

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

**на тему: ПСИХОЛОГІЧНІ СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ ОСІБ
ЗРІЛОГО ВІКУ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЛЕНЦІВ**

Виконав: студент 2 курсу, групи 8.0532
спеціальності 053 - Психологія

Білецький Костянтин Сергійович

Керівник: к.психол.н., доцент кафедри
психології Мосол Н.О.

Рецензент: д.психол.н., професор кафедри
психології Шевченко Н.Ф.

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 Губа Н. О.

«__» _____ 2023 року

ЗАВДАННЯ

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТУ

Білецькому Костянтину Сергійовичу

Тема роботи Психологічні стратегії подолання стресу осіб зрілого віку
вимушених переселенців

керівник роботи Мосол Н.О.к.психол.н., доцент кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «26» 09 2023 року № 1505-с

2. Строк подання студентом роботи _____

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

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: здійснити теоретичний аналіз психологічної літератури з проблеми, що вивчається, на основі якої виявити теоретичні і експериментальні підходи до проблеми подолання стресів в зарубіжній і вітчизняній психології. Навести розмаїття стратегій подолання стресів. Проаналізувати психологічні особливості осіб зрілого і молодого віку,

які порівнюються. Використати опитувальники для визначення рівня стресу під час дослідження .

5. Перелік графічного матеріалу: 2 схеми, 8 малюнки.

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 –лютий 2023 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2023 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2023 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	липень 2023 р.	Виконано
5	Робота над третім розділом	червень -серпень 2023 р.	Виконано
6	Написання висновків	вересень 2023 р.	Виконано
7	Передзахист	жовтень 2023 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	листопад 2023 р.	Виконано

Студент _____ К.С. Білецький

Керівник роботи _____ Н.О.Мосол

Нормоконтролер _____ О. М. Грединарова

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 57 сторінок, 5 рисунків, 32 джерела.

Об'єкт дослідження: особливості переживання стресу осіб зрілого віку.

Предмет дослідження: стратегії подолання стресу вимушених переселенців зрілого віку.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та експериментально дослідити особливості подолання стресу осіб вимушених переселенців зрілого віку.

Гіпотеза: передбачаємо, що надання психологічної допомоги вимушеним переселенцям зрілого віку знижує рівень психологічного стресу та сприяє закріпленню ефективних стратегій подолання стресу.

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

Наукова новизна полягає у тому, що мабуть вперше в сучасній Україні ми стикаємося з такою кількістю осіб вимушених переселенців різних вікових груп та з такою відповідно якістю і кількістю стресів, стресорів і їх наслідків, що зумовлює пошук ефективних методів психологічної допомоги різним категоріям населення.

Практична значущість полягає у розробці та впровадженні ефективних методів психологічної допомоги, які сприяють формуванню оптимальних стратегій подолання стресу.

СТРЕС, МЕТОДИ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ, СТРЕСОСТІЙКІСТЬ,
ВИМУШЕНІ ПЕРЕСЕЛЕНЦІ, ЗРІЛИЙ ВІК.

SUMMARY

Biletsky K. S. Psychological strategies for coping with stress of mature-aged forced migrants. The qualification work consists of an introduction, 2 chapters, a conclusion, and literature. The volume of the qualification work is 60 pages, of which 51 are the main text. There are 2 schemes and 2 illustrations and 6 diagrams. The qualification work provides a theoretical overview and describes how to overcome stress in adults. The master's thesis consists of 2 sections, each of which is devoted to a different aspect of solving the problem of overcoming stress.

The object of the study: types of stress in adults, forced migrants.

The subject of the study: stress coping strategies of the elderly, forced migrants.

The purpose of the study: to theoretically substantiate and experimentally investigate the features of coping with stress of forced migrants of mature age. Theoretically determine the "portrait" of stress resistance.

Research methods: theoretical - theoretical and methodological analysis, classification and systematization of scientific sources, comparison and generalization of research data; empirical: testing.

Objectives of the study:

1. To conduct an analysis of psychological literature on the problem being studied, on the basis of which to identify theoretical and experimental approaches to the problem of overcoming stress in foreign and domestic psychology.
2. Give a variety of strategies for overcoming stress.
3. To analyze the psychological characteristics of the persons of mature and young age, which are compared.
4. Use questionnaires to determine the level of stress before and after the study.

STRESS, METHODS OF OVERCOMING STRESS, STRESS RESISTANCE, FORCED IMMIGRANTS, MATURE AGE.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСУ.....	9
1.1. Стрес та стресори: визначення та характеристики.....	9
1.2. Особливості стресостійкості в умовах війни.....	16
1.3. Психологічні характеристики осіб зрілого віку	29
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ ЗРІЛОГО ВІКУ...	35
2.1. Методи та методики дослідження стресу.....	35
2.2. Аналіз результатів дослідження стресу осіб зрілого віку.....	39
2.3 Психологічна допомога вимушеним переселенцям зрілого віку.....	44
ВИСНОВКИ.....	53
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	55

ВСТУП

Актуальність дослідження. Людина як власник вищої нервової діяльності, також володіє й певними способами та стратегіями подолання стресу, спроможна винаходити нові способи і техніки для вдосконалення стресостійкості. Людина постійно вчиться, розвивається, історичний досвід та практика дозволяють легше переносити наслідки стресів, або ж маленькі стреси тренують людину, зміцнюють її резильєнтність. Що нас не вбиває – багатше робить лікарів. Є й друга інтерпретація: що нас не вбиває, робить міцніше. Звернемося до перших джерел дослідження теорії стресу і аналізу работ науковців, які вивчали цю наукову проблематику.

Вважається, що одним із перших науковців був Ганс Сельє, ще у 20-ті роки ХХ віку, був описаний адаптаційний синдром, пізніше в 45-70 роки ХХ віку ним та його ж однодумцями був досліджений стрес. За ці роботи вони отримали Нобелівську премію.

Стрес буч частиною життя людини в усі історичні періоди, але науково описали його лише у ХХ столітті. Люди за часів до ХVІІІ сторіччя більш переймалася виживанням, стійкістю до хвороб і наслідками після них. З домінуванням науки т збільшенням тривалості життя людини активізувалися дослідження стресу. В періоди Першої, а потім і Другої світових війн більше уваги приділялося іншим питанням. Кожному часу свої герої, як то кажуть. Тому актуалізація проблем подолання стресів відбулася в наші часи.

Об'єкт дослідження: особливості переживання стресу осіб зрілого віку.

Предмет дослідження: стратегії подолання стресу вимушених переселенців зрілого віку.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та експериментально дослідити особливості подолання стресу осіб вимушених переселенців зрілого віку.

Гіпотеза: передбачаємо, що надання психологічної допомоги вимушеним переселенцям зрілого віку знижує рівень психологічного стресу та сприяє закріпленню ефективних стратегій подолання стресу.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати психологічну літературу досліджуваної тематики, на основі якої виявити теоретичні і експериментальні підходи до проблеми подолання стресів в зарубіжній і вітчизняній психології.

2. Визначити особливості різних стратегій подолання стресів.

3. Схарактеризувати психологічні особливості осіб зрілого віку

4. Експериментально дослідити рівень стресу вимушених переселенців.

5. Визначити ефективні методи надання психологічної допомоги з метою формування оптимальних стратегій подолання стресу.

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

Наукова новизна полягає у тому, що мабуть вперше в сучасній Україні ми стикаємося з такою кількістю осіб вимушених переселенців різних вікових груп та з такою відповідно якістю і кількістю стресів, стресорів і їх наслідків, що зумовлює пошук ефективних методів психологічної допомоги різним категоріям населення. Про цю жахливу війну напишуть книжки, наслідки дії стресів будуть вивчати десятиріччя. У Велику Вітчизняну війну 1941-1945 років казали, що не було сімей без втрат. За даними досліджень вже кожна третя сім'я в Україні зазнала втрат, вчені кажуть, що ті чи інші наслідки, особливо психологічні, отримають до 30 мільйонів людей в Україні і ми вже ніколи не будемо такими, як були тоді...

Практична значущість полягає у розробці та впровадженні ефективних методів психологічної допомоги, які сприяють формуванню оптимальних стратегій подолання стресу.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСУ

1.1. Стрес та стресори: визначення та характеристики.

Кожного дня ми відчуваємо дію стресів на собі, іноді не помічаючи ані стресу ані нашої реакції на нього. Суто фізичний стрес є предметом вивчення медицини, в контексті нашого дослідження ми будемо вивчати психологічний стрес. А тепер наведу приклади різного формулювання поняття стрес, тим паче, що як нам дали зрозуміти наші викладачі, в психології існує декілька варіантів трактування понять і всіма можна користуватися.

По-перше, поняття стрес може визначатися як будь-які зовнішні стимули або події, які викликають у людини напругу або збудження. В сьогоденні у цьому значенні частіше уживаються терміни «стрессор», «стрес-чинник».

По-друге, стрес може відноситися до суб'єктивної реакції і в цьому значенні він відображає внутрішній психічний стан напруги і збудження; цей стан інтерпретується як емоції, оборонні реакції і процеси подолання (coping processes), що відбуваються в самій людині. Такі процеси можуть сприяти розвитку і вдосконаленню функціональних систем, а також викликати психічну напругу.

Нарешті, по-третє, стрес може бути фізичною реакцією організму на вимогу, що пред'являється. [1] Пусковим механізмом хвороб є насамперед стрес. Вчені кажуть, що є два шляхи регулювання стану людини: нейронний та гуморальний (жидкісний). При чому 80% це перший, і тільки 20% впливу це останній. Через гуморальний шлях регулювання стану організму ми навчилися контролювати 20% відомих впливів на людину і її стан. Ліки, без котрих ми не уявляємо своє одужання, як раз і йдуть по гуморальному шляху впливу. Самий широкий і значущий шлях до здорового стану людини є самим не вивченим.

Тому сама психологія людини розвивається з розвитком усвідомлення людини, тому і психологія стресів і їх подолання також в процесі розвитку.

Аналізуючи різні трактування поняття «стрес» у фізіології, психології, медицині, соціології, його сутність можемо звести до основних: 1) це стимули або події (стресори, стрес-фактори), що викликають у людини сильне напруження або збудження, які негативно впливають на її організм; 2) це суб'єктивна реакція (напруга, збудження), яка відбиває внутрішній психічний стан людини; 3) це фізична реакція організму на сильні, екстремальні вимоги або шкідливий вплив, що викликають інтенсивні прояви адаптаційної активності для підтримки поведінкових дій і психічних процесів з подолання цих стресових факторів.

Таким чином, відсутність загальної теорії стресу зумовлює відсутність загальноприйнятого його визначення. Кожна область наукових знань інтерпретує його по-своєму, у відповідності до предметного поля своїх досліджень. З огляду на це, загальна класифікація стресу теж відсутня. Чимало авторів розрізняють фізіологічний і психологічний стреси, інші розділяють види стресу в залежності від специфіки подразника і порушень функцій організму.

Слід зазначити, що існують різні стратегії подолання стресів. І тільки крайні випадки наслідків дії стресів психологи вимушені передавати на відповідальність лікарям.

Тобто, якщо «пожежа» ще не настала, або тільки іскри чи малі вогники, тоді можна або попередити чи загасити власними силами, в деяких випадках спільно з психологом. Наведемо ще декілька термінів, що таке стрес.

В фізиці цим словом позначали різні види фізичних тіл, котрі знаходяться під тиском і чинять опір. Поняття - стрес у сучасній фізіології, психології, медицині (що базується на клінічних дослідженнях Г. Сельє) включає уявлення про зв'язки стресу з навантаженням на складні системи (біологічні, психологічні, соціально-психологічні).

Тобто, стрес – це психічна й емоційна реакція людини на ситуацію, причому будь-яку ситуацію, як фізичну, так і емоційну. Це індивідуальна реакція, що може відрізнятися від реакції іншої людини. В її основі лежить ставлення до цієї ситуації, а також думки та почуття. Це душевний стан, який людина формує своїми власними думками. Він пов'язаний із навколишнім середовищем. Але зовнішні фактори лише запускають зовнішню дзеркальну реакцію – особисто-індивідуальну [2].

Одним з дослідників стресів, а саме життєстійкості людини в цих умовах був С. Мадді, котрий виокремив три компоненти життєстійкості: залученість, контроль, прийняття ризику. Виразність цих компонентів і життєстійкості в цілому перешкоджає появі напруги в стресових ситуаціях [3].

Залученість, значить включеність особистості в події свого життя і задоволення цим [4].

В дослідженнях С. Мадді дає 5 механізмів, за якими настає вплив життєстійкості на розвиток захворювань та стреси [5]:

- оцінка життєвих змін як менш стресових;
- створення мотивації до змін;
- посилення імунної реакції;
- посилення відповідальності по відношенню до ЗОЖ;
- пошук активної соціальної підтримки, сприяння трансформаційному володінню.

Якщо мова зайшла про життєстійкість, то і в нас є «пророк у своїй вітчизні», це С.А. Богомаз. Характеристика життєстійкої людини.

Згідно з С. А. Богомазу життєстійка людина [6]:

- високо осмислює власне життя, задоволена минулим і теперішнім, котре сприймається ним як цікаве і емоційно насичене;
- схилена спотворювати реальність, створюючи ідеальну картину світу ;

– демонструє високий рівень активності та ціленаправленості, завдяки яким з інтересом включається в життєві події, прагне володіти ситуацією та управляти власним станом;

– властивий високий емоційний інтелект та здатність адекватно управляти власними та чужими емоціями. Підтверджений зв'язок життєстійкості з гнучкістю мислення, креативністю, високою соціально-психологічною адаптованістю та загальним психологічним благополуччям особистості [7].

Таким чином, життєстійка людина не тільки здатна зберігати «віру в себе та свої сили», в позитивний результат будь-якої ситуації, але також вміє ефективно перебудовувати власні установки, навички та здібності у відповідності з трансформацією отриманого досвіду. Життєстійка людина здатна вибірково підходити до вибору копінг-стратегій у тій чи іншій ситуації. Використовує проблемноорієнтований стиль подолання в ситуаціях, що вимагають і мають можливість вирішення, і емоційно-орієнтований стиль у ситуаціях, що не мають можливості вирішення, при тривалих стресових впливах [8].

Психологічна резильєнтність (або резилієнс, від англ. Resilience - пружність, еластичність) - це вроджена динамічна властивість особистості, що лежить в основі здатності долати стреси та важкі періоди конструктивним шляхом. Незважаючи на те, що ця властивість уроджена, її можна розвивати.

Це поняття прийшло в психологію з фізики, де воно означає здатність пружних тіл відновлювати свою форму після механічного тиску. Під резильєнтністю в психології позначають здатність зберігати в несприятливих ситуаціях стабільний рівень психологічного і фізичного функціонування, виходити з таких ситуацій без стійких порушень, успішно адаптуючись до несприятливих змін. Вивчення резильєнтності зосереджено на виявленні та описі характеристик особистості успішних і процвітаючих індивідів, незважаючи на життя у важких умовах, тобто успішно адаптувалися до потенційно травмуючих подій [9].

Тобто, досліджувались не тільки сам стрес, але й умови, коли його дія на людину менш агресивна, чи навпаки сприяє зміцненню, укріплює психологічно. Поняття життєстійкість ми чули і раніше, не перебуваючи в полі психології. А резильєнтність для мене нове як поняття так і сама сутність. Хіба що, якщо перекласти на звичну мову для мене більш підходить – гнучкість.

Резильєнтність — це відповідь психіки на різні труднощі, починаючи від поточних повсякденних неприємностей до важливих життєвих подій. Розглянемо приклади цих самих «повсякденних неприємностей».

А. Делонгіс з колегами в 1988 році виділили топ 10 найбільш значущих повсякденних неприємностей:

1. Турбота про вагу
2. Здоров'я члена сім'ї
3. Збільшення витрат на товари загального вжитку
4. Догляд за будинком і поточний ремонт
5. Занадто багато справ, які треба зробити
6. Втрата речей
7. Ремонтні роботи у дворі
8. Нерухомість, інвестиції, або податки
9. Злочин
10. Зовнішність

А тепер подискутуємо про ці неприємності, в самому слові «повсякденні» лежить значущість у формуванні фону або самого стресу. Хто небудь колись хоча б раз за життя, а насправді більше, сідав на дієту. Питання ось в чому: чому всілякі дієти та обмеження діють тимчасово?

Мозок так налаштований, що замість однієї потреби від закриття якої він отримує задоволення ми повинні отримувати іншу, яка теж призводить його в стан ейфорії!

Наприклад, обмежують себе в калоріях, а компенсують палінням. Ті, хто палять, дійсно худнуть, замість повноцінних прийомів їжі вони отримують цигарку з кавою, мозок отримує задоволення від паління і знижується коефіцієнт калорій в їжі.

Такий собі вибір: їсти чи палити? Про рідних і їх стан зрозуміло чому і що саме нас може вводити в стрес, коли ми говоримо про збільшення витрат, нам як особам з середньостатистичними доходами це відомо, не кажучи вже про низький рівень життя. В нас постійно інфляція забирає можливість збільшувати якість свого життя, тому не дивно, що коли людина стає перед вибором: заплатити за комунальні чи купити одягу, їжу, то це вже стрес. Є така приказка: бажаєш мені поганого – побажай ремонту!

Є люди, котрі окрім ремонту перед заселенням в домі за життя більш не робили їх, а жили в своє задоволення, таки вони мають рацію. Є численні стресори, реакція кожної людини є індивідуальною, проте важливим є пошук оптимальних методів подолання стресу. Психологи радять в кризових ситуаціях знаходити життєві опори та визначати власні джерела відновлення ресурсів. Значимими є навички самопомоги. В нашій культурі існують давні традиції піклування про себе та визначення пріоритетів. Окрім прикладів з життя – з історичних розповідей про дореволюційне життя, коли за обідом батько сімейства, їх годувальник, першим сідав за стіл і йому давали більшу порцію шматочок, щоб він наївся і потім своєю працею міг заробляти і кормити всю родину, є наукові традиції. Так, в стрес та тайм менеджменті відомою є «Матриця Ейзенхауера» [11].

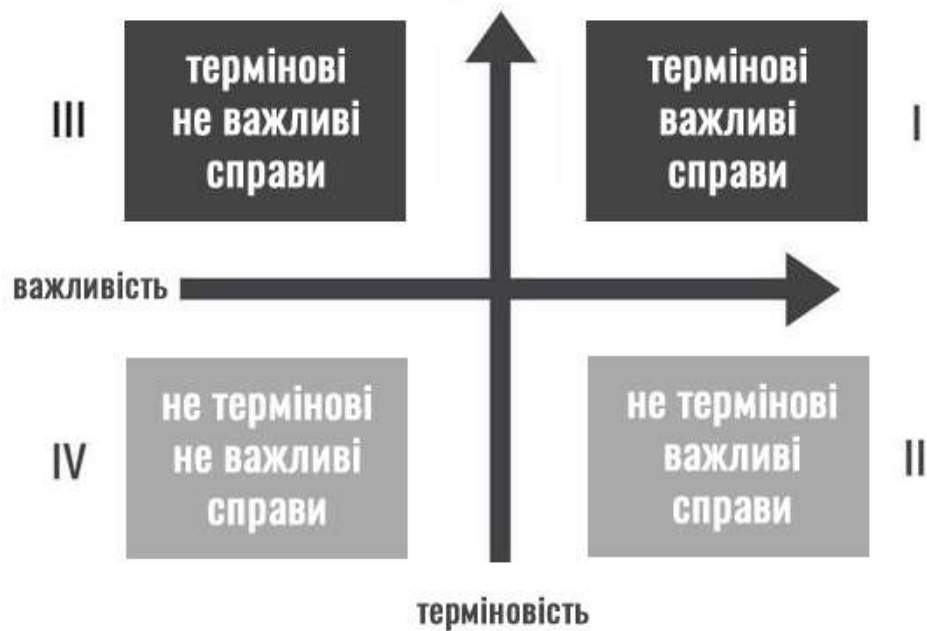


Рис.1.1 Матриця Ейзенхауера

Суть в тому, що ми виокремлюємо всі наші плани на 4 категорії: термінові важливі, не термінові важливі, термінові не важливі і не важливі і не термінові. Далі робимо в пріоритетному порядку: з початку важливі і термінові, потім не важливі але термінові, потім важливі не термінові, а якщо не термінові і не важливі відпадуть, то й годі!

Втрата речей, які є безумовно важливими для нас.

Втрата речей. Є, безумовно речі, які символічні для нас чи дуже «дорогі», але не в плані коштів. Наприклад, втрата сімейної реліквії. Так, значимість втрати тієї чи іншої речі визначається не тільки її реальною цінністю, але й значимістю та цінністю речі для людини. При цьому для кожної людини цінними є різні речі. Важливих подій в житті у людини не так багато, як здається. Кажуть, що 10 % - це події, а 90% - це те що ми про них говоримо.

Отже, ми розглянули, що таке стрес та фактори стресу-стресори. І дійшли висновку, що стресорами можуть бути всі події, які викликають у нас незадоволення або негативні емоції, самі найчастіші ми і розглянули.

1.2 Особливості стресостійкості в умовах війни

В умовах війни стресостійкість є особливо важливою, оскільки люди стикаються з безліччю стресових факторів, таких як:

- Небезпека для життя та здоров'я.
- Втрата близьких людей.
- Розрив звичних соціальних зв'язків.
- Нестабільність життя.

Стресостійкість в умовах війни може проявлятися по-різному. Одні люди можуть справлятися зі стресом, зберігаючи самовладання та контроль над ситуацією. Інші можуть відчувати сильний стрес, але з часом можуть адаптуватися до нових умов і продовжувати жити повноцінним життям. Треті люди можуть втрачати здатність справлятися зі стресом і потребувати допомоги фахівців.

Наразі актуальним в психологічній науці є терміни стресостійкість та резильєнтність. Поняття резильєнтності, за своєю суттю, є феноменологічним і позначає результати, що спостерігаються, а не теоретично постульовані процеси і механізми, що дозволяє йому виступати як узагальнююче поняття, різні аспекти і рівні відновлення і збереження цілісності [1].

Поширена думка, що резильєнтні люди не страждають від негативних думок та емоцій, а залишаються оптимістами у будь-якій ситуації. Насправді це люди з добре розвиненими копінговими стратегіями, що дозволяє їм ефективно справлятися з негараздами та кризами. Іншими словами, резильєнтні люди - це люди з оптимістичними установками і переважаючими позитивними емоціями, здатні на практиці знаходити баланс між негативними та позитивними емоціями [10].

Поняття дистресу і еустресу. Дистрес — стан страждання, у якому людина неспроможна повністю адаптуватися по стресовим чинникам і викликаного ними стресу та демонструє дезадаптивну поведінку. Це може бути

очевидним за наявності різних проявів, таких як неадекватна соціальна взаємодія (наприклад, агресія, пасивність або усунення).

Дистрес - протилежність еустресу, позитивного мотивуючого стресу [12]. Стратегії подолання стресу (англ. coping, coping strategy) - дії, що робить людина, щоб впоратися зі стресом. Поняття поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові стратегії, які використовуються, щоб упоратися зі стресами, і в загальному випадку, з психологічними важкими ситуаціями повсякденного життя.

Вперше термін з'явився у психологічній літературі 1962 року, Л. Мерфі застосувала його, вивчаючи, як діти долають кризи розвитку [13]. Чотири роки по тому, в 1966 році Річард Лазарус у своїй книзі «Психологічний стрес і процес подолання з ним» (англ. Psychological Stress and Coping Process) звернувся до копінгу для опису усвідомлених стратегій подолання стресу та з іншими породжуючими тривогу подіями [14].

Як показано Лазарусом [15], стрес - це дискомфорт, який відчуває людина для ефективного реагування на виклики середовища, при індивідуальному сприйнятті нею недостатності наявних і доступних йому ресурсів. Саме індивід оцінює ситуацію як стресову чи ні.

По Лазарусу і Фолкман, індивіди оцінюють собі величину потенційного стресора, зіставляючи запити середовища зі своєю оцінкою ресурсів, які вони мають, щоб упоратися з цими самими запитами [16].

З часом поняття «копінг» почало включати реакцію не тільки на «надмірні або перевищують ресурси людини, вимоги», а й на щоденні стресові ситуації. Зміст копінгу при цьому залишився тим самим: копінг — це те, що робить людина, щоб упоратися зі стресом: вона поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові стратегії, які використовуються, щоб упоратися із запитами повсякденного життя. Думки, почуття та дії утворюють копінг-стратегії, які використовуються різною мірою у певних обставинах. Таким чином, копінг - це поведінкові та когнітивні зусилля, що застосовуються індивідами, щоб упоратися з взаєминами людина-середовище.

У цьому підкреслюється, що реакції індивіда на стресову ситуацію може бути як довільними, і мимовільними. Мимовільні реакції - це ті, що засновані на індивідуальних відмінностях у темпераменті, а також ті, що придбані в результаті повторення і більше не вимагають свідомого контролю [17].

Сучасна соціальна реальність робить важкі ситуації важливими елементами взаємодії людини з навколишнім світом. У численних дослідженнях власної поведінки встановлено, що факторами, що впливають на вибір стилю і стратегії власної поведінки, є як особливості ситуації і контроль над нею, так і особливості особистості.

Найчастіше серед особистісних детермінант називають:

- самооцінку, самоприйняття, локус контролю та рівень тривожності;
- вік, стать та гендер;
- соціальну компетентність, приналежність людини до великого та малого соціуму (етнічної групи та соціального шару), соціальний досвід, набутий у сім'ї, школі та соціальну роль [18].

Методи підняття самооцінки, самоповаги [20]:

1. Припиніть порівнювати себе з іншими людьми.
2. Не засуджуйте себе
3. Приймайте всі компліменти та привітання відповіддю «спасибі».
4. Використовуйте афірмації (ствердження) для того, щоб підвищити самооцінку.

Помістіть на предметі, що часто використовуєте, наприклад, пластиковій картці або гаманці твердження на кшталт: «я люблю і приймаю себе» або «я приваблива людина і заслуговую в житті найкращого». Нехай це твердження завжди буде з Вами. Повторюйте твердження кілька разів протягом дня, особливо перед тим, як лягати спати і після того, як прокинетесь. Всякий раз, коли ви повторюєте афірмацію, відчуйте позитивні емоції щодо афірмації. Таким чином, ефект впливу буде значно посилений. « як гарно коли в гаманці завжди є гроші»

5. Намагайтеся спілкуватися з позитивними і впевненими в собі людьми, готовими Вас підтримати.

6. Сформуйте список Ваших позитивних якостей. Почніть концентруватися на своїх перевагах.

7. Почніть більше давати іншим.

8. Дійте! «Краще шкодувати за тим що зробив чим за тим чого не зробив!»

Пам'ятайте, Ви - унікальна особистість, з величезними можливостями та потенціалом.

Як розвинути самоповагу?

Метод 1: Розуміння себе.

- Усвідомте важливість свого ставлення до себе.
- Не бійтеся любити себе.
- Довіряйте своїм почуттям.
- Аналізуйте себе.
- Перестаньте пов'язувати свою самооцінку з думкою інших людей

Метод 2: Позитивне сприйняття себе.

- Говоріть собі про свою значущість.
- Доведіть собі свою значимість. Елеонора Рузвельт: «Ніхто не може змусити вас почувати себе неповноцінним без вашої згоди».

- Пробачайте себе.
- Працюйте над стійкістю. (резильєнтність).
- Позбавтеся від звички догоджати всім.
- Помічайте можливості. Перетворіть труднощі в можливості.
- Стежте за своїм бюджетом

Метод 3: Здатність бачити власну значимість.

- Цінуєте себе незалежно від своєї посади і заробітку.
- Цінуєте свій час.
- Подумайте, в якій пропорції ви витрачаєте час на інших і на своє особисте життя.

- Не зупиняйтеся.
- Живіть сьогоднішнім.

Психологи, що займаються проблематикою копінг-поведінки, дотримуються різних точок зору на ефективність стратегій подолання. Якщо в багатьох теоріях враховується, що копінг-стратегії за своєю суттю можуть бути як продуктивними, функціональними, так і непродуктивними, дисфункціональними, то існують автори з точки зору яких невід'ємною характеристикою копінг поведінки є його корисність, вони визначають подолання як «адаптивні дії, цілеспрямовані та потенційно усвідомлені», які послідовно використовуються індивідом, щоб упоратися зі стресом. Інші схожі терміни - це копінгові тактики та копінгові ресурси (Frydenberg, Lewis, 1999) [19].

Локус контролю — поняття у психології, характеризує властивість особистості приписувати свої успіхи чи невдачі лише внутрішнім чи зовнішнім чинникам. Запроваджено соціальним психологом Джуліаном Роттером у 1954 році. "Локус контролю" називають також "локалізацією контролю вольового зусилля" [21].

Схильність приписувати результати діяльності зовнішнім факторам називається зовнішнім локусом контролю (екстернальністю).

Схильність приписувати результати діяльності внутрішніх чинників називається внутрішнім локусом контролю (інтернальністю). Внутрішніми факторами є властивості особистості індивіда: свої зусилля, власні позитивні та негативні якості, наявність чи відсутність необхідних знань, умінь та навичок тощо.

Наприклад, якщо учень отримав незадовільну оцінку, то, володіючи зовнішньою локалізацією контролю, він покладе провину на зовнішні чинники («до батьків прийшли гості та відволікали мене від виконання домашнього завдання», «завдання було погано написано на дошці» тощо), а маючи внутрішній — на внутрішні («я не встиг належним чином підготуватися до предмета», «я так і не зміг знайти розв'язання задачі», «цей предмет мені

нецікавий» тощо). Дослідження самооцінок людей із різними типами суб'єктивного контролю показало, що з низьким УСК характеризують себе як егоїстичних, залежних, нерішучих, несправедливих, метушливих, ворожих, невпевнених, нещирих, несамостійних, дратівливих. Люди з високим УСК вважають себе добрими, незалежними, рішучими, справедливими, здібними, дружелюбними, чесними, самостійними, незворушними. Таким чином, УСК пов'язаний із відчуттям людиною своєї сили, гідності, відповідальності за те, що відбувається, із самоповагою, соціальною зрілістю та самостійністю особистості.

Поняття відповідальності в опитувальнику Роттера є значимим для дослідження стресу, адже важливо зрозуміти хто із досліджуваних відповідальний а хто ні, хто керує життям, а хто керований. Також важливо розуміти індивідуально-типологічні особливості людей – адже такі якості як воля, оптимістичність, доброзичливість, оптимістична почуття гумору сприяють психологічній стійкості від стресів. Звернемося до їх характеристик.

Оптимізм. Деякі люди оптимістами народжуються, інші стають впродовж життя, але психологи вважають що головне цього бажати. Найцінніші речі в світі безкоштовні – добро, любов, щастя. Згідно думок різних психологів до способів набуття оптимізму належать кілька десятків.

Розглянемо їх. Один – це розвиток вольових якостей, це формується з дитинства перш за все, у способі виховання дитини, але ж є і методи розвитку волі за автором – Р. Ассаджолі

Самовиховання волі:

1. Зробіть що-небудь, чого ніколи раніше не робили. Наприклад, покатайтеся на ковзанах, це формує вольові якості, щоб пересилити страх впасти

2. Заплануйте що-небудь, а потім здійсніть свій план.

Наприклад, як давно ви не прибирались в старому гаражі, куди роками складаєте речі.

3. Продовжуйте робити те, що робили, ще п'ять хвилин, навіть коли Ви стомилися і Вас почало приваблювати щось інше. Можна на 5 хвилин довше пробігти, або на 5 хвилин довше почитати книжку після того як вже втомились читати.

4. Зробіть що-небудь досить повільно. Простий приклад – повільніше прийняти їжу, і воля розвинеться і задоволення краще.

5. Коли легше сказати "так", але правильніше сказати "ні", говоріть "ні". Насамперед це стосується друзів і родичів, в ситуаціях, коли вам соромно їм відмовити, хоча правильніше сказати ні.

6. Робіть те, що, як Ви вважаєте, зараз найголовніше. Не витрачайте свій час на дрібниці.

7. У найнезначніших ситуаціях вибору робіть його без вагань. Це моє улюблене, зараз постійно користуюсь, вибір коли повернути направо чи наліво за кермом, перша думка і треба встигнути її зловити.

8. Чиніть усупереч усім очікуванням. Не робіть те, на що інші очікують, робіть те, що бажаєте і з чим ваші цінності не суперечать.

9. Утримуйтеся говорити те, на що Вас підштовхують сказати. Краще гірка правда чим солодка брехня. Якщо ви скажете не свою думку, не зважайте на те, що отримаєте в результаті не по своїм очікуванням.

10. Відкладіть те, виконанню чого Ви віддаєте перевагу саме зараз.

Спочатку виконайте те, що Ви хотіли відкласти. Це провокативна техніка, але дієва. Наприклад, керівництво від вас очікує важливий звіт на ранок, але ви його не робите, а слухаєте музику, наприклад. На завтра ви дізнаєтесь багато про себе, але ж якщо не виправдовуючись підберете потрібні аргументи- треба все ще раз перевірити, помилка буде коштувати більше чим витрачений час. Цим ви покажете свій професіоналізм та повагу до себе, та ваші вольові якості зростуть.

11. Виконуйте кожного дня одну вправу впродовж місяця, навіть якщо це видається Вам не вигідним. Воля це не про вигоду, вона задля формування стійкості до стресу. Отже ці якості можна і потрібно в собі формувати [23].

Ще до основних способів набуття оптимізму належить - відчуття щасливої людини. В такої людини стабільні фізіологічні показники та й психологічні. Вона проявляє стійкість до стресів, в нещасливої людини витривалість знижується.

Це обумовлено виділенням специфічних «гормонів» щастя – ендорфінів, котрі піддержують людину на певному рівні життєвого тону, обумовлюють його життєву енергійність та оптимізм. Априорі нещаслива людина не може бути оптимістичною, песимістична людина стресостійкою. Песиміст не вірить в щось краще, отже програмує себе на невдачу. Отож віра в краще – те ж запорука оптимізму і резильєнтності! Хорошим підґрунтям для оптимістичної людини навіть у кризових ситуаціях є – сміх, почуття гумору. Зараз приведу з одного (а їх багато) із джерел як його розвинути.

5 кроків для розвитку почуття гумору:

1. Позбавитись від комплексів. З одного боку жарти, самоіронія допомагають людям позбавлятися від ненависті до себе і сорому перед оточенням, але це працює і у зворотній бік. Людина без комплексів може жартувати на будь-яку тему – це може бути сприйнято добре не усіма людьми, та за те вони знатимуть що ви безстрашні і чесні.

2. Розвивати свій інтелект. Для цього більше читайте, більше проводьте в пошуку самих себе. Займайтеся улюбленою справою, удосконалюючись в ній день від дня. Пізнавайте світ, використовуючи будь-які джерела інформації. Тренуйте мозок завданнями по логіці. Пам'ятайте, що ніколи не пізно почати вчити математику і вирішувати математичні завдання. Вони тренують мозок так саме як і гантелі тренують м'язи спортсмена культуриста.

3. Вчиться у інших людей. Знайдіть того, хто має почуття гумору і більше з ним чи з нею спілкуйтеся. Дивіться інтелектуальні зарубіжні комедії, а не вечірні передачі, в яких гумору рівно стільки ж скільки у вас любові до тарганів. У сучасному світі кращим способом вироблення почуття гумору є пізнання світу через людей. Ми завжди чомусь вчимося один у одного. У вас

хтось теж може чомусь навчитися. Чом би не спробувати узяти приклад з когось, якщо цей приклад позитивний.

4. Не соромтеся емоцій. Навчіться перемикатися з одного стану душі на іншій. В процесі роботи ви серйозні і задумливі, а просто треба випустити пару і гарненько посміятися. Не соромтеся того як ви смієтеся, як ви кричите від злості або плачете від болю. Ви людина і тому ви гідні щоб вас поважали і приймали. Зробіть свій світ краще у себе в голові, щоб він став дійсно краще в реальності.

5. Навчитися поважати навколишніх людей. Почуття гумору – це тонка грань між повагою чужих інтересів і думок і між безпардонністю. Жарти і зауваження, слова і дії не повинні примушувати людей випробувати сором або страх, примушувати їх нервувати. Гумор – це почуття творче, а не руйнівне, тому навчіться просити вибачення [24].

Ще до розвитку оптимізму можна віднести виконання своїх маленьких бажань, котрі нам доставляють маленькі радості. Це може бути прогулянка парком, коротка екскурсія в історичні місця, для жінок – шопінг, для чоловіків – рибаловля.

Ще оптимізму додає музика. При чому класична діє також на тварин, збільшує надої корів. При чому в такт музики б'ється наше серце. Як б'ється наше серце під час важкого року. Відомо, що зріст частоти серцевих скорочень навпаки пропорційний тривалісті життя. Тобто чим більше час, тим менше тривалість життя.

Недарма ж при стресі випробовують різні дихальні техніки, щоб зменшити час, про них ми поговоримо пізніше. Ще треба зупинитись та приділити увагу тим справам, що приносять нам задоволення. Для одних це приготування їжі, для других – різьба по дереву, для третіх – власний дизайн дачного доміка. Чималий внесок в почуття оптимізму вносить як це не дивно – лінь. Кажуть – лінєвий вигадав плуга, щоб не бігати за волами, коли оруть землю на селі. І в цьому є логіка.

Наприклад, нам одного дня задали багато завдань по роботі, а ще й домашні справи: зламалась сантехніка, захворіла подруга, дитину визвали з батьками до школи за поведінку. І все це звалилося одномоментно, і «мертвий» пізнає стрес.

Наша психіка щоб уникнути стресу, робить те, що ми називаємо «впала планка». Ми починаємо лінуватися і частину справ не робимо взагалі. Один з моїх знайомих бізнес тренерів казав: Службові справи робимо швидко, а власні -негайно. Ось по такому принципу і я живу – працюю!

Тут ми вже частково торкалися теми прогулянок, але гуляти можна по різному. Важливо коли гуляєш на природі, обов'язково дивитися і насолоджуватися краєвидами, деревами, гарними квітами чи тваринами. Не поспішати, заземлюватись, як кажуть професійні психологи, бути тут і тепер, в моменті, щоб нічого не відволікало від спостереження за красою природи. Людина так влаштована, що пам'ятає чи дуже погане чи дуже прекрасне. Власно кажучи ми пам'ятаємо ні предмети а емоції і враження, що нас з ними пов'язують. І якщо ці враження позитивні, то і відчуття оптимізму буде міцнішати.

Ще додають нам оптимізму маленькі подарунки. Привчіть себе робити їх для себе після справ, це може бути морозиво або якась дрібничка типу прикольного гаджета для себе – гарна авторучка чи яскравий зошит. Похвала як кажуть і кішці приємна. Вона приємна і від сторонніх людей, але її можна і не дочекатися. Тому підтримуємо самі себе похвалою за дрібні справи, за все те коли можна себе похвалити, не скупимося.

Творчість, наприклад, є люди, котрим допомагає при стресі малювання. Так вони позбавляються негативної енергії та переводять енергію стресу в позитивну. Розмаїття відчуттів робить нас мрійниками. Не має людини, котра не мріє про щось.

Робіть маленькі і великі мрії, вони нас надихають і ведуть шляхом оптимізму, потім вони стають цілями, котрі виконуються.Щоб бути позитивним треба й спілкуватись з позитивними людьми. Кажуть: друг допоможе в біді.

Але якщо друг буде радіти твоїм успіхам, це вищий пілотаж дружби. Шукайте людей, що не заздрять вам, а готові розділити ваші успіхи і досягнення!

Вище ми казали про красу природи, треба додати, що крім земної краси ще є краса води. Людина на якийсь там більший відсоток з неї складається, тому і фізіологічно і психологічно вона при контакті з водою, при спостереженні краси водойм отримує позитив. Це можуть бути від вмивання вранці, до походу в басейн ввечері. Або ще краще – знаходження на березі природніх водойм. Ось тому нам так не вистачає моря, котре в нас забрали російські загарбники, але це тимчасово! Спостереження, як тече струмок, як падає вода з водоспаду, навіть прослуховування музики прибою нас заспокоює, врівноважує.

Тут треба ще додати, що банальне ведення щоденнику може вас налаштувати на оптимізм від виконаних справ. І нехай спочатку вони будуть дрібними, малозначними. Потім ви отримаєте задоволення від їх виконання, а деякі думки, записані вами до щоденника більш ніколи вам не зустрінуться, тому це так важливо. Не має значення це паперовий щоденник чи електронний, важливо що він ваш. Через деякий час його можна показати близькій людині і разом радіти спогадам. Да і взагалі радіти життю, ділитись радістю з іншими – це дуже корисно.

Можна задати собі питання: а щоб було, якби мене не було? Життя це прекрасна штука. І як кажуть: якщо на небі запалили зірки, значить це комусь потрібно. Якщо ми живемо, значить це потрібно і ми варті і просто зобов'язані бути щасливими.

Як було в художньому фільму «Гектор в пошуках щастя». Коли головний герой спитав тибетського старця : Людина може бути щасливою? Той відповів: не може, а повинна! При бажанні кожен зможе змінити власне життя на краще і стати щасливішими. Це доведено науково!

Копінг (від англ.«coping» – «справлятися», «впоратися», «долати»). Копінг-стратегії – це сукупність когнітивних, емоційних та поведінкових зусиль людини, що спрямовані на подолання труднощів в процесі життя.

Когнітивні + Емоційні + Поведінкові = пристосування/адаптація до подій та ситуацій.

К - аналіз проблеми, складання можливого плану дій, пошук альтернативних варіантів виходу із ситуації тощо.

Е - контроль своїх переживань, пошук емоційну підтримку в оточення.

П - дають змогу особі досягти бажаного результату.

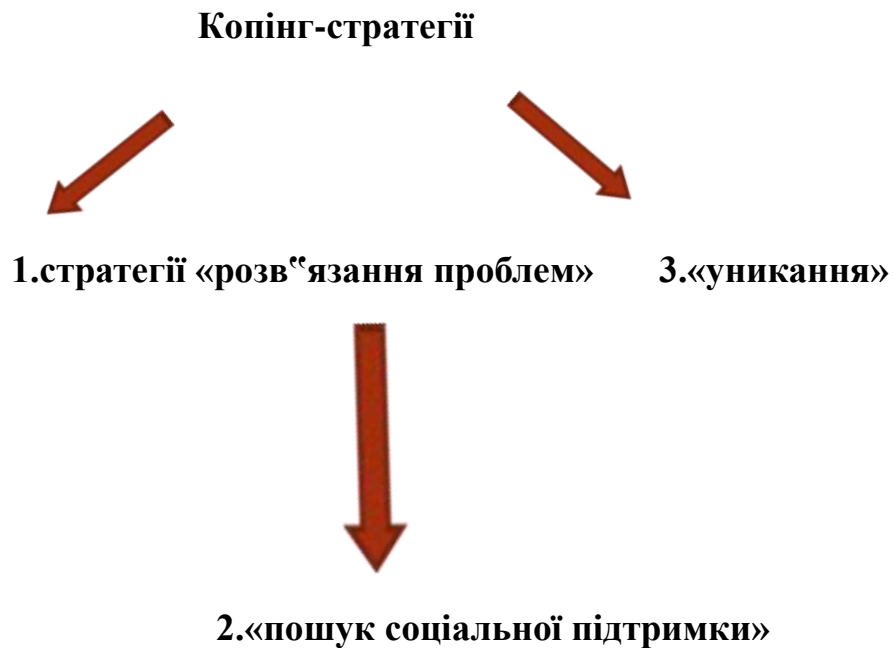


Рис 1.2. Види копінг стратегій.

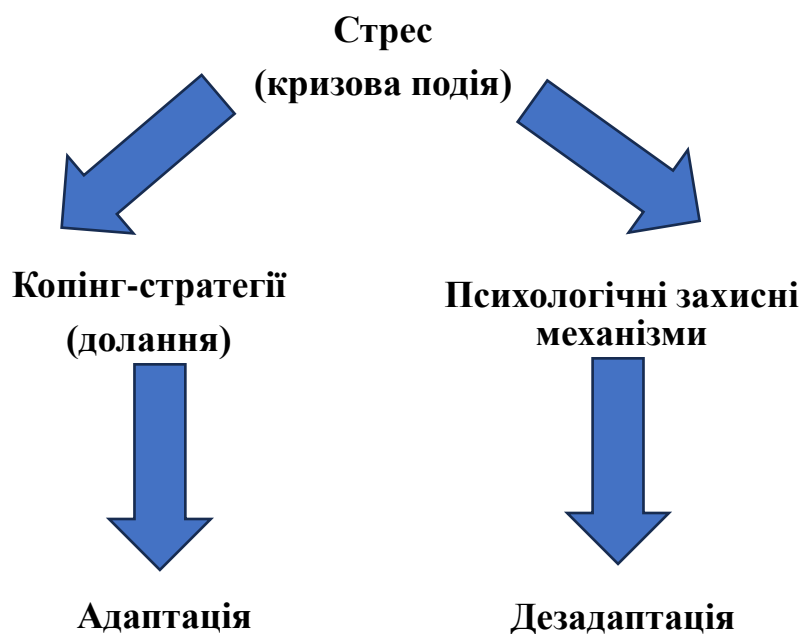


Рис. 1.3. Стили реагування на стрес

Психологічні захисні механізми – це ситуативні дії і прийоми, які знижують душевну напругу і біль, згідно з висловлюваннями З. Фрейда. Вони діють підсвідомо, миттєво, «спотворюють» реальність.

Це, наприклад, заперечення(цього не може бути), витіснення (нічого не сталося щоб пережити), знецінення (не дуже й хотілося). Ці механізми дають короткостроковий ефект тут і зараз.

Якщо не підключати стратегії «подолання стресу», то це призведе до дезадаптації, по кінцевому рахунку до «відтермінованого стресу».

Поведінка «долання» стресу діє свідомо, поетапно, пролонговано і діє на відновлення відносин.

Ось деякі особливості стресостійкості в умовах війни:

– Важливість підтримки близьких людей. Підтримка близьких людей є важливим ресурсом для збереження стресостійкості. Люди, які мають підтримку сім'ї та друзів, легше справляються зі стресом і швидше адаптуються до нових умов.

– Необхідність емоційної розрядки. Важливо знаходити здорові способи розрядки негативних емоцій, таких як гнів, страх та тривога. До таких способів можна віднести фізичну активність, спілкування з близькими людьми, творчість та інші.

– Важливість самопомоги. Людина може підвищити свою стресостійкість, розвиваючи такі навички, як самоконтроль, прийняття рішень, вирішення проблем та управління стресом.

Важливо пам'ятати, що стресостійкість – це не статична характеристика. Вона може змінюватися залежно від ситуації та особистих ресурсів людини. Якщо ви відчуваєте, що не можете впоратися зі стресом, зверніться за допомогою до фахівців.

1.3 Психологічні характеристики осіб зрілого віку

Період зрілості за віком (40–45) був названий древніми греками —акме, що означає вершина, момент найбільшого розквіту людської особистості.

У віці 40 років людина усвідомлює, наскільки її мрії, плани збуваються і чи може вона їх коректувати. За належної корекції, активності людина благополучно переборює кризу і вступає в період зрілості. Фахівці стверджують, що найбільш небезпечним варто вважати стан застою, при якому немає прогресу в розвитку особистості, тому що все начебто досягнуто.

Розумна, адекватна переоцінка цінностей у середині життя створює сприятливі можливості й передумови для успішного входження в період 40–45.

Криза дорослого віку, як і інші вікові кризи, несе в собі позитивний початок, тому що сприяє самопізнанню, саморозвиткові, якісним новоутворенням психіки.

На етапі зрілості особистість відрізняють:

- зріле інтелектуальне ставлення до життя;
- зріле професійно-активне життя;
- і, найважливіше, зріле ставлення до себе – суб'єкта життя.

Психологічно зріла особистість – це особистість, яка відповідає за сенс свого життя і перед собою, і перед іншими. Зрілі люди можуть характеризувати свої смаки, спосіб життя, стиль діяльності. У цьому віці багато хто досягає вершини професійної та суспільної кар'єри. Однак, у зрілому віці людину чекають також чималі іспити. У професійній і соціальній ролі вона може переживати — предметну смерть, кризу ідентичності, втрату рідних, близьких, знайомих.

Разом із тим виявлено, що у віці 41–46 років найбільш високий рівень розвитку має функція уваги, найнижчий рівень характерний для функцій пам'яті. Отже, зріла особистість вже має певний досвід подолання стресів, тому вік також впливає на стресостійкість.

Аналіз психологічних особливостей дорослої людини не буде повним, якщо не торкнутися хоча б коротко характеристики гендерних розходжень психіки.

Стать та гендер. Гендерні дослідження наочно продемонстрували статеві відмінності інтересів, бажань, професійних виборів і типів кар'єр, кар'єрних досягнень, поведінки на роботі, поєднання ролей професійних з іншими життєвими ролями.

У цьому напрямі американський дослідник Д. Сьюпер запропонував одну з перших психологічних класифікацій кар'єр. У ній виділені чоловічі й жіночі типи кар'єр залежно від чергування професійних проб і періодів стабільної роботи.

Чоловічі:

- стабільна, коли суб'єкт відразу після навчання займається професійною діяльністю і незмінно слідує обраному шляху;
- звичайна, коли після навчання відбувається серія професійних проб, які закінчуються стабільною роботою;
- нестабільна, з чергуванням професійних проб і періодів стабільної роботи;
- кар'єра з множиною проб, коли людина часто змінює вид зайнятості, не маючи стабільної роботи.

Жіночі:

- кар'єра домогосподарки;
- звична кар'єра, коли освічені жінки, вийшовши заміж, припиняють працювати і стають домогосподарками;
- стабільна робоча кар'єра, коли здобута освіта допомагає знайти роботу, що стає справою життя;
- дволінійна кар'єра, коли кар'єра домогосподарки узгоджується зі стабільною робочою кар'єрою;
- переривчаста кар'єра – робота до одруження, потім перерва (народження та виховання дітей), повернення на роботу;

- нестабільна кар'єра – чергування періодів роботи після одруження поряд із поверненням до кар'єри домогосподарки;

- кар'єра з множинними пробами – послідовність непов'язаних видів праці без стабілізації у якій-небудь професійній галузі .

Окрім вищеописаних чоловічих і жіночих типів кар'єр, виділяють три типи чоловіків:

1. Урівноважені чоловіки з нормативним самоконтролем. Протягом життя від 13–14 років до 45 зберігають продуктивність у роботі, широту інтересів, честолюбство, самовладання.

2. Неврівноважені чоловіки зі слабким самоконтролем. У підлітковому віці проявляють бунтарство, балакучість, схильність до ризику, дратівливість та агресивність, а в зрілому – імпульсивність, мінливість, драматизацію подій, часту зміну роботи, непередбачуваність поведінки.

3. Люди з підвищеним самоконтролем у підлітковому віці виділяються емоційністю, чутливістю і самозаглибленістю, не впевнені в собі, залежні, недовірливі.

Досягши сорокаліття, стають вразливими, напружені в контактах з іншими людьми, впадають у відчай у разі невдач, важко сходяться з людьми. Існують певні типи особистості й серед жінок.

Виділяють три типологічні групи:

1. Домінантний тип – характеризується захопленням технікою, творчою активністю, задоволеністю відносинами на роботі.

2. Ситуативний тип – відзначається низькою творчою активністю, високою товариськістю, прагненням до самоствердження, але має низький рівень домагань у професійній діяльності.

3. Пристосовницький конформістський тип відрізняє низька творча активність, незадоволеність роботою, оточенням, низький рівень професійної мотивації, підозрілість, залежність від найближчого оточення.

Гендерна диференціація, як установлено дослідженнями, демонструє деяку перевагу чоловіків у просторовій і тимчасовій орієнтації, у розумінні

механічних рухів. Жінки перевершують чоловіків у спритності рук, швидкості сприйняття, швидкості мови, запам'ятовуванні різного матеріалу.

Серед основних особистісних якостей чоловіків більшою мірою виражені агресивність, мотив досягнення, емоційна стабільність, а в жінок, як правило, – соціальна стабільність; у чоловіків більш стійкими проявляються такі риси, як інтелектуальні інтереси, вони менш піддані мінливості настрою, їм притаманний високий рівень домагань, а в жінок – наполегливість, естетична чуйність, життєрадісність [26].

Отже, по якому шляху життя пройшов чоловік або жінка, від того і залежить його стресостійкість, хоча при інших рівних умовах в популяції чоловіки будуть більш стійкі до стресу.

Різними авторами підкреслюється значення інтелекту в процесі опанування. Інтелект, на думку Бодальова О.О., відіграє важливу роль в оцінці ситуації, точності прогнозу, оцінки наслідків, умінні планувати в умовах дефіциту часу.

Відносно інтелектуальної сфери особистості, немає однозначної думки про її вплив на процес подолання. Немчин Т.А. пише про те, що при переважанні інтелектуально-когнітивних підструктур особистості в оцінці ситуації будуть домінувати явища психічного дискомфорту.

З іншого боку, Прохоров О.О. зазначає, що особи з високим інтелектом схильні до широкого репертуару прийомів саморегуляції своїх станів при дії психогенної ситуації. Джідарьян І.А. відзначає зв'язок задоволеності життям, щастям, а також смисложиттєвих орієнтацій зі стратегіями опанувальної поведінки.

Наприклад, чим менше щаслива і задоволена людина, тим більше вона схильна до такої стратегії як «самоізоляція». Навпаки, щасливі й задоволені життям більшою мірою звертаються за порадою до близьких, ніж незадоволені, а також діляться емоційними переживаннями. Загалом стратегії, які орієнтовані на вирішення проблеми, пов'язані із загальним рівнем показника щастя.

На сьогоднішній день не існує однозначних даних, що підтверджують взаємозв'язок певних особистісних особливостей з тим чи іншим типом копінга. Залежно від дослідження різних вікових та соціальних груп, у різних соціальних ситуаціях існують свої закономірності прояву даного взаємозв'язку.

Тим не менш, існують базові особистісні детермінанти, які обумовлюють процес опанування, до яких відноситься: локус контролю, «Я-концепція» (самооцінка, рівень домагань), окрім цього підкреслюється значущість інтелектуальної, емоційної і вольової сфер особистості, а так само низки особистісних якостей [27].

Соціальна компетентність - здатність до співробітництва в групі та команді, мобільність, уміння адаптуватись і визначати особисті цілі та виконувати різні ролі й функції в колективі, планувати, розробляти й реалізовувати соціальні проекти індивідуальних і колективних дій; уміння визначати й реалізовувати мету. Тобто, людина з оптимальною соціальною компетентністю здатна адаптуватись до нового в тому числі і до стресів.

Приналежність людини до великого та малого соціуму (етнічної групи та соціального шару). Багато про це не будемо говорити, але є пряма залежність: чим вищий рівень соціального статусу тим більший рівень впевненості в собі особи, чим більше «фінансова подушка» те ж. Але є і оптимальний рівень, середній. Тобто нижчі класові, або ж соціальні верхівки населення живуть так би мовити в «постійному» стресі, коли вимушені кожного дня вирішувати базові соціальні потреби.

Соціальний досвід, набутий у сім'ї, школі та соціальна роль. Одного дня зустрів просто на вулиці батька дитини, котра вчилася з моєю донькою в одній школі. Він мене запитав: навіщо ми ведемо дітей до школи? Банально – знання, вміння і навички.

Але ж основна мета – навчити дитину спілкуватись, соціалізуватись в дитячому колективі, а згодом і у дорослому житті. Тому виховання в школі, сім'ї прямо пропорційне майбутній соціальній ролі, яка теж визначає поведінку і стійкість до складних життєвих ситуацій і майбутніх стресів.

Отже, визначимо основні психологічні характеристики осіб зрілого віку:

Формування життєвої позиції. У зрілому віці людина починає розуміти своє місце в суспільстві, усвідомлює свої цінності та цілі. Вона приймає рішення про свою професійну діяльність, сім'ю та спосіб життя.

Розвиток самосвідомості. У зрілому віці людина краще розуміє себе, свої сильні та слабкі сторони, свої можливості та обмеження. Вона розвиває почуття власної гідності та самоповаги.

Зростання соціальної активності. Людина досягає піку соціальної активності: займається професійною діяльністю, бере участь у громадському житті, виховує дітей.

Зміна цінностей. Саме у зрілому віці людина переоцінює свої цінності. Вона стає більш цінує близькі стосунки, сім'ю, духовні цінності.

Зростання життєвої мудрості. Людина накопичує життєвий досвід і стає більш мудрою. Вона краще розуміє світ і людей, здатна приймати правильні рішення.

Звичайно, ці характеристики є загальними і можуть проявлятися по-різному в різних людей. Одні люди можуть розвиватися швидше, інші повільніше. Важливо пам'ятати, що зрілий вік – це період великих можливостей і змін. У цей період людина може досягти багато чого і реалізувати свої мрії. Особистість, її характеристики можуть вплинути на стійкість, хоча це все розвивається на протязі життя. І тільки від людини в зрілому віці залежить змогла вона скористатися всіма ресурсами своєї резильєнтності.

РОЗДІЛ 2.

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ ЗРІЛОГО ВІКУ

2.1. Методи та методики дослідження стресу

Вибір методів та методик діагностики стресу залежить від конкретних цілей діагностики. Наприклад, для оцінки рівня стресу можуть використовуватися суб'єктивні методи, такі як опитування та самовідчуття. Для діагностики стресових розладів можуть використовуватися клінічні методи, такі як психологічне тестування.

Ось деякі з найбільш поширених методів та методик діагностики стресу в психології:

Метод аналізу опитувальних даних - це метод діагностики стресу, який полягає в аналізі даних, отриманих в результаті опитування людей. Опитувальники можуть містити питання про суб'єктивні переживання людини, пов'язані зі стресом, такі як тривога, дратівливість, стомлюваність тощо.

Метод самооцінки - це метод діагностики стресу, який полягає в самооцінці людиною своїх суб'єктивних переживань, пов'язаних зі стресом. Самооцінка може проводитися за допомогою шкал, які містять питання про суб'єктивні переживання людини.

Метод аналізу поведінкових показників - це метод діагностики стресу, який полягає в аналізі поведінкових показників людини, таких як дратівливість, агресивність, відхід від соціальних контактів тощо. Поведінкова реакція людини може змінюватися під впливом стресу.

Діагностика стресу в психології є важливим етапом на шляху до ефективного подолання стресу. Вона дозволяє виявити рівень стресу та його наслідки, а також розробити програми подолання стресу, які будуть найбільш ефективними для конкретної людини.

Розглянемо методики дослідження стресу.

«Шкала ситуативної та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера - Ю. Л. Процедура. Визначення рівня ситуативної тривожності (СТ). Проводиться з використанням опитувальника («Шкала ситуативної тривожності»), що дозволяє виявити особливості стану особистості в конкретній складній для неї ситуації.

Проводиться з використанням опитувальника («Шкала особистісної тривожності»), що дозволяє виявити особливості стану тривожності як властивості особистості, яке формується при тривалому впливі різного роду факторів. Ситуативна або реактивна тривожність як стан характеризується суб'єктивно пережитими емоціями: напругою, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю. Цей стан виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію і може бути різним за інтенсивністю та динамічністю в часі. Під особистісною тривожністю (ОТ) розуміється стійка індивідуальна характеристика, яка відображає схильність суб'єкта до тривоги і передбачає наявність у нього тенденції сприймати досить широкий спектр ситуацій як загрозливі, відповідаючи на кожну з них певною реакцією. Як схильність, особиста тривожність активізується при сприйнятті певних стимулів, що розцінюються людиною як небезпечні для самооцінки, самоповаги. Величина ОТ характеризує попередній досвід індивіда, тобто наскільки часто він відчував СТ.

Особи, що відносяться до категорії високотривожних, схильні сприймати загрозу своїй самооцінці та життєдіяльності у великому діапазоні ситуацій і реагувати дуже вираженим станом тривожності. Якщо психологічний тест виявляє у досліджуваного високий показник особистісної тривожності, то це дає підставу припускати в нього появу стану тривожності в різноманітних ситуаціях, особливо коли вони стосуються оцінки його компетенції та престижу.

Більшість з відомих методів вимірювання тривожності дозволяє оцінити тільки або особистісну, або стан тривожності, або більш специфічні реакції. Єдиною методикою, що дозволяє диференційовано вимірювати тривожність і

як особистісну властивість, і як стан, є методика, запропонована Ч. Д.Спілбергером. Тривожні особистості самі по собі вже із заниженою стресостійкістю.

Для визначення локусу контролю використовується опитувальник Роттера.

Опитувальник Роттера. Тест вивчення рівня суб'єктивного контролю (УСК). Адаптація Є.Ф. Бажина, С.А.Голинкіної, А.М.Еткінда [22].

Опис шкал. 1. Шкала загальної інтернальності – ІЗ. Високий показник за цією шкалою відповідає високому рівню суб'єктивного контролю за будь-якими значущими ситуаціями. Такі люди вважають, що більшість важливих подій у їхньому житті є результатом їх власних дій, що вони можуть ними керувати, і, таким чином, вони відчують свою власну відповідальність за ці події та за те, як складається їхнє життя загалом. Низький показник за шкалою ІЗ відповідає низькому рівню суб'єктивного контролю. Такі люди не бачать зв'язку між своїми діями та значущими для них подіями життя, не вважають себе здатними контролювати цей зв'язок і вважають, що більшість подій та вчинків є результатом випадку чи дій інших людей.

2. Шкала інтернальності у сфері досягнень – ІД. Високі показники за цією шкалою відповідають високому рівню суб'єктивного контролю за емоційно позитивними подіями та ситуаціями. Такі люди вважають, що вони самі досягли всього того доброго, що було і є в їхньому житті, і що вони здатні успішно переслідувати свої цілі в майбутньому. Низькі показники за шкалою ІД свідчать про те, що людина приписує свої успіхи, досягнення та радості зовнішнім обставинам – везіння, щасливу долю чи допомогу інших людей.

3. Шкала інтернальності у сфері невдач – ІН. Високі показники за цією шкалою говорять про розвинене почуття суб'єктивного контролю по відношенню до негативних подій та ситуацій, що проявляється у схильності звинувачувати самого себе у різноманітних неприємностях та стражданнях. Низькі показники ІН свідчать про те, що людина схильна приписувати

відповідальність за подібні події іншим людям або вважати ці події результатом невдачі.

4. Шкала інтернальності у сімейних відносинах – ІС. Високі показники означають, що людина вважає себе відповідальною за події, що відбуваються в її сімейному житті. Низький ІС свідчить про те, що суб'єкт вважає себе, а своїх партнерів причиною значних ситуацій, що у його сім'ї.

5. Шкала інтернальності у сфері виробничих відносин – ІВ. Високий ІВ свідчить про те, що людина вважає свої дії важливим фактором організації власної виробничої діяльності, у відносинах, що складаються в колективі, у своєму просуванні і т. д. Низький ІВ вказує на те, що людина схильна надавати більше значення зовнішнім обставинам – керівництву, товаришам по роботі, везіння-невдачу.

6. Шкала інтернальності у сфері міжособистісних відносин – ІМ. Високий показник ІМ свідчить про те, що людина вважає себе в змозі контролювати свої формальні та неформальні відносини з іншими людьми, викликати до себе повагу та симпатію. Низький ІМ, навпаки, вказує на те, що людина не може активно формувати своє коло спілкування та схильна вважати свої міжособистісні відносини результатом активності партнерів.

7. Шкала інтернальності щодо здоров'я та хвороби – ІЗ. Високі показники ІЗ свідчать про те, що людина вважає себе багато в чому відповідальною за своє здоров'я: якщо вона хвора, то звинувачує в цьому саму себе і вважає, що одужання багато в чому залежить від неї.

Людина з низьким ІЗ вважає здоров'я і хворобу результатом випадку і сподівається на те, що одужання прийде в результаті дій інших людей, насамперед лікарів. Методика є модифікованим варіантом опитувальника американського психолога Дж. Роттера.

З його допомогою можна оцінити рівень суб'єктивного контролю за різноманітними ситуаціями, іншими словами, визначити ступінь відповідальності людини за свої вчинки та своє життя. Люди різняться у тому, як пояснюють чинники значних собі обставин і де локалізують контроль з них.

Можливі два полярні типи такої локалізації: екстернальний (зовнішній локус) та інтернальний (внутрішній локус). Перший тип проявляється, коли людина вважає, що те, що відбувається з нею не залежить від нього, а є результатом дії зовнішніх причин (наприклад, випадковості або втручання інших людей).

У другий випадок людина інтерпретує значні події як наслідок своїх власних зусиль. Розглядаючи два полярні типи локалізації, слід, що кожної людини характерний свій рівень суб'єктивного контролю за значними ситуаціями.

Локус контролю конкретної особистості більш менш універсальний по відношенню до різних типів подій, з якими їй доводиться стикатися, як у разі вдач, так і у разі невдач.

Загалом людям з екстернальним локусом контролю переважно властива конформна і поступлива поведінка, вони воліють працювати у групі, частіше пасивні, залежні, тривожні і впевнені у собі. Люди з інтернальним локусом активніші, незалежніші, самостійні у роботі, вони частіше мають позитивну самооцінку, що пов'язано з вираженою впевненістю в собі та терпимістю до інших людей. Таким чином, ступінь інтернальності кожної людини пов'язана з її ставленням до свого розвитку та особистісного зростання.

Тест стресостійкості. цей тест направлений на виявлення ресурсів людини до впливу стресів, чи буде вона стійкою до них чи ні.

Обробка та інтерпретація. Слід скласти результати ваших відповідей і з отриманого числа відняти 20 балів [28].

Таким чином ми розглянули методи і методики виявлення стресу.

2.2. Аналіз результатів дослідження стресу осіб зрілого віку

В ході розробки дослідження стресу нами було визначено необхідність проведення порівняльного дослідження для виявлення особливостей стресу у осіб зрілого. Так, яке проводилося у 2023 році, взяли участь :

- 1) молоді повнолітні люди віком від 18 до 44 років

2) зрілі люди від 45 до 59 (Згідно з критеріїв ВООЗ).

Вони пройшли анонімне тестування стресостійкості і тривоги по двом методикам:

- 1) Тест стресостійкості Розов В.І. [28]
- 2) «Шкала ситуативної та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера - Ю. Л. [32]. Також потім порівняли ці дві вікові групи людей і визначили в кого з них вищий рівень стресу.

Через мережу інтернет любий охочий зможе зайти і замість декількох тестів (рівень стресостійкості , рівень тривоги) пройти один великий і отримати два види порад:

1) Якщо рівень стресу і тривоги не великий, то отримає посилання на сайт для навчання зростанню резильєнтності.

2) Якщо рівень стресу буде завеликим – посилання на сайт для навчання зростанню резильєнтності та порада звернутися до психолога.

Програма написана за допомогою ШІ (штучного інтелекту).

На основі відповідей, можливо зробити анонімну аналітику звернень та рівня стресу, осіб, що проходили дослідження. *Посилання на тести:* <https://cyber-tests.com.ua/>

Результати дослідження опрацьовані і представлені в роботі.

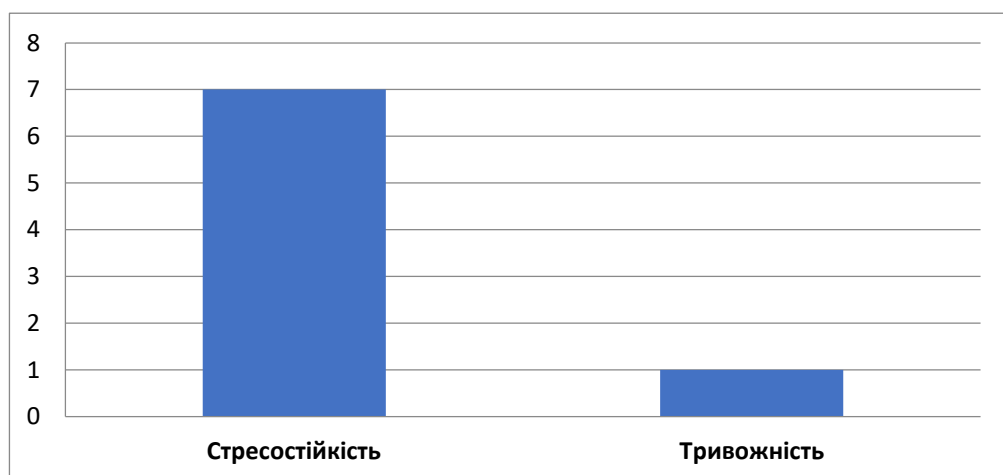


Рис. 2.4 Показники стресу та стресостійкості у молодих людей

На даній діаграмі представлено результати опитування молодих людей віком від 18 до 44 років (Згідно даних ВООЗ). Так, 7 молодих людей показали високу стресостійкість та низьку тривожність. Таким чином, високий рівень стресостійкості та низький рівень тривоги, виявлено у 70% досліджуваних. Програма психологічної допомоги дає тільки посилання на ресурс про резильєнтність: <https://resilience.k-s.org.ua/>. При високому рівні стресостійкості та низькому тривоги, людина знайде в себе ресурси для подолання стресів, саме тому оптимальним є загальне інформування та самодопомога.

У ході дослідження 2 опитуваних показали низьку стресостійкість та високу тривожність. За умови поєднання низький рівень стресостійкості та рівень високій тривоги, програма дає не тільки посилання на сайт резильєнтності: <https://resilience.k-s.org.ua/>, але й пораду відвідати психолога.

Одна людина показала низьку стресостійкість та тривожність, було визначено як схильність до стресів. Програма дає посилання на сайт резильєнтності: <https://resilience.k-s.org.ua/>, та пораду відвідати психолога.

Звернемося до аналізу результатів дослідження зрілих осіб.

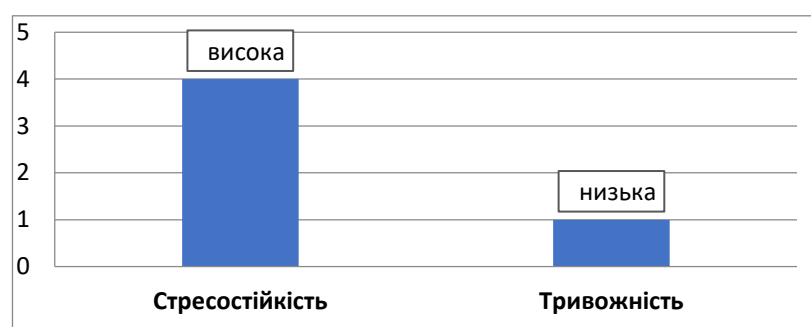


Рис. 2.5 Показники стресу та стресостійкості осіб зрілого віку

Так, 4 особи зрілого віку (40%) показали високу стресостійкість та низьку тривожність, вони виявилися стійки до стресу і не проявляють зайву тривожність, програма дає тільки посилання на сайт резильєнтності: <https://resilience.k-s.org.ua/>. Тому, що при високому рівню

стресостійкості та низькому тривоги, людина знайде в себе ресурси для подолання стресів і тому тільки для самовиховання їй пропонован цей сайт.

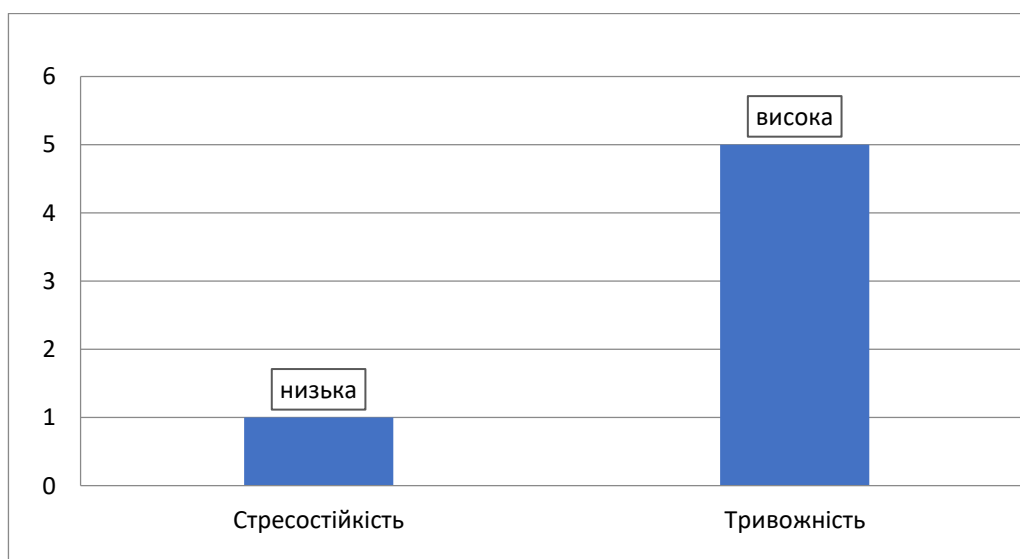


Рис. 2.6 Показники стресу та стресостійкості осіб зрілого віку

Так, 4 особи зрілого віку (40%) продемонстрували низьку стресостійкість та високу тривожність, тому вони схильні до стресу і тривоги, програма дає не тільки посилання на сайт резильєнтності: <https://resilience.k-s.org.ua/>, але й пораду відвідати психолога.

Дві особи зрілого віку показали низьку стресостійкість та тривожність, вони схильні до стресів. Програма дає посилання на сайт резильєнтності: <https://resilience.k-s.org.ua/>, та й пораду відвідати психолога.

Таким чином в дослідженні рівнів стресостійкості та тривоги анонімно брали участь 20 людей, які заходили за посиланням на сайт: <https://cyber-tests.com.ua/>, вивчалися показники стресостійкості та тривожності.

Програма аналізувала відповіді і робила такі градації;

- рівень стресостійкості високий та рівень тривоги низький;
- рівень стресостійкості низький та рівень тривоги високий;
- рівень стресостійкості низький та рівень тривоги низький;

– рівня стресостійкості високого та рівня тривоги високого програма не виявила, хоча теоретично таке могло бути, якщо б відповіді на обидва тести набрали б відповідну кількість балів;

При співпадінні результатів тестування з п.1, програма надавала посилання на сайт зростання резильєнтності <https://resilience.k-s.org.ua/>. В інших варіантах відповідей ще й звернутися до психолога.

Згідно з вище наведених даних критеріями в нас вийшло, що молоді люди є більш стресостійкими чим зрілі (70% та 40% відповідно). При проведенні дослідженні було використано функціонал ШІ (штучний інтелект) та розроблено сайт з дослідження рівня стресу: <https://cyber-tests.com.ua/>.

На цьому сайті є можливість збору аналітичних даних мабуть для подальших досліджень з метою визначення власного рівня стресу.

Тільки 30% молодих людей поребували звернення до психолога. Водночас, на основі вивчення показників стресу, психологічної допомоги потребують 60% осіб зрілого віку.

Можна припустити, що молоді люди: більш орієнтуються в соціумі, знаходили нових друзів, мабуть вони не так переживають, бо їм не так багато треба піклуватися про когось, можливо ще «підтягували» до себе своїх земляків до місць свого тимчасового перебування та праці поза межами України або у межах але переміщені до інших регіонів. На сайті ще є відкрите питання: Я повернуся в Україну тоді...На нього були різні відповіді, найчастіше відповідали коли остаточно закінчиться війна, або коли закінчатся ракетні обстріли. Декілька відповідей було, що не повернуться вже ніколи. Сайт буде у відкритому доступі, за бажанням його можна буде змінювати. Важливим є те, що він популяризує психологію, дає людям конкретні поради, щоб вимушені переселенці могли долати стреси і за необхідності звертатися до спеціалістів-психологів.

2.3 Психологічна допомога вимушеним переселенцям зрілого віку

Вимушені переселенці зрілого віку, які вимушено залишили свої домівки внаслідок війни, часто стикаються з низкою психологічних проблем. До них відносяться:

Тривога – це поширена реакція на стрес. Тривожні люди відчують почуття неспокою, занепокоєння та страху. Вони можуть відчувати проблеми зі сном, дратівливість, проблеми з концентрацією уваги тощо.

Депресія – це ще одна поширена реакція на стрес. Депресивні люди відчують почуття смутку, безпорадності та безвиході. Вони можуть втратити інтерес до діяльності, яка раніше приносила їм задоволення, мати проблеми зі сном, втратити апетит тощо.

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) – це серйозний розлад, який може виникнути у людей, які пережили травматичну подію. Люди з ПТСР можуть відчувати повторювані спогади про травматичну подію, уникати місць та ситуацій, які нагадують їм про травматичну подію, мати проблеми зі сном тощо.

Психологічна допомога вимушеним переселенцям зрілого віку може допомогти їм впоратися з цими проблемами та адаптуватися до нових умов життя.

Стилі копінг-поведінки. Активні стилі. Спрямований на розв'язання проблеми:

1. фокусування на розв'язанні проблеми;
2. наполеглива робота, високі досягнення;
3. фокусування на позитиві;
4. активний відпочинок.

Орієнтований на отримання соціальної підтримки:

1. пошук соціальної підтримки;
2. спілкування з близькими друзями і набуття нових друзів;
3. прагнення належати;

4. залучення до груп та об'єднань;
5. звернення по професійну допомогу;
6. пошуки духовної опори.

Пасивний стиль. Не сприяє розв'язанню проблеми :

1. неспокій (тривога за майбутнє);
2. надія на диво;
3. розпач (хворобливі стани);
4. розрядка («випускання пари», алкоголь, сигарети і т.д.);
5. ігнорування проблеми ;
6. самозвинувачення;
7. занурення в себе;
8. відволікання від проблеми (книги, телевізор, розваги) [29].

Почнемо з кінця. Пасивний стиль поведінки, або «уникання». При цьому стилі хвилювання і тривога зберігаються, тому, що вони просто заміщуються чи то психологічно надією на «авось» пройде, розрядкою у вигляді алкоголю, сигарет, надмірною їжею.

Також психіка може ігнорувати проблеми, або ж занурюватися в себе, самозвинувачувати. Якщо читання книг, перегляд телевізора або якісь розваги перебільшують до стресовий рівень, тоді це теж можна назвати пасивним відволіканням від проблеми. Цей стиль поведінки можливий на короткій перспективі, але ми цим тільки заперечуємо проблему, яка є в реальності. Тому більш продуктивними та ефективними стилями поведінки подолання стресів є активні.

Звісно ж розв'язання проблеми це самий бажаний результат. «Фізика» рятує психіку, тому в кризові часи потрібно фокусуватися наполегливо на роботі і отриманні результату. Тут і фізична праця і активний відпочинок. І все це треба підкріплювати позитивним мисленням. Не дарма ж є розділ психології, що навчає «позитивній» психології.

Позитивна психологія - галузь психологічного знання і психологічної практики, в центрі якої знаходиться позитивний потенціал людини (як індивіда і як члена різних людських спільнот). Позитивна психологія виникла в кінці 1990-х головним чином з ініціативи американського психолога Мартіна Селигмана і його колег Дж.Вейланта, Е. Динера, М. Чиксентмихали та ін., хоча ідеї позитивності в психології і психотерапії обговорювалися і раніше.

Селигман і його послідовники вважають, що парадигма сучасної психології повинна бути змінена: від негативності до позитивності, від концепції хвороби - до концепції здоров'я.

Об'єктом досліджень і практики повинні стати сильні сторони людини, її творчий потенціал, здорове функціонування окремої людини і людської спільноти.

Позитивна психологія прагне звернути увагу психологів на те, що люди роблять добре, зрозуміти і використовувати в психологічній практиці адаптивні і творчі елементи психіки і поведінки людини, пояснити в термінах психології, «чому, незважаючи на всі труднощі, які оточують їх у зовнішньому світі, більшість людей живе осмисленим життям, яким можна пишатися» (Sheldon, King 2001, р. 216). психологія зараз займається переважно тим, що погано в житті людини та у відносинах між людьми. Вона як би «забула» про сильних сторонах, концентруючись на людських слабкостях, орієнтується переважно на те, чого людині не вистачає».

Надмірна увага приділяється таким явищам як «хвороби», «дистреси» і т. д. В сучасній клінічній психології досі панує т. н. ДСМ (DSM) - 800-сторінкова класифікація людських нещасть, що використовується в діагностичних цілях. В результаті, наприклад, нам відомо багато з психології забобонів, насильства, але ми нічого не знаємо про психології щедрості, героїзму і т. д.

Згідно Селигману, сучасна психологія по суті справи «стала виктимологією (від лат. *victim* - жертва)». Людина розглядається в ній як принципово-пасивна істота зі зниженою особистою відповідальністю і т. н.

«вивченої безпорадності», коли він затверджується в думці, що завжди буде жертвою інших людей або обставини.

Зусилля психологів традиційно спрямовані на те, щоб підвищити самооцінку людей. Зокрема, вважається, що низька самооцінка веде до депресії, підліткової вагітності, суїцидів, насильства, зловживанням алкоголем і наркотиками, а підвищення самооцінки може виявитися ліками від усіх цих недуг. Однак, наприклад, терористи-самогубці, керівники злочинних організацій та діти-гвалтівники якраз володіють високою самооцінкою.

Рух за високу самооцінку (ми вище по тексту приводили методи її підвищення) зараз дуже популярно в першу чергу в США, серед педагогів, психотерапевтів, батьків (у великій мірі це результат роботи психологів гуманістичної орієнтації, які стверджують, що люди завжди повинні себе почувати добре). Селигман з цим не згоден і вважає, що самооцінка виконує функцію приладу, що показує стан системи людської психіки.

Ось і виходить: коли у тебе все добре в житті - самооцінка висока, коли виникають труднощі - самооцінка знижується, що, зокрема, призводить до депресії. Депресія зараз активно молодіє, хоча ціла індустрія розваг працює для підростаючого покоління.

Тридцять років тому середній вік людей, які страждають від депресії, був 29,5, зараз - 14,5, депресія стала захворюванням підлітків. Ліки не завжди можуть допомогти в її подоланні, і якщо, вважають позитивні психології, ми повинні навчати чогось наших дітей, бо це реалістичного оптимізму, який ґрунтується на особистій відповідальності людей і на те, що вони роблять добре.

Виділяються три основних розділи позитивної психології:

1) суб'єктивне відчуття щастя (позитивні емоції - насолода, задоволення життям, відчуття близькості, конструктивні думки про себе і своє майбутнє, оптимізм, впевненість у собі, наповненість енергією, «життєвою силою»);

2) вищі індивідуально-психологічні людські якості (мудрість, любов, духовність, чесність, сміливість, доброта, творчість, почуття реальності,

пошуки сенсу, прощення і співчуття, гумор, щедрість, альтруїзм, емпатія і т. д. (можна сказати, що позитивна психологія займається тим, що в історії гуманітарного знання називалося «чеснотами»));

3) позитивні соціальні інститути (демократія, здорова сім'я, вільні засоби масової інформації, здорове середовище на робочому місці, здорові локальні соціальні спільноти).

Згідно з позитивної психології, людське щастя не є результатом «роботи генів» або «роботи долі» - людина може жити щасливо, використовуючи властиві йому і складові його якісну специфіку сильні якості. У концепції «поток» (flow), уведеної М. Чиксентмихали, йдеться про те, що для кожної людини існує види діяльності, що дозволяють йому робити саме те, що йому хочеться.

Час ніби зупиняється, і людина лише мріє про те, щоб ця діяльність ніколи не кінчалась. Коли ж він робить те, що йому не хочеться і у нього часто все погано виходить, - тоді, можна сказати, що він знаходиться «поза потоку». Наприклад, як гірськолижник, який замість того, щоб насолоджуватися видом гір, думає, що ось-ось впаде, і спантеличений тим, як себе вести, щоб цього не сталося. Поруч дослідників в позитивній психології (Е. Дінер, Д. Канеман) вивчається суб'єктивний (психологічний) добробут (well-being).

Є матеріальне благополуччя і його примноження достатнім у психологічному сенсі? Чи буде людина більш щасливим, ставши володарем ще більшою кількості грошей, будинків і машин.

Результати дослідження американського соціального психолога Д. Майерса показали, що, в той час як середній дохід американців з 1960 по 1990 зріс у два рази, відсоток людей, які вважають себе щасливими, значно знизився. Хоча багато люди суб'єктивно пов'язують щастя з грошима і матеріальним благополуччям, самі нещасливі (за психологічними критеріями) американські підлітки живуть саме в багатих сім'ях.

Фундаментальні установки позитивної психології по відношенню до психологічного консультування і психотерапії полягають у тому, щоб виявити сильні сторони людини. Давайте уявимо собі, слідом за Селигманом, офіціантку, яка прийшла на психотерапевтичний прийом з низкою «запитів», і в кінці-кінців ви розумієте, що головна проблема в тому, що вона, по суті справи, ненавидить свою роботу.

Ви ретельно аналізуєте - у чому полягають її сильні якості. Наприклад, таким є спілкування з іншими людьми, і, припустимо, вона з вашою допомогою зможе змінити свою професійну діяльність: замість того, щоб думати про неї як про необхідність тягати важкі підноси (що власне вона і ненавидить), стане сприймати її як психологічну роботу з метою зробити клієнтів (відвідувачів ресторану) більш щасливими.

Безсумнівно, вона добре з цим впорається, так як має для цього відмінними здібностями. Як і наукова психологія, психотерапія досі теж працювала з людськими слабкостями (і це досить важко, як для клієнтів, так і для психотерапевтів), але повинна також спиратися на сильні сторони людини.

Якщо ви взаємодієте з людьми на основі того, що вони роблять добре, вони будуть раді про це говорити - це не тільки техніка встановлення контакту з клієнтом, а самостійна терапевтична стратегія і, можна припустити, що якщо людина присвятить життя розвитку своїх позитивних якостей, його недоліки і проблеми зникнуть самі по собі або придбають для нього не настільки хворобливу значимість [30].

Стиль подолання стресу, що орієнтований на отриманні соціальної підтримки. Якщо близький друг звертається до вас за допомогою в кризовий або особистий момент, то що ти повинен зробити чи сказати?

Відповідна соціальна підтримка може допомогти пережити кризу або зменшити вплив стресу. Неадекватна підтримка може навпаки погіршити ситуацію. Дослідники виділяють три основні різновиди соціальної підтримки: емоційний, інформаційний та матеріальний.

Емоційна підтримка включає вирази турботи, співпереживання і позитивне ставлення. Матеріальна підтримка передбачає пряму допомогу, наприклад надання транспорту, грошей харчування, догляд за дітьми чи вирішення домашніх справ. Коли пропонують корисні пропозиції, поради чи можливі ресурси, вони надають інформаційну підтримку. Цілком можливо, що всі три види соціальної підтримки надаються однією особою, наприклад, родичем, дружиною або дуже близьким другом. Частіше ми звертаємося до різних людей за різними видами підтримки. Психологи визначили кілька способів підтримки, які зазвичай сприймаються як корисні людьми в стресовому стані.

Ви швидше за все будете сприйматися як корисний, якщо ви: вмієте слухати, виявляєте турботу, та зацікавленість, задаєте питання, які спонукають людину, яка перебуває у стресі висловлювати свої почуття та емоції.

Вмієте виразити розуміння того, чому людина засмучена, висловити прихильність до людини, чи то за допомогою теплих обіймів чи поплескати по руці. Також якщо готові вкладати час та увагу в допомогу. Можете допомогти людині з практичними завданнями по дому, транспорті і обов'язки на роботі чи в школі.

Не менш важливо знати чого не можна робити чи казати. Не можна: надавати поради, котрі людина не просила казати : я точно знаю, що ти відчуваєш, особливо якщо ви не перенесли такої ж стресової події казати про свої проблеми зменшувати важливість проблеми людини, кажучи щось на кшталт « не приділяй цьому таку увагу, це могло би бути і гірше, не хвилюйся, все буде добре», шуткувати, вести себе занадто весело пропонувати свою філософську або релігійну інтерпретацію стресової події, кажучи: « це твоя доля, на це воля Бога, або – це твоя карма».

Не треба зі своєї допомоги робити велике діло тому, що це може призвести людину в стресі до почуття тривоги і вразливості. На самому ж ділі «невидима підтримка» при котрій одержувач не знає о вашій допомозі, буде найбільш ефективно.

Це як, наприклад, запитати питання в класі, тому, що ви знаєте, що однокласник не розуміє матеріал, а вчитель ще раз пояснить. На прикінці пам'ятайте, що соціальна підтримка хоча і корисна, не замінює психологічне консультування чи психотерапію [31].

Спілкування з близькими друзями і набуття нових друзів. Старий друг краще нових двох. Тут треба розуміти, що не з усіма стресовими ситуаціями можна поділитися з новими друзями. Або ж є і такі, котрі зрозуміють тільки близькі люди. Набуття нових друзів стосується зокрема ситуації яка склалася в країні зараз, тому, що багато людей покинули місця постійного проживання і перемістилися по Україні або ж за її межі. Тому пошук людей однодумців, єдиних духом дуже важливий для стресостійкості.

Як зазначали вище – переносити стресові ситуації краще разом, принцип «давай боятися разом». По прагненню належати можна сказати, що воно зазвичай є і в умовах стабільності і спокійного життя, але коли кризові ситуації, то це прагнення загострюється.

Принцип подолання стресу тут схожий на попередній, це бажання бути частиною чогось цілого. Приведу приклад, коли ви працюєте в організації відносно не великій і вас знають всі члени колективу і ви всіх знаєте, навіть маєте якісь товариські відносини. Тому разом краще переживати стрес не тільки в колі родичів, друзів, але й на роботі, в колективі.

Залучення до груп та об'єднань, тут мається на увазі якась спільнота, наприклад студентська чи професійна, де вас можуть і не знати близько, але по зверненні підтримають і допоможуть. Звернення по професійну допомогу ми вже казали що це може бути психолог, психотерапевт або ж лікар чи їх тандем. При пошуках духовної опори людина шукає відповіді на ті питання, на які за своє буття не знайшла або ж усвідомила свою причетність до духовного світу і звернулася до релігії чи до пізнання своєї духовності та пошуку себе.

Краще вірити в щось добре та величне чим не вірити зовсім. Лікувальний ефект кращий при вірі в лікування, лікарів, в себе. Тому так званий «ефект плацебо» настає при вірі людини в ліки. Відсутність віри не допомагає навіть з

самими кращими ліками! Тому це ще один з ресурсів подолання стресу і не має значення прийде людина до церкви чи буде плекати духовність всередині себе!

Психологічна допомога вимушеним переселенцям зрілого віку може надаватися в різних формах. До них відносяться:

Індивідуальна психотерапія – це вид психотерапії, який проводиться терапевтом і клієнтом один на один. Індивідуальна психотерапія може допомогти клієнту зрозуміти свої переживання, розвинути здорові coping-механізми і адаптуватися до нових умов життя.

Групова психотерапія – це вид психотерапії, який проводиться з групою людей, які мають схожі проблеми. Групова психотерапія може допомогти людям відчувати, що вони не самотні, і навчитися підтримувати один одного.

Психологічні тренінги – це програми, які спрямовані на розвиток певних психологічних навичок, таких як управління стресом, вирішення проблем тощо. Психологічні тренінги можуть бути корисними для вимушених переселенців, які хочуть навчитися справлятися зі стресом і адаптуватися до нових умов життя.

Психологічна допомога вимушеним переселенцям зрілого віку повинна бути доступною, своєчасною та ефективною. Важливо, щоб допомога надавалася фахівцями, які мають досвід роботи з людьми, які пережили травматичні події.

ВИСНОВКИ

Дослідження психологічних стратегій подолання стресу у вимушених переселенців зрілого віку виявляється надзвичайно актуальним, оскільки ця група населення часто стикається з серйозними викликами та стресовими ситуаціями, пов'язаними з переселенням.

Дослідження визначило основні фактори стресу, з якими стикаються вимушені переселенці зрілого віку. Це включає втрату рідного місця проживання, розрив з соціальним середовищем, нестабільність життєвих умов, фінансові труднощі та інші фактори, які впливають на їхнє психічне здоров'я.

Результати дослідження показали, що соціальна підтримка грає важливу роль у психологічній адаптації вимушених переселенців зрілого віку. Родина, друзі, спільнота та професіонали, які надають психологічну підтримку, можуть допомогти зменшити рівень стресу та поліпшити їхнє самопочуття.

В роботі були проаналізовані різні психологічні стратегії подолання стресу, такі як: копінг, саморегуляція, почуття гумору, самооцінка, виховання волі, позитивне мислення та інші. Для вимушених переселенців зрілого віку рекомендується розвивати позитивне мислення, займатися фізичною активністю, звертатися до психологічних служб та групової підтримки. Також в мережі інтернет є багато посилань на літературу, сайти чи на психологічні центри надання антистресової психологічної допомоги.

Дослідження вказує на необхідність подальшого розвитку програм та послуг для психологічної підтримки вимушених переселенців зрілого віку. Професіонали та волонтери, які працюють з цією категорією переселенців, повинні бути наділені необхідними знаннями та навичками для надання психологічної допомоги.

Усе вищезазначене свідчить про важливість подальших досліджень та розвитку програм та ініціатив для покращення психічного здоров'я вимушених переселенців зрілого віку і сприяння їхній успішній адаптації в новому середовищі.

Вимушені переселенці зрілого віку залишаються вразливою групою, і їхні потреби та виклики можуть змінюватися з часом. Розуміння та врахування цих змін у подальших програмах та ініціативах є важливим завданням для забезпечення їхньої психологічної підтримки.

Важливо підкреслити, що вимушені переселенці зрілого віку можуть мати великий потенціал для сприяння соціальному та економічному розвитку нових громад, якщо їм надається можливість і підтримка для власного саморозвитку та участі в житті спільноти.

Психологічна підтримка вимушених переселенців зрілого віку є важливою складовою гуманітарної допомоги та соціальної солідарності. Подолання стресу цієї групи осіб вимагає уважної уваги, спеціалізованих програм та зусиль з боку усіх зацікавлених сторін, включаючи урядові органи, неприбуткові організації, громадські ініціативи та громадянське суспільство.

Психологічна допомога вимушеним переселенцям зрілого віку повинна бути доступною, своєчасною та ефективною. Важливо, щоб допомога надавалася фахівцями, які мають досвід роботи з людьми, які пережили травматичні події.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Американська психологічна асоціація. *Discovering psychology*. URL: / sixth edition/ www.worthpublishers.com
2. Ассаджолі Р. Психосинтез теория и практика, от душевного кризиса к высшему я, М. Рефл. Бук 1994
3. Афанасьєва Н.Є. Основи психогігієни та психопрофілактики. Навчальний посібник Харків 2016. С. 26.
4. Влаштована поведінка: більше подібностей ніж відмінностей *Seiffge-Krenke - Journal of Adolescence*, 1993
5. За матеріалами презентації 5 «Стрес» викладача ЗНУ Дубяга Я.Д.
6. Інтернет видання Mozok. URL: <https://mozok.ua/depressiya/testy/item/2703-shkala-trivogi-splbergera-STAI>
7. Інтернет журнал «Publish Ukraina». URL: <https://publish.com.ua/susplstvo/yak-rozvinuti-pochuttya-gumoru.html>
8. Кононова, М., Кучма, Т. Сутність стресу як психологічної категорії. Молодий вчений, 1 (89), 28-32. URL: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2021-1-89-6>
9. Коцан. І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини, Міністерство освіти і науки України Волинський національний університет імені Лесі Українки. Редакційно-видавничий відділ —Вежа Волинського національного університету імені Лесі Українки Луцьк – 2011. с.175.
10. Майерс, Девід. Социальная психология. «Social Psychology», 7th ed., 2002.
11. Марценюк Є.С. Психологічні особливості життєвої стійкості особистості юнацького віку: магістрантка кафедри психології Герасіна Світлана Вікторівна кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології Університет Григорія Сковороди в Переяславі м. Переяслав

12. Національна дослідницька спілка. Recognition and Alleviation of Pain and Distress in Laboratory Animals.
13. Проект Агрокебети, агроосвіта майбутнього
URL: <https://blog.agrokebety.com/matrytsya-eyzenkhauera>
14. Психологіс. Енциклопедія практичної психології.
URL: http://psychologis.com.ua/pozitivnaya_psihologiya_i_problema_zla.htm
15. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ: КОНДОР, 2005.
16. Сайт : відповіді на всі випадки життя. URL: <http://help-me.pp.ua/23798-yak-rozvinuti-samoprovagu.html>
17. Сердюк Л.З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. *Актуальні проблеми психології*. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том V.
18. Степаненко Л. В. Копінг-стратегії та психологічний захист як механізми саморегуляції особистості. *Збірник наукових праць*. Теорія і практика сучасної психології, 2017, № 1.
19. Столяренко О.Б. Психологія особистості: навчальний посібник. Кам'янець – Подільський, 2012
20. Стресостійкість особистості як фактор впливу на опанувальну поведінку студентської молоді. *Вісник Національного університету оборони України 1 (65)*. 2022
21. Черкасова А.А., Резильєнтність як одна з головних навичок людини XXI століття соціально-психологічні аспекти розвитку суб'єктів освітнього процесу. *Матеріали II Всеукраїнського науково-практичного форуму «Соціально-психологічні аспекти розвитку особистісно-професійної компетентності педагога в умовах інноваційних змін»* (07–12 грудня 2020 року). Суми, 2020.
22. Чиханцова О.А. Модель життєстійкості особистості.
URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v5/i17/17.pdf>

23. Berg C.A., Meegan S. P., & Deviney P.P. A social-contextual model of coping with everyday problems across the lifespan. *International Journal of Behavioral Development*. 1998. № 22(2). P. 231—237.
24. Compas B. E. An agenda for coping research and theory: basic and applied developmental issues. *International Journal of Behavioral Development*. 1998. № 22(2). P. 231—237.
25. Frydenberg E. *Beyond Coping. Meeting goals, visions and challenges*. Oxford University Press, 2002. P. 272
26. Frydenberg E. (ed.) *Learning to Cope: Developing as a Person in Complex Societies*. Oxford: Oxford University Press, 360 pp. 1999
27. Lazarus, R.S. *Emotion and Adaptation*. New York: Oxford University Press, 1991
28. Maddi S. R. Hardiness: The courage to grow from stresses. *The Journal of Positive Psychology*. 2006. T. 1. C. 160—168.
29. Maddi S. R., Khoshaba D. M. Hardiness and Mental Health. *Journal of Personality Assessment*. 1994. C. 265–274.
30. Maddi S. The Hardiness Enhancing Lifestyle Program for Improving Physical. *Mental and Social Wellness*. National Wellness Institute. 1987. C. 101—115.
31. The Road to Resilience. *The Journal American Psychological Association*. 2014.
32. The journal. URL: <https://eliseevani.files.wordpress.com/2012/11/>