

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ****Західноукраїнський національний університет****Соціально-гуманітарний факультет****Кафедра психології та соціальної роботи****ЧОРНООКИЙ Дмитро****Вплив методів заземлення на фізіологічні показники організму людини при подоланні стресових реакцій / The influence of grounding methods on physiological parameters of the human body in overcoming stress reactions**спеціальність: 053 – Психологія  
освітньо-професійна програма – Психологія

Кваліфікаційна робота

Виконав студент  
групи ПС-41  
Д. Чорноокий

---

Науковий керівник:  
к.пс.н., доц. М.Б. БригадирКваліфікаційну роботу  
допущено до захисту

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ р.

Завідувач кафедри

\_\_\_\_\_ А.Н. Гірняк

**ТЕРНОПІЛЬ - 2024**

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	3
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СТРЕСУ НА ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИЙ СТАН ЛЮДИНИ</b> .....	5
1.1. Поняття стресу та його вплив на організм людини.....	5
1.2. Парасимпатична нервова система як механізм протидії стресу .....	8
1.3. Наслідки проживання людиною стресових реакцій.....	11
<b>Висновки до першого розділу</b> .....	15
<b>РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДІВ ЗАЗЕМЛЕННЯ ПРИ ПОДОЛАННІ СТРЕСОВИХ РЕАКЦІЙ</b> .....	17
2.1. Психологічні методи запобігання та подолання негативного впливу стресу на психофізіологічний стан людини .....	17
2.2. Заземлення як метод психологічної саморегуляції при стресових реакцій .....	23
2.3. Аналіз результатів дослідження ефективності використання методів заземлення при подоланні негативних психофізіологічних наслідків стресу.	27
<b>Висновки до другого розділу</b> .....	31
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	33
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	33
<b>ДОДАТОК А</b>	
<b>ДОДАТОК Б</b>	
<b>ДОДАТОК В</b>	

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** У контексті сучасного життя, коли стрес та тривога стають невіддільною частиною повсякденного існування, важливо розвивати та досліджувати ефективні методи саморегуляції та подолання стресових ситуацій. Заземлення, як засіб саморегуляції, може бути особливо корисним для осіб, що стикаються з високим рівнем стресу, тривоги чи емоційної нестабільності.

Зосередження на фізіологічних показниках, таких як рівень оксиду азоту, серцевий ритм та інші параметри, дозволяє глибше розуміти вплив методів заземлення на організм. Такі дослідження можуть вивести на важливі висновки щодо ефективності та придатності цих методів для застосування в повсякденному житті.

Заземлення, як психофізіологічна стратегія, може відігравати ключову роль у розробці програм психічного здоров'я та стресостійкості. Результати дослідження можуть стати важливим внеском в область науково обґрунтованої практики саморегуляції та подолання стресу, зокрема для тих, хто шукає ефективні та доступні методи самопомоги.

Зарубіжні науковці зробили значний внесок у дослідження стресу такі як Роберт Сапольскі, Ганс Сельє, С. Порджес, Р. Лазаруста інші.

**Об'єктом дослідження** є фізіологічний стан людини яка проживає стресові реакції.

**Предмет дослідження** є фізіологічний стан людини під впливом методів заземлення.

**Мета дослідження** є визначення впливу методів заземлення на фізіологічні показники організму людини при подоланні стресових реакцій.

### **Завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретичний аналіз підходів щодо дослідження впливу стресу на психофізіологічний стан людини.

2. Описати різні методи подолання негативного впливу стресу на психофізіологічний стан людини.

3. Дослідити доцільність ефективності застосування заземлення при подоланні негативних наслідків стресу на психофізіологічний стан людини.

**Методи дослідження.** У процесі дослідження було використано такі загальнонаукові та спеціальні методи дослідження як аналізу та синтезу, узагальнення, метод структурно-логічного аналізу.

**Теоретичне значення дослідження** полягає в тому, що воно дає нове уявлення про механізм протидії стресу та його вплив на організм людини. Дослідження показало, що методи заземлення, які активізують парасимпатичну нервову систему, можуть бути ефективним способом подолання стресових реакцій.

**Практичне значення дослідження** полягає в тому, що його результати можуть бути використані для розробки ефективних методів протидії стресу.

**Структура та обсяг роботи.** Бакалаврська робота складається зі вступу, двох розділів, висновків за розділами, загальних висновків, списку використаних джерел (32 найменувань, з них 7 – іноземною мовою) та додатків. Загальний обсяг роботи становить 49 сторінок.

## **РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СТРЕСУ НА ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИЙ СТАН ЛЮДИНИ**

### **1.1. Поняття стресу та його вплив на організм людини**

Стрес, у сучасному світі, став неминучою складовою нашого повсякденного існування. Щоденні виклики, з якими ми стикаємося, нерідко провокують стресову реакцію в організмі. Вона може проявлятися по-різному: від прискороного серцебиття до гострої тривожності. Незважаючи на різноманіття форм, стрес завжди негативно впливає на наше фізичне та психічне здоров'я.

Стрес – це динамічний стан, що охоплює як психічні, так і фізіологічні аспекти людського життя. Він виникає як відповідь на різноманітні обставини, які порушують звичний стан організму. Важливо розуміти, що стрес не завжди є негативним явищем. Він може мобілізувати ресурси організму, допомогти впоратися з небезпекою або складними ситуаціями. Проте, хронічний або надмірний стрес може мати згубний вплив на здоров'я людини, призводячи до фізичного та емоційного виснаження.

Видатний ендокринолог Ганс Сельє, який започаткував основи вчення про стрес, присвятив цій темі багато років досліджень. Він описував стрес як неспецифічну реакцію організму на будь-який фактор, що порушує його внутрішню рівновагу (гомеостаз). Такий чинник може мати фізичну природу (травма, переохолодження), хімічну (вплив токсинів), емоційну (страх, гнів) або психологічну (нестабільність у соціумі). Г. Сельє поділяє такі типи стресу: еустрес і дистрес. Еустрес можна назвати «хорошим» стресом, адже він мотивує нас до дії та допомагає досягати поставлених цілей. Натомість дистрес - це «поганий» стрес, який може мати негативні наслідки для фізичного та психічного здоров'я [27].

Еустрес, відомий також як «позитивний стрес», є формою стресу, що виникає внаслідок сприятливих подій або ситуацій, що викликають певну міру

зацікавленості або збудження. Нова робота, весілля або участь у спортивних змаганнях - все це може стати джерелом еустресу. Зазвичай він стимулює мотивацію, енергію та спрямованість на досягнення мети. Еустрес переважно корисний, оскільки сприяє продуктивності та досягненню цілей, проте важливо зауважити, що надмірний еустрес може негативно вплинути на організм та здоров'я [17; 24].

Індивідуальна оцінка ситуації займає важливе місце у виявленні реакції на еустрес. Подія, яка розглядається як стимул для особистого зростання або виклик, може сприяти активації додаткових ресурсів організму для подолання труднощів. Це сприяє підвищенню рівня концентрації, забезпечує швидке прийняття рішень і, в кінцевому підсумку, досягнення успіху. Еустрес має корисний вплив у різних сферах життя, включаючи роботу, навчання, спорт і особистий розвиток, сприяючи руху вперед, досягненню поставлених цілей та подоланню життєвих викликів. Однак тривалий або хронічний еустрес може стати дистресом.

Психологічний дистрес супроводжується відчуттями дискомфорту та незадоволення, пригнічення. Ці емоції впливають на повсякденну життєдіяльність та спосіб взаємодії з оточенням. На відміну від стресу, який зазвичай є тимчасовою реакцією на незвичні ситуації та зникає після їх завершення, дистрес триває після припинення нестандартної події. Це період тривалої емоційної напруги, труднощів або проблем. Дистрес часто виникає внаслідок кризових ситуацій, які супроводжуються певними мисленнєвими схемами, що підсилюють відчуття дискомфорту. Психологічний дистрес виникає, коли індивід стикається зі стресовими чинниками, які він не може ефективно подолати. Серед таких можуть бути травматичні події, значні зміни в житті, негаразди пов'язані з роботою, сім'єю та взаєминами, а також проблеми зі здоров'ям.

Річард Лазарус, американський психолог, дослідив динаміку стресу, розкривши його зв'язок з нашим сприйняттям. Його транзакційна модель дає уявлення про те, як ми «танцюємо» зі стресом, адже наша реакція залежить від

контексту та особистих ресурсів. Теорія Р. Лазаруса (Lazarus 1966), зосереджується на пізнавальних процесах, що виникають у стресовій ситуації. Він стверджує, що подолання стресу – це не статична реакція, а динамічний процес, що залежить від багатьох факторів. Механізми сприйняття стресових ситуацій виникають через взаємодію з навколишнім середовищем та оцінку конкретної ситуації, як стверджує Р. Лазарус (Lazarus, 1966). Наприклад, публічний виступ може сприйматися як захоплюючий для одних, а жахливий - для інших [18; 28].

Ч. Дарвін (Darwin 1872), спостерігаючи за поведінкою тварин та людей, вказує, що емоційне збудження миттєво призводить до зміни серцевого ритму, а останнє впливає на функціонування мозку. Цей взаємозв'язок між серцевою діяльністю та мозковою активністю відбувається через взаємодію структур стовбура мозку та черепно-мозкових нервів, відомих як блукаючий нерв.

Згідно з полівагальною теорією С. Порджеса, стрес впливає на організм через активацію автономної нервової системи, зокрема через зміни в активності вагального нерва. Останній, відіграє ключову роль у регуляції багатьох фізіологічних процесів та систем (серцево-судинної, дихальної, травної, імунної). Коли організм проживає стрес, симпатична гілка автономної нервової системи активізується, що призводить до викиду гормонів стресу, таких як адреналін та кортизол. Це спричинює пришвидшення серцевого ритму, підвищення артеріального тиску, розширення дихальних шляхів та мобілізацію енергетичних ресурсів організму. Однак, якщо стресовий стимул триває довгий час або є надмірним, активація симпатичної гілки може призвести до відновлення вагальної гальмівної реакції. Це означає, що вагальний нерв знову стає активним, сприяючи зниженню серцевого ритму та зменшенню викиду гормонів стресу. Ця реакція може бути корисною для організму, оскільки дозволяє відновити рівновагу і зменшити негативні наслідки тривалого стресу. Проте, якщо стрес триває довгий час або перевищує здатність організму адаптуватися до нього, це може призвести до розвитку різноманітних патологічних станів, таких як серцеві захворювання, захворювання шлунково-

кишкового тракту, порушення імунної системи та інші. Таким чином, стрес має значний вплив на фізіологічний стан організму через механізми, пов'язані з автономною нервовою та ендокринною системою [30, с. 197-308].

Стан стресу може бути визначений через аналіз когнітивних, емоційних та поведінкових аспектів особистості. На рівні когніції спостерігаються різноманітні відхилення, такі як складнощі у зосередженні, порушення пам'яті, наявність негативних міркувань, тунельне мислення, ускладнення у прийнятті рішень, хаотичність мислення та відчуття віддаленості від реальності. Емоційний рівень може виявлятися у змінному настрої, дратівливості, проявах агресії, почутті безпорадності, тривозі, невизначеності та відчутті безсилля. На поведінковому рівні можна спостерігати такі зміни, як порушення сну, відмова від прийому їжі або надмірне харчування, самоізоляція, вживання алкоголю, тютюну або наркотиків, погіршення продуктивності на роботі або навчанні, а також поява obsesій та бруксизму [3, с. 67].

## **1.2. Парасимпатична нервова система як механізм протидії стресу**

Вегетативна нервова система, також відома як автономна нервова система, є важливою складовою нашої фізіології. Вона складається з двох відділів: симпатичної та парасимпатичної гілок, які діють у взаємному балансі. Симпатична система відповідає за активність та енергію, реагуючи на небезпеку або напружені ситуації, вона активізується у моменти боротьби або втечі. Вона також активна під час інтенсивної фізичної або ментальної діяльності, коли необхідно мобілізувати всі ресурси організму. Парасимпатична система, навпаки, активізується у моменти відпочинку і характеризується розслабленістю та спокоєм. Це необхідно для відновлення енергетичних резервів організму. Тому важливо забезпечити їх взаємний баланс для досягнення оптимальної продуктивності, оскільки постійна гіперактивність симпатичної системи може викликати виснаження та проблеми зі здоров'ям [5; 16].



Відповідно до теорії Пола Макліна, мозок ділиться на 3 частини за будовою та функціями: мозок рептилії (стовбур мозку), мозок мавпи (емоційний мозок, лімбічна система), мозок людини (кора великих півкуль). Саморегуляція відбувається на різних рівнях. Інструменти, спрямовані на регулювання «рептильних» функцій, відрізняються від тих, що використовуються для контролю емоційних процесів. Інстинкти, що виникають внаслідок дії рептильного мозку, часто активуються у відповідь на загрозу життю та можуть також проявлятися у вигляді посттравматичного стресового розладу. Для ефективного керування рівнем інстинктів важливо своєчасно та адекватно виявляти та обробляти емоції, уникнувши їхнього затримання (володіти здатністю «контейнерувати» емоції). Наприклад, вміння усвідомлювати страх і не ухилятися від нього може зменшити ризик розвитку панічних атак [15, с. 5-7].

Парасимпатична нервова система реагує на стресові подразники та намагається забезпечити стан відновлення та спокою, але при тривалому хронічному стресі змушена працювати на високому рівні довго, щоб компенсувати його негативні наслідки. Це зумовлено постійним впливом гормонів стресу, які надходять до системи великою кількістю. Часом це викликає виснаження парасимпатичної нервової системи, і як результат, фізичні та психічні прояви стресу можуть стати загальноприйнятими. Гормони стресу втрачають свою регулятивну функцію та втрачають здатність діяти, коли це необхідно. Однак вони залишаються в організмі, що призводить до постійного почуття напруження та пригнічення, а його наслідки стають непередбачуваними [19, с. 253-254].

Під час вичерпання резервів поживних речовин, які забезпечують життєдіяльність організму, та енергії, спостерігається активація парасимпатичного відділу. Основною його функцією є регулювання процесів відновлення та збереження потенціалу й ресурсів. Його активація відбувається під час таких фізіологічних процесів, як сон, прийом їжі та відпочинок. Під час втоми спостерігається активність парасимпатичної системи, що виражається у

зміні мовної активності з орієнтацією на досягнення стану спокою та полегшення переходу до сну. Згідно із проведеними дослідженнями, науковці встановили, що індивідуальний рівень тривоги та схильність до різних форм страху є більш вираженими у осіб, де спостерігається переважання активності парасимпатичної нервової системи. Для встановлення зазначеного зв'язку, проведено порівняльний аналіз психологічних характеристик осіб з різним рівнем активності парасимпатичної системи, що вимірювався за допомогою середньоквадратичного відхилення між кардіоінтервалами [13, с.35-113].

Дихальна гімнастика вважається одним з ефективних методів впливу на функціональний стан автономної нервової системи, що може значно змінити розподіл фізіологічної активності її складових на користь парасимпатичної гілки. Зокрема, це стосується синусової дихальної аритмії, яка виникає внаслідок модуляції тонулу блукаючого нерва при глибокому діафрагмальному диханні. Парасимпатична нервова система проявляє швидку та варіабельну реакцію, у порівнянні з симпатичною нервовою системою, особливо в малих відрізках часу. Парасимпатична нервова система впливає на серцевий ритм через блукаючі нерви. Окрім фізичної активності та емоційного стану, дихання спричинює значні зміни у серцевому ритмі. Це відбувається переважно за рахунок центральних дихальних рефлексів, які впливають на блукаючий нерв, частково блокуючи його під час вдиху, що призводить до підвищення частоти серцевих скорочень, а після того, коли блукаючий нерв повністю пригнічений під час видиху, серцевий ритм сповільнюється [14, с. 6-17].

Медитація є комплексним практичним методом, що містить свідомий та систематичний підхід до регуляції свідомості та фізіологічних процесів організму. Одним з ключових аспектів її ефективності є взаємодія з парасимпатичною нервовою системою, яка відповідає за відновлення та релаксацію організму. Під час медитації спостерігається активування парасимпатичної системи, що супроводжується зниженням рівня стресу та активацією процесів саморегуляції. Цей процес відіграє значну роль у зниженні рівня кров'яного тиску, серцево-судинних ризиків та загального рівня стресу,

сприяючи збереженню оптимального стану фізичного та психічного здоров'я людини [22, с. 120-124].

### **1.3. Наслідки проживання людиною стресових реакцій**

Стрес - це нормальна й природна реакція на складні ситуації. Проте, коли стресові реакції стають хронічними, вони можуть мати значний негативний вплив на наше фізичне та психічне здоров'я.

Стрес і депресія - це два різних, але пов'язаних явища, які можуть виникати у людей. Стрес може впливати на психічний стан людини і бути одним з факторів, які сприяють виникненню депресії. Стрес може викликати почуття безсилля, втоми, безнадійності та невпевненості. Хронічний стрес може перерости у депресію, провокувати апатію, повну втрату інтересу до активності і справ, які раніше приносили задоволення.

Хронічний стрес не лише шкодить нашому фізичному та психічному здоров'ю, але й істотно впливає на те, як ми сприймаємо емоції інших людей. Під його дією люди підсвідомо починають більше фокусуватися на обличчях з виразом гніву. Це відбувається через активацію короткого сенсорного шляху від таламуса до мигдалини, що робить цю ділянку мозку більш чутливою до емоційних стимулів. Одночасно глюкокортикоїди, гормони стресу, знижують активність медіальної префронтальної кори. Ця область мозку відповідає за когнітивну оцінку емоційних виразів, тому її пригнічення робить розпізнавання емоцій на обличчях більш складним. Внаслідок цих змін погіршується точність та швидкість сприйняття емоцій. Ситуація ускладнюється й тим, що мигдалина, яка відповідає за обробку емоцій, також стає гіперчутливою до стресу. Ця ділянка мозку містить багато рецепторів глюкокортикоїдів, тому під їх впливом збудливість нейронів мигдалини, особливо в базолатеральній частині, що відповідає за навчання страху, значно зростає. Таким чином, хронічний стрес істотно змінює нейронні механізми, що відповідають за сприйняття емоцій. Це робить людей більш схильними до сприйняття негативних емоцій, таких як гнів, і посилює емоційну реакцію на страх. Стрес не лише посилює сприйняття

страху, але й робить відокремлення від нього більш складним. Цей процес, відомий як «згасання» обумовленої асоціації страху, зазвичай відбувається за участю префронтальної кори. Префронтальна кора відіграє ключову роль у тамуванні страху, гальмуючи активність базолатеральної мигдалини, ділянки мозку, що відповідає за його обробку. Постійний стрес негативно впливає на нашу здатність обробляти інформацію та приймати рішення. Мигдалина, відповідальна за емоції, стає гіперактивною, роблячи нас більш лякливими та схильними до імпульсивних дій. Функція гіпокампа, який відповідає за пам'ять та навчання, пригнічується, а лобова частка, що відповідає за раціональне мислення, втрачає контроль. В результаті людина гірше оцінює ризики, діє за звичкою, не враховуючи нову інформацію. Це стає передумовою для швидкої та неконтрольованої агресії. Важливо зазначити, що стрес не створює агресію з нуля, а лише посилює чутливість до її соціальних тригерів. Це особливо небезпечно для людей, які вже мають схильність до агресивної поведінки. Дослідження показали, що стрес може спонукати людей до більш егоїстичної поведінки. В одному з експериментів учасники відповідали на питання про моральні дилеми після переживання соціального стресу або нейтральної ситуації. Деякі дилеми мали низький емоційний заряд (наприклад, «Ви чекаєте в черзі до м'ясного прилавка в супермаркеті, а літній чоловік проштовхується вперед. Ви будете скаржитися?»), інші - високий («Ви зустріли кохання всього свого життя, але ви одружені й у вас діти. Ви покинете свою сім'ю?»). Результати показали, що під дією стресу люди частіше давали егоїстичні відповіді на емоційно насичені дилеми, але не на спокійніші. Цей зв'язок був чітко виражений: чим вище був рівень глюкокортикоїдів (гормонів стресу), тим більше егоїстичними були рішення. Крім того, дослідження показало, що стрес знижував альтруїзм людей, коли вони приймали особисті моральні рішення, але не мав впливу на неособисті рішення [20, с. 111-119].

Сильний емоційний стрес, викликаний екстремальними або життєво небезпечними подіями, може призвести до розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Цей розлад характеризується кількома ключовими

симптомами. Перший симптом - це наявність травматичної події, яка глибоко вразила людину. Другий симптом - повторне переживання травми, яке проявляється у нав'язливих спогадах, постійних думках про подію, жахливих снах. Незалежно від того, скільки часу минуло, людина не може вирватися з цього травматичного кола. Третій симптом - флешбеки та інтрузії. Мозок запам'ятовує дрібні деталі травматичної події, такі як запах пороху, колір крові, звуки вибухів, і вони несподівано виринають у пам'яті, змушуючи людину знову переживати жах того, що сталося. Четвертий симптом - уникнення. Людина намагається за будь-яку ціну не говорити і навіть не думати про травматичну подію. Особа уникає розмов, які можуть повернути її до того страшного дня, адже будь-яке нагадування про нього викликає сильний емоційний біль [21, с. 125-128].

Групові психогенні розлади, або групові психози, виникають в екстремальних умовах життя під впливом раптових і багаторазових психотравмуючих факторів. Страх, безвихідь, пригніченість та інші емоційні стани, що посилюються при продовженні дії цих факторів, призводять до психологічного стресу. Найсильнішим фактором є страх - страх за власне життя і життя близьких людей. Він паралізує волю, затьмарює розум, робить неможливими логічні та рішучі дії. Інстинкт самозбереження виливається в бурю неконтрольованих вчинків. Внаслідок цього виникає дезадаптація - невідповідність між силою психотравмуючих факторів і психічними ресурсами людини, необхідними для протистояння їм. У бойових умовах дезадаптація може призвести до реактивних станів, які поділяються на невротичні, патохарактерологічні реакції, а також неврози та реактивні психози [11; 18].

В DSM-5 описані критерії гострого стресового розладу: нав'язливі спогади, негативний настрій, дисоціативні симптоми, симптоми уникнення, симптоми збудження (див. табл. 1.1.). Відповідь на небезпеку є комплексним процесом, що включає активність розуму і фізичного тіла. Цей процес перетворюється на травму у випадку невдачі, коли механізм самозахисту перестає працювати ефективно, і тактика «бий-біжи-замри» виявляється

неефективною для захисту. У таких випадках емоційні реакції, пам'ять і свідомість можуть відокремлюватись від реальних подій, що відбуваються у поточний момент. У випадку, коли симптоми стресу тривають протягом чотирьох або більше тижнів, ми стикаємося з умовою, що відповідає критеріям для діагностики гострого стресового розладу [1; 2].

*Таблиця 1.1.*

### Критерії гострого стресового розладу

<b>Наслідки проживання стресу</b>	<b>Опис</b>
1. Нав'язливі спогади	Симптоми, що включають повторні сумні спогади про травматичну подію, повторні сни, пов'язані з подією, розігрування та інтенсивний або тривалий психічний або фізіологічний дистрес від подій або тем, що нагадують про травматичну подію.
2. Негативний настрій	Симптоми, що характеризуються нездатністю відчувати щастя, досягнення успіху або любові.
3. Дисоціативні симптоми	Симптоми, що включають відчуття відстороненості від себе та емоцій, а також дисоціативну амнезію, яка не пов'язана з інтоксикацією або травмою голови.
4. Симптоми уникнення	Симптоми, що характеризуються уникненням думок, спогадів та почуттів, пов'язаних з травматичною подією, а також уникненням зовнішніх нагадувань про неї.
5. Симптоми збудження	Симптоми, що включають проблеми зі сном, напади дратівливості та люті, високу уважність до оточення, відволікання та незвичайно сильну рефлексорну реакцію на раптові події в оточенні.

Дж. Герман у своїй роботі класифікує симптоми посттравматичного стресового розладу (ПТСР) на три основні категорії: гіперзбудження, інтрузія та констрикція. Гіперзбудження проявляється через постійну тривогу, лякливність, порушення сну та роздратування, що є результатом хронічної стимуляції симпатичної нервової системи. При ПТСР спостерігаються ознаки

генералізованої тривоги та специфічних страхів. Інтрузія проявляється у повторних переживаннях події, які можуть виникати навіть у стані сну, та в пристрасних, але невербальних спогадах, які описуються як «крайній жах». Констрикція характеризується відчуттям відділення від власного тіла, емоційною відстороненістю та втратою відчуття часу. Вона може призводити до посттравматичної амнезії та зловживання психоактивними речовинами. Інтрузія та констрикція часто виникають по черзі, що є однією з ознак ПТСР, та сприяють появі відчуття провини та втрати соціальних зв'язків у травмованих осіб [1; 8].

Експліцитна пам'ять, як ключовий компонент когнітивних процесів, є засобом свідомого зберігання та відтворення інформації про факти та події. Ця форма пам'яті прямо асоціюється з усвідомленим запам'ятовуванням деталей та обставин навколишнього середовища. В процесі «збереження» спогадів у формі відчуттів, схожі відчуття можуть викликати ці спогади, спричиняючи так званий становий залежний спогад про травму. Суб'єкт може відчувати травму, навіть якщо його свідомий розум не пам'ятає її. Отже, виникає неявний (тілесний) спогад або травма, не супроводжуваний явним (мисленним) спогадом, необхідним для свідомого усвідомлення. Різні частини тіла можуть переживати біль або мати симптоми, пов'язані з психотравмою, при цьому суб'єкт може навіть не усвідомлювати, як ці частини тіла були залучені до травматичного досвіду. Емоції, що пов'язані з психотравмою, можуть виражатися через тіло. Б. Ротшильд (B. Rothschild 2000) зазначає, що «емоції, хоч і сприймаються та інтерпретуються розумом, але вони є неодмінною частиною тілесного досвіду», і що «кожна емоція відчувається по-різному всередині організму» для кожної конкретної особи [6; 10].

### **Висновки до першого розділу**

Стрес є неспецифічною реакцією організму на різноманітні фактори, які порушують його гомеостаз. Виділяють два типи стресу: еустрес, що може бути

корисним та мотивуючим, і дистрес, який може мати негативні наслідки для фізичного та психічного здоров'я. Дослідження стресу Р. Лазаруса вказують, що реакція на стрес є динамічним процесом, залежним від контексту та особистих ресурсів.

Полівагальна теорія акцентує увагу на ролі автономної нервової системи у відповіді на стрес та підкреслює необхідність збалансованої реакції організму на стресові подразники. Аналіз різних аспектів особистості може допомогти виявити прояви стресу та розробити стратегії для ефективного управління ним з метою підтримки загального стану здоров'я.

Вегетативна нервова система, складаючись з симпатичної та парасимпатичної гілок, регулює реакції організму на стресові подразники. Симпатична система відповідає за мобілізацію енергії в моменти напружених ситуацій, тоді як парасимпатична система сприяє відновленню та релаксації. Вагусний нерв, ключовий елемент парасимпатичної системи, відіграє важливу роль у регуляції фізіологічних відповідей на стрес, сприяючи поверненню організму до стану спокою після стресової реакції. Однак тривалий хронічний стрес може призвести до виснаження парасимпатичної системи та негативно вплинути на фізичне та психічне здоров'я. Інтеграція полівагальної теорії у розуміння фізіологічних реакцій на стрес дозволяє розглядати стрес як комплексний процес, що залежить від взаємодії між різними системами організму.

Стрес є нормальною реакцією на складні ситуації, однак його хронічна форма може негативно впливати на фізичне та психічне здоров'я. Хронічний стрес викликає зміни в нейронних механізмах, що відповідають за сприйняття емоцій, що може призводити до погіршення розпізнавання та реакції на емоційні стимули. Крім того, стрес може призвести до розвитку посттравматичного стресового розладу та інших психічних розладів, особливо в екстремальних умовах життя.



## **РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДІВ ЗАЗЕМЛЕННЯ ПРИ ПОДОЛАННІ СТРЕСОВИХ РЕАКЦІЙ**

### **2.1. Психологічні методи запобігання та подолання негативного впливу стресу на психофізіологічний стан людини**

Сучасна концепція копінгу аналізує різноманітні стратегії, що використовуються людиною для подолання стресу. Цей термін охоплює широкий спектр психологічних механізмів, починаючи від несвідомих захистів і завершуючи свідомими та цілеспрямованими діями для протистояння кризовим ситуаціям, включаючи ті, що виникають внаслідок воєнних конфліктів та їх наслідків.

Особистісні копінг-стратегії, сприяють подоланню стресогенних ситуацій. Вони визначаються такими особистісними характеристиками: «Я-концепція», інтернальний локус контролю, когнітивними, афіліативними, емпатичними та духовними ресурсами. Крім того, важливою складовою є ціннісно-мотиваційна структура особистості. Також копінг-стратегії визначаються умовами та ресурсами соціального середовища, в якому перебуває особистість.

Інтернальний локус контроль, визначається як здатність контролювати власне життя та брати на себе відповідальність. Це важливий особистістський ресурс який формує адаптаційну поведінку. Від нього залежить вибір стратегії адаптації до соціального оточення та життєвий стиль особистості.

Р. Лазарус та С. Фолкман: описали вісім ключових копінг-стратегій подолання стресу:

- 1. Планування вирішення проблем:** включає в себе аналіз проблеми, розробку плану дій та виконання необхідних кроків для її вирішення. Основна мета полягає в тому, щоб системно підходити до проблеми та шукати ефективні рішення.

2. **Конфронтуючий копінг:** Це активна стратегія, що передбачає застосування прямих заходів для зміни стресової ситуації. Це може включати пряме втручання в ситуацію або використання певного рівня агресії та готовності до ризику для здійснення потрібних змін.
3. **Прийняття відповідальності:** Ця стратегія полягає у визнанні своєї ролі у появі проблеми та прийнятті відповідальності за її вирішення. Вона передбачає усвідомлення себе у ситуацію та рефлексію або саморефлексію щодо прийнятих рішень.
4. **Самоконтроль:** Ця стратегія включає керування власними емоціями та діями в стресових ситуаціях. Вона передбачає усвідомлення власних реакцій на стрес та здатність регулювати їх.
5. **Позитивна переоцінка:** Це шукання позитивних сторін в стресовій ситуації та переорієнтація погляду на події. Ця стратегія допомагає зменшити негативний вплив стресу та підтримує психологічний стан.
6. **Пошук соціальної підтримки:** Це звернення за допомогою до інших людей у стресових ситуаціях. Включає потребу в пораді, підтримці та розмову з друзями, родичами або фахівцями.
7. **Дистанціювання:** Ця стратегія передбачає зменшення значимості стресової ситуації шляхом зміни фокусу або перенесення уваги на інші аспекти життя. Вона допомагає зменшити емоційне навантаження, пов'язане з проблемою.
8. **Уникнення та втеча від проблеми:** Ця стратегія включає уникнення або ухилення від стресової ситуації. Вона може виявлятися у спробі втечі від проблеми, у відволіканні від ситуації через розваги чи адиктивну поведінку.

Ці стратегії є різноманітними методами та способами реагування на стресові ситуації, які можуть бути використані для зменшення негативних наслідків стресу та сприяти загальному психологічному добробуту. Кожна з цих стратегій має свої унікальні особливості та застосування, проте разом

вони утворюють комплексний підхід до управління стресом і можуть бути ефективними засобами підтримки психічного здоров'я [25; 29].

Аналізуючи літературні джерела було знайдено опис ефективних та доцільних методів подолання негативних наслідків стресу таких як: аутогенне тренування, йога, арт-терапія, техніка емоційного звільнення та заземлення.

Аутогенне тренування (АТ) – це метод релаксації, розроблений німецьким психіатром Йоганном Генріхом Шульцем і оприлюднений вперше у 1932 році. З того часу він широко застосовується у клінічній практиці та наукових дослідженнях. Метою аутогенних тренувань є сприяння розвитку та оптимізації здібностей ментального процесу, спрямованих на досягнення фізичної релаксації. Термін «аутогенний» у контексті даного методу трактується як здатність до самостійної генерації або внутрішнього створення необхідного стану. Це відтворює здатність особистості ініціювати відчуття тепла та важкості у всьому тілі за допомогою спеціальних вербальних фраз, спрямованих на стимулювання фізичного розслаблення та емоційного спокою. Аутогенне тренування є формою самонавіювання, яка спрямована на посилення релаксації та відновлення рівноваги в організмі. Цей метод часто рекомендується у випадках, коли існують проблеми зі здоров'ям. У базовому варіанті ця методика сприяє створенню глибокого стану розслаблення та зменшенню впливу стресу, тривоги та емоційної напруги. Крім профілактики захворювань, пов'язаних зі стресом, цей метод може бути використаний для підвищення спортивних результатів, як додатковий терапевтичний засіб та загалом для покращення якості життя. Аутогенне тренування можна проводити як на індивідуальних заняттях, так і в групових. Вважається, що найкраще тренування здійснювати у сидячому або лежачому положенні, оскільки це сприяє вимкненню реакції симпатичної нервової системи («боротьба/втеча/завмирання») на стрес та активації парасимпатичної ділянки вегетативної нервової системи, генеруючи спокій, відновлення та зцілення. Рекомендується, щоб навчання аутогенного тренування проводилося з ліцензованим фахівцем, який здатний допомогти вивчити позитивні та

обробити можливі негативні реакції релаксації. Зазвичай потрібно кілька тренувань, щоб опанувати аутогенне тренування, і без регулярної практики його ефективність сумнівна. Для досягнення доцільності у застосуванні аутогенного тренування важливо, щоб практика викликала реакцію релаксації. Аутогенне тренування базується на стандартних вправах та фразах, які акцентують увагу на відчуттях «тут і тепер» і спрямовані на шість фізіологічних проявів релаксації в організмі:

1. Почуття тяжкості в опорно-руховому апараті.
2. Відчуття тепла в системі кровообігу.
3. Усвідомлення серцебиття.
4. Уповільнення дихання.
5. Розслаблення живота.
6. Охолодження чола.

Вправи розробляються щотижня в послідовному порядку, починаючи з розслаблення периферичних кінцівок, після чого додається практика з регуляцією роботи серця та кровообігу. Потім проводиться розслаблення дихальної системи, концентрація на вісцеральних органах (зокрема, область сонячного сплетіння), та завершується охолодженням чола. Остання фаза полягає в досягненні відчуття загального спокою в розумі та тілі [31, с. 1-5].

Практика йоги також є одним із методів подолання негативних наслідків стресу, також сприяє позитивному впливу на перебіг різних захворювань, включаючи зниження артеріального тиску, рівня стресових гормонів, а також полегшення симптомів астми та болю у спині. Програма йоги зазвичай включає в себе дихальні вправи (пранаяма), пози для розтягування та гнучкості (асани) та медитацію. Різні школи йоги можуть відрізнятися застосуванням різних варіацій цих основних елементів, фокусуючись на різних аспектах виконання вправ. Наприклад, різні техніки дихання з використанням рота, носа або горла можуть мати різний ефект, а деякі методи можуть викликати значний приплив енергії. Йога є відмінним засобом для налагодження або відновлення зв'язку з внутрішнім світом та розвитку турботливого ставлення до себе. Практика йоги

допомагає нам розуміти, що всі відчуття з'являються, зростають і зникають. Наприклад, коли інструктор пропонує складну позу, може виникнути опір або бажання здатися. Досвідчений інструктор підкаже просто звертати увагу на будь-які відчуття та пов'язувати їх з дихальними рухами, щоб зміцнити здатність терпіти фізичний та емоційний дискомфорт. Усвідомлення того, що всі відчуття є тимчасовими, допомагає нам дивитися на себе і на наш досвід з нової перспективи. Практика йоги може також призводити до збільшення активності у мозкових структурах, які відповідають за саморегуляцію, таких як острівкова частина та дорсомедіальна префронтальна кора [11; 26].

За допомогою регулярних занять фітнес-йогою з часом можна розвинути у нервовій системі меншу реактивність під час стресових ситуацій. Хронічний стрес вважається головною причиною виникнення серцевих захворювань та інших медичних проблем. Фітнес-йога сприяє досягненню стійких трансформацій, розвиваючи більше усвідомлення розуму та тіла в особистості [7, с. 17].

Арт-терапія є ефективним методом психологічної підтримки, спрямованим на зняття стресу та поліпшення емоційного стану. Цей підхід використовує творчість як засіб вираження та розробки внутрішніх переживань. Шляхом малювання, ліплення, музики чи інших видів творчості, людина може відсторонитися від негативних думок, зосередитися на процесі творення, тим самим знижуючи рівень стресу. Арт-терапія допомагає розслабитися, знайти внутрішню гармонію та заспокоїти нервову систему, що є важливим кроком у подоланні стресу та підтримці психічного здоров'я [9, с. 7-12].

Техніка емоційного звільнення (ТЕЗ) – це методологічно обґрунтована практика, основи якої базуються на енергетичній психології та включає компоненти когнітивно-поведінкової терапії, експозиційної терапії та стимуляції акупунктурних точок на обличчі та тілі. Процедура ТЕЗ, відома також як «простукування», використовується для зменшення рівня стресу через акупресурний вплив. Стартовий етап ТЕЗ включає формулювання мети або цілі які ідентифікують проблему, спричиняючи занепокоєння. Це твердження має

формат: «Незважаючи на мою проблему (наприклад, стрес або тривогу), я повністю приймаю себе». Перша частина цього вислову є експозиційною, тоді як когнітивна частина спрямована на підвищення самоприйняття. Під час промовляння та повторення такого речення застосовується постукування по восьми акупунктурних точок на обличчі та верхній частині тіла, що спрямовані на зменшення рівня стресу. Процедуру постукування рекомендується виконувати в спокійному середовищі. Постукування проводиться у зручному сидячому положенні без потреби у спеціальному обладнанні або ресурсах. Метод (ТЕЗ) може використовуватися як індивідуально, так і в групових сесіях. Процедура повного сеансу ТЕЗ зазвичай займає лише кілька хвилин (2–3 раунди/цикли), і полегшення від стресу та тривоги спостерігається майже миттєво. Перший крок полягає у визначенні проблеми, яка викликає труднощі, незалежно від її характеру, чи то стрес, тривога, смуток чи погіршення фізичного самопочуття. Потім, формулюючи проблему за встановленим шаблоном: «Хоча у мене є ця проблема [вставте, що турбує], я повністю приймаю себе та мої почуття», виконується постукування бічною частиною долоні вздовж мізинця. Це твердження повторюється під час постукування по восьми точках акупресури, що відповідають меридіанам китайської медицини. Постукування вважається засобом впливу на енергетичний потік організму, а також сприяє визнанню негативних емоційних станів [32, с. 1-5].

У своїй роботі, опублікованій у 1972 році, американський лікар та психотерапевт А. Лоуен ввів термін «заземлення», який запозичив із фізики. Він висловив думку, що заземлення виконує для енергетичної системи організму аналогічну функцію, що й для високовольтного електричного ланцюга, надаючи йому можливість викидати надлишок збудження через спеціальний запобіжний клапан. Починаючи з моменту нашого народження, процес заземлення перетворюється від фізичного до психологічного (енергетичного, емоційного, ментального, духовного). Спочатку заземлення відбувається через контакт тіла дитини з мамою (на фізичному рівні). З дорослішанням розширюється коло соціальних контактів, заземлення стає

складним і диференційованим. Але при цьому воно не втрачає свого першочергового функціонального призначення – дає відчуття комфорту, спокою і безпеки. Відтак заземлення є корисним у випадках сильних негативних емоційних потрясінь, панічних атаках, інтрузіях, флешбеках [12].

## **2.2. Заземлення як метод психологічної саморегуляції при стресових реакцій**

Заземлення – це метод подолання негативних наслідків стресу який включає набір простих стратегій, спрямованих на дистанціювання від емоційного дискомфорту, через відчуття нестерпного бажання, гніву, печалі та інше. Цей процес можна також охарактеризувати як відволікання, «центрування», пошук безпечного місця, спостереження за оточуючим середовищем або здорове відокремлення. Методи заземлення можна застосовувати у будь-яких обставинах та моменти часу. Їх використання є доцільним у таких ситуаціях:

- коли виникає відчуття емоційного перевантаження;
- при включені тригерів;
- у випадку виникнення паніки чи тривоги;
- при наявності тривожних емоцій;
- у випадках виникнення флешбеків чи нав'язливих спогадів;
- коли відчувається відчуженість від навколишнього світу;
- у разі появи бажання завдати собі шкоду [23].

Стабілізація в психологічному трактуванні визначається як процес досягнення та підтримання емоційної, психічної та поведінкової рівноваги в особистісному функціонуванні. Цей процес містить у собі усвідомлення та регулювання власних емоційних реакцій, а також здатність адаптуватися до змінних умов і викликів навколишнього середовища. Стабілізація сприяє покращенню психічного добробуту та зниженню ризику виникнення психічних розладів. Результатом ефективної стабілізації може бути підвищена внутрішня

стійкість до стресових ситуацій та підвищення загального рівня самопочуття та задоволення від життя. Доречним є використання стабілізації в таких випадках:

- Скляний, безжиттєвий погляд, що може свідчити про відсутність контакту з реальністю та поглиблену увагу до внутрішніх процесів.
- Байдужість, що характеризується відсутністю емоційної реакції на події чи стимули, які зазвичай викликають реакцію.
- Дезорієнтованість, що виявляється в недостатньому розумінні та орієнтації у власному середовищі чи ситуації.
- Вираження сильних емоційних реакцій, що можуть вказувати на високий рівень стресу чи тривоги.
- Неконтрольовані фізичні реакції, такі як дратівливість, нервові тремтіння, або надмірна активність.
- Гарячкові пошуки чогось або когось, що може свідчити про внутрішню нестабільність та потребу в зовнішній підтримці чи стабілізації.

Під стабілізації, важливо враховувати такі моменти: уважно реагувати на бажання особи провести час на самоті, надати їй простір, утримуючись від активних спроб втручання, зберігати спокій і тишу, залишаючись поруч.

Виокремлюють три види заземлення: «інтелектуальне», що передбачає активну концентрацію на мисленні; «фізичне», яке спрямоване на увагу до відчуттів; та «заспокоююче», яке включає в себе позитивний внутрішній діалог з собою.

**Фізичне заземлення** є засобом реалізації процесу здійснення свідомого контролю над власним тілом та диханням з метою досягнення стану внутрішнього спокою та стабільності. Першим кроком у цьому процесі є свідомо спрямованість на власне фізичне тіло. Фізичне заземлення реалізуються через дихання, розтяжки, вправи для тіла, увагу та відчуття.

**1. Дихання.** Методи контрольованого дихання для досягнення внутрішнього спокою та стабільності. Рекомендується звернути увагу на процес дихання, виконуючи вдихи через ніс та видихи через рот, при цьому встановити руки на області живота для спостереження за його рухом. Також



рекомендується застосувати техніку «дихання по квадрату», що включає послідовні вдихи, затримки дихання та видихи, кожен із яких триває 4 секунди, з метою зосередження на моменті «тут і зараз». У ході вправи рекомендується активізувати м'язи та відчувати їх розслаблення, віддавши увагу свідомому контролю над диханням.

**2. Розтяжка.** рекомендується зосередитися на контролі дихання та фізичних відчуттях під час виконання вправ. Однією з рекомендованих вправ є нахили і розтягнення. Для їх виконання слід сидіти або лежати і витягнути руки і ноги. Процес може бути доповнений рухами пальців рук або ніг. У цей час важливо слідкувати за ритмом дихання та фізичними відчуттями, щоб забезпечити ефективне виконання вправи.

**3. Вправи для тіла.** Зосереджені на фізичному напруженні та є ефективним способом повернутися до власного тіла. Такі дії, як присідання, стрибки на місці або коротка пробіжка, можуть ефективно відвести увагу від стану паніки. Техніка «Напруж і відпусти» передбачає послідовне стискання та розслаблення кулаків, а також напруження всього тіла з подальшим повільним розслабленням від голови до ніг. Вправа «Втопи п'яти в землю» полягає в тому, щоб зосередитися та перенести вагу на п'яти. Це допомагає згадати про фізичний зв'язок з землею. Якщо необхідно, можна виконувати легкі тупоти ногами, щоб підсилити цей ефект. Цю вправу також можна виконувати босоніж на м'якому килимку.

**4. Увага.** Техніка, що полягає в послідовному називанні предметів, використовуючи п'ять різних відчуттів. Техніка «5-4-3-2-1» включає у себе називання п'яти різних предметів залежно від різних відчуттів: п'ять предметів, які можна побачити; чотири предмети, які можна торкнутись; три предмети, які можна почути; дві речі, які можна відчутти; та один предмет, який можна скуштувати.

**5. Відчуття.** Методи активізації різних відчуттів для забезпечення внутрішнього балансу та психологічного комфорту. Рекомендується торкатися різних об'єктів навколо себе, таких як ручки, ключі, одяг, стіни тощо, а також

спеціально підготовлених «заземлених» об'єктів. Також рекомендується носити з собою невеликий предмет у кишені та виконувати маніпуляції над ним, коли виникає перевантаження або роздратування. За допомогою занурення у відчуття можна зосередитися на деяких із них, наприклад, тримання кубика льоду або концентрація на ароматі кави. Також можна описати різні стимули, такі як речі, звуки, текстури, кольори, запахи, числа та температура, щоб підсилювати свідомість про навколишнє середовище. Додатково рекомендується грати у гру «Категорії», де необхідно згадати предмети за певними критеріями, а також описувати свої щоденні заняття в деталях, наприклад, процес приготування страви [23].

**Когнітивні та заспокоюючі види заземлення** спрямовані на концентрації уваги людини на поточний момент та пере направлення уваги від негативних або деструктивних думок. Ці методи ґрунтуються на принципах когнітивно-поведінкової терапії та практик медитації. Основною метою є усвідомлення та зменшення впливу деструктивних або несприятливих думок, які можуть призводити до стресу, тривоги або депресії. Основні когнітивні методи заземлення включають у себе такі дії, як прослуховування музики, перегляд телевізійних програм або малювання; спілкування з друзями або близькими людьми; ігри з домашніми улюбленцями. Також можна використовувати такі методи як: щасливе місце, планування приємних занять, афірмації, доброта до себе.

**1. Щасливе місце.** Уявити простір, який сприяє розслабленню, відчуттю безпеки та щастя. Цей простір може існувати як у реальному світі, так і у власній уяві.

**2. Планування приємних занять.** Передбачає зосередження на улюбленій діяльності, яка сприяє відчуттю задоволення та щастя. Наприклад, можна провести час в приємній атмосфері, яка дозволяє розслабитися та відновити енергію.

**3. Афірмації.** Передбачає регулярне повторення або запис тверджень, спрямованих на підвищення самооцінки та позитивне переосмислення себе та своїх можливостей.

**4. Доброта до себе.** Ця стратегія включає в себе посилення позитивного ставлення до себе шляхом використання певних фраз або мантр. Такий підхід передбачає регулярне використання ментального або письмового повторення власних позитивних висловлювань, наприклад, «Я є цінною особистістю» або «Я можу подолати будь-які труднощі» [4].

Систематичне виконання технік заземлення впродовж дня або перед сном сприяє заспокоєнню, зниженню напруги. Також їх застосування сприяє підвищенню рівня усвідомленості, розумінню взаємозв'язку між думками, почуттями й тілесними відчуттями. Практика заземлення забезпечує відчуття стабільності, сприяє формуванню переконанню про здатність подолати виклики та стресові ситуації.

### **2.3. Аналіз результатів дослідження ефективності використання методів заземлення при подоланні негативних психофізіологічних наслідків стресу**

В дослідженні взяло участь 25 осіб чоловічої статі, 16-17-ти років, участь в ньому була добровільною. Опитування проводилося в приміщенні Тернопільського обласного ТЦК СП, учасники позначали свої відповіді на бланках. Дослідження проводилось в три етапи: первинне опитування за трьома методиками, друге — практикування методів заземлення та третє – повторне тестування за трьома методиками.

В таблиці 2.1. подані результати за методикою Тест на визначення рівня стресу (за В. Ю. Щербатих).

Таблиця 2.1.

**Результати Тест на визначення рівня стресу (за В. Ю. Щербатих) за первинним опитуванням.**

<b>Ознаки стресу</b>	<b>Кількість учасників та показник</b>
Інтелектуальні	22 – відсутні 3 – помірні
Поведінкові	13 – відсутні 12 – помірні
Емоційні	13 – відсутні 11 – помірні 1 – виражені
Фізіологічні	13 – відсутні 6 – помірні 6 – виражені

Другою методикою була Шкала тривоги Спілбергера (STAI). В таблиці 2.2. подані результати за цією методикою.

Таблиця 2.2.

**Результати Шкала тривоги Спілбергера (STAI) за первинним опитуванням.**

<b>Шкала тривожності</b>	<b>Кількість учасників та рівень</b>
Ситуативна	2 – низький 18 – помірний 5 – високий
Особиста	3 – низький 17 – помірний 5 – високий

В таблиці 2.3. подані результати наступної методики Шкала сприйманого стресу (PSS-10).

Таблиця 2.3.

**Результати Шкала сприйманого стресу (PSS-10) за первинним опитуванням.**

<b>Показник</b>	<b>Кількість учасників</b>
Низький	6
Помірний	17
Високий	2

На другому етапі дослідження, впродовж місяця, три рази на тиждень респонденти залучались до практикування технік заземлення. Першого дня застосовувались методи фізичного заземлення. Використовувались такі вправи як: дихання, розтяжка, вправи для тіла, увага та відчуття. На другий та третій день застосовувались когнітивні та заспокійливі методи заземлення. За даними методами використовувались такі вправи як: щасливе місце, планування приємних занять, афірмації та доброта до себе. Ці вправи були поділені на два дні з різними комбінаціями.

На третьому етапі дослідження після застосування методів заземлення було повторно проведено тестування учасників. В опитуванні застосовувались ті самі методики такі як: Тест на визначення рівня стресу (за В. Ю. Щербатих), Шкала тривоги Спілбергера (STAI), Шкала сприйманого стресу (PSS-10).

В таблиці 2.4. подані результати повторного опитування за методикою Тест на визначення рівня стресу (за В. Ю. Щербатих).

Таблиця 2.4.

**Результати повторного опитування методики Тест на визначення рівня стресу (за В. Ю. Щербатих).**

<b>Ознаки стресу</b>	<b>Кількість учасників та показник</b>
Інтелектуальні	24 – відсутні 1 – помірні
Поведінкові	19 – відсутні 6 – помірні
Емоційні	17 – відсутні 8 – помірні
Фізіологічні	17 – відсутні 7 – помірні 1 – виражені

В таблиці 2.5. подані результати повторного опитування за методикою Шкала тривоги Спілбергера (STAI).

*Таблиця 2.5.*

**Результати повторного опитування методики Шкала тривоги  
Спілбергера (STAI).**

<b>Шкала тривожності</b>	<b>Кількість учасників та рівень</b>
Ситуативна	10 – низький 14 – помірний 5 – високий
Особиста	11 – низький 13 – помірний 1 – високий

В таблиці 2.6. подані результати повторного опитування за методикою Шкала сприйманого стресу (PSS-10).

*Таблиця 2.6.*

**Результати повторного опитування методики Шкала сприйманого стресу  
(PSS-10).**

<b>Показник</b>	<b>Кількість учасників</b>
Низький	11
Помірний	14
Високий	0

За допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона ми розрахували кореляційний зв'язок між двома параметрами: первинного опитування та повторного. В таблиці 2.7. подані результати розрахунків.

Між усіма показниками існує статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами  $p \leq 0,01$ . Це свідчить про ефективність застосування методів заземлення.

Таблиця 2.7.

**Показники коефіцієнта кореляції Пірсона між первинним та повторним опитуванням.**

<b>Методики</b>	<b>Ознаки, шкали, сприймання стресу</b>	<b>Показник</b>
Тест на визначення рівня стресу (за В. Ю. Щербатих).	Інтелектуальні ознаки	0.90293
	Поведінкові ознаки	0.94351
	Емоційні ознаки	0.94493
	Фізіологічні ознаки	0.97479
Шкала тривоги Спілбергера (STAI).	Ситуативна	0.92503
	Особиста	0.9498
Шкала сприйманого стресу (PSS-10).	Сприймання	0.96405

**Висновки до другого розділу**

Сучасна концепція копінгу аналізує різноманітні стратегії, що використовуються людиною для подолання стресу. Цей термін охоплює широкий спектр психологічних механізмів, починаючи від несвідомих захистів і завершуючи свідомими та цілеспрямованими діями для протистояння кризовим ситуаціям, включаючи ті, що виникають внаслідок воєнних конфліктів. Особистісні копінг-стратегії сприяють подоланню стресогенних ситуацій і визначаються такими особистісними характеристиками, як «Я-концепція», інтернальний локус контролю, когнітивні, афіліативні, емпатичні та духовні ресурси.

Аналізуючи літературні джерела нами було знайдено опис ефективних та доцільних методів подолання негативних наслідків стресу таких як: аутогенне

тренування, йога, арт-терапія, техніка емоційного звільнення та заземлення. Аутогенне тренування (АТ) - метод релаксації, який сприяє фізичному розслабленню та емоційному спокою. Цей метод базується на самонавіюванні через внутрішній досвід, генеруючи відчуття тепла та важкості у всьому тілі за допомогою спеціальних вербальних фраз. Практика йоги є ефективним методом подолання стресу та має позитивний вплив на перебіг різних захворювань, включаючи зниження артеріального тиску, рівня стресових гормонів, а також полегшення симптомів астми та болю у спині. Йога допомагає встановити зв'язок з внутрішнім світом та розвиває турботливе ставлення до себе. Використання арт-терапії дозволяє виразити внутрішні переживання, сприяючи відволіканню від негативних думок та зосередженню на процесі творення, що в свою чергу знижує рівень стресу. Техніка емоційного звільнення, відома також як «простукування», базується на науково обґрунтованих принципах енергетичної психології та включає компоненти когнітивно-поведінкової терапії та експозиційної терапії. Ця методика спрямована на зменшення рівня стресу через акупресурний вплив на визначені точки на тілі, що сприяє заспокоєнню нервової системи та визнанню негативних емоційних станів.

Заземлення відіграє важливу роль у підтримці психічного здоров'я, надаючи можливість швидкого заспокоєння та відновлення енергетичної рівноваги. Такі методи можуть бути використані як індивідуально, так і у групових сесіях, дозволяючи швидко та ефективно зменшити рівень стресу та підтримати психічне самопочуття.

Наукове дослідження продемонструвало ефективність методів заземлення у зменшенні рівня стресу та покращенні психічного сприймання. Дослідження підтвердило, що практика заземлення сприяє заспокоєнню людини та відновленню енергетичної рівноваги.



## ВИСНОВКИ

Стрес у сучасному світі є неминучою складовою нашого повсякденного існування. Незалежно від його форми прояву, він негативно впливає на фізичне та психічне здоров'я. Ганс Сельє визначив стрес як динамічний стан, що охоплює як психічні, так і фізіологічні аспекти людського життя. Стрес може бути як позитивним (еустрес), так і негативним (дистресом). Еустрес мобілізує ресурси організму для подолання складних ситуацій та досягнення цілей, в той час, як дистрес може викликати фізичне та емоційне виснаження. Річард Лазарус у своїй транзакційній моделі стресу підкреслює, що наша реакція на стрес залежить від контексту та особистих ресурсів. Подібні принципи також підтверджують спостереження Чарльза Дарвіна та полівагальну теорію Стівена Порджеса.

Вегетативна нервова система, яка включає симпатичну та парасимпатичну гілки, регулює фізіологічні реакції на стрес. Симпатична система активується для мобілізації енергії в стресових ситуаціях, тоді як парасимпатична сприяє відновленню та релаксації. Вагусний нерв, який є ключовим елементом парасимпатичної системи, відіграє важливу роль у регулюванні фізіологічних відповідей на стрес, сприяючи поверненню організму до стану спокою після стресової реакції. Проте, тривалий хронічний стрес може призвести до виснаження парасимпатичної системи та негативно впливати на фізичне та психічне здоров'я. Інтеграція полівагальної теорії у розуміння фізіологічних реакцій на стрес дозволяє розглядати стрес як комплексний процес, що залежить від взаємодії між різними системами організму.

Хронічний стрес змінює нейронні механізми, що відповідають за сприйняття емоцій, роблячи індивідів більш схильними до негативних емоцій, таких як гнів, і посилюючи емоційну реакцію на страх. Сильний емоційний стрес, спричинений екстремальними або життєво небезпечними подіями, може призвести до розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Цей розлад характеризується кількома ключовими симптомами: флешбеками,

інтрузіями, а також уникненнями спогадів про травматичну подію. Експліцитна пам'ять, яка являє собою свідому здатність зберігати та відтворювати інформацію, грає ключову роль у когнітивних процесах.

Особистісні копінг-стратегії грають важливу роль у подоланні стресогенних ситуацій і визначаються різними особистісними характеристиками, такими як "Я-концепція", інтернальний локус контролю, когнітивні, афіліативні, емпатичні та духовні ресурси. Крім того, важливою складовою є ціннісно-мотиваційна структура особистості. Інтернальний локус контролю, як здатність контролювати власне життя та брати на себе відповідальність, є важливим особистісним ресурсом, що формує адаптаційну поведінку. Стратегії подолання стресу, які описують Р. Лазарус та С. Фолкман допомагають розуміти різноманітність методів реагування на стресові ситуації.

Науковий аналіз літературних джерел підтверджує ефективність різних методів подолання стресу. Наприклад, аутогенне тренування, йога, арт-терапія, техніка емоційного звільнення та заземлення виявилися ефективними у зниженні рівня стресу та покращенні психічного стану. Аутогенне тренування, засноване на самонавіюванні через внутрішній досвід, сприяє фізичній релаксації та емоційному спокою. Практика йоги також показала позитивний вплив на психічне здоров'я, сприяючи зниженню рівня стресу та полегшенню симптомів різних захворювань. Арт-терапія, техніка емоційного звільнення та заземлення допомагають виражати та розробляти внутрішні переживання, зменшуючи рівень стресу та сприяючи відволіканню від негативних думок. Заземлення, зокрема, виявилось ефективним інструментом для негайного заспокоєння та відновлення енергетичної рівноваги, що робить його корисним для подолання стресу та підтримки психічного здоров'я.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бригадир М. Б., Бамбурак-Кречківська Н. М. Особливості появи та діагностики ГСР й ПТСР, способи їх ефективного лікування. *Габітус*. 2023. № 51. С. 234–238.
2. Бригадир М. Б., Бамбурак Н. М. Особливості соціально-психологічної реабілітація ветеранів війни та членів їх сімей (прикладний аспект). *Габітус*. 2022. № 39. С. 262–267.
3. Бригадир М. Особливості надання кризової психологічної допомоги. Transformational processes of the social and humanitarian sphere of modern Ukraine in the conditions of war. Challenges, problems and prospects. Ružomberok : VERBUM – vydavateľstvo K., 2023. С. 61–78.
4. Ваків В. Техніки заземлення: що це, кому потрібні, як робити?. *Be calm*. URL: <https://becalm.com.ua/mind/tehniky-zazemlennya-shho-tse-komu-potribni-yak-robyty/> (дата звернення: 01.05.2024).
5. Вегетативна нервова система людини : навч. посіб. / О. Л. Аппельханс та ін. Житомир : Олді+, 2023. 100 с.
6. Вільямс М. Б., Пойюла С. ПТСР: робочий зошит. Ефективні методики подолання симптомів травматичного стресу / пер. з англ О. Міщенко. Київ : Вид-во Ростислава Бурлаки, 2023. 528 с.
7. Воловик Н. Основи фітнес-йоги : навч. посіб. Київ : Вид-во УДУ ім. Михайла Драгоман., 2024. 163 с.
8. Герман Дж. Психологічна травма та шлях видужання: наслідки насильства – від знущань у сім'ї до політичного терору. Львів : Видавництво Старого Лева, 2019. 424 с.
9. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії : навч.-метод. посіб. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
10. Кісарчук З. Г., Омельченко Я. М., Лазос Г. П. Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового рзладу : монографія / ред. З. Г. Кісарчук. Київ : Вид. Дім «Слово», 2020. 178 с.

11. Колк ван дер Б. Тіло веде лік. Як лишити психотравми в минулому / пер. з англ А. Цвіра. Харків : Віват, 20223. 624 с.
12. Марковська М. Практика заземлення. Як швидко стабілізуватися. *Нова українська школа* | Веб-ресурс НУШ. URL: <https://nus.org.ua/articles/praktyka-zazemlennya-yak-shvydko-stabilizuvatysya/> (дата звернення: 07.05.2024).
13. Наугольник Л. Б. Психологія стресу : підручник. Львів : Львів. держ. ун-т внутр. справ, 2015. 324 с.
14. Паламарчук О. С. Особливості функціонального стану автономної нервової системи під впливом глибокого дихання в режимі біологічного зворотного зв'язку : монографія. Ужгород : Вид-во УжНУ «Говерла», 2021. 128 с.
15. Посібник самодопомоги / ред. В. Загорський ; пер. з англ О. Гуковський ; упоряд.: Т. Ковалик та ін. 24 с.
16. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві: збірник матеріалів VII Всеукраїнської науково-практичної конференції (28 жовтня 2022 року) / уклад. В. С. Бліхар. Львів : Львів. держ. ун-т внутр. справ, 2022. 412 с.
17. Психологічна енциклопедія. *Український психологічний ХАБ*. URL: <https://www.psykholoh.com/post/кризовий-психолог-це> (дата звернення: 23.03.2024).
18. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. / уклад. О. Ю. Овчаренко. Київ : УН-т «Україна», 2023. 266 с.
19. Психофізіологія : курс лекцій / уклад. Н. В. Коляда. Суми : Сум. держ. ун-т, 2022. 264 с.
20. Сапольські Р. М. Біологія поведінки. Причини доброго і поганого в нас / пер. з англ О. Любенко. 4-те вид. Київ : Наш Формат, 2024. 672 с.
21. Станчишин В. Стіни в моїй голові. Жити з тривожністю і депресією. 2-ге вид. Київ : Віхола, 2023. 208 с.
22. Степура Є. В. Медитація та її вплив на особистість. *Габітус*. 2021. № 32. С. 120–124.

23. Техніки заземлення: що це, кому потрібні, як робити?. *Лиманська Гімназія*. URL: <http://gimnasia.dn.ua/?p=19207> (дата звернення: 28.04.2024).
24. Царенко Т. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи : навч. посіб. Київ : ОБСЄ, 2018. 240 с
25. Шайхлісламов З. Р., Горбенко В. Ю. Теоретичні підходи визначення копінг-стратегії поведінки особистості. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. серія: психологія*. 2023. Т. 34, № 73. С. 65.
26. Emerson D., Hopper E. Overcoming trauma through yoga: reclaiming your body. California : North Atlantic Books, 2011. 184 p.
27. Hans Selye. Stress without distress. Lippincott Williams & Wilkins, 1974. 171 p.
28. Lazarus R. Psychological stress and the coping process. New York : McGraw-Hill Book Company, Inc., 1966. 466 p.
29. Lazarus R. Stress, appraisal, and coping Monography. New York, 1984. 445 p.
30. Porges S. W. The polyvagal theory: neurophysiological foundations of emotions, attachment, communication, and self-regulation (norton series on interpersonal neurobiology). New York : W. W. Norton & Company, 2011. 347 p.
31. Shilagh Mirgain, Janice Singles. Autogenic training. URL: <https://www.va.gov/WHOLEHEALTHLIBRARY/docs/Autogenic-Training.pdf> (дата звернення: 09.05.2024).
32. Suzan Blacher. Emotional Freedom Technique (EFT): tap to relieve stress and burnout. *Elsevier*. 2023. Vol. 30. P. 1–5.

## ДОДАТОК А

### «Визначення рівня стресу (за В. Ю. Щербатих)»

Інструкція: перед вами ознаки стресу - інтелектуальні, поведінкові, емоційні та фізіологічні. Прочитайте уважно кожний блок ознак. Якщо у вас присутня одна із ознак з «інтелектуального» блоку за кожен поставте – 1 бал; «поведінкового» блоку – 1 бал; «емоційного» блоку – 1.5 бали; «фізіологічного» блоку – 2 бали.

#### **Інтелектуальні ознаки стресу**

1. Переважання негативних думок
2. Труднощі зосередження
3. Погіршення показників пам'яті
4. Постійне і безплідне обертання думок навколо однієї проблеми
5. Підвищена відволікання
6. Труднощі прийняття рішень, тривалі коливання при виборі
7. Погані сни, кошмари
8. Часті помилки, збої в обчисленнях
9. Пасивність, бажання перекласти відповідальність на когось іншого
10. Порушення логіки, сплутане мислення
11. Імпульсивність мислення, поспішні і необґрунтовані рішення
12. Звуження «поля зору», коли “бачиться” менше можливих варіантів дії

#### **Поведінкові ознаки стресу**

1. Втрата апетиту або переїдання
2. Зростання помилок при виконанні звичних дій
3. Більш швидка або, навпаки, уповільнена мова
4. Тремтіння голосу
5. Збільшення конфліктних ситуацій на роботі або в сім'ї
6. Хронічна нестача часу
7. Зменшення часу, що приділяється на спілкування з близькими і друзями
8. Втрата уваги до свого зовнішнього вигляду, неухоженість
9. Антисоціальна, конфліктна поведінка
10. Низька продуктивність діяльності
11. Порушення сну або безсоння
12. Більш інтенсивне куріння і вживання алкоголю

#### **Емоційні симптоми**

1. Занепокоєння, підвищена тривожність
2. Підозрілість
3. Похмурий настрій
4. Відчуття постійної туги, депресія
5. Дратівливість, напади гніву
6. Емоційна «тупість», байдужість
7. Цинічний, недоречний гумор
8. Зменшення почуття впевненості в собі
9. Зменшення задоволеності життям

10. Почуття відчуженості, самотності
11. Втрата інтересу до життя
12. Зниження самооцінки, поява почуття провини або невдоволення собою або своєю роботою

#### **Фізіологічні симптоми**

1. Болі в різних частинах тіла невизначеного характеру, головні болі
2. Підвищення або зниження артеріального тиску
3. Прискорений або неритмічний пульс
4. Порушення процесів травлення (запор, діарея, підвищене газоутворення)
5. Порушення свободи дихання
6. Відчуття напруги в м'язах
7. Підвищена стомлюваність
8. Тремтіння в руках, судоми
9. Поява алергії чи інших шкірних висипань
10. Підвищена пітливість
11. Швидке збільшення або втрата ваги тіла
12. Зниження імунітету, часті нездужання

## ДОДАТОК Б

### «Сприйняття стресу (Шкала сприйманого стресу (PSS-10))»

Будь ласка, дайте щонайбільш правильну і чесну відповідь, вказавши, яка підходить саме Вам. Обведіть, будь ласка, відповідний варіант відповіді. Впевніться, що Ви вибрали не більш як один варіант відповіді на кожне запитання.

**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

## ДОДАТОК В

### «Шкала тривоги Спілбергера (STAI)»

У рамках цього тесту створені 2 підшкали. Перша, шкала стану тривоги (ситуативної тривожності), оцінює поточний стан тривоги, вимірюючи, як респонденти відчують себе «прямо зараз», використовуючи суб'єктивні відчуття страху, напруження, нервозності, неспокою та збудження вегетативної нервової системи. Друга, шкала особистої тривожності, оцінює відносно стабільні аспекти особистості, її схильність до занепокоєння, оцінює відчуття/стан спокою, впевненості та безпеки.

#### **Шкала ситуативної тривожності**

##### 1. Я спокійний

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

##### 2. Мені ніщо не загрожує

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

##### 3. Я перебуваю в напруженні

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

##### 4. Я внутрішньо скутий

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

5. Я відчуваю себе вільно

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

6. Я засмучений

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

7. Мене хвилюють можливі невдачі

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

8. Я відчуваю душевний спокій

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

9. Я стривожений

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

10. Я відчуваю внутрішнє задоволення

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

11. Я впевнений в собі

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

12. Я нервуюсь

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

13. Я не знаходжу собі місця

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

14. Я напружений

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

15. Я не відчуваю скутості, напруження

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

16. Я задоволений

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

17. Я стурбований

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

18. Я дуже збуджений і мені не по собі

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

19. Мені радісно

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

20. Мені приємно

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

**Шкала особистої тривожності**

21. У мене буває піднесений настрій

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

22. Я буваю дратівливим

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

23. Я легко впадаю в розпач

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

24. Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

25. Я тяжко переживаю неприємності та довго не можу про них забути

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

26. Я відчуваю приплив сил і бажання працювати

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

27. Я спокійний, урівноважений та зібраний

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

28. Мене турбують можливі труднощі

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

29. Я дуже переживаю через дрібниці

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

30. Я буваю цілком щасливий

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

31. Я все приймаю близько до серця

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

32. Мені не вистачає впевненості в собі

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

33. Я відчуваю себе беззахисним

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

34. Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

35. У мене буває хандра

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

36. Я буваю задоволений

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

37. Усілякі дрібниці відволікають і хвилюють мене

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

38. Буває, що я відчуваю себе невдахою

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

39. Я врівноважена людина

Ніколи

Майже ніколи

Часто

Майже завжди

40. Мене охоплює неспокій, коли я думаю про свої справи і турботи

Ніколи

Майже ніколи



Часто

Майже завжди