

ВПЛИВ СИТУАЦІЇ ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ НА УЯВЛЕННЯ ПІДЛІТКІВ ПРО СВОЄ МАЙБУТНЄ

У статті висвітлено проблему визначення впливу воєнного стану на переживання підлітками ситуації хронічного стресу. Війна створює негативний вплив на розвиток особистості.

Мета дослідження: визначити вплив рівня переживання підлітками ситуації хронічного стресу на їх уявлення про своє майбутнє.

Методи дослідження. Емпіричне дослідження полягало у проведенні методики визначення рівня переживання підлітками наявної стресової ситуації та напівпроективної методики з метою визначення уявлень підлітків про своє майбутнє. Було розроблено авторський опитувальник, який включає чотири шкали: емоційну, поведінкову, когнітивну, фізіологічну. Напівпроективна методика включала творче завдання, а саме написання твору на тему «Мій день через п'ять років». Надалі отримані тексти підлягали контент-аналізу.

Вибірку склали підлітки 15-16 років, учні дев'ятого класу однієї з гімназій міста Києва, всього 127 осіб. Час проведення дослідження – травень 2024 року.

Результати дослідження. З'ясовано, що у значної частини респондентів рівень переживання стресу є дуже високим. Це особливо позначалось на шкалах, що стосуються поведінки, когнітивної та емоційної сфери. Підліткам, оскільки вони перебувають у стані хронічного стресу, важко будувати стосунки, проявляти у своїй поведінці приязне ставлення, вони не здатні чітко мислити і переживають крайності емоційних станів. Контент-аналіз творів свідчить про те, що у підлітків вкрай на низькому рівні розвинуто цілепокладання. Вони не планують своє майбутнє, не відчують себе суб'єктами свого життя, не бачать його перспектив.

Запропоновано певні стратегії для зменшення негативного впливу сучасних реалій, а саме, - необхідність соціально-психологічної реабілітації та психологічний супровід підлітків, у яких ситуація хронічного стресу вже призвела до особистісних змін.

Ключові слова: Стрес, бойові дії, ПТСР, психологічний супровід, реабілітація, підлітки, уявлення про майбутнє.

Maksymova Nataliia
Maksymov Mykola

THE IMPACT ADOLESCENTS' EXPERIENCE OF CHRONIC STRESS ON THEIR PERCEPTIONS OF THEIR FUTURE

Relevance: The article addresses the issue of determining the impact of martial law on adolescents' experience of chronic stress. It highlights the current danger in Ukraine of negative consequences from this phenomenon for personal development.

Research Objective: To determine the influence of adolescents' experience of chronic stress on their perceptions of their future.

Research Methods: The empirical research involved the use of a method to assess adolescents' experience of the current stressful situation and a semi-projective method aimed at determining their perceptions of the future. An original questionnaire was developed, consisting of four scales: emotional, behavioral, cognitive and physiological. The semi-projective method included a creative task, specifically writing an essay titled «My Day in Five Years». The resulting texts were analyzed using content analysis. The sample included 127 adolescents aged 15-16, all ninth-grade students from a gymnasium in Kyiv. The study was conducted in May 2024.

Research Results: It was found that a significant portion of respondents experience a very high level of stress, particularly affecting behavioral, cognitive and emotional scales. Adolescents in a state of chronic stress struggle to build relationships, display friendly behavior, think clearly, and experience emotional extremes. Content analysis of the essays indicates that adolescents have a low level of goal-setting. They do not plan their future, do not perceive themselves as active agents of their lives, and do not see life prospects.

Certain strategies are proposed to mitigate the negative effects of the current reality, such as the need for socio-psychological rehabilitation and psychological support for youth whose chronic stress has already led to personal changes.

Keywords: Stress, combat, PTSD, psychological support, rehabilitation, adolescents, perceptions of the future.

Вступ
З 24 лютого 2022 року повномасштабне вторгнення в Україну призвело до подальшої ескалації воєнної ситуації, створивши загрозу життю для всіх. Життя в окупації, обстріли та руйнування інфраструктури в усіх частинах країни, переміщення багатьох людей, які втратили свої домівки, близьких і роботу та потребують величезної підтримки, – усе це створило надзвичайні стресові фактори. Стресові ситуації вже спричинили і продовжують спричиняти фундаментальні зміни в психіці кожної людини.

Поняття стресу в класичному розумінні, закладене засновником стресології Гансом Сельє (Selye Hans, 1974, 1976), містить у собі первинний, неспецифічний

характер реакції всіх систем організму на зміну умов навколишнього середовища. У сучасній психології (Гуменюк О. М., 2020, Максименко С. Д., 2016, Пшук Н. Г., 2018) стрес розуміють як особливий стан усієї психіки, організму, зумовлений повсюдною мобілізацією функціональних резервів для подолання наслідків стресу.

Основними ознаками психічного стресу є такі:

- Стрес - це стан організму, що виникає внаслідок взаємодії організму з навколишнім середовищем;
- Стрес - це стан напруження; необхідною умовою його виникнення є сприйняття людиною загрози;
- Стресові стани виникають, коли нормальні адаптивні реакції виявляються неадекватними.

Під час військових дій постійні ракетні атаки та їхня щоденна загроза життю ставлять людей у постійний стан невизначеності, що сприяє розвитку хронічного стресу (Коваленко В. І., 2021, Лопух В. І., 2019, Шаповал О. І., 2020).

Повторюваний і часто непередбачуваний характер травмувальних подій призводить до формування в людини «передчуття нападу». Організм постійно «мобілізується», що призводить до стану хронічного стресу та підвищення рівня гормонів стресу (норадреналіну та глюкокортикоїдів), унаслідок чого виникають нейрогормональні порушення, дисрегуляція біологічних функцій (сон, харчування тощо), пригнічення імунної системи та психосоматичні розлади.

У результаті спогади про травмувальну подію перестають бути організованими та інтегрованими належним чином. У результаті частини пам'яті «дисоціюють», що призводить до амнезії та втрати контролю над іншими частинами пам'яті. Порушення психічного життя і дезінтеграція мозкових систем призводять до порушень планування, контролю уваги, самоорганізації поведінки, контролю імпульсів тощо.

Підкіркові ділянки мозку, що відповідають за реакції тривоги, втечі та агресії, постійно активізуються, що призводить до тієї ж дисрегуляції реакцій на зовнішні подразники. Вони сприймають небезпеку несподівано і реагують на неї агресією, страхом, втечею і гальмуванням.

В останні кілька десятиліть хронічний травматичний досвід у дитинстві став об'єктом інтенсивних наукових досліджень, і сьогодні ми знаємо досить багато про негативний вплив травми на психічний розвиток дітей і формування центральної нервової системи (Bruce Hart, 2020, Sharon Cook, 2020).

У разі хронічних стресових ситуацій життя дитини перебуває під загрозою. У дитини вмикаються внутрішні механізми виживання, усі ресурси організму переходять у «режим виживання». Така дитина сприймає весь світ як загрозливий у його неврологічному, фізичному, емоційному, когнітивному та соціальному аспектах. Керуючись страхом, вона прагне забезпечити собі захист і безпеку. У результаті діти, які перебувають у стані хронічного стресу, важко будують стосунки, не можуть ясно мислити і відчувають екстремальні емоційні стани.

Мета дослідження: визначити вплив рівня переживання підлітками ситуації хронічного стресу на їх уявлення про своє майбутнє.

Відповідно до мети дослідження було визначено методи та вибірку досліджуваних. Емпіричне дослідження полягало у проведенні Методики визначення рівня переживання підлітками наявної стресової ситуації та Напівпроектвної методики з метою визначення уявлень підлітків про своє майбутнє.

Вибірку складала підлітки 15-16 років, учні дев'ятого класу однієї з гімназій міста Києва, всього 127 осіб. Час проведення дослідження – травень 2024 року. Експериментаторами було отримано інформовану згоду на використання даних.

Методологія дослідження

Існує досить багато методів, що дозволяють виявити вплив стресових ситуацій на особистість (Агаєв Н.А., Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Остапчук В.В., Ткаченко В.В., 2016, Lemyre, L., Tessier, R., and Eillion, L., 1990).

Проте, ці методи призначені здебільшого для дорослих, в них багато запитань і, до того ж, запитання сформульовані в негативній модальності. В ході пілотажного етапу дослідження з'ясувалось, що переважання негативної модальності викликає опір у підлітків й відмову від обстеження. Тому ми створили Авторський опитувальник, де зазначені недоліки були відсутні. Опитувальник включає чотири шкали: емоційну, поведінкову, когнітивну, фізіологічну. Запитання побудовані таким чином, що ці шкали перемішані, що сприяє достовірності отриманих результатів. Наведемо інструкцію та хід роботи з Опитувальником. Зазначимо, що психологу, який проводив дослідження, були надані докладні інструкції з метою уникнення похибок, що могли виникнути в разі вільного трактування ходу роботи.

Психолог звертається до дітей: «Доброго дня! Я пропоную вам взяти участь у науковому дослідженні. Ми вивчаємо сучасних підлітків, їхнє самопочуття, інтереси, ставлення до різних сторін життя. Треба буде відповісти на запитання опитувальника та виконати одне творче завдання. Обробка результатів буде проводитися узагальнено, тому підписувати ці аркуші не обов'язково».

Роздати бланки і надати таку інструкцію:

«Опитувальник містить 16 тверджень, що стосуються вашого самопочуття за останні два місяця. Потрібно обвести кружечком ту цифру на шкалі, що відображає те, як часто ви почували себе так, як я буду зачитувати. Наприклад, я зачитаю «Мені було весело».

На дошці намалювати шкалу і показати на прикладі, як відмітити свій стан, що переважав за останні два місяці. При цьому психолог зачитує слова, що знаходяться під кожною цифрою.

Треба упевнитись, що діти зрозуміли, що цифра означає частоту їх поведінкових проявів та самопочуття.

«В кого є запитання?» Психолог зачитує твердження, намагаючись дотримуватися швидкого темпу, але при цьому необхідно слідкувати за тим щоб всі діти встигали відмічати потрібну цифру.

Текст Опитувальника

1. Я спокійний, у гарному настрої
2. Мені важко зосередитись та утримувати увагу
3. Мені легко запам'ятати все, що я маю вивчити
4. Я поспіхом приймаю необґрунтовані рішення, роблю помилкові вчинки
5. Всі справи, які я роблю, мені вдається виконувати добре
6. В мене бувають конфлікти в школі або вдома
7. Я встигаю зробити все, що запланував
8. Буває, що в мене тремтять руки або голос
9. В мене буває сумний, похмурий настрій
10. Я відчуваю тривогу, страх
11. Я задоволений собою, впевнений в собі
12. Я буваю дуже роздратований, злий
13. Я енергійний та бадьорий
14. Бувало, що я хворів
15. Буває, що в мене болить голова
16. Буває, що мені важко дихати, наче не вистачає повітря

Бланк для внесення відповідей на питання опитувальника

1. Питання 0-----1-----2-----3-----4				
ніколи	іноколи	часто	дуже часто	завжди
2. Питання 0-----1-----2-----3-----4				
ніколи	іноколи	часто	дуже часто	завжди
3. Питання 0-----1-----2-----3-----4				
ніколи	іноколи	часто	дуже часто	завжди
4. Питання 0-----1-----2-----3-----4				
ніколи	іноколи	часто	дуже часто	завжди
5. Питання 0-----1-----2-----3-----4				
ніколи	іноколи	часто	дуже часто	завжди
6. Питання 0-----1-----2-----3-----4				
ніколи	іноколи	часто	дуже часто	завжди
7. Питання 0-----1-----2-----3-----4				
ніколи	іноколи	часто	дуже часто	завжди
8. Питання 0-----1-----2-----3-----4				
ніколи	іноколи	часто	дуже часто	завжди
9. Питання 0-----1-----2-----3-----4				
ніколи	іноколи	часто	дуже часто	завжди
10. Питання 0-----1-----2-----3-----4				
ніколи	іноколи	часто	дуже часто	завжди
11. Питання 0-----1-----2-----3-----4				
ніколи	іноколи	часто	дуже часто	завжди
12. Питання 0-----1-----2-----3-----4				
ніколи	іноколи	часто	дуже часто	завжди
13. Питання 0-----1-----2-----3-----4				
ніколи	іноколи	часто	дуже часто	завжди
14. Питання 0-----1-----2-----3-----4				
ніколи	іноколи	часто	дуже часто	завжди
15. Питання 0-----1-----2-----3-----4				
ніколи	іноколи	часто	дуже часто	завжди
16. Питання 0-----1-----2-----3-----4				
ніколи	іноколи	часто	дуже часто	завжди

Обробка результатів

Обробка результатів передбачає нарахування балів по шкалах та в цілому. Наведемо ключ до кожної шкали.

Емоційна: 1,9,10,12

Поведінкова: 4,6,11,13

Когнітивна: 2,3,5,7

Фізіологічна: 8,14,15,16.

Напівжирним шрифтом виокремлені запитання, інтерпретація яких має бути зворотною.

Напівпроективна методика з метою визначення уявлень підлітків про своє майбутнє, включала творче завдання, а саме написання твору на тему «Мій день через п'ять років». Надалі отримані тексти підлягали контент-аналізу, а також аналізу з точки зору стилістики та грамотності.

Необхідною умовою застосування методики аналізу змісту є наявність матеріального носія інформації. У нашому дослідженні таким носієм був текст твору досліджуваного на тему «Мій день через п'ять років». Проаналізований контент дав змогу встановити чіткі правила, що забезпечують фіксацію необхідних ознак (принцип формалізації). Крім того, виявлені елементи контенту зустрічалися з достатньою частотою (принцип статистичної значущості). Розроблені нами категорії контент-аналізу були всеохоплюючими (охоплювали всі частини контенту, що визначалися цілями дослідження), взаємовиключними (та сама частина ніколи не належала до різних категорій), надійними (не було розбіжностей з приводу того, яку частину контенту слід віднести до тієї чи іншої категорії) та доречними (такими, що відповідали проблемі та досліджуваному контенту). Після того, як категорії було сформульовано, було обрано відповідні одиниці аналізу, тобто одиниці мови та елементи змісту, які відповідали завданням дослідження. У нашому дослідженні в якості одиниці аналізу були визначені слова, що означають ціннісні орієнтації, цілепокладання, змістовні дії, думки, почуття з урахуванням їх модальності.

Наведемо інструкцію до цієї методики.

Психолог каже: *«А тепер пропонуємо вам виконати творче завдання. Напишіть твір на тему: «Мій день через п'ять років». Уявіть, що це вівторок 2029 року. Опишіть цей день з самого ранку і до вечора. Твір слід написати на зворотній стороні цього аркуша.*

В кого є запитання?»

Результати дослідження

Результати емпіричного дослідження показали, що рівень переживання стресу у 40% підлітків є дуже високим. Це особливо позначалось на шкалах, що стосуються поведінки, когнітивної та емоційної сфери. Ці результати збігалися і з висловлюванням педагогів, які зазначали, що учні вкрай неуважні, погано засвоюють навчальний матеріал, а поведінка відзначається імпульсивністю та агресивністю.

Контент-аналіз творів свідчить про те, що у підлітків вкрай на низькому

рівні розвинуто цілепокладання. Починаючи з того, що обсяг тексту у 58% підлітків був критично незначним, і завершуючи модальністю висловлювань, - все свідчить про те, що вони не планують своє майбутнє. Більш того, підлітки не відчують себе суб'єктами свого життя, не бачать перспектив, які могли би їх задовольнити. Невербальні прояви також свідчили про їх розгубленість, роздратованість і смуток у зв'язку з необхідністю подумати про своє майбутнє. На нашу думку, це пов'язано з тим, що діти перебувають в ситуації хронічного стресу. На графіку наочно представлена ця закономірність (див. Рис.1).

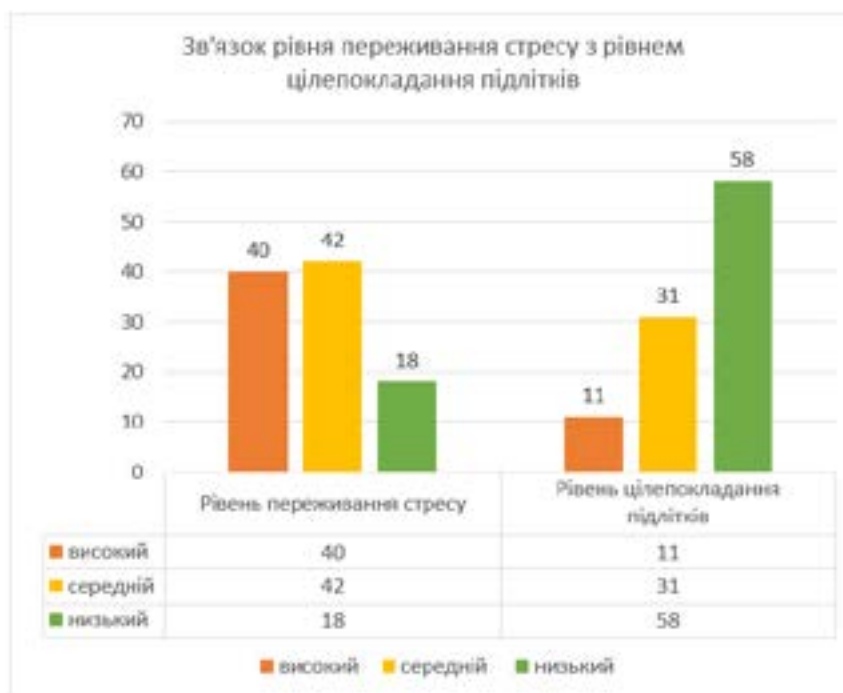


Рисунок 1. Зв'язок рівня переживання стресу з рівнем цілепокладання підлітків

Наведемо приклади виконання творчого завдання підлітками, у яких показники переживання стресу були дуже високими (див. Рис.2).

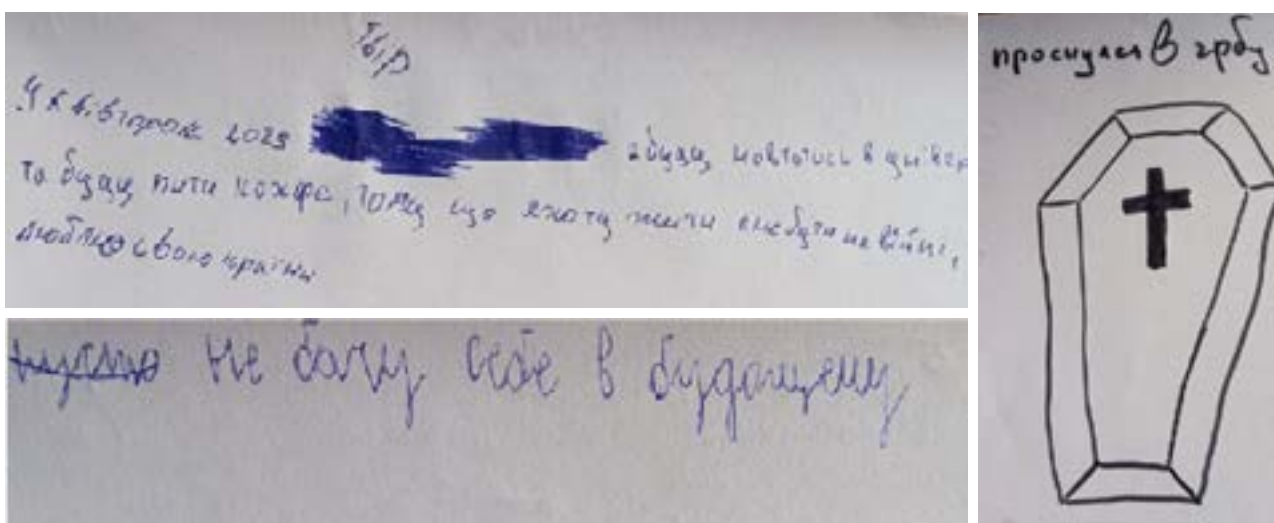


Рисунок 2,3,4. Приклади виконання творчого завдання підлітками з дуже високими показниками переживання стресу

Вражає також вкрай низький рівень грамотності, недбале виконання завдання. Наш практичний досвід проведення цієї методики п'ять років тому мав протилежні результати. Підлітки цього ж віку із зацікавленням та задоволенням ставились до завдання, докладно прописували свій день, зазначали де вони будуть вчитись або працювати, з ким будуть спілкуватись, які радісні події вони очікують. Обсяг текстів складав одну-дві сторінки, стиль викладання, грамотність та оформлення тексту набагато краще.

Наведені результати викликають серйозне занепокоєння. Відсутність планів на майбутнє знижує не тільки навчальну мотивацію, про що кажуть вчителі, а й є перешкодою до особистісного зростання, причиною відхилень у поведінці.

Дискусія

Військові дії на території України призвели до серйозної соціальної кризи. Як наслідок, значно погіршився стан психічного здоров'я населення. Хоча точної статистики ще немає, за оцінками різних експертів, від 10 до 15 мільйонів українців потребують психологічної підтримки. В групу розладів та станів, що пов'язані з впливом стресу під час воєнного стану, слід віднести:

- стани, пов'язані з тривалим стресом: дистрес, хронічний стрес;
- стани, пов'язані з дезадаптаційним стресом: розлад адаптації, розлад горювання, культуральний шок, моральна травма, синдром відриву від дому;
- реакції на гострий стрес;
- розлади, пов'язані з травматичним стресом: гострий стресовий розлад, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), комплексний посттравматичний стресовий розлад, посттравматичні зміни особистості.

Окрім безпосередньо розладів, пов'язаних зі стресом, стресовий вплив може призвести опосередковано до інших розладів, які не входять в групу постстресових, зокрема, зловживання психотропними речовинами та гемблінг; психогенні депресії та групу тривожно-фобічних розладів, наприклад: агорафобію, соціофобію, ізольовані фобії, панічний розлад, генералізований тривожний та змішаний тривожно-депресивний розлад, розлади обсесивно-компульсивного ряду.

Зважаючи на зазначене вище, постає питання про необхідність соціально-психологічної реабілітації та психологічний супровід підлітків, у яких ситуація хронічного стресу вже призвела до особистісних змін. Реабілітація - це комплекс медичних, педагогічних, психологічних та інших заходів, спрямованих на відновлення або компенсацію порушених або повністю втрачених в результаті хвороби або психологічної травми психічних і фізіологічних функцій людського організму, його працездатності (Максимова Н. Ю., 2022, Романовська Л. І., Джигун Л. М., Синюк Н. В., 2009, Hanga K., Wilken J. P., Leppik L., 2017).

Соціально-психологічна реабілітація – це відновлення психічного здоров'я і психологічного благополуччя суб'єкта, оптимізації його зв'язків і відносин, виявлення та реалізація потенційних можливостей особистості. Завданнями

реабілітації підлітків, відповідно до нашого дослідження, є формування у них мотивації до суспільно корисної діяльності, формування позитивного ставлення до праці, навчання, життя; відповідність поведінки до загальноприйнятих суспільних правил і норм.

У процесі реабілітації як дітей, так і дорослих дієвим практичним підходом є опора на сильні сторони клієнта. Орієнтація й опора на сильні сторони клієнта - це виявлення й активізація внутрішніх та зовнішніх ресурсів особистості на протидію умовлянням, тиску та примусу.

Фактори, які підвищують ефективність процесу реабілітації можна розділити на такі основні категорії:

- Мотивація – рушійна сила відновлення, складовими мотивації можуть бути: надії, бажання та стремління.
- Ідентичність – розвиток особистої ідентичності, що включає засоби конструювання життєвої історії клієнта та віднайдення сильних сторін і ресурсів.
- Знання і навички, що включають здатності давати собі раду із власною неспроможністю, а також здатності до розвитку особистої автономії.
- Статус та значущість: розвиток значущих активностей, соціально-цінних ролей та позитивних стосунків.

Разом з цим, стосовно наших досліджуваних, ці фактори вкрай обмежені. Мотивація до позитивних змін у них не сформована, ідентичність, знання та навички теж потребують формування під керівництвом дорослих. Навіть розвиток активностей без відповідного спрямування йде хибним шляхом. Тож постає питання про застосування феномену присутності. Присутність в роботі з підлітками, які зазнають хронічного стресу є фундаментальною установкою реабілітації та розуміється у кількох вимірах:

- присутність як залученість – особливі стосунки між психологом та підлітком;
- присутність як сфокусованість на особистості та її реальності (здатність бачити ситуацію очима підлітка);
- присутність як близькість (протилежність відстороненості, зверхності, звичної для традиційної моделі виховної роботи).

Реалізація феномену присутності має бути у формі психологічного супроводу. Саме психологічний супровід підлітка та його сім'ї вкрай необхідний тому, що й батьки є дезорієнтовані, безпорадні, знервовані існуючою ситуацією в нашій країні, а отже не можуть дати належної психологічної підтримки своїм дітям.

Такий масштаб проблеми ставить великий виклик перед професійною терапевтичною спільнотою в пошуку та адекватному застосуванні різноманітних видів терапії розладів, пов'язаних зі стресом. Одним з головних питань є питання підготовки фахівців, здатних до застосування методів терапії, вже визнаних світовою спільнотою, а краще - до розробки своїх методів, що відповідають викликам унікальної ситуації в Україні, зокрема, масовості стресового впливу, відсутності безпечного простору для тих, хто залишився в Україні, переважання моральної травми в структурі особистісних розладів.

ВИСНОВКИ

Після широкомасштабного вторгнення російських військ в Україну у 2022 році вплив хронічного стресу на розвиток особистості дітей стає все більш серйозною проблемою. Життя дітей перебуває під постійною загрозою. Активуються внутрішні механізми виживання, і дитина сприймає весь світ як певну загрозу в неврологічному, фізичному, емоційному, когнітивному та соціальному плані. Підлітки перебувають у стані хронічного стресу, мають труднощі у встановленні стосунків, демонструють поведінкову агресивність, не здатні чітко мислити і переживають екстремальні емоційні стани.

У значній частини респондентів рівень переживання стресу є дуже високим. Це особливо позначалось на шкалах, що стосуються поведінки, когнітивної та емоційної сфери. Контент-аналіз творів свідчить про те, що у підлітків вкрай на низькому рівні розвинуто цілепокладання. Вони не планують своє майбутнє, не бачать перспектив свого життя. Отже, існує зв'язок між рівнем переживання стресу респондентами та наявністю у них низького рівня цілепокладання й песимістичним уявленням про своє майбутнє.

Зважаючи на зазначене вище, постає питання про необхідність соціально-психологічної реабілітації та психологічний супровід підлітків, у яких ситуація хронічного стресу вже призвела до особистісних змін. Згідно з нашими дослідженнями, метою реабілітації підлітків є створення у них мотивації до суспільно корисної діяльності, формування позитивного ставлення до життя, праці та навчання, забезпечення відповідності поведінки загальноприйнятим соціальним правилам і нормам.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці психотерапевтичних методів реабілітації підлітків, що відповідають викликам існуючої ситуації, зокрема, масовості стресового впливу та відсутності безпечного простору для тих, хто залишився в Україні.

ЛІТЕРАТУРА

1. Агаєв, Н. А., Кокун, О. М., Пішко, І. О., Лозінська, Н. С., Остапчук, В. В., & Ткаченко, В. В. (2016). Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців. НДЦ ГП ЗСУ.
2. Гуменюк, О. М. (2020). Стрес і психічне здоров'я: підходи до діагностики та терапії. ВСВ «Медицина».
3. Коваленко, В. І. (2021). Вплив хронічного стресу на розвиток особистості. Інститут соціальної та політичної психології НАПН України.
4. Лопух, В. І. (2019). Стресові розлади і їх вплив на особистість: клініка, діагностика, лікування. Нова Книга.
5. Максименко, С. Д. (2016). Стрес і особистість: психологічні механізми та наслідки. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України.
6. Максимова, Н. Ю. (2022). Психологічні основи соціальної реабілітації. ВПЦ «Київський університет».

7. Пшук, Н. Г. (2018). Психофізіологічні аспекти стресу: механізми і корекція. Нова Книга.
8. Романовська, Л. І., Джигун, Л. М., & Синюк, Н. В. (2009). Теорія та практика реабілітаційної роботи. ХНУ.
9. Шаповал, О. І. (2020). Посттравматичний стресовий розлад у дітей: нейрофізіологічні аспекти. ВСВ «Медицина».
10. van der Kolk, B. A. (2014). The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma. Viking.
11. Hart, B. (2020). The Impact of Attachment. Palgrave Macmillan.
12. Hanga, K., DiNitto, D. M., Wilken, J. P., & Leppik, L. (2017). A person-centered approach in initial rehabilitation needs assessment: Experiences of persons with disabilities. ALTER, European Journal of Disability Research, 11(4), 251–266.
13. Lemyre, L., Tessier, R., & Eillion, L. (1990). Mesuredu stress psychologique (MSP): Manuel d'utilisation (Psychological Stress Measure). Editions Behaviora.
14. Selye, H. (1974). Stress Without Distress. J. B. Lippincott Company.
15. Selye, H. (1976). The Stress of Life. McGraw-Hill.
16. Cook, S. (2020). How to Help Someone Who's Grieving. Health Communications, Inc.

REFERENCES

1. Ahaiev, N. A., Kokun, O. M., Pishko, I. O., Lozinska, N. S., Ostapchuk, V. V., & Tkachenko, V. V. (2016). Zbirnyk metodyk dlia diahnostryky nehatyvnykh psykhychnykh staniv viiskovosluzhbovtiv [A collection of techniques for diagnosing negative mental states of military personnel]. NDTs HP ZSU [In Ukrainian].
2. Humeniuk, O. M. (2020). Stres i psykhychne zdorovia: pidkhody do diahnostryky ta terapii [Stress and mental health: Approaches to diagnosis and therapy]. VSV «Medicine» [In Ukrainian].
3. Kovalenko, V. I. (2021). Vplyv khronichnoho stresu na rozvytok osobystosti [The influence of chronic stress on personality development]. Instytut sotsialnoi ta politychnoi psykholohii NAPN Ukrainy [In Ukrainian].
4. Lopukh, V. I. (2019). Stresovi rozlady i yikh vplyv na osobystist: klinika, diahnostryka, likuvannia [Stress disorders and their impact on personality: clinic, diagnosis, treatment]. Nova Knyha [In Ukrainian].
5. Maksymenko, S. D. (2016). Stres i osobystist: psykholohichni mekhanizmy ta naslidky [Stress and personality: psychological mechanisms and consequences]. Instytut psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy [In Ukrainian].
6. Maksymova, N. Yu. (2022). Psykholohichni osnovy sotsialnoi rehabilitatsii [Psychological foundations of social rehabilitation]. VPTs «Kyivskiy universytet» [In Ukrainian].
7. Pshuk, N. H. (2018). Psykhofiziologichni aspekty stresu: mekhanizmy i korektsiia [Psychophysiological aspects of stress: mechanisms and correction]. Nova Knyha [In Ukrainian].
8. Romanovska, L. I., Dzhyhun, L. M., & Syniuk, N. V. (2009). Teoriia ta praktyka

- reabilitatsiinoi roboty [Theory and practice of rehabilitation work]. KhNU. [In Ukrainian].
9. Shapoval, O. I. (2020). Posttravmatychnyi stresovyi rozlad u ditei: neurofiziologichni aspekty [Posttraumatic stress disorder in children: neurophysiological aspects]. VSV «Medytsyna» [In Ukrainian].
 10. van der Kolk, B. A. (2014). The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma. Viking.
 11. Hart, B. (2020). The Impact of Attachment. Palgrave Macmillan.
 12. Hanga, K., DiNitto, D. M., Wilken, J. P., & Leppik, L. (2017). A person-centered approach in initial rehabilitation needs assessment: Experiences of persons with disabilities. ALTER, European Journal of Disability Research, 11(4), 251–266.
 13. Lemyre, L., Tessier, R., & Eillion, L. (1990). Mesuredu stress psychologique (MSP): Manueld'utilisation (Psychological Stress Measure). Editions Behaviora.
 14. Selye, H. (1974). Stress Without Distress. J. B. Lippincott Company.
 15. Selye, H. (1976). The Stress of Life. McGraw-Hill.
 16. Cook, S. (2020). How to Help Someone Who's Grieving. Health Communications, Inc.

Відомості про авторів

Максимова Наталія, доктор психологічних наук, професор кафедри клінічної психології КІСПП

Maksymova Nataliia, Dr. of psychological sciences, Professor of the department of clinical psychology KIMPP

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2110-9884>,

E-mail: 3481160@gmail.com

Максимов Микола, доктор психологічних наук, професор кафедри практичної психології та соціальних технологій пвнз «європейський університет»

Maksymov Mykola, Dr. of psychological sciences, Professor of the department of practical psychology and social technologies Private higher educational institution «European university»

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2110-9884>

E-mail: 3481160@gmail.com