

Одеський національний університет імені І. І. Мечникова

Факультет психології та соціальної роботи

кафедра диференціальної і спеціальної психології

---

## Кваліфікаційна робота

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

«Особливості стресових станів особистості в умовах війни в Україні»

«Features of stressful personality states in the conditions of war in Ukraine»

Виконала: здобувачка денної форми навчання  
спеціальності 053 Психологія

Освітня програма «Психологія»

Маркелова Каріна Костянтинівна

Керівник: к. психол. н. Акопян А. Б.

Рецензент: завідувач кафедри сімейної та  
спеціальної педагогіки і психології канд. псих. н.,  
доцент ПНПУ ім.К.Д.Ушинського Бабчук О.Г.

Рекомендовано до захисту:  
Протокол засідання кафедри  
№ \_\_\_ від \_\_\_ грудня 2023 р.

Завідувачка кафедри  
\_\_\_\_\_ Родіна Н. В.  
(підпис)

Захищено на засіданні ЕК  
протокол № \_\_\_ від \_\_\_\_\_ 2023 р.

Оцінка \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
(за національною шкалою, шкалою  
ECTS, бали)  
Голова ЕК  
\_\_\_\_\_ Родіна Н. В.  
(підпис)

Одеса – 2023

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОВИХ СТАНІВ ОСОБЛИВОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ В УКРАЇНІ</b>	
1.1. Поняття про стрес у працях вітчизняних та закордонних вчених .....	6
1.2. Поняття про посттравматичний стресовий розлад в працях вчених .....	12
1.3. Подолання стресу під час війни в Україні .....	17
Висновки до першого розділу.....	24
<b>РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОСНОВНІ ЕТАПИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРЕСОВИХ СТАНІВ ОСОБЛИВОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ В УКРАЇНІ</b>	
2.1. Організація емпіричного дослідження.....	27
2.2. Методи емпіричного дослідження.....	36
Висновки до другого розділу.....	43
<b>РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРЕСОВИХ СТАНІВ ОСОБЛИВОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ В УКРАЇНІ</b>	
3.1. Дослідження ситуативної та особистісної тривожності особистості ...	46
3.2. Дослідження стресодолавання .....	51
3.3. Визначення стресостійкості та соціальної адаптації .....	57
3.4. Узагальнення результатів за трьома методиками разом .....	61
Висновки до третього розділу.....	66
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>68</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....</b>	<b>73</b>

## ВСТУП

На сьогоднішній день проблема дослідження особливості стресових станів особистості в умовах війни в Україні є вкрай актуальною, провести дослідження особливостей розвитку стресу та можливості подолання його учасниками бойових подій та членів їх сімей, пенсіонерів, ВПО, СЖО та інші категорії населення на теперішній час дуже важливо.

В даний час залишається невирішеною проблема створення умов для забезпечення життєдіяльності у продовженні активного та продуктивного життя. Існує необхідність у розробці системи, яка допомагає виявляти та відстежувати реальні явища та проблеми. Державі необхідно створювати умови для якості життя та діяльності людей та особисто надавати психологічну допомогу нужденним. Адже здорові люди, соціально активні та адаптовані, мають велике значення для країни у забезпеченні репродуктивного та трудового розвитку країни.

Якщо казати за сьогоднішнього дня, то кожен українець мріє про дуже різне, але головна мрія на кожного в них одна, щоб закінчилася війна. Але кожен за цей час проявляє стресостійкість.

Стресостійкість - це складна інтегративна особистісна характеристика, пов'язана з інтелектуальними, когнітивними, емоційними та особистісними якостями, яка забезпечує індивідам здатність зберігати функціональну ефективність в стресових ситуаціях і витримувати значні психічні, фізичні навантаження.

Дослідженням стресу, його виникненням, розвитком та тощо займалися ряд науковців: З. О. Романець; І. Ф. Аршава; Г. С. Васильченко; В. В. Карпенко; А. П. Катунін; Н. М. Семенів; О. О. Реан; К. В. Т. М. Титаренко; А. Н. Фомінова.

**Метою** даної роботи є вивчення особливості стресових станів особистості в умовах війни в Україні на людей різного віку та статі.

Відповідно до мети дослідження були поставлені наступні **завдання**:

1. Здійснити теоретичний аналіз психологічної літератури з проблеми обраної теми, та дати психологічну характеристику ключовим поняттям.

2. Провести емпіричне дослідження по виявленню особливостей стресових станів особистості в умовах війни в Україні

3. Розробити рекомендації з прийомів психологічної самопомоги.

**Об'єкт дослідження:** Особливості переживання стресових станів особистістю в умовах війни в Україні.

**Предмет дослідження:** індивідуально-психологічні особливості переживання стресових станів особистістю в різного віку та статті.

**Методи дослідження:**

*Теоретичні методи:* Аналіз, синтез, узагальнення, класифікація та систематизація наукових та емпіричних досліджень особливості стресових станів особистості;

*Емпіричні методи:* Використання методик: анкетування (Авторська анкета); шкала ситуативної та особистісної тривожності (STAI) - Ч. Д. Спілбергер, Ю. Л. Ханін; Тест BASIC Ph. Модель стресодолання; Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Раге.

**Опис вибірки:** у дослідженні брали участь досліджувані різного віку та статі, які поїхали за кордон чи залишилися в Україні. Загальний обсяг вибірки: 86 респондентів (44 жінки, віком від 16 до 73 років та 42 чоловіка, віком від 16 до 69 років.)

**Практична значущість дослідження:**

Проведення та дослідження надає можливість далі застосувати результати емпіричних досліджень по виявленню особливостей стресових станів особистості в умовах війни в Україні. В майбутньому допомога працівникам психологічних служб для корекційної-розвивальної, діагностичної та профілактичної роботи та допомоги в рамках даної теми.

**Структура роботи:** Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, підведення висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел з 71 найменувань. Основний зміст викладено

на 72 сторінках комп'ютерного набору, містить 10 таблиць, та 12 рисунків.  
Повний обсяг роботи - 80 сторінок.

## РОЗДІЛ 1. ПРОБЛЕМА ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРЕСУ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ В УКРАЇНІ

### 1.1. Поняття про стрес у працях вітчизняних та закордонних вчених.

Загальний адаптаційний синдром був відкритий відомим канадським вченим Г. Сельє. Адаптаційний синдром - це характерна захисна реакція організму на будь-яке ускладнення або аномальну поведінку [2].

Стрес - це реакція організму, коли він намагається захистити себе від негативних впливів і подолати перешкоди, і ця реакція відображає мобілізацію так званих загальних внутрішніх резервів організму.

Стрес - це сукупність фізіологічних і психологічних реакцій організму на стимул, так званий стресор.

Концепція психологічного стресу була розкрита Р. Лазарусом та С. Фолкманом. Це поняття розглядається, як якийсь непрямий відповідь на оцінку загрози для внутрішніх психологічних процесів; Лазарусу стверджував, що не кожна вимога середовища тягне за собою стрес, а лише ті, які оцінюються як загроза.

Не специфічності ситуацій, що породжують стрес, було присвячено чимало наукових досліджень.

Було виявлено суперечність між ствердженням Г. Селлетта про не специфічність стресу для будь-якої поведінки та затвердженням Р. Лазаруса залежності реакції від психологічної оцінки загрози на користь останнього визначення.

Р. Лазарус ввів поняття копіngu, як засобу подолання стресу, щоб вирішити проблему відсутності єдності між фізіологічною не специфічністю та психологічною вибірковістю.

Багато вчених згодні з цими визнають стрес саме як особливість взаємодії та реагування особи з навколишнім світом [3].

При розгляді причин стресу стає ясно, що існують не тільки об'єктивні

особливості ситуації, але і особливості реакції і сприйняття цієї ситуації людиною.

У зв'язку з цим до причин стресу відносяться:

-Ірраціональні переконання та сприйняття

-Зосередженість на негативів замість успіху;

-Відсутність навички і допитливості у виборі відповідних способів вирішення складних ситуацій або оцінки ситуації [4].

Сам Г. Сель вважає, що для того, щоб жити щасливо, необхідно мати власний тиск. Люди не можуть бути пасивними, допустимий рівень стресу.

Згідно з визначенням "Психологічного словника" В. В. Синявського, стрес-це максимальний за інтенсивністю і тривалістю стан психічної напруги, що виникає в процесі діяльності або поведінки людини при несприятливому, значному впливі зовнішніх і внутрішніх неспецифічних поведінкових і середовищних умов.

За визначенням Сучасного тлумачного словника з психології, стрес (англ. stress-напруга) – це стан напруги, ряд захисних реакцій у тварин і людини у відповідь на вплив різних несприятливих факторів (стресорів), таких як холод, голод, психічна або фізична травма, опромінення, інфекція.

Стрес-це нескінченний діалог людини зі світом, інтереси, великі і малі, наповнюють життя людини і надають певного сенсу його існуванню. наслідках, стає джерелом нових переживань.

Стрес можна розглядати як значну життєву подію або постійний стан, і в помірних кількостях він може бути невід'ємною часткою життя, додаючи їй красуні аромату.

Причини стресу можна розділити на психологічні та фізіологічні.

Фізіологічні причини - це прямо і травмуючий вплив і несприятливі умови навколишнього середовища в наслідок дії психологічного стресу.

Стрес можна розділити на фізіологічний і психологічний. Фізіологічний стрес проявляється у вигляді холодної або гарячої температури, болю, голоду та впливу холоду. підвищують ймовірність

захворювань і знижують імунітет [8].

Ми згодні з думкою Р. Лазаруса, який стверджував, що психологічний стрес відрізняється від фізіологічного тем, що, враховуючи його роль, вплив несприятливих стресорів є непрямим, а опосередкованим відношенням людини до ситуації, що відбувається. Фізіологічний стрес впливає на всіх, в той час як на них.

Сприйняття ситуації як загрозової є важливою передумовою для виникнення емоційного стресу. Тривожні люди зазвичай сприймають незнайомі ситуації як загрозові, що призводить до стресу.

Психологічний стрес залежить від оцінки та інтерпретації того, що відбувається, що визначає інтенсивність, тривалість та наслідки стресу.

А. А. Баранов і А. А. Реан, визначаючи поняття життестійкості, віддали перевагу сучасному трактуванню адаптивного процесу і підкреслили, перш за все, проактивний характер індивідуальної життестійкості.

Емоційна стійкість не обмежується підтримкою певного психічного стану, а поширюється на цілий ряд тимчасових станів.

Стійкість людини до різних стресових реакцій залежить, насамперед, від психологічних характеристик мотиваційної спрямованості.

Слід зазначити, що екстремальні потрясіння не завжди негативно впливають на ефективність виконуваної діяльності. Інакше, як правило, неможливо успішно подолати труднощі.

Робота у стресових ситуаціях неминуче призводить до додаткової мобілізації внутрішніх ресурсів, що може мати небажані довгострокові наслідки.

Типові "стресогенні" захворювання: серцево-судинні захворювання, виразкова хвороба, психосоматичні розлади, неврози і депресії - дуже характерні для сучасної людини.

Сучасні науковці Л. П. Гримак та К. В. Судаков зазначають, що адаптація та стійкість до емоційного стресу є важливими особистісними характеристиками та полярністю якостей, які забезпечують чи протидіють



стійкості до стресу [11;45].

В. А. Бодров у своєму дослідженні насамперед визначає стресостійкість як інтегративну якість особистості.

По-друге, воно вказує рівень функціональної надійності особистості як суб'єкта діяльності під час здійснення активності у стресових умовах.

По-третє, дана характеристика проявляється у зміні працездатності та поведінки з метою запобігання активації людських ресурсів, негативних емоційних переживань та порушень, ефективності та надійності діяльності [5-9]

А. А. Баранов і А. А. Реан, визначаючи поняття стресостійкості, орієнтувалися на сучасне трактування процесу адаптації, підкреслюючи перш за все активний характер індивідуальної стійкості до стресу [4;35].

Емоційна стійкість як така може бути зведена до підтримки певного психічного стану.

Іншими словами, вона сприяє самозахисту організму. Стресостійкість-це окремий випадок психічної витривалості, що проявляється під впливом стресових факторів або при хронічному стресі

Стрес, особливо частий і тривалий, не тільки негативно впливає на психологічний стан людини, але і відбивається на його фізичному здоров'ї і є одним з основних "факторів ризику" розвитку або загострення таких захворювань, як серцево-судинні та травні розлади.

Тому важливо проводити прикладні дослідження стійкості людини до стресу та розвитку патологій, які є його наслідком.

Сьогодні доведено, що стрес, сам по собі не є хворобою.

Ганс Сельє (H.Sellier), автор теорії стресу, розглядав стрес як "неспецифічну реакцію організму на будь-яке пред'явлення його вимог". Важлива інтенсивність потреби змін або адаптації.

За сприятливих умов це стає оптимальною ситуацією, при несприятливих станом нервової та емоційної напруги.

Якщо б не було стресу в житті людини, то його життя могло

перетворитися на постійну рівновагу і завмерло. Саме стрес підтримує активність систем організму на нормальному рівні. може бути як корисним, таким і шкідливим для організму.

Тому через 40 років після відкриття стресу Ганс Сільє, засновник теорії, написав книгу "Стрес без дистресу" про те, як підтримувати стрес в потрібним рівні.

Існує безліч видів психологічного стресу, їх можна класифікувати залежно від типу стресора-інформаційний, професійний, економічний, екологічний тощо.

Інформаційний стрес виникає в результаті обробки великих обсягів інформації, яку необхідно швидко засвоїти. Сюди відноситься так званий комп'ютерний стрес, який часто виникає, коли комп'ютер працює з перебоями, часто зависає або не може зберегти необхідну інформацію через збоїв в системі.

Професійний (робочий) стрес виникає, коли людина прагне піднятися сходами успіху, але зустрічає на ній безліч перешкод, а керівництво не знає про це, не заохочує за добре виконану роботу і втрачає ініціативу, що призводить до постійного почуття та незадоволення.

Економічний стрес виявляється, коли робота не дозволяє вести нормальний спосіб життя.

Екологічний стрес виникає під впливом забрудненої довкілля, неякісних продуктів чи відсутності очищеної питної води, несподіваних та руйнівних стихійних лих чи екстремальних умов [28].

Стрес також можна розділити по його тривалості, зокрема, на короткостроковий, хронічний і довгостроковий.

Короткочасний гострий стрес – це реакція на несподівану ситуацію. Наприклад, коли на блок посту людину просять пред'явити паспорт або якийсь інший документ, що підтверджує його особу, а людина в цей час не може знайти його в сумці, відчуває стрес, але людина забула та згадує проте, що поклав документи в кишеню куртки перед тим, як вийти з дому на вулицю.

Гострий стрес виникає в результаті значної події, яка вражає людину як блискавку і виводить її з рівноваги. В якості прикладу можна привести крадіжки цінних та дорогих речей, безробіття та бійку.

Хронічний стрес характеризується тривалим впливом шкідливих факторів. Наприклад, молода людина довгий час може працевлаштуватися на роботу або не може написати важливу роботу за навчанням, і цей фактор тисне на людину, викликаючи головні болі, велику втому, поганий настрій, почуття безнадійності, невпевненість у собі та у своєму майбутньому, погіршення відносин з оточуючими.

Хронічний стрес виникаючий, який виникає після дії травмуючої ситуації, таких як стихійні лиха, згвалтування, ДТП або участь у бойових діях, які людина з часом переживає, нове час від часу згадує, знову посилюючи біль. У відповідь на вплив різних стресових факторів на людину можуть розвинути ті або інші стресові реакції.

Г. Сельє виділяє три стадії стресу. Перша стадія – реакція тривоги, що характеризується негайною адаптацією, при якій мобілізуються всі ресурси організму. Це позитивне значення стресової реакції, але вона споживає велику кількість енергії і не забезпечує ефективною та тривалою адаптації організму до стресора. У фазі резистентності людина ефективно протистоїть зовнішньому стресові.

У цій фазі спостерігається підвищення стресостійкості. Повторне вплив одного і того ж чи різних стресорів помірної інтенсивності створює довготривалу стійку адаптацію. Стійкість до дії стресора підвищує нездатність усунути та подолати дію токсичного фактору призводить до третьої стадії виснаження. Адаптаційні можливості організму знижуються і значно зростає ризик розвитку різних захворювань [41].

Інші стресові реакції є адаптивними для організму в цілому і здатні відновити стан рівноваги і забезпечити нормальну життєдіяльність.

У дослідженнях М. Фрідмана та Р. Ройзенмана було проаналізовано поведінку великої кількості державних службовців (вчених, інженерів та

менеджерів), які займаються управлінською діяльністю.

Вони виділили два основних типи:

Перший – тип А, схильних до стресу,

Другий – тип В, стійких до стресу осіб.

А тип характерний поведінковий синдром, що визначає їх спосіб життя і характеризується "змаганням, прагненням до досягнення цілей, агресивністю, нетерпінням, сміливістю, сміливістю, гіперактивністю відчуттям браку часу і підвищеної активністю".

В результаті може постраждати здоров'я, і люди часто втрачають його в молодому віці.

Таким чином, стрес у працях вітчизняних та закордонних вчених – це відповідна реакція організму на дратівливий фактор, яка в майбутньому буде мати потрібність у адаптаційному періоді організму. Дратівливим чинником стресу може стати, що завгодно, будь-то негативні чи навпаки позитивні емоції або перенавантаження. Але кожна людина здатна його подолати, одне питання як це буде проходити та як в майбутньому воно вплине на її майбутнє життя чи пройде стрес без наслідків чи все ж він понесе за собою наслідки.

## **1.2. Поняття про посттравматичний стресовий розлад в працях вчених.**

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР, посттравматичний синдром), за визначенням М. Фрідмана, - психологічний розлад, що виникає в результаті переживання однієї або декількох травмуючих подій, таких як військові дії, терористичний акт, аварія або стихійне лихо різної тяжкості, свідчення смерті інших людей.

ПТСР - психічний розлад і різновид неврозу, що виникає в результаті переживання одного або кількох травмуючих подій, - виникає така тривала реакція на стресову ситуацію, згідно з експертним визначенням, його наслідки виявляються протягом, як мінімум чотирьох тижнів після

травмуючої дії [66].

Згідно з визначенням Міністерства охорони здоров'я України від 2016 року, ПТСР включає загрози власного життя (або фізичної цілісності), такі як природні або техногенні катастрофи, сексуальне або фізичне насильство, дорожньо-транспортні пригоди, тортури. Під час війни додалися, ще бомбардування, обстріли, полон.

Інші емоційні реакції пацієнтів включають почуття, сорому, гнів і емоційне заціпеніння.

Єдиного визначення терміна "посттравматичний стресовий розлад" не існує, враховуючи різноманітність симптомів і ознак цього психічного розладу, існують різні трактування цього діагнозу.

За даними Українського медичного журналу, зокрема О. В. Устимова, результати ряду досліджень показують, що психологічні стани, що розвиваються в результаті впливу травмуючих подій, не належать до жодної з відомих клінічних класифікацій - стресового розладу або ПТСР.

Діагностичні критерії цього розладу були включені в Національні психіатричні діагностичні критерії США (Діагностичне і статистичне керівництво по психічним розладам) і досі поростаються актуальними; з 1994 року ці критерії включені європейські діагностичні критерії МКБ-10. Критерії також включені в Європейські діагностичні критерії МКБ-10.

Згідно думок сучасних вчених ПТСР має чотири основних блоки симптомів: уникнення, підвищена пильність (порушення сну, ризикована поведінка, почуття невразливості), повторне переживання травматичних подій, порушення пам'яті проблеми в емоційній сфері.

Діагноз ПТСР ставиться, коли ці симптоми посилюються, заважають нормальному функціонуванню зберігаються більше одного місяця після травматичної події.

Високий рівень гніву, підвищена чутливість до стресових ситуацій, психопатологічне переживання нових стресорів, уникнення або втрата лінійності минулого досвіду в пам'яті, втрат важливих компонентів

травматичної події, що зберігається більше одного місяця після психологічної травми.

На думку психотерапевта К. Максимець, оскільки ПТСР - це розлад, викликаний психологічною травмою або стресом, реакції на нього сильно відрізняються як у тимчасовому вимірі (гостра або хронічна форма), так і в емоційному (почуття, симптоми і інтенсивність їх вираження).

Втрата близької людини, фізична травма, сексуальне, фізичне або психологічне насильство, втрата роботи або переїзд - все це може спровокувати виникнення ПТСР.

У деяких випадках ПТСР розвивається лише після 11-ї травми, що це означає, що ресурси психіки справляються зі стресом, а соціальне оточення надає травмі підтримку, необхідну для психологічного і фізичного відновлення.

Війна в Україні зробила проблему посттравматичного стресового розладу сучасною реальністю.

Травмуючі події шокують, тому що ми не усвідомлюємо значущість. Це відбувається тому, що вони не відповідають нашим повсякденним уявленням про навколишній світ.

Травматичні події часто бувають "випадковими" або не мають чіткої причини. Це ускладнює їх осмислення.

Більше того, це наш досвід, травмуючі події можуть статися з нами або нашими близькими в будь-який момент. В результаті ми можемо створювати або наражатись на небезпеки, які, природно, викликають страх.

Більшість людей переживають травматичну подію протягом свого життя.

Багато людей можуть відчувати печаль, тривогу, почуття провини і після травмуючої події. Це не обов'язково означає, що у них посттравматичний стресовий розлад.

У гострій фазі посттравматичного періоду (ранній період) треба почати інформувати потерпілих про можливі реакції під час і після травматичної

події.

Підкреслити та пояснити, що це нормальні психологічні реакції, які зникнуть після зцілення.

Не рекомендується просити жертву говорити про те, що сталося, з новою знову.

Обговорення травми може відбуватися лише тоді, коли людина сама цього хоче. Емоційна підтримка та консультування також необхідні для того, щоб жертва могла зробити конкретні кроки для вирішення проблеми. Навіть якщо ці дії є автоматичними, вони дають жертвам відчуття контролю та зменшують інтенсивність їх емоційних реакцій.

Під час розмови людиною можна мобілізувати приємні чи нейтральні спогади про минуле, особливо про особисті досягнення, що дасть їм сили та впевненості у подоланні своїх проблем.

Цьому можна сприяти, запитуючи потерпілих, що вони можуть зробити зараз (для себе та інших) і що вони повинні зробити в першу чергу.

На цьому етапі постраждалі можуть розчаруватися та поводитися агресивно, але якщо вони можуть самостійно вирішувати проблеми, це можна розглядати як певний прогрес подоланні травми

При посттравматичному стресовому розладі, ці симптоми можуть заважати повсякденному житті або призводити до зниження винагороди. Поява будь-якого з симптомів відразу після травмуючої події не обов'язково буде позначає, що у людини почне розвиватися посттравматичний стресовий розлад.

Симптоми повторного переживання:

- Флешбеки, тобто неприємні спогади або неприємні думки особи, наприклад назойливі думки, що викликають почуття розгубленості або тривоги.
- Сни, саме тривожні сновидіння чи кошмарні сни, пов'язані з подією.
- Дисоціативні стани - події та поведінка, як травматична подія

відбувається знову (відомі як флешбеки). В останньому випадку людина може не усвідомлювати, що відбувається біля нього.

- Фізичний та психологічний дистрес - відчуття сильного стресу та фізичного збудження в контексті події-провокатора (наприклад, прискорене дихання, підвищене серцебиття).

У будь-якої людини може розвинутися посттравматичний стресовий розлад після пережитої травматичної дії. Це означає, що можливість виникнення розвитку ПТСР у таких людей вище, ніж у людей інших видів діяльностей.

До цих професій відносяться:

- Військові та учасники бойових дій.
- Служби екстреної допомоги (поліція, пожежна охорона та швидка допомога);
- Соціальні працівники;
- Персонал відділів інтенсивної терапії та реанімації;

Багато хто задається питанням, чому посттравматичний стресовий період потребує психотерапії: Чи можна вилікувати посттравматичний стресовий період природним шляхом?

Якщо, мовляв, стисло - можливість є, але посттравматичний стресовий період не виліковується сам по собі та швидше за все, має більш складний перебіг.

Група вчених протягом десяти років вивчала розвиток постконфліктного ПСТР серед населення Югославії. Їх турбували люди, які страждали від різних симптомів після травматичного стресового періоду в якийсь момент своєї життя, але які повинні були ніколи не отримувати лікування.

Результати дослідження вчених із Югославії показали, що серед досліджуваних виявлено 83,7 відсотка таких, що мають посттравматичний стресовий період. При цьому люди з цим розладом витрачали більше часу та



фінанси на медичні послуги та оцінювали якість свого життя як винну.

Вчені дійшли до висновків, якщо не лікувати, симптоми посттравматичного стресового періоду погіршуються.

Метафора пояснює це найпростішим способом. Уявимо, таку ситуацію, що людина отримала травму руки під час якоїсь роботи. Рана в людини не велика, тому людина вирішує, що вона загоїться з часом сама.

Але на жаль, з часом вона не почала заживлятися, а навпаки гноїтися. Замість того, щоб показати її лікареві для того, щоб той їй призначив лікування. Особа починає ховати рану під повсякденним одягом, уникає водних процедур, так як вони викликають вже дискомфорт, та продовжує чекати, поки рана сама по собі загоїться природним шляхом. Час йде біль у руці буде посилюватися та розповсюджуватися. Рана, ще більше вплине на поведінку та образ та спосіб життя людини, але зміни вже можуть стати не зворотними.

Таким чином, після травматичний стресовий розлад в працях вчених має на увазі психічний розлад або тяжкий психічний стан. ПТСР виникає внаслідок переживання травмуючої дії. Багато людей, які пережили травмуючі події, залишаються під впливом подразливих факторів, будь-то пов'язаних з негативними емоціями, згадуваннями, міркуванням, думок чи нагадування. Посттравматичний стресовий розлад виявляється, коли особа переживає повторні нав'язливі спогади про травмуючі події. Починаються в період до пів року після травмуючої події та зберігаються впродовж більш одного місяця.

### **1.3. Подолання стресу під час війни в Україні.**

У людини проявляються різні симптоми стресового стану. Стресовий стан залежать від особливостей самого організму та обставин, а саме, чи має людина хронічні захворювання.

Зіткнення з будь-якими стресовими подіями спричиняє сильний стрес

у людини. Коли людини людина зіштовхується з стресовою ситуацією, її нервова система реагує на це збудженням, після чого, як результат вивільняється норадреналін. Цей гормон потрібен для того, щоб людина змогла швидше відреагувати на загрозу та зорієнтуватися.

Стрес людини під час війни проявляється у вигляді низки симптомів, серед яких інвалідність та психоемоційні.

Психоемоційні симптоми включають неприємні емоції, підвищену дратівливість, порушення концентрації уваги, агресію та когнітивне мислення.

Під час стресу люди страждають від різних шлунково-кишкових розладів, безсоння, шкірних висипань і тахікардії. Багато людей переживають панічні атаки. Раптовий напад страху і сильної тривоги, що супроводжується загальним тремтінням, відчуттям нестачі повітря, помітним пошестішанням серцебиття, нудотою і пітливістю.

Якщо стрес вже є хронічним, вище згадані симптоми можуть бути менш вираженими. Проте організм продовжує страждати.

Люди в такому стані починають відмовлятися від їжі або, навпаки, намагаються "заїдати" стрес. В результаті вони набирають або втрачають велику вагу.

Стрес під час війни може викликати широкий спектр захворювань, включаючи рак, псоріаз, діабет, серцево-судинні захворювання та інфекції. Від стресу сильно страждає наша психологія. Особливо ризикують люди з різними психічними розладами в анамнезі.

Сьогодні всі українці борються з тим, як подолати стрес. Хочу надати кілька порад людині, які в майбутньому допоможуть їй уникнути поганих та стресових наслідків і нормалізувати свій стан психологічний та ментальний стан:

- По-перше треба звернути увагу на те, що кожен з вас можете контролювати. Наприклад, забезпечення безпечного простору для себе та свого партнера, турбота про рідних та близьких.

- Звертайте увагу на харчування. Харчування впливає на ваше здоров'я, тому не варто відмовлятися від їжі або переїдати. Також не зловживайте алкоголем, не їжте шкідливі солодощі та фаст-фуд у великих кількостях. Здорове, збалансоване і багате на вітаміни харчування покращує настрій і зміцнює організм.
- Користуйтеся лише офіційними та надійними джерелами інформації. У воєнний час всі схильні стежити за новинами, оскільки їх життя часто перебуває в небезпеці. Але не дозволяйте надмірному інтересу до новин перетворитися на своєрідну залежність. Не перевірені джерела часто поширюють не правдиву, помилкову або фейкову інформацію, яка посилює тривогу і погіршує і без того не спокійний настрій.
- Запасіться достатньою кількістю потрібних для життя речей: їжею, питною водою та ліками, які вам потрібно приймати постійно та ліками першої необхідності, щоб залишатися спокійними, що в вас є все необхідне на гострий випадок.
- Якщо можливо, організуйте свій графік відпочинку та роботи відповідним чином. Звісно, підчас повітряної тривоги чи бомбардування мало місця для гнучкості та планування, але якщо у людини звільняється час та з'являється вільний час, намагайтеся використовувати його для вашого сну, трохи відпочити та зайнятися релаксацією.
- Не треба людині забувати і про фізичні активності. Пам'ятайте, що не велика фізична активність, наприклад: ходьба, позитивно впливає на ваш настрій. Прогулянка на свіжому повітрі покращить ваше самопочуття та підніме вам настрій.
- Якщо людина виявляє та відчуває, що не справляється, не соромтеся звертатися за професійною допомогою. У наш час психологи можуть допомогти, як онлайн, так і офлайн, тобто віддалено. Також існують

благодійні організації, громадські організації та фонди, які пропонують безкоштовні консультації.

- Займіться улюбленим хобі. Це покращить ваш настрій на день та відновить ваші внутрішні ресурси для нових дій.

Нажаль під час війни повністю не можливо позбутися стресу. Однак, якщо люди намагатимуться подбати про себе, про своє здоров'я в усіх його напрямках (фізичне, психологічне), усім стане набагато легше пережити цей складний час.

Коли засоби масової інформації переповнені останніми новинами та зображеннями війни, смерті та руйнувань, це може налякати кожного. Однак цивільні особи особливо чутливі до такої інформації.

Перше, що треба сказати, що ця група не бере прямої участі в війні чи бойових діях і не мобілізується таким же духом, як армія, щодо тримається суворої дисципліни.

По-друге, цивільне населення, яке раптово опинилося в небезпечному бойовому середовищі, часто є дітьми, жінками та людьми похилого віку, а це соціальні групи, схильні до розвитку неврозів – однієї з форм тривожності.

Типові тригери тривоги серед цивільного населення включають ситуації, що загрожують їх життю, можливість потрапити під обстріл або бомбардування, поранення, не обхідність залишатися під завалами стін свого будинку, загрозу назавжди втратити та більш не побачити та не почути коханих і членів сім'ї, економічні та фінансові труднощі і не великий доступ до важливих для їх життя ресурсів, таких як продукти харчування, питна вода та інші важливі запаси для людини.

У випадку виникання у людини тривоги, викликаній повітреною тривоною через кацапські обстріли чи будь то артилерія чи ракети, шахиди чи авіа удари, слід кожній людині пам'ятати, що, на відміну від всіх її неврозів і фобій багатьох з них та інших пацієнтів тихого та мирного часу, в великій кількості випадків це абсолютно нормальна реакція на можливу у той момент і смертельну загрозу.

У деяких людей тривога, яка пов'язана з війною, може впливати на емоційний стан людини, змушуючи їх відчувати тривогу і постійний сильний стрес.

Ця тривога може виникати навіть там, де немає прямого конфлікту, через страх, що теж саме може статися там, де вони живуть. Це найпоширеніша реакція.

Деякі експерти називають це явище " Стресовим розладом від потужних заголовків у засобах масової інформації ", з цього треба прибрати новини на телебаченні та радіо," тривогою під час воєнного часу " або " ядерною тривогою ".

Якщо людина відчуває цей тип тривоги, ось кілька порад, які допоможуть їй розпізнати свої почуття, впоратися зі стресом, за необхідності, звернутися за психологічною допомогою.

Найефективніший засобами керування управління самопочуття є різні методи оптимізації психічного стану.

Існує багато методів корекції психоемоційного стресу і завдання полягає в тому, щоб вибрати ті, які відповідали б з одного боку індивідуальним особливостям конкретної особистості, з другого – реальним умовам, які існують у дану пору, у певному місці та часі.

Багато людей мають знання про різні методи уміння подолання стресу, але при цьому відчувають стреси у своєму житті. Знання застосовуються спонтанно, з низькою ефективністю. Де які люди знайдуть перевагу аутогенному тренуванню, інші релаксації, хтось віддають перевагу дихальній практиці, а хтось медитації.

Розглянемо одну із класифікацій антистресової дії, запропонованої в психологічній літературі.

Фізичні методи зменшення стресу для кожної людини вони можуть бути різні, а як приклад це: баня, сауна є прекрасними антистресорними методами. Сонячні ванни у розумних дозах також надають благотворну дію на нервову систему, фізичне та психічне здоров'я.

Біохімічні методи зняття стресу включають вживання фармакологічних препаратів, лікарських рослин та ароматерапію.

Найбільш відомими та перевіреними, заспокійливими властивостями мають запахи валеріани, лаванди, меліси. При використуванні ароматерапії необхідно враховувати індивідуальну непереносимість запахів та алергічні реакції.

Фізіологічні методи регуляції стресу оказують вплив на серцево-судинну систему, дихальну та м'язову системи організму.

Вони включають масаж, акупунктуру, фізичні вправи, м'язові релаксації, дихальні техніки. Регулярні заняття фізичною культурою повинні відповідати віковим, статевим особливостям та пори року.

Влітку це плавання у відкритому водоймі та сонячні ванни, які покращують настрій, волейбол на пляжі, прогулянки на природу тобто.

Заняття фізкультурою і спортом є значущим фактором профілактики та корекції в людині, саме психологічного стресу. Фізична активність для людини при стресі, вона генетично зумовлена та є реакцією у відповідь на будь який стрес.

Заняття фізкультурою перебивають увагу на якісь нові подразники, та знижують важливість цієї проблеми для людини в певний час. Спорт запускає та активізує роботу всіх систем організму, а саме: серцево-судинну систему, нервову систему, підвищує та нормалізує активність імунної системи, що стане гарною нагодою у період коли людина може почати хворіти у застудний період пори року.

Активність організму людини дає позитивні емоції та добрий настрій. Гарний антистресовий ефект надають заняття спортом та різні техніки загартовування.

Сучасна картина насильницьких конфліктів у всьому світі показує, що величезну частку всіх жертв становлять мирні жителі, а тероризування всього населення використовується агресором як засіб соціального контролю.

Усі люди жертви, вони ж звичайні люди, також змушені зустрічатися з навмисним руйнуванням свого світу, будь-то: економічний світ, соціальний світ чи культурний світ. Те, як люди, які опинилися в зонах військових конфліктів або живуть у країнах, що зазнали військової агресії, сприймають ці події, грає вирішальну роль у подоланні негативних переживань і зверненні за психологічною допомогою.

Це складні та динамічні процеси, результати яких формуються під впливом соціальних, культурних та політичних факторів.

Таким чином, подолання стресу під час війни в Україні є дуже важливим. Кожен вибирає комфортні та менш травмуючі методи для подолання стресу під час війни.

Одними з найголовніших це як можна менше читати та дивитись не перевірені та не офіційні джерела інформації, так як усі інші містять багато різних дезінформацій, вибросів та пропаганди для підірвання психологічного стану українців під час війни в Україні, саме завдяки цьому розхитується наша віра у найкраще в нашій державі, що впливає на користь для країни агресора.

Людині треба більше відпочивати, більше приділяти уваги своєму сну та його якості, його не повинно бути менше 7 годин на добу, тоді ви будете наповненні сил та енергії для того, щоб прожити день краще.

Треба слідкувати за своїм самопочуттям, планово проходити візити до лікарів, та всі необхідні обстеження, це допоможе в майбутньому не перейматися ще й за погане самопочуття та продовжувати жити у ритмі.

Слідкувати за своїм харчуванням, треба, щоб воно було збалансованим, насиченими вітамінами, не зловживати алкогольними напоями, солодкою водою та фаст-фудом, вони тільки не деякій час лишають вас бажання поїсти та вирішують здається усі вищі питання. Все з вище сказаного, буде впливати на якість та силу подолання стресу під час війни в Україні.

## Висновки до першого розділу

У процесі аналізу наукових досліджень, літературних робіт на тему особливості стресових станів під час війни в Україні встановлено що:

Стрес - це реакція організму, коли він намагається захистити себе від негативних впливів і подолати перешкоди, і ця реакція відображає мобілізацію так званих загальних внутрішніх резервів організму.

Стрес-це сукупність фізіологічних і психологічних реакцій організму на стимул, так званий стресор.

Стрес – це сукупність фізіологічних та психологічних реакцій організму на дію стресора. Наразі не існує єдиної думки щодо трактування поняття стресостійкості. Вчені сходяться на думці, що риса стресостійкості означає стійкість до стресу на всіх рівнях його контролю та прояву.

Стресостійкість - це стабільність фізичних та психічних функцій під впливом стресорів, стійкість та витривалість до зовнішніх впливів, адаптація людини до життя та діяльності в певних стресових умовах та в кінцевому підсумку, здатність компенсувати надмірну дисфункцію під впливом стресорів. Стресостійкість- це здатність компенсувати надмірну дисфункцію під впливом стресорів.

Систематизуючи основні психологічні концепції та підходи до розуміння стресостійкості, виявлено, що цей феномен можна розуміти наступним чином:

Під стресостійкість слід розуміти комплексну властивість людини, що характеризується необхідним ступенем адаптації особистості до впливу екстремальних зовнішніх та внутрішніх факторів життєдіяльності.

Ця характеристика залежить від рівня активізації ресурсів організму та психіки людини.

Стресостійкість у структурі особистості, дослідники визначають наступним чином: емоційний, вольовий, інтелектуальний, мотиваційний,



комунікативний, операційний та інші компоненти. Причому всі компоненти стресостійкості та психічної стійкості перебувають у постійному взаємозв'язку та можуть бути компенсовані.

Деякі компоненти відсутні через те, що інші є більш розвиненими.

Через військові дії на території України, українські захисники щодня відбивають атаки ворога, а громадяни постійно чують сирени та ховаються в укриттях, бомбосховищах та коридорах. Велика кількість людей втратили свої домівки і стали внутрішньо переміщеними особами (ВПО).

Усунути причини стресу- це не те саме, що боротися з ним.

На даний час, під час війни в Україні, дуже багато тих, хто мусив виїхати із зони бойових дій, але не дивлячись на все, вони досить ще відчують стрес на собі, так як вони переживають за те, як складеться їх життя на новому місці та з'являться чи в них можливість розвиватися далі чи зможуть вони це зробити.

Тому, щоб не загнати себе у депресію та продовжувати жити та мріяти про краще, потрібно займатися фізичними вправами, наприклад ходьба, йога та інші.

Кожній людині треба займатися творчістю, це добрий та дуже гарний спосіб звільнитися від негативних емоції та наповнитися новим. Завдяки різним видам творчості в людині з'являється можливість, розповісти свої почуття, те що її турбує на той чи інший період її життя.

Смійтеся, не даром говорять, що сміх продовжує життя. Сміх допомагає людині зменшити напругу та не дати людині втратити зв'язок з життям та його сенсом.

Плачте, саме з сльозами покидають всі негаразди. Саме цей метод вважають найефективнішим методом подолання стресу.

Не треба соромитися людині своїх почуттів, якими ці почуття не були б вони найкращі, та саме вам, а не комусь іншому становиться краще від почуттів.

Залишайтеся зі своїми близькими. Перебування з людьми, з якими ви

відчуваєте себе в безпеці та комфорті, вивільняє "заспокійливі" гормони у вашому організмі.

Дихайте, зараз дуже набувають популярності дихальні вправи та гімнастики. З самого простого, це зробити глибокий вдих, а потім повільно вдихати протягом декілька секунд та повторювати цю вправу декілька разів та кожен побачить певний результат.

Спілкування для кожної людини – це як свіже повітря, мабуть найголовніше у житті кожної людини, навіть таке, як поверхневий соціальний контакт, прикладом цього контакту, може бути, що завгодно привітатися з сусідкою на поверхових сходах, поцікавитися у продавця в магазині свіжість товару чи час вечірніх знижок, саме це дає людині можливість зрозуміти, що світ навколо нас безпечний.

Сучасна людина зовсім не може бути без спілкування, вона його шукає зараз скрізь: по- перше це полегшує її життя, по-друге, таким чином вона розуміє, що потрібна комусь та таким чином вона має змогу бути потрібною, по-третє вона відчуває свою цінність, якої на даний час під час війни в Україні їй не вистачає.

## РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОСНОВНІ ЕТАПИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРЕСОВИХ СТАНІВ ОСОБЛИВОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ В УКРАЇНІ.

### 2.1. Організація емпіричного дослідження.

У теоретичній частині нашого дослідження нами було розглянуто поняття стрес, посттравматичний стресовий розлад та їх вплив на людей різного віку та статті.

**Метою дослідження** стало вивчення особливості стресових станів особистості в умовах війни в Україні на людей різного віку ( від 16 до 73 років) та статі.

Для досягнення мети дослідження нами було поставлено наступні **завдання:**

1. Визначити рівень ситуативної тривожності та рівень особистісної тривожності в умовах війни в Україні.
2. Визначити домінуючі канали подолання стресу в умовах війни в Україні.
3. Визначити стресостійкість досліджуваних в умовах війни в Україні.

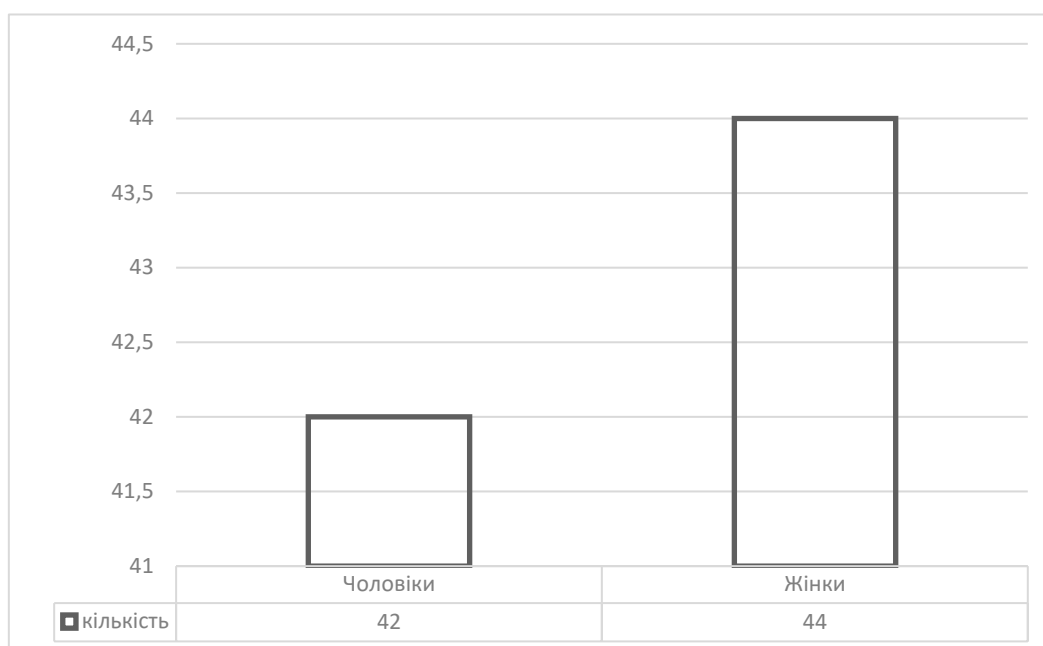
Емпіричну частину дослідження складають наступні **етапи:**

1. Добір вибірки;
2. Підбір методологічної бази для проведення порівняльного аналізу
3. Організація та проведення емпіричного дослідження;
4. Опис та аналіз отриманих даних , інтерпретація даних із використанням математико-статистичних методів;
5. Формування висновків на основі результатів дослідження.

Загальна кількість осіб що досліджувались було 86 осіб, з них було:

- 44 жінки, віком від 16 років до 73 років;
- 42 чоловіка, віком від 16 років до 69 років.

Склад досліджуваних наглядно зображено на рисунку 2.1.



**Рис. 2.1. Склад досліджуваних.**

На рисунку 2.1. ми можемо побачити, що досліджуванні поділилися майже навпіл, 51% це жінки, їх прийняло участь 44 особи та 49% відсотків це чоловіки, яких прийняло участь у дослідженні 42 особи.

Дослідження жінок та чоловіків проводилося кілька етапів.

Для жінок воно проводилося в декілька днів на базі Благодійної організації "Я Допоможу", де я волонтер.

Одного дня були запрошені жінки віком від 16 років до 30 років. Наступного дня жінки від 31 року і старше.

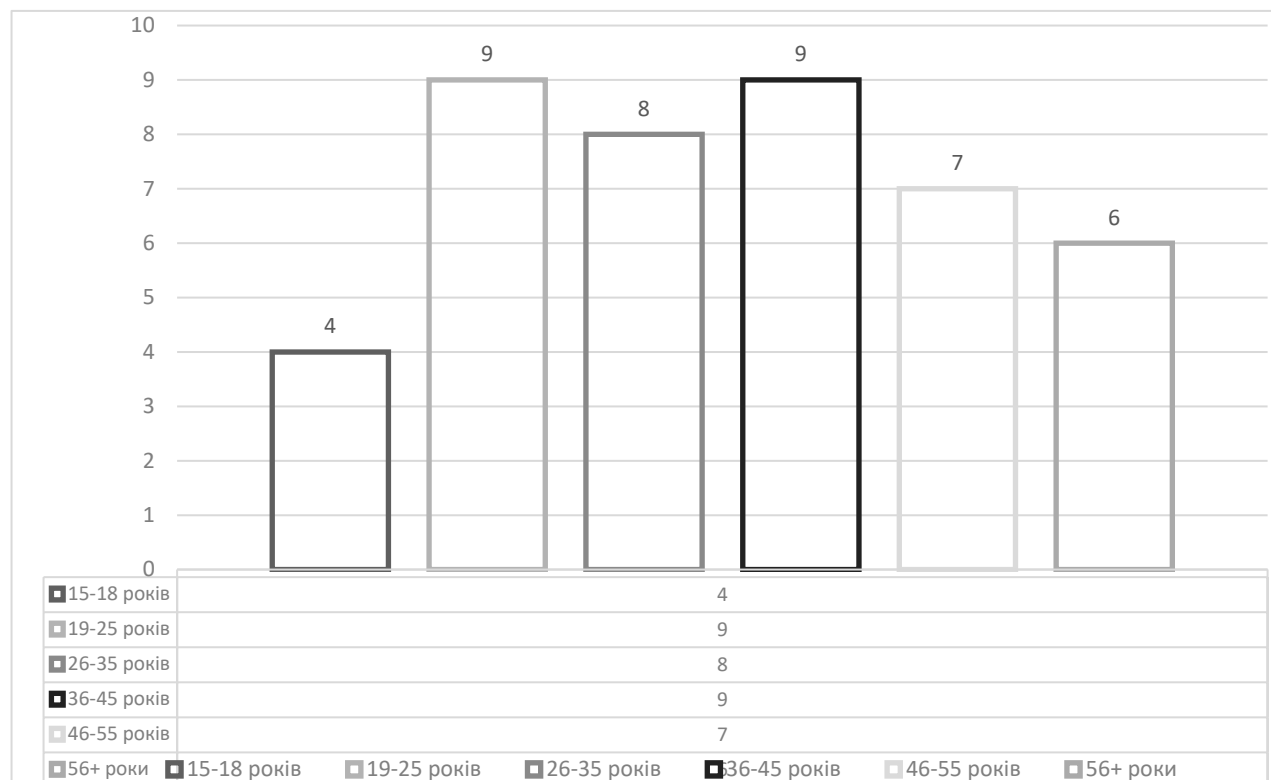
Майже кожна жінка в якийсь етап війни в Україні була волонтером, як вони кажуть вони це робили не задля слава чи якоїсь вигоди, вони робили це зі своїх добрих думок та справ.

Кожна з них намагалась допомагати тим хто тим хто в цьому був нужденний, їм було все одно, хто це будь-то пенсіонер, військовий, матуся з дитиною або хтось інший.

Деякі з опитуваних жінок є військовозобов'язаними особами та знаходиться на військкому обліку у військкоматі чи вже звільненні з військової служби або знаходяться у декретній відпустці чи відпустці за

доглядом за дитиною до трьох років або до шести, якщо в дитини є якісь ваги розвитку.

Віковий розподіл досліджуваних жінок буде продемонстровано на рисунку 2.2.



**Рис. 2.2. Віковий розподіл досліджуваних жінок.**

На рисунку 2.2. ми бачимо, що в дослідженні жінок віком:

15-18 років прийняло участь 4 особи,

19-25 років прийняло 9 осіб,

26-35 років прийняло 8 осіб,

36-45 років прийняло 9 осіб,

46-55 років прийняло 7 осіб,

жінки старше 56 років – 6 жінок.

Збиралися у конференційному залі, де кожному з учасників був надан доступ до інтернету для проходження адаптованих методик, також були надані листи А4 та ручки з карандашами для нотанок для досліджуваних.

Під час тестування, кожна жінка могла попросити допомоги у

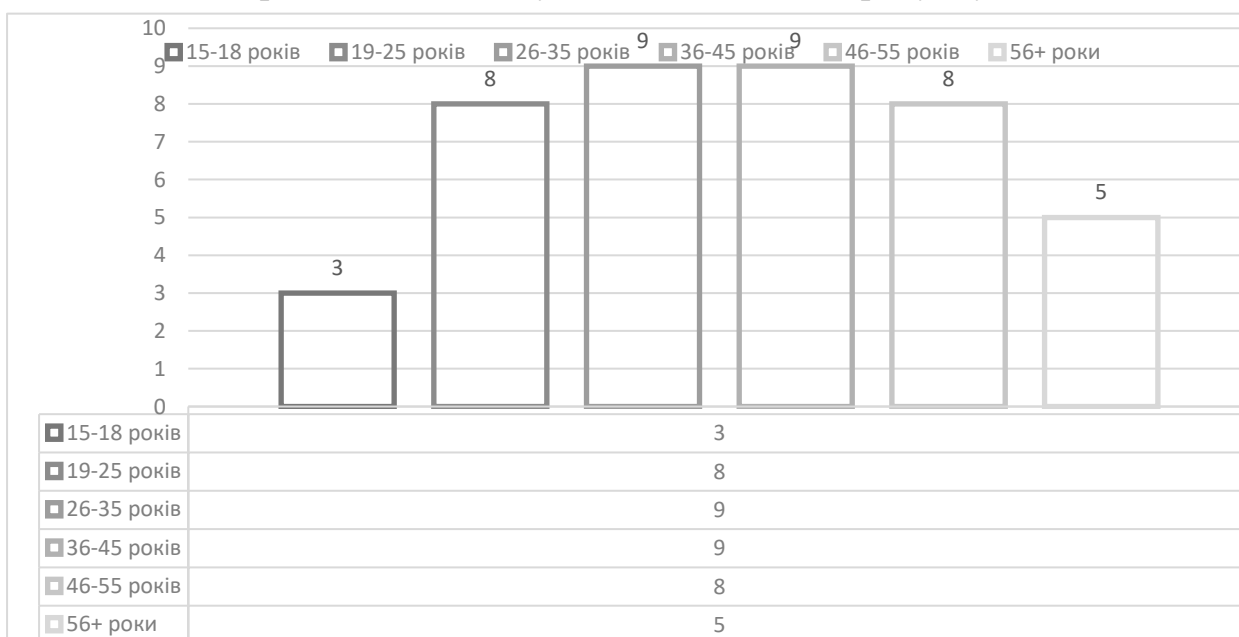
проходженні тестування. Після тестування кожній був наданий приємний сюрприз від БО «Я Допоможу» за допомогу збіра інформації та бази дослідження для написання магістрської роботи, відбувалося дуже приємна та затишна обстановка під час тестування, люди приходили з дуже гарним настроєм та настрої покращився після проходження опитування та збору інформації

Для чоловіків дослідження проводилося у двох місцях, перше це Благодійна організація "Я Допоможу", друге лікувально-психологічний санаторій "Аркадія".

Кожен з опитуваних чоловіків знаходиться на військовому обліку в військкоматі. За професію до війни вони б поділились на велику кількість різноманітних видів діяльності, але зараз вони всі працюють на перемогу нашої держави.

Ці чоловіки – це волонтери, військові, які проходять реабілітацію або знаходяться у запасі або комісовані, це також люди, які займаються власним бізнесом, але з війною вони розширили горизонти своєї праці та завдяки цьому вони змогли надавати корисну допомогу для нашої перемоги.

Віковий розподіл досліджуваних чоловіків на рисунку 2.3.



**Рис. 2.3. Віковий розподіл досліджуваних чоловіків.**

На рисунку 2.3. бачимо віковий розподіл досліджуваних чоловіків. Чоловіків 15 - 18 років прийняло участь у дослідженні 3 особи, 19 - 25 років вже 8 осіб, 26 - 35 років 9 осіб, 36 - 45 років 9 осіб та 46-55 років 8 осіб, чоловіки старше 56 років прийняло участь 5 осіб.

З чоловіками збиралися у конференційному залі Благодійної організації «Я Допоможу» та актовій залі клінічно-психологічного санаторію «Аркадія», де кожному з учасників був надан доступ до інтернету для проходження адаптованих методик, також були надані листи А4 та ручки з карандашами для нотанок для досліджуваних.

Під час тестування, кожен чоловік мав змогу попросити допомоги у проходженні опитування, відбувалося дуже приємна та затішна обстановка під час тестування, люди приходили з дуже гарним настроєм та настрої покращився після проходження опитування та збору інформації.

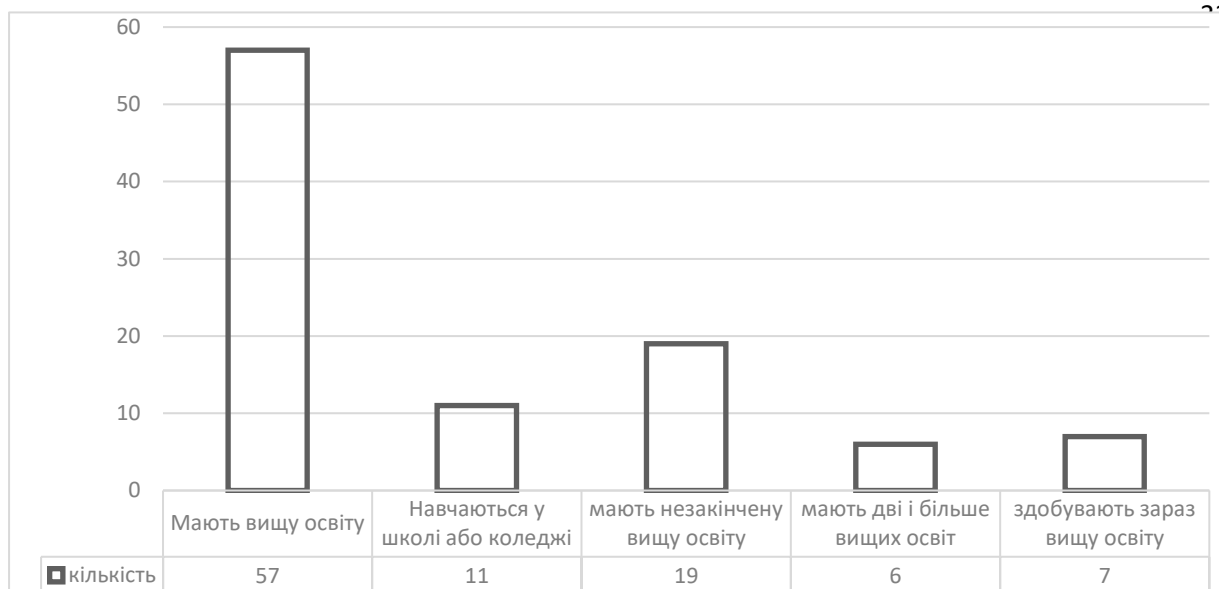
Після тестування кожному був підготовлений та наданий приємний сюрприз від БО «Я Допоможу» за допомогу збіра інформації та бази дослідження для написання магістрської роботи.

Завдяки анкетування було відокремлено багато різновидів між респондентами, яких було опитувано.

Кожен опитуваний учасник дав згоду на обробку їх особистих даних та результатів проходження методик, але все повинно залишитися конфіденційно.

Під час опитування людей перше, це стало розуміло, що жінки мають вищу освіту ніж чоловіки, у багатьох з опитуваних жінок є одна чи навіть дві вищих освіт, коли в чоловіків багато хто закінчив лише школу або коледж. Також відсотків 28 опитуваних замислюються над тим, щоб після

Відсоткове співвідношення досліджуваних на види здобутої освіти продемонстровано на рисунку 2.4.



**Рис. 2.4. Наглядне порівняння здобутої освіти.**

На рисунку 2.4. ми можемо бачити порівняння здобутої освіти, так як вищу освіту, хто ще навчається у школі або в коледжі, хто має незакінчену вищу освіту, мають дві і більше вищих освіт, здобувають на період дослідження вищу освіту.

За результатами анкетування більшість опитуваних мають освіту з них: 57% мають вищу освіту, 11% (9 осіб) навчаються в старших класах або у коледжі, 19% (16 осіб) мають незакінчену повну освіту, 6% (5 осіб) мають дві і більше вищих освіт, 7% (6 осіб) здобувають зараз вищу освіту.

Також при анкетуванні, стало відомо, що важливою складовою є наявність дітей у досліджуваних. В кожного різні думки, але в загалі, вважають це дуже відповідальним кроком у житті, так як вони повинні будуть відповідати та хвилюватись не лише за себе, а й за них, та відповідальність це менше, що вони повинні, але про це все будемо говорити, трохи пізніше.

При проведенні анкетування опитуваних було з'ясовано, що у 89% опитуваних, це 76 респондентів є вже хоча б одна дитина та у 7% (6 осіб) первенець народиться до кінця 2023 року.

Зразковий приклад відсоткового співвідношення опитуваних на наявність дітей демонструється в таблиці 2.1.



Таблиця 2.1.

**Відсоткове співвідношення дітей у досліджуваних**

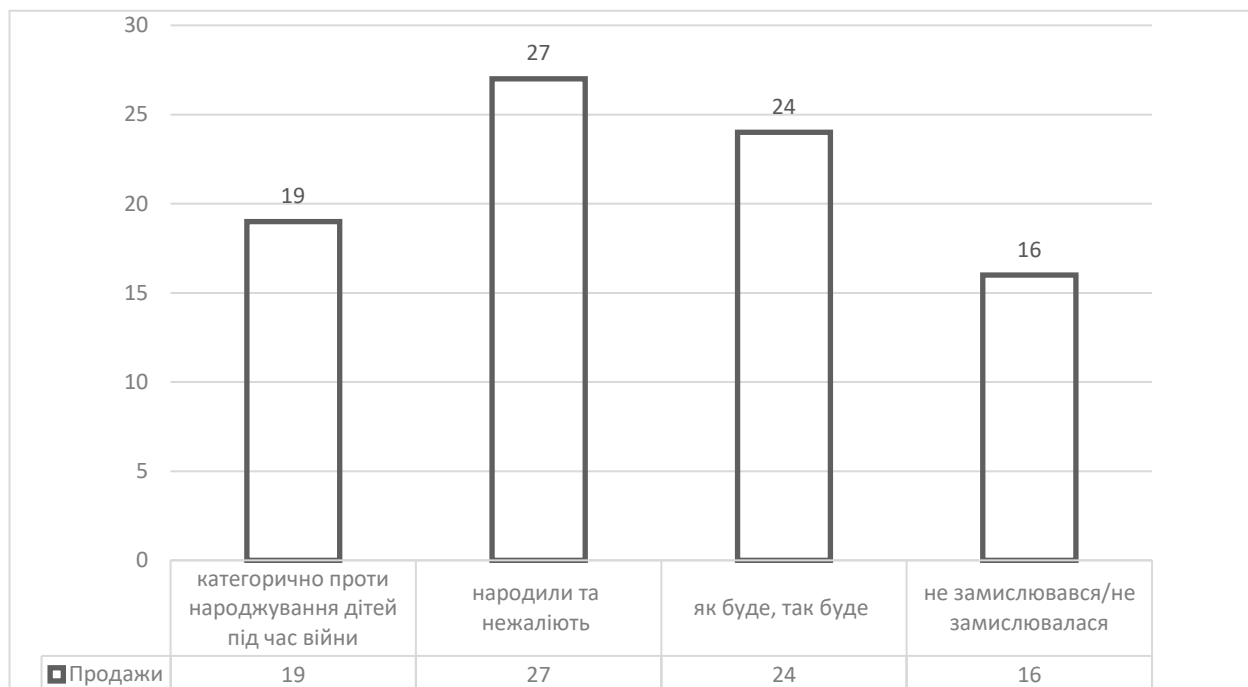
<b>Наявність дітей</b>	<b>Кількість людей (кількість осіб)</b>	<b>Відсоткове співвідношення (%)</b>
Вагітні або чекають на народження першої дитини	6	7
Немає дітей та поки війна не планують народжувати	10	11
Одна дитина	27	31
Дві дитини	26	30
Багатодітні (три і більше дітей)	17	21

В таблиці 2.1. бачимо відсоткове співвідношення опитуваних на наявність дітей. Встановлено, що з досліджуваних 6 (7%) осіб чекають на народження первенця до кінця 2023 року.

27 (31%) опитуваних вже має одну дитину, 26 (30%) осіб мають дві дитини, до багатодітних, які мають трьох та більше дітей відносяться 17 (21%) опитуваних осіб. Але попри це все 10 опитуваних не мають дітей та поки не планують поки народжувати. Ці опитуванні вважають, що зараз не той час та немає можливість забезпечити всім необхідним цю дитину, вони не впевнені у своєму майбутньому та де вони будуть завтра, саме завдяки цій причині вони не вирішуються навіть думати про дітей, не те щоб народити їх під час війни в Україні.

Спілкуючи з досліджуваними вони поділилися на два табори, одні кажуть, що діти їх рятують від депресії та поганих думок, та у 27 досліджуваних, а це приблизно 31% всіх досліджуваних, в яких під час війни в Україні народилися діти та вони вважають, що нічого не повинно зупиняти людину розмножатися та продовжувати свій рід. Діти повертають їх до життя та надають можливість та ціль жити надалі. В них з'явилося багато цілей та планів на життя завдяки дітям.

Відсоткове відношення до народження дітей під час війни в Україні , дивиться рис. 2.5.



**Рис. 2.5. Відсоткове співвідношення, щодо народження дітей під час війни в Україні.**

На рисунку ми можемо побачити відношення досліджуваних людей , щодо народження дітей під час війни в Україні. Хто з опитуваних категорично проти народження дітей в умовах війни, хто наважився народити та не жаліють про це, деякі навіть не замислюється над цим питанням, але є ті хто вважає буде як буде.

А ось 19 осіб (22%) категорично проти народжувати та навіть думати про те щоб народити. Вони кажуть, що ми не готові взяти зараз відповідальність та безпеку маленької дитини, так як ми не можемо бути впевнені, що на наступний день з нами нічого не трапиться.

Люди не впевнені, що їм буде де жити чи буде, чим прокормити цю дитину та де взяти матеріальні засоби, щоб повністю забезпечити свою дитину.

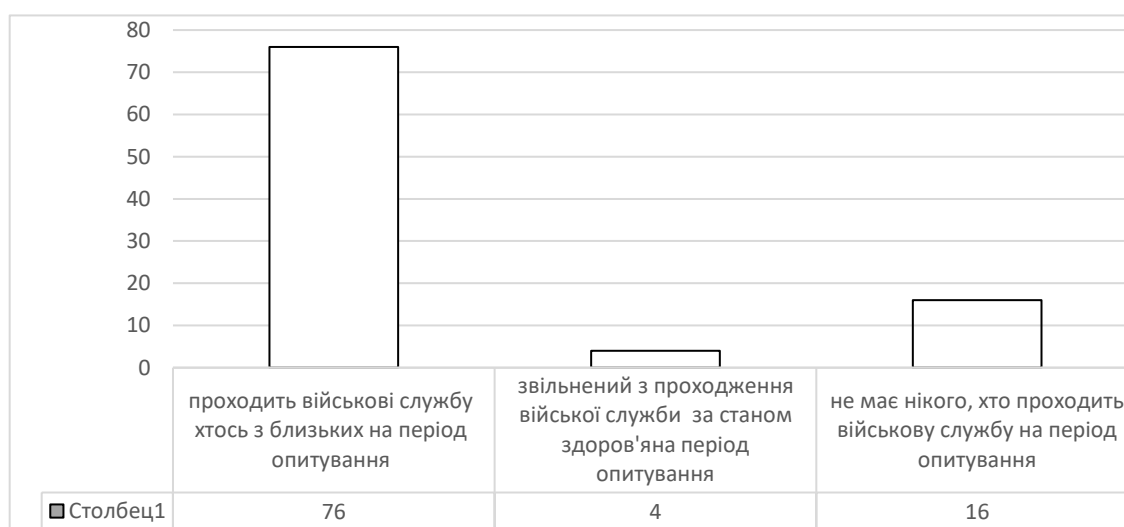
Всі опитуванні скаржаться на погіршення самопочуття, поганий, переривистий, не якісний сон, що в багатьох почали з'являться проблеми із

здоровієм за час війни в Україні. Та як би не було прикро, але кожен з опитуваних помітив це, не має ні однієї людини, яка би цього не помітила погіршення сну.

Ще однією ланкою великого стресу досліджуванні виділили, як військовослужбовці та військова служба.

Кожен з опитуваних розповідав, про свої обставини зустрічі з військовим життям, як саме їх це заціпило, це не обов'язково, що саме опитуваний проходить або проходив службу під час війни в Україні.

Відсоткове співвідношення наявності військово службовців в родині опитуваних презентовано на рисунку 2.6.



**Рис. 2.6. Відсоткове співвідношення наявності військово службовців серед близьких в родині опитуваних.**

На малюнку ми можемо побачити наявність військово службовців в родині опитуваних, хто яке відношення має до військової служби.

У 79% (76 осіб) мають когось з близьких, хто зараз боронить нашу країну. Це може бути син, брат, тато, навіть мати та донька. Деякі не бачили своїх рідних майже рік, тому що ті не можуть поїхати додому, так як знаходяться на передовій.

Деякі тільки як пару місяців відправили свою близьку людину, тому що їх зупинили службовці ТЦК.

Опитуванні розповідають, що саме тяжке це коли ти не бачиш та не чуєш та в тебе навіть згадки не має де може зараз бути твоя рідна та

одночасно близька людина, в деяких ця не відомість триває тільки місяць, а у деяких час вже іде на роки.

Дослідження здійснювалось з жовтня 2022 – листопад 2023 року.

Всім був наданий доступ до інтернету, для проходження гугл форм та тестування. Усі досліджуванні є громадянами України та мешкають досить на території України.

Таким чином, можна зрозуміти, що кожен з опитуваних відрізняється один від одного, але в той же час вони дуже схожі.

Опитуванні різної статі, є чоловіки та жінки. Кожен з опитуваних різного віку від 18 років та старше 56 років. Опитуванні мають різні рівні освіти, хтось має вищу освіту, хтось тільки здобуває її, деякі тільки навчаюся у школі чи коледжі, а деякі вже мають дві чи навіть більше вищих освіт.

Також в кожного різна кількість дітей та різне ставлення до народження дітей та виховання їх під час війни в Україні. У більшості опитуваних вже є хоча б одна дитина, деякі очікують на первенця до кінця 2023 року.

Майже в кожного в родині з опитуваних є в родині чи серед близьких військово службовці, які зараз боронять нашу державу від нападу країни агресора.

Опитуванні скаржаться на погане самопочуття, поганий та не якісний сон, що вони можуть заснути лише, завдяки заспокійливим чи снодійним та багато хто з опитуваних скаржаться на велику втомлюваність протягом дня та це не залежить від їх фізичних навантажень.

## **2.2. Методи емпіричного дослідження**

Для досягнення мети дослідження, а саме вивчення особливості стресових станів особистості в умовах війни в Україні на людей різного віку ( від 16 до 73 років) та статі.

Визначення рівню ситуативної тривожності та рівень особистісної

тривожності в умовах війни в Україні, визначення домінуючих каналів подолання стресу в умовах війни в Україні та визначення стресостійкості досліджуваних в умовах війни в Україні.

У своєму дослідженні ми використовували наступні методи:

**1. Емпіричні методи:** для емпіричного дослідження було включено наступні методики.

### 1.1. Авторська анкета.

Анкета розроблена на з'ясування соціально-демографічних показників опитуваних. Складані питання змішаного типу: паспортні питання та питання закритого типу на дослідження особливості стресових станів особистості.

### 1.2. Шкала ситуативної та особистісної тривожності (STAI) - Ч. Д. Спілбергер, Ю. Л. Ханін

Тест Спілбергера - Ханіна є однією з методик, що використовується для дослідження феномену психологічної тривожності.

Опитувальник складається з двадцяти пунктів, що стосуються тривожності як стану, і двадцяти пунктів, що вимірюють тривожність, як особистісний фактор.

Під тривожністю, як особистісним фактором розуміють мотивації або набуті поведінкові тенденції, які змушують людину сприймати широкий спектр об'єктивно безпечних ситуацій, як загрозові та спонукають її реагувати в стані тривоги з інтенсивністю, яка не відповідає величині реальної небезпеки.

Шкала реактивної тривожності Спілбергера та Шкала особистісної тривожності є єдиними методиками, які дозволяють диференційовано вимірювати тривожність, як особисті, як патологію. У нашій країні використовується модифікований варіант тесту Ю. Л. Ханіна (1976).

Тест має дві субшкали.

Перша, шкала тривожності стану, оцінює поточний стан тривожності шляхом вимірювання того, як учасник відчуває себе "в цю саму хвилину", використовуючи суб'єктивні емоції, так і як страх, нервозність, напруженість, занепокоєння і вегетативне збудження.

Тривожність стану ( реактивна тривожність ) характеризується суб'єктивно пережитими емоціями, такими як нервозність, занепокоєння, заклопотаність та напруженість.

Тривожність цього виду, виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію та змінюється в інтенсивності з часом.

Друга шкала особистісної тривожності оцінює відносно стабільні аспекти особистості, тривожні тенденції та почуття людини, стани спокою особи, впевненості та безпеки.

Особистісна тривожність розуміється як стійка особистісна риса, яка відображає тривожні тенденції людини, що означає, що людина сприймає досить широке коло ситуацій, як загрозові та схильна реагувати на кожную з них певним чином.

Особиста тривожність – це , як нібито конституційна межа, яка визначає схильність сприймати загрозу в широкому діапазоні ситуацій. Коли особистісна тривожність висока, кожна з цих ситуацій є стресовою для людини, і вона відчуває сильне занепокоєння.

Характерно, що особистісна тривожність активується при сприйнятті певних стимулів ( включаючи самооцінку і самоповагу ), які вважаються небезпечними для індивіда [61].

Високо тривожні люди схильні реагувати в дуже вираженому стані тривоги, сприймаючи загрози своїй самооцінці та життю в різних ситуаціях.

Якщо STAI показує, що учасники мають високу особистісну тривожність, це свідчить проте, що вони більш схильні відчувати тривогу в різноманітних звичайних ситуаціях. Дуже висока особистісна тривожність безпосередньо пов'язана з емоційними та невротичними зривами і психосоматичними розладами [61].

Обробка результатів передбачає наступні кроки:

- Визначення базових показників ситуативної та особистісної тривожності.

- На основі оцінки рівня тривожності надаються рекомендації, щодо зміни поведінки людини.

- Розрахунок групових середніх показників ситуативної тривожності, в майбутньому ( СТ ) та особистісної тривожності, в майбутньому ( ОТ ) і порівняльний аналіз, наприклад, за статтю учасників [61].

При аналізі результатів самооцінки слід враховувати, що загальна сума балів за кожним підпунктом повинна знаходитися в діапазоні 20 - 80 балів.

Чим вищий загальний бал, тим вищий рівень тривожності ( ситуативної або особистісної ).

Для загальної інтерпретації отриманих балів використовуються так і показники індексу тривожності

- До 30 балів - це низький показник;

- 31 - 44 бали – середній показник;

- 45 балів та вище – високий показник.

Дуже висока тривожність ( 46 балів і вище ) безпосередньо пов'язана з невротичним конфліктом, емоційним і невротичним зривом та наявністю психосоматичних захворювань [61].

І навпаки, низька тривожність пов'язана з депресивними станами та низькою мотивацією.

Низька тривожність у результатах іспиту іноді є результатом активного позбавлення від високої тривожності, щоб представити себе в " кращому світлі ".

Порівнюючи результати за цими двома субшкалами, можна оцінити, наскільки важливою є стресова ситуація для досліджуваного [61].

### 1.3. Тест BASIC Ph. Модель стресодолаття.

Це багато вимірна модель подолання стресу та знаходження емоційної

рівноваги, розроблена професором Мулі Радом, директором ізраїльського Центру профілактики стресу. Вона демонструє різні стилі та способи подолання стресу та в кризових ситуацій. Модель BASIC –PH базується, як кажуть на " мості над прірвою " [16].

У кризовій ситуації " я " і " світ " роз'єднані і потребують з'єднання. Це можна зробити через міст BASIC-PH.

Кожна людина має власну, так сказати "мову", тобто досвід, для дальнішого подолання кризи.

Кожна людина має шість каналів подолання стресу, з яких лише в основному два є домінуючими, в деяких осіб це може бути один, а в деяких три і більше, але потрібно розвивати всі, про це ми будемо говорити далі.

Запропонована модель враховує всі шість складових унікального стилю подолання стресу кожної людини:

1. Переконавання: життєва філософія, переконання та моральні цінності.
2. Емоції: почуття та емоції особи.
3. Соціальний: соціальні фактори, такі як: друзі, функціональність, прив'язаності, сім'я.
4. Уява: інтуїція, творчість, фантазія, уява.
5. Когнітивний: реальність, знання, мислення, логіка.
6. Фізіологія: фізичне тіло, сенсорні модальності, діяльність.
7. Переконавання: філософія життя, переконання, моральні цінності [16].

Цей спосіб подолання кризи ґрунтується на вірі будь-то в Бога, в людей, в чудеса або в себе, у свою місію. Це система переконань, цінностей і смислів, потреба в самореалізації та самовираженні.

Переконавання можуть бути не лише релігійними, ай політичними тощо. Важливо, щоб людина мала переконання.

Емоції: почуття, переживання. Людина повинна: сміятись, плакати, говорити з кимось проте, що ти відчуваєш. Цей спосіб подолання кризи вимагає, перш за все, ідентифікації та визначення різних емоцій.

Потім людина намагається висловити розпізнані для неї емоції у



прийнятний для неї спосіб. Це може бути вербальний чи письмовий, тобто розповіді чи листи або навпаки не вербальний спосіб -танець, малювання, музика чи театр. Вони також можуть записувати свої почуття у щоденнику або малювати малюнки [16].

Соціальні: приналежність, сім'я, друзі. Особливістю цього методу подолання кризи є пошук контакту. Вони можуть отримати підтримку від сім'ї, друзів та психологів. Вони також можуть допомагати іншим жертвам та займатися волонтерською діяльністю.

Коротше кажучи, важлива соціальна інтеграція та значимість. Це бажання бути серед людей, відчувати себе частиною системи, організації тощо. Отримувати підтвердження від інших, що ти живий, корисний і можеш на щось впливати та приймати якісь рішення, твій голос є вагомим [16].

Уява: творчість, фантазія та інтуїція. Цей спосіб подолання кризи ґрунтується на творчому потенціалі.

Саме уява дозволяє людині мріяти, імпровізувати, уявляти майбутнє, розвивати інтуїцію, змінюватися та знаходити розраду у світі гри та фантазії.

Займайтеся рукоділлям і керамікою, це можна переробити не тільки, як заспокійливе, а й зробити допомогу іншим або розробити бізнес проект та ідею [16].

Фантазія допомагає відволіктися від суворої реальності, використовувати почуття гумору та знаходити креативні рішення поточних проблем.

Пізнання: реальність, знання, думка, логіка. Подолання криз за допомогою розумових здібностей. А також вміння логічно та в одночасно критично мислити, оцінювати ситуації, планувати, збирати та оброблювати інформацію засвоювати нові ідеї, аналізувати проблеми та раціонально їх вирішувати.

Когнітивні стратегії включають аналітичну роботу, складання планів та списків завчасно [16].

Фізіологія: фізичні, сенсорні модальності та види діяльності. Метод подолання кризи шляхом зосередження на фізичній активності тіла.

Цей метод стисло пов'язаний зі здатністю відчувати себе через різні органи чуття. Він включає фізичну активність, таку як спорт, фізична робота, медитація, прогулянки на природі в походи. Він також включає задоволення (релаксацію) через їжу [16].

Модель BASIC Ph дозволяє людині швидко оцінити поточні стратегії дії для подолання кризи та поточний емоційний стан клієнта. Вона допомагає визначити, чи є кризове втручання адекватним чи потрібна короткострокова терапія .

Модель BASIC Ph допомагає нам зрозуміти, що стрес можна подолати різними способами. Вона також показує, що всі люди справляються зі стресом по різному.

Тому не може існувати та не існує універсального способу подолання стресу та не може бути універсальної поради, як поводитися в стресових ситуаціях [16].

#### 1.4. Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Раге

Методика є психометричною шкалою самооцінки актуального рівня стресу протягом останнього року.

Методика складається з 43 подій з різною кількістю балів. Досліджуваному пропонується прочитати список ситуацій та обрати ті, які мали місце протягом останнього року, після чого підсумовувати бали, які відповідають цим пунктам [39].

Підрахунок суми балів, тобто інтерпретація дає можливість відтворити картину стресу досліджуваного.

Лікарі Холмс та Раге вважають, що необхідно розуміти, що не окремі, ніби незначні події в Вашому житті стали причиною виникнення стресової ситуації, а їх комплексна дія.

Інтерпретація ступеню опірності стресу показана в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

### Інтерпретація ступеню опірності стресу за методикою

Загальна сума балів	Міра здатності опиратися стресу
150-199 200-299 300 і більше	Високий Пороговий Низький (вразливість)

З таблиці 2.2. видно інтерпретацію результатів ступеню опірності за методикою визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Раге.

Якщо сума балів за даною методикою вище ніж 300 балів – це може говорити про те, що в досліджуваного є небезпека виникнення психосоматичного захворювання. Стан досліджуваної людини перебуває в фазі виснаження, їй терміново потрібно перепочити та відвести свою увагу на щось інше, те що може підняти настрій та допоможе перевести його зосередження з обидних справ на щось нове та цікаве.

Таким чином, завдяки обраним методикам Шкала ситуативної та особистісної тривожності (STAI) - Ч. Д. Спілбергер, Ю. Л. Ханін, Тест BASIC Ph. Модель стресодолання та Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Раге ми зможемо дослідити особливості стресових станів особистості під час війни в Україні [39].

### Висновки до другого розділу

Метою дослідження стало вивчення особливості стресових станів особистості в умовах війни в Україні на людей різного віку від 16 до 73 років та статі.

Для досягнення мети дослідження нами було поставлено наступні завдання: визначення рівню ситуативної тривожності та рівень особистісної

тривожності в умовах війни в Україні, визначення домінуючих каналів подолання стресу в умовах війни в Україні та визначення стресостійкості досліджуваних в умовах війни в Україні.

Складову емпіричного дослідження склали: Авторська анкета, Шкала ситуативної та особистісної тривожності (STAI) - Ч. Д. Спілбергер, Ю. Л. Ханін, Тест BASIC Ph. Модель стресодолання, Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Раге.

Методики надали змогу вирішати завдання нашого наукового дослідження, а саме дослідити визначення рівню ситуативної тривожності та рівень особистісної тривожності особистості в умовах війни в Україні, визначення домінуючих каналів подолання стресу особистості в умовах війни в Україні та визначення стресостійкості особистості у досліджуваних в умовах війни в Україні.

Завдяки анкеті стало зрозуміло, що більшість людей хвилюється за своїх близьких, в багатьох дуже погіршилося здоров'я та самопочуття.

Багато з респондентів перестали висипатися, в них погіршився сон та його якість. Кожен з опитуваних доповідав проте, що спить менш ніж 8 годин на добу, деякі навіть менш 6 годин. А деякі з опитуваних сплять по 3 максимум 4 години на добу.

Май же четверть досліджуваних категорично проти дітей та народження дітей під час війни. В цьому питанні вони розділилися, ще на два табори половина з опитуваних захоплюються людьми, які наважилися народити дітей під час війни в Україні та мають змогу надати все необхідне для їх виховання.

А друга половина опитуваних відноситься до народження дітей під час війни в Україні, якось з зневагою та негативом до тих хто наважився народити, вважають, що ці люди не раціонально мислять та не піклуються за майбутнє, так як може статися, що завгодно та будуть від цього страждати їх діти та вони самі.

Найбільший стрес та тривожність у анкетованих, викликає призначення

до військової служби. У кожного з респондентів хтось із близьких на даний час захищає нашу державу або звільнений з військової служби чи знаходиться у запасних.

У багатьох з опитуваних остання зустріч з близькою людиною була приблизно пів року тому, а у деяких з опитуваних вже півтора року не має зв'язку та вони навіть не знають де зараз знаходиться їх будь-то батько, син або наречений.

Ще однією ланкою великого стресу досліджуванні виділили, як військовослужбовці та військова служба.

Кожен з опитуваних розповідав, про свої обставини зустрічі з військовим життям, як саме їх це заціпило, це не обов'язково, що саме опитуваний проходить або проходив службу під час війни в Україні.

Опитуванні розповідають, що саме тяжке це коли ти не бачиш та не чуєш та в тебе навіть згадки не має де може зараз бути твоя рідна та одночасно близька людина, в деяких ця не відомість триває тільки місяць, а у деяких час вже іде на роки.

## РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРЕСОВИХ СТАНІВ ОСОБЛИВОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ В УКРАЇНІ

### 3.1. Дослідження ситуативної та особистісної тривожності особистості.

Наступним кроком нашого дослідження було вивчення дослідження ситуативної та особистісної тривожності особистості за допомогою Шкали ситуативної та особистісної тривожності (STAI) - Ч. Д. Спілбергер, Ю. Л. Ханін.

Шкала ситуативної та особистісної тривожності (STAI) - Ч. Д. Спілбергер, Ю. Л. Ханін, встановила, що у 86 досліджуваних нами осіб верифіковано показники та представлено у таблиці (3.1, 3.2, 3.3, 3.4)

*Таблиця 3.1.*

#### Шкала ситуативної тривожності жінок

Вік Шкала	15-18 років	19-25 років	26-35 років	36-45 років	46-55 років	56+ років	Всього
Низька	3	2	3	2	2	1	13
Помірна	1	3	2	3	2	4	15
Висока	-	4	3	4	4	1	16

Дивлячись таблицю, ми можемо побачити, що у 16 жінок висока шкала ситуативної тривожності, це нам може говорити про те що ці жінки наразі переживають такі емоції, як напруга, занепокоєння, нервозність. Більше всього висока шкала визначається в віці: 19-25, 36-55 років

Низька шкала ситуативної тривожності визначається у 13 жінок при

чому в усіх вікових категоріях.

**Таблиця 3.2.**

**Шкала індивідуальної тривожності жінок**

Вік / Шкала	15-18 років	19-25 років	26-35 років	36-45 років	46-55 років	56+ років	Всього
Низька	2	2	3	3	3	-	13
Помірна	2	3	2	3	2	3	15
Висока	-	4	3	4	4	1	16

У таблиці ми можемо побачити, величину індивідуальної тривожності, яка характеризує досвід опитуваного, який опитуваний набув, тобто наскільки часто опитувана людина відчуває в себе ситуативну тривожність.

У 16 жінок висока шкала індивідуальної тривожності, вказує про схильність сприймати загрозу собі, своїй життєдіяльності у великій кількості ситуацій та реагує «бурхливим» станом тривожності.

Якщо після виконання методики виявляється у людини високий показник особистісної тривожності, то маємо право припускати в нього появу стану тривожності в різних ситуаціях, в більшості випадків це трапляється, коли вони стосуються оцінки його компетенції та престижу.

**Таблиця 3.3.**

**Шкала ситуативної тривожності чоловіків**

Вік / Шкала	15-18 років	19-25 років	26-35 років	36-45 років	46-55 років	56+ років	Всього
Низька	1	1	2	2	3	2	11
Помірна	2	3	3	3	3	3	17
Висока	-	4	4	4	2	-	14

У таблиці ми можемо побачити, що у більшості досліджуваних чоловіків проявляється помірна шкала ситуативної тривожності, але у 14 чоловіків високий рівень ситуативної тривожності, це нам говорить про те, що вони переживають такі емоції, як напруга, занепокоєння, нервозність, це чоловіки вікового діапазону 19-55 років. Також решета чоловіків ( 11 осіб ) мають низьку шкалу ситуативної тривожності та вікова група це чоловіки від 46 до 55 років.

**Таблиця 3.4.**

**Шкала індивідуальної тривожності чоловіків**

Вік / Шкала	15-18 років	19-25 років	26-35 років	36-45 років	46-55 років	56+ років	Всього
Низька	1	2	2	2	2	2	11
Помірна	2	3	3	3	3	3	17
Висока	-	3	4	3	3	1	14

У таблиці ми можемо побачити, що у більшість чоловіків ( 17 осіб ) за результатами дослідження мають помірний рівень індивідуальної тривожності.

Також у 14 досліджуваних чоловіків мають високий рівень індивідуальної тривожності. Цим чоловікам можемо припустити, що в них є поява стану тривожності в різних ситуаціях, в більшості випадків це трапляється, коли вони стосуються оцінки його компетенції та престижу.

Як що зробити загальний аналіз за Шкалою ситуативної та особистісної тривожності (STAI) - Ч. Д. Спілбергер, Ю. Л. Ханін, дослідження можна побачити, що у жінок висока шкала індивідуальної та ситуативної тривожності.

У 16 жінок, а це трохи більш ніж 36% (36,36%) досліджуваних жінок.

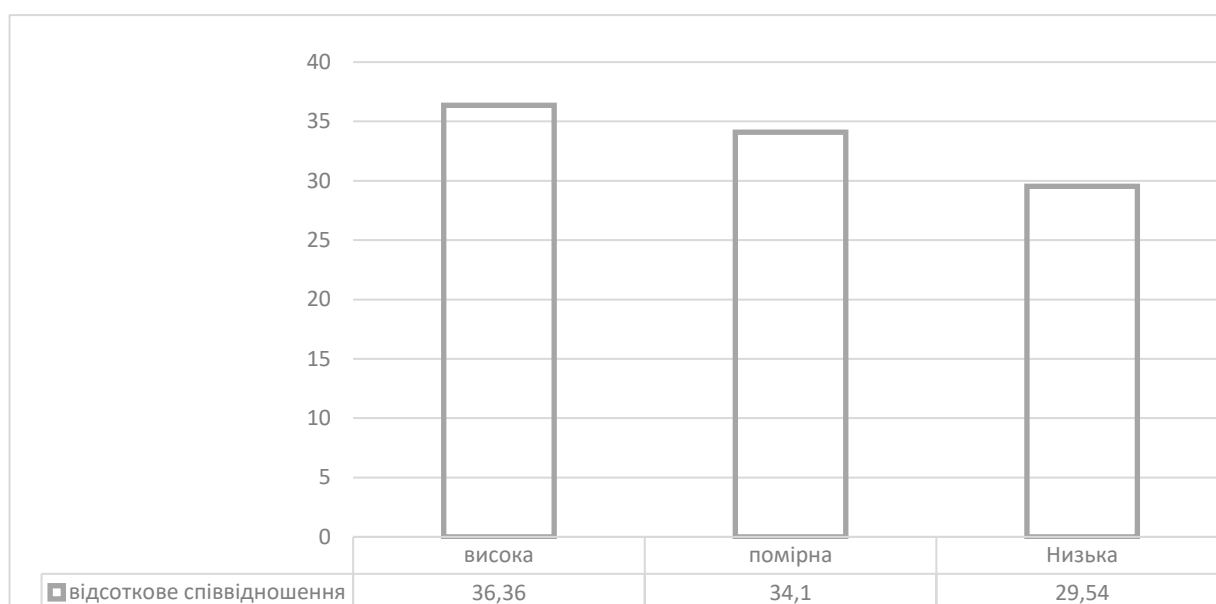


Особам із високою оцінкою тривожності слід формувати відчуття впевненості й успіху.

Їм необхідно зміщувати акцент із зовнішньої вимогливості, категоричності, високої значимості в постановці завдань на змістовне осмислення діяльності та конкретне планування за підзавданнями.

Низька шкала у 13 жінок – це 29,54%, їм навпаки, потрібне пробудження активності, підкреслення мотиваційних компонентів діяльності, збудження зацікавленості, відсвічування почуття відповідальності у вирішенні тих чи інших завдань.

Відсоткове співвідношення жінок продемонстроване на рисунку 3.1.



**Рис. 3.1. Відсоткове співвідношення результатів жінок за шкалою.**

На рисунку ми , можемо побачити, що за результатами дослідження за Шкалою ситуативної та особистісної тривожності (STAI) - Ч. Д. Спілбергер, Ю. Л. Ханін, можна побачити, що у чоловіків висока шкала індивідуальної та ситуативної тривожності

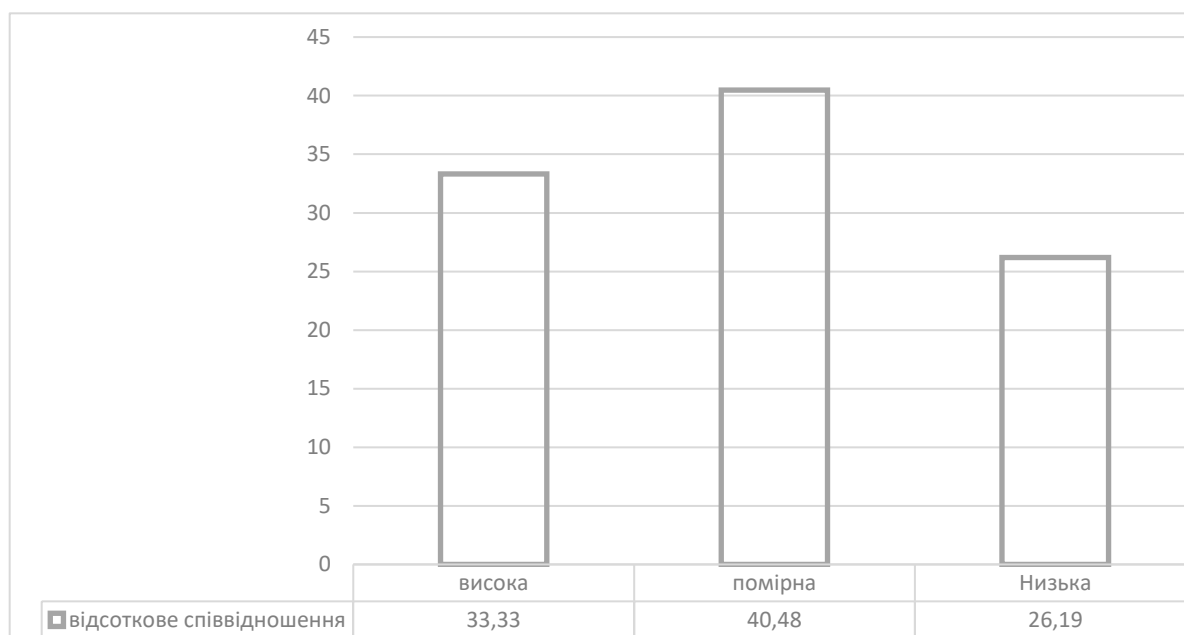
У 14 чоловіків -це 33,33% дослідюючих чоловіків.

Особам із високою оцінкою тривожності слід формувати відчуття впевненості й успіху.

Їм необхідно зміщувати акцент із зовнішньої вимогливості,

категоричності, високої значимості в постановці завдань на змістовне осмислення діяльності та конкретне планування за підзавданнями.

Відсоткове співвідношення чоловіків продемонстроване на рисунку 3.2.



**Рис. 3.2. Відсоткове співвідношення результатів чоловіків за шкалою.**

Низька шкала у 11 чоловіків – це 26,19%, їм навпаки, потрібне пробудження активності, підкреслення мотиваційних компонентів діяльності, збудження зацікавленості, відсвічування почуття відповідальності у вирішенні тих чи інших завдань

Таким чином, завдяки проведеному дослідженню за Шкалою ситуативної та особистісної тривожності (STAI) - Ч. Д. Спілбергер, Ю. Л. Ханін, стало зрозуміло, що жінки більш знаходяться під впливом стресу, ніж чоловіки.

Жінкам необхідно формувати відчуття впевненості й успіху, зміщувати акцент із зовнішньої вимогливості, категоричності, високої значимості в постановці завдань на змістовне осмислення діяльності та конкретне планування за підзавданнями.

На даний час жінкам, треба менш читати та дивитися не перевіренні новини та пабрики, щоб не натрапляти на не офіційну інформацію та тим самим не піддавати себе стресу та переживанням.

### 3.2. Дослідження стресодолання.

Дивлячись на результати першої методики, стало зрозуміло, що жінки перебувають більше під впливом стресу, ніж чоловіки. Було вирішено провести дослідження стресодолання., для цього була обрана методика: Тест BASIC Ph. Модель стресодолання.

Після того, як всі респонденти пройшли цю тест методику, ми змогли подивитися, якими каналами стресу подолання користуються жінки та чоловіки, після чого порівняти їх.

Чим більша сума балів, тим більш розвинутою є відповідна стратегія:

В – віра, переконання, цінності;

А – емоції, почуття;

S – соціальні зв'язки, соціальна підтримка;

I – уява, мрії, спогади;

С – когнітивні стратегії;

Ph – тілесні ресурси, фізична активність.

Результати жінок та чоловіків за методикою Тест BASIC Ph. Модель стресодолання представлені нижче в таблицях та розподілені по 6 каналам (таблиця 3.5, 3.6).

**Таблиця 3.5.**

#### Результати жінок за методикою Тест BASIC Ph. Модель стресодолання.

	15-18 років	19-25 років	26-35 років	36-45 років	46-55 років	56+ років	Всього
В – віра, переконання, цінності	1	3	4	5	4	5	22
А – емоції, почуття	-	4	4	4	3	2	21
S – соціальні зв'язки, соціальна підтримка	3	9	8	9	6	6	41
I – уява, мрії, спогади	2	8	8	9	6	6	39
С – когнітивні стратегії	2	7	5	5	6	5	30
Ph – тілесні	3	7	7	6	3	3	29

ресурси, фізична активність.							
------------------------------	--	--	--	--	--	--	--

Дивлячись на таблицю ми можемо зрозуміти, що за результатами дослідження за методикою Тест BASIC Ph.

Модель стресодолання, стало зрозуміло, що жінки більше використовують два канали стресодолання:

S – соціальні зв'язки, соціальна підтримка ;

I – уява, мрії, спогади.

Канал S – соціальні зв'язки, соціальна підтримка лідирує у 41 жінки з 44 опитуваних. Жінкам бути важливо соціально значущими.

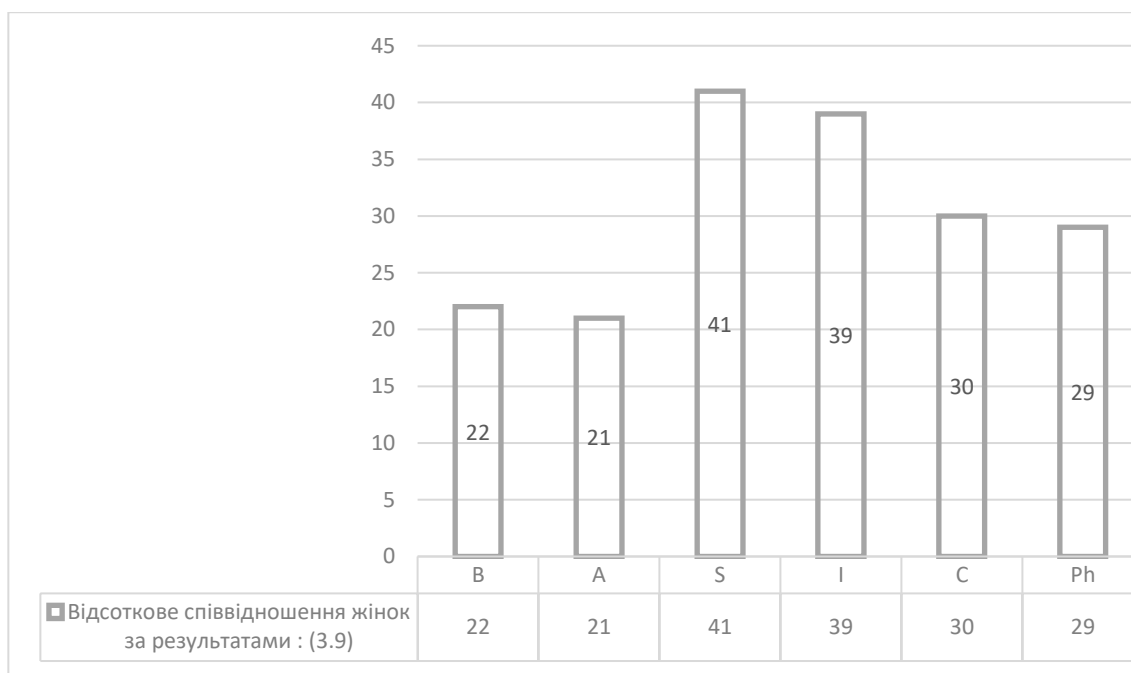
Саме головне це мати, можливість бути серед людей, бути чимось та комусь корисним, відчувати себе частиною системи, організму чи організації саме тому вважаю багато з жінок почали помагати іншим, хто цього потребує і т. д.

I – уява, мрії, спогади лідирує у 39 опитуваних жінок з 44. Ці жінки використовують саме уяву.

Завдяки уяві ці жінки, вони мріють, розвиваються, уявляють собі змінене майбутнє та минуле, вони продовжують жити та радіти життю не дивлячись ні на що та навіть спогади про щасливі моменти здатні зменшити інтенсивність всіх їх переживань у складних ситуаціях «тут і тепер».

Вони люди, яких називають у народі «позитив», щоб не трапилось вони продовжують радіти життю сьогодні і вони вдячні за те, що з ними трапляється та те що їм дарує судьба на той день, який вони проживають.

Відсоткове співвідношення жінок за їх використані стратегії стресодолання представленні на рис. 3.3.



**Рис. 3.3. Відсоткове співвідношення жінок за результатами методики.**

Дивлячись на рисунок ми можемо зрозуміти відсоткове співвідношення жінок за методикою Тест BASIC Ph. Модель стресодолання.

Менше всього в жінок використовують канал А, цей канал відповідає за використання так званих емоцій, почуття 21 жінка з 44 опитуваних у дослідженні.

Канал А – емоції, почуття використовується та проявляється вмінні розуміти власні почуття, називати їх своїми власними іменами.

Наприклад використовувати можна: словесні – в особистій розмові, письмові – в листі, без слів – в танці. Результати чоловіків за методикою Тест BASIC Ph. Модель стресодолання мене здивували.

Серед опитуваних чоловіків лідирує чотири канали стресодолання:

Канал S – соціальні зв'язки, соціальна підтримка,

I – уява, мрії, спогади,

C – когнітивні стратегії,

Ph – тілесні ресурси, фізична активність.

Таблиця 3.6.

## Результати дослідження чоловіків за методикою Тест BASIC Ph.

## Модель стресодолання.

	15-18 років	19-25 років	26-35 років	36-45 років	46-55 років	56+ років	Всього
В – віра, переконання, цінності	1	6	7	8	6	4	32
А – емоції, почуття	2	6	6	5	4	3	26
S – соціальні зв'язки, соціальна підтримка	3	7	9	8	8	5	40
I – уява, мрії, спогади	3	8	9	8	7	5	40
С – когнітивні стратегії	2	8	7	9	7	5	38
Ph – тілесні ресурси, фізична активність.	3	8	8	9	6	4	38

Дивлячись таблицю ми можемо побачити, що в чоловіків канал S, який відповідає за соціальні зв'язки, соціальна підтримка лідирує у 40 чоловіків з 42 опитуваних.

Чоловікам, також як і жінкам важливо бути соціально значущими, а саме головне це мати, можливість бути серед людей, бути чимось та комусь корисним, відчувати себе частиною системи, організму чи організації і т.д.

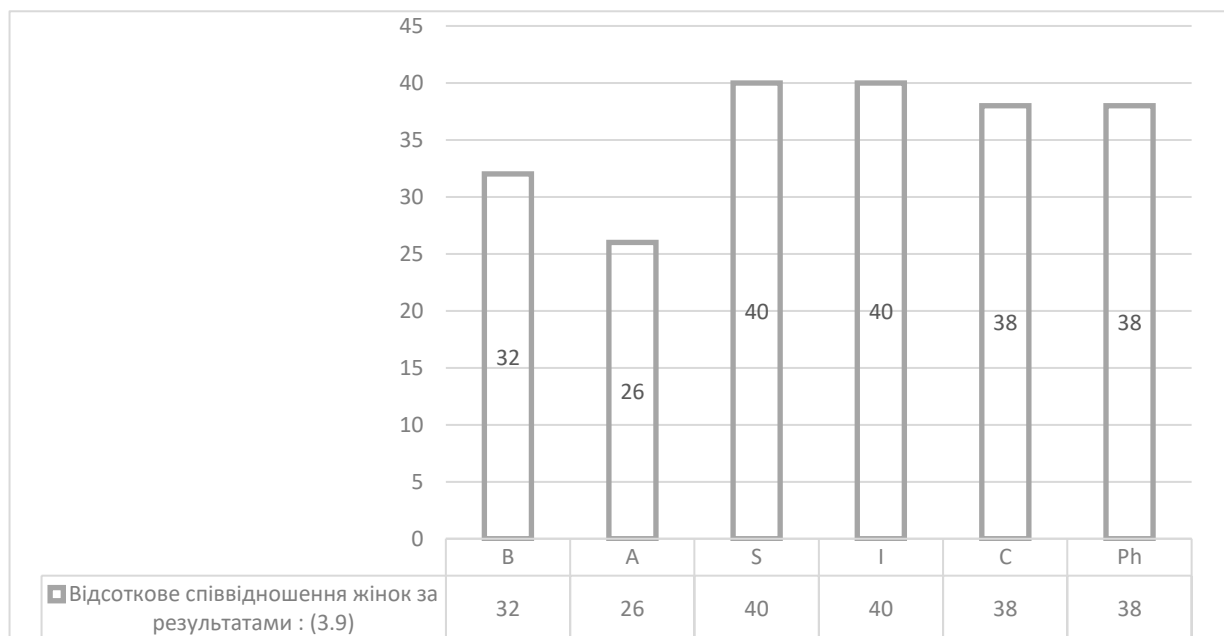
Канал I, говорить нам про уяву, мрії, спогади – він лідирує у 40 опитуваних чоловіків з 42. Ці чоловіки використовують саме уяву. Завдяки їй, вони мріють, розвивають, уявляють собі змінене майбутнє та минуле, навіть спогади про щасливі моменти здатні зменшити інтенсивність переживань у складних ситуаціях «тут і тепер».

Канал С, говорить про когнітивні стратегії - лідирує у 38 опитуваних чоловіків з 42 осіб.

Цей спосіб подолання кризи через звернення до наших ментальних здібностей, до їх вміння логічно та критично мислити. А також оцінювати

всю ситуацію тверезо.

Відсоткове співвідношення чоловіків за їх використані стратегії стресодолання представленні на рис. 3.4.



**Рис. 3.4. Відсоткове співвідношення чоловіків за методикою.**

Дивлячись на рисунок ми можемо побачити відсоткове співвідношення чоловіків за методикою Тест BASIC Ph. Модель стресодолання.

В чоловіків лідирує канал стресодолання Ph – тілесні ресурси, фізична активність 38 опитуваних чоловіків з 42 можливих.

Цей канал розвивається за допомогою звернення до фізичної активності нашого тіла. Спосіб пов'язаний із можливістю відчувати себе завдяки слуху, зору, нюху, відчуттю тепла та холоду, дотику, смаку тощо.

В чоловіків менш всього розвинутий канал А – емоції, почуття всього лиш у 26 опитуваних чоловіків з 42 можливих.

Для розвитку цього каналу потрібно вміти прислухатися до себе та своїх почуттів, ще кажуть на це «чуйка», розвивати розуміти власні почуття, називати їх своїми власними іменами.

Таким чином, ми розуміємо, що у чоловіків більше, ніж у жінок каналів боротьби стресу, тому їм набагато легше справлятися з ним.

У жінок лідируємо в основному Social (суспільство): суспільний фактор

– функція, приналежність, родина, друзі та Imagination (уява): творчість, гра уяви, інтуїція.

У чоловіків: Social (суспільство): суспільний фактор – функція, приналежність, родина, друзі,

Imagination (уява): творчість, гра уяви, інтуїція,

Cognition (свідомість): знання, логіка, реальність, думки,

Physiology (фізіологія): фізична, чуттєва модальність та діяльність.

Жінки у подоланні кризи прагнуть до спілкування. В загалі звертаються за підтримкою до сім'ї, до близьких, занурюються в суспільну роботу чи займають керівні посади.

Тобто, важлива соціальна виключність: прагнення бути серед людей, почувати себе частиною системи, організації і тощо.

Знайти в інших людях підтвердження, що ти живий, чимось корисний, на щось впливаєш, ці люди не можуть бути самотніми або один на один зі своїми думками та бажаннями, їм потрібні люди рядом.

Але вони не перестають мріяти, розвивати інтуїцію та пластичність, мінятися, шукати рішення у світі гри та фантазії, уявляти собі змінене майбутнє та минуле. Багато хто з них почав розвивати своє хобі, взагалі це: малювання та в'язання.

Чоловіки теж прагнуть спілкування, теж звертаються за підтримкою, також мріють про краще. Вони звертаються до своїх ментальних здібностей, до нашого вміння логічно та критично мислити, оцінювати ситуацію, пізнавати та осягати нові ідеї, планувати, навчатися, збирати інформацію, аналізувати проблеми та вирішувати їх.

Сюди ж можна віднести порядок переваг, пріоритети, альтернатива та розмова з самим собою.

Чоловіки більш чують себе ніж жінки, здатні себе відчувати завдяки слуху, зору, нюху, дотику, смаку, відчуттям тепла та холоду, болі та задоволення, орієнтації на місцевості, внутрішньої напруги чи розслаблення. Цей спосіб включає в себе фізичні заняття різного виду.

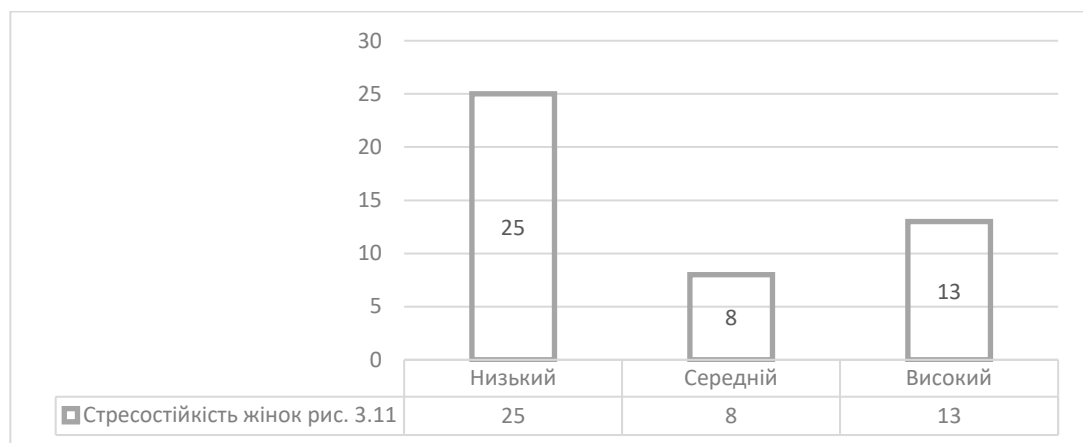


### 3.3. Дослідження стресостійкості та соціальної адаптації.

Стресостійкість - це здатність витримувати певні психофізичні навантаження та переносити стреси без шкоди для організму і психіки. Складно піддається коригуванню, якщо мова йде про реакцію на стрес. А ось джерело стресу або постстресову поведінку коригувати можна.

Завдяки методиці визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Раге ми змогли опитувати наших досліджуваних чоловіків та жінок.

Результати стресостійкості жінок за методикою доведена у рисунку 3.5.



**Рис. 3.5. Результати жінок за методикою визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Раге.**

Дивлячись на рисунок ми можемо побачити, що за методикою визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Раге, у жінок результати проведення дослідження стало відомо, що 54%, це двадцять п'ять осіб, мають показники вище ніж 300 балів.

Все що вище 300 балів – це може говорить про досить низький ступінь опірності стресу у досліджуваних жінок, їм характерна вразливість.

Існує висока вірогідність виникнення психосоматичних захворювань, досліджувані особи близькі до фази нервового виснаження і тому їй потрібно вжити певних заходів аби уникнути стресової ситуації.

28% (11 осіб) мають високу ступінь опірності стресу, це говорить нам,

що них характерна низька ступінь стресового навантаження. Жінки свою енергію і ресурси не витрачає на боротьбу з негативними психологічними станами, що виникають в процесі стресу.

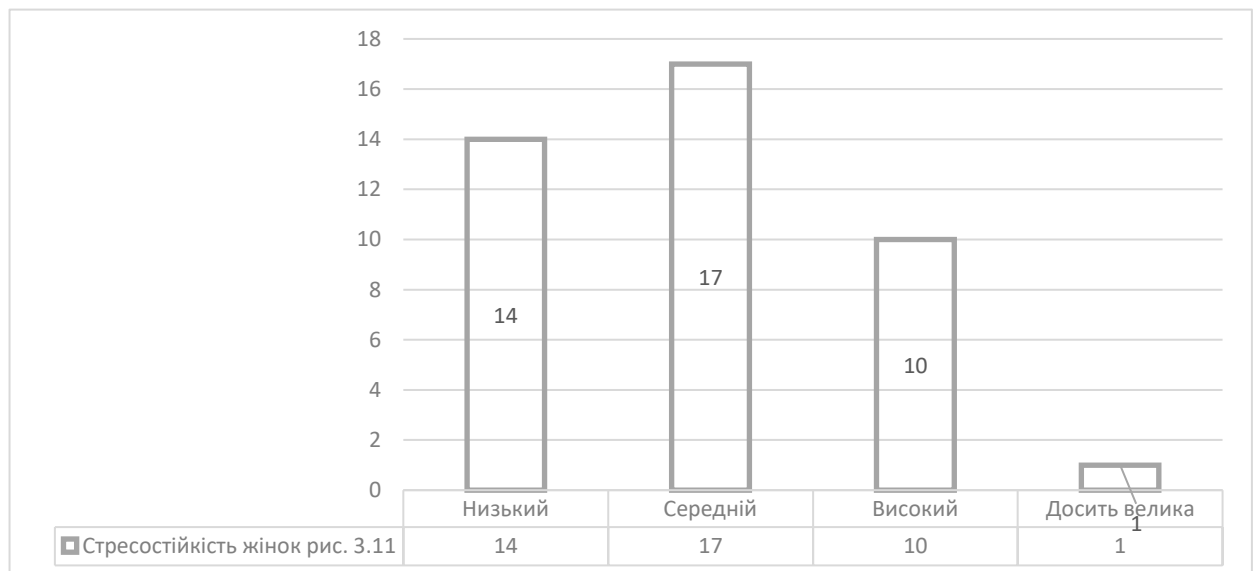
Тому будь-яка їх діяльність, незалежно від її спрямованості і характеру стає ефективніше. Це дає можливість говорити про управлінську діяльність як таку, яка має стресогенний характер.

Інші 18% ( 11 осіб ) мають порогову (середню) ступінь опірності стресу. Для цих жінок характерна середня ступінь стресового навантаження. Вони виявляють середню ступінь стресостійкості.

Їх стресостійкість знижується зі збільшенням стресових ситуацій у їх житті, що призводить до того, що особистість змушена левову частку своєї енергії і ресурсів взагалі витратити на боротьбу з негативними психологічними станами, що виникають в процесі стресу.

Це дає можливість говорити про управлінську діяльність як таку, яка в малому ступені носить стресогенний характер.

Результати стресостійкості чоловіків за методикою доведена у рисунку 3.6.



**Рис. 3.6. Результати чоловіків за методикою визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Раге.**

Дивлячись на рисунок 3.6., бачимо, що за методикою визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Раге, у чоловіків результати

проведення дослідження стало відомо, що 41% (17 осіб) чоловіків мають показники 200-300 балів – це говорить, що в них середня ступінь опірності стресу. Для цих чоловіків характерна середня ступінь стресового навантаження.

Чоловіки виявляють стресостійкості середнього ступеню, їх стресостійкість знижується зі збільшенням стресових ситуацій у їх житті. Як наслідок, це призводить до того, що особистість змушена частку своєї енергії і ресурсів взагалі витратити на боротьбу з негативними психологічними станами, що виникають в процесі стресу.

Це дає можливість говорити про управлінську діяльність як таку, яка в малому ступені носить стресогенний характер. Можливо це пов'язано з тим, що більшість чоловіків зараз боронять нашу країну або проходять реабілітацію після поранення.

33% ( 14 осіб ), низьку ступінь опірності стресу. Для них характерна висока ступінь стресового навантаження.

Чоловіки виявляють низький ступінь стресостійкості (вразливість).

Це може призводить до того, що вони змушені частку своєї енергії і ресурсів взагалі витратити на боротьбу з негативними психологічними станами, що виникають в процесі стресу.

Це дає можливість говорити про управлінську діяльність як таку, в якій до мінімуму знижено стресогенний характер.

Велика кількість балів (більше 300) - це сигнал тривоги, що попереджає вас про небезпеку. Отже, їм необхідно терміново щось зробити, щоб ліквідувати стрес, так як їм загрожує психосоматичне захворювання, оскільки вони близькі до фази нервового виснаження.

24% ( 10 осіб ), мають високу опірність. Для таких чоловіків характерна низька ступінь стресового навантаження. Вони виявляють високий ступінь стресостійкості.

В цих чоловіків енергія і ресурси не витрачається на боротьбу з негативними психологічними станами, що виникають в процесі стресу, тому

будь-яка їх діяльність, незалежно від її спрямованості і характеру стає ефективніше.

Все це дає можливість говорити про управлінську діяльність як таку, яка має стресогенний характер. Підвищення рівня стресостійкості особистості прямо і безпосередньо веде до продовження життя.

Та 2% (1 чоловік) має досить велику ступінь опірності стресу. Він виявляє досить високу ступінь стресостійкості. Для нього характерна мінімальна ступінь стресового навантаження.

Будь-яка діяльність даної особи, незалежно від її спрямованості і характеру тим ефективніше, чим вище рівень стресостійкості. Це дає можливість говорити про управлінську діяльність як таку, яка має сильний стресогенний характер.

Підвищення рівня стресостійкості особистості прямо і безпосередньо веде до продовження життя. Ця людина це майор з Бахмутського напрямку, він достатньо стримана людина.

Таким чином, чоловіки мають вище ступінь опірності стресу, ніж жінки. Можливо, це пов'язано з тим, що чоловіки багато чого бачать своїми очима.

Але жінки хвилюються за своїх рідних та на багатьох з них зараз знаходиться всі домашні справи, діти та робота.

В результаті проведення дослідження стало відомо, що 41% (17 осіб) чоловіків мають показники 200-300 балів – це говорить, що в них середня ступінь опірності стресу. Для цих чоловіків характерна середня ступінь стресового навантаження.

Чоловіки виявляють стресостійкості середнього ступеню, їх стресостійкість знижується зі збільшенням стресових ситуацій у їх житті. Як наслідок, це призводить до того, що особистість змушена частку своєї енергії і ресурсів взагалі витратити на боротьбу з негативними психологічними станами, що виникають в процесі стресу.

що 54% (25 осіб) жінок мають показники вище ніж 300 балів – це

говорить про досить низький ступінь опірності стресу у досліджуваних жінок, їм характерна вразливість.

Існує висока вірогідність виникнення психосоматичних захворювань, досліджувані особи близькі до фази нервового виснаження і тому їй потрібно вжити певних заходів аби уникнути стресової ситуації.

28% (11 осіб) мають високу ступінь опірності стресу, це говорить нам, що них характерна низька ступінь стресового навантаження.

### **3.4. Узагальнення результатів за трьома методиками разом: Тривожність, канали, стресостійкість.**

Провівши всі методики ми можемо побачити, що жінки більш схильні до стресу і це не обов'язково пов'язано з чим-то одним з їх життя. На їх відношення до стресу може впливати їх образ життя, від діяльності, наявність дітей та багато іншого.

За допомогою першої методики шкала ситуативної та особистісної тривожності (STAI) - Ч. Д. Спілбергер, Ю. Л. Ханін змогли дослідити феномен психологічної тривожності.

Величина індивідуальної тривожності характеризує досвід людини, який вона набула, тобто наскільки часто людина відчуває в себе ситуативну тривожність.

Жінкам необхідно формувати відчуття впевненості й успіху, зміщувати акцент із зовнішньої вимогливості, категоричності, високої значимості в постановці завдань на змістовне осмислення діяльності та конкретне планування за підзавданнями. На даний час жінкам, треба менш читати та дивитися не перевіренні новини та пабрики, щоб не натрапляти на не офіційну інформацію та тим самим не піддавати себе стресу та переживанням.

Жінки треба бути у центрі уваги, це їм допоможе у повсякденному житті, вони будуть постійно зайняті справами та в них не залишиться часу

на погані думки , часу на т, щоб бути на самоті та заглиблюватися у власні думки. Багато жінок на сьогодні пішли у волонтерство та коли ставиш до них питання навіщо ви це зробили, відповідь у всіх майже одна, я так допомагаю людям, не знаходжусь на одинці з собою та займаюсь корисною справою.

За результатами першого дослідження 16 жінок мають високу шкалу ситуативної тривожності, це нам може говорити про те що ці жінки наразі переживають такі емоції, як напруга, занепокоєння, нервозність та також мають високі показники за шкалою індивідуальної тривожності, що вказує нам про схильність сприймати загрозу собі, своїй життєдіяльності у великій кількості ситуацій та реагує «бурхливим» станом тривожності.

Дивлячись на результати першої методики, стало зрозуміло, що жінки перебувають під впливом стресу, постійній тривожності. Було вирішено провести дослідження стресодолання, для цього була обрана методика: Тест BASIC Ph. Модель стресодолання, щоб зрозуміти якими каналами вони користуються для подолання стресу.

За результатами дослідження за методикою Тест BASIC Ph. Модель стресодолання, стало зрозуміло, що жінки більше використовують два канали стресодолання: S – соціальні зв'язки, соціальна підтримка та I – уява, мрії, спогади.

Канал S – соціальні зв'язки, соціальна підтримка лідирує майже у всіх опитуваних жінок. А це нам каже, про те , що їм важливо бути соціально значущими, а саме головне це мати, можливість бути серед людей, бути чимось та комусь корисним, відчувати себе частиною системи, організму чи організації і т.д. І якщо дивитись на ці результати зараз, то стає зрозуміло, чому майже всі з опитуваних тягне до волонтерства, та чому вони кажуть, що у соціумі та допомозі іншим людям, вони відчують себе краще.

Також майже у всіх опитуваних жінок розвинутий канал I – уява, мрії, спогади. Кожна людина, а особливо кожна жінка зараз багато мріють, розвивають, уявляють собі змінене майбутнє та минуле, навіть спогади про щасливі моменти здатні зменшити інтенсивність переживань у складних

ситуаціях «тут і тепер».

Та закріпивши методики вирішили визначити стресостійкість та соціальну адаптацію за допомогою методики Холмса і Раге.

У більшості половини жінок (54%, 25 осіб) був показник вище ніж 300 балів – це говорить про досить низький ступінь опірності стресу у досліджуваних жінок, їм характерна вразливість.

У цих жінок існує висока вірогідність виникнення психосоматичних захворювань, досліджувані особи близькі до фази нервового виснаження і тому їй потрібно вжити певних заходів аби уникнути стресової ситуації.

Якщо зробити заключення по жінкам, то їм треба розвивати інші канали для того, щоб у них була можливість уникнути нервового виснаження та в деяких випадках уникнути стресових ситуацій. Жінкам треба трохи більше відпочивати, налагодити свій сон, спати хоча б 8 годин на добу, зайнятися своєю здоров'ям та харчуванням.

За допомогою першої методики шкала ситуативної та особистісної тривожності (STAI) - Ч. Д. Спілбергер, Ю. Л. Ханін змогли дослідити феномен психологічної тривожності.

У більшості досліджуваних чоловіків проявляється помірний рівень ситуативної тривожності, але у 14 чоловіків високий рівень ситуативної тривожності, це нам говорить про те, що вони переживають такі емоції, як напруга, занепокоєння, нервозність, решета чоловіків ( 11 осіб ) мають низьку шкалу ситуативної тривожності.

Чоловікам із високою оцінкою тривожності слід формувати відчуття впевненості й успіху. Їм необхідно зміщувати акцент із зовнішньої вимогливості, категоричності, високої значимості в постановці завдань на змістовне осмислення діяльності та конкретне планування за підзавданнями.

Чоловіки за результатами досліджень, мене здивували, я перед дослідженням розмислювала, але не могла уявити саме такі результати. Вони майже весь час розділялися на три табори, можливо це пов'язано само з віком досліджуваних. Ступінь тривожності в чоловіків, майже однакова з

жінками.

Вони теж прагнуть спілкування, теж звертаються за підтримкою, також мріють про краще. Але чоловіки, ще звертаються до своїх ментальних здібностей, до нашого вміння логічно та критично мислити, оцінювати ситуацію, пізнавати та осягати нові ідеї, планувати, навчатися, збирати інформацію, аналізувати проблеми та вирішувати їх.

Сюди ж належить порядок переваг, пріоритети, альтернатива та розмова з самим собою.

Чоловіки більш чують себе ніж жінки, здатні себе відчувати завдяки слуху, зору, нюху, дотику, смаку, відчуттям тепла та холоду, болі та задоволення, орієнтації на місцевості, внутрішньої напруги чи розслаблення. Цей спосіб включає в себе фізичні заняття різного виду.

Про заняття спортом, спілкувавшись з опитуваними, багато хто з чоловіків розповідав, що до війни вони з друзями збиралися, навіть сім'ями, щоб подивитися разом футбол або якийсь інший вид спорту та поболювати та підтримати улюбленців та кумирів.

Але зараз під час війни такої можливості у них майже не має, тому вони самі збирають команди у вільний час та грають у шашки та шахи, деякі навіть були собі влаштували змагання з настільного тенісу та футболу. Вони кажуть, що намагаються підтримувати фізичну форму і наразі для того, щоб після війни зібратися та зробити великі змагання з різних видів спорту.

Чоловіки відсоткова мають вище, ніж жінки ступінь опірності. Для половини чоловіків характерна низька ступінь стресового навантаження. Вони виявляють високий ступінь стресостійкості.

В них енергію і ресурси не витрачається на боротьбу з негативними психологічними станами, що виникають в процесі стресу, тому будь-яка їх діяльність, незалежно від її спрямованості і характеру стає ефективніше. Це дає можливість говорити про управлінську діяльність як таку, яка має стресогенний характер.

Підвищення рівня стресостійкості особистості прямо і безпосередньо



веде до продовження життя.

Навіть 2% чоловіків мають велику ступінь опірності стресу. Він виявляє досить високу ступінь стресостійкості. Для нього характерна мінімальна ступінь стресового навантаження. Будь-яка діяльність особи, незалежно від її спрямованості і характеру тим ефективніше, чим вище рівень стресостійкості. Це дає можливість говорити про управлінську діяльність як таку, яка має сильний стресогенний характер. Підвищення рівня стресостійкості особистості прямо і безпосередньо веде до продовження життя.

Результати чоловіків за методикою Тест BASIC Ph. Модель стресодолавання мене здивували. Серед опитуваних чоловіків лідирує чотири канали стресодолавання:

Канал S – соціальні зв'язки, соціальна підтримка,

I – уява, мрії, спогади,

C – когнітивні стратегії,

Ph – тілесні ресурси, фізична активність, коли у жінок було лише 2 канали, а саме S – соціальні зв'язки, соціальна підтримка та I – уява, мрії, спогади.

Результати чоловіків за даною методикою підтверджують та доповнюють їх результати попередніх методик.

Канал S – соціальні зв'язки, соціальна підтримка лідирує майже у усіх чоловіків. Чоловікам, також як і жінкам важливо бути соціально значущими, а саме головне це мати, можливість бути серед людей, бути чимось та комусь корисним, відчувати себе частиною системи, організму чи організації і т.д.

Розмовляючи з ними, вони казали, що багато з них пішли захищати нашу державу для того, щоб бути корисним, вони вважали, що саме на захисті своєї країни їх місце.

Канал I – уява, мрії, спогади лідирує у чоловіків. Багато з опитуваних чоловіків мріють про майбутнє, в багатьох з них після перемоги, а вони впевненні, що саме перемога буде! Кожен з них буде разом із своєю сім'ю,

щось нарешті узаконить офіційно свої стосунки зі своєю коханою дівчиною, хтось видасть заміж свою єдину дочку, а хтось потримає на своїх руках свого онука.

Канал С – когнітивні стратегії, лише у 4 чоловіків на лідирує цей канал. Під час війни багато хто з них навчився відключатись від реальності, мати сталеві нерви та становитися холодно кровим.

Людиною, як лишає всі емоції, зберігає спокійне самопочуття та витримує ясність думки.

Також в чоловіків лідирує канал стресодолання Ph – тілесні ресурси, фізична активність. Цей канал розвивається за допомогою звернення до фізичної активності нашого тіла, ось саме чому чоловіки рятуються заняттям спорту та фізичним навантаженням під час війни в Україні. Дійсно те що вони розповідали про свій спорт, стає правдою та реальністю, дивлячись зараз на показники.

### **Висновки до третього розділу**

Завдяки проведеному дослідженню за Шкалою ситуативної та особистісної тривожності (STAI) - Ч. Д. Спілбергер, Ю. Л. Ханін, стало зрозуміло, що жінки більш знаходяться під впливом стресу, ніж чоловіки.

Жінкам необхідно формувати відчуття впевненості й успіху, зміщувати акцент із зовнішньої вимогливості, категоричності, високої значимості в постановці завдань на змістовне осмислення діяльності та конкретне планування за підзавданнями.

Дивлячись на результати першої методики, стало зрозуміло, що жінки перебувають більше під впливом стресу, ніж чоловіки. Було вирішено провести дослідження стресодолання, для цього була обрана методика: Тест BASIC Ph. Модель стресодолання.

У чоловіків більше, ніж у жінок каналів боротьби стресу, тому їм

набагато легше справлятися з ним.

Тобто, у жінок важливою є соціальна виключність, прагнення бути серед людей, почувати себе частиною системи, але вони не перестають мріяти, розвивати інтуїцію та пластичність, мінятися, шукати рішення у світі гри та фантазії, уявляти собі змінене майбутнє та минуле. Багато хто з них почав розвивати своє хобі, взагалі це: малювання та в'язання.

Чоловіки теж прагнуть спілкування, теж звертаються за підтримкою, також мріють про краще. Вони звертаються до своїх ментальних здібностей, до нашого вміння логічно та критично мислити, оцінювати ситуацію, пізнавати та осягати нові ідеї, планувати, навчатися, збирати інформацію, аналізувати проблеми та вирішувати їх.

Сюди ж належить порядок переваг, пріоритети, альтернатива та розмова з самим собою.

Чоловіки більш чують себе ніж жінки, здатні себе відчувати завдяки слуху, зору, нюху, дотику, смаку, відчуттям тепла та холоду, болі та задоволення, орієнтації на місцевості, внутрішньої напруги чи розслаблення. Цей спосіб включає в себе фізичні заняття різного виду.

Чоловіки мають вище ступінь опірності стресу, ніж жінки. Можливо, це пов'язано з тим, що чоловіки багато чого бачать своїми очима.

Але жінки хвилюються за своїх рідних та на багатьох з них зараз знаходиться всі домашні справи, діти та робота.

В результаті проведення дослідження стало відомо, що 41% (17 осіб) чоловіків мають показники 200-300 балів – це говорить, що в них середня ступінь опірності стресу. Для цих чоловіків характерна середня ступінь стресового навантаження.

Чоловіки виявляють стресостійкості середнього ступеню, їх стресостійкість знижується зі збільшенням стресових ситуацій у їх житті. Як наслідок, це призводить до того, що особистість змушена частку своєї енергії і ресурсів взагалі витратити на боротьбу з негативними психологічними станами, що виникають в процесі стресу.

## ВИСНОВКИ

Метою даної роботи було вивчення особливості стресових станів особистості в умовах війни в Україні у людей різного віку та статі.

Відповідно до мети дослідження були поставлені наступні завдання:

1. Здійснити теоретичний аналіз психологічної літератури з проблеми обраної теми, та дати психологічну характеристику ключовим поняттям.
2. Провести емпіричне дослідження по виявленню особливостей стресових станів особистості в умовах війни в Україні
3. Розробити рекомендації з прийомів психологічної самодопомоги.

Об'єкт дослідження у роботі, стали особливості переживання стресових станів особистістю в умовах війни в Україні, предмет дослідження: індивідуально-психологічні особливості переживання стресових станів особистістю в різного віку та статті.

За першим завданням роботи , завдяки теоретичному аналізу психологічної літератури з проблеми обраної теми та надавши психологічну характеристику ключовим поняттям, ми змогли зрозуміти, що стрес є у житті кожного з нас, але кожен сприймає його за своїм.

Дискусії, щодо точного терміна будуть завжди, тому що кожен вид діяльності і в різні часи трактує його за своїм. Наприклад, для соціолога – це соціальна нерівновага. Фізіологи мають справу з факторами фізичного стресу, які включають широкий спектр подразнюючих станів, шкідливих для організму. В історії дослідження психологічного стресу впливають на системи біологічних тканин, та психологічними стресорами.

Стрес – це реакція організму людини на певні подразники, але кожна особистість реагує на нього по різному. Для деяких він може пройти повз, а деяких довести до депресивного стану.

Поняття посттравматичного стресового розладу визнала багато різних вчених, але одним з найкращих визначень вважається визначення М. Фрідмана, він вважав це психічним розладом, своєрідним різновидом

неврозу, який виникає в результаті дії переживання однієї чи кількох психотравмівних подій, наприклад, військові дії, теракти, аварії чи стихійні лиха, катастрофи, а також важка фізична травма, побутове чи статеве насильство, загроза смерті або перебування свідком чужої смерті.

ПТСР проявляється як довготермінова реакція на отриману стресову ситуацію — за визначенням профільних лікарів його дія спостерігається щонайменше після чотирьох тижнів після травматичної події.

У людини проявляються різні симптоми стресового стану. Стресовий стан залежать від особливостей самого організму та обставин, а саме, чи має людина хронічні захворювання.

Стрес людини під час війни може проявлятися більшістю характерних симптомів, це можуть бути як соматичні розлади, так і психоемоційні.

До психоемоційних належить відчувати задоволення, підвищена дратівливість, зниження здатності проблеми з концентрацією уваги, агресивність та когнітивним мисленням.

Під час стресу людина страждає від різноманітних проблем із ШКТ, безсоння, шкірних висипів, тахікардії. У багатьох людей на фоні стресу з'являються панічні атаки, різкі напади страху та сильної тривожності, що супроводжуються тремором усього тіла, відчуттям нестачі повітря, значним пришвидшенням серцевого ритму, нудотою, пітливістю.

У дослідженні брали участь люди різного віку та статі, які поїхали за кордон чи залишилися в Україні. Загальний обсяг вибірки: 86 респондентів (44 жінки, віком від 16 до 73 років та 42 чоловіка, віком від 16 до 69 років.)

Практична значущість дослідження була визначити рівень ситуативної тривожності та рівень особистісної тривожності в умовах війни в Україні для можливого використання далі, визначити домінуючі канали подолання стресу в умовах війни в Україні для можливого використання далі та визначити стресостійкості досліджуваних в умовах війни в Україні для можливого використання далі.

Складову емпіричного дослідження склали: Авторська анкета, Шкала ситуативної та особистісної тривожності (STAI) - Ч. Д. Спілбергер, Ю. Л. Ханін, Тест BASIC Ph. Модель стресодолання, Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Раге, які надали змогу вирішати завдання нашого наукового дослідження, а саме дослідити визначення рівню ситуативної тривожності та рівень особистісної тривожності в умовах війни в Україні, визначення домінуючих каналів подолання стресу в умовах війни в Україні та визначення стресостійкості досліджуваних в умовах війни в Україні.

За результатами дослідження можна побачити, що у жінок висока шкала індивідуальної та ситуативної тривожності, трохи більш ніж 36% (36,36%) досліджуваних жінок.

Жінкам із високою оцінкою тривожності слід формувати відчуття впевненості й успіху. Їм необхідно зміщувати акцент із зовнішньої вимогливості, категоричності, високої значимості в постановці завдань на змістовне осмислення діяльності та конкретне планування за підзавданнями.

Жінки у подоланні кризи прагнуть до спілкування. В загалі звертаються за підтримкою до сім'ї, до близьких, занурюються в суспільну роботу чи займають керівні посади.

Тобто, важлива соціальна включеність: прагнення бути серед людей, почувати себе частиною системи, організації і т.п. Знайти в інших людях підтвердження, що ти живий, чимось корисний, на щось впливаєш.

Але вони не перестають мріяти, розвивати інтуїцію та пластичність, мінятися, шукати рішення у світі гри та фантазії, уявляти собі змінене майбутнє та минуле. Багато хто з них почав розвивати своє хобі, взагалі це: малювання та в'язання.

Дивлячись на результати досліджень, не дивно, що у жінок досить низький ступінь опірності стресу. Таким жінкам характерна вразливість. Існує висока вірогідність виникнення психосоматичних захворювань,

досліджувані особи близькі до фази нервового виснаження і тому їм потрібно вжити певних заходів аби уникнути стресової ситуації.

Чоловіки за результатами досліджень , мене здивували, я перед дослідженням розмислювала, але не могла уявити саме такі результати. Вони майже весь час розділялися на три табори, можливо це пов'язано само з віком досліджуваних. Ступінь тривожності в чоловіків , майже однакова з жінками.

Вони теж прагнуть спілкування, теж звертаються за підтримкою, також мріють про краще. Але чоловіки, ще звертаються до своїх ментальних здібностей, до нашого вміння логічно та критично мислити, оцінювати ситуацію, пізнавати та осягати нові ідеї, планувати, навчатися, збирати інформацію, аналізувати проблеми та вирішувати їх.

Сюди ж належить порядок переваг, пріоритети, альтернатива та розмова з самим собою.

Чоловіки більш чують себе ніж жінки, здатні себе відчувати завдяки слуху, зору, нюху, дотику, смаку, відчуттям тепла та холоду, болі та задоволення, орієнтації на місцевості, внутрішньої напруги чи розслаблення. Цей спосіб включає в себе фізичні заняття різного виду.

Чоловіки відсоткова мають вище, ніж жінки ступінь опірності. Для половини чоловіків характерна низька ступінь стресового навантаження. Вони виявляють високий ступінь стресостійкості.

В них енергію і ресурси не витрачається на боротьбу з негативними психологічними станами, що виникають в процесі стресу, тому будь-яка їх діяльність, незалежно від її спрямованості і характеру стає ефективніше. Це дає можливість говорити про управлінську діяльність як таку, яка має стресогенний характер. Підвищення рівня стресостійкості особистості прямо і безпосередньо веде до продовження життя.

Навіть 2% чоловіків мають велику ступінь опірності стресу. Він виявляє досить високу ступінь стресостійкості. Для нього характерна мінімальна ступінь стресового навантаження.

Будь-яка діяльність особи, незалежно від її спрямованості і характеру тим ефективніше, чим вище рівень стресостійкості. Це дає можливість говорити про управлінську діяльність як таку, яка має сильний стресогенний характер. Підвищення рівня стресостійкості особистості прямо і безпосередньо веде до продовження життя.



## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Аналітично-пошукові функції сучасних інформаційних систем. Можливості використання результатів аналізу в розкритті та розслідуванні злочинів  
[\[https://pravo.studio/osnovyikriminalistiki/analitichno-poshukovi-funktsijisuchasnih.html.\]](https://pravo.studio/osnovyikriminalistiki/analitichno-poshukovi-funktsijisuchasnih.html)
2. Аромологія : навч. посіб. / С. О. Галникіна. – Тернопіль : Підручники і посібники, 2015. – 144 с.
3. 3. Базіма Б.А. Взаємозв'язок кольорових переваг та ідентифікації з кольором. //Матеріали конференції «Актуальні питання практичної психології та логопедії у закладах освіти та охорони здоров'я України». Харків., 1998 р. - С. 106-109. <http://www.colorpsy.boom.ru/Colorident.htm>
4. Баранов А.А. Стресостійкість у структурі особистості та діяльності вчителів високої та низької професійної майстерності: Дис. ... канд. психол. наук. СПб., 1995.
5. Бодров В.А. Психологічний стрес: розвиток вчення та сучасний стан проблеми. К., 1995.
6. Бобров В.А. Проблема подолання стреска. Ч. 2: Процеси та ресурси подолання стресса // Психологічний журнал. - 2006а. – Т. 27, № 2. – С. 113–123.
7. Бреслав Г. М. Психологія емоцій/Г. М. Бреслав. - М.: Сенс: Академія, 2004. - 544 с.
8. Всесвітня організація охорони здоров'я, War Trauma Foundation та World Vision International (2014). Перша психологічна допомога: посібник для працівників на місцях. Женева: ВООЗ, 2014.
9. Гавриловська К.П. Модель BASIC Ph у роботі психолога. / Розвиток обдарованої особистості в освітньому просторі: ціннісний вимір: тези доповідей X наук.-практ. семінару., 23 квіт. 2020 р. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2020. 92 с. С. 14-15.

- 10.Голосніченко І.П. Адміністративна діяльність органів внутрішніх справ. Загальна частина: Підруч. – К.: Українська акад. внутр. справ, 1995. – 177 с.
- 11.Горачук В. В. Наукове обґрунтування системи професійної реабілітації лікарів-педіатрів поліклінічних закладів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. мед. наук : 14.02.03 / В. В. Горачук. – К., 2009. – 26 с.
12. Горачук В. В. Про оптимізацію системи охорони здоров'я працівників медичної галузі. Український медичний часопис. 2008. № 6 (68). С. 39–44.
- 13.Грибенюк Г. С. Психологічна підготовка. – Черкаси : Черкаський інститут пожежної безпеки імені Героїв Чорнобиля МНС України, 2005. 232 с.
- 14.Гримак Л.П. Резервы человеческой психики: введение в психологию активности. М., 1987.
- 15.Губенко І. Я., Карнацька О. С, Шевченко О. Т. Основи загальної і медичної психології, психічного здоров'я та між особового спілкування. – К.: Медицина, 2013. 296 с
- 16.Де знайти РЕСУРСИ в час війни? Багатовимірна модель подолання стресу та пошуку внутрішньої стабільності «Basic Ph» / Життя після АТО (все для наших захисників) [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://life-after-ato.com.ua/post/464>
- 17.Долгова О.М. Анатомія та еволюція нервової системи : Методичні рекомендації. – К.: НАУ, 2005. 32 с.
- 18.Дослідження синдрому емоційного і професійного вигорання у фармацевтичних працівників / [В. О. Борищук, О. С. Соловійов, Т. М. Краснянська та ін.] // Social pharmacy in health care. – 2015. – Vol. 1, No. 1. – С. 65–72.
- 19.Екстремальна психологія: Підручник / За заг. ред. О.В.Тімченка. К.: ТОВ «Август Трейд», 2007. 502 с.
- 20.Еміль Кве (1922). Self mastery through conscious autosuggestion. Stilwell, Kan.: Digireads.com Publishing. ISBN 978-1-4209-2816-7

21. Інтерв'ю в Гард. City аромаспсихолога та ігропрактика Наталі Натіной - <https://thegard.city/articles/224268/aromapsiholog-igropraktik-pervomajsk>
22. Калошин, В. Ф. Стрес у педагогічній діяльності / В. Ф. Калошин // Конфлікти: сутність і подолання. Стрес у педагогічній діяльності : метод. посібник / Є. М. Павлютенков, В. В. Крижко, В. Ф. Калошин – Харків : Основа, 2008. – С. 107–220.
23. Калошин, В. Ф. Як долати стрес у педагогічній діяльності / В. Ф. Калошин // Практична психологія та соціальна робота. – 2004. – № 8. – С. 58–68 ; № 9. – С. 60–67.
24. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с
25. Каткова, Т. Особливості проявів стресових станів у студентів вищих навчальних закладів III - IV рівнів акредитації / Т. Каткова // Наука і освіта. – 2012. – № 3. – С. 66–70. 382. Кіракосян, Г. Легка адаптація першачків: методи арт-терапії / Г. Кіракосян // Психолог. – 2018. – № 19–20. – С. 24–27.
26. Кеннон У. Физиология эмоций. - Л.: Прибой, 1927. - 176с.
27. Клінічна психодіагностика: Практикум / Ред.-упор. М.В.Миколайський. Івано-Франківськ: Місто НВ, 2006. 228 с.
28. Коваль, М. Вплив стресу на розвиток психосоматичних захворювань у підлітків / М. Коваль // Практична психологія та соціальна робота. – 2007. – № 11. – С.14–17.
29. Ковальова, Л. М. Особливості проявів стресових станів у студентів-медиків вищих навчальних закладів I-II рівнів акредитації / Л. М. Ковальова // Наука і освіта. – 2010. – № 3. – С. 52–57.
30. Козлова, А. Мобінг і босінг у школі. Емоційне насильство на роботі / А. Козлова // Психолог. – 2020. – № 2. – С. 72–77.
31. Корекційно-розвиткова програма формування стійкості до стресу у дітей дошкільного віку та школярів «Безпечний простір»: навчально-методичний посібник / [Богданов .О., Гніда Т.Б., Залеська О.В., Лунченко

- Н.В., Панок В.Г., Соловійова В.В. / за заг. ред. Богданов С.О., Панок Н.В. / Київ: НаУКМА, ГЛІФ Медіа, 2017. 208 с. Електронний ресурс. Режим доступу: <http://ekmair.ukma.edu.ua/handle/123456789/11847>
32. Корнієнко І. Психологічна допомога дітям, що зазнали травми внаслідок катастрофи // Психолог. 2004. № 46 (грудень). С.8-12.
33. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: монографія / В. М. Крайнюк. – К.: Ніка-Центр, 2007. – 432 с
34. Куйбіда В.С. Принципи і методи діяльності органів місцевого самоврядування: (Монографія). – К.: МАУП, 2004. – 432 с.: іл. – Бібліогр.: с.373-431.
35. Кулеша-Любінець М.М. Психологічне благополуччя підлітків, переселених із зони збройного конфлікту // Актуальні проблеми практичної психології: збірник статей III Всеукраїнської науково-практичної конференції (Глухів, 10-11 листопада 2016 року) / МОНУ, ГНПУ ім. О.Довженка [та ін.]; відп. ред. В.М.Поліщук. Глухів : РВВ ГНПУ ім. О.Довженка, 2016. С.104- 108.
36. Кулеша-Любінець М.М. Техніки психологічної допомоги та самопомоги особі у екстремальній ситуації: навчально-методичний посібник / М.М.Кулеша-Любінець. ІваноФранківськ: Кушнір Г. М., 2017. 72 с.
37. Лебедєв А.В. Характеристика основних стрес-факторів, що впливають на працівника органів внутрішніх справ у професійній сфері // Права людини в діяльності органів внутрішніх справ: Науково-практична конференція, 11-13 травня 2006 р. Євпаторія – Х.: Вид-во Нац. ун-ту. внутр. справ, 2006.
38. Мартіна Мюллер Якщо ви пережили психотравмуючу подію / Мартіна Мюллер. Львів: Видавництво УКУ, Свічадо, 2014. 120 с.
39. Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Раге [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://psycabi.net/testy/629-test-na-stressoustojchivost-metodika-opredeleniya-stressoustojchivosti-i-sotsialnoj-adaptatsii-kholmsa-i-rage>

40. Наказ Міністерства охорони здоров'я України 23.02.2016 № 121 / Уніфікований клінічний протокол первинної, вторинної (спеціалізованої) та третинної (високоспеціалізованої) медичної допомоги – Реакція на важки стрес та розлади адаптації. – Посттравматичний стресовий розлад.
41. Новітня політична лексика (неологізми, okazіоналізми та інші новотвори) (укр). Львів: «Новий Світ – 2000». 2015. с. 23. с. 492.
42. Психологічна підтримка в умовах екстремальних ситуацій: підхід резилієнс: навч.- метод. посіб. / [Н.Гусак, В.Чернобривкіна, В. Чернобривкін, А. Макименко, С. Богданов, О.Бойко; за заг. ред. Н. Гусак]; Нац. Ун-т «Києво-Могилянська академія». – Київ : НаУКМА, 2017. 92 с.
43. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / О. Л. Туриніна. – К.: ДП “Вид. дім “Персонал”, 2017
44. Реан А. А. Психологія адаптації особистості. Аналіз. Теорія. Практика/А. А. Реан, А. Р. Кудашев, А. А. Баранов. - СПб. : прайм - ЄВРОЗНАК, 2006. - 479 с. Розмова з психотерапевтом Христини Максимець.
45. Роман К. Д. Механізми формування стресостійкості особистості / К. Д. роман // Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / за ред. С.Д. Максименка. – К., 2004. – Т.6. – вип. 7. – С. 155– 162.
46. Самоукіна Н.В. Екстремальна психологія: Асоціація авторів та видавців «ТАНДЕМ», 2000. 288 с.
47. Збірник психологічних тестів. Частина І: Посібник / Упоряд. Е.Е.Миронова - Мн.: Жіночий інститут ЕНВІЛА, 2005. - 155 с. (С. 16-18) Січкарь, Л.Хромотерапія, або Лікування кольором, кольорова медитація /. Любов Січкарь //Дитячий садок. – 2008. – № 21-24. – С. 95-96.
48. Скумін В.А. Азбука психологічного загартування -1979. - № 5.
49. Смирнов Б.А. Психология деятельности в эстремальных ситуациях X.: Гумнитарный Центр, 2007. 292 с.
50. Селье Г. Стресс без дистресса. – М. - 2002. – 371 с

51. Стаття Вікторії Ваків - Прогресивна м'язова релаксація за Джейкобсоном: проста методика проти стресу та тривожності – 22.04.22р.
52. Судаков К. В. Індивідуальна стійкість до стресу/К. В. Судаков. - М., 1998. - С. 3-168
53. Сироп'ятов О.Г. Психопатологія надзвичайних ситуацій. К.: Наук. світ, 2005. 64 с.
54. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності / Титаренко Т.М. – К.: Либідь, 2003. 376 с.
55. Філатов А.Т., Скумін В.А. Психопрофілактика и психотерапия в кардиохирургии. — Київ: Здоров'я. Серія: Библиотека практического врача, 1985. — 72 с.
56. Фрідман, М. Дж. «ПТСР — історія та загальний огляд.» [Архівовано 28 листопада 2016 у Wayback Machine.] // Публікація центру ПТСР Міністерства у справах ветеранів США. 2016. Переклад з англійської.
57. Циганчук Т. В. Динаміка переживання стресу студентами: індивідуально психологічні характеристики / Т. В. Циганчук // Актуальні проблеми 19 психології: зб. наук. пр. / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України; за ред. Максименка С. Д. – К., 2010. – Т. X., Вип. 16. – С. 564–574.
58. Циганчук Т. В. До проблеми дослідження психоемоційних стресових станів юнацтва в процесі навчання / Т. В. Циганчук // Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. пр. / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України; за ред. Максименка С. Д. – К., 2007. Т. – IX, ч. 4. – С. 399–404.
59. Циганчук Т. В. Підвищення стресостійкості у студентів ВНЗ / Т. В. Циганчук // Практична психологія та соціальна робота. – К., 2010. – № 8. – С. 18- 30.
60. Чепелева Н. В. Психологічні механізми розуміння та інтерпретації особистого досвіду / Н. В. Чепелева // Актуальні проблеми психології : психол. герменевтика / за ред. Н. В. Чепелевої. – К., 2002. – Т. 2, вип. 2. –

- С. 3–13. 11. Юрченко В. М. Психічні стани людини: системний опис: монографія / В. М. Юрченко. – Рівне, 2006. – 574 с
61. Шкала тривоги Спілбергера (STAI) [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://mozok.ua/depressiya/testy/item/2703-shkala-trivogi-splbergera-STAI>
62. Шевченко О.Т. Психологія кризових станів: Навч. посіб. / Шевченко О.Т. К., 2005. 120 с.
63. Яковенко С.І. Соціально-психологічна допомога при екстремальних ситуаціях та критичних інцидентах / Яковенко С.І., Лисенко В.І.; НАН України. Ін-т соціології. Центр соціал. експертиз і прогнозів. К., 1999. 224
64. Bragard I. Quality of work life, burnout, and stress in emergency department physicians: a qualitative review / I. Bragard, G. Dupuis, R. Fleet // BMC Research Notes. – 2015. – Vol. 8. – P. 116.
65. Cannon W. B. Bodily changes in pain, hunger, fear and rage: An account of recent researches into the function of emotional excitement / W. B. Cannon. – 1915. – 112 p.
66. Kajantie E, Phillips D.I. The effects of sex and hormonal status on the physiological response to acute psychosocial stress // Psychoneuroendocrinology. - 2006. - № 31(2). - P. 151-178.
67. Kudielka B.M., Kirschbaum C. Sex differences in HPA axis responses to stress: a review // Biol. Psychol. – 2005. - P. 113 – 132.
68. Li L, Boehn S.N., Yu X, Zhang Q, Kenzelmann M, Techel D, Mohamed SA, Jakob P, Kraenzlin B, Hoffmann S, Gretz N. Faster rates of post-puberty kidney deterioration in males is correlated with elevated oxidative stress in males vs females at early puberty // BMC Genomics. – 2007. – P 118 - 221.
69. Lynch JW, Kaplan GA, Shema, MS. Cumulative impact of sustained economic hardship on physical, cognitive, psychological, and social functioning. New England Journal of Medicine. 2012;398:1889-95.
70. Moller-Leimkuhler A.M. Gender differences in cardiovascular disease and comorbid depression // Dialogues Clin. Neurosci. – 2007. - № 9(1). – P. 71-83.

105. Moller-Leimkuhler A.M. The gender gap in suicide and premature death or: why are men so vulnerable? // *Eur. Arch. Psychiatry Clin. Neurosci.* – 2003. - № 253(1). – P. 111-118.
71. Selye H. 1936. A syndrome produced by diverse nocuous agents. *Nature* 138(3479, July 4):32/ Selye H. 1950. The physiology and pathology of exposure to stress. A treatise based on the concepts of the general-adaptation-syndrome and the diseases of adaptation. Montreal: ACTA, Inc., Medical Publishers (Doctoral dissertation).
72. Selye H. 1950. The physiology and pathology of exposure to stress. A treatise based on the concepts of the general-adaptation-syndrome and the diseases of adaptation. Montreal: ACTA, Inc., Medical Publishers (Doctoral dissertation).
73. Shamsavarani AM, Ashayeri H, Lotfian M, Sattari K. The effects of Stress on Visual Selective Attention: The Moderating Role of Personality Factors. *Journal of American Science*. 2013; 9(6s): 1-16.
74. The relationship of organizational culture, stress, satisfaction, and burnout with physician-reported error and suboptimal patient care: results from the MEMO study / E. S. Williams, L. B. Manwell, T. R. Konrad, M. Linzer // *Health Care Manage Rev.* – 2007. – Vol. 32 (3). – P. 203–212.