**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

**ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ**

**КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

**Кваліфікаційна робота магістра**

на тему: ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ МОЛОДИХ ЖІНОК В УМОВАХ ВОЄННОГО КОНФЛІКТУ

Виконав: студентка 2 курсу, групи 8.0531

спеціальності 053– Психологія

Кирилюк Анастасія Романівна

Керівник: к.психолог.н., доц. Мосол Н.О.

Рецензент: к.психол.н., доц. Железнякова Ю.В.

Запоріжжя – 2022

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології

Кафедра психології

Рівень вищої освіти магістр

Спеціальність 053 Психологія

Освітня програма Психологія

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Завідувач кафедри **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022 р.

**З А В Д А Н Н Я**

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Кирилюк Анастасія Романівна\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Тема роботи Психологічні особливості стресостійкості молодих жінок в умовах воєнного конфлікту

керівник роботи Мосол Н.О. д.психол.н., професор кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «20» 07 2022 року № 884-с

2. Строк подання студентом роботи \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

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

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: здійснити теоретичний аналіз психолого-педагогічної літератури, у дослідженні проблеми стресостійкості, воєнного конфлікту в психологічній літературі, та його впливу на особистість; розкрити психологічний зміст стресостійкості та поняття воєнного конфлікту та його впливу на психіку особистості; проаналізувати особливості вікової групи молодих жінок; експериментально дослідити рівень стресостійкості молодих жінок, віком від 18 до 40 років, в залежності від їх місця перебування;

5. Перелік графічного матеріалу: 3 таблиці

6. Консультанти розділів роботи

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Розділ | Прізвище, ініціали та посада консультанта | Підпис, дата | |
| Завдання  Видав | Завдання  прийняв |
| Вступ | Мосол Н.О, доцент |  |  |
| Розділ 1 | Мосол Н.О, доцент |  |  |
| Розділ 2 | Мосол Н.О, доцент |  |  |
| Розділ 3 | Мосол Н.О, доцент |  |  |
| Висновки | Мосол Н.О, доцент |  |  |

7. Дата видачі завдання \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № з/п | Назва етапів кваліфікаційної роботи | Строк виконання етапів роботи | Примітка |
| 1 | Збір та систематизація матеріалу | січень-березень 2022 р. | Виконано |
| 2 | Робота над вступом | березень 2022 р. | Виконано |
| 3 | Робота над першим розділом | квітень-червень 2022 р. | Виконано |
| 4 | Робота над другим розділом | липень-серпень 2022 р. | Виконано |
| 5 | Написання висновків | вересень 2022 р. | Виконано |
| 6 | Передзахист | листопад 2022 р. | Виконано |
| 7 | Нормоконтроль | листопад 2022 р. | Виконано |

Студент\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.Р.Кирилюк

Керівник роботи \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н. О. Мосол

**Нормоконтроль пройдено**

**Нормоконтролер** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О. М. Грединарова

**РЕФЕРАТ**

Кваліфікаційна робота магістра: 45 сторінок, 3 таблиці, 23 джерела, 1 додаток.

Об’єкт дослідження – стресостійкість молодих жінок.

Предмет дослідження – психологічні особливості стресостійкості молодих жінок в умовах воєнного конфлікту.

Мета роботи – теоретично обґрунтувати та експериментально дослідити особливості стресостійкості молодих жінок в умовах воєнного конфлікту залежно від місця перебування.

Гіпотеза дослідження: передбачаємо, що рівень стресостійкості в умовах воєнного конфлікту буде вищим у молодих жінок, що залишились в Україні, порівняно з тими, котрі виїхали за кордон.

Методи дослідження: теоретичні: теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння й узагальнення даних досліджень; емпіричні: опитування, аналіз та синтез.

Наукова новизна полягає у у визначенні впливу воєнного конфлікту, його факторів на психіку людини, її механізми захисту, а також на стресостійкість, тому що саме стресостійкість є одним з головних факторів запобігання негативного впливу стресу та виникнення ПТСР.

Галузь використання: консультування, заклади реабілітації, лікарні, психологічні та психотерапевтичні заклади.

ВОЄННИЙ КОНФЛІКТ, МОЛОДІ ЖІНКИ, СТРЕС, СТРЕСОСТІЙКІСТЬ, ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ.

**SUMMARY**

Kyrylyuk A. R. Psychological features of stress resistance of young women in the conditions of military conflict.

The qualification work consists of an introduction, 2 chapters, a conclusion, literature (23 sources, 3 of foreign origin), 1 appendix on 2 pages.

The qualifying volume of work is 45 pages, of which 37 are the main text. There are 3 tables.

The relevance of the study is explained by the fact that the range of factors influencing the military conflict on the psyche of a person, especially on the psyche of youth, is extremely wide, and the consequences of such an influence are contradictory and may not appear immediately. Therefore, stress resistance is one of those factors and mechanisms that can provide the psyche with conditional security and stability.

The object of the study is the stress resistance of young women.

The subject of the research is the psychological features of stress resistance of young women in the conditions of a military conflict.

The purpose of the work is to theoretically substantiate and experimentally investigate the features of stress resistance of young women in the conditions of a military conflict, depending on the place of stay.

Chapter 1. "Theoretical analysis of the problem of stress resistance of young women in the conditions of military conflict." Contains a theoretical analysis of the problem of stress resistance of young women in the conditions of a military conflict, types of military conflicts and their impact on the mental state of the individual.

Chapter 2. "Study of stress resistance of young women in the conditions of military conflict." Explains the research conducted, the methods used and the results of the research. Contains psychological recommendations for young women who find themselves in conditions of constant stress.

The methods used in the research: theoretical (theoretical-methodological analysis, classification and systematization of scientific sources, comparison and generalization of research data) were used to study scientific and psychological-pedagogical literature on the topic of research on stress, stress resistance, the impact of stress on personality and its psychological features; on the topic of the military conflict and its impact on the life and psychological well-being of the individual; empirical (surveys, Boston test for stress resistance, analysis and synthesis of results) were used to determine the level of stress resistance in young women aged 18 to 40 who are in the territory of Ukraine and who went abroad with the start of a full-scale war in Ukraine; experiment, quantitative and qualitative analysis of the obtained results, methods of mathematical statistics.

We conducted a study of the level of stress resistance in young women aged 18 to 40 in the conditions of the military conflict in Ukraine, depending on the criterion of whether they are in Ukraine or have gone abroad.

Based on the results of the research, we came to the conclusion that young women aged 18 to 40 who went abroad have a lower level of stress resistance than those women who stayed in Ukraine.

These results confirmed our research hypothesis, but do not have a full disclosure of the problem that we highlight.

Key words: military conflict, young women, stress, stress resiliance, coping.

**ЗМІСТ**

ВСТУП………………………………………………………………………………......6

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ МОЛОДИХ ЖІНОК В УМОВАХ ВОЄННОГО КОНФЛІКТУ ……………….….....8

* 1. Сутність поняття «стресостійкість» в психології………………………….......8
  2. Воєнний конфлікт та його вплив на психологічний стан особистості……...12
  3. Психологічні особливості молодих жінок в умовах стресу………………….15

РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ МОЛОДИХ ЖІНОК В УМОВАХ ВОЄННОГО КОНФЛІКТУ…………………………………………….....25

2.1. Програма вивчення стресостійкості жінок в умовах воєнного конфлікту……25

2.2. Аналіз результатів дослідження……………………………………..…………..27

2.3 Психологічні рекомендації щодо подолання стресу та розвитку стресостійкості……………………………………………………………..………..…32

ВИСНОВКИ………………………………………………………….……………...…36

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ…………………………………………..…39

ДОДАТКИ…………………………………………………………………...…………42

**ВСТУП**

Актуальність теми. Воєнний конфлікт, за котрого, наша країна живе вже вісім років, має значний вплив не тільки в політичній та соціальній сферах життя, а так само і в психологічній. І це грає одну з найважливіших ролей в житті кожного українця.

З моменту повномасштабного вторгнення РФ 24 лютого на територію України багато людей втратили своє звичайне життя: роботу, домівки, місце проживання, багато хто втратили близьких та рідних. Це величезний стресогений фактор, котрий впливає на всі психологічні аспекти життя людини, її психіку, когнітивні та творчі здібності. Водночас, дослідники підкреслюють, що вплив таких сильних стресогенних факторів може мати як негативний, так і позитивний вплив на психіку молодих людей.

Актуальність дослідження пояснюється тим, що той діапазон факторів впливу воєнного конфлікту на психіку людини, особливо на психіку молоді, надзвичайно широкий, а наслідки такого впливу суперечливі та можуть з’являтися не одразу. Тому стресостійкість – є одним з тих факторів та механізмів, що можуть надати психіці умовної безпеки та стійкості.

Об’єкт дослідження – стресостійкість молодих жінок.

Предмет дослідження – психологічні особливості стресостійкості молодих жінок в умовах воєнного конфлікту.

Мета роботи – теоретично обґрунтувати та експериментально дослідити особливості стресостійкості молодих жінок в умовах воєнного конфлікту залежно від місця перебування.

Гіпотеза дослідження: передбачаємо, що рівень стресостійкості в умовах воєнного конфлікту буде вищим у молодих жінок, що залишились в Україні, порівняно з тими, котрі виїхали за кордон.

Завдання дослідження:

1. Провести аналіз психолого-педагогічної літератури та визначити психологічний зміст феномену стресостійкості.
2. Визначити специфіку впливу стресу на людину та психологічні особливості розвитку стресостійкості в умовах воєнного конфлікту.
3. Проаналізувати психологічні характеристики вікової групи молодих жінок та особливості їх стресостійкості.
4. Експериментально дослідити психологічних особливості стресостійкості молодих жінок в умовах воєнного конфлікту.
5. Розробити психологічні рекомендації для подолання стресу та розвитку стресостійкості.

Методи дослідження: теоретичні: теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння й узагальнення даних досліджень; емпіричні: опитування, аналіз та синтез.

Наукова новизна полягає у визначенні впливу воєнного конфлікту, його факторів на психіку людини, її механізми захисту, а також на стресостійкість, так як саме стресостійкість – є одним з головних факторів запобігання негативного впливу стресу та виникнення ПТСР.

Галузь використання: консультування, заклади реабілітації, лікарні, психологічні та психотерапевтичні заклади.

**РОЗДІЛ 1.**

**ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ МОЛОДИХ ЖІНОК В УМОВАХ ВОЄННОГО КОНФЛІКТУ**

* 1. **Сутність поняття «стресостійкість» в психології**

Поняття «стресу» та «стресостійкості» в психології та інших науках вивчається дуже давно, і має як психологічне, так і фізіологічне підґрунтя. Стрес, сам по собі, має великий вплив на життя людини: він є деяким каталізатором життя людини, надає активності, або стає деяким тормозом, і призупиняє діяльність особистості. Стрес, таким чином, має і негативний і позитивний вплив на життя особистості.

Під стресом Г. Сельє розумів систему реакцій організму у відповідь на будь-яку вимогу до нього, яка спрямована на створення адаптації чи пристосування організму до труднощів. [11, 16]

У 1972 р. Всесвітня організація охорони здоров’я прийняла таке визначення: стрес – це неспецифічна (тобто одна і та сама на різні подразники) реакція організму на будь-яку висунуту до нього вимогу. Стрес – це відповідь на загрозу, реальну чи уявну. [11, 17]

Г. Сельє виділив так званий «хороший» та «поганий» стреси. Такі стреси мають назви «еутострес» та «дістрес». Еутострес стимулює та тонізує організм та психіку людини, дає певні ресурси для подолання стресової ситуації, при цьому він має позитивний емоційний фон. Дістрес же навпаки, він переважає над адаптаційними можливостями організму і психіки людини, має негативний емоційний фон та може призводити до фізіологічних та психічних розладів.

Коли людина потрапляє у стресову ситуацію і намагається адаптуватися до впливу стресу, то цей процес, згідно з Г. Сельє, проходить три фази:

1. Фаза тривоги. Організм мобілізується для зустрічі із загрозою. Відбуваються біологічні реакції, які обумовлюють боротьбу або втечу. З погляду фізіології це певні зрушення: згущення крові, підвищення тиску, збільшення печінки тощо. Опір організму спочатку знижується («фаза шоку»), а потім включаються захисні механізми («фаза протишоку»).
2. Фаза опору (резистентності, стійкості, адаптації). Організм намагається опиратися загрозі або справлятися з нею, якщо загроза продовжує діяти і її не можна уникнути. Фізіологічні реакції перевищують норму, і це робить тіло вразливішим для інших стресорів. Наприклад, коли ви захворіли, то гостріше реагуєте на неприємності.

Врешті-решт тіло адаптується до стресу і повертається до нормального, стану. За рахунок напруги систем, що функціонують, досягається пристосування організму до нових умов.

1. Якщо дія стресу продовжується і людина неспроможна адаптуватися, це може виснажити ресурси тіла. Фаза виснаження характеризується вразливістю до втоми. Фізичні проблеми призводять до хвороб і навіть до загибелі організму. Ті самі реакції, які дозволяють опиратися короткочасним стресорам, – підсилення енергії напруження м’язів, недопускання ознак болю, припинення травлення, підвищення тиску крові – за тривалої дії шкідливі. Виявляється неспроможність захисних механізмів і наростає порушення погодженості життєвих функцій. [11, 19-20]

Для подолання стресу існує безліч методик, безліч вправ, але головним механізмом подолання стресових ситуацій є стресостійкість. Звернемося до визначень поняття «стресостійкість».

Стресостійкість – це якість особистості, окремими аспектами якої є стійкість, врівноваженість, опірність. Вона дозволяє особистості протистояти різного роду труднощам, несприятливому тиску обставин, зберігати самопочуття і працездатність в різних випробуваннях. [7, 5]

Стресостійкість – це психологічна особливість, яка з однієї сторони регулює структуру особистості та впливає на переживання суб’єктом стресової ситуації, а з іншої – знаходиться в основі успішної діяльності та соціальної активності, реалізується за допомогою функцій самоконтролю, саморегуляції, емоційної стійкості, виявляється у рівні розвитку емоційного інтелекту та емоційної компетентності [19, 43]

На думку Г. Бердник, стресостійкість особистості визначається сукупністю особистих якостей, що дають змогу людині переносити значні інтелектуальні, вольові й емоційні навантаження, зумовлені особливостями професійної діяльності, без особливих шкідливих наслідків для діяльності людей, що її оточують, і свого здоров’я [1, 19-20]

Д. Блок стресостійкість розглядає, як «індивідуальна характеристика, риса особистості, що захищає від негараздів життя та за-побігає розвитку психічних розладів внаслідок психотравматизації; містить у собі набір таких характеристик, як гнучкість, спритність, винахідливість та міцність характеру, а також гнучкість функціонування в різних зовнішніх умовах» [21,56-58]

За А. Мастен стресостійкість – це динамічний процес в якому позитивна адаптація відбувається в умовах негараздів. [23, 18.]

За думкою дослідників Г. Мигаль, О. Протасенко стресостійкість як здатність людини протистояти негативному впливу стрес-факторів, зумовлену індивідуальним комплексом вроджених і надбаних психологічних і фізіологічних властивостей і процесів [10, 249]

Таким чином, багато дослідників визначають стресостійкість, як якусь певну здатність або якість особистості, котра допомагає адаптуватися та протистояти негативним подразникам, котрі акумулюють стрес. Стресостійкість – є властивістю, котра не дає стресу негативно впливати на особистість, та надає ресурси, фізичні і психологічні, аби вирішити та знайти конструктивний вихід з ситуації.

Стресостійкість складається з емоційного компоненту та психологічної стійкості. Психологічну стійкість особистості можна розглядати як складну якість особистості, синтез окремих якостей і здібностей. До складових психологічної стійкості деякі дослідники відносять: здатність до особистісного зростання зі своєчасним і адекватним вирішенням внутрішньо особистісних конфліктів (ціннісних, мотиваційних, рольових); відносну (не абсолютну) стабільність емоційного тону і позитивного настрою; розвинуту вольову регуляцію [12,86] . Під «емоційною стійкістю» розуміють інтегративну якість особистості, що сприяє успішному здійсненню діяльності в напружених умовах [12, 91.]

Збереження або підвищення стресостійкості особистості пов’язане з пошуком ресурсів, що допомагають їй в подоланні негативних наслідків стресових ситуацій. Під «ресурсами» мають на увазі внутрішні й зовнішні змінні, що сприяють психологічній стійкості у стресогенних ситуаціях [9].

Стресостійкість особистості, на думку Я.О. Овсяннікової, залежить від багатьох факторів: факторів соціального середовища (що підтримують самооцінку, сприяють самореалізації, підтримують адаптивні потенціали й енергетичні ресурси організму, забезпечують психологічну підтримку соціального оточення) та особистісних факторів (до яких відносять свідомість та ставлення особистості, а також когнітивну, емоційну, поведінкову, діяльнісну й комунікативну сфери) [12, 87-88].

Підсумовуючи, можна зазначити, що одного визначення поняття «стрес» та «стресостійкість» не існує, дослідники цих тем різняться в своїх роботах, щодо цілісного визначення. Ці поняття розглядаються в психології сумісно, бо стрес – це реакція особистості на певні подразники, а стресостійкість – це властивість або здатність особистості реагувати на стресові ситуації та їх наслідки. Таким чином, стресостійкість – це та проблема, котра зараз має велику актуальність, пов’язану з воєнним станом в країні, та іншими стресовими факторами, котрі виникли через стан, згаданий напередодні.

* 1. **Воєнний конфлікт та його вплив на психологічний стан особистості**

Воєнний конфлікт триває на території України понад 8 років та має значний вплив, як на політичні та фізичні території країни, так і на психічний стан всіх українців. Історія України докорінно показує, як країна та все населення протягом багатьох століть потерпає від ворожих нападів, котрі докорінно змінюють матеріальне, психологічне, політичне, соціальне становище в країні.

Воєнний конфлікт - форма розв'язування (вирішення) політичних, соціальних, територіальних, етнічних, релігійних (конфесійних) та інших протиріч між конфліктуючими сторонами із застосуванням воєнної сили з різними політичними цілями і масштабом воєнних дій. Сутністю воєнного конфлікту є збройне зіткнення між угрупованнями військ (сил) сторін, а змістом - сукупність воєнних (бойових) дій тактичного і оперативного рівня, які організовуються і проводяться по єдиному плану і замислу для досягнення воєнно-політичних цілей [15, 4].

Аналіз сучасних досліджень дозволяє вважати, що воєнні конфлікти за характером політичної мети можуть бути трьох типів. Перший тип - війна за домінування (гегемонію). Політичною метою такого конфлікту може бути встановлення (відновлення втраченого) домінування (політичної, ідеологічної, економічної, етноконфесійної, воєнної гегемонії) на глобальному, регіональному або локальному рівнях. Другий тип - війна за території. Її політичною метою може бути захоплення додаткових (спірних) або визволення окупованих територій. Третій тип - змішаний. Політичною метою такого конфлікту може бути і захоплення територій і розширення сфер домінування. [8, 49]

Спираючись на класифікацію воєнних конфліктів, що зазначена вище, можна зробити висновок, що воєнний конфлікт, котрий точиться на території України, з боку РФ, є змішаним. Адже цілі РФ є саме захоплення територій та розширення сфер домінування на світовій політичній арені.

Перебування в надзвичайних умовах воєнного конфлікту спричиняє стан постійного стресу і травматизації для усіх учасників подій: як військових, так і цивільних, всіх, кого ці події стосуються прямо або опосередковано, а надто таких соціально вразливих категорій, як жінки, діти й підлітки, люди похилого віку.

Воєнний конфлікт та стрес на пряму пов’язані один з одним, і мають вплив на психічний стан особистості. Адже воєнний конфлікт – є довготривалим стресогенним фактором. Стрес може носити гострий характер та бути хронічним. У моменти гострого стресу, зокрема, на початку війни, спостерігається фізіологічний дискомфорт, емоційне та когнітивне напруження в екстремальних умовах та очікування катастрофи. Більш складні наслідки для організму людини несе хронічний стрес, коли дія стресогенних факторів продовжується. Людина відчуває на собі такі прояви, як: порушення сну, тривога, депресія, агресія та інші психосоматичні реакції. Фізіологічні прояви стресу охоплюють всі системи організму, в першу чергу серцево-судинну, нервову, дихальну, кишково-шлунковий тракт. Людина, яка зазнала дію стресора, відчуває збільшення частоти пульсу, підвищення артеріального тиску, поколювання в області голови, серця, неприємні відчуття в шлунково-кишковому тракті. Переважно дії мають комплексний характер. Погіршується загальне самопочуття, частіше з’являється стомлюваність, знижується імунітет, частішають захворювання; люди різко втрачають або набирають вагу. Чим довша дія стресорів, тим швидше гострі захворювання переходять в стадію хронічну [ 9].За фізіологічними проявами зазнає змін і емоційний стан людини. Настрій змінюється, частішають негативні емоційні спалахи. Людина стає схвильованою, підвищується тривожність; виникає дратівливість, гнів і, навіть, агресія, або навпаки знижується психічна активність, домінує відчуття прострації. Якщо дія чинників не припиняється, може розвинутись невроз та перейти в депресію [6]

Під час подолання труднощів, викликаних стресогенними подіями у деяких людей можуть виникнути гострі стресові реакції. До них відносять:

- психічний ступор, який характеризується різкою загальмованістю рухів або їх відсутністю. Люди у такому стані навіть попри смертельну небезпеку не можуть зрушити з місця, не спроможні вимовити жодного слова, виникає емоційний параліч (відчуття зникають, немає жодної емоційної реакції на навколишні події, повна байдужість), поводять себе як сторонні спостерігачі;

- психомоторне збудження являє собою прямо протилежний стан щодо психічного ступору і виявляється у безлічі зайвих, хаотичних, різких рухах, часто безцільних і безглуздих діях, ненормально гучній мові або підвищеній мовній активності (людина говорить без зупинки, іноді абсолютно безглузді речі), може бути відсутня реакція на оточуючих (на зауваження, прохання, накази). При цьому, людина не помічає реальних шляхів виходу із ситуації і продовжує заклики про допомогу. Такий стан найчастіше різко припиняється і переходить у депресію або стан ступору;

- психічний транс передбачає звуження свідомості, появу явищ автоматизму у мовленні та діях, порушення відчуття часу та простору, втрату чутливості; - реакції гострого лиха проявляються психологічними та соматичними симптомами – втрата сил, відчуття виснаження, емоційна відстороненість, сприйняття ситуації як нереальної (неможливої). Виокремлюють п’ять основних ознак: фізичне страждання, почуття провини, агресія, втрата поведінкових моделей, захопленість образом померлої близької людини. Тривалість нормальної реакції на лихо зумовлюється здатністю постраждалої особи прийняти втрату;

- афективно-шокові реакції представлені різноманітними формами: психомоторне збудження, ступор і шок;

- істеричні психози проявляються у формі психогенних розладів свідомості.

Можуть виникати затьмарення свідомості та поява фантазійних переживань. Виникнення різного типу реакцій зумовлене цілим рядом різноманітних факторів: раптовість, інтенсивність та сила подразника, його тривалість та спрямованість, індивідуально-психологічні властивості самої людини (вік, життєвий досвід, рівень обізнаності, готовність до подібної ситуації, рівень стресостійкості, система цінностей та світогляд). [4, 140 - 141]

На початку повномасштабної війни було проведено дослідження, котре відображає достатньо кризову ситуацію впливу бойових дій на психологічний стан українських громадян. Зокрема, більшість респондентів характеризується в цьому дослідженні надмірно вираженим станом тривожності, не спроможністю нормально та повноцінно функціонувати в умовах війни. Вся їх діяльність генералізована навколо переживань з приводу військових дій та їх загрози життю і здоров’ю громадян. Разом із тим, підвищений рівень тривоги закономірно поєднується з властивими респондентам не продуктивними копінг-стратегіями уникнення, дистанціювання та позитивної переоцінки. Фактично, більшість українських громадян не спроможні результативно застосовувати копінг-стратегію планування вирішення проблеми, тобто не розробляють дієвий алгоритм реалізації дій, спрямованих на зменшення загрози власному життю.[ на основі [2]

Результати досліджень серед біженців через громадянську війну у Камбоджі в 1960-х роках, продемонстрували наявність у них високого рівня психіатричної симптоматики через десять років після події. Установлено, що понад 80 % опитаних відчувають депресію та мають низку психосоматичних проявів, незважаючи на належний доступ до отримання якісних медичних послуг. [17, с. 79]

Ученими Г. Вагнер, П. Глік, У. Хаммаш та ін. проводилися дослідження серед палестинської молоді через війну на Близькому Сході. Ними констатовано, що у постраждалих найпоширенішими наслідками військового конфлікту та впливу насильства (як прямого, так і непрямого) на їх психічне здоров’я були підвищені симптоми депресії та тривоги. Водночас, молоді жінки проявляли меншу схильність до насильства, але частіше, ніж чоловіки, повідомляли про підвищені симптоми дистресу, депресії та тривоги. Ученими виявлено, що у них фаталістичне ставлення до власного життя, песимізм по відношенню до свого майбутнього найчастіше пов’язані з підвищеними симптомами депресії та дистресу, особливо серед чоловіків. [17, 79 ]

Зарубіжними вченими Х. Контесс, С. Пауелл, А. Сольдо та ін. проведено тривале 11- річне практичне дослідження серед боснійців, що пережили війну й проживають у постконфліктному регіоні. За результатами вивчення показників загального психічного здоров’я досліджуваних установлено, що у осіб, які залишилися у зоні бойових дій з часом рівень психологічних симптомів зменшився, у колишніх внутрішньо переміщених осіб – зберігався, а у колишніх біженців – спостерігалося їх зростання. Учені пов’язують отримані показники психічного здоров’я як з травмувальними подіями війни, так і зі збільшенням поточних психологічних стресових чинників після її закінчення. Тобто, вони довели, що травмувальні події війни та переміщення самих осіб мають негативні і довготривалі наслідки для їх психічного здоров’я, а вплив сучасних стресових чинників – здатний їх підсилювати. [17, 80 ]

Психологічній науці відомі чотири етапи переживання кризової, психотравмуючої ситуації, її осмислення людиною та реагування на неї. Власне кажучи, ці етапи якраз і відображають характер видозмін, що відбуваються з нами та нашими психологічними реакціями протягом переживання такої ситуації. Зазначені етапи є такими:

1. Перший етап – Заперечення, або Шок. На цьому етапі, що наступає відразу після дії травмуючого чинника, людина не може прийняти те, що сталося на емоційному рівні. Психіка захищається від руйнівної дії травматичної ситуації (етап нетривалий, з перших секунд до двох діб). Людина в цей час переживає гостру стресову реакцію на події навколо.

2. Другий етап – Агресія і Провина. Поступово починаючи переживати й 712 усвідомлювати те, що трапилося, людина спочатку намагається звинувачувати в цій події тих, хто прямо або побічно міг бути причетним до ії виникнення. Після цього людина звертає агресію на самого себе і відчуває провину («Якби я вчинив інакше, такого б не сталося, або сталося б на краще»).

3. Третій етап – Депресія. Настає після усвідомлення того, що обставини проявили себе сильнішими за людину. Супроводжується почуттями безпорадності, покинутості, самотності, власної непотрібності. Людина не бачить виходу з положення, що створилося, втрачає відчуття мети, інтерес до спілкування («Ніхто мене не розуміє, усе життя не має сенсу»), співрозмовники починають її втомлювати, спілкування переривається, почуття самотності посилюється.

4. Четвертий етап – Зцілення, Реконструкція. Для неї характерно повне свідоме і емоційне прийняття свого минулого і набуття нового сенсу життя. Людина виявляється здатною витягти з подій корисний життєвий досвід, і почати по-новому планувати своє життя, навіть в умовах продовження кризи (війни).[ 18, 711 – 712]

Отже, з огляду на зарубіжні та наші дослідження, що були проведені, можна зазначити, що наслідки воєнних конфліктів мають довготривалий негативний вплив на життя та психічний стан особистості. У жертв війни, найчастіше, проявляються симптоми депресії та депресивних розладів, панічні атаки, тривоги, психосоматичні розлади, загострення хронічних захворювань, посттравматичний розлад, суїцидальні думки та наміри, спостерігається схильність до насильства.

* 1. **Психологічні особливості жінок в умовах стресу**

Молодість, як певний етап онтогенезу особистості, є найбільш невизначеним, хронологічно, у порівнянні з іншими етапами розвитку та становлення людини. Для подальшого розуміння цього етапу визначимо його хронологічні обмеження у різних авторів.

У великої кількості авторів молодість ототожнюється з ранньою дорослістю та охоплює віковий період від 18(20) років до 30 років. В цей час особистість перестає розвиватися фізично, але продовжує розвиватися інтелектуально, становиться самостійною, дорослою людиною, вступає в професійну діяльність, створює сім’ю.

Враховуючи соціальні, психологічні і біологічні чинники, дослідники окреслюють межі дорослості по різному. За періодизацією Б.Г.Ананьєва середній вік (зрілість) складається із двох фаз: (від 21-22 до 35 років і від 36 до 55-60 років), потім настає похилий вік (від 55-60 до 75 років), далі - старість (75-90 років) І вік довгожителів.

В.В. Бунак описує чотири періоди дорослості, кожний з яких поділяється на два етапи: дорослий період (перший вік -22-28 років для чоловіків, 21-26 для жінок; другий вік - 29-35 років для чоловіків, 27-32 роки для жінок); зрілий період (перший вік - 36-45 років для чоловіків, 33-40 років для жінок; другий вік - 46-55 років для чоловіків, 41-50 років для жінок); похилий вік (перший вік - 56-63 роки для чоловіків, 51-57 років для жінок; другий вік - 64-70 років для чоловіків, 58-63 роки для жінок) і пізній старечий період (понад 71 рік для чоловіків і 65 років для жінок).

Д.Б.Бромлей стверджує, дорослість складається з чотирьох стадій: ранньої (20-25 років), середньої (25-40 років), пізньої дорослості (40-55 років) і передпенсійного віку (55-65 років). Після неї настає старіння, в якому виокремлюють стадії "відходу від справ" або "відставки" (65-70 років), старості (70 років і більше), хворобливої старості і смерті.

Г. Крайг виокремлює ранню дорослість (20-45 років), середню дорослість (40-60 років) і пізню дорослість (понад 60 років).

В геронтології використовується періодизація Дж. Біррена, який виділяє: ранню зрілість (17-25 років), зрілість (25-50 років), пізню зрілість (50-75 років), старість (понад 75 років)[цитовано за 13] Таким чином, існують помітні розбіжності в поглядах на встановлення меж періодів. А.А. Реан зазначає, що дана ситуація зумовлена тим, що суб'єктивне самовідчуття і об'єктивні показники розквіту сил людини визначаються не стільки хронологічним віком, скільки різними факторами: соціоекономічний статус, освітній рівень, специфіка професійної діяльності.[14, 50] У зв’язку з тим, що періодизації молодості мають певний розбіг у різних авторів, у нашому дослідженні ми будемо використовувати періодизацію, що охоплює найширший діапазон: 18-40 років.

Не спираючись на гендерні ознаки, молодість має характерну ознаку – це оптимізм. Як молоді жінки, так і чоловіки мають оптимістичне прагнення до життя, до свого професійного та соціального становлення, особистість переповнює сила, енергія та велике бажання дійти до наміченої цілі.

Розвиток особистості дорослої людини відбувається за такими напрямами:

а ) зростання самостійності людини, її свободи та відповідальності, розвиток індивідуальності (неповторності), творчого ставлення до дійсності та власного життєвого ш ляху ;

б) посилення соціально-духовної інтегрованості людини, соціальної відповідальності, збагачення форм її життєдіяльності.[3]

Початок дорослого буття внутрішньо сприймається як позитивне і значуще почуття, зникають сумніви і переживання часів юності; людина починає осмисллено будувати майбутнє, орієнтуючись на всю вікову перспективу в цілому, а не тільки на оволодіння цінностями і цілями найближчого вікового періоду (як це було на всіх попередніх етапах розвитку). У всіх сферах життя (професійній, емоційній, особистісній, соціальній) виявляється сильне прагнення до особистісної експансії, самовираження. В першу чергу, ці тенденції чітко виявляються при виборі професії, здійсненні професійного самовизначення і початку самостійної професійної кар'єри. Для чоловіків "створення життєвої спільноти" та початок професійної кар'єри - найважливіші завдання цього віку. Для жінок на перше місце часто виходить відповідальність за створення особистого оточення - партнера, сім'ї, дітей, хоча прагнення кар'єрних досягнень актуальне для сучасних жінок не менше, ніж для чоловіків. [цитовано за 13]

Що таке стрес та його види ми розглянули у першому підпункті нашого дослідження, тепер ми хочемо розглянути його поведінкові та фізіологічні прояви. Ці прояви не залежать від гендеру, але можуть посилюватися в залежності від індивідуальності організму.

О.Б. Столяренко розділяє чотири ранги стресу, які проявляються один за одним у разі, якщо на певному етапі стресогенний чинник не вдалося подолати:

1) стресова криза першого рангу характеризується мобілізацією адаптаційних захисних резервів, які завжди можуть проявитися при раптових екстремальних подіях;

2) стрес другого рангу характеризується наступною мобілізацію більш глибинних резервів, які дозволяють більш активно боротися із стресогенним чинником;

3) стрес третього рангу характеризується появою хворобливого стану: підвищується втомлюваність, знижується працездатність, можуть з’являтися депресивні стани, починають з’являтися перші проблеми з різними системами органів;

4) стрес четвертого рангу характеризується перетіканням «хворобливого стану» до реальних хвороб.[ 16, 90 -91]

Серед основних причин прояву стресу можна виділити дві групи: суб’єктивні та об’єктивні. До суб’єктивних можна віднести: не відповідність очікувань від певних подій і дійсності; наявність певних життєвих установок, поведінкових програм, що були нав’язані оточенням і не відповідають дійсним уявленням і потребам людини і роблять її життя складнішим; не відповідність реального та «віртуального» світів, що пов’язано із когнітивним дисонансом та деякими механізмами психологічного захисту; відсутність можливості реалізувати актуальну потребу; наявність певних емоцій людини що призвели до спонтанних рішень; неконструктивна комунікація (може бути пов’язана із завищеними; очікуваннями, критикою). Неадекватна реалізація умовних рефлексів (соціальні потрясіння). До об’єктивних причин стресу можна віднести: погані умови для праці та життя; проблеми у взаємовідносинах з оточуючими людьми; порушення режиму дня; економічні проблеми; політичні проблеми; надзвичайні ситуації.[16, 91]

В умовах, що склалися в ситуації сьогодення, стрес є довготривалим фактором, що впливає на всі аспекти життя особистості, особливо жінок. Багато молодих жінок, віком від 18 до 40 років, мали покинути свої домівки, взяти повну відповідальність за своє життя та життя своїх сімей, незважаючи на те, чи залишились вони в Україні, чи поїхали за кордон. Майже кожна подія, що відбулася в життя української жінки після 24 лютого – є стресогенною.

Високий рівень стресу у представниць жіночої статі виникає з тієї самої причині що й знижується, тобто через їх емоційність. Стресові стани жінок супроводжуються найчастіше посиленням емоційної неврівноваженості і схильністю до стрімких змін психологічного стану, імпульсивних та радикальних рішень про прийняття яких вони з часом можуть пожалкувати.

Таким чином, можна зауважити, що більшість молодих жінок перебувають у довготривалому стресі, котрий негативно впливає на психічні та фізіологічні функції організму. Проявляється це, в першу чергу, в поведінкових проявах стресу.

Поведінкові ознаки стресу, у свою чергу, можна поділити ще на 4 групи: психомоторні порушення, порушення соціально-ролевих функцій, професіональні порушення та зміна образу життя. До основних психомоторних порушень можна віднести напруження і тремор м’язів; дрижання голосу; зниження швидкості сенсомоторної реакції. Також можливі прояви у вигляді підвищеної метушливості або навпаки у вигляді ступорів.

До порушень соціально-ролевих функцій належить підвищена утомлюваність, можливі погіршення соціальних стосунків, у тому числі із близьким оточенням, підвищення конфліктності. Порушення режиму дня в основному проявляються у різних порушеннях сну (скорочення часу сну, зсув неспання на нічний час), також через стрес може підвищуватись частота нічних жахів.

Професійні порушення проявляються через збільшені кількості помилок, низьку продуктивність, що викликана у тому числі і підвищеною втомлюваністю. Погіршуються також і узгодженість та точність рухів. Серед зміну інтелектуальної діяльності через стрес у першу чергу варто зазначити погіршення процесів уваги та пам’яті.[ 16, 91]

При тривалій дії стресу може розвинутися депресивні розлади, депресія, такі розлади як ОКР, дратівливість, агресія, гнів, поява афективних станів. При стресі відбувається зміна загального емоційного фону, який отримує більш песимістичне забарвлення, підвищується рівень тривожності. Також може погіршуватись самооцінка, посилюватись інтровертовані прояви.

При цьому, хочемо зазначити, спираючись на когнітивну теорію психологічного стресу, котра була розроблена Річардом Лазарусом, що:

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

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

в) однакова подія у різні періоди життя суб’єкта може оцінюватися ним по різному, від цією оцінки і залежить чи буде виникати стресовий стан. [22]

Реакції організму на екстремальні ситуації можуть бути двох типів: адекватні форми реакції та реакції тривоги. Відмінною ознакою, що дає можливість віднести реакцію до того чи іншого типу, є напрям цієї реакції. У динаміці поведінки людей, які вже потрапили в екстремальну ситуацію, виділяють 6 послідовних фаз або етапів:

− стадія вітальних реакцій – триває до 15 хвилин, протягом яких поведінка спрямована на збереження тільки власного життя, що переходять у короткочасний стан ступору;

− стадія гострого психоемоційного шоку

– триває до 5 годин та характеризується явищами мобілізації. Розвивається загальним психічним напруженням, надзвичайною мобілізацією психофізіологічних резервів, загостренням сприйняття, проявом легковажності при зниженні критичної оцінки ситуації;

− стадія психофізіологічної демобілізації – триває до 3 діб. Основа даної стадії являється найбільш значне погіршення самопочуття та психоемоційного стану з переважанням панічних реакцій, зниженням моральної нормативної поведінки, депресивний стан тощо;

− стадія вирішення – триває 3-12 днів після ситуації. На цьому етапі самопочуття і настрій стабілізуються, але при цьому зберігається знижений емоційний фон і обмежені контакти з оточуючими;

− етап одужання – починається з 12-го дня. У постраждалих активізуються міжособистісні стосунки, починає нормалізуватися емоційне забарвлення мови, мімічні реакції тощо;

− стадія відкладених реакцій, яка характеризується віддаленими наслідками.

Основні типи психоемоційних станів під час війни:

• гострий психоемоційний шок;

• психофізіологічна демобілізація;

• стадія відкладених реакцій;

• вітальні реакції;

• стадія вирішення;

• етап одужання.

З великої кількості розглянутих зарубіжних досліджень, які були сформовані на пережитому досвіді військових подій в інших країнах можна виділити також деякі широкі фактори ризику та асоціації. [20, 99]

Підводячи підсумки, зазначимо, що стрес має свої фізіологічні та поведінкові прояви, в незалежності від статі та віку, лише в залежності від індивідуальних психологічних та фізичних станів організму. Реакції організму на стресову ситуацію може бути різною, що залежить від індивідуальних особливостей індивіда, але у жінок реакція на стрес обумовлена емоціями, що вони переживають до і під час стресової ситуації.

**РОЗДІЛ 2.**

**ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ МОЛОДИХ ЖІНОК В УМОВАХ ВОЄННОГО КОНФЛІКТУ**

**2.1. Програма вивчення стресостійкості жінок в умовах воєнного конфлікту**

Дослідження стресостійкості було проведено дистанційно, через анонімне опитування, яке було створене через гугл форми. Загалом в дослідженні взяло участь 52 респонденти, а саме молоді жінки, віком від 18 до 40 років.

Для вивчення та дослідження були використані такі методи, як: теоретичні (теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння й узагальнення даних досліджень) використовувалися для вивчення наукової та психолого-педагогічної літератури з теми дослідження стресу, стресостійкості, впливу стресу на особистість та її психологічні особливості; з теми воєнного конфлікту та його впливу на життя та психологічне благополуччя особистості; емпіричні ( опитування, бостонський тест на стресостійкість, аналіз та синтез результатів) застосувалися з метою визначити рівень стресостійкості у молодих жінок віком від 18 до 40 років, що знаходяться на території України та які поїхали за кордон, з початком повномасштабної війни в Україні; експеримент, кількісний та якісний аналіз отриманих результатів, методи математичної статистики.

Дослідження стресостійкості молодих жінок в умовах воєнного конфлікту проводилось в два етапи: перший етап – це опитування в гугл формі, а другий етап – визначення рівня стресостійкості молодих жінок, в залежності від їх місця перебування ( на території України чи поза її межами). Респонденти не були об’єднані в одну групу, кожен був опитаний анонімно, не залежно один від одного. Метою даної методики було: опитати та визначити рівень стресостійкості молодих жінок, віком від 18 до 40 років, в умовах воєнного конфлікту, та визначити залежність рівня стресостійкості в залежності від того, чи виїхали вони з країни чи залишилися тут. Респондентам було запропонована гугл форма з опитуванням, котре було розроблено вченими Медицинського центра Університету Бостона. В опитуванні було 20 питань самого опитувальника, де потрібно обрати одну відповідь, що була найближча до респондента, та власне 7 пунктів додані від нас для більш точної діагностики стану респондентів на час проходження опитування, а саме: «Чи ви знаходитесь в Україні?», «Ваш вік», «Ваша стать» та пункти, де респондентам треба було продовжити речення «Війна для мене…», «Я зараз хочу/жадаю…», «Після закінчення війни я…», «Під час війни моє життя…». Перед проходженням опитування респондентам було наголошено, що правильних відповідей не існує і що потрібно відповідати, виходячи з того, наскільки часто ці твердження вірні для них.

Результати опитування респондентів було об’єднано за критерієм: чи знаходились жінки в Україні чи поїхали за кордон. Кожна група склалася з 26 жінок, тобто 26 особистостей знаходяться на території України, віком від 18 до 40 років, а інші 26 знаходяться за кордоном, віком від 18 до 40 років. Таке об’єднання було зроблено аби визначити рівень стресостійкості жінок, під час воєнного конфлікту, та залежність рівня стресостійкості від того, чи поїхали жінки за кордон, чи залишились в Україні.

Для того, аби зробити загальний висновок, щодо опитування респондентів, їх було об’єднано за певним критерієм, який можна помітити, як місцезнаходження особистості. Результати опитування за загальною вибіркою такі:

*Таблиця 2.1*

**Результати опитування за загальною вибіркою**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Місце знаходження** | **Висока стресостійкість** | **Середня стресостійкість** | **Низька стресостійкість** |
| Україна | 5 | 21 |  |
| За кордоном | 2 | 22 | 2 |

Отже, за результатами опитування за загальною вибіркою можна зробити висновок, що молоді жінки, що виїхали за кордон, мають, здебільшого, середню стресостійкість, як і молоді жінки, що досі заходяться на території України. Але, хочемо зауважити, що при цьому, рівень високої стресостійкості більше мають молоді жінки, що знаходяться на території України. Наявність високого рівня стресостійкості та середнього рівня каже про те, що респонденти адаптувались до постійного стресогеного фактору, котрий присутній в їх житті.

**2.2. Аналіз результатів дослідження**

Нами було проведено дослідження рівня стресотійкості у молодих жінок віком від 18 до 40 років в умовах воєнного конфлікту в Україні, в залежності від критерія чи знаходяться вони на території України чи поїхали за кордон. Дослідження проводилось в два етапи. На другому етапі результати респондентів було об’єднано на дві групи, саме за критерієм місцезнаходження респондентів. Хочемо ще раз наголосити, що кожен респондент був опитаний незалежно один від одного, об’єднання було зроблено для більш якісного аналізу отриманих результатів. Опитування відбувалось за Бостонським тестом стресостійкості [Додаток А].

Молоді жінки відносяться до категорії дорослого віку (так званої молодості), і на цей період, від 18 до 40 років припадає багато криз: кризи самовизначення, криза початку самостійного життя, криза тридцятиріччя тощо. Всі ці фактори є стресогенними і постійно впливають на життя, адаптацію та рівень стресостійкості особистості. Окрім цього, в життя кожної українки додався постійний стресогенний фактор – війна.

Отже, як вже було зазначено у попередньому підрозділі за загальними результатами, кожна з груп має в основі середній рівень стресостійкості. Розглянемо кожну групу окремо.

Результати за Бостонським тестом стресостійкості жінок, що залишились в Україні. Бали нараховуються таким чином: слід скласти результати всіх відповідей і з отрима­ного числа відняти 20 балів.

* 0-20 балів: висока стійкість до стресових ситуацій і впливу стресу.

- 20-50 балів: середній рівень стресостійкості.

- > 50 балів: низький рівень стресостійкості.

*Таблиця 2.2*

**Жінки, що перебувають на території України**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вік** | 21 | 19 | 22 | 19 | 22 | 20 | 21 | 21 | 23 | 21 | 21 | 20 | 23 |
| **Бали** | 24б | 34б | 39б | 18б | 14б | 23б | 33б | 38б | 40б | 17б | 21б | 27б | 34б |
| **Вік** | 22 | 25 | 20 | 20 | 21 | 19 | 19 | 20 | 38 | 30 | 21 | 21 | 40 |
| **Бали** | 21б | 20б | 22б | 25б | 28б | 25б | 42б | 42б | 35б | 28б | 22б | 21б | 17б |

Отже, спираючись на наведені бали, і на загальний результат за вибіркою, можна дійти висновку, що жінки, що залишились в Україні, з початком повномасштабної війни в Україні, мають середній рівень стресостійкості, що говорить про те, що їх психіка та організм адаптувались до постійного стресогеного фактору. Також, хочемо зазначити, що в представленій групі немає жінок з низьким рівнем стресостійкості, що каже про те, що стрес має незначний вплив на їх життя. 5 жінок з цієї групи має високий рівень стресотійкості. Це каже про те, що жінки, що мають даний рівень стресостійкості, не піддаються діям стресу, або мають гарну адаптацію до нього, без негативних наслідків для свого фізичного та психічного здоров’я.

*Таблиця 2.3*

**Жінки, що перебувають за кордоном**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вік** | 18 | 21 | 22 | 21 | 21 | 23 | 27 | 33 | 34 | 23 | 40 | 21 | 21 |
| **Бали** | 25б | 33б | 29б | 29б | 45б | 35б | 34б | 24б | 31б | 41б | 50б | 40б | 46б |
| **Вік** | 22 | 36 | 22 | 18 | 22 | 19 | 18 | 19 | 21 | 23 | 19 | 35 | 25 |
| **Бали** | 11б | 45б | 29б | 15б | 29б | 31б | 26б | 44б | 35б | 24б | 50б | 39б | 37б |

Отже, спираючись на наведені бали даної групи та на загальний результат за вибіркою, можна зробити висновки, що жінки з даної групи, мають рівень стресостійкості нижчий за тих жінок, що знаходяться на території України. По-перше, в даній групі присутні два показники низького рівня стресостійкості; по-друге, всього два показники кажуть про те, що жінки мають високий рівень стресостійкості. Дані показники, кажуть про те, що адаптація до воєнного конфлікту, як постійного стресогенного фактору, є нижча, що також обумовлюється постійними переживаннями того, що жінки знаходяться на чужині, переживання за близьких, що залишилися в Україні, а також, на нашу думку, обумовлено це ще й синдромом провини вцілілого, що є додатковим стресогенним фактором та підвищує рівень стресу, що призводить до зниження рівня стресотійкості.

Синдром провини вцілілого (англ. survivor guilt) – окремий специфічний діагноз, значущий симптом ПТСР, при якому постраждалого переслідує сильне почуття провини після переживання ним екстремальної події (нещасного випадку, теракту, стихійного лиха, епідемії, війни, табору). Це поняття використовується для опису реакцій та поведінки людини, яка пережила масові та несприятливі події, а багато інших людей загинули в результаті або під час цієї події. Вирішальним фактором для постановки цього діагнозу є почуття провини пацієнта за те, що він навмисно чи ненавмисно вижив, у той час, коли інші люди навколо вмирали, а він не зміг їм допомогти.[5, 163 ]

Також, в опитуванні ми додали свої питання, аби визначити яке значення відіграє війна в житті жінок, чого їм би хотілося в цей час.

Жінки, що виїхали за кордон, на питання «війна для мене» відповідали загалом в таких ключах: жах/біль/страх, втрата близьких, стрес; на питання «я зараз хочу»: потрапити додому, близьких людей поруч, перемоги/закінчення війни; на питання «після закінчення війни»: повернуся додому, побачусь з друзями/рідними/батьками, буду подорожувати; та на питання «під час війни моє життя»: змінилося ( тут відповідали як і в кращу сторону, так і в гіршу), стало на паузу, стало стресом.

Таким чином, спираючись на відповіді, хочеться зазначити, що у більшості з жінок сприйняття війни – є тим, що змінило їх життя, змінило ставлення до життя, знаходження на чужині стало постійним стресовим фактором, котре породжує бажання повернення додому. При цьому зміни життя, а саме виїзд за кордон, сприймаються, як позитивно, так і негативно.

Тепер, перейдемо до групи жінок, що залишилися в Україні. Їх відповіді були в таких ключах – на питання «війна для мене»: стрес, хаос, страх/біль/тривога/жах, втрата близьких; на питання «я зараз хочу»: закінчення війни/перемоги, спокою, смерті РФ, бути поруч з близькими; на питання « після закінчення війни»: буду подорожувати, продовжу жити, повернуся додому, поїду до рідних; на питання «під час війни моє життя»: змінилося, стало на паузу, стало сірим/втратило сенс.

Спираючись на відповіді групи респондентів, котрі залишилися в Україні, можна проаналізувати динаміку того, що війна сприймається, як стрес, біль та жах, як те, що змінило життя, змусило змінитися без власної волі. Обидві групи респондентів в цьому схожі: війна залишається стресовим фактором, незалежно від того, де знаходиться особистість.

Отже, за результатами дослідження, ми прийшли висновку, що молоді жінки, віком від 18 до 40 років, котрі виїхали за кордон мають вищий рівень стресу, що може обумовлюватися додатковими стресогеними факторами, а саме такими як: знаходження на чужині, мовленнєвий бар’єр, синдром вцілілого тощо, що призводить до зниження рівня стресотійкості. На нашу думку, такі показники залежать від таких факторів:

1. Чесність респондентів, щодо опитування.
2. Знаходження в чужій країні, що є додатковим стресогенним фактором. Також бажання повернення додому, що можна простежити у відкритих відповідях респондентів.

Отже, проаналізувавши результати нашого дослідження, можна сказати, що гіпотеза, котра була висунута, є підтвердженою. Жінки, що виїхали за кордон мають вищий рівень стресу, що призводить до зниження рівня стресотійкості, ніж жінки, що залишилися в Україні. Відзначимо, що особистісні когнітивні оцінки зовнішніх подій визначають ступінь їх стресового значення для конкретного суб’єкта. Відмінності в сприйнятті ситуації як стресової або нормальної можуть бути пов’язані із змінами у фізіологічному стані або психічному статусі суб’єкта.

* 1. **Психологічні рекомендації щодо подолання стресу та розвитку стресостійкості**

Людина, яка приймає участь у військовому конфлікті, перебуває під обстрілами, переживає сильний стрес, паніку і тривогу, стала свідком жорстокості нелюдських вчинків з боку агресорів, втратила чи покинула свою домівку потребує значної психологічної підтримки. На жаль, зараз не у всіх є змога звертатися по професійну психологічну допомогу та підтримку, особливо це стосується тих, хто опинився в ситуації окупації, на чужині та має при цьому мовленнєвий бар’єр, що є додатковим стресогенним фактором. Для послаблення впливу таких факторів, послаблення стану тривоги та самотності ми розробили психологічні рекомендації для подолання стресу, підвищення рівня стресостійкості та надання психологічної допомоги собі або іншим людям.

Одним із методів ефективної поведінки, самодопомоги і само стабілізації в критичних ситуаціях- є вміння розрізняти ті неприємні відчуття, які можливо контролювати, від тих, контроль над якими непідвладний. Багато людей витрачають масу зусиль на те, щоб змінити події, що знаходяться поза їх контролем, вимотуючи себе і фізично, і емоційно. В людині все взаємопов'язано: і тіло, і думки. Коли людина в стресі, то тіло напружене. Коли ви відпочиваєте, спить, тіло розслаблене. Розслабляючи м'язи тіла, набувається зняття нервової напруги. Одним із ефективних методів самодопомоги є врівноважене дихання. Стабілізуючи дихання, людина стабілізує і власний тиск.

Постійні стреси нашого життя призводять до того, що наше тіло перебуває в постійному напруженні. Відомо, що тіло і емоції пов’язані між собою, і напружене тіло не дозволяє повністю проживати емоції. Ми стаємо як би «замороженими» і життя через це позбавляється фарб. Природні фізичні прояви – сміх, плач – дозволяють зняти напруження з тіла, і також сприяють нейтралізації стресу. Отже, плачте, коли є потреба, смійтеся, коли вам хочеться - це корисно! Психотерапевти вважають, що сльози – це найдешевші і найефективніші ліки.

Стрес супроводжує життя людини кожен день, він має вплив на психічний та фізичний стан особистості, має вплив на більшість аспектів дорослого життя. Для боротьби проти стресу потрібно розвивати рівень стресотійкості, а це відбувається, коли ми знаємо як потрібно діяти у стані стресу. Тому пропонуємо покроковий план, як боротися зі стресом та стресовими станами:

1. Зрозуміти, що саме викликає стрес у вас. Це може бути щоденні рутинні справи, робота, стан в країні, позитивні події (свята, наприклад) тощо.
2. Зрозуміти власні відчуття, почуття, так звані «SOS-сигнали» свого тіла. Це може бути підвищена втомлюваність, агресивність, біль у спині та шиї, біль у шлунку, головні болі, дратівливість, плаксивість тощо.
3. Згадайте та використайте навички та знання з подолання стресу:

* Рефлексивне дихання: зробіть 10 глибоких вдихів і 1 короткий, та навпаки.
* Заняття спортом ( це дуже гарний спосіб боротьби з хронічним та тривалим стресом – знайти заняття, котре вам буде до вподоби: спортивна зала, біг, танці тощо)
* Масаж. Це не розкіш, а необхідність для підтримання здоров’я і зменшення негативного ефекту стресу.
* Стрес – це завжди напруга всього організму, особливо стрес відчувається м’язами, котрі знаходяться в постійній напрузі, через те, що людина не може розслабитися. Тому, у ході боротьби зі стресом, пропонуємо додати вправу м’язової релаксації за технікою Еверелі:

1. У положенні сидячи зосередьте увагу на м’язах стегон. Випряміть обидві ноги перед собою. Потримайте, розслабте.

2. Стисніть кисті в кулаки. Потримайте, розслабте.

3. Підіжміть плечі вертикально в напрямку до вух. Потримайте, розслабте.

4. Посміхніться настільки широко, наскільки можете. Потримайте, розслабте.

5. Міцно замружте очі. Потримайте, розслабте.

1. Поміркуйте про зону вашої відповідальності. Проаналізуйте, чи є серед ваших стресорів такі, на які ви можете вплинути. Визначте у чому саме полягає ваш вплив, для цього задайте собі питання: «Що в цій ситуації залежить від мене, а що ні?»
2. Розвивайте необхідні навички. Людина, котра розуміє природу власного стресу, може в ньому «зростати», при цьому відточуючи навички його подолання.

Наприклад, раціональна організація відпочинку.

Методи розвитку цієї навички:

* Завжди пам’ятати про користь відпочинку
* Проаналізувати та зрозуміти який вид відпочинку притаманний саме вам
* Дозволяти собі відпочивати, коли цього потребує тіло
* Намагайтесь висипатися
* Дозволяйте собі прогулянки, кафе, каву, навіть тоді, коли вам важко
* Дозволяти собі відпочивати навіть під час роботи, невелика перерва зменшить рівень напруги та стресу.

Як подолати стрес та стресові ситуації ми вирішили, а як підвищити свою стресостійкість, як певну здатність адаптуватися та протистояти стресу?

1. Переоцінка. Коли особистість не може зменшити стресогенний фактор,

вона може думати про нього по-новому. Ми можемо подолати стрес, якщо поговоримо із собою, переміщаючи акценти, заміняючи негативні твердження, такі як: «Я у небезпеці!», «Я поїхала, що я за людина» тощо на позитивні твердження: «я зробив усе, що міг, у цій ситуації, скоро це минеться». Проблему можна перетворити у виклик, що ви надаєте собі, а втрати – у несподіване надбання.

1. Уникання та пильність. У випадку війні в країні, де ви, в основному маєте

лише інформацію, і не контролюєте ситуацію – цей спосіб прекрасний для підвищення своєї стресостійкості. Це, в більшості, стосується інформаційного поля: можна не вдаватися у подробиці, але приділяти увагу основним моментам.

Підсумовуючи, хочемо зазначити, що головне в підвищені рівня стресостійкості та боротьбі зі стресом – є увага до свого тіла, психіки та організму в цілому. Коли ви зрозумієте стрес, котрий на вас впливає, та почуєте сигнали свого тіла, то ви зможете випрацювати навички боротьби зі стресом. Відпрацювання навички розуміння своїх почуттів – один з головних способів подолання стресу, його причин та спосіб підвищення стресостійкості.

**ВИСНОВКИ**

Стрес та стресостійкість - це наукова проблематика, що висвітлюється в роботах багатьох вчених, психологів, педагогів та соціологів, що стали методологічним та теоретичним підґрунтям багатьох досліджень в психології. Хочемо зауважити, що проблема стресостійкості недостатньо вивчена в психологічній та психолого-педагогічній літературі, та вся набута інформація з аналізу літератури, а також з нашого дослідження потребує подальшого вивчення, узагальнення та систематизації.

На основі аналізу психологічної, військової та психолого-педагогічної літератури, було визначено таке: поняття стрес та стресостійкість вивчається в одному полі, бо мають пряму залежність одну від одного; види стресу, їх впливи на організм та психіку людини; вплив воєнного конфлікту на стан особистості та психологічні особливості жінок в умовах стресу.

Багато дослідників визначають стресостійкість як певну здатність особистості протистояти, адаптуватися та існувати в умовах стресу. Воєнний конфлікт, на разі, є постійним стресовим фактором, котрий впливає на життя людини, в особливості на життя молодих жінок. Війна, як постійний стресогений фактор, розвиває адаптацію до постійного стресу, аби вижити людина повинна адаптуватися до стресу, в чому їй допомагає стресостійкість. Але при цьому воєнний конфлікт, як постійний стресогенний фактор, призводить до хронічного стресу, впливаючи на психо-фізіологічні показники. Людина відчуває на собі такі прояви, як: порушення сну, тривога, депресія, агресія та інші психосоматичні реакції.

Було вивчено та теоретично досліджено психологічні особливості молодих жінок, особливості їх вікової групи та психологічні особливості молоді, або дорослості, як вікової групи. Також було визначено дію стресу та особливості поводження особистості в умовах стресу та його впливу на фізичні та психічні стани людини.

Нами було проведено дослідження за яким було визначено, що молоді жінки віком від 18 до 40 років мають нижчий рівень стресостійкості та більш підтверджені стресовим фактором, ніж жінки що залишилися в Україні з початком повномасштабного вторгнення РФ на територію України.

Дослідження проводилось нами дистанційно, в гугл формах, у вигляді опитування, де було застосовано бостонський тест на стресостійкість та власне наші питання, котрі були додані задля більш точного розуміння стану респондентів під час проходження опитування.

Метою даної методики було: опитати та визначити рівень стресостійкості молодих жінок, віком від 18 до 40 років, в умовах воєнного конфлікту, та визначити залежність рівня стресостійкості в залежності від того, чи виїхали вони з країни чи залишилися тут. Респондентам було запропонована гугл форма з опитуванням, котре було розроблено вченими Медицинського центра Університету Бостона. В опитуванні було 20 питань самого опитувальника, де потрібно обрати одну відповідь, що була найближча до респондента, та власне 7 пунктів додані від нас для більш точної діагностики стану респондентів на час проходження опитування, а саме: «Чи ви знаходитесь в Україні?», «Ваш вік», «Ваша стать» та пункти, де респондентам треба було продовжити речення «Війна для мене…», «Я зараз хочу/жадаю…», «Після закінчення війни я…», «Під час війни моє життя…». Перед проходженням опитування респондентам було наголошено, що правильних відповідей не існує і що потрібно відповідати, виходячи з того, наскільки часто ці твердження вірні для них.

Хочемо ще раз зазначити, що кожен респондент проходив тест окремо один від одного, і не був об’єднаний в спеціальну групу.

За результатами дослідження ми зробили висновки, що молоді жінки, що знаходяться за кордоном, мають нижчий рівень стресостійкості, що, на нашу думку, обумовлено факторами знаходження на чужині, воєнного конфлікту, відсутності близьких поруч, а також синдромом провини вцілілого, що грає не аби яку роль в формуванні стресу та стресової ситуації.

За результатами наших додаткових питань обидві групи мали в основі відповідей те, що війна змінила їх життя, мали як позитивний вплив так і негативний. Дані результати підтвердили нашу гіпотезу дослідження, але не мають повного розкриття проблеми, котру ми висвітлюємо.

Спираючись на результати нашого дослідження, на всю вивчену та представлену інформацію про стрес, нами було розроблено психологічні рекомендації щодо подолання стресу та розвитку стресостійкості.

Виконане дослідження не претендує на повне розв’язання проблеми. Отримані результати доводять необхідність подальшого теоретичного та експериментального дослідження цієї проблеми.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Бердник Г.Б. Дослідження стресостійкості особистості майбутнього практичного психолога в процесі професійної підготовки у ВНЗ. Вісник післядипломної освіти. 2009. No11(2). С. 19–28
2. Борисова З.О., Дубровіна Е.А., Дубровіна О.В. Вплив військових дій на психологічний стан українців та профілактика можливих ускладнень. Proceedings of III International Scientific and Practical Conference Barcelona, Spain 10-12 April 2022. 180-185 с.
3. Василенко Л.П., Савчин М.В. Вікова психологія: навч. Посібник. Київ: Академвидав, 2005. 360 с.
4. Герман Л.В. Основні стресові реакції людини в умовах війни: збірн. тез всеукр. міжвідомчого психол. форуму, м. Київ, 30 червня. 2022. Київ, 2022. 139 – 141 с.
5. Захаренко Л.М. Синдром «Провина вцілілого»: як запобігти і допомогти?: збірн. тез всеукр. міжвідомчого психол. форуму, м. Київ, 30 червня. 2022. Київ, 2022. 163 – 166 с.
6. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: монографія. Київ: Міленіум, 2004. 265 с
7. Кокун О.М., Лозінська Н.С., Пішко І.О. Практикум з формування стресостійкості військовослужбовців до раптових змін бойової обстановки : Методичний посібник./ За ред. В.М. Мороза. К. : НДЦ ГП ЗС України, 2020. 70 с
8. Костенко Г.Ф. Типи, види воєнних конфліктів та їх класифікація: Науковий вісник Дипломатичної академії України. 1999. Вип. 2. 48 – 57 с.
9. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. Київ: Ніка-Центр, 2007. 432 с.
10. Мигаль Г.В., Протасенко О.Ф. Стресостійкість людини-оператора. Методи підвищення стресостійкості*. Открытые информационные и компьютерные интегрированные технологии*. 2008. No 39. 248–252 с.
11. Наугольник Л.Б. Психологія стресу: підручнк. Львівський державний університет внутрішніх справ. Львів, 2015. 324 с.
12. Овсяннікова Я.О. Теоретико-методологічні підходи до аналізу понять емоційної, психологічної стресостійкості. *Проблеми екстремальної та кризової психології.* 2009. Вип 6. 85-94 с.
13. Павелків Р.В. Вікова психологія: підручник. Київ: Кондор, 2011. 468 с.
14. Павлін Д.О. Психологічні особливості розвитку спонтанності особистості у віці ранньої дорослості: дис… канд. психол. наук : 19.00.07. Київ,2016. 238 с.
15. Піщанський В.П. Сучасні війни та військові конфлікти, їх психологічна особливість: методична розробка. Немішаєве, 2019. 26 с.
16. Предко В.В., Сомова О.О. Вплив війни на зміну рівня стресу та стратегій збереження життєстійкості українців. *Психологія національної безпеки та безпеки життєдіяльності.* Київ, 2022. Том 33. 89-98 с.
17. П’янківська Л.В. Вплив наслідків війни на психічне здоров’я людини: огляд зарубіжних досліджень. *Collection of scientific papers «SCIENTIA»* . Kraków, Republic of Poland, 2022. 79 -81 с.
18. Скрипнік О. Г. Аспекти протікання масових психологічних реакцій в українському суспільстві в умовах війни. *Modern research in world science.* Proceedings of IV International Scientific and Practical Conference. Lviv, Ukraine 10-12 July 2022. 708 – 713 с.
19. Циганчук Т.В. Динаміка переживання стресу студентами вищих навчальних закладів : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Інститут психології імені Г.С.Костюка. Київ, 2011.
20. Цуркан-Сайфуліна Ю. Особливості надання первинної психологічної допомоги під час війни. HUMANITARIAN STUDIOS: PEDAGOGICS, PSYCHOLOGY, PHILOSOPHY. 2022. Vol 13(1). 96 – 107 с.
21. Block J.H., Block J. The role of ego-control and ego resiliency in the organization of behavior. Minnesota Symposium on Child Psychology. Erlbaum; Hillsdale; NJ, 1980. Vol. 13. Р. 39–101
22. Lazarus R.S. From psychological stress to the emotions: a history pf changing outlook. Annual Review of Psychology. 1993. № 4. С. 1-21
23. Masten A.S. Resilience in individual development: Successful adaptation despite risk and adversity. Educational resilience in inner city America: Challenges and prospects. 1994. No 18. Р. 3–25.

**ДОДАТКИ**

**Додаток А**

Бостонський тест на стресостійкість

*ІНСТРУКЦІЯ*

Необхідно відповісти на запитання, з ог­ляду на те, наскільки ці твердження правильні для вас. Відповідати слід на всі пункти, навіть якщо дане тверд­ження вас узагалі не стосується.

Пропонуються наступні варіанти відповідей з відповідною кількістю балів:

* майже завжди - 1;
* часто - 2;
* іноді - 3;
* майже ніколи - 4;
* ніколи - 5.

1. Ви їсте принаймні одну гарячу страву на день?
2. Ви спите 7-8 годин принаймні чотири рази на тиж­день?
3. Ви постійно відчуваєте любов інших і віддаєте свою любов у відповідь?
4. У межах 50 кілометрів у вас є хоча б одна людина, на яку ви можете покластися?
5. Ви працюєте до поту хоча б два рази на тиждень?
6. Ви палите менше половини пачки сигарет на день?
7. За тиждень ви споживаєте не більше п'яти чарок алкогольних напоїв?
8. Ваша вага відповідає вашому росту?
9. Ваш дохід цілком задовольняє ваші основні потреби?
10. Вас підтримує ваша віра?
11. Ви регулярно займаєтеся суспільною діяльністю?
12. У вас багато друзів і знайомих?

13.У вас один чи двоє друзів, яким ви цілком довіряєте?

1. Ви здорові?
2. Ви можете відкрито заявити про свої почуття, ко­ли ви злі чи стурбовані чим-небудь?
3. Ви регулярно обговорюєте з людьми, з якими жи­вете, ваші домашні проблеми?
4. Ви робите щось жартома хоча б раз на тиждень?
5. Ви можете організувати ваш час ефективно?
6. За день ви споживаєте не більше трьох чашок ка­ви, інших напоїв, які містять кофеїн?
7. У вас є небагато часу для себе протягом кожного Дня?

*ОБРОБКА ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ.* Слід скласти результати ваших відповідей і з отрима­ного числа відняти 20 балів.

-0-20 балів: висока стійкість до стресових ситуацій і впливу стресу.

* 20-50 балів: середній рівень стресостійкості.
* > 50 балів: низький рівень стресостійкості.