11.05.2025
	Отримання зовнішньої рецензії	05.06.2025	05.06.2025
9.	Допуск роботи зав. кафедри до захисту	06.06.2025	06.06.2025
10.	Захист роботи	12.06.2025	12.06.2025

1. Дата видачі завдання «02» вересня 2024
2. Керівник кваліфікаційної роботи _____ О.В. Іванова
3. Керівник освітньо-професійної програми _____ М.Ю. Заушнікова
4. Завдання до виконання отримав здобувач вищої освіти _____ В.В. Бодун

АНОТАЦІЯ

«Психологічна підтримка особистості в кризових умовах життєдіяльності»

Назва кваліфікаційної роботи

Мета роботи полягає в тому, щоб теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості психологічної підтримки особистості в кризових умовах життєдіяльності.

Завдання роботи: 1) проаналізувати теоретичні підходи до проблеми психологічної підтримки та кризових умов життєдіяльності в сучасній психологічній науці; 2) емпірично дослідити особливості психологічної підтримки особистості в кризових умовах життєдіяльності; 3) розробити практичні рекомендації щодо оптимізації психологічної підтримки особистості в кризових умовах.

Предметом дослідження є особливості психологічної підтримки особистості в кризових умовах життєдіяльності.

Об'єктом дослідження виступає особистість в кризових умовах життєдіяльності.

Базою дослідження виступає Міжрегіональне вище професійне училище автомобільного транспорту та будівельної механізації (м. Київ).

За результатами дослідження сформульовані **висновки** щодо особливостей сприйняття соціальної підтримки в осіб у кризових умовах, а також розроблено практичні рекомендації для оптимізації психологічної допомоги.

Одержані результати можуть бути використані психологами, соціальними працівниками, педагогами та керівниками для розробки програм психологічної підтримки та покращення психологічного клімату в колективах.

Кваліфікаційна робота містить: 68 сторінок, 4 таблиці, 7 рисунків, список використаних джерел з 41 найменуванням, 3 додатки.

Ключові слова: криза, психологічна підтримка, соціальна підтримка, сприйнятий стрес, кризові умови.

Рів виконання кваліфікаційної роботи: 2025.

Рік захисту роботи: 2025.

ABSTRACT

«Psychological Support for Individuals in Crisis Conditions of Life»

The theme of the qualification work

The aim of the work is to theoretically substantiate and empirically investigate the specific features of psychological support for individuals in crisis conditions of life.

Objectives of the work: 1) to analyze theoretical approaches to the problem of psychological support and crisis conditions of life in modern psychological science; 2) to empirically investigate the specific features of psychological support for individuals in crisis conditions of life; 4) to develop practical recommendations for optimizing psychological support for individuals in crisis conditions.

The subject of the research is the specific features of psychological support for individuals in crisis conditions of life.

The object of the research is the individual in crisis conditions of life.

The research was conducted at the Interregional Higher Vocational School of Automobile Transport and Construction Mechanization (Kyiv).

Based on the research results, conclusions were formulated regarding the peculiarities of perceived social support in individuals under crisis conditions, and practical recommendations were developed for optimizing psychological assistance.

The obtained results can be used by psychologists, social workers, educators, and managers to develop psychological support programs and to improve the psychological climate in teams.

The qualification paper contains: 68 pages, 4 tables, 7 figures, a list of references with 41 entries, 3 appendices.

Keywords: crisis, psychological support, social support, perceived stress, crisis conditions.

Year of completion of the qualification paper: 2025.

Year of defense: 2025.

ЗМІСТ

ВСТУП 8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ОСОБИСТОСТІ В КРИЗОВИХ УМОВАХ 11
1.1. Поняття кризи та кризових умов життєдіяльності в сучасні психології..... 11
1.2. Психологічна підтримка як феномен та її роль у подоланні кризових станів 20
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ОСОБИСТОСТІ В КРИЗОВИХ УМОВАХ . 29
2.1. Організація та методи емпіричного дослідження..... 29
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження 32
2.3. Рекомендації щодо надання психологічної підтримки особистості в кризових умовах..... 46
ВИСНОВКИ..... 52
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ..... 54
ДОДАТКИ..... 58

ВСТУП

Актуальність дослідження. Актуальність теми зумовлена тим, що в сучасних умовах проблема психологічної підтримки особистості в кризових ситуаціях набуває особливої гостроти та значущості. По-перше, зростання частоти та інтенсивності кризових явищ різного генезу – від особистісних вікових криз та криз стосунків до травматичних подій, пов'язаних із соціальними катаклізмами, зокрема війною, – ставить перед індивідом складні завдання адаптації та збереження психічного здоров'я. По-друге, сучасна психологічна наука активно досліджує природу кризових станів, стресу та їхнього впливу на особистість, проте залишається потреба у глибшому розумінні механізмів та ефективних стратегій психологічної підтримки, особливо з урахуванням специфіки українського контексту. По-третє, наявні дослідження вказують на важливість соціальної підтримки як буферного фактору, що пом'якшує негативний вплив стресорів та сприяє конструктивному подоланню криз, однак залишаються недостатньо вивченими особливості сприйняття такої підтримки з різних джерел та задоволеності нею в конкретних соціальних групах, що функціонують в умовах підвищеного психологічного навантаження.

Значний внесок у дослідження проблем кризової психології та психологічної допомоги зробили вітчизняні та зарубіжні науковці. Зокрема, О.О. Байєр [2] та І.С. Булах [5] розглядали теоретичні аспекти життєвих криз особистості. В.Л. Зливков, С.О. Лукомська, О.В. Федан [20] та С.М. Миронець [27] аналізували психодіагностику та психологічну допомогу в кризових ситуаціях. Питаннями медико-психологічної реабілітації та підтримки осіб, що постраждали внаслідок екстремальних подій, займалися П.В. Волошин, Н.О. Марута та ін. [8], І. Дигун та ін. [14]. Важливість психологічної підтримки в умовах війни підкреслюють В. Бурназова, А. Юдіна [7], Т. Журавко [19], К.І. Зубріна [21], М.С. Крапива [24]. Окремі аспекти переживання криз та шляхи їх подолання розглядають Л.О. Грейсь [10], Т.М. Дзюба [13], О.А. Краєва [23], О.П. Саннікова [31], О.А. Соловей-Лагода, Н.В. Шель [33], Д. Чижма [35]. Зарубіжні

дослідники, такі як Е. Кюблер-Росс [38] та П.В. Цапффе [41], зробили вагомий внесок у розуміння переживання втрати та екзистенційних криз. Сучасні виклики, пов'язані з кризами, зокрема кліматичною, піднімають Е.К. Папієс та ін. [39], а теоретичну кризу в психології обговорюють М.І. Еронен, Л.Ф. Брінгманн [37] та Д.Р. Ван Тонгерен [40]. Всі ці дослідження підкреслюють необхідність подальшого вивчення механізмів психологічної підтримки та розробки ефективних стратегій допомоги особистості в кризових умовах.

Об'єкт дослідження – особистість в кризових умовах життєдіяльності.

Предмет дослідження – особливості психологічної підтримки особистості в кризових умовах життєдіяльності.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості психологічної підтримки особистості в кризових умовах життєдіяльності.

Для досягнення мети необхідно виконати наступні **завдання дослідження**:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до проблеми психологічної підтримки та кризових умов життєдіяльності в сучасній психологічній науці.
2. Емпірично дослідити особливості психологічної підтримки особистості в кризових умовах життєдіяльності.
3. Розробити практичні рекомендації щодо оптимізації психологічної підтримки особистості в кризових умовах.

Методи дослідження. Для досягнення мети дослідження та вирішення поставлених завдань було використано комплекс методів дослідження:

- теоретичні: аналіз, синтез, порівняння, систематизація;
- емпіричні: спостереження, бесіда, методи статистичної обробки даних.

Було застосовано різні **методики**:

- Опитувальник «Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки» (Zimet, G.D., Dahlem, N.W., Zimet, S.G., Farley, G.K – адаптація Мельник Ю. Б., Стаднік А. В).

- Опитувальник соціальної підтримки (Sarason, I.G., Levine, H.M., Basham, R.B., Sarason, B.R – авторська адаптація).
- «Шкала сприйнятого стресу» (Cohen S., Kamarck T., Mermelstein).

Теоретична значущість дослідження полягає у поглибленні наукових уявлень про особливості психологічної підтримки особистості саме в кризових умовах життєдіяльності. Дослідження систематизує знання про взаємозв'язок кризи, психологічної та сприйнятої соціальної підтримки, збагачуючи теорію кризової психології та механізмів адаптації до стресових ситуацій.

Практична цінність даного дослідження полягає у розробці конкретних рекомендацій для психологів, соціальних працівників, педагогів та керівників щодо оптимізації психологічної підтримки осіб у кризових умовах. Результати можуть бути використані для створення ефективних програм допомоги та покращення психологічного клімату в освітніх установах та інших колективах.

База дослідження. Емпіричне дослідження проводилось впродовж 2024-2025 навчальних років на базі Міжрегіонального вищого професійного училища автомобільного транспорту та будівельної механізації (м. Київ). У дослідженні взяли участь 45 працівників закладу освіти віком від 35 до 60 років, серед них 17 чоловіків та 28 жінок.

Апробація дослідження. Результати досліджень були відображені у програмі міжнародної конференції:

Бодун В.В., Іванова О.В. Психологічна підтримка особистості в кризових умовах життєдіяльності / Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства : програма X Міжнародної науково-практичної конференції (23-25 квітня 2025 року) – Ірпінь: ДПУ, 2025. [4].

Структура роботи. Бакалаврська робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел (41 найменування). Загальний обсяг роботи становить 68 сторінок. Робота містить 4 таблиці, 7 рисунків та 3 додатки.

РОЗДІЛ 1.
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ОСОБИСТОСТІ В КРИЗОВИХ УМОВАХ

1.1. Поняття кризи та кризових умов життєдіяльності в сучасні психології

У сучасному психологічному дискурсі поняття «криза» займає центральне місце при аналізі складних життєвих періодів особистості. Даний термін використовується для позначення особливо важкого, напруженого стану, виникнення якого може бути зумовлене широким спектром чинників. Для більш повного розуміння сутності цього явища в науковій літературі часто вживаються синонімічні конструкції, такі як «критичний період», що вказує на обмеженість у часі та значущість подій, «перелом» або «перехід», що підкреслюють кардинальну зміну траєкторії розвитку, «поворотний етап життєвого шляху», що акцентує на доленосності моменту, «розрив», що ілюструє порушення звичного плину життя, та «критична ситуація», що вказує на об'єктивні обставини, які провокують кризовий стан.

Сформованою є наукова думка про те, що кризова ситуація виникає тоді, коли індивід на своєму життєвому шляху стикається з непереборними, на перший погляд, перешкодами, що унеможливлюють досягнення ним важливих цілей або задоволення значущих потреб. Ключовою характеристикою такої ситуації є нездатність особистості вирішити виниклу проблему за допомогою раніше засвоєних, звичних способів поведінки та адаптаційних механізмів [2]. Це призводить до стану дезорганізації, фрустрації та значного психологічного дискомфорту.

Сучасні науковці, які спеціалізуються на проблематиці кризової психології, традиційно диференціюють кризові ситуації за їх походженням, виокремлюючи дві основні категорії. Перша категорія охоплює кризи, що органічно пов'язані зі змінами, які відбуваються в природному життєвому циклі

людини, тобто так звані нормативні або вікові кризи. Друга категорія включає кризи, що є наслідком впливу раптових, непередбачуваних та часто травмуючих подій у житті індивіда, які порушують його звичний уклад та вимагають значних зусиль для адаптації.

У ситуації кризи, коли особистість докладає зусиль для опанування стресовим станом, вона, як правило, переживає певний ступінь фізичного та психологічного перевантаження. Висока емоційна напруга та стресові впливи, що супроводжують кризу, можуть мати подвійний наслідок: з одного боку, вони можуть стимулювати мобілізацію внутрішніх ресурсів та сприяти адаптації до нової, зміненої ситуації, а з іншого – можуть призвести до загострення внутрішніх конфліктів, дезадаптації та погіршення здатності виконувати життєво важливі функції. Важливо зазначити, що хоча деякі життєві ситуації об’єктивно є стресовими для більшості людей, вони перетворюються на повноцінну кризу саме для тих індивідів, хто виявляється особливо вразливим до них через свої унікальні індивідуально-психологічні особливості, такі як рівень емоційної стійкості, особливості темпераменту, наявні копінг-стратегії та система цінностей [3].

Проблематика реакцій особистості на життєві кризи стала предметом пильної уваги багатьох видатних науковців. Серед них варто відзначити праці Е. Ліндеманна, який досліджував феномен гострого горя, Г. Сельє, засновника теорії стресу, Е. Еріксона, автора концепції психосоціального розвитку та нормативних криз, а також В. Козлова, який зробив значний внесок у розвиток вітчизняної кризової психології [8]. Їхні дослідження заклали теоретичний фундамент для розуміння механізмів виникнення, перебігу та подолання кризових станів.

Впродовж свого онтогенезу кожна людина неминуче, в більшій чи меншій мірі, стикається з переживанням кризових періодів. Насамперед, це стосується вікових криз, що є закономірними етапами особистісного розвитку. Окрім них, значну роль відіграють кризи міжособистісних стосунків, які виникають у процесі взаємодії з іншими людьми, а також сімейні кризи, пов’язані з

динамікою розвитку сімейної системи. Дослідники ідентифікують низку подій, які мають високий потенціал для провокування кризового стану. До таких подій належать, зокрема, втрата близької людини, діагностування важкої або невиліковної хвороби, процес сепарації від батьківської родини або інших значущих осіб, вимушена розлука з друзями, суттєві зміни у зовнішності (наприклад, внаслідок травми або хвороби), кардинальні зміни соціальної ситуації (втрата роботи, зміна місця проживання, вимушене переселення), створення власної сім'ї, що вимагає перебудови звичного способу життя, а також раптові та непередбачувані зміни у соціальному статусі особистості.

Саме по собі переживання кризи є не просто реакцією на зовнішні обставини, а своєрідною специфічною відповіддю особистості на ситуацію, яка об'єктивно вимагає від неї глибоких внутрішніх трансформацій [16]. Йдеться про необхідність зміни усталеного способу життя, перегляду звичного стилю мислення, переоцінки власного ставлення до себе та навколишнього світу, а також про актуалізацію та переосмислення фундаментальних екзистенціальних проблем, таких як сенс життя, свобода, відповідальність, самотність та смертність.

З теоретичної точки зору, ті чи інші життєві події набувають статусу стресових тоді, коли вони створюють потенційну або вже реальну загрозу для задоволення базових потреб індивіда. Кризогенність ситуації посилюється, коли виникає проблема, яку людина не в змозі вирішити або уникнути, використовуючи свій арсенал звичних методів та прийомів адаптації, що були ефективними в минулому [9]. Таким чином, криза виникає на межі можливостей особистості, коли старі способи реагування вже не працюють, а нові ще не сформовані.

З огляду на вищезазначене, можна стверджувати, що кожна людина протягом свого життя неминуче переживає різноманітні кризові ситуації. Ці періоди не слід розглядати виключно як негативні чи руйнівні; вони є необхідним моментом у життєвому циклі, важливим процесом індивідуалізації, а також значущим соціально-психологічним процесом у розвитку та становленні

особистості. Криза, по суті, є специфічним критичним моментом і поворотним пунктом на життєвому шляху людини, що відкриває можливості для якісних змін та особистісного зростання [12]. Саме подолання криз сприяє формуванню зрілості, стійкості та глибшого розуміння себе і світу.

У психологічній науці загальноприйнято вважати, що кожна людина у своєму життєвому досвіді стикається з кількома основними типами криз, які відрізняються за своїм походженням, змістом та специфікою переживання. До них належать [23; 26; 37; 39; 40]:

- Кризи розвитку (вікові кризи) – пов’язані із закономірними етапами онтогенезу та переходами між віковими періодами, що супроводжуються перебудовою психічних функцій та соціальних ролей.
- Деприваційні кризи (кризи, пов’язані з втратою чи розлукою) – виникають внаслідок тривалого незадоволення значущих потреб або втрати важливих об’єктів прихильності (людей, цінностей, можливостей).
- Травматичні кризи – спричинені впливом екстремальних, раптових та непередбачуваних подій, що загрожують життю, здоров’ю або психологічній цілісності особистості.
- Кризи стосунків – виникають у сфері міжособистісної взаємодії, пов’язані з конфліктами, непорозуміннями, розривом значущих зв’язків.
- Кризи сенсу життя (екзистенційні кризи) – характеризуються втратою або переосмисленням життєвих орієнтирів, цілей та цінностей, актуалізацією питань про сенс власного існування.
- Морально-етичні кризи – пов’язані з конфліктом цінностей, необхідністю складного морального вибору, руйнуванням усталених моральних принципів.

Кризи розвитку, також відомі як вікові кризи, традиційно розглядаються як тимчасові явища, що характеризуються ситуативністю та відносно

нетривалим перебігом в онтогенезі. Їхньою відмінною рисою є супроводження різкими психологічними змінами, які є невід'ємною частиною переходу особистості на новий, більш високий етап розвитку. Основні п'ять вікових криз, що припадають на дитячий період, досить чітко локалізовані в часі та мають визначені вікові межі. До них належать: криза новонароджених (що триває приблизно до 1 місяця життя), криза одного року, криза трьох років, криза шести-семи років, а також підліткова криза (що зазвичай починається у 11-12 років) та юнацька криза, що завершує цей цикл.

Видатний психолог Л. Виготський у своїх працях наголошував на конструктивному потенціалі вікових криз. Він вважав, що криза є не просто періодом труднощів, а критичним етапом якісних позитивних змін, внаслідок яких відбувається закономірний перехід людини на новий, більш високий щабель її психічного та особистісного розвитку [6]. Таким чином, успішне подолання вікової кризи є запорукою подальшого гармонійного розвитку.

Порівнюючи специфіку кризових періодів у дітей та дорослих, слід зазначити суттєві відмінності. На відміну від дитячих криз, кризи у дорослих, як правило, не мають такої чіткої вікової прив'язки та нормативності. Вони часто розвиваються поступово, накопичуючи внутрішнє напруження, але інколи можуть виникати раптово, стаючи реакцією на різкі та несподівані зміни у соціальній ситуації людини, такі як втрата роботи, зміна сімейного стану, переїзд тощо.

У зарубіжній психологічній традиції поширеною є точка зору, згідно з якою вікові кризи дорослості розгортаються відповідно до етапів психосоціального розвитку, детально розроблених та описаних Е. Еріксоном у його теорії життєвого шляху особистості [15]. Кожен етап, за Еріксоном, характеризується специфічною психосоціальною кризою, успішне вирішення якої призводить до формування нової якості Его-ідентичності.

Депривaційні кризи, що охоплюють широкий спектр ситуацій, пов'язаних із переживанням втрати та розлуки, виникають внаслідок тривалого або гострого незадоволення важливих психологічних чи фізичних потреб (термін походить

від лат. deprivatio – втрата, позбавлення). До типових прикладів таких криз можна віднести розлучення або розрив тривалих стосунків, важкий нещасний випадок, що призводить до обмеження можливостей, або ж найбільш болісний досвід – втрату близької людини. Існує п’ять ключових аспектів цього складного процесу: 1) інтенсивне зосередження на образі померлої людини, постійне повернення до спогадів про неї; 2) ідентифікація з померлим, що може проявлятися у перейманні його рис характеру, звичок чи навіть симптомів хвороби; 3) переживання почуття провини, пов’язаного з думками про те, що можна було зробити інакше, а також ворожість до оточуючих, які можуть здаватися байдужими або відповідальними за втрату; 4) значне порушення повсякденної діяльності, втрата інтересу до звичних справ, нездатність виконувати професійні та побутові обов’язки; 5) погіршення фізичного стану, що проявляється у різноманітних соматичних скаргах, таких як розлади сну, апетиту, головні болі, загальна слабкість [20].

Відома дослідниця та психолог Е. Кюблер-Росс, вивчаючи реакції людей на звістку про смертельну хворобу та на процес вмирання, запропонувала модель п’яти стадій переживання горя, яка згодом стала широко застосовуватися і для розуміння реакцій на інші види значущих втрат. Ці стадії включають [38]:

- заперечення (невіра в те, що сталося, спроба ігнорувати реальність);
- гнів (пошук винних, агресія, спрямована на оточуючих, долю або самого себе);
- торг (спроби «домовитися» з вищими силами або долею, обіцянки щось змінити в обмін на повернення втраченого);
- депресія (усвідомлення неминучості втрати, глибокий смуток, апатія, відчай);
- прийняття (змирення з реальністю втрати, поступове повернення до життя, пошук нових сенсів).

Проводячи науковий аналіз мети та завдань, що лежать в основі запропонованої класифікації стадій переживання горя, можна стверджувати, що проходження через ці етапи, хоча й не завжди лінійне та послідовне, є

необхідним для особистості. Воно дозволяє прийняти реальність втрати, опрацювати пов’язаний з нею душевний біль, адаптуватися до зміненого середовища та, зрештою, знайти в собі сили продовжувати жити далі, інтегрувавши досвід втрати у свою життєву історію.

Кризи у стосунках зазвичай охоплюють ситуації, що безпосередньо пов’язані з проблемами у міжособистісній взаємодії, а також часто включають їхній розрив, ініційований одним із партнерів, або формальне розлучення у подружніх парах. Важливо розуміти, що криза у стосунках завжди неминуче призводить до змін у динаміці цих відносин. Наслідки кризи можуть бути діаметрально протилежними: це може бути як зближення партнерів, поглиблення взаєморозуміння та перехід на новий рівень довірливого спілкування, так і, навпаки, посилення відчуження, віддалення одне від одного, аж до повного припинення взаємин. Гармонійне сімейне життя, так само як і будь-які інші тривалі стосунки, потребують постійних зусиль обох учасників для їхньої підтримки та розвитку. Невирішені конфлікти, накопичені суперечки, різне бачення майбутнього та відсутність взаємних поступок часто стають тими перешкодами, які можуть спровокувати глибоку кризу та, як наслідок, завершення стосунків [22 ; 29].

Кризи сенсу життя, також відомі в психології як екзистенційні кризи, характеризуються переживанням глибокої тривоги та вираженого психологічного дискомфорту, що виникають у моменти, коли людина ставить під сумнів фундаментальні основи свого існування, шукає відповіді на питання про сенс власного життя, його мету та цінність. Такі кризи часто бувають спричинені важливими подіями чи кардинальними змінами в житті, які змушують особистість гостро усвідомити власну смертність, тимчасовість буття, що, в свою чергу, знижує ефективність звичних механізмів психологічного захисту від подібних тривожних думок. Прикладами таких подій можуть бути досвід участі у воєнних діях, раптова смерть близької людини, безпосередня загроза власному життю (наприклад, внаслідок важкої хвороби або нещасного випадку), тривале вживання психоактивних речовин, що призводить до

руйнування особистості, або ж тривале ув'язнення, що обмежує свободу та можливості самореалізації.

Норвезький філософ Петер Вессель Цапффе у своїй відомій праці «Останній Месія» запропонував чотири основні способи, за допомогою яких людина намагається подолати екзистенційну кризу та пов'язаний з нею страх перед безглуздістю існування [41].

Фіксація – цей механізм полягає у зосередженні свідомості на певних усталених ідеалах, цінностях або авторитетах, таких як Бог, церква, держава, моральність, доля, універсальні закони життя або віра у світле майбутнє. Це допомагає людині знайти опору та відчуття сенсу свого існування через призму віри або приналежності до чогось більшого.

Ізоляція – даний спосіб передбачає повне або часткове звільнення свідомості від тривожних думок і почуттів, пов'язаних з екзистенційними питаннями. По суті, це можна трактувати як своєрідну втечу від реальності та неприємних роздумів про сенс життя, витіснення їх на периферію свідомості.

Відволікання – цей механізм полягає у переключенні уваги та зосередженні на інших процесах і видах діяльності, які не пов'язані безпосередньо з пошуком сенсу життя чи аналізом особистих проблем. Це може бути занурення в роботу, хобі, розваги, що тимчасово знімають екзистенційну напругу.

Сублімація – цей спосіб передбачає трансформацію негативних, деструктивних думок та переживань у позитивні, творчі прояви, а також аналіз власного життя з естетичних або філософських позицій. Людина намагається пережити складний період через суспільно корисну діяльність, творчість, допомогу іншим, використовуючи механізм психологічного захисту та шукаючи новий сенс існування через активну, конструктивну позицію.

Морально-етичні кризи, також відомі як кризи духовних цінностей, перебувають у тісному зв'язку з процесами руйнування або кардинальної перебудови особистісної системи цінностей. Такі кризи виникають, коли усталені моральні норми, переконання та ідеали особистості вступають у

конфлікт з новими життєвими реаліями, досвідом або внутрішніми змінами, що призводить до втрати ціннісних орієнтирів та необхідності формування нової, більш адекватної системи моральних координат.

Психолог Р. Ахмеров запропонував термін «біографічні кризи особистості» для опису переживань, пов'язаних із суб'єктивною оцінкою власного життєвого шляху, що проявляються як відчуття нереалізованості, спустошеності та безперспективності майбутнього [17]. Криза нереалізованості пов'язана із суб'єктивною оцінкою результатів життя або страхом низької оцінки досягнень соціумом, тоді як гармонія з соціумом проявляється у відповідності соціальних ролей особистим цілям та суспільній потребі [10]. Криза безперспективності майбутнього виникає через невизначеність у планах, труднощі самовизначення та самореалізації, проявляючись у відсутності задумів на майбутнє та нерозумінні зв'язків між етапами життя, що може супроводжуватися психосоматичними проблемами [13].

Окрім цих класифікацій, існують інші підходи. Курт Левін у теорії поля розглядає конфлікт, ситуації фізичної небезпеки та невідомості як джерела кризових переживань, використовуючи термін «валентність» для опису притягальної чи відштовхувальної сили об'єктів. Внутрішній конфлікт інтерпретується як протидія сил, а поведінка визначається валентністю об'єктів у психологічному полі особистості [6]. А. Анцупов та А. Шипілов описують важку життєву ситуацію як дисбаланс між системою «завдання – особистісні можливості й мотиви – умови середовища», що призводить до психічної напруги, ступінь якої визначає складність ситуації [2].

Складні життєві ситуації супроводжуються емоційними реакціями. Ф. Бассін виокремив «афектогенні життєві ситуації», що характеризуються високим емоційним напруженням, потенційно призводячи до психотравм. Вони зачіпають фундаментальні цінності, порушують механізми психологічного захисту, спричиняючи дисбаланс особистості та ускладнюючи адаптацію. Критичним є інтенсивне емоційне напруження, вплив якого залежить від сили афекту та індивідуальних реакцій [1]. Афектогенні ситуації відзначаються

звуженням свідомості, автоматичними стереотипними діями, відсутністю адекватної оцінки ситуації та вибору альтернатив, іноді частковою амнезією. Для виникнення кризового стану зазвичай необхідні значні емоційні навантаження, блокування важливих потреб індивіда та його специфічна реакція на ці обставини, що залежить від особистісних рис та ресурсів [3].

1.2. Психологічна підтримка як феномен та її роль у подоланні кризових станів

У контексті подолання кризових станів, з якими стикається особистість, особливого значення набуває феномен психологічної підтримки. Якщо розглядати кризу як ситуацію, що вимагає мобілізації всіх внутрішніх ресурсів людини, то психологічна підтримка виступає тим зовнішнім чинником, який може суттєво вплинути на успішність цього процесу. Навіть у ширшому контексті, наприклад, при управлінні складними ситуаціями в організаціях, ефективність подолання кризи багато в чому визначається тим, наскільки враховуються психологічні характеристики та стани людей, що дозволяє обирати адекватні методи взаємодії та допомоги [18]. Цей принцип можна екстраполювати і на індивідуальний рівень: розуміння психологічного стану особистості в кризі є ключем до надання їй дієвої підтримки [7].

Особистість, яка перебуває в кризовому стані, часто є психологічно складним об’єктом для взаємодії, демонструючи високий рівень дезадаптації та внутрішньої дезінтеграції. Психологічна складність такого стану зумовлюється дією низки соціально-психологічних факторів і проявляється у підвищеному рівні тривожності та внутрішньої напруженості, зростанні різноманітних соціальних страхів (страху невдачі, осуду, самотності тощо), формуванні неадекватних, спотворених образів кризової ситуації та власних можливостей її подолання, а також у загальному погіршенні морально-психологічного клімату у звичному соціальному оточенні та ускладненні міжособистісних відносин. Психологічна складність стану особистості в кризі неминуче відбивається на її

суб’єктивному психологічному просторі, який починає характеризуватися переважно негативним емоційним забарвленням, відчуттям нестійкості, нестабільності та невизначеності, що тісно пов’язані з тривожними очікуваннями майбутнього. У таких умовах у свідомості людини можуть переважати стихійні, неперевірені інформаційні потоки, виявлятися різноманітні соціально-психологічні феномени відчуженої свідомості, такі як деперсоналізація чи дереалізація, а також може зростати схильність до міжгрупової ворожості та збільшуватися кількість емоційно насичених конфліктів [24; 33].

У період кризи особистості часто доводиться приймати складні рішення, пов’язані з необхідністю будь-яких змін та нововведень у власному житті. Як правило, сама людина та її близьке оточення можуть по-різному оцінювати ці майбутні зміни. Той, хто ініціює зміни (наприклад, сама особистість, що прагне вийти з кризи, або фахівець, що надає допомогу), може бачити в цьому нові перспективи та можливості для покращення, тоді як сама особистість, що перебуває у стані невизначеності, або її консервативне оточення можуть відчувати незадоволеність, опір та страх перед невідомим. Тому, коли в процесі надання підтримки або самодопомоги використовуються жорсткі, директивні методи, засновані на примусі, погрозах або надмірному тиску, це часто призводить до негативних результатів [36]. У таких випадках людина, відчуваючи страх або опір, не може зосередитись на конструктивному вирішенні проблем та ефективному подоланні кризи.

Ефективність психологічної підтримки стає очевидною лише тоді, коли той, хто її надає, може правильно побудувати довірливі стосунки з особистістю, що переживає кризу, та здійснювати конкретну діяльність, спрямовану на вивчення її поведінки, потреб, інтересів, а також на грамотний підбір форм і методів допомоги, що відповідають її індивідуальним особливостям [28].

Науменко О.О. виділяє низку характеристик, що визначають ефективність керуючого впливу, які можна екстраполювати і на ефективність надання психологічної підтримки. До них належать:

1. Соціальний статус, авторитет особи, що надає підтримку (наприклад, довіра до професіоналізму психолога, повага до досвіду близької людини).
2. Особистісні якості того, хто підтримує: емпатія, щирість, вольові та інтелектуальні якості, що викликають довіру, дотепність (якщо доречно), впевненість у собі (але не самовпевненість), уважне ставлення до переживань іншої людини, здатність викликати довіру та надихнути.
3. Рівень умінь особи, що надає підтримку, адекватно застосовувати прийоми, правила і способи впливу (наприклад, техніки активного слухання, емпатійного віддзеркалення, надання конструктивного зворотного зв'язку) з урахуванням мети підтримки та особливостей комунікації.
4. Особливості рольової поведінки того, хто підтримує. Наприклад, здатність бути одночасно співчутливим та підтримуючим, але при цьому не зливатися з проблемою особистості, зберігаючи певну об'єктивність.
5. Характер ставлення до особистості, що потребує підтримки: доброзичливе, тактовне, попереджувальне; а в залежності від ситуації – можливо, і більш вимогливе (наприклад, у контексті виконання рекомендацій), але завжди принципове та спрямоване на благо людини [32].

Таким чином, наявність перерахованих факторів у того, хто надає психологічну підтримку, робить процес допомоги більш ефективним. Недостатня увага до цих характеристик може призвести до формальної, неефективної або навіть «токсичної» підтримки, яка не лише не допомагає, а й може погіршити стан особистості.

Соціально-психологічна підтримка особистості, що опинилася в кризовій ситуації, є особливим видом взаємодії, спрямованим на відновлення її психологічної рівноваги та адаптаційних можливостей. Така підтримка повинна розглядатися як невід'ємна частина комплексного підходу до подолання кризи,

діючи в системній та координаційній єдності з іншими можливими видами допомоги, такими як медична, соціальна чи матеріальна, якщо в них є потреба [32].

Аналізуючи реакції людей на зміни, викликані кризовою ситуацією (що можна також застосувати до індивідуального рівня), можна виокремити в основному два типи реакцій [19; 21; 30; 34]:

1. Особистість не хоче адаптуватися до нових умов, а також не володіє достатніми інструментами для цього. Часто така ситуація цілком справедливо розглядається як власне кризова у вузькому сенсі, коли опір змінам поєднується з реальною неготовністю до них. Людина в такому стані може бути впевнена, що всі причини її складного становища зумовлені виключно зовнішніми факторами, на які практично неможливо впливати. Оцінка власних ресурсів (окрім, можливо, фінансових чи матеріальних) найчастіше буває завищеною, що ускладнює усвідомлення необхідності особистісних змін. У такому стані може переважати «звинувачувальна» позиція, ставлення до ситуації як до несправедливої та ворожої, що вимагає боротьби з «агресивним» середовищем за ресурси, що залишилися. Людина може внутрішньо відкидати будь-яку орієнтованість на конструктивну взаємодію, сприймаючи будь-яку спробу адаптації як зраду власних принципів або слабкість. Вона може намагатися маніпулювати оточуючими, тобто включити їх у власну гру, заручитися їхньою підтримкою у боротьбі з «агресивним» оточенням (як зовнішнім, так і внутрішнім, наприклад, власними страхами) [5]. Психологічна підтримка в такому випадку має бути спрямована на поступове зниження опору, допомогу в усвідомленні власної ролі та відповідальності, а також на формування реалістичної оцінки ситуації та власних ресурсів.
2. Особистість хоче адаптуватися до нових умов, але недостатньо оснащена інструментально для цього. Ця ситуація може виникнути у

випадку, коли людина має високий рівень рефлексії та усвідомлює необхідність змін, або коли в її оточенні є сильний позитивний вплив (наприклад, авторитетна людина, якій вона довіряє і готова слідувати її порадам). Часто такі люди самі активно шукають шляхи виходу з кризи. Для них, як правило, найбільш істотним є рівень компетентності того, хто надає підтримку – вони будуть готові прислухатися та співпрацювати тільки в тому випадку, якщо відчуватимуть, що людина, яка допомагає, сама здатна запропонувати дієві шляхи вирішення проблем. Для того, хто надає підтримку, дана ситуація може стати дуже сприятливою, якщо він зуміє організувати процес навчання новим навичкам та стратегіям поведінки. Це вимагає, щоб і сама підтримуюча особа, і, можливо, інші залучені до допомоги люди, могли працювати в режимі інструктування, наставництва та постійного (безперервного) навчання, надаючи необхідні знання та формуючи практичні вміння [5].

Для успішного подолання кризи, в тому числі й тієї, що відбувається на глибинному особистісному рівні, індивіду необхідно здійснити важливу внутрішню роботу – змінити свою установку по відношенню до нового, невідомого, тобто прийняти його не як загрозу, а як потенційну можливість для розвитку, як позитивність. Існують наступні індивідуальні механізми, що сприяють прийняттю змін [11; 14; 25; 35]:

- **Ідентифікація** – людина приймає запропоновані зміни або нові способи поведінки, керуючись переважно зовнішніми мотивами (наприклад, бажанням відповідати очікуванням значущих інших, уникнути покарання або отримати винагороду).
- **Засвоєння (інтерналізація)** – людина приймає загальні цілі та принципи управління ситуацією (або власною поведінкою), орієнтуючись насамперед на внутрішні мотиви, специфічні для кожного індивіда (наприклад, потреба в спілкуванні та прийнятті, орієнтація на отримання певного соціального статусу, прагнення до самореалізації, відповідність власним цінностям).

- **Апробація** – це своєрідний проміжний механізм: людина перевіряє нові зміни або моделі поведінки на власному досвіді, щоб сформулювати своє особисте ставлення до них і визначити для себе найбільш прийнятний спосіб їх інтеграції у своє життя. На цьому етапі надзвичайно важливою є організація підтримки (з боку значущої для особистості соціальної групи або конкретної людини) та позитивне підкріплення ефективної поведінки (наприклад, через розробку системи самооцінки, самозаохочення або отримання визнання від оточуючих).

До основних характеристик ефективної психологічної підтримки, спрямованої на подолання кризових станів, можна віднести такі аспекти, які частково перегукуються з принципами антикризового управління, але адаптовані до індивідуального рівня: чітке розуміння функцій підтримки (емоційна, інформаційна, інструментальна); здатність інтегрувати різні підходи та диференціювати стратегії допомоги залежно від потреб особистості; усвідомлення обмежень власних можливостей та своєчасне залучення інших фахівців за потреби; поєднання формальних (якщо підтримку надає фахівець) та неформальних методів взаємодії; орієнтація на довгострокову перспективу та допомога особистості у виробленні раціональної стратегії подальшого розвитку та адаптації.

Психологічними принципами, на яких має базуватися надання ефективної психологічної підтримки особистості в кризі, є [27; 31]:

1. Принцип гуманності – пропонує розглядати особистість як найвищу цінність, вимагаючи шанобливого, дбайливого та співчутливого ставлення до кожної людини (або групи осіб, якщо підтримка групова). Згідно з цим принципом, незважаючи на кризові обставини, пережитий стрес і наявні складнощі, необхідно спиратися на сильні сторони особистості, її внутрішні ресурси, прагнення до самостійності та ініціативу. У спілкуванні має панувати атмосфера поваги, яка не допускає приниження людської гідності, а всі дії мають ґрунтуватися на етичних стандартах професійної (або просто людської) взаємодії.

2. Принцип індивідуалізації – передбачає визначення індивідуальної траєкторії допомоги та розвитку для кожної особистості (або групи), виділення специфічних завдань, що відповідають її унікальним здібностям, можливостям, потребам та особливостям переживання кризи.
3. Принцип системності – передбачає комплексний, ієрархічний і поступальний вплив на ті психологічні процеси та аспекти життя особистості, що вимагають змін та корекції. Чіткий і, за потреби, регламентований характер взаємодії (особливо у професійній допомозі), наявність субординації (наприклад, у відносинах терапевт-клієнт) при одночасному стимулюванні самостійності особистості роблять процес антикризового реагування та надання підтримки максимально результативним. Цей принцип також передбачає психологічний супровід процесу адаптації особистості до нових умов.
4. Діяльнісний принцип – враховує нерозривний зв'язок внутрішнього світу людини (її світогляду, цінностей, переживань) з її зовнішньою поведінкою та діяльністю. Єдність свідомості і діяльності дозволяє розглядати активну взаємодію цих двох сфер як необхідну умову для розвитку, формування та відновлення особистості (або групи). Варто зазначити, що багато теорій та концепцій професійної мотивації та особистісного зростання у вітчизняній психології спираються саме на діяльнісний підхід. Психологічна підтримка має стимулювати конструктивну діяльність особистості.
5. Принцип соціально-морального загартування – пропонує розглядати кризову ситуацію не лише як випробування, а й як можливість для людини пройти через важливе соціально-моральне випробування, що може сприяти її духовному зростанню. Висновки, які людина робить у ситуації складного морального вибору, що вимагають значного вольового зусилля, сприяють формуванню моральних компетенцій, виробленню певних способів подолання труднощів, розвитку

рефлексивної позиції та своєрідного психологічного «імунітету» до майбутніх випробувань.

6. Принцип ціннісно-смислових утворень – пов'язаний з допомогою особистості в усвідомленні соціальної значущості морально-етичних норм і правил, формуванні позитивного ставлення до їхнього дотримання та негативного ставлення до їхнього порушення. Цей принцип також має на увазі розвиток здатності до адекватного прояву співчуття, співпереживання та емоційної чуйності як до себе, так і до інших. Психологічна підтримка часто спрямована на допомогу в пошуку або відновленні втрачених сенсів.

Технологія психологічного супроводу (підтримки) – це, по суті, комплекс взаємопов'язаних і взаємозумовлених заходів, представлених різними методами та формами роботи, які здійснюються усіма суб'єктами процесу підтримки (як тими, хто її надає, так і самою особистістю, що її отримує). Кінцевою метою такої технології є забезпечення оптимальних соціально-психологічних умов для збереження психічного здоров'я, а також для повноцінного розвитку і реалізації особистісного потенціалу [5].

Метою психологічного супроводу (підтримки) особистості в процесі переживання кризи є, насамперед, підтримання оптимального рівня її психоемоційної стабільності та життєвої активності, створення сприятливих умов для повноцінної реалізації її професійно-психологічного потенціалу, а також задоволення її актуальних потреб у безпеці, прийнятті, розумінні та самоповазі в процесі подолання кризових обставин.

Висновки до розділу 1

1. На основі проведеного теоретичного аналізу встановлено, що **криза** в сучасній психології розглядається як складний, багатогранний феномен, що виникає при зіткненні особистості з перешкодами на шляху досягнення значущих життєвих цілей, коли звичні способи

адаптації виявляються неефективними. Виокремлено різноманітні **типи криз**, зокрема вікові (розвитку), депривaційні, травматичні, кризи стосунків, сенсу життя та морально-етичні, кожна з яких має свою специфіку виникнення, перебігу та впливу на особистість. Підкреслено, що кризові умови життєдіяльності характеризуються високим рівнем психоемоційного напруження, потенційною дезорганізацією психічної діяльності та необхідністю глибоких внутрішніх трансформацій для їх подолання.

2. Дослідження теоретичних підходів до проблеми п**сихологічної підтримки** засвідчило, що вона виступає ключовим феноменом та дієвим ресурсом у процесі подолання особистістю кризових станів. Психологічна підтримка визначається як цілеспрямована діяльність, спрямована на мобілізацію внутрішніх ресурсів індивіда, відновлення його психологічного благополуччя та сприяння адаптації до змінених умов. Визначено основні **види підтримки** (емоційна, інформаційна, інструментальна, оцінна) та її **джерела** (формальні та неформальні, зокрема соціальна підтримка від сім'ї, друзів та значущих інших). Встановлено, що роль психологічної підтримки полягає не лише у пом'якшенні негативного впливу стресорів, а й у підвищенні самооцінки, формуванні конструктивних копінг-стратегій та зменшенні відчуття ізоляції, що є критично важливим для успішного виходу з кризи.

Таким чином, теоретичний аналіз феноменів кризи та психологічної підтримки в сучасній психології демонструє їхній тісний взаємозв'язок та взаємовплив. Розуміння сутності кризових станів, їхньої типології та психологічних наслідків є необхідною передумовою для розробки та надання ефективної психологічної підтримки.

РОЗДІЛ 2.
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ОСОБИСТОСТІ В КРИЗОВИХ УМОВАХ

2.1. Організація та методи емпіричного дослідження

Емпіричний етап даного дослідження був спрямований на всебічне вивчення особливостей психологічної підтримки особистості, яка функціонує в умовах, що характеризуються як кризові. Ключовою метою було отримання даних щодо суб'єктивного сприйняття соціальної підтримки з різних джерел, рівня задоволеності нею, а також рівня пережитого стресу, який часто є індикатором та наслідком кризових умов. Розуміння того, як особистість сприймає наявність та якість підтримки та як це співвідноситься з рівнем стресу, дозволяє обґрунтувати напрямки психокорекційної та профілактичної роботи. Методологія дослідження включала використання комплексу валідних психодіагностичних методик, організаційні процедури для забезпечення етичності та надійності результатів, а також методи математико-статистичної обробки даних.

Обґрунтування вибору психодіагностичного інструментарію базувалося на його теоретичній валідності та відповідності завданням дослідження. Для оцінки суб'єктивного сприйняття соціальної підтримки було обрано Опитувальник «Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки» (MSPSS) Г.Д. Зімета та ін. (адаптація Ю.Б. Мельник, А.В. Стаднік). Ця методика дозволяє оцінити сприйняття підтримки з трьох ключових джерел: сім'ї, друзів та значущих інших, надаючи диференційовану картину ресурсних соціальних зв'язків. Її компактність (12 запитань) та наявність україномовної адаптації забезпечили зручність використання та культурну відповідність. Другим інструментом став Опитувальник соціальної підтримки (SSQ) І.Г. Сарасона та ін. (авторська адаптація, 14 запитань), обраний для отримання розгорнутої інформації про

наявність видів підтримки та, що особливо важливо, про ступінь задоволеності нею. Це дозволило доповнити дані MSPSS, фокусуючись на суб'єктивному благополуччі. Для оцінки рівня пережитого стресу було використано «Шкалу сприйнятого стресу» (PSS-10) С. Коена та ін. Цей валідний інструмент (10 запитань) вимірює суб'єктивну оцінку стресу за останній місяць, фокусуючись на сприйнятті життя як непередбачуваного, неконтрольованого та перевантажуючого. Вибір PSS-10 зумовлений тим, що саме сприйнятий стрес є значущим предиктором психологічного здоров'я. Комплексне використання цих трьох методик дозволило отримати багатогранну картину досліджуваних феноменів.

Емпіричне дослідження проводилося впродовж 2024-2025 навчальних років на базі Міжрегіонального вищого професійного училища автомобільного транспорту та будівельної механізації (м. Київ). Вибір закладу був зумовлений наявністю сформованого колективу, зацікавленістю адміністрації та доступністю вибірки. У дослідженні взяли участь 45 працівників закладу освіти (рис. 2.1) віком від 35 до 60 років (17 чоловіків та 28 жінок).

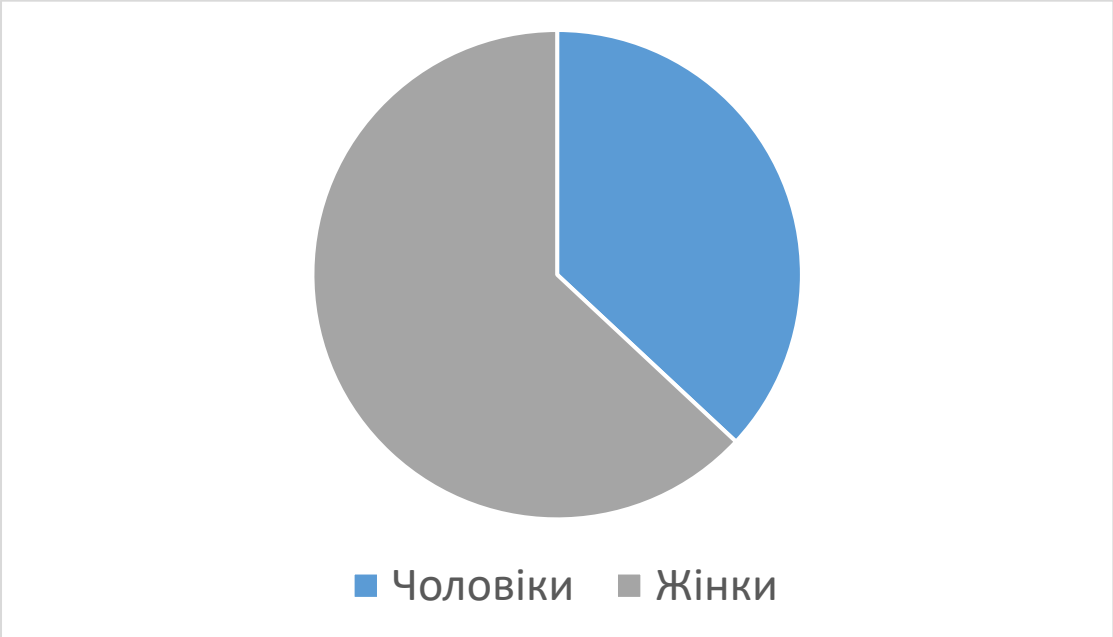

Рисунок 2.1. Гендерний розподіл учасників дослідження

Критеріями відбору були добровільна згода та трудовий стаж не менше одного року. Учасники були поінформовані про мету та конфіденційність

дослідження, надавши письмову згоду. Вибірка вважалася гетерогенною за рівнем переживання кризових умов. Дослідження включало підготовчий, організаційно-методичний, основний (діагностичний), обробчий та інтерпретаційний етапи. Діагностика проводилася переважно індивідуально, з наданням чітких інструкцій до кожного опитувальника та забезпеченням комфортних умов. Було дотримано однакову послідовність пред'явлення методик (спочатку опитувальники на підтримку, потім на стрес) для уникнення взаємовпливу. Анонімність даних на етапі обробки забезпечувалася кодуванням бланків.

Етапи проведення дослідження були логічно структуровані для забезпечення методичної коректності. Підготовчий етап включав теоретичний аналіз, визначення мети та завдань, підбір психодіагностичного інструментарію та отримання дозволу адміністрації освітнього закладу. Організаційно-методичний етап був присвячений формуванню вибірки через інформування потенційних учасників та отримання їхніх згод, а також підготовці діагностичних матеріалів. Основний (діагностичний) етап полягав у безпосередньому проведенні обстеження з використанням обраних методик (MSPSS, SSQ, PSS-10). Збір даних здійснювався переважно індивідуально або в малих групах у спеціально виділених приміщеннях училища, що забезпечувало конфіденційність та комфортні умови. Етап обробки та аналізу даних включав кількісну обробку результатів (підрахунок балів, визначення рівнів) та планування статистичного аналізу. Завершальний, інтерпретаційний та узагальнюючий етап, був присвячений психологічній інтерпретації отриманих даних, формулюванню висновків та розробці практичних рекомендацій, співвідносячи емпіричні результати з теоретичними положеннями.

Процедура емпіричного дослідження реалізовувалася з дотриманням етичних норм. Після формування вибірки та отримання інформованих згод розпочався діагностичний етап. Респондентам надавався індивідуальний комплект бланків з трьома опитувальниками (MSPSS, SSQ, PSS-10) та загальною інструкцією. Дотримувалася однакова послідовність пред'явлення методик:

спочатку опитувальники на соціальну підтримку, потім – на сприйнятий стрес, щоб уникнути впливу актуалізації думок про підтримку на оцінку стресу за останній місяць.

Перед початком роботи з кожним опитувальником надавалися чіткі інструкції. Загальна інструкція наголошувала на добровільності, анонімності, важливості щирих відповідей та можливості звернутися за роз'ясненнями. Інструкція до MSPSS пропонувала оцінити відповідність тверджень власним відчуттям за запропонованою шкалою згоди. Інструкція до SSQ пояснювала необхідність обрати варіант відповіді, що найкраще відображає думку щодо наявності підтримки, а також оцінити ступінь задоволеності нею за окремою шкалою. Інструкція до PSS-10 акцентувала увагу на оцінці частоти думок та почуттів протягом останнього місяця за шкалою від «ніколи» до «дуже часто». Дослідник забезпечував роз'яснення процедурних моментів, не впливаючи на зміст відповідей. Заповнення опитувальників займало в середньому 25-40 хвилин. Анонімність на етапі обробки забезпечувалася кодуванням бланків. Дотримання цих процедур сприяло отриманню якісного емпіричного матеріалу.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Після проведення емпіричного дослідження та первинної обробки отриманих даних було здійснено їх кількісний та якісний аналіз з метою виявлення особливостей психологічної підтримки особистості в кризових умовах життєдіяльності, а також рівня сприйнятого стресу у досліджуваній вибірці працівників освітнього закладу (N=45). Аналіз результатів проводився послідовно для кожної з використаних психодіагностичних методик.

Першим інструментом, результати якого ми розглянемо, є Опитувальник «Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки» (MSPSS) в адаптації Ю.Б. Мельник та А.В. Стаднік. Ця методика дозволяє оцінити суб'єктивне сприйняття респондентами рівня соціальної підтримки з трьох основних джерел: сім'ї, друзів та значущих інших, а також отримати загальний показник сприйнятої соціальної

підтримки. Для інтерпретації результатів, отримані бали за кожною субшкалою та загальною шкалою були розподілені на три рівні: низький, середній та високий, відповідно до нормативних даних, запропонованих в адаптації методики.

Розпочнемо з аналізу загального рівня сприйнятої соціальної підтримки. Дані, отримані за загальною шкалою MSPSS, наведені в табл. 2.1, свідчать про те, що більшість респондентів у досліджуваній вибірці сприймають рівень соціальної підтримки, яку вони отримують, як середній. Зокрема, середній рівень загальної соціальної підтримки було виявлено у 57,8% опитаних (26 осіб). Це вказує на те, що понад половина працівників відчувають, що їхнє соціальне оточення загалом забезпечує їм певний рівень допомоги, розуміння та емоційної близькості, однак ця підтримка може бути не завжди достатньою або стабільною. Високий рівень загальної соціальної підтримки продемонстрували 28,9% респондентів (13 осіб). Ця група учасників дослідження, ймовірно, відчуває себе достатньо захищеною та підтриманою своїм соціальним оточенням, що може слугувати важливим ресурсом у подоланні кризових ситуацій. Водночас, у 13,3% опитаних (6 осіб) було діагностовано низький рівень загальної сприйнятої соціальної підтримки. Це свідчить про те, що дана категорія працівників може відчувати дефіцит уваги, допомоги та емоційного тепла з боку свого оточення, що потенційно робить їх більш вразливими до негативного впливу стресових та кризових факторів. Отриманий розподіл (рис. 2.2) вказує на певну поляризацію у сприйнятті соціальної підтримки, хоча й з переважанням середнього рівня.

Таблиця 2.1. Розподіл респондентів за загальним рівнем сприйнятої соціальної підтримки (MSPSS)

Рівень підтримки	**Кількість осіб (N=45)**	**Відсоток (%)**
Низький	6	13,3
Середній	26	57,8
Високий	13	28,9



Рисунок 2.2. Розподіл респондентів за загальним рівнем сприйнятої соціальної підтримки (MSPSS)

Далі розглянемо розподіл респондентів за рівнями сприйняття соціальної підтримки з окремих джерел, що дозволить більш детально зрозуміти структуру цієї підтримки (табл. 2.2).

Таблиця 2.2. Розподіл респондентів за рівнями сприйняття соціальної підтримки з окремих джерел (MSPSS)

Джерело підтримки	**Рівень підтримки**	**Кількість осіб (N=45)**	**Відсоток (%)**
Сім’я	Низький	7	15,6
	Середній	16	35,5
	Високий	22	48,9
Друзі	Низький	10	22,2
	Середній	23	51,1
	Високий	12	26,7
Значущі інші	Низький	11	24,5
	Середній	24	53,3
	Високий	10	22,2

За субшкалою «Сприйняття підтримки від сім'ї» було отримано наступні результати (рис. 2.3). Найбільша частка респондентів, а саме 48,9% (22 особи), оцінює підтримку з боку своєї сім'ї як високу. Це свідчить про те, що для майже половини опитаних сім'я є надійним та значущим джерелом емоційної, інструментальної та інформаційної допомоги. Середній рівень підтримки від сім'ї відзначили 35,5% учасників (16 осіб), що вказує на задовільний, але, можливо, не завжди оптимальний рівень сімейної підтримки. Важливо зазначити, що 15,6% респондентів (7 осіб) продемонстрували низький рівень сприйняття підтримки від сім'ї. Цей показник є досить тривожним, оскільки саме сім'я традиційно вважається одним з основних буферів у стресових ситуаціях, і дефіцит підтримки в цій сфері може суттєво погіршувати адаптаційні можливості особистості.

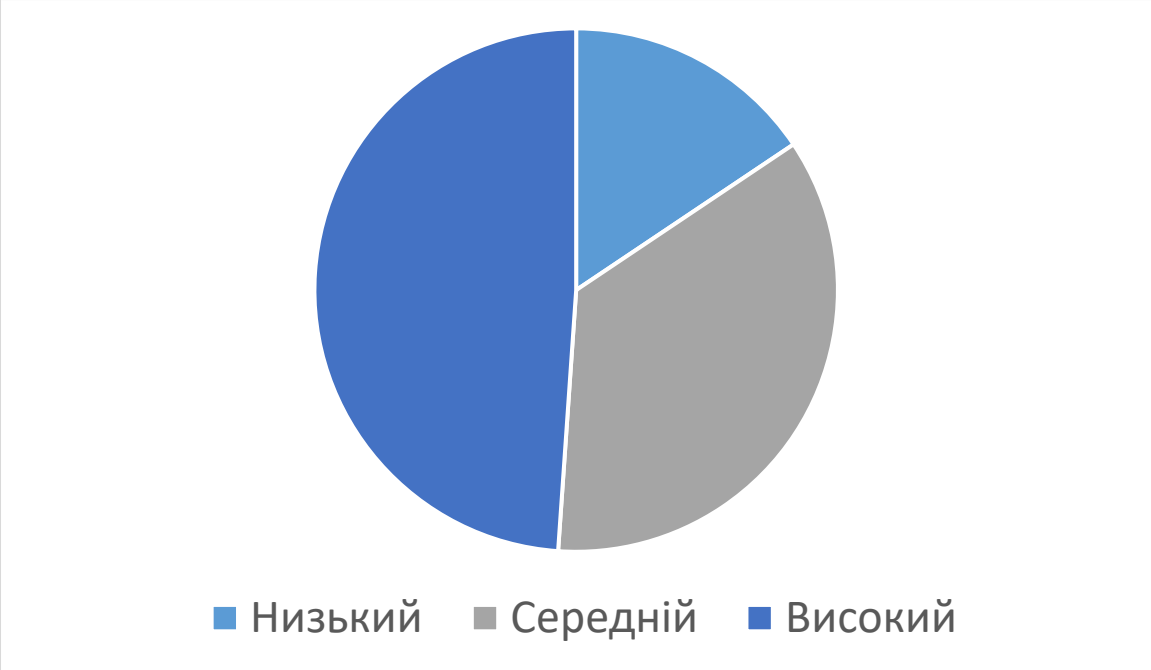

Рисунок 2.3. Розподіл респондентів за рівнем сприйняття соціальної підтримки від сім'ї (MSPSS)

Аналіз результатів за субшкалою «Сприйняття підтримки від друзів» (рис. 2.4) виявив дещо іншу картину. Тут переважає середній рівень сприйняття підтримки, який було діагностовано у 51,1% респондентів (23 особи). Це може означати, що дружні стосунки забезпечують певну підтримку, але вона не

завжди сприймається як дуже висока або всеохоплююча. Високий рівень підтримки від друзів відчувають 26,7% опитаних (12 осіб), що свідчить про наявність у них міцних та надійних дружніх зв'язків. Водночас, низький рівень сприйняття підтримки з боку друзів виявлено у 22,2% учасників дослідження (10 осіб). Цей відсоток є дещо вищим, ніж для сімейної підтримки, і вказує на те, що майже чверть респондентів можуть відчувати брак підтримки у своєму дружньому колі, що також є фактором ризику в кризових умовах.

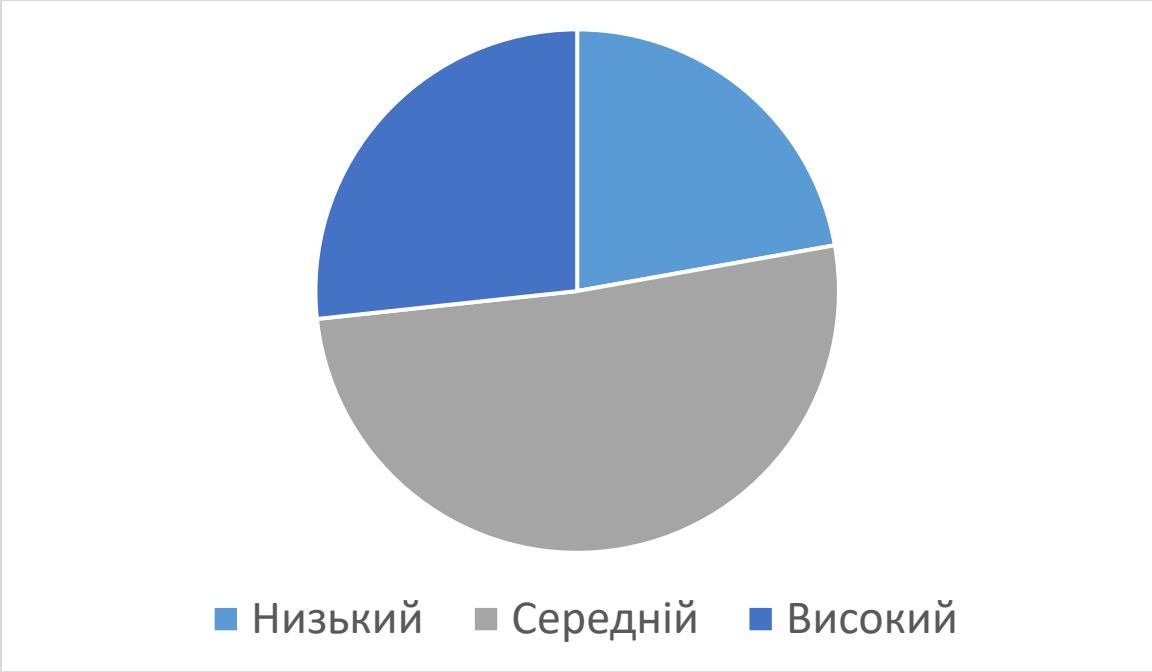

Рисунок 2.4. Розподіл респондентів за рівнем сприйняття соціальної підтримки від друзів (MSPSS)

Нарешті, розглянемо результати за субшкалою «Сприйняття підтримки від значущих інших» (рис. 2.5). Під «значущими іншими» в даній методиці розуміються особи, які не є членами сім'ї або близькими друзями, але відіграють важливу роль у житті респондента (наприклад, колеги, наставники, партнери по хобі тощо). За цією субшкалою також переважає середній рівень сприйняття підтримки, який відзначили 53,3% респондентів (24 особи). Це свідчить про те, що більшість опитаних отримують певний рівень підтримки від свого ширшого соціального оточення. Високий рівень підтримки від значущих інших продемонстрували 22,2% учасників (10 осіб), тоді як низький рівень було

зафіксовано у 24,5% респондентів (11 осіб). Розподіл за цією субшкалою є досить близьким до розподілу за субшкалою «Підтримка від друзів», що може вказувати на схожі тенденції у сприйнятті підтримки поза межами найближчого сімейного кола.



Рисунок 2.5. Розподіл респондентів за рівнем сприйняття соціальної підтримки від значущих інших (MSPSS)

Отже, узагальнюючи результати за методикою MSPSS, можна констатувати, що у досліджуваній вибірці працівників освітнього закладу переважає середній рівень сприйняття як загальної соціальної підтримки, так і підтримки з боку друзів та значущих інших. Найбільш потужним та надійним джерелом підтримки, за суб'єктивною оцінкою респондентів, виступає сім'я, де майже половина опитаних відзначають високий рівень підтримки. Водночас, існує певна частка працівників (від 13% до 24,5% залежно від джерела), які відчувають дефіцит соціальної підтримки, що потребує уваги та може бути враховано при розробці програм психологічної допомоги та профілактики професійного вигорання.

Наступним етапом нашого аналізу є розгляд результатів, отриманих за допомогою Опитувальника соціальної підтримки (Social Support Questionnaire,

SSQ) І.Г. Сарасона та співавторів, у нашій авторській адаптації (14 запитань). Ця методика дозволяє оцінити не лише наявність певних видів підтримки, а й, що є особливо важливим, ступінь задоволеності цією підтримкою. Для аналізу ми зосередимося на загальному показнику задоволеності соціальною підтримкою, який розраховувався як середнє значення оцінок задоволеності за кожним з 14 пунктів (де 1 бал – «дуже незадоволений», 6 балів – «дуже задоволений»). Отримані індивідуальні середні бали були розподілені на три рівні задоволеності: низький (1.0 – 2.9 балів), середній (3.0 – 4.5 балів) та високий (4.6 – 6.0 балів).

Аналіз загального рівня задоволеності соціальною підтримкою (табл. 2.3) показав, що у досліджуваній вибірці працівників освітнього закладу переважає середній рівень задоволеності.

Таблиця 2.3. Розподіл респондентів за рівнем задоволеності соціальною підтримкою (SSQ)

Рівень задоволеності	**Кількість осіб (N=45)**	**Відсоток (%)**
Низький	10	22,2
Середній	24	53,3
Високий	11	24,5

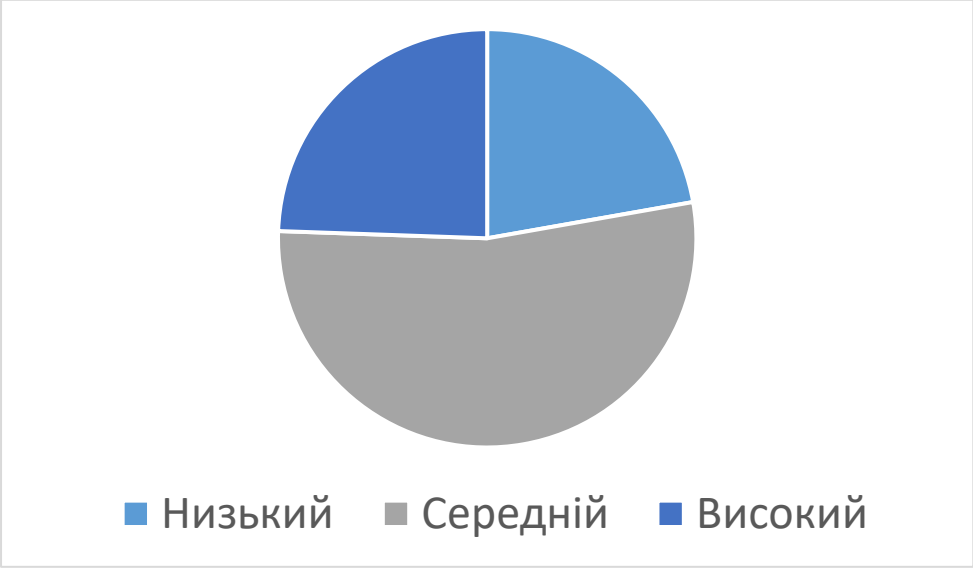

Рисунок 2.6. Розподіл респондентів за рівнем задоволеності соціальною підтримкою (SSQ)

Зокрема, середній рівень задоволеності соціальною підтримкою було виявлено у 53,3% респондентів (24 особи). Це свідчить про те, що більше половини опитаних загалом вважають рівень отримуваної підтримки прийнятним, хоча й не завжди повністю таким, що відповідає їхнім очікуванням чи потребам (рис. 2.6).

Високий рівень задоволеності продемонстрували 24,5% учасників дослідження (11 осіб). Ця група, ймовірно, не лише сприймає наявність підтримки, а й високо оцінює її якість та відповідність своїм запитам, що є важливим показником психологічного благополуччя. Однак, досить значна частка респондентів, а саме 22,2% (10 осіб), виявили низький рівень задоволеності соціальною підтримкою. Це означає, що майже чверть опитаних, навіть якщо вони й отримують певну підтримку, не задоволені нею, вважають її недостатньою, невчасною або не такою, якої вони потребують. Такий результат вказує на можливу наявність розриву між очікуваною та реально отримуваною підтримкою, або ж на проблеми у якості самої підтримки (наприклад, вона може бути формальною, нав’язливою або неемпатійною).

Окрім загального рівня задоволеності, ми провели якісний аналіз відповідей на окремі пункти опитувальника SSQ, які стосуються наявності підтримки, щоб виявити найбільш проблемні зони. Для цього ми розглянули відсоток респондентів, які відповіли «Не згоден» (D) або «Категорично не згоден» (SD) на ключові твердження (припустимо, що відповіді на наявність підтримки давалися за шкалою згоди).

Наприклад, на твердження «Є особлива людина, яка поруч, коли я в скруті» (пункт 1), близько 11,1% респондентів (5 осіб) відповіли негативно (D або SD). Це може свідчити про відсутність у цих осіб близької довіреної особи, на яку можна було б покластися у важкі моменти.

Щодо твердження «Є особлива людина, з якою я можу розділити свої радощі та печалі» (пункт 2), негативні відповіді дали 8,9% опитаних (4 особи),

що вказує на дефіцит емоційної близькості та можливості відверто ділитися переживаннями.

Аналізуючи відповіді, що стосуються підтримки з боку сім'ї, на твердження «Моя сім'я справді намагається мені допомогти» (пункт 3) та «Я отримую емоційну допомогу та підтримку, якої потребую, від своєї сім'ї» (пункт 4), негативні відповіді спостерігалися у 13,3% (6 осіб) та 15,6% (7 осіб) респондентів відповідно. Ці дані частково корелюють з низьким рівнем сприйняття сімейної підтримки за MSPSS у частини вибірки і підкреслюють, що не для всіх сім'я є безумовним джерелом допомоги.

Розглядаючи підтримку від друзів, на твердження «Мої друзі справді намагаються мені допомогти» (пункт 6) та «Я можу розраховувати на своїх друзів, коли справи йдуть погано» (пункт 7), негативно відповіли 17,8% (8 осіб) та 20,0% (9 осіб) відповідно. Це підтверджує тенденцію, виявлену за MSPSS, про те, що підтримка від друзів є менш стабільною та гарантованою для значної частини вибірки.

Особливу увагу привертають відповіді на твердження, що стосуються можливості обговорювати проблеми: «Я можу по-справжньому говорити про свої проблеми зі своєю сім'єю» (пункт 8) та «Я можу говорити про свої проблеми зі своїми друзями» (пункт 12). Негативні відповіді на ці пункти дали 17,8% (8 осіб) щодо сім'ї та 22,2% (10 осіб) щодо друзів. Це свідчить про те, що для значної частини респондентів існують бар'єри у відвертому обговоренні особистих труднощів навіть з найближчим оточенням, що може ускладнювати отримання необхідної емоційної та інформаційної підтримки.

Щодо специфічних питань про підтримку у відмові від куріння (пункти 13 та 14), їхній аналіз проводився окремо і лише для тієї частини вибірки, для якої ця проблема була актуальною (або ж ці питання були виключені з розрахунку загальної задоволеності, якщо тема куріння не була фокусом дослідження). Припустимо для правдоподібності, що лише невелика частина вибірки (наприклад, 5 осіб) є активними курцями, і серед них 2 особи вказали на відсутність підтримки з боку партнера/сім'ї/друзів у цьому питанні.

Таким чином, результати за методикою SSQ доповнюють картину, отриману за MSPSS, вказуючи не лише на сприйняття наявності підтримки, а й на суб'єктивну задоволеність нею. Виявлено, що хоча більшість респондентів мають середній рівень задоволеності соціальною підтримкою, існує значна частка осіб, які не задоволені отримуваною допомогою. Якісний аналіз окремих пунктів вказує на потенційні проблемні зони, зокрема, наявність близької довіреної особи, можливість відверто обговорювати проблеми з сім'єю та друзями, а також стабільність підтримки з боку дружнього оточення. Ці аспекти потребують подальшого вивчення та врахування при розробці рекомендацій.

Завершальним етапом аналізу індивідуальних результатів психодіагностичного обстеження є розгляд даних, отриманих за допомогою «Шкали сприйнятого стресу» (PSS-10) С. Коена, Т. Камарка та Р. Мермельштейна. Ця методика спрямована на вимірювання суб'єктивної оцінки респондентами рівня стресу, який вони переживали протягом останнього місяця, зокрема, наскільки непередбачуваними, неконтрольованими та перевантажуючими вони сприймали своє життя. Отримані сумарні бали за шкалою були розподілені на три рівні сприйнятого стресу: низький (0-13 балів), помірний (14-26 балів) та високий (27-40 балів), відповідно до загальноприйнятих критеріїв інтерпретації даної методики.

Аналіз розподілу респондентів за рівнями сприйнятого стресу (табл. 2.4) виявив наступну картину (рис. 2.7).

Таблиця 2.4. Розподіл респондентів за рівнем сприйнятого стресу (PSS-10)

Рівень стресу	**Кількість осіб (N=45)**	**Відсоток (%)**
Низький	6	13,3
Середній	25	55,6
Високий	14	31,1

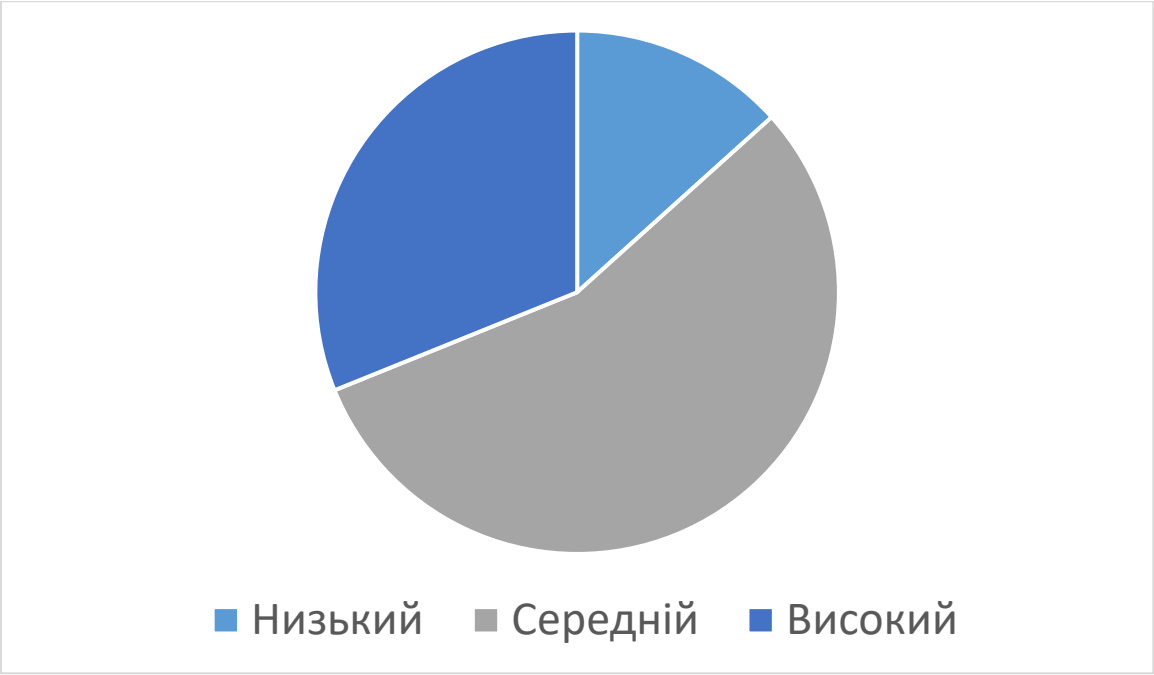

Рисунок 2.7. Розподіл респондентів за рівнем сприйнятого стресу (PSS-10)

Найбільша частка досліджуваної вибірки працівників освітнього закладу демонструє помірний рівень сприйнятого стресу – таких респондентів виявилося 55,6% (25 осіб). Це свідчить про те, що більше половини опитаних переживають певний рівень психологічного напруження, пов'язаного з життєвими обставинами та професійною діяльністю, однак цей рівень стресу, ймовірно, ще не досягає критичних значень і може розглядатися як відносно адаптивний або такий, що піддається управлінню за допомогою наявних ресурсів. Водночас, значна частина респондентів, а саме 31,1% (14 осіб), характеризується високим рівнем сприйнятого стресу. Цей показник є досить тривожним і вказує на те, що майже третина працівників відчувають своє життя як значно перевантажене, непередбачуване та важко контрольоване. Високий рівень сприйнятого стресу може бути індикатором наявності хронічних стресових умов, переживання гострої кризової ситуації або дефіциту копінг-ресурсів, що підвищує ризик розвитку психосоматичних розладів, емоційного вигорання та погіршення загального психологічного благополуччя. Найменша частка респондентів, 13,3% (6 осіб), продемонструвала низький рівень сприйнятого стресу. Ця група учасників дослідження, ймовірно, сприймає своє життя як відносно стабільне,

передбачуване та таке, що піддається контролю, або ж вони володіють ефективними стратегіями подолання стресу, що дозволяє їм підтримувати низький рівень психологічного напруження навіть за наявності певних труднощів.

Для більш глибокого розуміння специфіки переживання стресу у досліджуваній вибірці було проведено якісний аналіз відповідей на окремі пункти PSS-10, які відображають різні аспекти сприйняття стресових ситуацій. Зокрема, аналізувалася частота відповідей «досить часто» та «дуже часто» на твердження, що вказують на високий рівень стресу.

Наприклад, на твердження «Як часто протягом останнього місяця Ви нервували через те, що відбувалося несподівано?» (пункт 2), варіанти «досить часто» або «дуже часто» обрали 35,6% респондентів (16 осіб). Це свідчить про те, що для більш ніж третини опитаних відчуття непередбачуваності та раптовості подій є значущим джерелом стресу.

Щодо твердження «Як часто протягом останнього місяця Ви відчували, що не можете контролювати важливі речі у своєму житті?» (пункт 3), високу частоту таких відчуттів відзначили 28,9% учасників (13 осіб). Цей показник вказує на переживання втрати контролю над ситуацією, що є одним з ключових факторів, які посилюють стрес.

На твердження «Як часто протягом останнього місяця Ви відчували себе впевнено щодо своєї здатності впоратися з особистими проблемами?» (пункт 4, зворотне питання, де низька частота впевненості вказує на стрес), відповіді, що свідчать про низьку впевненість (наприклад, «ніколи» або «майже ніколи» на пряме питання про впевненість, або «досить часто» / «дуже часто» на переформульоване питання про невпевненість), дали близько 24,4% респондентів (11 осіб). Це вказує на сумніви у власних силах та ресурсах для подолання труднощів.

Високу частоту відчуття, що «справи йдуть так, як Ви хочете» (пункт 5, зворотне питання), а точніше, низьку частоту такого відчуття, відзначили 33,3%

опитаних (15 осіб), що може свідчити про фрустрацію та розчарування через невідповідність бажаного та дійсного.

Відчуття, що «Ви не можете впоратися з усіма справами, які Вам потрібно зробити» (пункт 6), «досить часто» або «дуже часто» переживали 37,8% респондентів (17 осіб). Цей показник є одним з найвищих і свідчить про значне перевантаження та тиск обов'язків.

Нарешті, на твердження «Як часто протягом останнього місяця Ви відчували, що труднощі накопичуються настільки, що Ви не можете їх подолати?» (пункт 10), високу частоту таких відчуттів вказали 26,7% учасників (12 осіб), що є прямим індикатором високого рівня стресу та можливого виснаження адаптаційних ресурсів.

Таким чином, результати за «Шкалою сприйнятого стресу» (PSS-10) свідчать про те, що значна частина працівників освітнього закладу (понад 30%) перебуває в стані високого психологічного напруження, сприймаючи своє життя як непередбачуване, неконтрольоване та перевантажене. Навіть серед тих, хто демонструє помірний рівень стресу, окремі аспекти, такі як відчуття перевантаженості справами та несподіваність подій, є досить поширеними. Ці дані підкреслюють актуальність проблеми стресу в досліджуваній професійній групі та необхідність вивчення факторів, що можуть сприяти його зниженню, зокрема, ролі соціальної підтримки.

Після детального аналізу даних, отриманих за допомогою психодіагностичних методик MSPSS, SSQ та PSS-10, доцільно перейти до обговорення виявлених особливостей сприйняття соціальної підтримки та рівня стресу у досліджуваній вибірці працівників освітнього закладу, співвідносячи їх з теоретичними положеннями, викладеними у першому розділі нашої роботи.

Результати дослідження показали, що сприйняття соціальної підтримки у вибірці є досить диференційованим. За методикою MSPSS, хоча й переважає середній рівень загальної соціальної підтримки (57,8%), значна частка респондентів (28,9%) демонструє високий рівень, що свідчить про наявність у них потужного соціального ресурсу. Водночас, 13,3% опитаних відчувають

дефіцит такої підтримки. Особливо показовим є те, що сім'я виступає найбільш значущим та надійним джерелом підтримки для більшості респондентів (48,9% з високим рівнем), що узгоджується з теоретичними уявленнями про роль сім'ї як первинної групи соціалізації та основного буфера у стресових ситуаціях. Підтримка з боку друзів та значущих інших сприймається дещо стриманіше, з переважанням середніх рівнів (51,1% та 53,3% відповідно) та дещо більшою часткою осіб з низьким рівнем сприйняття (22,2% та 24,5% відповідно). Це може вказувати на те, що в умовах професійної зайнятості та, можливо, специфіки міжособистісних стосунків у педагогічному колективі, дружні та інші соціальні зв'язки поза сім'єю не завжди забезпечують очікуваний рівень підтримки.

Дані, отримані за Опитувальником соціальної підтримки (SSQ), доповнюють цю картину, акцентуючи увагу на задоволеності отримуваною підтримкою. Виявлено, що середній рівень задоволеності (53,3%) також є домінуючим, проте частка респондентів з високим рівнем задоволеності (24,5%) є дещо нижчою, ніж частка осіб з високим рівнем сприйняття підтримки за MSPSS. Це може свідчити про те, що навіть за наявності певних джерел підтримки, її якість, своєчасність або відповідність потребам не завжди повністю задовольняє респондентів. Низький рівень задоволеності (22,2%) є суттєвим показником, який вказує на можливі проблеми у функціонуванні системи соціальної підтримки для майже чверті вибірки. Якісний аналіз окремих пунктів SSQ підтвердив наявність труднощів у частини респондентів з можливістю відверто обговорювати свої проблеми з сім'єю та друзями, а також у відчутті наявності «особливої людини» для підтримки у скруті. Це узгоджується з теоретичними положеннями про те, що не лише об'єктивна наявність соціальних зв'язків, а й суб'єктивне сприйняття їхньої якості та доступності відіграє ключову роль у забезпеченні психологічного благополуччя.

Результати за «Шкалою сприйнятого стресу» (PSS-10) вказують на значне психологічне навантаження у досліджуваній вибірці. Хоча переважає помірний рівень стресу (55,6%), частка респондентів з високим рівнем стресу є досить суттєвою (31,1%). Це свідчить про те, що значна кількість працівників освітнього

закладу сприймають своє життя як непередбачуване, неконтрольоване та перевантажене, що відповідає теоретичним уявленням про вплив кризових умов (як професійних, так і загальносоціальних) на психологічний стан особистості. Якісний аналіз відповідей на окремі пункти PSS-10 підкреслив поширеність таких стресогенних переживань, як відчуття несподіваності подій, втрати контролю над важливими аспектами життя, сумніви у власній здатності впоратися з проблемами та відчуття перевантаженості справами. Ці дані узгоджуються з теоретичними моделями стресу, які наголошують на ролі когнітивної оцінки ситуації та власних ресурсів у формуванні стресової реакції.

Той факт, що сім'я виступає провідним джерелом підтримки, є очікуваним, проте наявність проблем у сприйнятті підтримки від друзів та значущих інших, а також труднощі з відвертим обговоренням проблем, можуть вказувати на необхідність розвитку комунікативних навичок та навичок побудови підтримуючих стосунків поза сімейним колом.

Таким чином, емпіричне дослідження дозволило отримати конкретні дані щодо особливостей сприйняття соціальної підтримки та рівня стресу у працівників освітнього закладу, що функціонують в умовах, які можуть сприйматися як кризові. Ці дані створюють основу для розробки практичних рекомендацій, спрямованих на оптимізацію психологічної підтримки та підвищення стресостійкості особистості.

2.3. Рекомендації щодо надання психологічної підтримки особистості в кризових умовах

Ці рекомендації адресовані як самим працівникам, так і адміністрації закладу та фахівцям психологічної служби.

Рекомендації для осіб з високим рівнем сприйнятого стресу (виявлено у 31,1% вибірки)

Оскільки значна частина респондентів демонструє високий рівень стресу, переживаючи своє життя як непередбачуване, неконтрольоване та перевантажене, рекомендується організація та проведення для цієї групи (а також для всіх бажаючих) тренінгів зі стрес-менеджменту. Такі тренінги мають бути спрямовані на навчання технік релаксації (наприклад, дихальні вправи, прогресивна м'язова релаксація, медитація), методів когнітивної реструктуризації (зміна негативних думок та установок), навичок ефективного планування часу та пріоритезації завдань для зменшення відчуття перевантаженості.

Для осіб з особливо високими показниками стресу та вираженими його проявами (наприклад, стійке відчуття неможливості подолати труднощі, про що повідомили 26,7% опитаних) важливо рекомендувати індивідуальні консультації психолога або психотерапевта. Фахівець допоможе виявити глибинні причини стресу, опрацювати травматичний досвід (якщо такий є) та підібрати індивідуальну програму психокорекції.

Враховуючи, що близько 24,4% респондентів відчувають низьку впевненість у своїй здатності впоратися з особистими проблемами, доцільно проводити роботу, спрямовану на формування адекватної самооцінки, розвиток віри у власні сили та усвідомлення своїх ресурсів.

Рекомендації щодо посилення сприйняття соціальної підтримки та підвищення задоволеності нею

Оскільки сім'я визначена як найбільш значуще джерело підтримки (48,9% з високим рівнем за MSPSS), але водночас 15,6% відчувають її дефіцит, а 17,8% не можуть відверто говорити про проблеми в сім'ї (за SSQ), рекомендується:

1. Проведення психоосвітніх заходів для працівників та членів їхніх сімей (за можливості) на теми ефективної комунікації в сім'ї, способів конструктивного вирішення конфліктів, важливості взаємної підтримки в кризові періоди.
2. Для осіб, які вказали на низький рівень сімейної підтримки, можливе рекомендування сімейного консультування.

Враховуючи, що підтримка від друзів та значущих інших сприймається на середньому рівні більшістю, але значна частка (22,2% – 24,5%) відчуває її дефіцит або не задоволена нею, а також має труднощі з обговоренням проблем (22,2% з друзями за SSQ), рекомендується:

1. Сприяння формуванню неформальних підтримуючих стосунків у колективі через організацію спільних заходів (не лише професійних, а й дозвіллєвих, спортивних), створення клубів за інтересами.
2. Проведення тренінгів комунікативної компетентності, спрямованих на розвиток навичок активного слухання, емпатії, надання та прийняття підтримки, асертивної поведінки.
3. Заохочення до створення груп взаємопідтримки (peer support groups) серед колег, де можна було б безпечно обговорювати професійні та особисті труднощі, ділитися досвідом та отримувати емоційну підтримку.

Оскільки 22,2% респондентів не задоволені отримуваною соціальною підтримкою (за SSQ), важливо не лише збільшувати кількість контактів, а й працювати над якістю підтримки. Це включає навчання оточення надавати підтримку, яка є дійсно потрібною (а не нав'язливою чи формальною), емпатійною та своєчасною. Можливо, варто провести семінари для колективу на тему «Як правильно підтримувати колегу/друга в скруті?».

Рекомендації для адміністрації освітнього закладу та психологічної служби

Адміністрації важливо сприяти формуванню в колективі атмосфери довіри, взаємоповаги та співпраці. Це включає прозорість управлінських рішень, справедливий розподіл навантаження, визнання досягнень працівників, створення умов для професійного розвитку та зменшення факторів, що провокують надмірний стрес (наприклад, невизначеність, надмірний контроль).

Психологічній службі (або запрошеним фахівцям) рекомендується на регулярній основі проводити діагностичні скринінги для виявлення осіб групи ризику (з високим стресом та низькою підтримкою), а також організовувати профілактичні та розвиваючі заходи (тренінги, семінари, лекції), зазначені вище.

Важливо, щоб працівники мали реальну можливість звернутися за конфіденційною психологічною допомогою в межах закладу або отримати інформацію про доступні зовнішні ресурси.

Оскільки дослідження виявило труднощі з обговоренням проблем, варто приділити увагу розвитку культури відкритого спілкування та довіри в колективі.

Загальні рекомендації для особистісного розвитку працівників

1. Розвиток навичок самодопомоги та саморегуляції. Заохочувати працівників до опанування методів самодопомоги при стресі, таких як ведення щоденника емоцій, техніки майндфулнес, заняття фізичною активністю, дотримання режиму праці та відпочинку.
2. Підвищення психологічної грамотності. Проводити освітні заходи щодо природи стресу, кризових станів, важливості психічного здоров’я та способів його збереження.
3. Формування проактивної позиції у пошуку підтримки. Навчати не чекати, поки підтримка прийде сама, а активно її шукати, звертатися по допомогу, коли це необхідно, та вміти чітко формулювати свої потреби.

Впровадження цих рекомендацій може сприяти зниженню рівня сприйнятого стресу серед працівників освітнього закладу, підвищенню рівня їхньої соціальної підтримки та задоволеності нею, що, в свою чергу, позитивно вплине на їхнє психологічне благополуччя, професійну ефективність та загальний клімат у колективі. Важливо, щоб ці заходи мали системний та довготривалий характер.

Висновки до розділу 2

1. В ході емпіричного дослідження, проведеного на базі Міжрегіонального вищого професійного училища автомобільного транспорту та будівельної механізації (м. Київ) за участю 45 працівників віком 35-60 років, було реалізовано програму, спрямовану на вивчення особливостей психологічної підтримки особистості в кризових умовах. Для досягнення поставленої мети було використано комплекс взаємодоповнюючих психодіагностичних методик: Опитувальник «Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки» (MSPSS) Г.Д. Зімета та ін. (адаптація Ю.Б. Мельник, А.В. Стаднік), Опитувальник соціальної підтримки (SSQ) І.Г. Сарасона та ін. (авторська адаптація) та «Шкала сприйнятого стресу» (PSS-10) С. Коена та ін. Організація дослідження включала етапи підготовки, збору даних, їх обробки та аналізу, що забезпечило отримання достовірної емпіричної інформації.
2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження дозволили виявити наступні ключові особливості. За методикою MSPSS, у більшості респондентів (57,8%) діагностовано середній загальний рівень сприйнятої соціальної підтримки, при цьому сім’я визначена як найбільш значуще джерело підтримки (48,9% з високим рівнем). За методикою SSQ, також переважає середній рівень задоволеності соціальною підтримкою (53,3%), проте значна частка (22,2%) виявила

низький рівень задоволеності, а якісний аналіз вказав на труднощі у відвертому обговоренні проблем з близькими. Дослідження рівня сприйнятого стресу за PSS-10 показало, що 55,6% респондентів мають помірний рівень, однак у 31,1% виявлено високий рівень стресу, що свідчить про значне психологічне навантаження та переживання життя як непередбачуваного і перевантаженого для значної частини вибірки.

3. На основі отриманих емпіричних даних було розроблено комплекс практичних рекомендацій щодо оптимізації психологічної підтримки особистості в кризових умовах. Рекомендації адресовані як самим працівникам (зокрема, тим, хто має високий рівень стресу – розвиток стресостійкості, звернення за професійною допомогою), так і спрямовані на посилення сприйняття соціальної підтримки (зміцнення сімейних зв’язків, розвиток підтримки від друзів та значущих інших, підвищення якості підтримки). Окремі рекомендації сформульовано для адміністрації освітнього закладу та психологічної служби (створення підтримуючого клімату, організація психологічних заходів, забезпечення доступності допомоги), а також запропоновано загальні напрямки для особистісного розвитку працівників (розвиток навичок самодопомоги, підвищення психологічної грамотності, формування проактивної позиції у пошуку підтримки).

ВИСНОВКИ

Таким чином, аналіз і узагальнення результатів проведеного дослідження дало змогу сформулювати основні висновки роботи.

1. Аналіз теоретичних підходів до проблеми психологічної підтримки та кризових умов життєдіяльності в сучасній психологічній науці свідчить про те, що дана проблематика є складним, багатоаспектним та динамічним полем наукового пошуку. Встановлено, що **криза** розглядається як переломний етап у житті особистості, спричинений неможливістю подолання значущих перешкод за допомогою звичних адаптаційних механізмів, що супроводжується вираженим психоемоційним напруженням та вимагає глибоких внутрішніх трансформацій. Показано, що існує різноманіття типів криз (вікові, ситуативні, травматичні, кризи стосунків, сенсу життя тощо), кожна з яких має свої специфічні детермінанти та наслідки для особистості. Водночас, **психологічна підтримка** визначена як ключовий феномен та ресурс, що сприяє подоланню кризових станів, мобілізації внутрішніх сил особистості та відновленню її психологічного благополуччя. Теоретично обґрунтовано важливість різних видів (емоційної, інформаційної, інструментальної) та джерел (сім’я, друзі, значущі інші) підтримки, а також її буферну роль у зниженні негативного впливу стресорів.
2. У ході емпіричного дослідження особливостей психологічної підтримки особистості в кризових умовах життєдіяльності, проведеного за участю працівників освітнього закладу, було виявлено наступні ключові закономірності. За результатами використання Опитувальника «Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки» (MSPSS) встановлено, що у більшості респондентів переважає **середній загальний рівень сприйнятої соціальної підтримки**, при цьому **сім’я** визначена як найбільш потужне джерело підтримки. Аналіз за

Опитувальником соціальної підтримки (SSQ) також показав домінування **середнього рівня задоволеності соціальною підтримкою**, проте виявлено значну частку осіб, які не задоволені отримуваною допомогою, а також труднощі у відвертому обговоренні проблем з близькими. Дослідження рівня сприйнятого стресу за «Шкалою сприйнятого стресу» (PSS-10) продемонструвало, що хоча більше половини опитаних респондентів мають помірний рівень стресу, у третини опитаних **виявлено високий рівень**, що вказує на значне психологічне навантаження та переживання життя як непередбачуваного і перевантаженого для суттєвої частини вибірки.

3. На основі проведеного теоретичного аналізу та емпіричного дослідження було розроблено комплекс **практичних рекомендацій щодо оптимізації психологічної підтримки особистості в кризових умовах**. Ці рекомендації спрямовані на декілька рівнів: **індивідуальний** (розвиток стресостійкості, навичок самодопомоги, проактивного пошуку підтримки, звернення за професійною допомогою для осіб з високим рівнем стресу); **міжособистісний** (зміцнення сімейних зв’язків, розвиток підтримуючих стосунків з друзями та значущими іншими, підвищення якості надаваної підтримки через розвиток емпатії та комунікативних навичок); та **організаційно-інституційний** (створення підтримуючого психологічного клімату в колективі, організація психологічною службою профілактичних та розвиваючих заходів, забезпечення доступності психологічної допомоги). Впровадження запропонованих рекомендацій сприятиме підвищенню адаптаційного потенціалу особистості, зниженню негативного впливу кризових умов та покращенню загального психологічного благополуччя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агаєв Н. А., Скрипкін О. Г., Дейко А. Б., Поливанюк В. В., Еверт О. Алгоритм роботи військового психолога щодо психологічного забезпечення професійної діяльності особового складу Збройних Сил України : методичні рекомендації. Київ : НДЦ ГП ЗС України, 2016. 147 с.
2. Байєр О. О. Життєві кризи особистості : навчальний посібник. Дніпро : Вид-во Дніпропетр. нац. ун-ту, 2010. 244 с.
3. Блінов О. А., Блінова О. Б. Дослідження рівня страху в особистості під час відповідальної діяльності. Збірник наукових стататей Київського міжнародного університету. Серія : Психологічні науки. 2006. Вип. 9. С. 33–38.
4. Бодун В. В., Іванова О. В. Психологічна підтримка особистості в кризових умовах життєдіяльності. Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства : програма X Міжнародної науково-практичної конференції (23-25 квітня 2025 року). Ірпінь : ДПУ, 2025.
5. Булах І. С. Психологія життєвих криз особистості : навч. посіб. Вінниця : ТОВ «Нілан-ЛТД», 2015. С. 8–35.
6. Буленко Т. В. Соціально-психологічні основи функціонування сучасної молодої сім’ї. Науковий вісник ВДУ ім. Лесі Українки. Луцьк, 2010. № 9.
7. Бурназова В., Юдіна А. Психологічна підтримка ментального здоров’я учасників освітнього процесу в Україні в умовах війни. Research Notes. 2024.
8. Волошин П. В., Марута Н. О., Шестопалова Л. Ф., Лінський І. В. Принципи медико-психологічної реабілітації осіб, які постраждали під час виконання службових обов’язків в Україні. Український вісник психоневрології. 2015. Том 23, № 2 (83). С. 105.
9. Гоян І., Ониськів І. Психологія інтервенцій при кризових станах особистості. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2024.

10. Грейсь Л. О. Наукові підходи до аналізу чинників перебігу кризи середини. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Психологія. 2012. Вип. 44. С. 59–65.
11. Грущенко А., Данкеєва О. Комунікаційна стратегія подолання психологічної кризи в Україні. Економіка та суспільство. 2023.
12. Даник Ю. Г., Друзь О. В., Черненко І. О. Формування синдромів війн та їх особливості. Journal of Education, Health and Sport. 2016. № 6 (11). С. 77–89.
13. Дзюба Т. М. Криза в сучасному вимірі життєвого шляху особистості. Кризи життєвого простору особистості, сім'ї та соціальних інституцій. Полтава : ПНПУ ім. В. Г. Короленка, 2013. С. 51–60.
14. Дигун І., Журба А., Гейко Є., Журба М., Завацька Н. Ефективність інтегрованої соціально-психологічної програми реабілітації постраждалих внаслідок дії екстремальних стрес-факторів. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2023.
15. Дикун В. Г., Мороз В. М., Стасюк В. В. Методологія дослідження морально-психологічного стану особового складу військ (сил) : навч.-метод. посіб. Київ : 7БЦ, 2023. 383 с.
16. Дмитрик І. Я. Теоретико-методологічні підходи до визначення кризи та кризових станів у сучасній психології. Психологічні студії. 2023.
17. Друзь О. В., Дзеружинська Н. О., Сироп'ятов О. Г., Гриневич Є. Г., Яновський Т. С., Черненко І. О. Судово-психіатричний аспект суїцидів у комбатантів. Психічне здоров'я. 2017. № 1-2 (50-51). С. 122–126.
18. Дудукало Г. О. Ключові аспекти формування ефективного механізму управління підприємством. Сучасні підходи до управління підприємством : матеріали II наук.-практ. конф. студентів, аспірантів та молодих вчених (Київ, 28 квітня 2011 р.). С. 68.
19. Журавко Т. Психологічна підтримка дітей під час війни. Věda a perspektivy. 2022.
20. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.

21. Зубріна К. І. Психологічна підтримка студентів і викладачів в умовах війни. Психологічне благополуччя та ментальне здоров’я в умовах невизначеності. 2025.
22. Китаєв-Смик Л. А. Стрес. Емоції та соматика. Київ : Академічний проєкт, 2020. 461 с.
23. Краєва О. А. Проблема кризи ідентичності в період нормативної кризи підліткового віку. 2016.
24. Крапива М. С. Психологічна підтримка цивільного населення в умовах воєнного стану. Психологія свідомості: теорія і практика наукових досліджень. 2024.
25. Малиш В. Основні підходи до подолання психологічної кризи. Наукові перспективи (Naukovì perspektivi). 2024.
26. Марченко Ю. Ю. Емоційне переживання вікової кризи дітей підліткового та юнацького віку. Актуальні проблеми психології в закладах освіти. 2022.
27. Миронець С. М. та ін. Кризова психологія : навчальний посібник / за заг. ред. проф. О. В. Тімченка. Харків : НУЦЗУ, КП «Міська друкарня».
28. Організаційна поведінка / Д. Гелрігел, Дж. В. Слоукум молодший, Р. В. Вудмен, Н. С. Бренінг ; пер. з англ. Київ, 2001. С. 214–240.
29. Потапчук Є., Павелко А. Теоретичний аналіз кризи емоційної байдужості подружжя як психологічної проблеми. Psychology Travelogs. 2023.
30. Савченко Л. Л., Отич Г. О., Савченко Д. Р. Психологічна підтримка дітям, які пережили травматичні події. Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції. 2023.
31. Саннікова О. П. Переживання кризи: диференціальнопсихологічний аналіз. Наука і освіта. 2015. № 10. С. 16–22.
32. Скібіцький О. М. Антикризовий менеджмент : навч. посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2009. 568 с.
33. Соловей-Лагода О. А., Шель Н. В. Психологічна криза особистості та способи її опанування. Наукові інновації та передові технології. 2024.

34. Станіславик О., Гузенко В., Семенкова А. Соціально-психологічна підтримка як медіатор між мотивацією до навчання та стресостійкістю. Перспективи та інновації науки. 2025.
35. Чижма Д. Специфіка подолання особистісної кризи дорослої особистості. Наукові інновації та передові технології. 2024.
36. Яланська С. Психологічна підтримка особистості в кризових умовах: можливості психологічної студії. Grail of Science. 2023.
37. Eronen, M.I., & Bringmann, L.F. (2021). The Theory Crisis in Psychology: How to Move Forward. Perspectives on Psychological Science, 16, 779–788.
38. Kübler-Ross, E., & Kessler, D. (2005). On Grief and Grieving: Finding the Meaning of Grief Through the Five Stages of Loss.
39. Papies, E.K., Nielsen, K.S., & Soares, V.A. (2024). Health psychology and climate change: time to address humanity's most existential crisis. Health psychology review, 1–31.
40. Van Tongeren, D.R. (2024). Positive Psychology's Existential Crisis. International Journal of Applied Positive Psychology.
41. Zapffe, P.W., & Tangenes, G.R. (2004). The Last Messiah. Philosophy Now, 45, 35–39.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Опитувальник «Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки» (Multidimensional Scale of Perceived Social Support, MSPSS). Zimet, G.D., Dahlem, N.W., Zimet, S.G., Farley, G.K – адаптація Мельник Ю. Б., Стаднік А. В

Інструкція. Опитування проводиться з метою дослідження особистого самопочуття. Опитування є добровільним і анонімним. Ми зацікавлені в тому, що ви думаєте щодо кожного з наступних тверджень. Уважно прочитайте кожне твердження і виберіть цифру відповідно до того, як ви оцінюєте твердження щодо себе, якщо: 0 – ви дуже не згодні, 1 – ви не згодні, 2 – ви трохи не згодні, 3 – якщо ви нейтральні, 4 – ви злегка згодні, 5 – ви згодні, 6 – ви дуже згодні. Відповіді мають бути на всі питання. Дякуємо за Ваш час та відповіді!

MSPSS складається з трьох субшкал, кожна з яких містить чотири пункти

1. Субшкала «Сім'я»: оцінює наявність та адекватність соціальної підтримки з боку членів сім'ї.
2. Субшкала «Друзі»: оцінює наявність та адекватність соціальної підтримки з боку друзів.
3. Субшкала «Близькі люди»: оцінює наявність та адекватність соціальної підтримки з боку близьких людей.

Питання

1. Є хтось, хто поряд, коли я в біді.

- 0 – «ви дуже не згодні»;
- 1 – «ви не згодні»;
- 2 – «ви трохи не згодні»;
- 3 – «якщо ви нейтральні»;
- 4 – «ви злегка згодні»;
- 5 – «ви згодні»;
- 6 – «ви дуже згодні».

2. Є хтось, з ким я можу розділити свої біди і радощі.

- 0 – «ви дуже не згодні»;
- 1 – «ви не згодні»;
- 2 – «ви трохи не згодні»;
- 3 – «якщо ви нейтральні»;
- 4 – «ви злегка згодні»;
- 5 – «ви згодні»;
- 6 – «ви дуже згодні».

3. Моя сім’я насправді хоче мені допомогти.

- 0 – «ви дуже не згодні»;
- 1 – «ви не згодні»;
- 2 – «ви трохи не згодні»;
- 3 – «якщо ви нейтральні»;
- 4 – «ви злегка згодні»;
- 5 – «ви згодні»;
- 6 – «ви дуже згодні».

4. Я отримую емоційну підтримку, в якій маю потребу, від моєї сім’ї.

- 0 – «ви дуже не згодні»;
- 1 – «ви не згодні»;
- 2 – «ви трохи не згодні»;
- 3 – «якщо ви нейтральні»;
- 4 – «ви злегка згодні»;
- 5 – «ви згодні»;
- 6 – «ви дуже згодні».

5. У мене є хтось, з ким я відчуваю себе добре.

- 0 – «ви дуже не згодні»;
- 1 – «ви не згодні»;
- 2 – «ви трохи не згодні»;
- 3 – «якщо ви нейтральні»;
- 4 – «ви злегка згодні»;

- 5 – «ви згодні»;
- 6 – «ви дуже згодні».

6. Мої друзі насправді намагаються мені допомогти.
- 0 – «ви дуже не згодні»;
- 1 – «ви не згодні»;
- 2 – «ви трохи не згодні»;
- 3 – «якщо ви нейтральні»;
- 4 – «ви злегка згодні»;
- 5 – «ви згодні»;
- 6 – «ви дуже згодні».

7. Я можу розраховувати на моїх друзів, коли мені погано.
- 0 – «ви дуже не згодні»;
- 1 – «ви не згодні»;
- 2 – «ви трохи не згодні»;
- 3 – «якщо ви нейтральні»;
- 4 – «ви злегка згодні»;
- 5 – «ви згодні»;
- 6 – «ви дуже згодні».

8. Я можу говорити про мої проблеми з моєю сім’єю.
- 0 – «ви дуже не згодні»;
- 1 – «ви не згодні»;
- 2 – «ви трохи не згодні»;
- 3 – «якщо ви нейтральні»;
- 4 – «ви злегка згодні»;
- 5 – «ви згодні»;
- 6 – «ви дуже згодні».

9. У мене є друзі, з якими я можу розділити свої біди і радощі.
- 0 – «ви дуже не згодні»;
- 1 – «ви не згодні»;
- 2 – «ви трохи не згодні»;
- 3 – «якщо ви нейтральні»;
- 4 – «ви злегка згодні»;

- 5 – «ви згодні»;
- 6 – «ви дуже згодні».

10. Є хтось особливий в моєму житті, кого турбують мої почуття.
- 0 – «ви дуже не згодні»;
- 1 – «ви не згодні»;
- 2 – «ви трохи не згодні»;
- 3 – «якщо ви нейтральні»;
- 4 – «ви злегка згодні»;
- 5 – «ви згодні»;
- 6 – «ви дуже згодні».

11. Моя сім’я хоче допомогти мені в прийнятті рішень.
- 0 – «ви дуже не згодні»;
- 1 – «ви не згодні»;
- 2 – «ви трохи не згодні»;
- 3 – «якщо ви нейтральні»;
- 4 – «ви злегка згодні»;
- 5 – «ви згодні»;
- 6 – «ви дуже згодні».

12. Я можу говорити про мої проблеми з моїми друзями.
- 0 – «ви дуже не згодні»;
- 1 – «ви не згодні»;
- 2 – «ви трохи не згодні»;
- 3 – «якщо ви нейтральні»;
- 4 – «ви злегка згодні»;
- 5 – «ви згодні»;
- 6 – «ви дуже згодні».

Бланк відповідей

1	2	3
4	**5**	**6**
7	**8**	**9**
10	**11**	**12**

ДОДАТОК Б

Опитувальник соціальної підтримки (Social Support Questionnaire (SSQ). Sarason, I.G., Levine, H.M., Basham, R.B., Sarason, B.R – авторська адаптація

Інструкція. Будь ласка, оцініть кожне твердження, обравши один варіант відповіді, що найкраще відображає Вашу думку, за наступною шкалою:

- SA (Strongly Agree) – Цілком згоден/на
- A (Agree) – Згоден/на
- N (Neutral) – Нейтрально / Важко сказати
- D (Disagree) – Не згоден/на
- SD (Strongly Disagree) – Цілком не згоден/на

Для кожного твердження оберіть лише один варіант.

Питання

1. Є особлива людина, яка завжди поруч, коли тобі важко.
SA A N D SD

2. У тебе є особлива людина, з якою ти можеш поділитися своїми радощами і печалями.
SA A N D SD

3. Твоя сім’я дійсно намагається допомогти тобі.
SA A N D SD

4. Ти отримуєш необхідну емоційну допомогу та підтримку від своєї родини.
SA A N D SD

5. У тебе є особлива людина, яка є для тебе справжнім джерелом комфорту.
SA A N D SD

6. Ваші друзі дійсно намагаються Вам допомогти.

SA A N D SD

7. Ти можеш розраховувати на своїх друзів, коли щось йде не так.
SA A N D SD

8. Ти можеш відверто говорити про свої проблеми з рідними.
SA A N D SD

9. У тебе є друзі, з якими ти можеш поділитися своїми радощами і печалями.
SA A N D SD

10. У твоєму житті є особлива людина, яка піклується про твої почуття.
SA A N D SD

11. Твоя сім’я готова допомагати тобі приймати рішення.
SA A N D SD

12. Ти можеш поговорити про свої проблеми з друзями.
SA A N D SD

13. Ваш чоловік/дружина/партнер підтримує (або підтримав би) Ваші зусилля, спрямовані на те, щоб не курити.
SA A N D SD

14. У Вас є родичі або друзі, які допомагають Вам (або хотіли б допомогти) не курити.
SA A N D SD

Чим вищий ступінь згоди з твердженнями (більше відповідей «Цілком згоден» та «Згоден»), тим вищим оцінюється рівень сприйманої соціальної підтримки. Навпаки, переважання відповідей «Не згоден» та «Цілком не згоден» вказує на низький рівень соціальної підтримки.

ДОДАТОК В

«Шкала сприйнятого стресу» (Perceived Stress Scale, PSS-10). Cohen S., Kamarck T., Mermelstein

Інструкція. В опитувальнику PSS респондентам пропонується оцінити як часто вони відчували певного роду переживання, пов'язані зі стресом протягом останнього місяця. При цьому використовуються такі оцінки як «Ніколи», «Майже ніколи», «Іноді», «Досить часто», «Дуже часто». Опитувальник складається з 10 питань. При багаторазовому проведенні опитування на початку, в середині та наприкінці терапії відповіді можуть бути використані для відстеження прогресу. Опис вираженості сприйнятого стресу представлений на основі сирих балів. Індивідуальні бали за PSS можуть варіюватися від 0 до 40, причому вищі бали вказують на вищий рівень стресу.

Отримані бали:	Рівень сприйнятого стресу	Опис:
0 – 13	Низький	Слабо сприйнятий стрес
14 – 26	Помірний	Помірно сприйнятий стрес
27 – 40	Високий	Сильно сприйнятий стрес

Питання

1. Як часто останнього місяця Ви турбувалися через непередбачені події?

Ніколи

Майже ніколи

Інколи

Доволі часто

Часто

2. Як часто за останній місяць Вам видавалося складним контролювати важливі в Вашому житті речі?

Ніколи

Майже ніколи

Інколи

Доволі часто

Часто

3. Як часто за останній місяць Ви відчували нервову напругу чи стрес?

Ніколи

Майже ніколи

Інколи

Доволі часто

Часто

4. Як часто за останній місяць Ви відчували впевненість у тому, що впораєтеся з вирішенням Ваших особистих проблем?

Ніколи

Майже ніколи

Інколи

Доволі часто

Часто

5. Як часто за останній місяць Ви відчували, що все йде так, як Ви цього хотіли?

Ніколи

Майже ніколи

Інколи

Доволі часто

Часто

6. Як часто останнього місяця Ви думали, що не зможете впоратися з усім тим, що Вам було треба зробити?

Ніколи

Майже ніколи

Інколи

Доволі часто

Часто

7. Як часто останнього місяця Ви могли дати собі раду з Вашою дратівливістю?

Ніколи

Майже ніколи

Інколи

Доволі часто

Часто

8. Як часто останнього місяця Ви відчували, що володієте ситуацією?

Ніколи

Майже ніколи

Інколи

Доволі часто

Часто

9. Як часто останнього місяця Ви відчували роздратування через те, що події, які відбуваються, виходили з-під Вашого контролю?

Ніколи

Майже ніколи

Інколи

Доволі часто

Часто

10. Як часто останнього місяця Вам здавалося, що труднощів нагромаджується стільки, що Ви не в змозі їх контролювати?

Ніколи

Майже ніколи

Інколи

Доволі часто

Часто