

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ УКРАЇНИ
«КИЇВСЬКИЙ ПОЛІТЕХНІЧНИЙ ІНСТИТУТ
імені ІГОРЯ СІКОРСЬКОГО»
Факультет соціології і права
Кафедра філософії**

«До захисту допущено»
Завідувач кафедри
_____ Роман БОГАЧЕВ
«18» червня 2025 р.

**Кваліфікаційна робота
на здобуття ступеня бакалавра
зі спеціальності 231 Соціальна робота
освітньо-професійна програма «Міжнародні соціальні проекти
та волонтерська діяльність»
на тему: «НАДАННЯ ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ
ГРОМАДЯНАМ В УМОВАХ ЦЕНТРІВ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ»**

Виконала:
здобувачка IV курсу, групи СР-11
Левчук Світлана Володимирівна _____

Керівник:
Професор, доктор педагогічних наук, доцент,
Кальченко Лариса Володимирівна _____

Рецензент:
Завідувач кафедри соціальної педагогіки
ДЗ «Луганський національний університет
Імені Тараса Шевченка (м. Полтава), к. пед. н., доцент
Островська Наталія Олександрівна _____

Засвідчую, що у цій кваліфікаційній роботі немає запозичень з праць інших авторів без відповідних посилань.
Здобувачка _____ С. В. Левчук

Анотація

Левчук С. В.. Надання психосоціальної підтримки громадянам в умовах центрів життєстійкості. На правах рукопису. Кваліфікаційна робота на здобуття ступеня бакалавра зі спеціальності 231 Соціальна робота освітньо-професійна програма «Міжнародні соціальні проекти та волонтерська діяльність». Національний технічний університет України "Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського", кафедра філософії. Київ, 2025. 70 с.

Тривала військова агресія Російської Федерації проти України зробила центри життєстійкості критично важливими для надання комплексної психосоціальної підтримки мільйонам постраждалих громадян, а ефективний аналіз їхньої діяльності є запорукою якісної, доцільної та сталої допомоги. В роботі мною узагальнено теоретичні основи психосоціальної підтримки громадян в умовах центрів життєстійкості. Уточнено поняття та зміст психосоціальної підтримки у центрі життєстійкості. Окреслено організаційні аспекти діяльності центрів життєстійкості та методи надання психосоціальної підтримки у центрах життєстійкості. Проведено діагностику ефективності надання психосоціальної підтримки громадянам в умовах центрів життєстійкості. Розроблено та експериментально впроваджено програму надання психосоціальної підтримки громадянам в умовах центрів життєстійкості. Виконано аналіз ефективності розробленої програми. Реалізована програма психосоціальної підтримки в Центрі життєстійкості довела свою результативність, соціальну значущість і адаптивність до потреб різних груп клієнтів. Її ефекти проявилися не лише в покращенні поточного стану клієнтів, а й у формуванні тривалих змін у сприйнятті себе, свого майбутнього та джерел підтримки.

Ключові слова: психосоціальна підтримка, центри життєстійкості, психологічна допомога, соціальна підтримка, інформаційна підтримка, реабілітаційна підтримка.

Abstract

Levchuk S. V. Providing psychosocial support to citizens in the conditions of resilience centers. Manuscript. Bachelor's Degree Thesis. Speciality 231 Social work. National Technical University of Ukraine "Igor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute", Department of Philosophy. Kyiv, 2025. 70 p.

The Russian Federation's prolonged military aggression against Ukraine has made resilience centers critically important for providing comprehensive psychosocial support to millions of affected citizens, and effective analysis of their activities is a guarantee of high-quality, appropriate and sustainable assistance. In my work, I have summarized the theoretical foundations of psychosocial support for citizens in resilience centers. The concept and content of psychosocial support in a resilience center have been clarified. The organizational aspects of the activities of resilience centers and methods of providing psychosocial support in resilience centers have been outlined. The effectiveness of providing psychosocial support to citizens in resilience centers has been diagnosed. A program for providing psychosocial support to citizens in resilience centers has been developed and experimentally implemented. An analysis of the effectiveness of the developed program has been performed. The implemented psychosocial support program in the Resilience Center has proven its effectiveness, social significance and adaptability to the needs of different client groups. Its effects were manifested not only in improving the current state of clients, but also in forming lasting changes in the perception of themselves, their future and sources of support.

Keywords: psychosocial support, resilience centers, psychological assistance, social support, informational support, rehabilitation support.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ ГРОМАДЯН В УМОВАХ ЦЕНТРІВ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ	6
1.1. Поняття та зміст психосоціальної підтримки у центрі життєстійкості.....	6
1.2. Організаційні аспекти діяльності центрів життєстійкості.....	8
1.3. Методи надання психосоціальної підтримки у центрах життєстійкості..	16
Висновки до першого розділу.....	27
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЩОДО ЕФЕКТИВНОСТІ НАДАННЯ ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ ГРОМАДЯНАМ В УМОВАХ ЦЕНТРІВ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ	29
2.1. Діагностика ефективності надання психосоціальної підтримки громадянам в умовах центрів життєстійкості.....	29
2.2. Розробка та експериментальне впровадження програми надання психосоціальної підтримки громадянам в умовах центрів життєстійкості.....	39
2.3. Аналіз ефективності розробленої програми.....	46
Висновки до другого розділу.....	56
ВИСНОВКИ	58
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	63
ДОДАТКИ	66

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Унаслідок тривалої військової агресії Російської Федерації проти України мільйони громадян зазнали глибоких психологічних, соціальних та економічних потрясінь. Особливо вразливими є внутрішньо переміщені особи, постраждалі від бойових дій, діти, люди похилого віку й особи з інвалідністю. Через це питання організації якісної та доступної психосоціальної підтримки стало критично важливим. Однією з форм відповіді на ці виклики стали центри життєстійкості (Resilience Centers) – простори, де надається комплексна допомога, включаючи психологічну підтримку, соціальні послуги, правову допомогу, освітні заходи та активності з розвитку навичок подолання стресу.

З огляду на гуманітарну кризу, спричинену війною в Україні, центри життєстійкості стали важливими осередками допомоги для мільйонів громадян, зокрема внутрішньо переміщених осіб, жінок із дітьми, осіб з інвалідністю, пенсіонерів. Проте без належного аналізу ефективності таких центрів неможливо: гарантувати якість і доцільність надання психосоціальної допомоги; оптимізувати програми відповідно до реальних потреб клієнтів; створити сталі моделі підтримки, які можна масштабувати по всій країні; формувати політику на основі доказів у сфері психосоціальної допомоги.

Мета дослідження полягає у визначенні організаційних та змістовних аспектів надання психосоціальної підтримки громадянам в умовах функціонування центрів життєстійкості, а також у розробці програми надання психосоціальної підтримки громадянам в умовах центрів життєстійкості.

Об'єкт дослідження – процес надання психосоціальної підтримки громадянам у центрах життєстійкості.

Предмет дослідження – організаційні та змістовні аспекти надання психосоціальної підтримки громадянам в умовах функціонування центрів життєстійкості.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні основи психосоціальної підтримки громадян в умовах центрів життєстійкості.
2. Визначити організаційні та змістовні аспекти надання психосоціальної підтримки громадянам в умовах функціонування центрів життєстійкості.
3. Провести діагностику ефективності надання психосоціальної підтримки громадянам в умовах центрів життєстійкості.
4. Розробити та експериментально впровадити програму надання психосоціальної підтримки громадянам в умовах центрів життєстійкості.
5. Виконати аналіз ефективності розробленої програми.

Методи дослідження. З метою досягнення мети і вирішення визначених завдань вибрано наступні методи дослідження: теоретичні (теоретико-методологічний аналіз, класифікація і систематизація наукових джерел, порівняння й узагальнення даних теоретичних і експериментальних досліджень), емпіричні: опитування клієнтів за авторською анкетною щодо рівня задоволеності послугами, психоемоційного стану до та після участі в програмах; статистичні методи, включаючи описову статистику (середні значення, стандартні відхилення). Обробка даних проводилася за допомогою програми Microsoft Excel, що забезпечило точність статистичних розрахунків та візуалізацію результатів.

Наукова новизна дослідження полягає у розробці програми надання психосоціальної підтримки громадянам в умовах центрів життєстійкості на основі комплексного експериментального дослідження ефективності надання психосоціальної підтримки громадянам в умовах центрів життєстійкості.

Теоретична і практична цінність одержаних результатів дослідження полягає в можливості безпосередньо оцінити вплив психосоціальної підтримки на стан клієнтів, виявити рівень їхньої задоволеності послугами, актуальні потреби та ефективність конкретних форм допомоги. Результати опитування дозволять: адаптувати програми до реальних запитів клієнтів; удосконалити методи роботи фахівців; обґрунтовано коригувати структуру та зміст послуг;

підвищити ефективність використання ресурсів; забезпечити зворотний зв'язок для системного поліпшення роботи центрів життєстійкості. Це дозволить ефективніше реагувати на наслідки війни та зміцнювати психосоціальну стійкість українського суспільства.

Експериментальна база проведення дослідження. У межах дослідження ефективності психосоціальної підтримки громадян було організовано експериментальне анкетне опитування клієнтів Центру життєстійкості м. Вінниця. До вибірки увійшли 40 клієнтів Центру життєстійкості: 25 жінок, 15 чоловіків. Вибіркова сукупність формувалася за принципом добровільної згоди серед осіб, які скористалися послугами Центру протягом останніх трьох місяців.

Структура роботи: Робота складається із вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. Загальний обсяг роботи – 70 сторінок. Основний текст представлено на 62 сторінках.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ ГРОМАДЯН В УМОВАХ ЦЕНТРІВ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ

1.1. Поняття та зміст психосоціальної підтримки у центрі життєстійкості

Психосоціальна підтримка є частиною заходів, які можуть бути інтегровані в загальну політику і програму безпеки й здоров'я на роботі. Вони доповнюють профілактичну діяльність, спрямовану на усунення та контроль факторів психосоціальних ризиків [1].

Психосоціальна підтримка – це комплекс заходів, спрямованих на задоволення психологічних та соціальних потреб людини в умовах кризової ситуації. Вона поєднує елементи психологічної допомоги, соціальної підтримки, інформування та залучення до соціальної активності. Основна мета психосоціальної підтримки полягає у створенні умов для відновлення психологічної рівноваги, зміцнення соціальних зв'язків та підвищення загальної життєстійкості людини.

У контексті діяльності центрів життєстійкості психосоціальна підтримка передбачає інтеграцію професійної допомоги психологів, соціальних працівників, медичних фахівців та інших спеціалістів, які допомагають громадянам впоратися з наслідками кризових подій.

Ситуація, що склалася в Україні, виходить за рамки звичного людського досвіду. Вона суттєво порушила нормальний хід життя людей, завдала шкоди їхньому здоров'ю, призвела до значних людських втрат і матеріальних збитків.

Кризові події такого масштабу підвищують рівень стресу в людей і, у довгостроковій перспективі, можуть спричинити серйозні соціальні та психологічні наслідки для сімей та спільнот. Завдання психосоціальної підтримки полягає у розкритті внутрішнього потенціалу особистості та громади,

розвитку навичок подолання стресу та підвищення стійкості до його впливу. Своєчасна та якісна психосоціальна допомога сприяє швидшому відновленню після кризових подій і знижує ризик виникнення важких психологічних наслідків.

Психосоціальна підтримка в умовах центрів життєстійкості включає:

1. Психологічну допомогу:
 - Індивідуальне або групове консультування для подолання стресу, тривоги, депресії.
 - Психологічна діагностика для визначення рівня стресу або посттравматичного стану.
 - Навчання навичкам саморегуляції та стресостійкості.
2. Соціальну підтримку:
 - Допомога в отриманні доступу до соціальних послуг (медична допомога, юридична підтримка).
 - Сприяння відновленню соціальних зв'язків та інтеграції в громаду.
 - Організація заходів для розвитку почуття спільності та солідарності.
3. Інформаційну підтримку:
 - Надання актуальної інформації про ресурси допомоги.
 - Проведення просвітницьких заходів щодо самопомоги та управління стресом.
4. Реабілітаційну підтримку:
 - Організація реабілітаційних програм для людей, які зазнали травм чи втрат.
 - Надання можливостей для навчання та розвитку нових навичок.

Особливості психосоціальної підтримки у центрах життєстійкості

Центри життєстійкості є унікальними структурами, які об'єднують багаторівневий підхід до підтримки громадян:

Комплексність: забезпечення різноманітних форм допомоги, орієнтованих як на індивідуальні, так і на групові потреби.

Інклюзивність: підтримка різних категорій громадян, незалежно від їхнього віку, соціального статусу чи інших характеристик.

Превентивність: заходи спрямовані не лише на подолання наслідків кризових ситуацій, але й на попередження їхнього впливу.

Таким чином, психосоціальна підтримка у центрах життєстійкості є ключовим інструментом для допомоги громадянам у відновленні після криз та зміцненні їхньої здатності до адаптації в нових умовах [15-16].

Отже, психосоціальна підтримка у центрі життєстійкості є комплексом заходів, спрямованих на забезпечення психологічного та соціального благополуччя людей, які опинилися у складних життєвих обставинах. Вона включає роботу з емоційним станом, розвиток навичок подолання стресу, зміцнення соціальних зв'язків і створення підтримуючого середовища. Головна мета такої підтримки – підвищення стійкості особистості та громад до викликів, збереження психічного здоров'я та сприяння інтеграції в соціум. Центри життєстійкості виконують роль безпечного простору, де надається професійна допомога, проводяться тренінги та створюються умови для особистісного розвитку.

1.2. Організаційні аспекти діяльності центрів життєстійкості

Загалом, центри життєстійкості є спеціалізованими установами, які забезпечують комплексну підтримку громадянам у складних життєвих обставинах. Їх діяльність організована так, аби з максимальною ефективністю задовольняти потреби осіб, які перебувають у кризових ситуаціях. Основними організаційними аспектами роботи центрів є:

Координація діяльності: Центри життєстійкості функціонують як багатопрофільні установи, що об'єднують спеціалістів із різних сфер – психологів, соціальних працівників, медиків, юристів тощо. Їхня діяльність

координується керівником центру або спеціально створеним координаційним органом.

Мережевий підхід: Центри працюють у тісній співпраці з іншими установами, такими як медичні заклади, школи, громадські організації, органи місцевого самоврядування, що забезпечує комплексність надання послуг.

Інфраструктура: Центри мають бути обладнані сучасними технічними засобами (комп'ютери, комунікаційні системи, обладнання для тренінгів) та відповідати вимогам доступності для всіх категорій громадян, зокрема осіб із обмеженими можливостями.

Фінансування: Діяльність центрів фінансується за рахунок державних коштів, грантів міжнародних організацій, благодійних внесків або інших джерел.

Аналіз потреб громади: Перед відкриттям або коригуванням діяльності центру проводиться оцінка потреб громадян у психосоціальній підтримці.

Індивідуалізація послуг: Послуги надаються з урахуванням специфічних потреб клієнтів, зокрема жертв війни, переселенців, людей із посттравматичними стресовими розладами тощо.

Професійна підготовка: Працівники центрів проходять спеціалізоване навчання з кризового консультивання, роботи з травмою, управління стресом.

Оцінка результативності: Регулярно аналізуються вплив заходів на стан клієнтів та їх адаптацію до нових життєвих обставин [10].



Рисунок 1.1. Модель надання послуги [15]

4 складові програми життєстійкості:

- кейс-менеджмент – оцінка звернень громадян і первинний моніторинг потреб індивіда із подальшим направленням до необхідних спеціалістів.

- надання соціальних послуг – тренінги, групові заняття і весь спектр послуг із психосоціальної підтримки. При необхідності, в Центрах життєстійкості можуть бути додатково організовані низка інших послуг: первинна правнича підтримка, консультацій що стосуються питань зайнятості, супровід ветеранів й інше – ті послуги, котрих потребують мешканці конкретної громади.

- координація волонтерських активностей – оперативне реагування на ті потреби, що з'являтимуться в громаді, й акумуляція волонтерського потенціалу навколо даних потреб

- сімейний простір для підтримки родин: організація активностей і занять для дітей, навчання батьків, проведення заходів для родин [15].

Для громади є особливості саме по створенню цих центрів, ось деякі з них:



Рисунок 1.2. 6 кроків громади для участі [15]

У реаліях сьогодення центри життєстійкості змінювали свій організаційний підхід, наприклад, за словами Олени Хомич з Рівненського центру, на початку вторгнення вона з колегами з міською адміністрацією зустрічали внутрішньо-переміщених осіб на вокзалі, саме так започатковувався цей проєкт: на небайдужих серцях, охочих допомогти з керівництвом відповідальних осіб при владі [9].

Можемо зробити висновок, що організаційна діяльність центрів життєстійкості спрямована на створення ефективного простору для підтримки та розвитку життєвих навичок людей у кризових ситуаціях. Вона включає планування роботи, підбір кваліфікованого персоналу, забезпечення матеріально-технічної бази, співпрацю з громадами та залучення ресурсів. Основними напрямками є надання психологічної допомоги, соціальних послуг, проведення освітніх програм і тренінгів. Організаційна структура таких центрів повинна бути гнучкою та адаптованою до потреб користувачів, що дозволяє забезпечувати доступність, якість і ефективність надання підтримки.

Центри життєстійкості стали однією з ключових структур, які надають допомогу громадянам у кризових умовах, зокрема в умовах збройних конфліктів, природних катастроф або соціально-економічної нестабільності. Їх практичний досвід свідчить про важливість комплексного підходу до підтримки, який охоплює різні аспекти життя людини.

В Україні стався щодо цього великий прорив, оскільки, міністерство соціальної політики 18 червня повідомило, що у 22 областях України запрацювали 180 Центрів життєстійкості. Ще близько 200 планували запуснути до 2024-го року.

Відповідно до результатів дослідження, котре було здійснено компанією Gradus Research в рамках Всеукраїнської програми ментального здоров'я, у наш час 71% українців знаходяться в стані стресу чи постійної тривожності, що здійснює істотний вплив на якість життя і загальний добробут населення. Наша країна веде боротьбу із наслідками війни вже не перший рік й потребує нових підходів до соціальної підтримки громадян, котрі перебувають в складних життєвих обставинах. Таким чином, у відповідь на дані виклики Міністерство соціальної політики України ініціювало пілотний проєкт – Центри життєстійкості. Відповідні центри вже відкрили свої двері в 22 областях нашої країни, пропонуючи великий спектр послуг для ветеранів, внутрішньо переміщених осіб, родин загиблих й інших категорій громадян, котрим потрібна допомога [3].

На сьогодні до проєкту долучилися понад 200 територіальних громад, причому найбільша кількість центрів функціонуватиме у Київській та Сумській областях.

Усі центри облаштовуються з урахуванням принципів безбар'єрності. Для цього Міністерство соціальної політики спільно з партнерами розробило спеціальний посібник із облаштування Центрів життєстійкості.

Центр життєстійкості – це інклюзивний простір, де мешканці громади, незалежно від віку, соціального статусу чи гендерної належності, можуть безкоштовно отримати соціальні послуги і психологічну підтримку. Такий

проект реалізується у межах програми ментального здоров'я «Ти як?» під патронатом першої леді України Олени Зеленської.

«Центри життєстійкості створені, аби допомогти людям долати стрес, відновлюватися після кризових подій та залишатися активними в житті, попри всі виклики. У цих центрах кожен може одержати консультацію спеціаліста соціальної роботи, допомогу психолога, долучитися до груп взаємопідтримки або волонтерських ініціатив громади», – пояснюють у Міністерстві соціальної політики.

Діяльність Центрів життєстійкості регулюється постановою Кабінету Міністрів України, ухваленою в січні 2024 року, а послуга з формування життєстійкості – постановою від жовтня 2023 року.

Окремі центри були відкриті ще до 18 червня для підтримки найбільш вразливих категорій населення, зокрема внутрішньо переміщених осіб, ветеранів, членів сімей загиблих або зниклих безвісти, а також людей з інвалідністю [12-22].

Розглянемо деякі з них:

Центри на Хмельниччині [6].

За перші 2,5 тижні роботи центру життєстійкості в Красилівській громаді його послугами скористалися понад сто осіб. Центр надає соціально-психологічну допомогу вразливим категоріям населення, серед яких військові, ветерани, родини загиблих і зниклих безвісти, переселенці та люди з інвалідністю. Як повідомила соціальна менеджерка центру Марина Березюк, більшість звернень стосується психологічних проблем, спричинених підвищеною вразливістю населення через кризові обставини. Основна мета центру – зміцнення життєстійкості, тобто здатності залишатися емоційно та ментально стабільним під час складних життєвих ситуацій.

У Красилівському центрі працює соціальний менеджер, два психологи та два фахівці соціальної роботи. Їхні послуги включають проведення групових занять, тренінгів і індивідуальних консультацій. За необхідності до роботи долучаються інші фахівці, зокрема медики, юристи та працівники центру

зайнятості, які допомагають вирішувати проблеми, з якими звертаються люди. Соціальні працівники центру також надають підтримку сім'ям у кризових ситуаціях. Наприклад, вони допомагають оформити соціальні виплати для родин із матеріальними труднощами або підтримують сім'ї, в яких член повернувся із зони бойових дій і виникли труднощі у спілкуванні. У випадку виходу запитів за межі компетенції центру, фахівці скеровують людей до інших відповідних установ. Для розширення доступу до послуг працівники центру виїжджають у населені пункти Красилівської громади. Це дозволяє інформувати місцевих жителів про можливості центру, а також надавати консультації та допомогу безпосередньо на місцях.

Центр життєстійкості в Красилові працює у межах ініціативи Міністерства соціальної політики України і Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» під патронатом першої леді Олени Зеленської. Приміщення центру було облаштоване завдяки співпраці Красилівської міської ради та благодійного фонду «Повір у себе». Послуги надає громадська організація «Рука допомоги Красилівської громади». Даний центр є частиною експериментального проєкту, спрямованого на вивчення актуальних проблем і потреб українського суспільства. За інформацією Міністерства соціальної політики, на Хмельниччині у наш час функціонує шість центрів життєстійкості, які знаходяться у Волочеській, Городоцькій, Кам'янець-Подільській, Красилівській, Летичівській і Хмельницькій громадах.

У Бучанській громаді започаткували перший на Київщині Центр надання комплексних соціальних послуг, що сприяє розвитку життєстійкості. Там кожен бажаючий зможе отримати початкову психологічну допомогу, направлення до необхідних служб і організацій для вирішення різних проблем, а також взяти участь у групових заняттях з психосоціальної підтримки та взаємопідтримки. Цей комплексний сервіс допомагає родинам і особам, які належать до вразливих груп або опинилися в складних життєвих умовах, поліпшити свій психо-емоційний стан, адаптуватися в соціумі та ефективно реалізувати свій потенціал.

Центр на Львівщині [18-19]

Львівський центр життєстійкості надає широкий спектр послуг, орієнтуючись на задоволення нагальних потреб громадян:

1. Психологічна допомога – спеціалісти центру здійснюють групові й індивідуальні консультації, допомагають відвідувачам впоратись із посттравматичним стресовим розладом, надають підтримку родинам, котрі втратили близьких, до того ж сприяють адаптації до нових життєвих умов.

2. Соціальна підтримка – співробітники центру проводять консультації із питань оформлення соціальної допомоги, надання статусу внутрішньо переміщених осіб, пошуку житла і роботи у громаді. Вони координують взаємодію із іншими державними структурами й благодійними організаціями, які надають гуманітарну допомогу.

3. Навчальні заходи для дорослих і дітей – тренінги («Самодопомога плюс», «Батьківство без стресу»), групи взаємопідтримки, заняття для дітей та підлітків (казкотерапія, арттерапія тощо).

4. До одного зі складників роботи центру відносяться заходи для підтримки українських родин (сімейні навчання, консультації тощо), котрі допомагають розвивати батьківські навички.

5. Львівський центр життєстійкості до того ж здійснює координацію волонтерських ініціатив у громадах [7].

Повертаючись до форуму «Ти як?», звернемо увагу до результатів діяльності центрів життєстійкості, зображених на рис. 1.3.

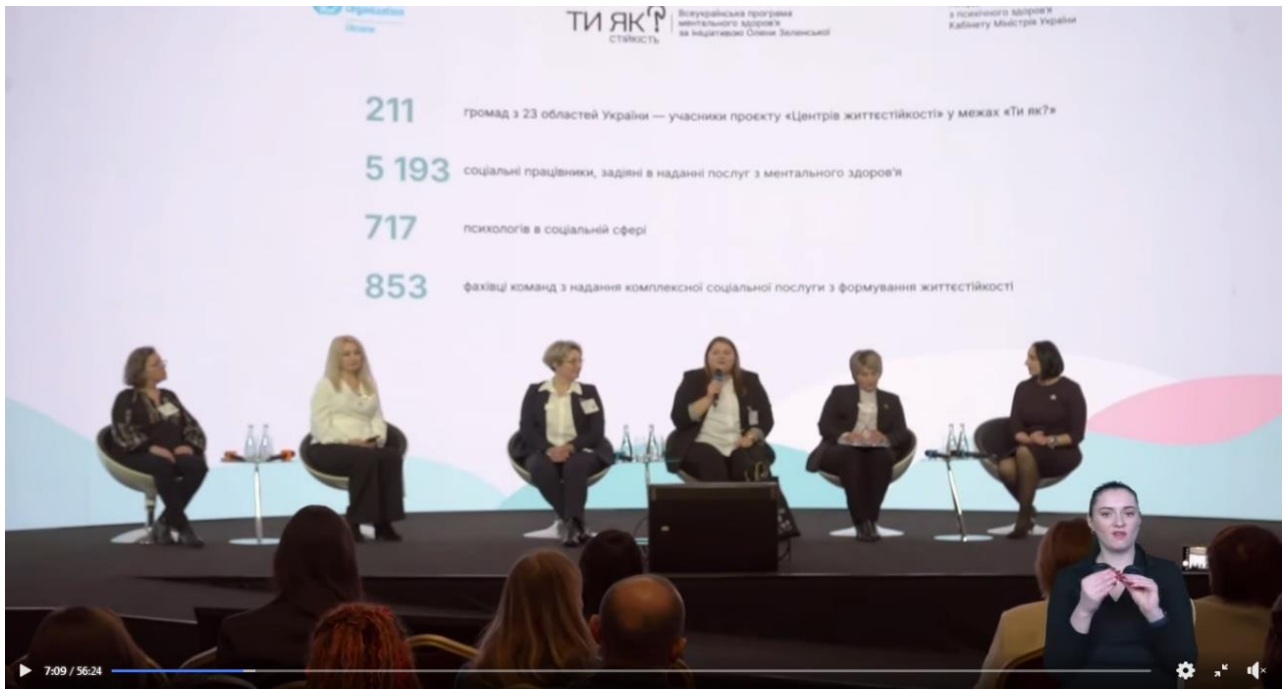


Рисунок 1.3. Результати проєкту 20 грудня 2024 р.

На рис. 1.3. можна побачити актуальні результати, що можна вважати більш, ніж успішними [9].

Отже, враховуючи теперішній військовий стан в Україні та стан громадян у наслідок цього, центри життєстійкості в Україні виконують важливу роль у підтримці усіх людей, які зазнали впливу кризових ситуацій, та готові прийняти допомогу. Діяльність центрів спрямована на надання психологічної, соціальної та освітньої допомоги для відновлення емоційного стану, зміцнення життєвих навичок і соціальної інтеграції. Завдяки комплексному підходу, співпраці з громадами та міжнародними організаціями, ці центри допомагають формувати стійкість суспільства, підтримуючи найбільш вразливі верстви населення.

1.3. Методи надання психосоціальної підтримки у центрах життєстійкості

Методи надання психосоціальної підтримки у центрах життєстійкості включають різноманітні підходи, спрямовані на допомогу людям у складних

життєвих ситуаціях та відновлення їх психо-емоційного стану. Ось кілька основних методів: [25]

1. **Індивідуальні психологічні консультації:** Професійні психологи проводять особисті зустрічі з клієнтами для того, щоб допомогти їм подолати емоційні труднощі, стрес, тривогу чи депресію. Це дозволяє відвідувачам отримати підтримку та знайти стратегії для вирішення особистих проблем.

2. **Групові психотерапевтичні сеанси:** Кожен учасник групи має можливість поділитися власними переживаннями, одержати емоційну підтримку від інших учасників, а також отримати рекомендації від фахівців. Такі групи можуть бути тематичними (наприклад, для людей, які пережили травму) або загального характеру.

3. **Групи взаємопідтримки:** У цих групах люди, які опинилися в схожих життєвих ситуаціях, обмінюються досвідом, підтримують один одного, надаючи емоційну допомогу. Це створює атмосферу довіри і взаємопідтримки.

4. **Арттерапія:** Застосування творчих методів (музика, ліплення, малювання) як інструментів для вираження емоцій та зняття стресу. Це може допомогти людям, які пережили травму або стрес, висловити свої почуття без слів.

5. **Казкотерапія:** Використання казок як методу для терапевтичної роботи з дітьми та дорослими. Казки допомагають відкрити внутрішні конфлікти та розв'язати їх через образи та метафори.

6. **Тренінги та психоосвітні заняття:** Проведення тренінгів з розвитку навичок самодопомоги, управління стресом, ефективної комунікації, подолання внутрішніх конфліктів, адаптації до нових життєвих обставин.

7. **Робота з сім'ями:** Психологічна підтримка родин, що допомагає вирішувати конфлікти, покращувати комунікацію між членами сім'ї, підтримувати батьківські навички.

8. Навчання навичок соціалізації: Проведення групових занять, спрямованих на підтримку людей у складних життєвих обставинах, на розвиток їх комунікативних та соціальних навичок.

Ці методи допомагають людям відновлювати психологічну рівновагу, покращувати соціальну адаптацію та підвищувати рівень їх життєстійкості.

Оскільки, усі центри мають лише кваліфікованих працівників, тому є загальна методика праці з будь-якою версткою населення, особливо під час війни ця методика має бути інша, ніж загальна за звичайних обставин, розберемо декілька з них:

Психосоціальна підтримка в умовах війни, зокрема перша психологічна допомога особам, які постраждали від воєнних дій, має чотири основні оперативні принципи: підготовка, спостереження, слухання та з'єднання.

1. Підготовка. Перед тим як прибути на місце, де сталася криза, важливо дізнатися про подію якнайбільше: що саме сталося, коли і де, скільки людей постраждало і які види допомоги доступні на місці. В умовах кризи часто панує хаос, тому необхідно діяти швидко. До того, як ви опинитеся на місці, варто з'ясувати кілька важливих питань: «Що сталося?», «Коли і де це сталося?», «Скільки людей постраждало і хто вони?», «Де можна отримати допомогу?», «Хто ще надає допомогу?», «Чи є небезпеки, які потрібно врахувати, такі як терористи, міни чи зруйнована інфраструктура?», «Які зони потрібно уникати або куди заборонено доступ?».

2. Спостереження. Після прибуття на місце, слід перевірити безпеку, а також визначити, чи є важко поранені, яким потрібна термінова медична допомога, чи є люди, які потребують порятунку (наприклад, під завалами). Далі потрібно оцінити, чи перебувають навколо люди у стані сильного стресу: особи, які виглядають надзвичайно знервованими або пригніченими, не здатні рухатися, не реагують на інших або знаходяться в шоківому стані. Потрібно пам'ятати, що не всі постраждалі повинні мати травму, і не варто ставити діагнози чи давати ярлики, такі як «симптом» або «розлад». Особливої уваги потребують:

- діти і підлітки, в тому числі ті, хто розлучений із батьками чи опікунами – вони потребують захисту від насилля і допомоги у задоволенні основних потреб;

- особи із психічними і фізичними порушеннями, у тому числі маломобільні, які можуть потребувати допомоги для евакуації до безпечного місця або медичної допомоги;

- люди, які можуть бути піддані дискримінації або насиллю, зокрема жінки чи представники окремих етнічних груп, яким може знадобитися особливий захист для отримання допомоги.

3. Слухання. Це передбачає:

- взаємодію з людьми з повагою та врахуванням їхніх культурних особливостей;

- представлення себе, вказавши власне ім'я й організацію, до котрої належите;

- запитування щодо того, чим можна допомогти, й пропонування базових речей, таких як вода;

- уважне з'ясування потреб людини та того, що її турбує, м'яко запитуючи, що їй потрібно та в чому виникають труднощі;

- слухання і підтримка, намагаючись заспокоїти людину своїм присутністю. Якщо людина готова поділитися своїми переживаннями, важливо уважно вислухати її. Важливо переконатися, що людина не залишиться на самоті, якщо це необхідно для її емоційного стану;

- допомога в заспокоєнні, підтримуючи спокійний тон і м'який підхід до комунікації. Якщо це не суперечить культурним традиціям, вагомим є підтримувати зоровий контакт. До того ж слід пояснити людині, що ви тут задля того, щоб допомогти. Якщо вона вже знаходиться у безпеці, нагадайте їй щодо цього, аби зменшити її тривогу.

4. З'єднання. Надання першої психологічної допомоги за умов війни має відповідати базовим етичним нормам і принципам взаємодії, орієнтуючись на безумовне дотримання принципу «не нашкодь» і пріоритету

інтересів постраждалого. Це забезпечить найбільш ефективну підтримку, враховуючи індивідуальні потреби людини.

Методи скринінгу та психодіагностики постраждалих осіб в умовах кризової допомоги

В світовій практиці для діагностики осіб, котрі пережили серйозні травми, розроблені різноманітні клініко-психологічні та психометричні методики. Скринінгові інструменти використовуються для первинного обстеження, щоб виявити осіб, які потребують додаткової допомоги. Важливо зауважити, що скринінг є лише попереднім етапом, який допомагає виявити осіб з високим ризиком розвитку психічних розладів. Скринінг – це система первинного обстеження груп осіб задля визначення наявності або відсутності певного стану або порушення. Він дозволяє виявити осіб із високим ризиком наявності розладів. Скринінг здійснюється для усіх, хто пережив травматичну подію, як-от звільнені з полону, ветерани бойових дій, біженці, переселенці тощо. Основна мета скринінгу в післякризовий період – визначити психологічний стан осіб і виявити тих, хто знаходиться у стресі. Це може здійснюватися за допомогою коротких опитувальників, що оцінюють ризик розвитку ПТСР. Якщо скринінг проводиться протягом місяця після травматичної події, він направлений на встановлення гострого стресового розладу (ГСР). Через місяць після події проводять скринінг на виявлення посттравматичного стресового розладу (ПТСР), аби виявити його на ранній стадії, а також визначити осіб з високим ризиком розвитку ПТСР у майбутньому, які потребують більш детального обстеження.

Для кращого розуміння реальних методів на практиці, варто звернутись до причетних спеціалістів, наприклад, тієї самої Олени Хомач, яка розповіла глядачам, що найчастіше і найперше, що вони вчать у центрах – дихання [9].

Насправді, дихання, що здається найпростішим вродженим рефлексом і функцією організму, не є таким в реальності, адже правильному диханню вчать не дарма, не лише у спорті, а й в кабінеті психолога, адже дихання впливає на

вегетативну, парасимпатичну та симпатичну нервову систему, тому так важливо вміти дихати, щоб застосувати необхідну нервову систему.

Звісно, що кожна методика підлаштовується індивідуально під кожного, проте підходить усім, наприклад, більшість не хочуть одразу розмовляти, багато хто може не розповідати про травмуєчи дуже довгий час, наприклад, жінка з Бахмуту, що 1,5 роки стверджувала, що завтра з сином вирушать додому і відкриє своїм ключем двері від квартири, якої вже немає, а наразі вона приходить допомагати іншим. Тому кожному з них надають потрібне їм полегшення – слухання. Так, більшість, хто прийшов, перший час хоче саме слухати, про що розповіла Олена Хомач. Одразу ж також починають давати поради тренери з самодопомоги [11].

Одна з аудиторії центрів – діти, які потребують окремого підходу допомоги. У центрі переважають групові заняття задля відволікання дітей та повернення їх до звичного життя, власних хобі спілкування один з одним (рис. 1.4).

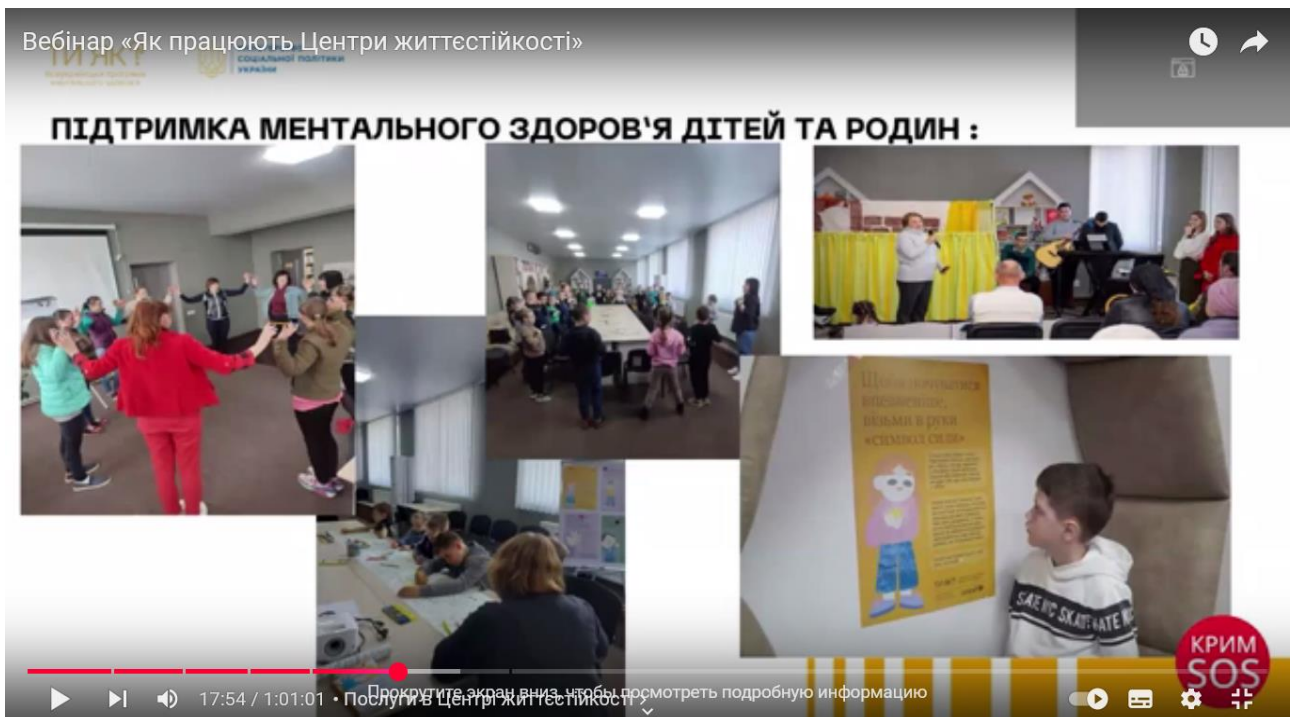


Рисунок 1.4. Приклад роботи з дітьми в центрі [2]

Отже, методика для кожної групи відвідувачів різниться між собою та потребує персонального підходу до кожної не розкритої історії, кожного втраченого дитинства та невідомого майбутнього.

В умовах сучасних викликів, зокрема соціальних та психологічних наслідків від війн, криз та інших глобальних потрясінь, центри життєстійкості стали важливим інструментом підтримки для вразливих верств населення. Ці центри надають широкий спектр послуг, направлених на підвищення психо-емоційного благополуччя, соціалізацію, а також допомогу в адаптації до нових життєвих умов. Зокрема, вони забезпечують доступ до психологічної підтримки, консультування, соціальної допомоги, а також різноманітних навчальних програм для дітей та дорослих. Метою цього дослідження є оцінка ефективності діяльності таких центрів, їхнього впливу на зменшення рівня стресу і тривожності з-поміж осіб, що зазнали важких травм, а також визначення впливу на соціальну адаптацію та реабілітацію [12]. Вивчення ефективності цих центрів дозволить не тільки оцінити їхню роль у підтримці постраждалих, але й визначити напрямки для подальшого удосконалення психосоціальної допомоги в кризових ситуаціях [14]. Найкращий показник ефективності будь-чого, а не лише таких центрів, - це, звісно, відгуки самих клієнтів. Особливо, для таких центрів, які спрямовані саме на покращення життя всіх, хто до них прийде. Розглянемо центр в Житомирі (рис. 1.5).



Рисунок 1.5. Вигляд центру в Житомирі [23]

У Житомирі відкрили Центр життєстійкості у День сім'ї. Метою центру є підтримати людей в кризових ситуаціях, допомагаючи їм впоратися зі стресом, відновити психологічний та емоційний стан. Це місце, де можна отримати підтримку для відновлення власних ресурсів. «Я впевнена, що цей центр стане осередком психологічного відновлення та формування соціальних і психологічних навичок, необхідних для того, щоб вистояти в цей нелегкий час і рухатися вперед до перемоги», – зазначила керівник Центру життєстійкості Лілія Соколюк.

Проєкт життєстійкості реалізується Міністерством соціальної політики в рамках Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?», ініційованої Оленою Зеленською. Підготовка Центру тривала 6 місяців. Реновацію комунального приміщення та облаштування інклюзивного простору забезпечила родина засновника фонду BGV Геннадія Буткевича. «Ми здійснили капітальний ремонт, переобладнали приміщення, створили безбар'єрний доступ для людей з інвалідністю, включаючи санвузол. Існує окрема зона для дітей із книгами і настільними іграми. До кінця року плануємо надати допомогу 3900 людям», – розповіла директорка фонду BGV Поліна Алдошина.

Центр життєстійкості пропонує індивідуальні консультації, сімейні консультації, групи психологічної підтримки, тренінги і майстер-класи. Психологічну допомогу надають кваліфіковані спеціалісти, які пройшли навчання за міжнародними протоколами. «Тут допоможуть впоратися із тривожними думками, пропрацювати травми від втрати близьких та знайти ресурси для відновлення», – зазначила заступниця Житомирського міського голови Марія Місюрова.

Центр орієнтований на вразливі категорії населення: людей з інвалідністю, військових, ветеранів, ВПО, малозабезпечених, багатодітних. Однак послуги надаються безкоштовно всім жителям громади Житомира. «Центр життєстійкості є осередком психологічного відновлення, формування соціальних й інших психологічних навичок, котрі нам необхідні, щоб вистояти і

зміцнити власні сили. Нашим центром надається комплексна соціальна послуга із формування життєстійкості, котру ми трактуємо як здатність протистояти стресу і відновлювати себе», - заявила директорка центру Лілія Соколюк. Відповідно до її слів, у Центрі життєстійкості доступні такі послуги, як сімейні й індивідуальні консультації, тренінги, групи психологічної підтримки, майстер-класи. Там будуть надавати допомогу практичні психологи і спеціалісти соціальної роботи. Всі послуги Центру життєстійкості є безоплатними. В пріоритеті його роботи - ветерани, учасники бойових дій, люди з інвалідністю, переселенці, одинокі матері, багатодітні сім'ї. Окрім даних категорій у центр можуть звертатися усі жителі Житомирської громади [22].

Тож перейдемо до відгуків (рис. 1.6).

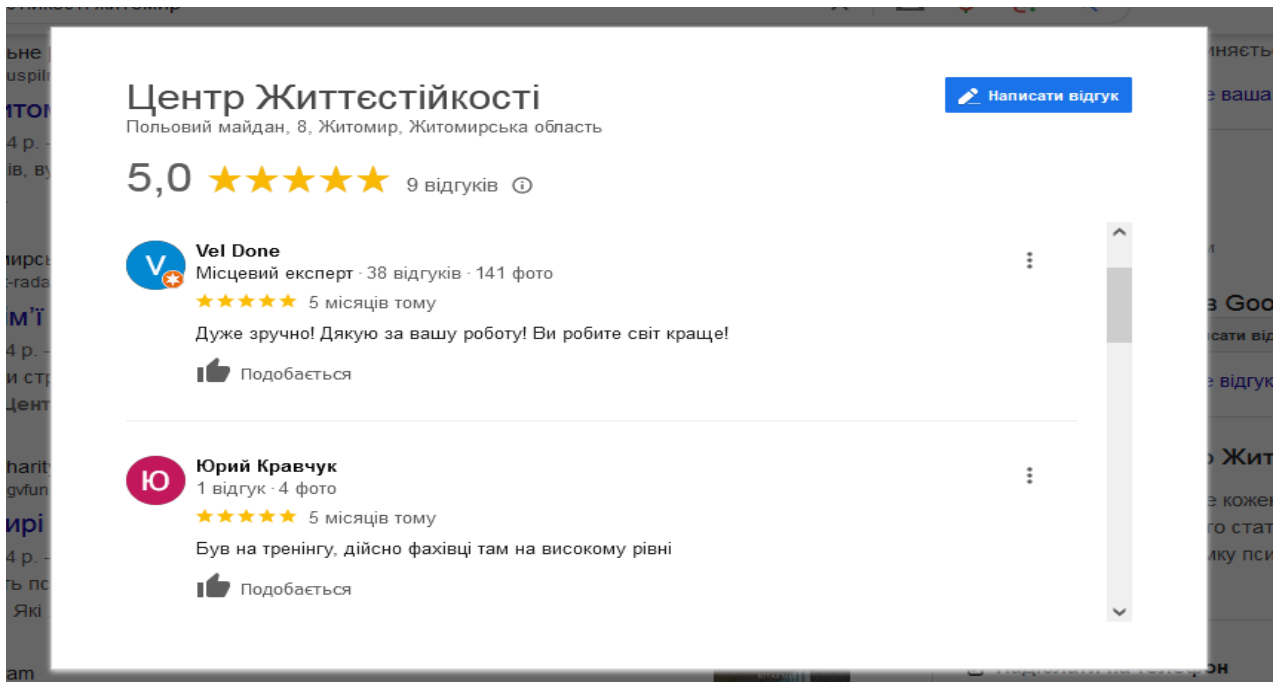


Рисунок 1.6. Відгуки центра в Житомирі за адресою Польовий майдан, 8

5 зірок у відгуках є показниками, що вся допомога спеціалістів не була даремною, тож ефективність на 5 зірок безперечно. Наразі, центри життєстійкості демонструють високу ефективність, ставши успішним проєктом у сфері підтримки ментального здоров'я та соціальної інтеграції українців. Їхня діяльність спрямована не лише на разову допомогу, а на створення безпечного простору, де люди відновлюють свій внутрішній ресурс, повертаються до

активного життя та налагоджують стосунки. Підтвердженням успішності є масштаби проєкту: за перший рік роботи відкрито 199 просторів у 23 областях, які провели понад 500 тисяч заходів. До ініціативи долучилося 243 територіальні громади, а послуги з формування життєстійкості надають 186 організацій, більшість з яких фінансуються державою [14].

Завдяки позитивним результатам Уряд вирішив не лише продовжити, а й розширити проєкт на 2025 рік. Планується виділення 600 млн грн із держбюджету для підтримки роботи понад 250 команд Центрів, що дозволить безоплатно допомагати тисячам людей. Особливу увагу приділено громадам із тимчасово окупованих територій: для їхніх мешканців організовано доступ до послуг у інших містах України. Такий підхід забезпечує максимальну доступність та результативність роботи Центрів, які змінюють життя людей та сприяють відновленню суспільної стійкості.

Також варто взяти до уваги й відповіді найпричетніших осіб до цього проєкту, а саме плекачів життєстійкості в Україні, наприклад, Олени Хомач, Світлану Книгу та всіх інших, що провели дискусію в координаційному центрі КМУ, де кожна з них висловила власну думку у форумі «Ти як?». З годинної дискусії можемо зробити декілька висновків щодо ефективності діяльності, а саме, що було проведено більше 37-ми тисяч заходів лише в 9-ти центрах Рівного, надано допомогу 1 мільйону людей і цифри надалі ростуть. Мільйони історії, що непомітні для інших, але розкриваються у безпечних для них місцях [9].

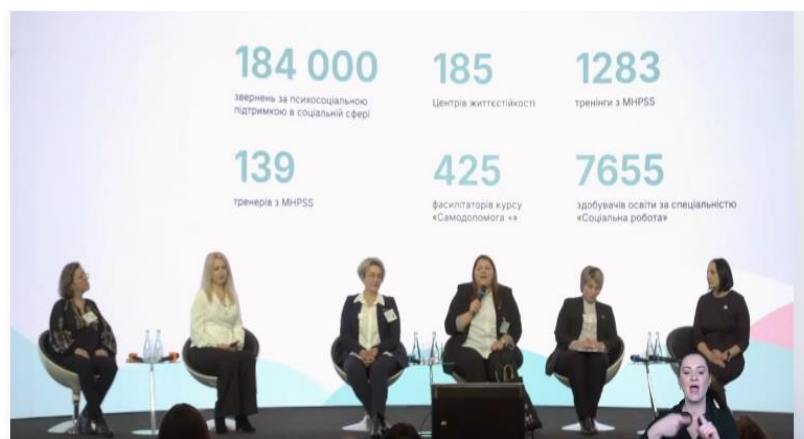


Рисунок 1.7. Результати діяльності центрів Рівненської області

Отже, враховуючи всі перспективи, описані не однією людиною, та результати дій центрів, можна зробити висновок, що потреба в таких центрах вкрай суттєва, а їх ефективність досить вагома.

У результаті аналізу теоретичних основ психосоціальної підтримки громадян в умовах центрів життєстійкості встановлено, що психосоціальна підтримка є комплексною системою заходів, спрямованих на відновлення психологічної рівноваги, зміцнення соціальних зв'язків і підвищення життєстійкості особистості та громади в умовах кризових ситуацій. Центри життєстійкості в Україні забезпечують багаторівневу підтримку, поєднуючи психологічні, соціальні, реабілітаційні та освітні послуги. Організаційна структура центрів передбачає мультидисциплінарний підхід, тісну взаємодію з місцевими громадами, мережеву співпрацю та гнучке реагування на потреби населення. Основними принципами діяльності є комплексність, інклюзивність, превентивність і доступність. Методика роботи включає індивідуальні та групові консультації, арттерапію, казкотерапію, тренінги з розвитку стресостійкості, а також спеціалізовану допомогу для різних категорій населення, зокрема в умовах війни. Досвід функціонування центрів життєстійкості в Україні свідчить про їхню ефективність у зниженні рівня стресу серед громадян, сприянні соціальній інтеграції та відновленні психічного благополуччя. Позитивні результати роботи центрів, зокрема у Красилівській, Бучанській, Львівській та інших громадах, підтверджують необхідність подальшого розвитку цієї мережі як важливої складової стратегії національної стійкості.

Висновки до першого розділу

Дослідивши теоретичні основи психосоціальної підтримки громадян в умовах центрів життєстійкості, можемо узагальнити:

Психосоціальна підтримка в центрі життєстійкості являє собою багатокомпонентний комплекс заходів, спрямованих на задоволення психологічних та соціальних потреб особистості в умовах кризових ситуацій. Вона інтегрує психологічну допомогу, соціальну підтримку, інформаційне забезпечення та сприяння соціальній активності з метою відновлення психологічної рівноваги, зміцнення соціальних зв'язків та підвищення загальної життєстійкості індивіда та громади. У контексті центрів життєстійкості, така підтримка реалізується через професійну діяльність психологів, соціальних працівників та інших фахівців, забезпечуючи комплексний, інклюзивний та превентивний підхід до подолання наслідків криз та зміцнення адаптаційного потенціалу населення.

Організаційні аспекти діяльності центрів життєстійкості характеризуються багатопрофільністю, координацією зусиль різних спеціалістів та тісною співпрацею з іншими установами на засадах мережевого підходу. Функціонування центрів забезпечується відповідною інфраструктурою та різними джерелами фінансування. Ключовими елементами організації є попередній аналіз потреб громади, індивідуалізація послуг, професійна підготовка персоналу та регулярна оцінка результативності. Діяльність центрів включає кейс-менеджмент, надання різноманітних соціальних послуг, координацію волонтерства та підтримку сімей. Гнучка організаційна структура дозволяє центрам адаптуватися до специфічних потреб місцевих громад та забезпечувати доступну, якісну та ефективну підтримку особам, які перебувають у складних життєвих обставинах.

Щоб допомогти людям у складних ситуаціях та відновити їхній емоційний стан, центри життєстійкості використовують різні способи. Це можуть бути розмови віч-на-віч з психологом, групові зустрічі, де люди діляться своїми

переживаннями та підтримують одне одного, а також творчі заняття, як малювання чи музика, що допомагають виразити почуття. Для дітей і дорослих використовують казки, щоб допомогти зрозуміти внутрішні проблеми та знайти їх рішення. Також проводяться навчання, як справлятися зі стресом, спілкуватися та пристосовуватися до нових обставин. У воєнний час особливо важливо правильно підготуватися до допомоги, уважно спостерігати за людьми, вміти слухати та налагоджувати контакт. Для швидкого виявлення тих, кому потрібна додаткова допомога, проводять спеціальні опитування. Практика показує, що такі центри дійсно допомагають людям заспокоїтися, відновити сили та повернутися до звичайного життя.

РОЗДІЛ 2

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ НАДАННЯ ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ ГРОМАДЯНАМ В УМОВАХ ЦЕНТРІВ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ

2.1. Діагностика ефективності надання психосоціальної підтримки громадянам в умовах центрів життєстійкості

У межах дослідження ефективності психосоціальної підтримки громадян було організовано експериментальне анкетне опитування клієнтів Центру життєстійкості м. Вінниця . Для збору первинних емпіричних даних використано авторську анкету, розроблену спеціально для діагностики ефективності послуг (Додаток А).

Анкета складалася з 13 запитань, з яких: 11 – закритого типу (відповіді за заданими варіантами), 2 – відкритого типу (для розгорнутих відповідей). Анкетування проводилося на констатувальному (до отримання комплексної підтримки) та контрольному етапі (після проходження програми психосоціальної допомоги).

До вибірки увійшли 40 клієнтів Центру життєстійкості: 25 жінок, 15 чоловіків. Вибіркова сукупність формувалася за принципом добровільної згоди серед осіб, які скористалися послугами Центру протягом останніх трьох місяців.

Процедура дослідження:

1) Констатувальний етап – анкетування клієнтів перед початком участі в програмах психосоціальної підтримки з метою визначення базового психоемоційного стану, рівня очікувань і доступності послуг.

2) Розробка та експериментальне впровадження програми надання психосоціальної підтримки громадянам в умовах центрів життєстійкості.

3) Контрольний етап – повторне анкетування тих самих клієнтів для виявлення змін у їхньому емоційному стані, оцінки задоволеності отриманими послугами та реальних результатів підтримки.

4) Порівняльний аналіз результатів – зіставлення даних констатувального і контрольного етапів для оцінки ефективності роботи Центру.

Основні напрями аналізу результатів: динаміка змін психоемоційного стану клієнтів; рівень задоволеності якістю послуг та професіоналізмом фахівців; оцінка доступності та організації роботи Центру; виявлення реальних змін у сприйнятті власних життєвих перспектив; формулювання пропозицій клієнтів щодо вдосконалення роботи Центру.

Анкетування проводилося у письмовій формі в безпечному середовищі Центру життєстійкості, що сприяло відкритості та щирості відповідей респондентів. Анонімність та добровільність участі були гарантовані.

Результати відповідей на перше запитання узагальнено в табл. 2.1.

Таблиця 2.1

Оцінка загального психоемоційного стану клієнтів

Варіанти відповідей	Кількість осіб	Частка, %
Дуже добрий	8	20,0%
Скоріше добрий	20	50,0%
Посередній	10	25,0%
Поганий	2	5,0%

Половина опитаних (50,0%) оцінюють свій психоемоційний стан як «скоріше добрий», що свідчить про наявність позитивної динаміки у настрої більшості клієнтів Центру. Ще 20,0% респондентів відзначили «дуже добрий» стан, що є позитивним показником результативності підтримки. 25,0% опитаних зазначили «посередній» стан, що вказує на потребу у продовженні або посиленні заходів підтримки. Лише 5,0% респондентів оцінили свій стан як «поганий», що є відносно невеликою часткою для кризового контингенту. Отже, більшість клієнтів після отримання допомоги демонструють загалом позитивний або задовільний психоемоційний стан, однак частка осіб із середнім і поганим станом свідчить про необхідність індивідуалізованого підходу до частини відвідувачів.

Більшість респондентів (62,5%) повністю відчують емоційну підтримку фахівців Центру, що свідчить про високий рівень емпатії, професіоналізму та якісної комунікації з боку працівників (табл. 2.2). 32,5% клієнтів зазначили, що підтримку вони відчують частково, що вказує на потенційні зони для вдосконалення роботи фахівців (наприклад, глибше індивідуальне залучення).

Таблиця 2.2

Відчуття емоційної підтримки з боку фахівців Центру

Варіанти відповідей	Кількість осіб	Частка, %
Так, повністю	25	62,5%
Частково	13	32,5%
Ні, зовсім	2	5,0%

5,0% респондентів узагалі не відчули емоційної підтримки, що потребує подальшого з'ясування причин (можливе суб'єктивне несприйняття допомоги, бар'єри у спілкуванні чи інші чинники). Отже, рівень емоційної підтримки в Центрі життєстійкості оцінюється загалом високо, однак є необхідність працювати над підвищенням глибини індивідуальної роботи для окремих клієнтів.

75,0% опитаних зазначили, що послуги Центру для них повністю доступні. Це дуже високий показник доступності, що свідчить про хорошу організацію процесів реєстрації, обслуговування та відкритість простору для громадян (табл. 2.3).

Таблиця 2.3

Доступність послуг Центру

Варіанти відповідей	Кількість осіб	Частка, %
Повністю доступні	30	75,0%
Частково доступні	8	20,0%
Недоступні	2	5,0%

20,0% респондентів вказали на часткову доступність послуг, що може бути пов'язано з обмеженнями часу роботи, логістичними бар'єрами чи іншими об'єктивними факторами. Лише 5,0% клієнтів заявили про недоступність послуг, що вимагає додаткового аналізу індивідуальних випадків (можливі особливі потреби, обмеження мобільності тощо). Отже, доступність послуг у Центрі оцінюється клієнтами дуже позитивно, але слід удосконалити інформування та адаптацію умов для людей із спеціальними потребами або складною життєвою ситуацією.

Анкетування показало, що діяльність аналізованого Центру життєстійкості є переважно ефективною: більшість клієнтів оцінюють свій психоемоційний стан як добрий, високий рівень емоційної підтримки свідчить про професіоналізм фахівців, послуги Центру є здебільшого повністю доступними для громадян. Разом із тим, наявність окремих випадків часткової задоволеності або незадоволення послугами вказує на необхідність: удосконалення індивідуальної роботи з клієнтами, підвищення адаптивності програм до потреб окремих категорій населення, посилення уваги до питання повної доступності послуг.

Найбільше клієнтів (75,0%) отримували індивідуальні психологічні консультації. Це свідчить про високу потребу у персоналізованій психоемоційній підтримці. 62,5% відвідували групові заняття або тренінги, що підтверджує ефективність групових форматів, які сприяють соціалізації та розвитку навичок стресостійкості (табл. 2.4).

Таблиця 2.4

Види підтримки, які респонденти отримують в Центрі

Варіанти відповідей	Кількість осіб	Частка, %
Індивідуальні психологічні консультації	30	75,0%
Групові заняття або тренінги	25	62,5%
Соціальний супровід	20	50,0%
Інформаційні консультації	18	45,0%
Інше	2	5,0%

Половина опитаних (50,0%) скористалися соціальним супроводом, що вказує на актуальність комплексної допомоги, яка виходить за межі виключно психологічної підтримки. 45,0% отримували інформаційні консультації (правові, соціальні питання тощо), що свідчить про значну потребу в орієнтації у системі соціальної допомоги. Лише 5,0% респондентів зазначили «Інше», що свідчить про в основному правильне спрямування основних видів послуг Центру. Отже, клієнти Центру потребують як індивідуальної психологічної підтримки, так і групових, соціальних та інформаційних послуг, що підтверджує важливість багатокomпонентної структури допомоги.

60,0% респондентів вважають, що послуги значно допомагають долати стрес. Це дуже важливий показник ефективності психосоціальної підтримки. 35,0% вказали на часткову допомогу, що може свідчити про необхідність індивідуалізації підходів або подовження тривалості роботи з деякими клієнтами. Лише 5,0% респондентів заявили, що послуги не допомагають, що є доволі невеликою часткою, а також потребує глибшого аналізу їхнього досвіду (табл. 2.5).

Таблиця 2.5

Ефективність отриманих клієнтами послуг у боротьбі зі стресом

Варіанти відповідей	Кількість осіб	Частка, %
Так, значно допомагають	24	60,0%
Частково допомагають	14	35,0%
Не допомагають	2	5,0%

Отже, більшість клієнтів реально відчують покращення здатності справлятися зі стресовими ситуаціями завдяки участі у програмах Центру.

Половина опитаних (50,0%) зафіксували значне покращення емоційного стану після участі у програмах Центру (табл. 2.6). 37,5% відчули незначне покращення, що також є позитивним знаком, але вказує на необхідність

розширення інтенсивності або тривалості інтервенцій для деяких клієнтів. 10,0% відповіли, що їх стан не змінився, а 2,5% – що він навіть погіршився. Вказане потребує індивідуальної роботи для глибшого розуміння причин і корекції підходів.

Таблиця 2.6

Покращення емоційного стану клієнтів у процесі роботи з Центром

Варіанти відповідей	Кількість осіб	Частка, %
Так, значно	20	50,0%
Так, незначно	15	37,5%
Ні, без змін	4	10,0%
Погіршився	1	2,5%

Отже, більшість респондентів відзначили позитивні зміни у своєму емоційному стані після отримання психосоціальної підтримки, що вказує на успішність діяльності аналізованого Центру життєстійкості.

Тобто, Центр ефективно поєднує різні форми допомоги: індивідуальні консультації, групову роботу, соціальний супровід і інформування. Переважна більшість респондентів вказує на позитивний вплив послуг на здатність справлятися зі стресом і на покращення емоційного стану. Невелика частка респондентів без змін або з негативною динамікою свідчить про необхідність індивідуалізації підтримки для окремих клієнтів.

Переважає більшість респондентів (70,0%) повністю задоволені індивідуальною роботою фахівців Центру. Це свідчить про високу якість персоналізованої допомоги та професійну компетентність спеціалістів. 25,0% опитаних вказали на часткову задоволеність, що може свідчити про певні зони для поліпшення взаємодії або більш точного врахування індивідуальних потреб (табл. 2.7).

Таблиця 2.7

Задоволеність якістю індивідуальної роботи фахівців Центру

Варіанти відповідей	Кількість осіб	Частка, %
Повністю задоволений(на)	28	70,0%

Варіанти відповідей	Кількість осіб	Частка, %
Частково задоволений(на)	10	25,0%
Незадоволений(на)	2	5,0%

Лише 5,0% респондентів виявили незадоволення, що є невеликою часткою, але важливою для подальшого аналізу причин незадоволення. Якість індивідуальної роботи в Центрі оцінюється переважно дуже високо, проте існує потреба в удосконаленні підходів до окремих клієнтів.

45,0% респондентів оцінили рівень організації роботи як відмінний, що є дуже позитивним показником. 37,5% зазначили, що організація роботи є доброю, що також свідчить про загальне задоволення процесами в Центрі (табл. 2.8).

Таблиця 2.8

Оцінка рівня організації роботи Центру життєстійкості

Варіанти відповідей	Кількість осіб	Частка, %
Відмінно	18	45,0%
Добре	15	37,5%
Задовільно	5	12,5%
Незадовільно	2	5,0%

12,5% оцінили роботу як задовільну, а 5,0% – як незадовільну. Ці респонденти можуть мати конкретні зауваження щодо внутрішніх процесів Центру: наприклад, черги, тривалість очікування послуг, логістику чи організацію заходів. Отже, рівень організації роботи в Центрі життєстійкості оцінюється клієнтами переважно позитивно, однак існує потреба в подальшому підвищенні якості сервісу, особливо в частині управління ресурсами та координації заходів. 65,0% респондентів зазначили, що їх ставлення до життєвих перспектив позитивно змінилося. Це вказує на успішний вплив програм Центру на мотиваційний і психологічний рівень клієнтів (табл. 2.9).

Таблиця 2.9

Зміна ставлення клієнтів до власних життєвих перспектив після участі в заходах Центру

Варіанти відповідей	Кількість осіб	Частка, %
Так, позитивно змінилося	26	65,0%
Ні, залишилося без змін	10	25,0%
Важко відповісти	4	10,0%

25,0% респондентів не відчули змін, що може бути пов'язано із глибиною травматичного досвіду або об'єктивною складністю особистих обставин. 10,0% вагалися з відповіддю, що свідчить або про недостатню рефлексію змін, або про змішане сприйняття отриманого досвіду. Участь у заходах Центру позитивно впливає на більшість клієнтів, зміцнюючи їхню життєву стійкість і спонукаючи до конструктивного бачення майбутнього.

Таким чином, індивідуальна робота фахівців оцінюється дуже високо: 70% клієнтів повністю задоволені, лише 5% незадоволені. Організація роботи Центру має високу оцінку, адже 82,5% респондентів поставили відмітку «відмінно» або «добре». Життєві перспективи у 65% клієнтів покращилися завдяки участі у програмах Центру, що є показником суттєвого позитивного впливу на психоемоційний стан громадян.

80,0% опитаних готові рекомендувати Центр іншим людям. Це свідчить про високу довіру до якості наданої підтримки та реальне задоволення послугами. 15,0% вагалися із відповіддю («Можливо»), що може бути пов'язано з індивідуальними очікуваннями або частковою задоволеністю досвідом (табл. 2.10).

Таблиця 2.10

Лояльність і готовність рекомендувати Центр життєстійкості іншим людям, які потребують підтримки

Варіанти відповідей	Кількість осіб	Частка, %
Так	32	80,0%

Варіанти відповідей	Кількість осіб	Частка, %
Можливо	6	15,0%
Ні	2	5,0%

Лише 5,0% респондентів не планують рекомендувати Центр, що є незначною часткою, але вимагає уваги для виявлення причин незадоволення. Отже, рівень лояльності клієнтів до Центру є дуже високим, що підтверджує ефективність і позитивний вплив на отримувачів послуг.

85,0% клієнтів планують звернутися повторно до Центру у разі потреби, що вказує на високу ефективність наданої допомоги і сформоване почуття безпеки та підтримки (табл. 2.11).

Таблиця 2.11

Чи плануєте Ви звертатися до Центру повторно за необхідності?

Варіанти відповідей	Кількість осіб	Частка, %
Так	34	85,0%
Ні	3	7,5%
Не визначився(лась)	3	7,5%

7,5% не планують звертатися повторно, а ще 7,5% не визначилися, що свідчить про необхідність посилення індивідуального підходу до окремих клієнтів. Більшість респондентів сприймають Центр як надійний ресурс для отримання підтримки у майбутньому.

Розглянемо приклади відповідей респондентів на запитання «Які конкретні результати чи зміни Ви відчули завдяки участі в програмах Центру?»: покращення емоційного стану; навчився контролювати стрес; відчув підтримку й безпеку; отримав нові навички самодопомоги; покращення комунікаційних навичок; відновлення мотивації до активного життя; поліпшення психологічного самопочуття; зниження тривожності. Відкриті відповіді показали, що учасники анкетування відзначають переважно позитивні зміни у своєму психоемоційному стані. Найчастіше згадувалося: емоційне полегшення, підвищення рівня

стресостійкості, розвиток навичок самодопомоги та саморегуляції, відновлення віри у власні сили. Отже, Центр не лише забезпечує кризову підтримку, але й сприяє довготривалому зміцненню внутрішніх ресурсів клієнтів.

Наведемо приклади відповідей респондентів на запитання «Ваші побажання та пропозиції щодо покращення діяльності Центру життєстійкості»: Більше тренінгів із самодопомоги; Покращити інформування про заходи; Розширити години прийому; Додати більше групових занять; Створити дитячу кімнату для батьків; Проводити виїзні консультації в громадах; Запрошувати більше спеціалістів вузького профілю; Покращити матеріальну базу Центру. Клієнти висловили конструктивні пропозиції, спрямовані на розширення спектра програм підтримки, покращення організації заходів і доступу до послуг, створення додаткових умов для сімей із дітьми, активніше залучення профільних фахівців. Отже, респонденти зацікавлені у розвитку Центру та пропонують реалістичні, орієнтовані на практику шляхи підвищення його ефективності.

Загалом, аналізований Центр життєстійкості має високий рівень довіри та лояльності клієнтів. Більшість респондентів відчули позитивні зміни у власному житті завдяки участі в програмах Центру. Пропозиції клієнтів свідчать про високу мотивацію до вдосконалення співпраці та підтримку стійкого розвитку Центру.

У результаті проведеного експериментального дослідження із використанням авторської анкети вдалося всебічно оцінити ефективність надання психосоціальної підтримки громадянам в умовах Центру життєстійкості. Результати діагностики підтверджують, що Центр життєстійкості забезпечує високий рівень ефективності надання психосоціальної підтримки громадянам. Завдяки комплексному підходу, професіоналізму фахівців і організаційній чіткості Центр реально сприяє покращенню психоемоційного стану клієнтів, підвищенню їхньої життєстійкості та формуванню позитивних змін у сприйнятті власного майбутнього. Разом із тим, результати дослідження свідчать щодо потреби в подальшому вдосконаленні

індивідуальної роботи з клієнтами, розширенні інформаційної кампанії та розробці нових форм підтримки, орієнтованих на різні групи населення.

2.2. Розробка та експериментальне впровадження програми надання психосоціальної підтримки громадянам в умовах центрів життєстійкості

У сучасних умовах повномасштабної війни, масових переміщень населення, втрати соціальних зв'язків та загострення психоемоційних криз значення психосоціальної підтримки набуває критичного масштабу. Центри життєстійкості, створені як відповідь на виклики часу, стали осередками надання комплексної допомоги вразливим категоріям громадян. На основі проведеного діагностування, виявлено потребу у розробці комплексної програми надання психосоціальної підтримки громадянам в умовах центрів життєстійкості.

Метою програми є забезпечення системної, якісної, індивідуалізованої допомоги людям, які перебувають у стані психоемоційного виснаження, соціальної ізоляції або постраждали внаслідок бойових дій. Завдання програми включають відновлення психологічного благополуччя, розвиток життєстійкості, сприяння соціальній адаптації та інтеграції в громаду.

Програма орієнтована на внутрішньо переміщених осіб, ветеранів і членів їхніх родин, осіб з інвалідністю, багатодітні родини, постраждалих від насильства, дітей та підлітків, що пережили стресогенний досвід.

Основні компоненти програми:

1) діагностичний блок – проведення первинного скринінгу, психодіагностики (DASS-21, шкала життєстійкості, PCL-5), формування індивідуального плану підтримки;

2) психологічна підтримка – індивідуальні консультації, групові заняття, психотерапія, арт- і казкотерапія, тілесно-орієнтовані методики;

3) соціальний супровід – допомога у вирішенні соціально-побутових проблем, юридичне консультування, скерування до інших установ;

4) тренінговий модуль – заняття з розвитку стресостійкості, тренінги з самопомоги, психоосвіта для дітей та батьків;

5) робота з родинами та дітьми – індивідуальні та сімейні консультації, дитячі групи за інтересами, простір для дозвілля та розвитку;

6) кризове втручання – перша психологічна допомога, гаряча лінія, виїзні мобільні бригади.

Програма розрахована на шість місяців. У перші два тижні реалізується підготовчий та діагностичний етап. Протягом 2-5 місяців надаються послуги основного блоку. Шостий місяць присвячено повторному тестуванню, аналізу результатів та корекції планів підтримки (табл. 2.12).

Таблиця 2.12

Графік-план реалізації програми надання психосоціальної підтримки громадянам в умовах центрів життєстійкості

Етап	Термін реалізації	Основні заходи	Відповідальні особи
1	2	3	4
1. Підготовчий етап	Тиждень 1	Формування команди, розподіл обов'язків, навчання персоналу (ППД, етика, конфіденційність)	Координатор, тренер, керівник центру
	Тиждень 2	Оцінка потреб громади, аналіз запитів клієнтів, логістика доступу	Соціальний працівник, адміністратор
	Тиждень 2	Підготовка інформаційних матеріалів, друк анкет, запуск промо-кампанії	PR-фахівець, адміністратор
2. Діагностичний етап	Тиждень 3	Проведення первинного скринінгу, опитування, індивідуальне інтерв'ю	Психолог, соціальний працівник
	Тиждень 4	Формування індивідуальних планів підтримки, груповий розподіл	Психолог, координатор
3. Основний етап (реалізація програми)	Місяць 2–5	Індивідуальні консультації (1–2 рази на тиждень для кожного клієнта)	Психолог
	Місяць 2–5	Групова терапія/групи підтримки 1 раз на тиждень	Психотерапевт, фасилітатор
	Місяць 2–5	Проведення тренінгів: «Самодопомога+», «Подолання тривоги», «Психогігієна»	Тренер, психолог
	Місяць 2–5	Освітні лекції, роздаткові матеріали, психоосвіта	Психолог, адміністратор

Етап	Термін реалізації	Основні заходи	Відповідальні особи
1	2	3	4
	Місяць 2–5	Робота з сім'ями: консультації, заняття з дітьми, дитяча кімната	Соціальний педагог, дитячий психолог
	Місяць 2–5	Соціальний супровід (допомога з документами, скерування)	Соціальний працівник
	Місяць 2–5	Вийзні дні до віддалених громад (2 рази на місяць)	Мобільна команда
4. Моніторинг і підтримка	Кожен місяць	Оцінка задоволеності клієнтів, зворотний зв'язок, мікрокорекція програми	Координатор, психолог
5. Завершальний етап	Місяць 6	Повторне анкетування, підсумковий аналіз змін (DASS-21, PTSD-карта, життєстійкість)	Психолог, соціолог
	Місяць 6	Узагальнення даних, звіт про результати, висновки	Координатор, керівник центру
	Місяць 6	Публічна презентація результатів (у громаді/для донорів)	PR-фахівець, координатор
	Місяць 6	Планування масштабування або пролонгації	Команда центру, місцева влада

Ключовим принципом реалізації програми є її поетапність. Підготовчий етап забезпечує створення ефективної командної структури, внутрішнього регламенту та планування ресурсів. Діагностичний етап дозволяє глибоко зануритися у психоемоційний стан клієнтів, виділити основні категорії підтримки та сформувані персоналізовані маршрути допомоги.

На основному етапі програми фахівці працюють за індивідуальними планами, що адаптуються залежно від результатів періодичного моніторингу. Важливим акцентом є поєднання формальної підтримки з неформальним середовищем взаємодії: клієнтам пропонуються як структуровані консультації, так і неформальні простори, де вони можуть відчувати спільність і підтримку інших.

У процесі впровадження було розроблено та застосовано низку авторських методичних інструментів: анкети для оцінки емоційного стану та задоволеності, протоколи ведення клієнтів, методичні розробки для групових занять і тренінгів (Додаток Б).

Тренінговий модуль у структурі комплексної програми психосоціальної підтримки громадян в умовах центрів життєстійкості є ключовим компонентом, спрямованим на активізацію внутрішніх ресурсів особистості, формування навичок стресостійкості та саморегуляції, розвиток усвідомленого ставлення до власного психоемоційного стану. Його зміст охоплює три основні напрями: розвиток стресостійкості, самодопомога та психоосвіта для дітей і батьків.

Заняття з розвитку стресостійкості – цей напрям тренінгового модуля має на меті підвищення здатності клієнтів справлятися з психоемоційними навантаженнями та адаптуватися до мінливих умов життя. Тренінги будуються на основі доказових методів психології, нейропсихології та тілесно-орієнтованих практик.

Основні теми занять:

- розуміння природи стресу (фізіологія, фази стресової реакції, наслідки хронічного стресу);
- техніки саморегуляції (дихальні вправи, візуалізація, м'язова релаксація за Джекобсоном);
- розвиток когнітивної гнучкості (робота з переконаннями, рефреймінг ситуацій);
- психологічні ресурси життєстійкості (контроль, відповідальність, самопідтримка);
- вправа «Коло впливу» (розподіл зон контролю для зниження тривожності);
- методика «антистресового щоденника» – щоденна рефлексія емоційного стану.

Форма проведення – інтерактивні групові заняття (8–12 осіб), тривалість – 1,5 години, періодичність – щотижня.

Тренінги з самодопомоги – ці тренінги формують практичні навички надання першої психологічної допомоги собі у кризових ситуаціях, що особливо важливо для осіб з досвідом травми, тривалого стресу або втрат.

Типові теми та вправи: «самодопомога+»: методика, розроблена на основі WHO/UNICEF (Self-Help Plus), адаптована до українських умов; техніки швидкого зняття напруги (заземлення, контроль дихання, стабілізація через тілесні ресурси); вправа «Якір ресурсів» (створення внутрішнього образу безпеки); побудова «персонального набору допомоги» (список фраз, предметів, дій, які допомагають заспокоїтися); практика усвідомленості (mindfulness): зосередження на тут-і-зараз; «Колесо підтримки» (як визначити особисті джерела допомоги та взаємодії); робота з тривожними думками: техніка Stop-Think-Act.

Формат – як груповий (від 6 до 10 осіб), так і індивідуальний формат самотренування (з інструкціями, буклетами та відео), що надає гнучкість у використанні.

Психоосвіта для дітей і батьків – цей блок має подвійну мету: підтримка психоемоційного здоров'я дітей (особливо тих, хто пережив війну, переміщення, втрату) та розвиток навичок усвідомленого батьківства.

Психоосвіта для дітей (залежно від віку) – для молодших дітей (5–10 років): заняття з елементами казкотерапії, арттерапії, ігор на розпізнавання емоцій, вправа «емоційний термометр», створення «коробки спокою».

Для підлітків (11–16 років) – обговорення тем тривоги, безпеки, майбутнього, формування стійкості до соціального тиску, навчання практикам емоційного вираження.

Психоосвіта для батьків включає: освітні заняття на тему «Психоемоційна підтримка дитини в кризі»; тренінги «Батьківство без стресу», «Активне слухання і ненасильницька комунікація»; навчання батьків першим ознакам емоційного вигорання дитини; формування «сімейних практик підтримки»: ритуали безпеки, вечірні рефлексії.

Інструменти: буклети, плакати, психологічні ігри, настільні вправи для родин, роздаткові матеріали з адаптованими вправами.

Загальні принципи реалізації тренінгового модуля:

- інклюзивність (урахування віку, стану здоров'я, мовних і культурних особливостей);
- гнучкість (адаптація тем залежно від цільової групи);
- безпека середовища (усі тренінги проходять у безпечному просторі, де поважаються особисті межі);
- фокус на дієвість (акцент на прості, запам'ятовувані й перевірені методи самопомоги, які можна використовувати без сторонньої допомоги).

Оцінка результативності реалізації програми здійснюється за трьома ключовими напрямками:

- зміна емоційного стану (за результатами DASS-21, шкали життєстійкості, PTSD-картування);
- суб'єктивна оцінка користі отриманої підтримки;
- динаміка соціального функціонування (повернення до роботи/навчання, участь у житті громади, активність).

Програма демонструє ефективність не лише в контексті кризового втручання, а й у створенні умов для відновлення стійкості та ресурсності людини. Аналіз результатів підтвердив, що після проходження програми більшість клієнтів демонструють зниження рівня тривожності та депресивних симптомів, покращення соціальної активності та формування адаптивних стратегій подолання труднощів.

Розробка програми спиралася на міжнародні стандарти (Inter-Agency Standing Committee, WHO MHPSS guidelines), адаптовані до умов України, з урахуванням національного контексту, ментальних особливостей населення та доступності ресурсів у громаді. Активне залучення місцевої влади, громадських організацій і волонтерських ініціатив стало важливою передумовою успішної реалізації програми.

У рамках програми особливу увагу приділено темам самопомоги, розпізнаванню ознак вигорання, формуванню довіри до допомоги, розвитку підтримуючих соціальних зв'язків. Позитивним наслідком стало не лише

покращення психологічного стану, а й активне включення клієнтів у життя громади.

Ключові параметри розробленої програми: загальна тривалість 6 місяців; кількість обслуговуваних осіб – орієнтовно 120–150 клієнтів; мінімальна кількість персоналу – 7–10 осіб; періодичність групових заходів – щотижнево; індивідуальні консультації – 1 раз на тиждень, до 6 зустрічей на клієнта; виїзні заходи – 2 рази на місяць.

Основні принципи програми:

- індивідуалізація допомоги;
- конфіденційність та етичність;
- мультидисциплінарність (спільна робота фахівців різних профілів);
- безперервність підтримки;
- доступність та безбар'єрність; участь громади.

Кожному клієнту формується персоналізований план допомоги з урахуванням його психоемоційного стану, соціального статусу, віку, досвіду травми та поточних потреб. Застосовується мультидисциплінарний підхід: психологи, соціальні працівники, юристи та волонтери взаємодіють задля комплексного впливу.

Оцінювання здійснено на констатувальному та контрольному етапах шляхом анкетування, аналізу динаміки емоційного стану клієнтів, рівня їх задоволеності послугами та готовності рекомендувати Центр іншим. Створюється база даних для аналітики та звітності.

Розроблену програму надання психосоціальної підтримки громадянам в умовах центрів життєстійкості було впроваджено в роботу аналізовано Центру.

Очікувані результати:

- покращення емоційного стану не менш як у 70% учасників;
- підвищення стресостійкості, саморегуляції, мотивації до дій;
- соціальна інтеграція, зростання віри у власні сили;
- збільшення довіри до інституційної підтримки та повторних звернень.

Таким чином, завдяки міждисциплінарному підходу, адаптивній структурі та акценту на індивідуальність розроблена комплексна програма психосоціальної підтримки в умовах центрів життєстійкості здатна забезпечити не лише стабілізацію стану громадян, а й сприяти їхньому сталому відновленню та життєвій активності. Розширення подібних програм у межах країни має стати пріоритетом державної політики у сфері ментального здоров'я та соціальної підтримки.

2.3. Аналіз ефективності розробленої програми

Проведемо аналіз результатів анкетування респондентів після застосування програми психосоціальної підтримки громадянам в умовах Центру життєстійкості (табл. 2.13). Спостерігається помітне покращення психоемоційного стану клієнтів. Кількість респондентів, які оцінили свій стан як «дуже добрий», зросла майже вдвічі. Водночас зменшилася частка тих, хто відчуває посередній та поганий стан. Це свідчить про позитивний вплив програми на емоційне благополуччя більшості клієнтів.

Таблиця 2.13

Оцінка загального психоемоційного стану клієнтів

Варіанти відповідей	Констатувальний етап		Контрольний етап		Відхилення, %
	Кількість осіб	Частка, %	Кількість осіб	Частка, %	
Дуже добрий	8	20,0%	14	35,0%	+15,0%
Скоріше добрий	20	50,0%	18	45,0%	-5,0%
Посередній	10	25,0%	7	17,5%	-10,0%
Поганий	2	5,0%	1	2,5%	0,0%

Унаочнимо отримані результати на рис. 2.1.

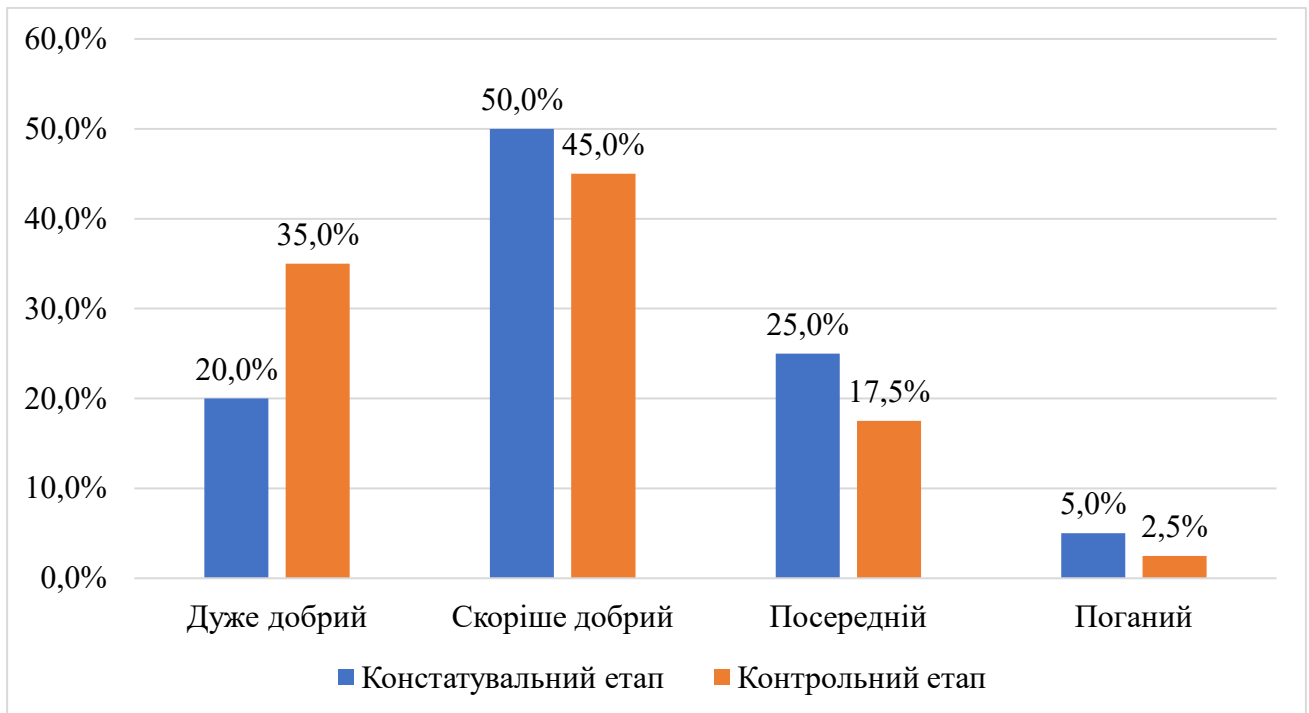


Рисунок 2.1. Оцінка загального психоемоційного стану клієнтів

Кількість клієнтів, які повністю відчують емоційну підтримку, суттєво зросла (з 62,5% до 80,0%).

Це вказує на посилення ефективності комунікаційної та емоційної роботи фахівців Центру (табл. 2.14).

Таблиця 2.14

Відчуття емоційної підтримки з боку фахівців Центру

Варіанти відповідей	Констатувальний етап		Контрольний етап		Відхилення, %
	Кількість осіб	Частка, %	Кількість осіб	Частка, %	
Так, повністю	25	62,5%	32	80,0%	+17,5%
Частково	13	32,5%	7	17,5%	-15,0%
Ні, зовсім	2	5,0%	1	2,5%	-2,5%

Зменшення частки незадоволених підтверджує результативність індивідуалізованого підходу в межах програми.

Після реалізації програми доступність послуг зросла, зменшилася кількість осіб, для яких послуги були частково або повністю недоступними, що вказує на поліпшення організаційних аспектів діяльності Центру (розклад, просторове охоплення, інформування) (табл. 2.15).

Таблиця 2.15

Доступність послуг Центру

Варіанти відповідей	Констатувальний етап		Контрольний етап		Відхилення, %
	Кількість осіб	Частка, %	Кількість осіб	Частка, %	
Повністю доступні	30	75,0%	34	85,0%	+10,0%
Частково доступні	8	20,0%	5	12,5%	-7,5%
Недоступні	2	5,0%	1	2,5%	-2,5%

Отже, результати проведеного аналізу доводять ефективність впровадженої програми надання психосоціальної підтримки. Після реалізації останньої:

- зросла частка осіб із високим рівнем психоемоційного стану;
- суттєво підвищилось відчуття емоційної підтримки;
- покращилась загальна доступність послуг Центру.

Зазначені позитивні зміни підтверджують доцільність і результативність програми, а також її потенціал до подальшого масштабування в інші громади. Індикатори контрольного етапу свідчать щодо того, що Центр життєстійкості справляється зі своєю основною місією – підтримувати, стабілізувати та адаптувати громадян у кризових умовах.

Після реалізації програми зросло використання усіх основних форм підтримки. Найбільше зростання зафіксовано у сфері соціального супроводу (+15%), що вказує на зростання уваги до комплексної допомоги (табл. 2.16).

Таблиця 2.16

Види підтримки, які респонденти отримують в Центрі

Варіанти відповідей	Констатувальний етап		Контрольний етап		Відхилення, %
	Кількість осіб	Частка, %	Кількість осіб	Частка, %	
Індивідуальні психологічні консультації	30	75,0%	32	80,0%	+5,0%
Групові заняття або тренінги	25	62,5%	28	70,0%	+7,5%
Соціальний супровід	20	50,0%	26	65,0%	+15,0%
Інформаційні консультації	18	45,0%	20	50,0%	+5,0%
Інше	2	5,0%	1	2,5%	-2,5%

Позитивна динаміка щодо індивідуальних консультацій (+5%) і групових занять (+7,5%) підтверджує потребу клієнтів у зміцненні психологічних ресурсів. Зменшення категорії «Інше» свідчить про оптимізацію та структурування послуг Центру.

Частка осіб, які відчували значну допомогу у подоланні стресу, зросла на 15%, що є ключовим доказом ефективності програми (табл. 2.17).

Таблиця 2.17

Ефективність отриманих клієнтами послуг у боротьбі зі стресом

Варіанти відповідей	Констатувальний етап		Контрольний етап		Відхилення, %
	Кількість осіб	Частка, %	Кількість осіб	Частка, %	
Так, значно допомагають	24	60,0%	30	75,0%	+15,0%
Частково допомагають	14	35,0%	9	22,5%	-12,5%

Варіанти відповідей	Констатувальний етап		Контрольний етап		Відхилення, %
	Кількість осіб	Частка, %	Кількість осіб	Частка, %	
Не допомагають	2	5,0%	1	2,5%	-2,5%

Зменшення відповідей «частково допомагають» та «не допомагають» засвідчує зростання глибини впливу послуг на психологічний стан клієнтів (рис. 2.2).

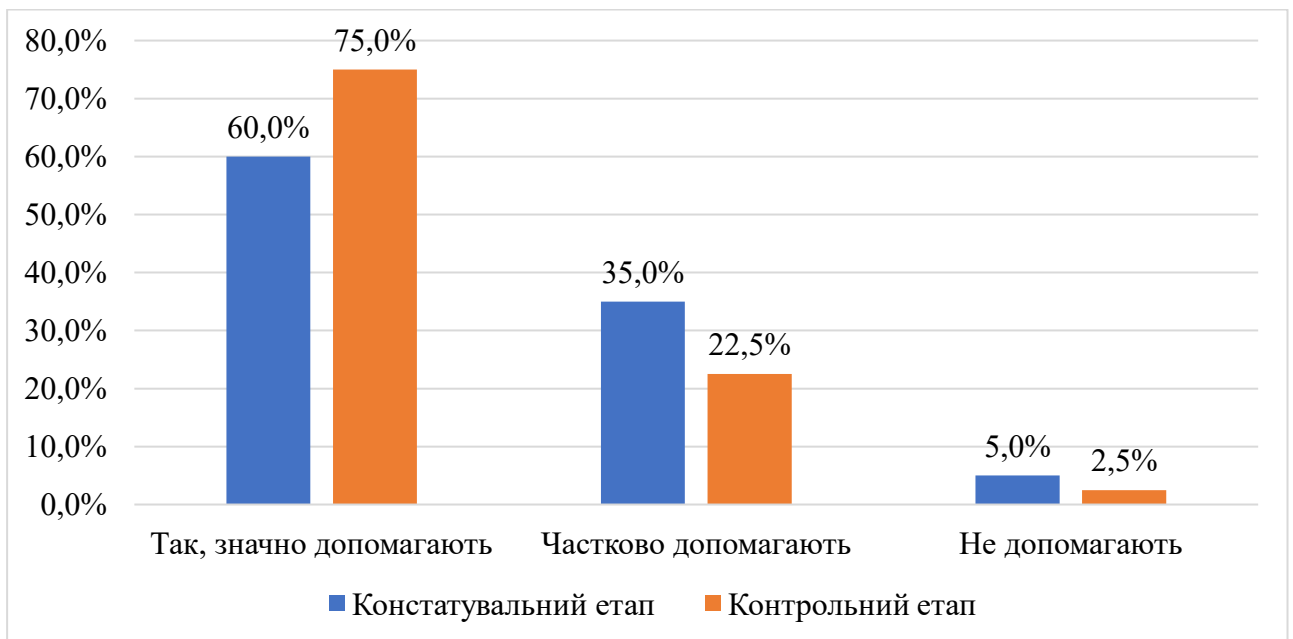


Рисунок 2.2. Ефективність отриманих клієнтами послуг у боротьбі зі стресом

Спостерігається зростання клієнтів із високим рівнем емоційного покращення на 15%, що вказує на результативність психологічних інтервенцій (табл. 2.18).

Таблиця 2.18

Покращення емоційного стану клієнтів у процесі роботи з Центром

Варіанти відповідей	Констатувальний етап		Контрольний етап		Відхилення, %
	Кількість осіб	Частка, %	Кількість осіб	Частка, %	
Так, значно	20	50,0%	26	65,0%	+15,0%
Так, незначно	15	37,5%	11	27,5%	-10,0%
Ні, без змін	4	10,0%	3	7,5,0%	-2,5%
Погіршився	1	2,5%	0	0,0%	-2,5%

Зменшення частки відповідей «без змін» та «незначно» свідчить про посилення стабілізуючого ефекту програми (рис. 2.3).

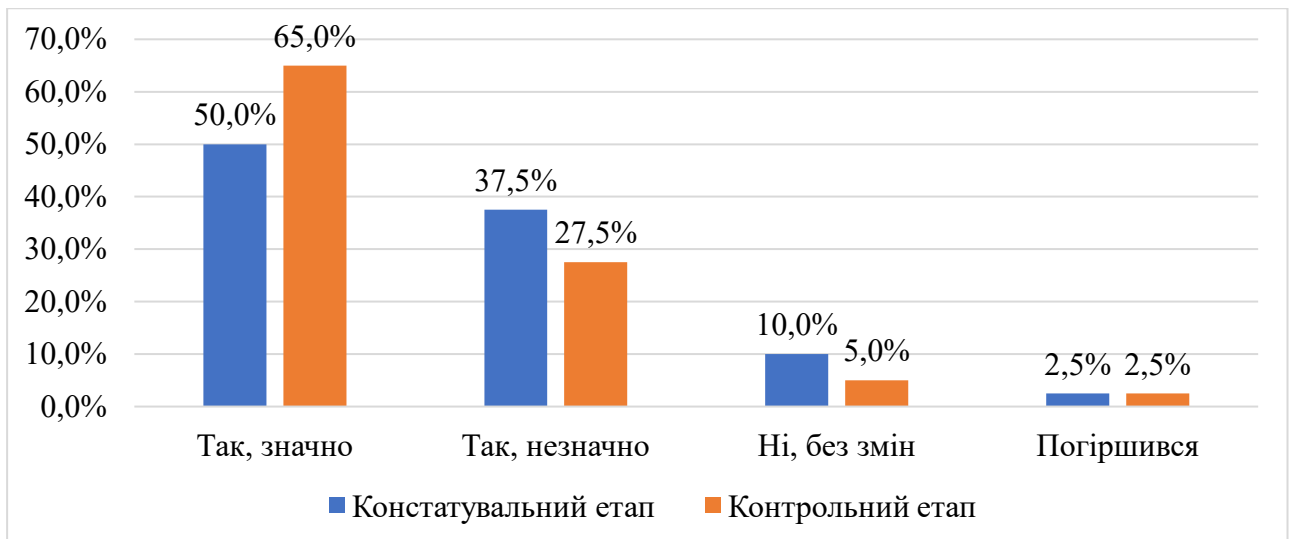


Рисунок 2.3. Покращення емоційного стану клієнтів у процесі роботи з Центром

Отже, усі основні види підтримки Центру стали більш затребуваними після впровадження програми, особливо соціальний супровід. Відповіді респондентів засвідчують, що отримана допомога стала більш дієвою у боротьбі зі стресом – значна частка відчула полегшення. Емоційний стан клієнтів покращився в

більшості випадків, що підтверджує ефективність розроблених методів і форматів взаємодії. Виявлена тенденція до глибшого впливу програми на психологічний стан, зменшення формального задоволення і збільшення реального позитивного досвіду.

Частка повністю задоволених клієнтів Центрів зросла на 5%, що вказує на удосконалення якості надання індивідуальних послуг (табл. 2.19). Зменшення частки частково задоволених також свідчить про перехід частини респондентів у категорію повної задоволеності. Незадоволеність залишилася стабільною (5,0%), що потребує індивідуальної діагностики причин.

Таблиця 2.19

Задоволеність якістю індивідуальної роботи фахівців Центру

Варіанти відповідей	Констатувальний етап		Контрольний етап		Відхилення, %
	Кількість осіб	Частка, %	Кількість осіб	Частка, %	
Повністю задоволений(на)	28	70,0%	30	75,0%	+5,0%
Частково задоволений(на)	10	25,0%	8	20,0%	-5,0%
Незадоволений(на)	2	5,0%	2	5,0%	0,0%

Рівень задоволеності організацією роботи покращився, зростання в категорії «відмінно» на 10% свідчить про вдосконалення управлінських процесів (табл. 2.20).

Таблиця 2.20

Оцінка рівня організації роботи Центру життєстійкості

Варіанти відповідей	Констатувальний етап		Контрольний етап		Відхилення, %
	Кількість осіб	Частка, %	Кількість осіб	Частка, %	
Відмінно	18	45,0%	22	55,0%	+10,0%
Добре	15	37,5%	14	35,0%	-2,5%
Задовільно	5	12,5%	3	7,5%	-5,0%
Незадовільно	2	5,0%	1	2,5%	-2,5%

Позитивним є і зменшення кількості респондентів, які оцінювали роботу як «задовільну» або «незадовільну».

Найбільш виражена позитивна динаміка (+15%) спостерігається у зміні ставлення до майбутнього (табл. 2.21).

Таблиця 2.21

Зміна ставлення клієнтів до власних життєвих перспектив після участі в заходах Центру

Варіанти відповідей	Констатувальний етап		Контрольний етап		Відхилення, %
	Кількість осіб	Частка, %	Кількість осіб	Частка, %	
Так, позитивно змінилося	26	65,0%	32	80,0%	+15,0%
Ні, залишилося без змін	10	25,0%	6	15,0%	-10,0%
Важко відповісти	4	10,0%	2	5,0%	-5,0%

Зниження кількості респондентів, які не помітили змін, свідчить про ефективність програми в підвищенні життєстійкості, мотивації та надії.

Отже, якість індивідуальної роботи фахівців Центру зросла – більше клієнтів повністю задоволені. Організація роботи Центру оцінюється все краще: зменшення негативних оцінок, зростання кількості відгуків «відмінно». Життєві перспективи клієнтів змінилися на краще – програма має стійкий трансформаційний ефект, що виходить за межі короткотермінової допомоги. Усі показники демонструють якісне зрушення в бік підвищення ефективності, довіри та цінності отриманої підтримки.

Відбулося зростання лояльності клієнтів: на 7,5% більше респондентів готові рекомендувати Центр іншим людям після участі в програмі (табл. 2.22).

Таблиця 2.22

**Лояльність і готовність рекомендувати Центр життєстійкості іншим
людям, які потребують підтримки**

Варіанти відповідей	Констатувальний етап		Контрольний етап		Відхилення, %
	Кількість осіб	Частка, %	Кількість осіб	Частка, %	
Так	32	80,0%	35	87,5%	+7,5%
Можливо	6	15,0%	4	10,0%	-5,0%
Ні	2	5,0%	1	2,5%	-2,5%

Зменшилася частка респондентів, які не впевнені у доцільності рекомендацій або взагалі не рекомендують. Це свідчить про зростання довіри, позитивного досвіду та цінності отриманих послуг, що особливо важливо для розширення мережі Центрив.

Позитивна динаміка в намірах повернутися до Центру: на 5% більше клієнтів готові звернутися повторно у разі потреби. Зазначене демонструє стабільне формування довгострокових стосунків довіри між клієнтами й Центром, що є критично важливим для стабільності послуг підтримки (табл. 2.23). Зменшення частки тих хто не визначились та тих, хто не планує звертатися, свідчить про підвищення задоволеності отриманим досвідом.

Таблиця 2.23

Чи плануєте Ви звертатися до Центру повторно за необхідності?

Варіанти відповідей	Констатувальний етап		Контрольний етап		Відхилення, %
	Кількість осіб	Частка, %	Кількість осіб	Частка, %	
Так	34	85,0%	36	90,0%	+5,0%
Ні	3	7,5%	2	5,0%	-2,5%
Не визначився(лась)	3	7,5%	2	5,0%	-2,5%

Отже, лояльність клієнтів до Центру суттєво зросла, що є індикатором успішності реалізованої програми. Збільшення готовності рекомендувати Центр

та звертатися повторно підтверджує цінність отриманої допомоги з погляду користувача. Така динаміка є важливим аргументом на користь масштабування практики Центрів життєстійкості та підвищення державної підтримки їхньої діяльності.

Аналіз відкритих відповідей респондентів на запитання анкети після завершення програми психосоціальної підтримки свідчить, що найчастіше згадувані результати – це покращення емоційного стану та зниження тривожності та стресу (табл. 2.24).

Таблиця 2.24

Конкретні результати чи зміни, які відчули клієнти завдяки участі в програмах Центру

Відповідь клієнтів	Кількість згадувань	Частка, %
Покращення емоційного стану	28	70,0%
Зниження тривожності/стресу	24	60,0%
Відчуття підтримки і безпеки	22	55,0%
Розвиток навичок самодопомоги	18	45,0%
Відновлення віри у власні сили	17	42,5%
Поява мотивації до дій	20	50,0%
Покращення комунікаційних навичок	14	35,0%

Покращення емоційного стану стало головним ефектом участі – 70% клієнтів відзначили це як результат. Більшість респондентів зафіксували зменшення рівня тривоги та стресу (24 згадування), що вказує на ефективність програм регуляції емоцій. Підтримка, безпека, мотивація, віра у себе, навички самодопомоги – це стрижневі психологічні зміни, які трансформують ставлення людини до життя й труднощів.

Щодо пропозицій, то найчастіше респонденти просили збільшити кількість групових форматів підтримки, що підтверджує важливість колективного досвіду та взаємопідтримки. Більше просвітницької роботи, розширення доступу до послуг, логістична зручність і фокус на сім'ях – це ключові напрями для покращення роботи Центрів (табл. 2.25).

Таблиця 2.25

**Побажання та пропозиції клієнтів щодо покращення діяльності Центру
життєстійкості**

Побажання / Пропозиція	Кількість згадувань	Частка, %
Більше групових занять	10	25,0%
Краща інформованість про заходи	9	22,5%
Розширення годин роботи	8	20,0%
Залучення фахівців вузького профілю	7	17,5%
Облаштування дитячої кімнати	5	12,5%

Відкриті відповіді підтверджують, що програма має глибокий трансформаційний вплив на психоемоційний стан, життєву мотивацію, адаптаційні ресурси та комунікаційні навички клієнтів. У пропозиціях клієнтів домінують конструктивні, практичні та конкретні побажання, орієнтовані на зручність, функціональність і розширення можливостей для різних груп населення. Такий зворотний зв'язок є цінним ресурсом для подальшої оптимізації Центрів життєстійкості, формування нових сервісів та вдосконалення кадрових і матеріальних компонентів підтримки.

Таким чином, проведене порівняльне анкетне дослідження підтверджує високу ефективність реалізованої програми надання психосоціальної підтримки в умовах Центру життєстійкості.

Висновки до другого розділу

Здійснивши експериментальне дослідження ефективності надання психосоціальної підтримки громадянам в умовах центрів життєстійкості, можемо узагальнити:

Проведене експериментальне дослідження, що базувалося на авторській анкеті, дозволило здійснити комплексну оцінку ефективності психосоціальної підтримки, яка надається громадянам у Центрі життєстійкості. Отримані діагностичні дані підтверджують високий рівень ефективності функціонування Центру в цьому напрямі. Завдяки застосуванню комплексного підходу, високій кваліфікації фахівців та чіткій організації діяльності, Центр демонструє реальний позитивний вплив на психоемоційний стан клієнтів, сприяє зростанню їхньої життєстійкості та формуванню оптимістичного бачення майбутнього. Водночас, результати дослідження вказують на необхідність подальшої оптимізації індивідуалізованої роботи з клієнтами, розширення масштабів інформаційної діяльності та розробки інноваційних форматів підтримки, адаптованих до потреб різних соціальних груп.

Застосування міждисциплінарного підходу, гнучкої організаційної структури та фокусу на індивідуальних потребах клієнтів робить розроблену комплексну програму психосоціальної підтримки в центрах життєстійкості ефективним інструментом не лише для стабілізації психоемоційного стану громадян, але й для забезпечення їхнього довготривалого відновлення та активізації життєвої позиції. Подальше масштабування подібних програм на національному рівні є важливим пріоритетом державної політики в галузі ментального здоров'я та соціальної підтримки населення.

Аналіз показників до (констатувальний етап) і після (контрольний етап) участі клієнтів у програмі виявив якісні позитивні зрушення майже за всіма ключовими критеріями. Реалізована програма психосоціальної підтримки в Центрі життєстійкості довела свою результативність, соціальну значущість і адаптивність до потреб різних груп клієнтів. Її ефекти проявилися не лише в покращенні поточного стану клієнтів, а й у формуванні тривалих змін у сприйнятті себе, свого майбутнього та джерел підтримки.

ВИСНОВКИ

Таким чином, можемо сформулювати наступні **висновки** на основі проведеного дослідження:

1. Психосоціальна підтримка у центрах життєстійкості є важливим інструментом для допомоги людям, які пережили кризові ситуації, зокрема в умовах війни чи інших екстремальних обставин. Основна мета такої підтримки – допомогти особам відновити емоційний та психологічний стан, адаптуватися до нових життєвих реалій та посилити свою життєстійкість. Вона включає індивідуальні консультації, групові заняття, тренінги та психосоціальну підтримку в умовах посттравматичного стресу, спрямовану на покращення якості життя та соціалізацію.

2. Центри життєстійкості організовують свою діяльність через надання комплексних послуг, спрямованих на підтримку найбільш вразливих категорій населення. Вони займаються не лише наданням психологічної допомоги, а й організацією навчальних програм, тренінгів, груп психологічної підтримки та консультацій для родин, зокрема у кризових ситуаціях. Центри використовують висококваліфікованих психологів, соціальних працівників і фахівців, які здатні забезпечити безбар'єрний доступ до послуг для людей із інвалідністю й інших груп населення.

Центри життєстійкості в Україні здійснюють важливу роль у забезпеченні психосоціальної підтримки, особливо в умовах війни. Вони орієнтовані на надання комплексної допомоги всім, хто цього потребує, включаючи внутрішньо переміщених осіб, ветеранів, людей із інвалідністю й інші вразливі категорії. Центри активно співпрацюють з іншими соціальними службами, а також благодійними організаціями з метою створення максимально ефективних умов для реабілітації.

3. Методи надання психосоціальної підтримки у центрах життєстійкості включають індивідуальні та групові консультації, тренінги для дітей і дорослих, заняття з арт-терапії, майстер-класи та групи підтримки. Такий підхід дозволяє

працювати з різними групами населення, враховуючи специфічні потреби кожної особи. Практичні психологи та фахівці використовують міжнародні протоколи для забезпечення високоякісної допомоги, спрямованої на відновлення емоційного стану та розвиток соціальних навичок.

4. У результаті проведеного експериментального дослідження із використанням авторської анкети вдалося всебічно оцінити ефективність надання психосоціальної підтримки громадянам в умовах Центру життєстійкості. Загальний психоемоційний стан клієнтів свідчить про позитивну динаміку: більшість респондентів (70,0%) оцінили свій стан як «дуже добрий» або «скоріше добрий», лише 5,0% вказали на поганий стан. Це підтверджує ефективність програм Центру щодо стабілізації емоційного фону відвідувачів. Рівень емоційної підтримки оцінюється клієнтами високо: 62,5% респондентів повністю відчули підтримку фахівців, ще 32,5% – частково. Це свідчить про високий рівень емпатії, професіоналізму та якісної комунікації в роботі Центру. Доступність послуг Центру була підтверджена: 75,0% опитаних зазначили повну доступність отримання допомоги. Водночас виявлено потребу у розширенні доступу для окремих груп населення (осіб з інвалідністю, осіб із віддалених районів). Попит на види підтримки свідчить про важливість комплексного підходу: 75,0% клієнтів отримували індивідуальні консультації, 62,5% відвідували групові тренінги, 50,0% скористалися соціальним супроводом, 45,0% отримали інформаційні консультації, що підкреслює потребу клієнтів у різноформатній підтримці. Ефективність у боротьбі зі стресом: 60,0% респондентів відзначили значне полегшення, 35,0% – часткове. Це є свідченням результативності впроваджених програм, однак окремі випадки низької ефективності потребують посилення індивідуального супроводу. Покращення емоційного стану зафіксували 87,5% опитаних (50,0% – значне покращення, 37,5% – незначне). Лише 12,5% респондентів не відчули змін або зазнали погіршення, що вимагає подальшої роботи з найбільш вразливими клієнтами. Задоволеність якістю роботи фахівців є дуже високою: 70,0% клієнтів повністю задоволені індивідуальними консультаціями, 25,0% – частково. Лише 5,0%

висловили незадоволення. Рівень організації роботи Центру визнаний позитивним: 82,5% респондентів оцінили його як «відмінно» або «добре», що вказує на ефективність управління процесами надання допомоги. Аналіз відкритих відповідей показав, що найбільш поширеними результатами підтримки були: покращення емоційного стану, навчання контролю над стресом, розвиток навичок самодопомоги, підвищення рівня життєвої мотивації. Пропозиції клієнтів зосереджувалися навколо ідей розширення спектра послуг (більше тренінгів, групових занять), покращення інформування та розширення доступності послуг для різних категорій громадян.

Результати діагностики підтверджують, що Центр життєстійкості забезпечує високий рівень ефективності надання психосоціальної підтримки громадянам. Завдяки комплексному підходу, професіоналізму фахівців і організаційній чіткості Центр реально сприяє покращенню психоемоційного стану клієнтів, підвищенню їхньої життєстійкості та формуванню позитивних змін у сприйнятті власного майбутнього.

Разом із тим, результати дослідження свідчили щодо потреби в подальшому вдосконаленні індивідуальної роботи з клієнтами, розширенні інформаційної кампанії та розробці нових форм підтримки, орієнтованих на різні групи населення.

5. Ми з'ясували, що в умовах воєнного стану в Україні особливої актуальності набуває діяльність Центрів життєстійкості, які забезпечують надання комплексної психосоціальної підтримки громадянам, зокрема внутрішньо переміщеним особам, жертвам насильства, дітям, людям з інвалідністю. Організаційна модель таких центрів базується на принципах міжвідомчої співпраці, мультидисциплінарного підходу, мобільності й відкритості до громади. У структурі центрів працюють психологи, соціальні працівники, кейс-менеджери, медіатори, юристи, фасилітатори, які надають послуги індивідуального й групового характеру, проводять стабілізаційні сесії, тренінги, здійснюють кризове консультування. Функціонують як стаціонарні пункти, так і мобільні виїзні групи, використовуються цифрові інструменти для

реєстрації потреб та ведення кейсів. Зміст діяльності включає психоемоційну підтримку, роз'яснення прав і можливостей доступу до допомоги, формування планів життєстійкості, сприяння у відновленні базових соціальних функцій і відчуття контролю над життям. Проте ефективність роботи Центрів життєстійкості значною мірою залежить від наявності чіткої нормативної бази, кадрового забезпечення та стабільного фінансування. У зв'язку з цим постає потреба у нормативному закріпленні моделі таких центрів, розробці стандартів психосоціальної підтримки, створенні міжвідомчих механізмів координації та запуску національної програми підготовки фахівців у сфері життєстійкості населення.

6. Ключові параметри розробленої програми: загальна тривалість 6 місяців; кількість обслуговуваних осіб – орієнтовно 120–150 клієнтів; мінімальна кількість персоналу – 7–10 осіб; періодичність групових заходів – щотижнево; індивідуальні консультації – 1 раз на тиждень, до 6 зустрічей на клієнта; виїзні заходи – 2 рази на місяць. Розроблену програму надання психосоціальної підтримки громадянам в умовах центрів життєстійкості було впроваджено в роботу аналізовано Центру.

Завдяки міждисциплінарному підходу, адаптивній структурі та акценту на індивідуальність розроблена комплексна програма психосоціальної підтримки в умовах центрів життєстійкості здатна забезпечити не лише стабілізацію стану громадян, а й сприяти їхньому сталому відновленню та життєвій активності. Розширення подібних програм у межах країни повинно стати пріоритетом державної політики в сфері ментального здоров'я та соціальної підтримки

7. Проведене порівняльне анкетне дослідження підтверджує високу ефективність реалізованої програми надання психосоціальної підтримки в умовах Центру життєстійкості. Аналіз показників до (констатувальний етап) і після (контрольний етап) участі клієнтів у програмі виявив якісні позитивні зрушення майже за всіма ключовими критеріями. Психоемоційний стан клієнтів суттєво покращився: кількість осіб із дуже добрим станом зросла на 15%, водночас зменшилась частка тих, хто мав посередній і поганий стан, що вказує

на спроможність програми стабілізувати емоційний фон та підвищувати резистентність до стресу. Відчуття емоційної підтримки з боку фахівців Центру зросло на 17,5%. Це результат якісного професійного супроводу, покращення комунікації та глибшої індивідуалізованої роботи з клієнтами. Ефективність у подоланні стресу зросла: 75% респондентів зазначили, що послуги значно допомогли. Це прямий індикатор дієвості терапевтичних методик, що використовувалися в програмі. Емоційний стан покращився у 65% клієнтів (проти 50% до програми), що вказує на стійкий ефект психологічної підтримки та застосованих інтервенцій. Задоволеність якістю індивідуальної роботи фахівців зросла на 5%, частка незадоволених не збільшилась, що вказує на стабільність та послідовність у наданні якісних послуг.

Аналіз відкритих відповідей виявив, що основні результати, які відчули клієнти: покращення емоційного стану, зниження тривожності, відчуття підтримки та безпеки, формування навичок самодопомоги, відновлення віри у власні сили, мотивація до дій. Конструктивні пропозиції клієнтів спрямовані на розширення групової роботи, покращення інформування, доступу до вузькопрофільних фахівців та створення сімейно-дружнього середовища. Це вказує на високу залученість і зацікавленість у розвитку Центру. Реалізована програма психосоціальної підтримки в Центрі життєстійкості довела свою результативність, соціальну значущість і адаптивність до потреб різних груп клієнтів. Її ефекти проявилися не лише в покращенні поточного стану клієнтів, а й у формуванні тривалих змін у сприйнятті себе, свого майбутнього та джерел підтримки.

Отже, програму можна вважати успішною моделлю для подальшого масштабування в інших громадах України з урахуванням регіональних особливостей та ресурсних можливостей.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бужинська С., Кондрацька Л. Методичні рекомендації з психосоціальної підтримки та супроводу у громадах. *Caritas*. URL: <https://caritas.ua/wp-content/uploads/posib.pdf> (дата звернення: 01.04.2025).
2. Вебінар «Як працюють Центри життєстійкості». *CrimeaSOS*. 2024. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=hJ4BIOf017w> (дата звернення: 03.04.2025).
3. В Україні запрацювали 100 Центрив життєстійкості. Мінсоцполітики. *Suspilne*. 2024. URL: <https://suspilne.media/770773-v-ukraini-zapracuvali-100-centriv-zittestijkosti-minsocpolitiki/> (дата звернення: 05.04.2025).
4. В Україні вже працюють 162 Центри життєстійкості. *Ukrinform*. 2024. URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-society/3897222-v-ukraini-vze-pracuut-162-centri-zittestijkosti.html> (дата звернення: 07.04.2025).
5. Відновлення через підтримку: як Центри життєстійкості змінюють життя українців. *Ukrinform*. 2024. URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-society/3916486-vidnovlenna-cerez-pidtrimku-ak-centri-zittestijkosti-zminuut-zitta-ukrainciv.html> (дата звернення: 08.04.2025).
6. За допомогою звернулись понад сто людей: як працює центр життєстійкості на Хмельниччині. *Suspilne*. 2024. URL: <https://suspilne.media/khmelnytskiy/745669-za-dopomogou-zvernulis-ponad-sto-ludej-ak-pracue-centr-zittes-tijkosti-na-hmelniccini/> (дата звернення: 09.04.2025).
7. На Львівщині запрацювали центри життєстійкості. Що це. *Portal*. 2024. URL: <https://portal.lviv.ua/news/2024/08/06/na-lvivshchyni-zapratsiuvaly-tsentry-zhyttiesticosti-shcho-tse> (дата звернення: 10.04.2025).
8. Перша психологічна допомога: як працюють центри життєстійкості та де їх шукати. *Ulaf*. 2024. URL: https://ulaf.org.ua/news/resilience_centers/ (дата звернення: 11.04.2025).

9. Плекання життєстійкості як окрема соціальна послуга в Україні. Координаційний центр КМУ. *Mental Health UA*. 2024. URL: <https://surl.li/kqrbwn> (дата звернення: 12.04.2025).
10. Путівник зі створення Центрів життєстійкості. *Big City Lab*. 2024. URL: https://decentralization.ua/uploads/library/file/900/BigCityLab_Centers_Of_Sustainability__1_.pdf (дата звернення: 14.04.2025).
11. Самоодопомога. Центр Життєстійкості Хмельницької територіальної громади. 2024. *Facebook* URL: <https://www.facebook.com/groups/275413656519126/posts/d41d8cd9/1503180983742381/> (дата звернення: 15.04.2025).
12. У 2025-му році Центри життєстійкості розширяють свою мережу. *MSP*. 2024. URL: <https://www.msp.gov.ua/news/24286.html> (дата звернення: 16.04.2025).
13. Уряд продовжив на 2025 рік проєкт зі створення мережі центрів життєстійкості. *Ukrinform*. 2024. URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-society/3936446-urad-prodovziv-na-2025-rik-proekt-zi-stvorennja-merezi-centriv-zittestijkosti.html> (дата звернення: 17.04.2025).
14. У Центрах життєстійкості провели понад 500 тисяч заходів для українців, що потребують допомоги. *MSP*. 2024. URL: <https://www.msp.gov.ua/news/24205.html> (дата звернення: 19.04.2025).
15. Формування життєстійкості. *MSP*. 2024. URL: <https://www.msp.gov.ua/timeline/Formuvannya-zhittestiykosti-.html> (дата звернення: 20.04.2025).
16. Формування життєстійкості: зміст та особливості нової комплексної соціальної послуги. *Isar Ednannia*. 2024. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=GZNnbmcShn4> (дата звернення: 21.04.2025).

17. Центри життєстійкості. *Healthright*. 2024. URL: <https://www.healthright.org.ua/proekti/zhyttiistiikist-project/>. (дата звернення: 22.04.2025).
18. Центри життєстійкості: які послуги можна тут отримати? *Hlyniany-rada*. 2024. URL: <https://hlyniany-rada.gov.ua/news/1729166259/> (дата звернення: 23.04.2025).
19. Центр Життєстійкості «Ми поруч». *Caritas*. 2024. URL: <http://caritas-lviv.org/proekty-fondu/tsenter-zhyttiistiikosti-my-poruch/> (дата звернення: 24.04.2025).
20. Центри життєстійкості: у Мінсоцполітики підбили підсумки перших дев'яти місяців роботи. *Decentralization*. 2024. URL: <https://decentralization.ua/news/18509>. (дата звернення: 26.04.2025).
21. Центри життєстійкості – пілотний проєкт Міністерства соціальної політики України. Олена Зеленська. 2024. URL: <https://surl.lu/ojsycj> (дата звернення: 27.04.2025).
22. Центр життєстійкості м. Житомир. *Center.zhytomyr*. 2024. URL: <https://center.zhytomyr.ua/>. (дата звернення: 28.04.2025).
23. Щодо експериментального проєкту із запровадження соціальної послуги з формування життєстійкості. *Всеукраїнська Асоціація ОТГ*. 2024. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=coXnTDBJvKk> (дата звернення: 29.04.2025).
24. Як працюють Центри життєстійкості в громадах – Оксана Жолнович протестувала нову соціальну послугу. *Decentralization*. 2024. URL: <https://decentralization.ua/news/17883> (дата звернення: 30.04.2025).
25. Як ефективно комунікувати про програму життєстійкості у вашій громаді. *Decentralization*. 2024. URL: <https://surl.li/ifslxi> (дата звернення: 01.05.2025).

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета для діагностики ефективності надання психосоціальної підтримки громадянам в умовах центрів життєстійкості

Шановний(а) респонденте! Просимо Вас відповісти на запитання, що допоможуть оцінити якість наданої підтримки. Анкетування є анонімним та використовується лише в наукових цілях.

1. Оцініть Ваш загальний психоемоційний стан на цей момент:

- Дуже добрий
- Скоріше добрий
- Посередній
- Поганий

2. Чи відчуваєте Ви емоційну підтримку з боку фахівців Центру?

- Так, повністю
- Частково
- Ні, зовсім

3. Наскільки доступними для Вас є послуги Центру?

- Повністю доступні
- Частково доступні
- Недоступні

4. Який вид підтримки Ви отримуєте в Центрі? (можна обрати кілька варіантів)

- Індивідуальні психологічні консультації
- Групові заняття або тренінги
- Соціальний супровід
- Інформаційні консультації
- Інше (уточніть)

5. Чи допомагають Вам отримані послуги краще справлятися зі стресом?

- Так, значно допомагають
- Частково допомагають
- Не допомагають

6. Чи покращився Ваш емоційний стан у процесі роботи з Центром?

- Так, значно
- Так, незначно
- Ні, без змін
- Погіршився

7. Наскільки Ви задоволені якістю індивідуальної роботи фахівців Центру?

- Повністю задоволений(на)
- Частково задоволений(на)
- Незадоволений(на)

8. Як Ви оцінюєте рівень організації роботи Центру життєстійкості?

- Відмінно
- Добре
- Задовільно
- Незадовільно

9. Чи змінилося Ваше ставлення до власних життєвих перспектив після участі в заходах Центру?

- Так, позитивно змінилося
- Ні, залишилося без змін
- Важко відповісти

10. Чи плануєте Ви рекомендувати Центр життєстійкості іншим людям, які потребують підтримки?

- Так
- Можливо
- Ні

11. Чи плануєте Ви звертатися до Центру повторно за необхідності?

- Так
- Ні

Не визначився(лась)

12. Які конкретні результати чи зміни Ви відчули завдяки участі в програмах Центру?

(Ваша відповідь)

13. Ваші побажання та пропозиції щодо покращення діяльності Центру життєстійкості:

(Ваша відповідь)

Додаток Б

Тренінг «Подолання тривоги: інструменти самопомоги»

Мета: сформувати у учасників базові навички виявлення, розуміння й регуляції тривоги за допомогою простих технік самопомоги.

Тривалість: 90 хвилин

Цільова група: дорослі громадяни, які перебувають у кризових життєвих обставинах, відчувають підвищений рівень тривожності.

Фасилітатори: психолог центру життєстійкості, соціальний працівник (за потреби)

Структура тренінгу

1. Вступ (10 хв)

Привітання, створення безпечного простору.

Ознайомлення з метою та планом заняття.

Вправа «Договір про безпеку» – проговорення правил групової взаємодії (довіра, конфіденційність, «тут і зараз»).

2. Міні-лекція: що таке тривога? (15 хв)

Пояснення відмінностей між страхом і тривогою.

Психофізіологія тривоги (що відбувається з тілом).

Коли тривога стає деструктивною?

Вправа на самоспостереження: «Як проявляється тривога в моєму тілі?»

3. Вправа «Тривожний трикутник» (15 хв)

Учасники працюють у парах або малих групах.

Завдання: розкласти одну тривожну ситуацію на 3 елементи:

Думки Почуття Реакція тіла

Обговорення результатів: що посилює тривогу? Що її зменшує?

4. Практична частина: техніки самопомоги (30 хв)

А. Дихальна вправа «4–7–8»

Вдих – 4 секунди

Затримка – 7 секунд

Видих – 8 секунд

Повторити 4 рази.

Обговорення фізичного ефекту після вправи.

Б. Техніка заземлення «5-4-3-2-1»

Назвати: 5 речей, які бачиш, 4 речі, які чуєш, 3 речі, які відчуваєш тілом, 2 запахи, 1 смак або приємну думку.

Ціль – повернути себе в момент тут і зараз.

В. Вправа «Антитривожна карта»

Учасники заповнюють коротку таблицю:

Ситуація	Що я думаю	Що я відчуваю	Що я можу зробити

5. Закріплення навичок (10 хв)

Кожен учасник створює «персональну аптечку самопомоги» – список із 3–5 дій, які він може виконувати при тривозі.

Наприклад: подихати, зателефонувати близькій людині, пити теплу воду, записати думки, послухати улюблену музику.

6. Підсумок та зворотний зв'язок (10 хв)

Коло: «Що я беру з собою з цього тренінгу?»

Роздатковий матеріал: пам'ятка «Що робити при нападі тривоги»

Опитувальник задоволеності (анонімно)

Очікувані результати тренінгу: учасники зрозуміють природу тривоги; навчаться використовувати щонайменше 3 технік самопомоги; визначать свої «тривожні тригери» і шляхи реагування; відчують посилення контролю над власним станом.