МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

на тему: ПСИХОЛОГІЧНІ СТРАТЕГІЇ АДАПТАЦІЇ ДО СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ ПІД ЧАС ВІЙНИ У ПЕРІОД РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ

Виконала: студентка IV курсу,
групи 6.0530-2
спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: Психологія
Харченко Діана Валеріївна
Науковий Юдіна О.В. к. пед.н., доцент, доцент кафедри ділової комунікації
Рецензент: Іванова Л.С., к.філос.н., доцент кафедри педагогіки та психології освітньої діяльності

Запоріжжя

2024

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти бакалаврський
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри
_____
к.психол.н., доцент. Н.О. Губа
«____»_____2024р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Харченко Діані Валеріївні

Тема роботи Психологічні стратегії адаптації до стресових ситуацій під час війни у період ранньої дорослості

керівник роботи Юдіна О.В. к. пед.н., доцент кафедри ділової комунікації

затверджений наказом ЗНУ від «05» 02 2024 року № 234—с

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: проаналізувати теоретичні підходи до розуміння поняття стрес в психологічій літературі; теоретично проаналізувати проблему копінг-поведінки в умовах стресу з точки зору особливостей застосування різних копінг-стратегій; обґрунтувати вплив війни на психологічний стан людини; розглянути відмінності застосування копінг-стратегій українцями під час війни залежно від їх місцеперебування та статі; провести емпіричне дослідження рівня стресу та стратегій його подолання українцями під час війни залежно від місцеперебування та статі.

5. Перелік графічного матеріалу: 1 таблиця, 8 малюнків

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання Прийняв
Вступ	Юдіна О.В. к. пед.н., доцент		
Розділ 1	Юдіна О.В. к. пед.н., доцент		
Розділ 2	Юдіна О.В. к. пед.н., доцент		
Висновки	Юдіна О.В. к. пед.н., доцент		

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	лютий 2024 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2023 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	березень 2024 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	квітень 2024 р.	Виконано
6	Написання висновків	квітень 2024 р.	Виконано
7	Передзахист	травень 2024 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	травень 2024 р.	Виконано

Студент _____ Д.В. Харченко

Керівник роботи _____ О.В. Юдіна

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ А.О. Неманежина

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота бакалавра: 49 сторінок 8 рисунків, 1 таблиця, 25 джерел, 7 додатків.

Об'єкт дослідження: процес реагування і адаптації людини до стресової ситуації у період ранньої дорослості

Предмет дослідження: психологічні особливості стратегій адаптації до стресових ситуацій під час війни у період ранньої дорослості

Мета дослідження: теоретичне обґрунтування та емпіричне вивчення особливостей застосування стратегій адаптації до стресових ситуацій під час війни у період ранньої дорослості

Гіпотеза дослідження: Гендерні та індивідуальні особливості впливають на вибір та ефективність психологічних стратегій адаптації до стресових ситуацій під час війни: 1) існує відмінність у використанні копінг-стратегій внутрішньо-переміщеними особами та тими, хто проживає у прифронтовій зоні; 2) жінки частіше використовують стратегію «пошук соціальної підтримки», а чоловіки спираються на проблемно-орієнтовані стратегії.

Методи дослідження. Теоретичні: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, методи статистичної обробки даних з питань стресу та застосування статегій його подолання; емпіричні: спостереження, тестування за психодіагностичними методиками; методи математичної статистики: порівняльний аналіз, U-критерій Манна-Уітні.

Одержані в результаті виконання кваліфікаційної роботи дані щодо особливостей переживання стресу та стратегій адаптації до стресових умов під час війни можуть бути використані у діяльності психологів та для розробки методів зниження рівня стресу та його впливу на особистість.

СТРЕС, КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ, ВІЙНА, МІСЦЕПЕРЕБУВАННЯ, СТАТЬ, УКРАЇНЦІ, ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН.

SUMMARY

Kharchenko D.V. Psychological Strategies of Adaptation to Stressful Situations during War in Early Adulthood

Bachelor's thesis: 52 pages, 8 figures, 1 table, 25 sources, 7 applications.

The object of research: the process of a person's response and adaptation to a stressful situation in the period of early adulthood

The subject of the study: psychological features of adaptation strategies to stressful situations during the war in early adulthood

The purpose of the study: theoretical substantiation and empirical study of the features of the application of adaptation strategies to stressful situations during the war in early adulthood

Research hypothesis: Gender and individual characteristics influence the choice and effectiveness of psychological strategies for adapting to stressful situations during war.

Research methods. Theoretical: analysis, synthesis, comparison, generalization, methods of statistical processing of data on stress and the application of strategies to overcome it; empirical: observation, testing by psychodiagnostic methods; methods of mathematical statistics: comparative analysis, Mann-Whitney U-test.

The data obtained as a result of the qualification work on the features of experiencing stress and strategies for adapting to stressful conditions during the war can be used for any areas of activity of psychologists and for the development of methods for reducing the level of stress and its impact on a person.

STRESS, COPING STRATEGIES, WAR, LOCATION, GENDER, UKRAINIANS, PSYCHOLOGICAL STATE.

ЗМІСТ

ВСТУП 7
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТТЯ СТРЕС ТА СТРАТЕГІЙ АДАПТАЦІЇ ДО НЬОГО.....11
1.1 Сутність поняття «стрес» та його види 11
1.2 Особистісні чинники переживання стресу у період ранньої дорослості.....15
1.3 Поняття «копінг-стратегії» та підходи до їх вивчення.....21
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ СТРАТЕГІЙ АДАПТАЦІЇ ДО СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ ПІД ЧАС ВІЙНИ У ПЕРІОД РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ.....30
2.1 Організація та обґрунтування методів дослідження.....30
2.2 Аналіз результатів дослідження.....34
ВИСНОВКИ.....44
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 48
ДОДАТКИ 50

ВСТУП

Актуальність дослідження. Дослідження психологічних стратегій адаптації до стресових ситуацій під час війни у період ранньої дорослості є актуальним у наш час. Оскільки війна стає все більш поширеним явищем у сучасному світі, це призводить до того, що все більше людей, стикаються з її руйнівними наслідками.

Наразі триває повномасштабна війна в Україні, під час якої українці перебувають в умовах, які суттєво відрізняються від звичайного життя. Стрес виникає у величезної кількості людей, бо вони переживають страх за своє життя, за своїх близьких, не мають чіткого бачення майбутнього, вимушені переїздити, втрачають домівки, тощо. Українці можуть перебувати в різних умовах, наприклад бути внутрішньо-переміщеними особами, залишатись у прифронтовій зоні, бути військовими або ж волонтерами. В залежності від умов рівень стресу, а також стратегія реагування на нього може бути різною.

Питанням дослідження стресу займалось багато вчених Л. М. Аболін, В. А. Бодров, О. М. Валуйко, Н.Є. Водоп'янова, Р.М. Грановська, Д. О. В. Гошкодеря, Л. Джуелл, Л. А. Китаєв-Смик, Т. Кокс, Р. Лазарус, Л. Є. Паніна, Р. А. Тигранян, О. Я. Чебикін, Ю. В. Щербатих та інші дослідники.

Чоловіки та жінки мають певні психофізіологічні відмінності, тому гендерні особливості також мають суттєвий вплив на рівень стресу та стратегії його подолання. Їх вивчали як зарубіжні так і вітчизняні дослідники: Д. А. Жуков, М. С. Пономарьова, В. П. Плотников, О. І. Захаров, П. О. Ковальов, Л. В. Куликов, Б. Г. Ананьєв, Н. Айзенберг, К. Ізард, С. Арчер, Е. Маккобі, К. Джеклін, Є. Варбан, К. Хорні та багато інших.

За два роки з початку повномасштабного вторгнення в Україні, люди адаптуються до надзвичайно стресових умов. Якщо на початку війни кожен день супроводжувався високим рівнем стресу, що впливало на психологічний та фізичний стан, на працездатність, то зараз організм справляється з цим.

При цьому кожна людина в залежності від індивідуальних особливостей обирає різні стратегії, які мають різну ефективність.

У наш час, де війна залишає свій відбиток на житті сотень тисяч людей, важливо розуміти, як індивіди у період ранньої дорослості адаптуються до стресових ситуацій, пов'язаних із війною. Дослідження цих стратегій дозволяє визначити, які механізми використовуються для подолання стресу та протистояння складним життєвим викликам. Це сприяє розробці ефективних методів психологічної підтримки та розвитку особистості, корисних для різних груп людей у різних умовах.

Респондентами нашого дослідження є люди віком від 20 до 30 років, що відповідає віку ранньої дорослості. Розгляд даного питання саме у такому віковому періоді обумовлений тим, що в цьому віці людина є дозрілою, має цілісний Я-образ, розвинені розумові здібності, сформовану систему цінностей, період характеризується стабільністю у психофізіологічному, психологічному та соціальному аспектах розвитку. Стабільність цього періоду дає можливість найбільш повно розглянути особливості прояву стресу, а також виявити стратегії адаптації до стресових умов.

У дослідженні проводиться спроба вивчення важливих аспектів психологічного пристосування молоді до стресових ситуацій під час війни та масштабу психологічного аспекту проблеми з яким стикнулося українське суспільство.

Мета дослідження: теоретичне обґрунтування та емпіричне вивчення особливостей застосування стратегій адаптації до стресових ситуацій під час війни у період ранньої дорослості.

Об’єкт: процес реагування і адаптації людини до стресової ситуації у період ранньої дорослості.

Предмет дослідження: психологічні особливості стратегій адаптації до стресових ситуацій під час війни у період ранньої дорослості.

Гіпотеза дослідження: Передбачаємо, що гендерні та індивідуальні особливості впливають на вибір та ефективність психологічних стратегій

адаптації до стресових ситуацій під час війни, а саме: 1) існує відмінність у використанні копінг-стратегій внутрішньо-переміщеними особами та тими, хто проживає у прифронтовій зоні; 2) жінки частіше використовують стратегію «пошук соціальної підтримки», а чоловіки спираються на проблемно-орієнтовані стратегії.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення стресу та копінг-стратегій;
2. Розглянути особливості переживання та подолання стресу під час війни;
3. Дослідити вплив війни на психологічний стан та емоційне благополуччя людей у період ранньої дорослості;
4. Визначити взаємозв'язок між індивідуальні особливостями та використанням копінг-стратегій;
5. Провести емпіричне дослідження особливостей застосування копінг-стратегій та проаналізувати його результати.

У якості основних методик та методів використані:

1. Теоретичні методи - аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, методи статистичної обробки даних з питань стресу та застосування статегій його подолання.
2. Емпіричні методи – спостереження, тестування. Застосовані психодіагностичні методики:

- Шкала психологічного стресу PSM 25 Лемура-Тесьє-Філліона (в адаптації Н.Є.Водоп'янової)
- Тест на визначення рівня стресу за В. Ю. Щербатих
- Опитувальник «Копінг-стратегії» Лазаруса
- Методика «Індикатор копінг-стратегій» Д. Амірхана

3. Методи математичної статистики – порівняльний аналіз, U-критерій Манна-Уітні.

Наукова новизна: Полягає у аналізі особливостей переживання стресу та стратегій адаптації до нього у період ранньої дорослості в умовах реальної війни в Україні. Це дозволяє отримати дані про актуальні стратегії адаптації в умовах війни, які використовуються людьми для подолання стресових ситуацій.

Практичне значення: Одержані в результаті виконання кваліфікаційної роботи дані щодо особливостей переживання стресу та стратегій адаптації до стресових умов під час війни можуть бути використані у діяльності психологів та для розробки методів зниження рівня стресу та його впливу на особистість.

Надійність і валідність: Надійність і валідність дослідження забезпечувалися репрезентативністю вибірки (16 чоловіків і 16 жінок віком від 20 до 30 років), застосуванням методів, адекватних меті і завданням дослідження, поєднанням кількісного та якісного аналізу, використанням методів математичної статистики.

Структура та обсяг роботи: Робота складається зі вступу, двох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, який налічує 25 найменувань та 7 додатків. Загальний обсяг бакалаврської роботи 49 сторінок. Робота містить 1 таблицю і 8 рисунків.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТТЯ СТРЕС ТА СТРАТЕГІЙ АДАПТАЦІЇ ДО НЬОГО

1.1 Сутність поняття «стрес» та його види

Слово «стрес» має багато значень (з англ. - тиск, натиск, навантаження, напруження). Це наукове поняття ввів в обіг американський психофізіолог Уолтер Кеннон, при описі двох класичних реакції на загрозу ззовні: намагання боротися або тікати [18].

Найбільш поширеними концепціями стресу є біологічна та психологічна. Біологічна вважається більш універсальною. Її розробив канадський фізіолог, біохімік та лауреат Нобелівської премії Ганс Сельє. Він приділяв увагу фізіологічним проявам організму людини та визначав стрес як неспецифічну реакцію організму на підвищену вимогу до нього [24].

Зовнішнє середовище завжди ставить певні вимоги, кожна із цих вимог є специфічною. Коли тіло людини перегрівається, вона пітніє, щоб охолодитися, а коли холодно, то воно починає тремтіти, щоб виробити більше тепла і зігрітися. У обох ситуаціях організму потрібно підвищити адаптивність. Ось ця вимога невідкладного пристосування до проблем і є неспецифічною. Вчений стверджував, що стрес є обов'язковою складовою життя людини [24].

Він визначив основні психофізичні реакції на загрозу оточуючого середовища та надав їм назву «тріада». До тріади входить: підвищення активності коркового слою наднирників, зменшення тимуса і лімфатичних залоз, точкові крововиливи у слизистій оболонці шлунку та кишківника. Ці реакції відповідні таким симптомам: 1) відчуття нездужання; 2) відчуття ломоти в м'язах та суглобах; 3) порушення харчової поведінки [24].

Ганс Сельє виділив три основні стадії стресу [24]:

- перша стадія – стадія тривоги (відзначається екстреною мобілізацією захисних функцій);
- друга стадія – стадія супротиву (організм посилено підтримує зміни в організмі);
- третя стадія – стадія виснаження (спад сил, дезадаптація, у організму закінчуються ресурси для подолання стресу) Якщо стресор зникає, розвиток стресу може зупинитись на першій стадії.

Сельє аналізує різноманітні стани людей у різних сферах: диспетчера аеропорту, чия помилка може призвести до катастрофи, бізнесмена, який відчуває тиск клієнтів, та спортсмена, який прагне до перемоги. Хоча їхні проблеми різняться, всі вони переживають стереотипну реакцію організму. Ми адаптуємося та відновлюємося до норми, незалежно від того, що вплинуло на нас. Суть стресу полягає у активізації потреби посилити наші механізми пристосування та адаптації.

Психологічна концепція стресу базується на теорії Р. Лазаруса, вивчавши це поняття з позиції фізіологічного, психологічного і поведінкового рівнів, прийшов до висновку, що фізіологічний стрес – це безпосередня реакція організму, що супроводжується «вираженими фізіологічними зрушеннями, на дію різних зовнішніх і внутрішніх стимулів фізико-хімічної природи» [21]

У теорії Р. Лазаруса виділяють такі положення [21]:

1) ситуація, що викликає стрес у однієї людини, не обов’язково буде стресовою для іншої;

2) ступінь стресового значення певної ситуації для конкретного суб’єкта визначається лише суб’єктивними когнітивними оцінками;

3) однакова подія у різні періоди життя суб’єкта може оцінюватися ним по різному, від цією оцінки і залежить чи буде виникати стресовий стан.

При психологічному стресі реакції можуть бути непередбачуваними, оскільки на них впливають індивідуальні особливості: одна людина може

відреагувати страхом, тоді як інша – гнівом. Особистісні когнітивні оцінки зовнішніх подій визначають ступінь їх стресового значення для конкретного суб'єкта. Відмінності у сприйнятті ситуацій можуть бути пов'язані зі змінами в психічному або фізіологічному стані суб'єкта. У розвитку психологічного стресу ключове значення мають негативні емоційні стани, перенапруження, обумовлені негативними емоціями, а також конфліктні ситуації [8].

Проте значення індивідуальних відмінностей зменшується при надзвичайних ситуаціях, у екстремальних умовах, війнах, катастрофах, під час проявів насилля, але далеко не у всіх виникає цей гострий стресс навіть у таких умовах.

У будь-яких умовах на організм впливають стресори, тому стрес у житті людини завжди присутній. Стресором вважають подразник, що діє на або дуже довго, або надто інтенсивно, а дія сприймається як неприємна або руйнівна. Стресори можуть бути як зовнішні, так і внутрішні. Також їх поділяють на фізіологічні та психологічні стресори. Приклад фізіологічних: шум, екстремальні температури, біль; психологічні: інформаційне перевантаження, проблеми із значущим оточенням, загроза статусу.

Помірний, не дуже тяжкий стрес може навіть підвищити психологічний імунітет людини. Коли ж стресу забагато людина стає дратівливою, непродуктивною і пригніченою.

Аналізуючи дію стресора на організм та психіку людини, Т. Цигульська стверджує, що стрес-фактор, провокуючи стрес, зумовлює адаптацію (друга фаза стресу) або виснаження організму (третя фаза стресу), що може супроводжуватись виникненням соматичних і психічних захворювань [15].

На фінальній стадії розробки свого вчення Г. Сельє виділив два види стресу – дистрес, що пов'язаний з негативними емоційними реакціями (знижує стійкість людини до несприятливих чинників, виснажує імунну систему, згубно впливає на стан здоров'я, але не є однозначно шкідливим, бо додає сил для подолання важкої ситуації) і еустрес, що пов'язаний з

позитивними емоційними реакціями (дає нові сили, надає життю нових барв, підвищуючи рівень суб'єктивного благополуччя) [3].

Для того щоб стрес перейшов в еустрес, необхідні такі умови: наявність ресурсів для подолання стресу, позитивний емоційний фон, дії індивіда узгоджені з соціальним середовищем, людина має досвід вирішення подібних проблем. Чинники, які впливають на виникнення дистресу: негативний прогноз ситуації, відчуття безпорадності перед проблемою, переважаюча сила стресу над адаптаційними можливостями людини, велика тривалість впливу стресової, що виснажує ресурси [8].

Стрес розділяють також на міжособистісний і внутрішньоособистісний. Перший є результатом непорозумінь з оточенням, а другий можуть спричинити наприклад нереалізовані потреби, мрії, внутрішні конфлікти.

Деякі автори виділяють груповий і індивідуальний стрес. Груповий одночасно переживає певна кількість людей у відповідь на загальну для всіх дію шкідливого чинника, наприклад, під час війни. Дія групового стресу може посилюватися через емоційне зараження, коли руйнівні переживання тих, хто постраждав більше, стають спільними для багатьох.(саме цей тип стресу є характерним наразі для українців). Індивідуальний стрес людина переживає у відповідь на певний подразник, який інші можуть зовсім не сприймати [10].

Загалом причини стресу можна розділити на два види: суб’єктивні та об’єктивні.

До суб’єктивних включають: не відповідність очікувань від події і дійсності; наявність певних життєвих установок, нав’язаних оточенням і не відповідають потребам людини; певні емоції людини, що призвели до спонтанних рішень; неможливість реалізації актуальної потреби; неправильна комунікація;. До об’єктивних причин стресу можна віднести: погані умови для праці та життя; проблеми у взаємовідносинах з оточуючими; порушення режиму дня; матеріальні проблеми; політичні проблеми; надзвичайні ситуації(війна).

Актуальним для українських біженців наразі є культурний шок. Цей феномен може виникати при переміщенні людей з одного культурного середовища до іншого. До симптомів культурного шоку відносяться прояви стресу і надмірний страх сторонніх людей, а також почуття туги за країною. Наслідки культурного шоку можуть бути різними та залежать від [12]:

1) різниці між культурами (чим сильніше відрізняються культури, тим більші ознаки шоку);

2) індивідуального досвіду;

3) статевих особливостей (жінки більш чутливі).

Найбільш вагомими факторами появи культурного шоку є втрата контролю, розбіжність між очікуваннями та реальністю, відсутність підтримки та достатніх навичок [12].

Наразі актуальними проблемами біженців є мовний бар'єра, влаштування дітей у навчальний заклад, проблеми із транспортом, відсутність зручностей у місці проживання, складнощі з придбанням товарів магазинах, тощо.

1.2 Особистісні чинники переживання стресу у період ранньої дорослості

Згідно з результатами багатьох досліджень існують відмінності в емоційній сфері осіб жіночої та чоловічої статі, відповідно у реагуванні на стрес також є відмінності. Це може бути обумовлено як вродженими особливостями, так і специфічним вихованням дівчат та хлопців. Більшість психологів пов’язують ці відмінності саме з особливостями виховання тих і інших.

Згідно К. Юнгу, в процесі виховання чоловіка його почуття пригнічуються, тоді як у жінок вони домінують. Емоційна сфера жінок більш складніша і диференційована, ніж у чоловіків.

К. Хорні вказує на те, що відповідно до розподілу соціальних ролей сформувався певний погляд на жінок як на інфантильних створінь, що живуть емоціями [20].

У працях науковців зазначено, що емоційна сфера чоловіків та жінок, має певні відмінності, розглянемо їх більш детально.

Факт більшої тривожності і нейротизму осіб жіночої статі в порівнянні з особами чоловічої статі виявлений в багатьох дослідженнях . Наприклад, В. Д. Кузакова (1975) встановила, що серед здорових чоловіків високий рівень тривожності спостерігався у 14 % випадків, тоді як серед жінок цей показник складав 21 %. Її опитування спортсменів високого класу показало, що у жінок, які виступають в ігрових видах спорту, значно частіше зустрічається високий нейротизм, ніж у чоловіків, які є представниками таких же видів спорту.

А. М. Прихожан зазначає що до 16-17 років рівень тривожності у хлопців та дівчат коливається, але після цього віку більш тривожними виявляються дівчата [6]. Але не дивлячись на те, що у жінок рівень тривожності є вищим, вони в більшій мірі схильні до її подавлення.

С. Арчер виявила, що 42% дівчат стурбовані неможливістю поєднати в майбутньому роботу та сім'ю, серед хлопців стурбованості цим питанням виявлено не було. 75% хлопців відповіли, що їх нічого не турбує, коли у дівчат таких відповідей було всього 16% [13].

Отже, стурбованість практично по всім аспектам життя більше виражена в жінок, ніж у чоловіків. Для жінок проблеми, які пов'язані з власною особою та майбутнім, мають більше значення, ніж для чоловіків. У жінок ступінь надії менший ніж у чоловіків, тобто останні з більшим оптимізмом дивляться в майбутнє.

За даними досліджень гендерних особливостей емпатичності, можна констатувати, що жінки більш схильні до емпатії, ніж чоловіки. Велику схильність жінок до співпереживання в порівнянні з чоловіками виявила М.

Л. Бутовська. Жінки мають більшу схильність до того, щоб плакати та розповідати про свої переживання у відповідь на розповіді інших людей.

Велику емпатійність жінок в порівнянні з чоловіками пояснюють їх гендерними ролями, а також відповідним цим ролям вихованням дітей. У хлопців формується установка на придушення вираження емоцій, тоді як у дівчат їх вираження заохочується. Гра дівчаток з ляльками розвиває емпатію, а «чоловічі» іграшки не спрямовані на її розвиток.

Фактор статі також сильно впливає на переживання провини: чоловіки набагато рідше говорять про переживання провини, у них воно виражено слабше, ніж у жінок. Жінки більш схильні до депресій та страхів, їм часто складно прийняти рішення.

На відміну від чоловіків, крім неспецифічних стресів, у жінок існують специфічні фізіологічні стреси, що пов'язані з життєвими циклами. Існує кілька типів таких стресів [14]:

1. Стреси, що пов'язані з жіночою фізіологією - розвиток молочних залоз, менструації, вагітність і менопауза.

2. Стреси, пов'язані зі змінами в житті - заміжжя, материнство, розлучення (можливі фінансові ускладнення після цього)

3. Психологічні стреси – незаміжні відчувають себе самотніми; домогосподарки, які завантажені рутинною домашньою роботою; ділові жінки, на яких тисне необхідність частіше бувати вдома

4. Стреси, приховувані від інших, які спустошують - зіткнення з показухою, з шовінізмом, з підступністю, інтриги

5. Стреси криз в житті - догляд за хворими батьками або дітьми-інвалідами, думки про те, що робити, щоб життя продовжувалось після життєвих проблем.

Дитина також є додатковим стресором для жінки. Людина природним чином має піклуватися про себе, але дитина стає ще однією людиною, про яку треба постійно думати та піклуватись про неї. Чоловік ставиться до дитини трохи інакше, навіть якщо він дуже до неї прив'язаний [11].

Наслідком стресу у жінок може бути нервова анорексія (людина сідає на всілякі дієти, відмовляється від їжі та може схуднути настільки, що це буде критичним для життя), або навпаки булімія (вона відчуває себе спокійно, коли щось споживає, але аби підтримувати вагу у нормі застосовує блювання, чи інші методи, які є шкідливими для здоров'я)

У чоловіків частіше проявляються такі наслідки стресу: обмеження рухової активності, поява психічних розладів, погіршення слуху або зору, пам'яті і сексуальні розлади. Хлопець виробляє негайну і безпосередню реакцію на стрес. Тестостерон провокує високу активність, підвищує здатність концентруватись на ситуації і виходити з неї через дію.

Жіночий організм інакше реагує на стрес. Він викидає в кров більше гормонів стресу і насилу припиняє їх виробництво, коли причина стресу вже усунена. Тривала дія таких гормонів шкідлива для клітин мозку, особливо для тих, що відповідають за пам'ять. Жінки схильні постійно аналізувати та згадувати неприємні ситуації і почуття, особливо щодо взаємин з близькими або важливими для них людьми [1].

Серед жінок частіше зустрічаються депресія і хвилювання, а чоловіки частіше страждають від залежностей [2].

Отже, можна зробити висновок, що чоловіки та жінки мають різні типу реагування на стресові ситуації, по різному їх сприймають, та схильні до різних типів розладів на основі стресу. Ті ситуації та проблеми, що є стресовими для жінок, можуть не сприйматись так само чоловіками. Вони мають різне ставлення до одних і тих самих проблем.

Далі розглянемо травматичний стрес та особливості його переживання біженцями та людьми, що проживають у прифронтовій зоні.

Питання вивчення травматичного стресу наразі є дуже актуальним для України, через повномасштабне вторгнення та військові дії на території нашої країни. Події, які зараз відбуваються здатні викликати травматичний стрес.

Дослідження американської асоціації психологів свідчать, що майже 80% дорослого населення США піддавалось впливу травматичного стресу. Він виникає в таких випадках: в учасників бойових дій, поліцейських, пожежників, у жертв природних катастроф, пожеж, насилля , в результаті заподіяння «моральної шкоди» [8].

До травматичного стресу також можуть призвести: тортури, голод, бідність, біль, нестерпна спека чи холод, статус біженця, важка хвороба своя чи близьких, смерть близьких, утрата житла й майна, радіаційна чи бактеріологічна загроза тощо.

Коли результатом впливу стресора є порушення в психічній сфері, стрес стає травматичним. У цьому випадку порушується: структура «самості», когнітивна модель світу, афективна сфера, неврологічні механізми, що керують процесами навчання, система пам'яті, емоційні шляхи навчання.

Стресорами у таких випадках є травматичні події– екстремальні кризові ситуації, що мають потужний негативний наслідок, ситуації загрози життю для самого себе або значущих близьких [16].

«Нормальним» досвідом вважають такі події, як втрата близької людини в силу природних причин, важка хвороба, втрата роботи, сімейний конфлікт тощо.

Стросорами, які не є нормальним життєвим досвідом вважаються події, які можуть травмувати психіку практично кожної людини. До них відносять стихійні лиха, техногенні катастрофи, злочинна діяльність (диверсії, терористичні акти, тортури,, бойові дії, потрапляння в «ситуацію заручника», руйнування власної будівлі тощо.).

Травматичний стрес – це результат особливої взаємодії людини і навколишнього світу. Це нормальна реакція на ненормальні обставини, стан, що виникає у людини, яка пережила щось, що виходить за рамки нормального людського досвіду [9].

Такі події порушують почуття безпеки та викликають переживання травматичного стресу.

Виділено такі чотири характеристики травми, здатної викликати травматичний стрес[8]:

1) подія усвідомлюється, тобто людина знає, що сталося і через що у неї погіршився психологічний стан;

2) цей стан зумовлено зовнішніми причинами;

3) пережите руйнує звичний спосіб життя;

4) подія, що відбулась викликає жах і відчуття безсилля, неможливості щось зробити та змінити ситуацію.

Психологічна реакція на травму включає в себе три фази [8]:

1) Фаза психологічного шоку – пригнічення активності, порушення орієнтування в навколишньому середовищі, дезорганізація діяльності; заперечення того, що відбулось. Ця фаза короткочасна.

2) Вплив – виражені емоційні реакції на подію і її наслідки (сильний страх, жах, тривога, гнів, плач, звинувачення) . Емоції, відрізняються дуже сильною інтенсивністю. Поступово вони змінюються критикою або сумнівами в собі («що було б, якби ...» і супроводжується болючим усвідомленням незворотності, «провина вижившого»)

3) Після другої фази відбувається або процес одужання (відреагування, прийняття реальності, адаптація), тобто третя фаза нормального реагування, або відбувається фіксація на травмі і подальший перехід постстрессового стану в хронічну форму.

Порушення, що розвиваються після травми, зачіпають всі рівні людського функціонування, призводять до стійких у людей, що пережили стрес та у членів їх сімей.

Виходячи з представленої вище інформації, можна зробити висновок, що люди, що досі проживають у прифронтових районах, в районах бойових дій, так і люди, які наразі є біженцями можуть мати травматичний стрес.

Кожен з українців, біженець він чи ні, міг втратити свою домівку, близьких, бути свідком вибухів, потрапити в заручники, тобто мати одразу декілька, або хоча б один з факторів, що викликають травматичний стрес. При цьому є біженці, які могли потерпати від вище переліченого, додатково ще мати стрес від переїзду, а також культурний шок. Деякі співвітчизники знаходяться в безпечних місцях, але їх родичі можуть бути військовими, або в окупації, або ж просто бути у районі бойових дій, переживання за них можуть також бути стресором. Можна констатувати, що кожна ситуація є індивідуальною, але більшість українців має підстави для виникнення стресу внаслідок повномасштабного вторгнення.

1.3 Поняття «копінг-стратегії» та підходи до їх вивчення

Поняття копінг-стратегій в психології відображає сукупність психологічних, когнітивних та поведінкових стратегій, що використовуються людиною для подолання стресових ситуацій чи адаптації до вимог навколишнього середовища [22]. Вивчення цього явища займає важливе місце в сучасній психології і включає в себе різноманітні підходи та концепції.

Під термінами «подолання стресу» та «копінг-поведінка» розуміють різноманітні форми активності особи, що охоплюють всі аспекти взаємодії суб'єкта з завданнями та проблемами як зовнішнього, так і внутрішнього характеру. Подолання виникає не лише у випадках, коли складність завдання перевищує можливості стандартних реакцій, порушує нормативне пристосування або потребує нових ресурсів, а й тоді, коли необхідно змінити поведінку у складних життєвих обставинах, за впливу хронічного стресу або під час негативних повсякденних подій. Подолання, як правило, націлене на пошук шляхів зміни взаємодії між особою та зовнішнім середовищем або на зменшення емоційних переживань та дистресу. Відповідно до інтенсивності стресових факторів, їх частоти, тривалості та індивідуальних особливостей

особистості формуються найтиповіші для неї способи подолання стресу, тобто копінг-стратегії [22].

Копінг (від англ. to cope – переборювати, долати, справлятися) – є відносно новим поняттям, яке активно застосовувалось в американській психології на початку 1960-х років. Якщо звернутись до більш точних дат, то цей термін виник завдяки Л.Мерфі в 1962 році під час дослідження дітей, які долали кризу розвитку. Автор визначав копінг як «деяка спроба створити нову ситуацію: або загрозливу, або небезпечну, або радісну» [4].

Невдовзі після цього починається масовий когнітивний рух, який знайшов відображення в працях І. Джемса (1958), М. Арнольда (1960), Л. Мюрфі (1962), Дж. Роттера (1966), Р. Лазаруса (1966).

«Копінг-поведінка» - це спосіб, який людина використовує для пристосування до обставин і передбачає сформоване вміння використовувати певні засоби для подолання емоційного стресу. Ця форма поведінки розглядається як активна діяльність особистості, спрямована на збереження або відновлення балансу між вимогами оточуючого середовища та ресурсами, що відповідають цим вимогам. Копінг-поведінка проявляється в різних сферах, таких як когнітивна, емоційна та поведінкова. Використання ефективних стратегій копінгу сприяє подоланню станів дезадаптації [7].

С. Карвер стверджує, що головна мета копінгу полягає в забезпеченні та підтримці благополуччя людини шляхом оптимального пристосування до вимог ситуації, її опанування та зменшення її впливу. Отже, основне завдання копінгу – забезпечення благополуччя людини, як фізичного так і психічного.

Р. Лазарус, у своїй книзі «Психологічний стрес та процес його подолання» (1966), описав копінг як стратегію подолання стресу та тривоги.

За визначенням Р. Лазаруса, копінг – це зусилля індивіда, спрямовані на вирішення проблем, якщо вимоги мають величезне значення для його гарного самопочуття (як у ситуації, пов’язаній з великою небезпекою, так і в

ситуації, спрямованій на великий успіх), оскільки ці вимоги активують адаптивні можливості [22].

Незважаючи на велику індивідуальну різноманітність поведінки в стресових ситуаціях, Р. Лазарус виділяв два глобальних стилі реагування [23]:

- Проблемно орієнтований
- Суб'єктивно орієнтований.

Проблемно орієнтований стиль передбачає раціональний аналіз проблеми і виявляється в розробці та реалізації плану для вирішення складної (стресової) ситуації. Для цього стилю реагування притаманна така поведінка: самостійний аналіз проблемної ситуації, звернення по допомогу до інших, пошук додаткової інформації.

Суб'єктивно орієнтований стиль зазвичай не супроводжується конкретними діями, а базується на емоційній реакції на ситуацію. Його прояви включають спроби уникнення думок про проблему взагалі, залучення інших у свої переживання, бажання зануритися в сон, забуття проблем у алкоголі, компенсацію негативних емоцій наркотиками або їжею [23].

Копінг, що зорієнтований на емоції, полягає у когнітивних, емоційних і поведінкових зусиллях, за допомогою яких особистість намагається зменшити емоційну напругу. Загалом виявлення почуттів вважається досить ефективним методом подолання стресу; винятком є лише відкрите виявлення агресії через його асоціальну спрямованість. Проте стримування гніву, згідно з даними психосоматичних досліджень, також є ризикованим фактором, оскільки може порушити психологічне благополуччя людини.

Проблемно-орієнтовані методи виявляться дієвими, коли особа знаходиться в ситуації визначеності, де всі обставини зрозумілі, чіткі і можна зробити прогноз стосовно результату. З іншого боку, емоційно-орієнтовані підходи будуть ефективними в умовах невизначеності.

Інший підхід до класифікації копінг-стратегій полягає в розподілі їх на активні та пасивні [5].

Активний копінг - це стратегії, що передбачають поведінкові або психологічні відповіді, спрямовані на безпосередню зміну природи стресора або переосмислення. Тобто передбачають активну участь людини у подоланні стресу, наприклад, шляхом пошуку рішень або планування дій.

До активних стратегій відносять стратегію «вирішення проблем», як базову копінг-стратегію. Вона охоплює всі можливі варіанти поведінки особи, спрямовані на вирішення проблематичних або стресових ситуацій. Також до активних стратегій відноситься стратегія «пошуку соціальної підтримки», яка спрямована на отримання соціальної підтримки від оточуючих.

Пасивні стратегії характеризуються уникненням проблеми або спробами уникнути її наслідків.

Пасивна копінг-поведінка забезпечує використання варіантів поведінки, що містять базову копінг-стратегію «уникання». Тобто такий спосіб характеризується уникненням проблеми або спробами уникнути її наслідків.

Загалом, до базових копінг-стратегій науковці відносять такі: вирішення проблем, пошук соціальної підтримки і уникнення. Вони характеризуються наступними особливостями [17]:

Стратегія вирішення проблем представляє собою активний підхід, за яким людина використовує свої особистісні ресурси для пошуку можливостей ефективного вирішення проблеми.

Стратегія пошуку соціальної підтримки також є активною, і полягає в тому, що людина звертається за допомогою та підтримкою до свого оточення (сім'ї, друзів) для ефективного вирішення проблем.

Стратегія уникнення - пасивний підхід, при якому людина намагається уникнути контакту з оточуючим середовищем, ухиляється від необхідності вирішення проблеми. Це може включати занурення у хворобу, збільшення вживання алкоголю чи наркотиків, або як активний спосіб уникання може бути здійснений суїцид.

Різноманітні дослідження показують, що перевагу слід віддавати активним стратегіям, незалежно від того, чи це поведінкові, чи емоційні стратегії. Уникання стресора, натомість, призводить до несприятливих реакцій на стресові події в житті. Стратегія «уникнення» вважається однією з основних, але менш ефективних, оскільки вона сприяє формуванню дезадаптивної поведінки. Найкращим підходом є ситуативне використання всіх трьох стратегій залежно від конкретної ситуації. Іноді людина може подолати життєві труднощі самостійно, в інших випадках вона може потребувати підтримки від оточення, або ж передбачаючи можливі негативні наслідки ситуації, вона може уникнути прямого зіткнення з проблемою [25].

Вибір копінг-стратегії визначається особистісними особливостями та обставинами. Особистісні характеристики людини можуть бути як ресурсами, так і факторами, які ускладнюють успішне подолання стресової ситуації. Конструктивність або неконструктивність копінг-стратегій може бути визначена тим, наскільки обрана стратегія співвідноситься з можливістю адаптації та здатністю зберігати продуктивність дії на відповідному рівні [17].

Серед неконструктивних стратегій копінгу, які все ж полегшують внутрішній стан людини та сприяють її адаптації до складних умов, можна виділити стратегію втечі. У таких випадках людина відхиляє цікаві пропозиції чи можливості, наприклад підвищення на роботі, бо переконана, що отримані переваги супроводжуються надмірно високою ціною.

Найменш ефективними стратегіями подолання є уникнення та самозвинувачення. Людина віддаляється від реальності та починає себе осуджувати, що призводить до зниження власної самооцінки.

Р. Моос та Д. Шеффер пропонують таку систему класифікації стратегій адаптивної поведінки [19]:

Стратегія копінгу, орієнтована на проблему, включає прагнення особистості змінити або усунути джерело стресу шляхом модифікації ситуації.

Стратегія копінгу, спрямована на сприйняття значущості стресу для особистості та пошук ефективних шляхів управління ситуацією шляхом зміни свого ставлення до неї, використовуючи механізми когнітивної переоцінки та логічного аналізу.

Стратегія копінгу, орієнтована на емоції, включає управління почуттями та переживаннями, а також підтримання емоційної стабільності.

Розглядаючи копінг-стратегії як засіб керування стресом, Р. Лазарус виокремив наступні типи копінг-механізмів [23]:

Конструктивні механізми включають самоконтроль, планування стратегій для вирішення проблем, а також пошук соціальної підтримки.

Відносно конструктивні механізми охоплюють прийняття відповідальності та позитивне переосмислення ситуації.

Неконструктивні механізми включають дистанціювання, втечу-уникнення та конфронтацію.

Отже, основні копінг-стратегії за Лазарусом [23]:

1. Активна адаптація та планування вирішення проблеми

У ситуації стресу людина активно мобілізує всі свої ресурси - як ментальні, так і когнітивні, а також розвиває конкретні дії для подолання перешкод. Ця стратегія копінгу є ефективною при перебуванні у небезпечних ситуаціях.

2. Конфронтація

Така відповідь є агресивною. Людина сприймає проблему як загрозливу та негайно реагує на неї агресивно, починає інтенсивну боротьбу. У цієї стратегії є як переваги, так і недоліки. Переваги полягають в тому, що коли є реальна загроза такий підхід може швидко поліпшити ситуацію. Але якщо загроза несерйозна, то це може лише ускладнити проблемну ситуацію. Контролювати агресію складно, оскільки вона пригнічує розум та утруднює планування дій. Крім того, у стані агресії дуже легко «робити з мухи слона».

3. Самоконтроль та придушення емоцій

Людина намагається пригнічувати свої емоції та перейти до обдуманих дій. Ця стратегія може здатися доцільною та результативною: приховати емоції, придушити будь-які негативні переживання, уникати конфліктів, продовжуючи вирішувати проблеми. Позитивні сторони цієї стратегії полягають у збереженні чіткого мислення. Проте недоліки виявляються у великому емоційному напруженні, яке потрібно для пригнічення емоцій та яке, можна було б використати для вирішення проблеми. Крім того, іноді ситуація вимагає виразити свій гнів, щоб домогтися перемоги. У таких випадках ця стратегія може бути неефективною.

4. Пошук соціальної підтримки та однодумців

У складних ситуаціях людина шукає підтримку та розуміння у своїх близьких, друзях або колегах. Це спрямовано на те, щоб уникнути відчуття самотності. Такий підхід часто має позитивний вплив у вирішенні особистих проблем, у випадку горя, втрати або нещастя. Проте є й недоліки: часте звертання за підтримкою може призвести до стигми слабкості.

5. Втеча від проблем

Особа відкладає вирішення проблем на потім і перекладає відповідальність на інших. Тут може бути позитивна сторона - взяти перерву для зниження емоційного напруження і набуття сил може бути ефективною стратегією. Але є недоліки - це схильність до деструктивної поведінки, такої як утопічні фантазії, комп'ютерні ігри, алкоголь або наркотики. Крім того, постійне ігнорування проблем лише призводить до їх накопичення.

6. Позитивна переоцінка

У кризових ситуаціях позитивні емоції можуть стати нашим джерелом енергії. Цей метод копінгу ефективний тоді, коли ситуація не залежить від особистої дії людини: хвороба, аварія, несподіване звільнення тощо. Спроба знайти позитивне в навіть у негативній ситуації допомагає зменшити стрес, змінюючи спосіб сприйняття та інтерпретацію подій. Однак, недолік цієї стратегії полягає в тому, що фокус на позитивному може призвести до

«сліпих плям» у сприйнятті ситуації, і людина може не вчасно помітити реальну небезпеку або загрозу.

7. Прийняття відповідальності

Це стратегія прийняття власних помилок без звинувачень або виправдань, що дозволяє собі взяти активну позицію: виправити помилки там, де це можливо, або просто прийняти той факт, що деякі речі вже не виправиш. Головне — перетворити стрес на досвід, на урок для майбутнього.

8. Дистанціювання

Ця стратегія полягає в тому, щоб вирішувати проблеми на відстані. Це доцільно, коли відносини з опонентом напружені, і краще уникати конфлікту. Іноді зробити паузу, дистанціюватись й піднятися над ситуацією, може бути дуже корисно. З одного боку це захистить вас, а з іншого — дозволить мати час і простір для маневру. Але не всі проблеми можна вирішити здалеку. В житті іноді зустрічаються ситуації, коли потрібно бути максимально включеним в ситуацію.

Отже, можемо зробити висновок, що стрес визначено як неспецифічну реакцію організму на підвищені вимоги до нього [24]. Поняття стресу включає як біологічні, так і психологічні аспекти. Стрес може бути як позитивним (еустрес), так і негативним (дистрес). Позитивний стрес стимулює активність і продуктивність, тоді як негативний стрес може мати шкідливий вплив на фізичне та психічне здоров'я.

Існують індивідуальні особливості, такі як стать, темперамент, характер та попередній досвід людини, вони відіграють важливу роль у тому, як людина реагує на стресові ситуації. Чоловіки та жінки мають різницю у проявах емоційної сфери та різні типи реакції на стресові умови. Згідно з аналізом досліджень жінки схильні до сильніших емоційних проявів, ніж чоловіки, за рахунок фізіологічних особливостей і особливостей виховання.

Під час війни люди в залежності від умов, у яких опинились, можуть мати різний рівень стресу. Українці під час повномасштабного вторгнення можуть страждати від травматичного стресу, а також переживати культурний

шок, що характерно для біженців, які різко опинились в іншому культурному середовищі.

Поняття «копінг-стратегій» визначено як сукупність психологічних, когнітивних та поведінкових стратегій, що використовуються людиною для подолання стресових ситуацій чи адаптації до вимог навколишнього середовища [22]. Вони поділяються на проблемно-орієнтовані та суб'єктивно-орієнтовані, на активні та пасивні. Також стратегії адаптації мають різні класифікації в залежності від підходу автора.

Вибір тієї чи іншої стратегії залежить від індивідуальних особливостей та обставин. Найбільш ефективним вважається збалансоване поєднання різних копінгів відповідно до ситуації. Існують різні методи та підходи до дослідження копінг-стратегій, включаючи опитувальники, спостереження та експериментальні методики. Вони дозволяють оцінити їх ефективність у подоланні стресу.

Отже, теоретичний аналіз понять стресу та копінг-стратегій дозволяє зрозуміти складність та багатогранність цих явищ, а також їх значення для психологічного благополуччя людини. Ці знання є основою для подальшого емпіричного дослідження, представленого у наступному розділі роботи.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ СТРАТЕГІЙ АДАПТАЦІЇ ДО СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ ПІД ЧАС ВІЙНИ У ПЕРІОД РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ

1.1 Організація та обґрунтування методів дослідження

Метою дослідження є вивчення особливостей застосування стратегій адаптації до стресових ситуацій під час війни у період ранньої дорослості.

Дослідження проводилося серед внутрішньо-переміщених осіб та тих, хто проживає на прифронтових територіях. Кількість респонентів - 32 людини. У дослідженні прийняли участь 16 чоловіків і 16 жінок віком від 20 до 30 років. 16 (8 чоловіків, 8 жінок) з них перебувають у прифронтовій зоні, інші 16 є внутрішньо переміщеними особами.

Дослідження особливостей застосування копінг-стратегій під час війни у період ранньої дорослості проводилось в 4 етапи.

На першому етапі було проведено відбір наукових джерел. Ми систематизували та проаналізували теоретичний матеріал, присвячений проблематиці стесу та застосування копінг-стратегій під час війни. Також розглянули основні підходи до визначення понять та їх класифікації.

На другому етапі було проведено підбір та обґрунтування психодіагностичних методик, спрямованих на визначення рівня стресу та використання стратегій копінгу. На цьому етапі обрано конкретні методи та методики діагностики й обрано критерії для математичної обробки даних. Серед використаних методів дослідження були теоретичні методи аналізу, синтезу, інтерпретації та узагальнення, а також емпіричні підходи, які включаючи методи тестування та математичну статистику.

У дослідженні використовувалися такі методики*(див.додатки Г,Д,Е,Ж)*:

- Шкала психологічного стресу PSM 25 Лемура-Тесьє-Філліона (в адаптації Н.Є.Водоп'янової)
- Тест на визначення рівня стресу за В. Ю. Щербатих
- Опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса
- Методика «Індикатор копінг-стратегій» Д. Амірхана

Також були застосовані математичні методи для обрахунку даних, а саме порівняльний аналіз, за допомогою непараметричного критерію Манна-Уітні для знаходження значущості зв'язків між змінними.

На третьому етапі було проведено опитування 32 респондентів обраними психодіагностичними методиками. Був проведений короткий інструктаж, після чого опитувані отримали посилання на форму, де вказали свої анкетні дані (стать, вік, місцезнаходження) та пройшли обрані нами методики. Форми не були підписані через конфіденційність.

Отримані результати оброблено за допомогою ключів та обраховано відсоток досліджуваних з низькими, середніми та високими показниками за кожною шкалою. Згідно опису шкал, кожен із статистично значущих показників інтерпретувався згідно застосованих методик. Для встановлення зв'язків між рівнем стресу та копінг-стратегіями, а також між індивідуальними особливостями випробуваних та обраними стратегіями адаптації, було застосовано кореляційний аналіз.

На четвертому етапі ми структурували та подали отримані результати у вигляді таблиць та графіків, також були узагальнені отримані дані та сформульовані висновки.

Характеристика психодіагностичних методик.

Для визначення рівня стресу була використана шкала психологічного стресу PSM 25 Лемура-Тесьє-Філліона (в адаптації Н.Є.Водоп'янової).

Випробовуваним пропонується прочитати наведені 25 тверджень, що характеризують психічний стан, і обрати відповідний варіант відповіді, по шкалі від 1 до 8, де 1- ніколи, 8- постійно.

При обробці результатів відбувається визначення показників рівня стресу згідно з ключем. Показники до 100 балів вказують на низький рівень стресу, 100-154 бали – середній рівень, вище 155 – високий.

Також був використаний тест на визначення рівня стресу (за В. Ю. Щербатих), який дозволяє виявити інтелектуальні, поведінкові, емоційні та фізіологічні симптоми стресу.

Випробуваним пропонується відзначити, чи характерні для них перелічені симптоми.

Обробка та інтерпретація результатів: загальна максимальна сума за всім списком теоретично може досягати 66.

Показник від 0 до 5 балів означає, що в даний момент життя вагомий стрес відсутній.

Показник від 6 до 12 балів означає, що людина відчуває помірний стрес, який може бути компенсований за допомогою раціонального використання часу, періодичного відпочинку і знаходження оптимального виходу з ситуації, що склалася.

Показник від 13 до 24 балів вказує на досить виражене напруження емоційних і фізіологічних систем організму, що виникло у відповідь на сильний стресорні фактор, який не вдалося компенсувати. В цьому випадку потрібно застосування спеціальних методів подолання стресу.

Показник від 25 до 40 балів вказує на стан сильного стресу, для успішного подолання якого бажана допомога психолога або психотерапевта. Така величина стресу говорить про те, що організм вже близький до межі можливостей чинити опір стресу.

Показник понад 40 балів свідчить про перехід організму до третьої, найбільш небезпечною стадії стресу - виснаження запасів адаптаційної енергії.

Було застосовано опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса призначений для діагностики способів подолання труднощів у різних сферах психічної діяльності, тобто копінг-стратегій. Випробуваному пропонуються 50 тверджень, які стосуються поведінки у важкій життєвій ситуації. Випробуваний повинен оцінити як часто дані варіанти поведінки проявляються у нього. Автори описують 8 копінг-стратегій:

1. Конфронтаційний копінг. Передбачає агресивні зусилля по зміні ситуації, певну ступінь ворожості, готовності до ризику.
2. Дистанціювання. Когнітивні зусилля відокремитися від ситуації і зменшити її значимість.
3. Самоконтроль. Подолання складної ситуації шляхом придушення та стримування емоцій, почуттів для поліпшення контролю дій.
4. Пошук соціальної підтримки. Полягає у залученні до вирішення проблеми оточуючих, пошуку інформаційної та емоційної підтримки співчуття та уваги.
5. Прийняття відповідальності. Визнання своєї ролі в проблемі та бажання вирішити її самостійно.
6. Втеча-уникнення. Уявне прагнення і зусилля, спрямовані до втечі або уникнення проблеми. Людина намагається заперечувати існування проблеми
7. Планування вирішення проблеми. Передбачає раціональний аналіз ситуації та планування дій щодо її вирішення
8. Позитивна переоцінка. Спроба знайти позитивне значення для складної ситуації спрямування фокусу на зростання власної особистості. Включає також релігійний вимір.

Отримані за методикою результати оцінюються в залежності від кількості набраних балів як низькі, середні чи високі. Бали від 0 до 6 вказують на адаптивне застосування копінг-стратегії; 7-12 балів свідчать про напруженість копінгу; високий рівень (13-18 балів) може означати дезадаптацію, тобто надмірне напруження даної копінг-стратегії.

Методика «Індикатор копінг-стратегій» Д. Амірхана [17] в адаптації Н.А.Сироти і В. М. Ялтонського було застосовано з метою виявлення індивідуального стилю оволодіння стресом. Вона спрямована на виявлення трьох спрямованостей копінг-стратегій: вирішення проблеми (адаптивна), пошук соціальної підтримки (адаптивна) та уникнення проблем (дезадаптивна), тобто на виявлення адаптивного/конструктивного чи деструктивного копінгу [25].

1.2 Аналіз результатів дослідження

Проведене дослідження дало можливість виявити рівень стресу українців під час війни та порівняли його значення між ВПО та жителями прифронтових районів, а також між чоловіками та жінками.

У результаті дослідження рівня стресу дорослих за методикою PSM 25 Лемура-Тесьє-Філліона (в адаптації Н.Є.Водоп'янової) ми отримали наступні результати:

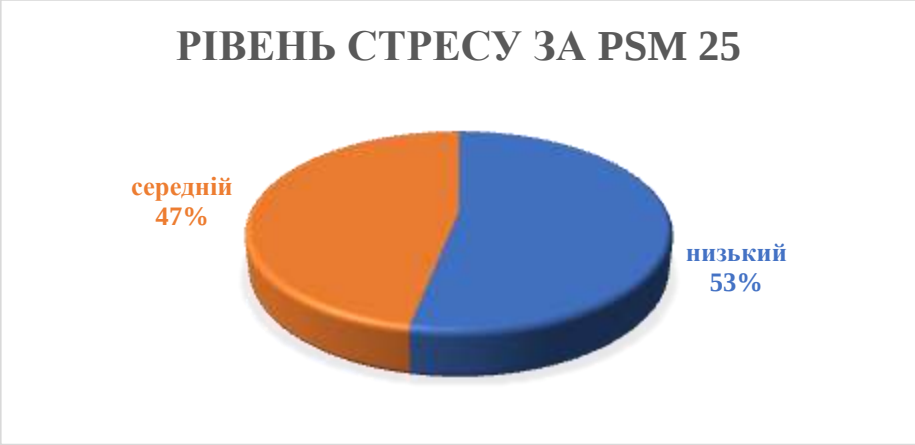


Рис. 2.1. Рівень стресу опитуваних за методикою PSM 25

- 17 опитуваних (53%) мають низький рівень стресу(з них 65% чоловіки);
- 15 опитуваних (47%) – середній (з них 67% жінки);

Найвищий середній показник рівня стресу мають внутрішньо переміщені жінки, а саме 106, тобто середній показник. Друге місце за цим показником посідають жінки, що проживають у прифронтовій зоні – 93.5 (низький рівень), далі чоловіки у прифронтовій зоні – 87(низький рівень), і найменший рівень стресу мають внутрішньо переміщені чоловіки – 81(низький рівень).*(див.додоток А)*

Якщо порівнювати рівень стресу ВПО та людей, що проживають у прифронтових зонах, ми отримали наступні результати:

- Середній показник рівня стресу серед ВПО - 94
- Середній показник рівня стресу серед тих, хто живе у прифронтових регіонах – 90

Якщо розглядати гендерні особливості, то отримані наступні результати:

- Середній показник рівня стресу серед жінок – 100 (середній рівень)
- Середній показник рівня стресу серед чоловіків – 84 (низький рівень)

У результаті дослідження рівня стресу дорослих за методикою на визначення рівня стресу (за В. Ю. Щербатих) ми отримали наступні результати:



Рис. 2.2. Рівень стресу опитуваних за методикою В.Ю. Щербатих

- Відсутній стрес у 9 опитуваних (28%)
- Помірний стрес у 15 опитуваних (47%)
- Досить виражений рівень стресу у 6 опитуваних (19%)
- Сильно виражений стрес у 6%

Найвищий середній показник рівня стресу мають внутрішньо переміщені жінки, а саме 14, тобто досить виражений стрес. Друге місце за цим показником посідають жінки, що проживають у прифронтовій зоні – 8.5 (помірний), далі чоловіки у прифронтовій зоні – 8.25(помірний), і найменший рівень стресу мають внутрішньо переміщені чоловіки – 7.25(помірний). *(див.додоток А)*

Якщо порівнювати рівень стресу ВПО та людей, що проживають у прифронтових зонах, ми отримали наступні результати:

- Середній показник рівня стресу серед ВПО - 10
- Середній показник рівня стресу серед тих, хто живе у прифронтових регіонах – 8

Якщо розглядати гендерні особливості, то отримані наступні результати:

- Середній показник рівня стресу серед жінок – 11 (помірний рівень)
- Середній показник рівня стресу серед чоловіків – 7.75 (помірний рівень)

Найбільш вираженими симптомами стресу серед опитаних є поведінкові та емоційні симптоми.

Отже, ми можемо зробити висновок, що рівень стресу у жінок виявився вищим, ніж у чоловіків, а середній рівень стресу серед ВПО трохи вищий за рівень стресу тих, хто проживає у прифронтових регіонах.

За результатами дослідження методикою «Індикатор копінг-стратегій» Д. Амірхана ми маємо таку ієрархію використання копінг механізмів серед усієї вибірки (рис.2.3.): пошук соціальної підтримки, вирішення проблем,

уникнення проблем. Отже, більшість схильна використовувати активні способи вирішення складних життєвих ситуацій.

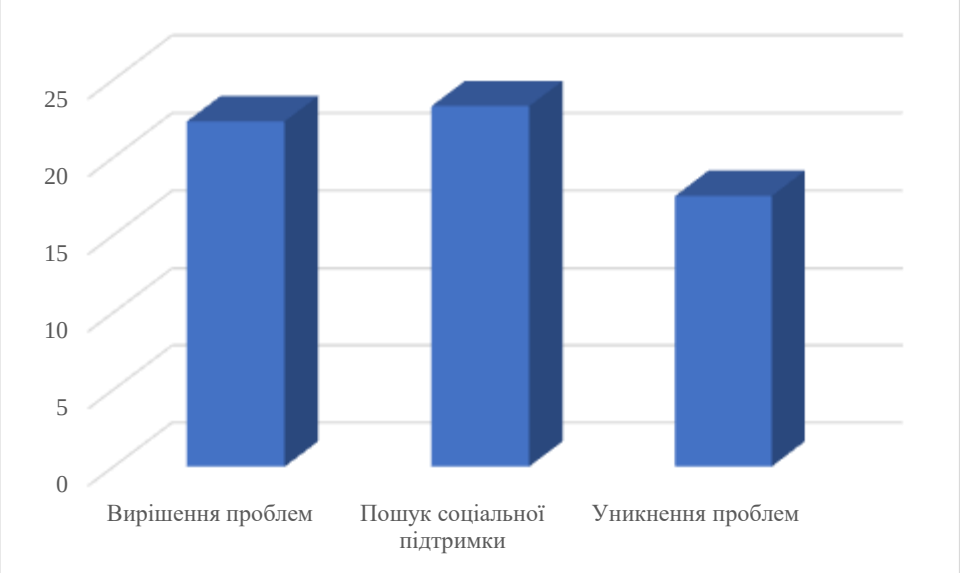


Рис. 2.3. Ієрархія використання копінг-механізмів

Далі ми розглянули рівень вираженості копінг-стратегій серед усіх опитаних (рис. 2.4.).

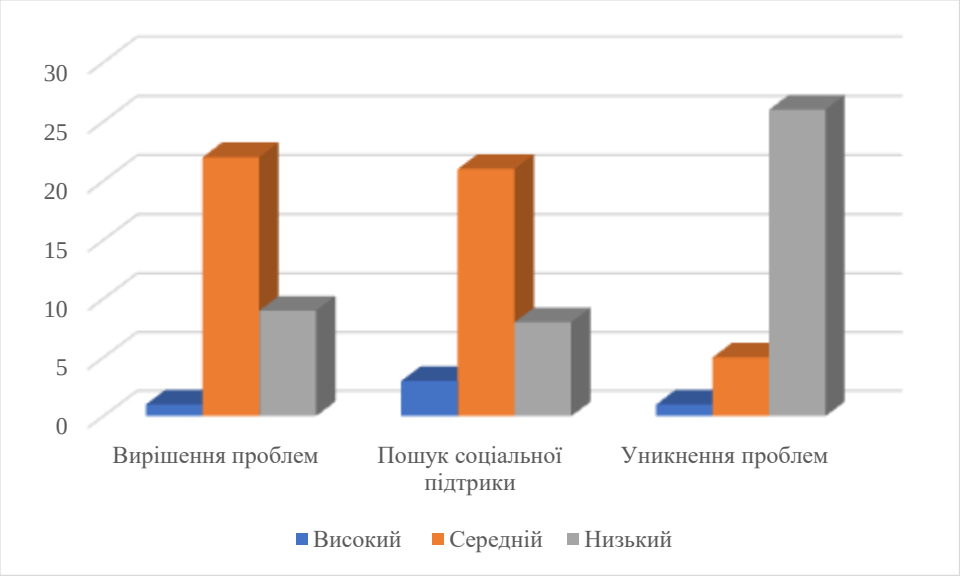


Рис. 2.4. Рівень вираженості копінг-стратегій

Більшість має середній рівень вираженості по стратегіям «вирішення проблем» та «пошук соціальної підтримки» ти низький рівень вираженості стратегії «уникнення проблем», що свідчить про використання адаптивних способів подолання стресових ситуацій. При цьому 1 людина має високий

рівень прояву стратегії «вирішення проблем», 3 людини мають високий рівень по критерію «пошук соціальної підтримки» та 1 людина схильна частіше застосовувати «уникнення проблеми», що може свідчити про формування дезадаптивних поведінкових стратегій.

Найбільш вдалим буде використання усіх трьох копінг-стратегій в залежності від ситуації.

Далі ми розглянемо більш детальний розподіл стратегій подолання стресових ситуацій серед усіх представників вирібки за допомогою методики «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса.

У таблиці наведеній нижче (табл. 2.1) можемо побачити як часто застосовуються ті чи інші копінг-стратегії серед наших респондентів. Найбільш вираженими є планування вирішення проблеми, пошук соціальної підтримки, позитивна переоцінка, прийняття відповідальності. Ці стратегії є продуктивними або відносно конструктивними. Неконструктивні стратегії подолання виявились менш популярні, але також знаходяться на середньому рівні застосування.

Таблиця 2.1

Копінг-стратегії в залежності від частоти застосування

Копінг-стратегія	**Середнє значення**
Планування вирішення проблеми	12,3
Пошук соціальної підтримки	11,8
Позитивна переоцінка	11,6
Прийняття відповідальності	11,5
Самоконтроль	11,2
Уникнення	10,2
Конфронтація	10,0
Дистанціювання	9,9

Отже, виходячи з загального огляду інформації, отриманої з методики Р. Лазаруса та Д.Амірхана, опитані респонденти схильні використовувати активні, конструктивні стратегії подолання життєвих труднощів.

При перевірці першої гіпотези - існує відмінність у використанні копінг-стратегій внутрішньо-переміщеними особами та тими, хто проживає у прифронтовій зоні, порівнювалися усі 8 значень за методикою «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса та всі 3 значення за методикою «Індикатор копінг-стретегій» Д. Амірхана. *(див. додаток Б)*

Якщо розглядати дані опитувальника «Індикатор копінг-стретегій» Д. Амірхана, можна побачити (рис.2.5.), що дані не мають суттєвої різниці. Також за рівнем значущості p-level статистично значущих відмінностей не виявлено.

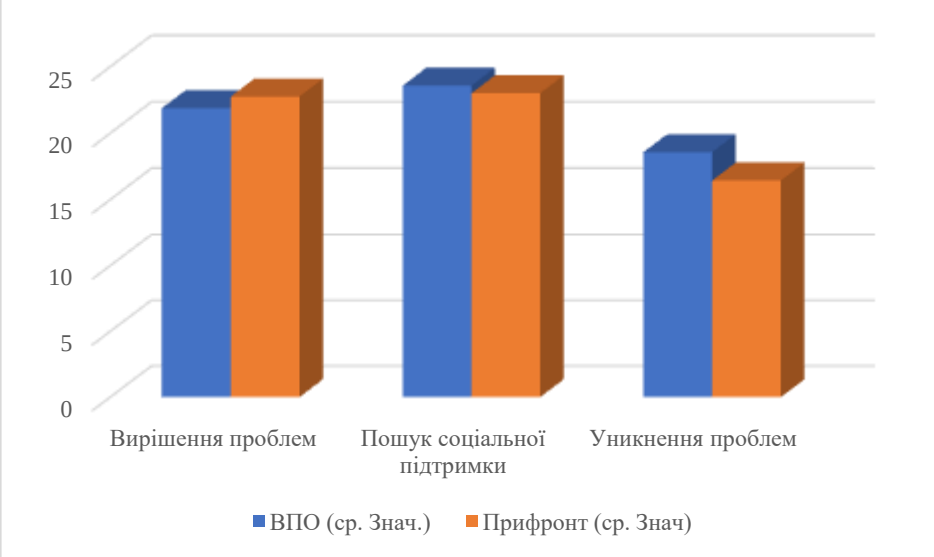


Рис. 2.5. Копінг-стратегії в залежності від місця перебування за методикою Д.Амірхана

Якщо розглядати дані опитувальника «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса (рис. 2.6.), найбільшою є розбіжність у середніх значеннях за шкалою «пошук соціальної підтримки»: для групи внутрішньо-переміщених осіб середнє значення становить 12,25, а для групи осіб, що проживають на прифронтових територіях - 11,25. Це говорить про те, що ВПО частіше звертаються до соціально орієнтованої стратегії. Також невеличкі

розбіжності, що становлять 0,8125 балів можемо побачити за шкалами «конфронтація», «самоконтроль» та «планування вирішення проблеми».

Проте усі ці розбіжності є статистично незначимими, оскільки рівень значущості p є значно вищим за 0,05, тобто статистично незначущим.

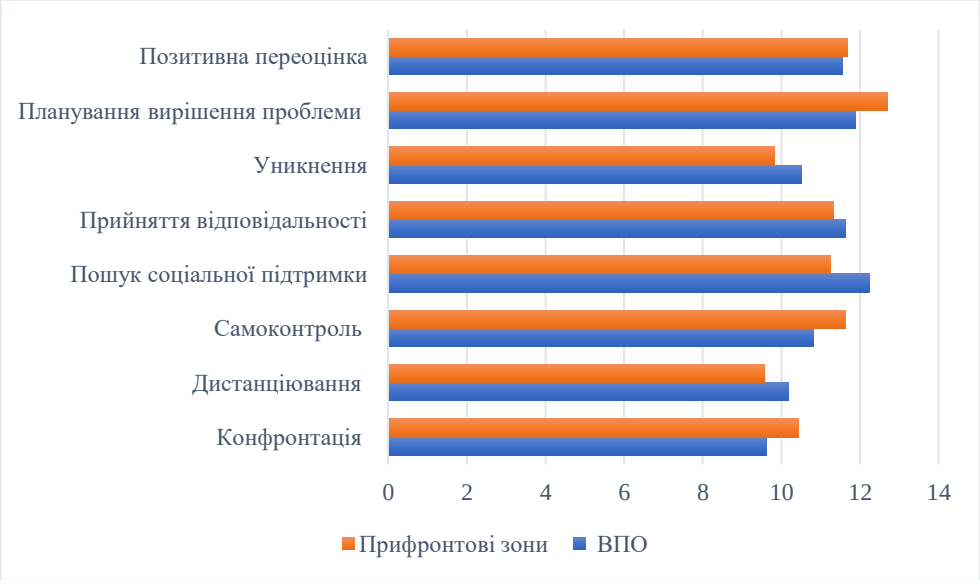


Рис. 2.6. Копінг-стратегії в залежності від місця перебування за методикою Р. Лазруса

Отже, можемо зробити висновок, що перша гіпотеза не підтвердилась. Значущих відмінностей у коппінг-стратегіях ВПО та осіб, що проживають на прифронтових територіях, виявлено не було. Хоча є невеличкі розбіжності по певним шкалам, вони не є статистично значущими.

При перевірці другої гіпотези - жінки частіше використовують стратегію «пошук соціальної підтримки», а чоловіки спираються на проблемно-орієнтовані стратегії, ми проаналізували розбіжності між жінками та чоловіками по шкалам «пошук соціальної підтримки» та «вирішення проблем» за опитувальником «Індикатор копінг-стретегій» Д. Амірхана та по тим самим шкалам за опитувальником «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса. *(див. додаток В)*

Розглянемо отримані результати за опитувальником Д.Амірхана (рис. 2.7). Прослідковується різниця між застосуванням обох стратегій чоловіками та жінками. Середнє значення за шкалою «вирішення проблем» для чоловіків

– 23,81, а для жінок – 20,81. За шкалою «пошук соціальної підтримки» середнє значення для жінок – 26,68, для чоловіків – 19,87.



Рис. 2.7. Копінг-стратегії в залежності від статі за методикою Д.Амірхана

За шкалою «вирішення проблем» U-критерій Манна-Уітні дорівнює 70. Його критичне значення при заданій чисельності порівнюваних груп становить 75. $70 \leq 75$, отже відмінності рівня ознаки у порівнюваних групах статистично значущі ($p<0,05$). За шкалою «пошук соціальної підтримки» U-критерій Манна-Уітні дорівнює 39.5. Його критичне значення при заданій чисельності порівнюваних груп становить 75. $39.5 \leq 75$, отже відмінності рівня ознаки у порівнюваних групах статистично значущі ($p<0,05$)

За результатами опитувальника «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса також бачимо відмінності по цим стратегіям (рис. 2.8.).

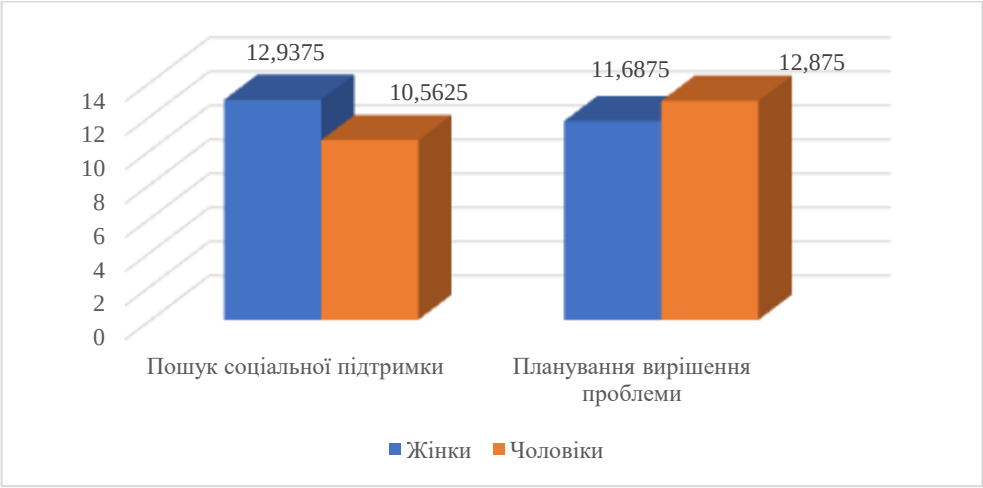


Рис. 2.8. Копінг-стратегії в залежності від статі за методикою Р. Лазаруса

Середнє значення за шкалою «вирішення проблем» для чоловіків – 12,85, а для жінок – 11,68. За шкалою «пошук соціальної підтримки» середнє значення для жінок – 12,94, для чоловіків – 10,56.

За шкалою «пошук соціальної підтримки» U-критерій Манна-Уітні дорівнює 51. Його критичне значення при заданій чисельності порівнюваних груп становить 75. $51 \leq 75$, отже відмінності рівня ознаки в порівнюваних групах статистично значущі ($p<0,05$). За шкалою «вирішення проблем» U-критерій Манна-Уітні дорівнює 82.5. Його критичне значення при заданій чисельності порівнюваних груп становить 75. $82.5 > 75$, отже відмінності рівня ознаки в порівнюваних групах статистично не значущі ($p>0,05$).

Ми можемо побачити відмінності по обом шкалам в кожному з опитувальників. По шкалі «пошук соціальної підтримки» дані виявились значущими в обох випадках. Тобто можна підтвердити, що жінки частіше звертаються до соціально-орієнтованих стратегій, ніж чоловіки. По шкалі «вирішення проблем» дані за опитувальником Д. Амірхана виявились статистично значущими, а за методикою Р. Лазаруса ми також прослідковуємо різницю, але вона не є статистично значущою. На мою думкую, так могло відбутись, бо другий опитувальник має більше варіантів вибору, відповідно і розподіл трохи інший. В цілому можна зробити висновок, що чоловіки все ж частіше використовують проблемно-орієнтовні стратегії в порівнянні з жінками, у яких переважає соціально-орієнтована стратегія.

Отже, аналізуючи дані двох опитувальників, ми можемо підтвердити гіпотезу про те, що жінки частіше використовують стратегію «пошук соціальної підтримки», а чоловіки спираються на проблемно-орієнтовані стратегії.

У другому розділі було проведено емпіричне дослідження психологічних стратегій адаптації до стресових ситуацій під час війни у період ранньої дорослості.

Результати дослідження показали, що рівень стресу у жінок вищий ніж у чоловіків. Було виявлено, що чоловіки частіше використовують проблемно-орієнтовані стратегії, тоді як жінки надають перевагу соціально-орієнтованим стратегіям, зокрема пошуку соціальної підтримки. Ці відмінності підтверджують гіпотезу про гендерні особливості у виборі копінг-стратегій.

У ВПО рівень стресу виявився вищий за людей, що проживають на прифронтових територіях. Це може свідчити про додатковий вплив переміщення на психічний стан людей. Статистично значущих відмінностей між копінг-стратегіями ВПО та людьми, що проживають на прифронтових територіях не виявлено.

Активні копінг-стратегії, такі як вирішення проблем і пошук соціальної підтримки, є найбільш ефективними у зменшенні рівня стресу. Уникання проблем, навпаки, має найменшу ефективність у подоланні стресу.

Отже, результати емпіричного дослідження підтверджують важливість врахування гендерних та індивідуальних відмінностей у застосуванні копінг-стратегій під час війни. Це дозволяє розробляти більш ефективні програми психологічної підтримки, орієнтовані на конкретні групи населення.

ВИСНОВКИ

Метою нашої роботи було теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження особливостей застосування стратегій адаптації до стресових ситуацій під час війни у період ранньої дорослості і на наш погляд, нам це вдалося.

У результаті теоретичного аналізу праць зарубіжних та вітчизняних дослідників, ми розглянули поняття стрес, як психологічний феномен та стратегії адаптації до нього. Було визначено, що стрес є неспецифічною реакцією організму на підвищені вимоги до нього, і включає як біологічні, так і психологічні аспекти. Еустрес стимулює активність і продуктивність, тоді як дистрес може мати шкідливий вплив на фізичне та психічне здоров'я. Українці під час повномасштабного вторгнення можуть страждати від травматичного стресу, а також переживати культурний шок, що характерно для біженців, які різко опинились в іншому культурному середовищі.

Також було визначено поняття копінг-стратегій як сукупність психологічних, когнітивних та поведінкових стратегій, що використовуються людиною для подолання стресових ситуацій чи адаптації до вимог навколишнього середовища. Рівень стресу та спосіб реагування на нього залежить від особистісних характеристик, може залежати від статі, індивідуального досвіду та значення, яке людина надає різним аспектам життя.

За результатами емпіричного дослідження було виявлено, що рівень стресу у жінок вищий, ніж у чоловіків. Середній рівень стресу серед ВПО також вищий у порівнянні з тими, хто проживає у прифронтових регіонах. Це може бути обумовлено додатковими труднощами адаптації до нового середовища та пережитими подіями під час переміщення.

За методикою «Індикатор копінг-стратегій» Д. Амірхана було виявлено, що найпопулярнішою серед респондентів є стратегія пошуку соціальної підтримки, на другому місці стратегія вирішення проблем і найменш популярна стратегія уникнення. За опитувальником Р. Лазаруса також визначено, що респонденти надають перевагу активним, конструктивним стратегіям подолання життєвих труднощів, що свідчить про наявність адаптивних способів реагування на стрес.

За результатами дослідження підтверджено гіпотезу про те, що жінки частіше використовують стратегію «пошук соціальної підтримки», а чоловіки спираються на проблемно-орієнтовані стратегії. Натомість гіпотезу про те, що існує відмінність у використанні копінг-стратегій внутрішньо-переміщеними особами та тими, хто проживає у прифронтовій зоні було відхилено. Найбільшою виявилась розбіжність у середніх значеннях для групи внутрішньо-переміщених та для групи осіб, що проживають на прифронтових територіях, за шкалою «пошук соціальної підтримки»: різниця склала 1 бал. Це говорить про те, що ВПО частіше звертаються до соціально орієнтованої стратегії. Хоча є невеличкі розбіжності по певним шкалам, вони не є статистично значущими.

Отже, наша гіпотеза про те що гендерні та індивідуальні особливості впливають на вибір та ефективність психологічних стратегій адаптації до стресових ситуацій під час війни була підтверджена частково.

Кожна ситуація є індивідуальною, проте більшість українців має підстави для виникнення стресу внаслідок повномасштабного вторгнення, незалежно від місця проживання або статусу ВПО. Це вимагає розробки і впровадження ефективних психосоціальних програм підтримки для різних категорій постраждалих.

Результати цього дослідження можуть бути використані для вдосконалення практик психологічної підтримки і реабілітації осіб, що постраждалих від бойових дій, з урахуванням їхніх гендерних і соціальних особливостей.

Результати дослідження можуть знайти застосування в різних сферах:

1. Психологічна допомога та консультування: розробка програм психологічної підтримки для людей, що стикаються зі стресовими ситуаціями під час війни. Надання психологічних консультацій з урахуванням індивідуальних та гендерних особливостей копінг-стратегій.

2. Соціальна робота: інтеграція результатів дослідження у програми соціальної підтримки для ВПО та людей, які проживають на прифронтових територіях. Підвищення кваліфікації соціальних працівників для кращого розуміння та задоволення потреб клієнтів.

3. Освіта і тренінги: використання результатів дослідження у програмах підготовки психологів, соціальних працівників та інших фахівців. Проведення тренінгів для фахівців, що працюють з постраждалими від стресу під час війни.

4. Медичні установи: інтеграція психологічних знань у практику сімейних лікарів та медичних працівників для виявлення та підтримки пацієнтів зі стресовими розладами. Розробка програм медико-психологічної допомоги для постраждалих від війни.

5. Організації та фонди, що надають допомогу біженцям: використання результатів для створення більш ефективних інтервенційних програм для біженців та внутрішньо переміщених осіб. Організація підтримуючих груп та інших заходів, спрямованих на адаптацію біженців до нових умов життя.

6. Державні та громадські організації: розробка програм, спрямованих на підтримку психічного здоров’я населення під час та після військових конфліктів. Впровадження результатів дослідження у національні стратегії з подолання наслідків війни.

7. Наукові дослідження: використання результатів для подальших досліджень у галузі психології стресу та стратегій цього подолання. Проведення лонгітюдних досліджень для вивчення ефективності різних копінг-стратегій.

Інтеграція знань про психологічні стратегії адаптації до стресу у вищезазначені сфери дозволить надавати більш ефективну допомогу людям, які переживають важкі життєві ситуації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Вержібок Г. В. Лідерство в соціальному просторі: посібник. 2012. 362 с.

2. Вознюк Н. М. Етико-педагогічні основи формування особистості: Навчальний посібник. Київ.: Центр навч. літератури, 2005. 196 с.

3. Горностай П. П. Личность и роль: Ролевой подход в социальной психологии личности. Киев : Интерпресс ЛТД, 2007. 312 с.

4. Грабовська С. Л., Єсип М. Проблема копінгу в сучасних психологічних дослідженнях. *Соціогуманітарні проблеми людини*. Львів, 2010. 199 с.

5. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ.: Педагогічна думка, 2016. 219 с.

6. Кьеркегор С. Страх и трепет. Культурная революция, 2010. 488с.

7. Кулакевич Т.В. Основні підходи до управління стресовими станами. *Психологічні науки: проблеми і здобутки.* Збірник наукових праць Київського міжнародного університету й Інституту соціальної та політичної психології НАПН України. Київ.: КиМУ, 2014.147с.

8. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.

9. Охременко О.Р. Постстресові розлади. Київ: Видавництво «Хімджест», 2004. 102 с.

10. Семенова А. В., Гурін Р. С. Осіпова Т. Ю. Основи психології і педагогіки: Навчальний посібник. Київ.: Знання, 2006. 319 с.

11. Семенова А. В., Гурін Р. С. Осипова Т. Ю. Основи психології і педагогіки: Навчальний посібник. Київ: Знання, 2006. 319 с.

12. Триандис Г. К. Культура и социальное поведение: учеб. пособие, пер. В. А. Соснин. 2007. 384 с.

13. Титаренко Т. М. Профілактика порушень адаптації молоді до повсякденних стресів і кризових життєвих ситуацій: навч. посіб. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Київ: Міленіум, 2011. 272 с.

14. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. СПб.: Питер, 2007, 607 с.

15. Цигульська Т.Ф. Загальна та прикладна психологія: як допомогти собі та іншим. Київ: «Наукова думка», 2000. 191 с.

16. Черезова І.О. Психологія життєвих криз особистості: навчальний посібник. Бердянськ, БДПУ, 2016. 193 с

17. Amirkhan, J. H. A factor analytically derived measure of coping:The Coping Strategy Indicator. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1990, 1066-1074.

18. Cannon, W. B., Bodily changes in pain, hunger, fear, and rage. New York: Appleton-Century-Crofts, 1929.

19. Devon E. Psychosocial factors as predictors of suicidal ideation amongst adolescents in the free state province: a cross-cultural study. *Scientific article. Department of Psychology, Faculty of the Humanities*. 2012. p. 249.

20. Karen H. K. Neurotic Personality of Our Time. *Taylor & Francis Group*, 2013.

21. Lazarus R.S. From psychological stress to the emotions: a history pf changing outlook. *Annual Review of Psychology*. New York, 1993.

22. Lazarus R. S. The concept of coping / R. S. Lazarus, S. Folkman // Monat A. and Richard S. Lazarus. *Stress and Coping*. New York, 1991.

23. Lazarus R. Stress, appraisal, and coping: monography. New York, 1984. 445 p.

24. Selyé H. Stress sans détresse. Montréal : Editions La Presse, 1988. 175p.

25. Nowack K. M. Coping style, cognitive hardiness, and health status. *Journal of behavioral medicine*. 1989.

ДОДАТКИ

Додаток А

Результати опитування щодо визначення рівня стресу

Таблиця Д.1

Рівень стресу ВПО чоловіків

Чол впо	PSM 25	Рівень стресу	Тест Щербатих	Рівень стресу
1	65	низький	3	відсутній
2	60	низький	5	відсутній
3	77	низький	4	відсутній
4	80	низький	9	помірний
5	62	низький	7	помірний
6	101	середній	13	досить виражений
7	107	середній	10	помірний
8	94	низький	7	помірний
Сер. показник	80,75	низький	7,25	помірний

Таблиця Д.2

Рівень стресу чоловіків з прифронтових територій

Чол прифронт	PSM 25	Рівень стресу	Тест Щербатих	Рівень стресу
1	61	низький	5	відсутній
2	60	низький	5	відсутній
3	92	низький	9	помірний
4	108	середній	10	помірний
5	101	середній	7	помірний
6	90	низький	6	помірний
7	75	низький	10	помірний
8	111	середній	14	досить виражений
середній показник	87,25	низький	8,25	помірний

Таблиця Д.3

Рівень стресу ВПО жінок

Жін впо	PSM 25	Рівень стресу	Тест Щербатих	Рівень стресу
1	107	середній	15	досить виражений
2	114	середній	13	досить виражений
3	110	середній	13	досить виражений
4	128	середній	24,5	сильний стрес
5	91	низький	6	помірний
6	70	низький	4	відсутній
7	101	середній	12	помірний
8	131	середній	27	сильний стрес
Сер. показник	106,5	середній	14,3125	досить виражений

Таблиця Д.4

Рівень стресу жінок з прифронтових територій

Жін прифронт	PSM 25	Рівень стресу	Тест Щербатих	Рівень стресу
1	113	середній	8	помірний
2	60	низький	8	помірний
3	117	середній	9	помірний
4	101	середній	5	відсутній
5	74	низький	6	помірний
6	110	середній	21	досить виражений
7	90	низький	5	відсутній
8	83	низький	6	помірний
середній показник	93,5	низький	8,5	помірний

Додаток Б

Порівняння стратегій копінгу ВПО та людей у прифронтових регіонах

Таблиця Д.5

За Амірханом. Нема статистично значущих відмінностей

Стать	**Вирішення проблем**	**Пошук соціальної підтримки**	**Уникнення проблем**
ВПО (ср. Знач.)	21,875	23,5625	18,5625
Прифронт (ср. Знач)	22,75	23	16,4375

Таблиця Д.6

За Лазарусом. Нема статистично значущих відмінностей

Копінг-стратегія	**ВПО**	**Прифронтові зони**
Конфронтація	9,625	10,4375
Дистанціювання	10,1875	9,5625
Самоконтроль	10,8125	11,625
Пошук соціальної підтримки	12,25	11,25
Прийняття відповідальності	11,625	11,3125
Уникнення	10,5	9,8125
Планування вирішення проблеми	11,875	12,6875
Позитивна переоцінка	11,5625	11,6875

Додаток В

Порівняння стратегій копінгу чоловіків та жінок

Таблиця Д.7

За Амірханом. Є статистично значущі відмінності за шкалами

Стать	**Вирішення проблем**	**Пошук соціальної підтримки**
Чоловіки (ср. Знач.)	23,8125	19,875
Жінки (ср. Знач)	20,8125	26,6875

Таблиця Д.8

За Лазарусом. Є статистично значущі відмінності за шкалою соціальної підтримки

Копінг-стратегія	**Жінки**	**Чоловіки**
Пошук соціальної підтримки	12,9375	10,5625
Планування вирішення проблеми	11,6875	12,875

Додаток Г

Методика «Індикатор копінг-стратегій» Амірхана

Інструкція: на бланку питань представлено кілька можливих шляхів подолання проблем, неприємностей. Ознайомившись із твердженнями, Ви зможете визначити, які із запропонованих варіантів зазвичай Вами використовуються.

Спробуйте згадати про одну із серйозних проблем, з якою Ви зіткнулися за останній рік і яка змусила вас неабияк турбуватися. Читаючи наведені нижче твердження, виберіть один із трьох найбільш прийнятних варіантів відповідей для кожного твердження: Повністю згоден, Згоден, Не згоден.

1. Дозволяю собі поділитись переживанням з другом.

2. Намагаюся зробити все так, щоб мати можливість якнайкраще вирішити проблему.

3. Здійснюю пошук всіх можливих рішень, перш ніж що-небудь зробити.

4. Намагаюся відволіктися від проблеми.

5. Приймаю співчуття та розуміння будь-кого.

6. Роблю все можливе, щоб не дати оточуючим можливість побачити, що мої справи погані.

7. Обговорюю ситуацію з людьми, тому що обговорення допомагає мені почуватися краще.

8. Ставлю собі низку цілей, дозволяють поступово впоратися з ситуацією.

9. Дуже ретельно зважую можливості вибору.

10. Мрію, фантазую про найкращі часи.

11. Намагаюся у різний спосіб вирішити проблему, доки не знайду найбільш підходящий.

12. Довіряю свої страхи родичу чи другу.

13. Більше часу, ніж зазвичай, проводжу один.

14. Розповідаю людям про ситуацію, оскільки тільки її обговорення допомагає мені дійти її вирішення.

15. Думаю, що потрібно зробити для того, щоб виправити становище.

16. Зосереджуюсь повністю на вирішенні проблеми.

17. Роздумую про себе план дій.

18. Дивлюся телевізор довше, ніж зазвичай.

19. Іду до когось (друга чи фахівця), щоб він мені допоміг почуватися краще.

20. Виявляю завзятість і борюся за те, що мені потрібне в цій ситуації.

21.Уникаю спілкування з людьми.

22. Перемикаюся на хобі або займаюся спортом, щоб уникнути проблеми.

23. Іду до друга, щоб він допоміг мені краще зрозуміти проблему.

24. Іду до друга за порадою – як виправити ситуацію.

25. Приймаю співчуття, взаємне розуміння друзів, у яких та сама проблема.

26. Сплю більше, ніж звичайно.

27. Фантазую про те, що все могло бути інакше.

28. Уявляю себе героєм книжок чи кіно.

29. Намагаюся вирішити проблему.

30. Хочу, щоб люди залишили мене одного.

31. Приймаю допомогу від друга чи родича.

32. Шукаю заспокоєння у тих, хто знає мене краще.

33. Намагаюсь ретельно планувати свої дії, а не діяти імпульсивно

Обробка та інтерпретація результатів тесту

Шкала «вирішення проблем» – відповіді «Так» за пунктами: 2, 3, 8, 9, 11, 15, 16, 17, 20, 29, 30

Шкала «пошук соціальної підтримки» – відповіді «Так» за пунктами: 1, 5, 7, 12, 14, 19, 23, 24, 25, 31, 32.

Шкала «уникнення проблем» – відповіді «Так» за пунктами: 4, 6, 10, 13, 18, 21, 22, 26, 27, 28, 30.

Бали нараховуються за такою схемою: Відповідь «Повністю згоден» оцінюється в 3 бали, відповідь «Згоден» у 2,.відповідь «Не згоден» в 1 бал.

Відповіді випробуваного порівнюються з ключем. Для отримання загального балу за відповідною стратегією підраховується сума балів за всіма 11 пунктами, що належать до цієї стратегії. Мінімальна оцінка за кожною шкалою – 11 балів, максимальна – 33 бали

Рівень	Вирішення проблем	Пошук соціальної підтримки	Уникнення проблем
Дуже низький	< 16	< 13	< 15
Низький	17 - 21	14 - 18	16 - 23
Середній	22 - 30	19 - 28	24 - 26
Високий	> 31	> 29	> 27

Додаток Д

Опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса

Методика призначена для визначення копінг-механізмів, способів подолання труднощів у різних сферах психічної діяльності, копінг-стратегій. Даний опитувальник вважається першою стандартною методикою в області вимірювання копинга. Методика була розроблена Р. Лазарусом і С. Фолкманом в 1988 році, адаптована Т. Л. Крюкової, Е. В. Куфтяк, М. С. Замишляевой в 2004 році.

Випробуваному пропонуються 50 тверджень стосуються поведінки у важкій життєвій ситуації. Випробуваний повинен оцінити як часто дані варіанти поведінки проявляються у нього.

Дана методика спрямована на виявлення бажаних Вами способів поведінки у важких життєвих ситуаціях. Відзначте, будь ласка, поруч з кожним з наступних тверджень, наскільки часто Ви так дієте у важких ситуаціях. Для цього обведіть цифру у відповідному стовпчику.

0 – інколи; 1 – рідко; 2 – іноді; 3 – часто

Текст опитувальника: Опинившись у важкій ситуації, я …

1. зосереджувалась на тому, що мені робити далі, – на наступному кроці
2. починала щось робити, знаючи, що це не спрацює, головне – робити хоч щось
3. намагалась схилити керуючих до того, щоб вони змінили свою думку
4. говорила з іншими, щоб більше дізнатися про ситуацію
5. критикувала себе та докоряла собі
6. намагалась не спалювати мости, залишаючи усе як є
7. сподівалась на диво
8. мирилася з долею: трапляється, що мені не щастить
9. поводилась, начебто нічого не трапилось
10. намагалась не показувати своїх почуттів

11. намагалась побачити в ситуації щось позитивне

12. спала більше за звичайне

13. зривала свою досаду на тих, хто накликав на мене проблеми

14. шукала співчуття й розуміння в кого-небудь

15. відчувала потребу висловити себе у творчості

16. намагалась забути все це

17. зверталась по допомогу до спеціалістів

18. змінювалась і росла як особистість в позитивному напрямку

19. вибачалась і намагалась усе загладити

20. складала план дій

21. намагалась дати вихід своїм почуттям

22. розуміла, що сама викликала цю проблему

23. набиралась досвіду в цій ситуації

24. говорила з ким-небудь, хто міг конкретно допомогти в цій ситуації

25. намагалась покращити своє самопочуття їжею, випивкою, палінням чи ліками

26. відчайдушно ризикувала

27. намагалась діяти не занадто поспішно, довіряючи першому пориву

28. знаходила нову віру в щось

29. знову відкривала щось важливе для себе

30. щось змінювала так, що все залагоджувалось

31. в цілому уникала спілкування з людьми

32. не допускала це до себе, намагаючись про це особливо не замислюватись

33. питала раду у родича чи друга, якого поважала

34. намагалась, щоб інші не дізнались, як погано йдуть справи

35. відмовлялась сприймати це занадто серйозно

36. говорила про те, що я відчуваю

37. наполягала на своєму й боролася за те, чого хотіла

38. зганяла це на інших

39. користувалась минулим досвідом – мені вже доводилось потрапляти в такі ситуації

40. знала, що треба робити, й подвоювала свої зусилля, щоб усе налагодити

41. відмовлялась вірити, що це насправді трапилось

42. давала обіцянки, що наступного разу все буде по іншому

43. знаходила пару інших способів вирішення проблеми

44. намагалась, щоб мої емоції на занадто заважали мені в інших справах

45. щось змінювала в собі

46. хотіла, щоб усе це скоріше якось владналось чи скінчилось

47. уявляла собі, фантазувала, як усе це могло обернутися

48. молилася

49. прокручувала в голові, що мені сказати чи зробити

50. думала про те, як би у цій ситуації діяла інша людина, яким я захоплююсь, і намагалась діяти як вона.

Ключ

- Конфронтаційний копінг — пункти: 2,3,13,21,26,37.
- Дистанціювання — пункти: 8,9,11,16,32,35.
- Самоконтроль — пункти: 6,10,27,34,44,49,50.
- Пошук соціальної підтримки — пункти: 4,14,17,24,33,36.
- Прийняття відповідальності — пункти: 5,19,22,42.
- Втеча-уникнення — пункти: 7,12,25,31,38,41,46,47.
- Планування вирішення проблеми — пункти: 1,20,30,39,40,43.
- Позитивна переоцінка — пункти: 15,18,23,28,29,45,48.

Опис субшкал

- Конфронтаційний копінг. Агресивні зусилля по зміні ситуації. Передбачає певну ступінь ворожості, готовності до ризику.
- Дистанціювання. Когнітивні зусилля відокремитися від ситуації і зменшити її значимість.

- Самоконтроль. Зусилля по регулюванню своїх почуттів і дій. Пункти:
- Пошук соціальної підтримки. Зусилля в пошуку інформаційної, дієвої та емоційної підтримки.
- Прийняття відповідальності. Визнання своєї ролі в проблемі з супутньою темою спроб її розв’язання.
- Втеча-уникнення. Уявне прагнення і поведінкові зусилля, спрямовані до втечі або уникнення проблеми.
- Планування вирішення проблеми. Довільні проблемно-фокусування зусиль щодо зміни ситуації, що включають аналітичний підхід до проблеми.
- Позитивна переоцінка. Зусилля щодо створення позитивного значення з фокусуванням на зростанні власної особистості. Включає також релігійний вимір.

1. Підраховуємо бали, сумуючи по кожній субшкалі: ніколи – 0 балів; рідко – 1 бал; інколи – 2 бали; часто — 3 бали

2. Обчислюємо за формулою: X = сума балів / max бал*100

3. По сумарному балу:

0-6 – низький рівень напруженості, говорить про адаптивні варіанти копинга;

7-12 – середній, адаптаційний потенціал особистості у межовому стані;

13-18 – висока напруженість копінга, свідчить про вираженість дезадаптації.

Додаток Е

Шкала психологічного стресу PSM 25 Лемура-Тесьє-Філліона

(в адаптації Н.Є.Водоп'янової

Шкала PSM-25 Лемура-Тесье-Філліон (Lemyr-Tessier-Fillion) призначена для вимірювання феноменологічної структури переживань стресу. Мета - вимір стресових відчуттів в соматичних, поведінкових і емоційних показниках. Методика була спочатку розроблена у Франції, потім переведена і валидизировать в Англії, Іспанії та Японії. Переклад і адаптація російського варіанту методики виконані Н. Е. Водоп'янової.

Інструкція: пропонується ряд тверджень, що характеризують психічний стан. Оцініть, будь ласка, ваш стан за останній тиждень за допомогою 8-бальної шкали. Для цього на бланку опитувальника поруч з кожним твердженням обведіть число від 1 до 8, яке найбільш точно визначає ваші переживання. Тут немає неправильних або помилкових відповідей. Відповідайте якомога щире. Для виконання тесту буде потрібно приблизно п'ять хвилин.

Цифри від 1 до 8 означають частоту переживань:

1 - «ніколи»; 2 - «вкрай рідко»; 3 - «дуже рідко»; 4 - «рідко»; 5 - «іноді»; 6 - «часто»; 7 - «дуже часто»; 8 - «постійно (щодня)».

1 Стан напруженості і крайньої схвильованості (напруженості)

2 Відчуття клубка в горлі і / або сухості в роті

3 Я перевантажений (а) роботою. Мені зовсім не вистачає часу

4 Я поспіхом проковтую їжу або забуваю поїсти

5 Після роботи я не можу відключитися від думок про незавершені справи, проблеми, плани; я «застряють» на переживаннях робочих ситуацій і невирішених питань, обмірковую свої ідеї знову і знову

6 Я відчуваю себе самотнім (ой) і незрозумілим (ой)

7 Я страждаю від фізичного нездужання; у мене запаморочення, головний біль, напруженість і дискомфорт в області шийного відділу, болі в спині, спазми в шлунку

8 Я поглинений (а) похмурими думками, змучений (а) тривожними станами

9 Мене раптово кидає то в жар, то в холод

10 Я забуваю про зустрічі або справах, які повинен зробити або вирішити

11 У мене часто псується настрій; я легко можу заплакати від образи або проявити агресію, лють

12 Я відчуваю себе втомленим людиною

13 У важких ситуаціях я міцно стискаю зуби (чи стискаю кулаки)

14 Я спокійний (на) і безтурботний (на)

15 Мені важко дихати і / або у мене раптово перехоплює подих

16 Я маю проблеми з травленням і з кишечником

17 Я схвильований (а), стурбований (а), збуджений (а)

18 Я легко лякаюся; шум або шерех змушують мене здригатися

19 Мені необхідно більш ніж півгодини для того, щоб заснути

20 Я збитий (а) з пантелику; мої думки сплутані; мені не вистачає зосередженості і я не можу сконцентрувати увагу

21 У мене втомлений вигляд; мішки або круги під очима

22 Я відчуваю тяжкість на своїх плечах

23 Я стривожений (а), мені необхідно постійно рухатися; я не можу стояти або сидіти на одному місці

24 Мені важко контролювати свої вчинки, емоції, настрій або жести

25 Я відчуваю напруженість

Обробка і інтерпретація результатів. Підраховується сума всіх відповідей - інтегральний показник психічної напруженості (ППН). Питання 14 оцінюється в зворотному порядку. Чим більше ППН, тим вище рівень психологічного стресу.

ППН більше 155 балів - високий рівень стресу, свідчить про стан дезадаптації і психічного дискомфорту, необхідності застосування широкого спектра засобів і методів для зниження нервово-психічної напруженості, психологічного розвантаження, зміни стилю мислення і життя.

ППН в інтервалі 154-100 балів - середній рівень стресу.

Низький рівень стресу, ППН менше 100 балів, свідчить про стан психологічної адаптований до робочих навантажень.

Додаток Ж

Тест на визначення рівня стресу (за В. Ю. Щербатих)

Інструкція: перед вами ознаки стресу - інтелектуальні, поведінкові, емоційні та фізіологічні.

За наявність у себе одного із інтелектуальних і поведінкових ознак - ставте собі 1 бал; емоційних - 1.5 бали, а фізіологічних - 2 бали.

Інтелектуальні ознаки стресу

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

Поведінкові ознаки стресу

1. Втрата апетиту або переїдання
2. Зростання помилок при виконанні звичних дій
3. Більш швидка або, навпаки, уповільнена мова
4. Тремтіння голосу
5. Збільшення конфліктних ситуацій на роботі або в сім'ї
6. Хронічна нестача часу
7. Зменшення часу, що приділяється на спілкування з близькими і друзями

8. Втрата уваги до свого зовнішнього вигляду, неухоженность

9. Антисоціальна, конфліктна поведінка

10. Низька продуктивність діяльності

11. Порушення сну або безсоння

12. Більш інтенсивне куріння і вживання алкоголю

Емоційні симптоми

1. Занепокоєння, підвищена тривожність

2. Підозрілість

3. Похмурий настрій

4. Відчуття постійної туги, депресія

5. Дратівливість, напади гніву

6. Емоційна «тупість», байдужість

7. Цинічний, недоречний гумор

8. Зменшення почуття впевненості в собі

9. Зменшення задоволеності життям

10. Почуття відчуженості, самотності

11 Втрата інтересу до життя

12. Зниження самооцінки, поява почуття провини або невдоволення собою або своєю роботою

Фізіологічні симптоми

1. Болі в різних частинах тіла невизначеного характеру, головні болі

2. Підвищення або зниження артеріального тиску

3. Прискорений або неритмічний пульс

4. Порушення процесів травлення (запор, діарея, підвищене газоутворення)

5. Порушення свободи дихання

6. Відчуття напруги в м'язах

7. Підвищена стомлюваність

8. Тремтіння в руках, судоми

9. Поява алергії чи інших шкірних висипань

10. Підвищена пітливість

11. Швидке збільшення або втрата ваги тіла

12. Зниження імунітету, часті нездужання

РЕЗУЛЬТАТИ

Таким чином, загальна максимальна сума за всім списком теоретично може досягати 66.

Показник від 0 до 5 балів вважається хорошим - означає, що в даний момент життя вагомий стрес відсутній.

Показник від 6 до 12 балів означає, що людина відчуває помірний стрес, який може бути компенсований за допомогою раціонального використання часу, періодичного відпочинку і знаходження оптимального виходу з ситуації, що склалася.

Показник від 13 до 24 балів вказує на досить виражене напруження емоційних і фізіологічних систем організму, що виникло у відповідь на сильний стресорні фактор, який не вдалося компенсувати. В цьому випадку потрібно застосування спеціальних методів подолання стресу.

Показник від 25 до 40 балів вказує на стан сильного стресу, для успішного подолання якого бажана допомога психолога або психотерапевта. Така величина стресу говорить про те, що організм вже близький до межі можливостей чинити опір стресу.

Показник понад 40 балів свідчить про перехід організму до третьої, найбільш небезпечною стадії стресу - виснаження запасів адаптаційної енергії.