

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

**на тему: ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ СТРЕСОВОЇ СИТУАЦІЇ ПІД
ЧАС ВІЙНИ В УКРАЇНІ**

Виконала: студентка V курсу,
групи 6.0539—1з
спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: Психологія
Сидорук Вікторія Сергіївна
Науковий керівник: Пучина О.В.
к.психол.н., доцент, керівник студії
практичної психології «Персона»
Рецензент: Іванова Л.С., к.філос.н., доцент
кафедри педагогіки та психології освітньої
діяльності

Запоріжжя
2024

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

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

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

« _____ » _____ 2024 р.

ЗАВДАННЯ

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Сидорук Вікторії Сергіївні

Тема роботи Особливості переживання стресової ситуації під час війни в Україні

керівник роботи Пучина О.В., к.психол.н., доцент, керівник студії практичної психології «Персона»

науковий консультант:

затверджені наказом ЗНУ від «05» 02 2024 року № 235—с

2. Строк подання студентом роботи _____

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

4. Зміст розрахунково—пояснювальної записки: проаналізувати теоретичні підходи до розуміння поняття стресу у науковій літературі; розкрити психологічні особливості війни як соціально-психологічного явища; розглянути моделі та механізми подолання стресу; провести емпіричне дослідження особливостей переживання стресової ситуації під час війни в Україні.

5. Перелік графічного матеріалу: 2 таблиці, 3 діаграми

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання Прийняв
Вступ	Пучина О.В., к.психол.н., доцент		
Розділ 1	Пучина О.В., к.психол.н., доцент		
Розділ 2	Пучина О.В., к.психол.н., доцент		
Розділ 3	Пучина О.В., к.психол.н., доцент		
Висновки	Пучина О.В., к.психол.н., доцент		

6. Консультанти розділів роботи

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

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

Студент _____ В.С. Сидорук

Керівник роботи _____ О.В. Пучина

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ А.О. Неманежина

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота бакалавра складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел (34 видання), 4 додатки. Текст дослідження містить 2 таблиці, 3 діаграми. Загальний обсяг дослідження складає 54 сторінки.

Об'єкт дослідження: Стрес як психологічний феномен в умовах війни в Україні.

Предмет дослідження: Психологічні особливості переживання стресової ситуації під час війни в Україні.

Мета дослідження: Теоретично обґрунтувати та вивчити емпірично психологічні особливості переживання стресової ситуації під час війни в Україні.

Гіпотеза дослідження: Стрес як специфічний психічний стан пов'язаний з емоціями.

Методи дослідження. Теоретичні: метод аналізу й узагальнення психолого-педагогічної літератури з проблеми, синтезу наукових поглядів; емпіричні: опитувальник виявлення основних видів стресу, опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса, симптоматичний опитувальник «Самопочуття в екстремальних умовах», (для узагальнення якісного і кількісного аналізу експериментальних даних використано математичні методи, а також метод математичної статистики – t-критерій Стьюдента).

Наукова новизна полягає у тому, що було теоретично обґрунтовано та емпірично визначено особливості переживання стресової ситуації під час війни в Україні.

СТРЕС, ВІЙНА, ЕМОЦІЙНИЙ СТАН, УКРАЇНЦІ, ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН.

SUMMARY

Sydoruk Viktoriia. Peculiarities of the Experience a Stressful Situation during the War in Ukraine.

Object of research: Stress as a psychological phenomenon in the conditions of war in Ukraine.

Subject of research: Psychological features of experiencing a stressful situation during the war in Ukraine.

The purpose of the research: To theoretically substantiate and study empirically the psychological features of experiencing a stressful situation during the war in Ukraine.

The hypothesis of the research: Stress as a specific mental state is associated with emotions.

Research methods. Theoretical: method of analysis and generalization of psychological and pedagogical literature on the problem, synthesis of scientific views; empirical: the questionnaire for identifying the main types of stress, the questionnaire "Coping strategies" by R. Lazarus, the symptomatic questionnaire "Well-being in extreme conditions", (for the generalization of the qualitative and quantitative analysis of experimental data, mathematical methods were used, as well as the method of mathematical statistics - Student's t-test).

The scientific novelty lies in the fact that the peculiarities of experiencing a stressful situation during the war in Ukraine were theoretically substantiated and empirically determined.

STRESS, WAR, EMOTIONAL STATE, UKRAINIANS, PSYCHOLOGICAL STATE.

ЗМІСТ

ВСТУП	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПЕРЕЖИВАННЯ СТРЕСОВОЇ СИТУАЦІЇ ПІД ЧАС ВІЙНИ В УКРАЇНІ	10
1.1. Аналіз поняття «стрес» у науковій літературі	10
1.2. Психологічні особливості війни як соціально-психологічного явища	16
1.3. Моделі та механізми подолання стресу	20
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ СТРЕСОВОЇ СИТУАЦІЇ ПІД ЧАС ВІЙНИ В УКРАЇНІ	25
2.1. Опис та постановка емпіричного дослідження особливостей переживання стресової ситуації під час війни в Україні	25
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження	27
ВИСНОВКИ	40
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	43
ДОДАТКИ	47

ВСТУП

Актуальність дослідження. Проблема виникнення стресу в людини, її перебігу та наслідків привертає увагу фахівців різних галузей науки, від медиків до соціологів та психологів. За оцінками численних експертів, було встановлено, що більшість населення страждає на психічні розлади, які були викликані хронічним або гострим стресом. Стрес стає певною епідемією та є основною проблемою сучасного суспільства.

Стрес як специфічний психічний стан пов'язаний з емоціями, що виявляються і знаходять своє відображення в мотиваційній, когнітивній, вольовій та інших сферах особистості. Саме тому феномен стресу варто вивчати із психологічної точки зору, саме на цьому акцентують увагу у своїх роботах вітчизняні науковці на сучасному етапі Н. Бамбурак, М. Гуцман, О. Даниляк, О. Заячківська, М. Кононова, Т. Кучма, С.-А. Маринець, Л. Наугольник, О. Овчаренко, Ю. Пилипака, В. Романюк, О. Сафін, О. Сорока, Ю. Тептюк.

Війна – руйнівне явище, і якщо навіть на території проживання не відбуваються активні бойові дії, чи територія проживання людини є прифронтовою зоною, то людей супроводжує постійне емоційне напруження, а також стрес, що стає звичним емоційним станом в умовах війни в Україні. Особливості емоційно-психологічного стану особистості в умовах війни, зокрема в Україні висвітлюють у своїх роботах науковці Ю. Бакка, І. Грузинська, Л. Журавльова, В. Зливков, С. Кузікова, С. Лукомська, О. Мазур, Д. Мошонська, В. Панок, В. Предко, Д. Предко, Н. Савелюк, В. Самойлова, Т. Титаренко, І. Ткаченко, Л. Хильченко, В. Чепурна. За два роки повномасштабного військового вторгнення до України особливу актуальність сьогодні здобуває проблема переживання стресової ситуації під час війни в Україні, а також можливі шляхи розв'язання цього питання. Це зумовило вибір

теми кваліфікаційної роботи «Особливості переживання стресової ситуації під час війни в Україні».

Об'єкт дослідження – стрес як психологічний феномен в умовах війни в Україні.

Предмет дослідження – психологічні особливості переживання стресової ситуації під час війни в Україні.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та вивчити емпірично психологічні особливості переживання стресової ситуації під час війни в Україні.

Завдання дослідження:

- розкрити теоретичні аспекти проблеми переживання стресової ситуації під час війни в Україні;

- обрати діагностичні засоби для вивчення особливостей переживання особистістю стресової ситуації під час війни в Україні;

- з допомогою обраних методів здійснити психологічну діагностику та емпіричний аналіз переживання особистістю стресової ситуації під час війни в Україні.

Методи дослідження. Для розв'язання окреслених завдань, досягнення мети дослідження використано методи теоретичного й емпіричного рівня:

- теоретичні методи (метод аналізу й узагальнення психолого-педагогічної літератури з проблеми, синтезу наукових поглядів).

- емпіричні (опитувальник виявлення основних видів стресу, опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса, симптоматичний опитувальник «Самопочуття в екстремальних умовах»).

- для узагальнення якісного і кількісного аналізу експериментальних даних використано математичні методи, а також метод математичної статистики – t-критерій Стьюдента.

Наукова новизна дослідження полягає у тому, що було теоретично обґрунтована та емпірично визначено особливості переживання стресової ситуації під час війни в Україні.

Структура дослідження: кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел (34 видання), 4 додатків. Текст дослідження містить 2 таблиці, 3 діаграми. Загальний обсяг дослідження складає 50 сторінок, основний зміст представлений на 35 сторінках друкованого тексту.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПЕРЕЖИВАННЯ СТРЕСОВОЇ СИТУАЦІЇ ПІД ЧАС ВІЙНИ В УКРАЇНІ

1.1. Аналіз поняття «стрес» у науковій літературі

Однією з найпоширеніших причин неблагополуччя, невдач та страждань будь-якої людини є стрес.

У «Психологічному словнику-довіднику» вказується, що слово «стрес» англійського походження і в перекладі на українську означає «напруження». Тобто на кожну дратівливу дію докілья організм відповідає певним напруженням. Стрес виникає у момент прояву найсильнішої реакції організму, яка виходить з-під контролю [21].

У сучасній науковій літературі термін «стрес» використовується у різних значеннях. Так канадський фізіолог Ганс Сельє вводить термін «стресор» і характеризує його як сильний несприятливий вплив, що негативно впливає на організм [33]. У подальшому поняття «стресор» чи «стрес-фактор» почали використовувати як синоніми.

Вчені Б. Мак'юен [32] та Ю. Таче [34] під стресом розуміють суб'єктивні реакції, що відображають внутрішній психічний стан напруження та збудження, що визначається через емоції, оборонні реакції та процеси подолання, що відбуваються в самій людині.

Також дослідницею Л. Наугольник стрес визначається як неспецифічні риси фізіологічних та психологічних реакцій організму при сильних, екстремальних для нього впливах. Ці реакції необхідні для підтримки поведінкових процесів і психічних процесів з подолання таких стресових впливів [16].

О. Овчаренко вважає, що стрес є реакцією не стільки на фізичні властивості ситуації, скільки на особливості взаємодії між особистістю та оточуючим світом. Це є переважно продуктом наших когнітивних процесів, способу мислення, оцінки ситуацій, знання власних можливостей, ступеня навченості методам управління та стратегії поведінки, їх адекватного вибору [22].

Гансом Сельє був докладно описаний механізм стресу, в якому він виділяє три основні стадії розвитку стресу [33]:

1. Стадія тривоги. На цій стадії розвитку стресу людина перебуває у стані настороженості та напруження. Хоча фізично і морально людина добре почувається і перебуває у хорошому настрої, у період можуть виникнути деякі психосоматичні розлади: мігрень, алергія, виразка шлунку чи гастрит.

2. Стадія резистентності виникає, якщо стрес, як і раніше, залишається сильним. Усі ресурси, реалізовані організмом адаптацію, починають активно витрачатися. Людина вже не відчуває піднесення сил, але вже готова до більш-менш тривалого подолання труднощів, незважаючи на ще відчутну втому.

3. Стадія виснаження настає за тривалого впливу стресу на організм. Енергія, витрачена на боротьбу з обставинами, вже вичерпана, а моральні та фізичні сили закінчуються. Людина більше не має можливості захищатися. У цьому випадку допомога може бути надана вже зі сторони у вигляді підтримки або усунення причини, що викликає стрес [33].

У цілому симптоми стресу Н. Бамбурак [2], М. Гуцман [2], В. Крайнюк [8], О. Овчаренко [22], Т. Циганчук [31] поділяють на групи: когнітивні, емоційні, поведінкові, фізіологічні.

Когнітивні – погіршення сприймання, зниження концентрації уваги, ослаблення короткочасної та довготривалої пам'яті, втрата ініціативи, постійні негативні думки, імпульсивність мислення, поспішність у прийнятті рішень (Т. Циганчук) [31].

Емоційні – дратівливість, занепокоєння, хвороблива недовірливість, схильність до нападів гніву, незадоволеність роботою, різке зниження ступеня задоволеності особистості життям, депресія (Н. Бамбурак, М. Гуцман) [2].

Поведінкові – погіршення взаємин у сім'ї, нерациональний розподіл часу, надмірна зайнятість, інтенсивне куріння, вживання алкоголю, зневага відпочинком, виникнення мовленнєвих проблем, ухильність у поведінці тощо (В. Крайнюк) [8].

Фізіологічні – головний біль, серцебиття, втома, спазми, непритомність, часті застудні захворювання, грип, інфекції та ін. (О. Овчаренко) [22]

Стрес також поділяють на короткочасний та тривалий. Короткочасний стрес – це всебічний прояв початку тривалого стресу. При дії стресорів, що викликають тривалий стрес (а довго може витримати лише порівняно несильні навантаження), початок розвитку стресу буває стертим, з певною кількістю проявів адаптаційних процесів. Тому короткочасний стрес можна розглядати як посилену модель початку тривалого стресу. І хоча за своїми проявами короткочасний і тривалий стрес відрізняються один від одного, проте, в їх основі лежать ідентичні механізми, що працюють у різних режимах (з різною інтенсивністю) [22].

Короткочасний стрес – бурхливе витрачання «поверхневих» адаптаційних резервів і водночас початок мобілізації «глибоких». Якщо «поверхневих» резервів недостатньо для відповіді на екстремальні вимоги середовища, а темп мобілізації «глибоких» недостатній для компенсації адаптаційних резервів, що витрачаються, то індивід може загинути при зовсім невитрачених «глибоких» адаптаційних резервах [22].

Як зазначають О. Макаренко та М. Голубева, тривалий стрес – поступова мобілізація та витрачання і «поверхневих» та «глибоких» адаптаційних резервів. Його перебіг може бути прихованим, тобто відображатися у зміні показників адаптації, які вдається реєструвати лише спеціальними методами [13].

О. Макаренко разом з М. Голубевою додають, що максимально тривалі стресори, що переносяться, викликають виражену симптоматику стресу. Адаптація до таких чинників може бути за умови, що організм людини встигає, мобілізуючи глибокі адаптаційні резерви, підлаштовуватися до рівня тривалих екстремальних вимог середовища [13].

Симптоматика тривалого стресу нагадує початкові загальні симптоми соматичних, а часом тяжких хворобливих станів. Такий стрес може переходити у хворобу. Причиною тривалого стресу, на думку Ю. Пилипаки та В. Романюк, може стати екстремальний чинник, що повторюється. У цій ситуації поперемінно «відключаються» процеси адаптації та реадaptaції. Їх прояви можуть здаватися злитими [18].

Ю. Пилипака та В. Романюк підкреслюють, що особливість психології стресу полягає в тому, що він однаковою мірою виникає в дітей і в дорослих. Його походження перебуває над психіці, а мозку людини. Коли людина потрапляє в несприятливу для неї ситуацію, або ситуацію, яка їй не знайома, мозок автоматично починає шукати захист. Іноді це може бути навіть корисним, оскільки стрес допомагає людині адаптуватися в умовах, що змінюються. Однак у разі тривалих сильних переживань можуть наступити психологічні і фізіологічні негативні наслідки для людини [18].

Як вважає Т. Циганчук, чинники, що викликають стрес, можуть бути негативними і позитивними. При цьому має значення лише те, що вони призводять до змін у житті. Для людини характерна наявність стресорів психологічного характеру: стрес викликається не самою ситуацією, а тим, як людина її сприймає та суб'єктивно оцінює [31].

У «Сучасному тлумачному психологічному словнику» ситуація трактується як категорія, що дає змогу аналізувати спосіб життя за допомогою просторово-часових характеристик, у яких життєдіяльність здійснюється як єдність свідомості та діяльності [28].

У трактуванні ситуації можна назвати кілька підходів. Так, ситуація може розглядатися як:

1) сукупність елементів середовища або фрагмент середовища на певному етапі життєдіяльності індивіда (по суті, за такого підходу ці поняття – середовища та ситуації – ототожнюються);

2) результат активної взаємодії особистості та середовища;

3) система суб'єктивних та об'єктивних елементів, що об'єднуються у діяльність суб'єкта;

4) когнітивний конструкт особистості, що відображає частину об'єктивної реальності

При розгляді ситуації як складної форми суб'єкт-об'єктних взаємин суб'єкту в ній відводиться вирішальна роль. Так, за словами В. Москаленко, Ситуація виникає як результат певної активної взаємодії суб'єкта з середовищем, що призводить до виділення з об'єктивної сукупності явищ, що згодом організовуються в певне цілісне утворення, з урахуванням актуальної позиції самого суб'єкта в оточуючому світі. Сукупність психологічних ситуацій обумовлює соціалізацію суб'єкта як процес і результат засвоєння та активного відтворення індивідом соціального досвіду та формування елементів його образу «Я» [14].

Серед інших видів ситуації, що описуються вітчизняними психологами, слід назвати стресові ситуації. Автори І. Грузинська [3], М. Кононова [6], Т. Кучма [6] розуміють її як наслідок непередбачуваних та некерованих подій, що викликають у людини страх; дії особистості в стресовій ситуації розвиваються відповідно до стадій перебігу стресу.

О. Сафін та Ю. Тептюк вважають, що деякі ситуації, які об'єктивно не є негативними, можуть, як і раніше, сприйматися як стресові. Це відбувається через те, що ми думаємо, що не готові впоратися з ними ефективно або ніколи не стикалися з таким. У цьому полягає психологія стресу [23].

Таким чином, стресова ситуація – це важливий чинник, який впливає на фізичне та психічне здоров'я людини. А інтерпретація подій та проблем у житті може вирішити, чи є вони позитивними чи негативними для нас.

О. Сорока вважає, що особливості прояву стресу можуть виражатися:

- у порушенні психомоторики (тремтіння рук, тремтіння голосу, зміні ритму дихання, порушенні мовленнєвих функцій, уповільненні реакції);
- у порушенні режиму дня (скорочення сну, під час роботи у нічний час, у необхідності відмовитися від корисних навичок);
- у професійних порушеннях (збільшенні кількості помилок на роботі, низькій продуктивності робочої діяльності, погіршенні точності при виконанні необхідних зусиль);
- у порушенні соціально-рольових функцій (у збільшенні конфліктності, прояві антисоціальної поведінки, нестачі часу, підвищеної стомлюваності, поспіху, у проблемах спілкування) [26].

Одним з основних показників стресу Н. Бамбурак та М. Гуцман називають його нестійкість. У деяких випадках ця умова може опинитися в оптимальному стані, в той час як в інших випадках це може перетворитися на стан нервового емоційного напруження, що характеризується низькою ефективністю, поганим функціонуванням систем та органів, а також виснаженням енергетичних ресурсів [2].

Таким чином, стрес – це природний захисний механізм, стереотипна реакція організму (не психіки) людини на будь-який тип впливів та труднощів. Фізіологічні процеси, звичайно, знаходять свій прояв у психіці, але не прямо, не однозначно, бо будь-які явища на рівні психіки включені у власну систему психічної діяльності та знаходяться під вирішальним впливом своїх психологічних закономірностей.

Таким чином, приходимо до висновку про те, що невеликі стреси корисні для особистості, тому що вони дозволяють їй мобілізуватися та в короткий термін здійснити необхідну діяльність, використовуючи можливості та резерви свого організму. Тривалі ж та інтенсивні стреси збільшують небезпеку порушення фізичного та психічного здоров'я людини, ведуть до руйнівних наслідків для організму, аж до смерті.

Люди, які негативно сприймають оточуючий світ, повинні зрозуміти себе і свою реакцію на ситуації, що провокують стрес. Тоді вони зможуть навчитися успішніше справлятися зі стресом. Зміна ставлення до ситуації у такому разі і стане найефективнішою у подоланні стресу.

1.2. Психологічні особливості війни як соціально-психологічного явища

У сучасному розумінні війна являє собою засіб і одночасно технологічний процес знищення людей та руйнування матеріальних цінностей, які використовуються державами та міждержавними коаліціями, окремими корпораціями (тероризм) для досягнення глобальних та локальних цілей.

В. Москаленко вказує, що війна – це і форма соціального конфлікту. У цьому, як й у будь-якому іншому конфлікті, для війни характерні два чинники: наявність дефіциту ресурсу (на оволодіння яким війна, власне, і спрямована), і навіть формування образу ворога щодо реального (чи потенційного) противника [14].

В. Панок вважає, що у психологічному аспекті сприймання війни має двоїстий характер. Для тих, хто перебуває поза сферою воєнних дій, війна є антиподом світу як стану невійни [17].

У свою чергу, для воюючих сторін і мирних громадян, що перебувають у сфері воєнних дій, війна – це світ реального життя, в якому складаються та діють певні правила поведінки – закони війни, що передбачають чітку диференціацію протиборчих сторін на своїх (союзників) та чужих (ворогів)). Подібна диференціація пояснює подвійний стандарт оцінки поведінки воюючих (як з боку самих воюючих, так і тих, хто безпосередньої участі у військових діях не бере, однак має до них те чи інше відношення). Закони війни діють за умов воєнного часу і втрачають свою значущість за умов миру [17].

В. Предко та Д. Предко наголошують на тому, що війна – це завжди агресія, що тягне за собою вбивство та руйнування [20].

В. Самойлова наголошує, що війна – це стрес, адаптація до умов якого передбачає переключення людини на якісно відмінний умов мирного життя режим військової життєдіяльності [25]. З наукової точки зору стрес – це стан психічного або фізіологічного напруження, що виникає в процесі різних видів життєдіяльності людини в найбільш складних і важких умовах, пов'язаних з необхідністю якнайшвидшої адаптації всіх її ресурсів до взаємин, що склалися в рамках ситуації, що виникла [25].

Як зазначає Ю. Бакка, військовий синдром мирної людини на війні складається із симптомів, пов'язаних із відчуттями перманентної небезпеки, що виходить як від дій ворогів. У війні населені пункти розглядаються воюючими сторонами як місця дислокації військових підрозділів, майно мирних громадян – як предмети, необхідні забезпечення військових операцій; зрештою, самі громадяни – як робоча сила [1].

С. Кузікова, В. Зливков та С. Лукомська констатують, що невдачі своїх військових підрозділів зводяться для підрозділів до втрат серед кадрового складу, знищення та пошкодження бойової техніки. У той самий час тактичні невдачі своїх припускають відступ захисників з рубежів і окупацію тих чи інших територій ворогом. Для мирного населення це поява додаткової небезпеки. Якщо раніше допомога своїм розглядалася як варіант належної поведінки, то тепер така ж поведінка щодо ворогів кваліфікується як неприпустима. У тому випадку, якщо мирне населення змушене співпрацювати з окупантами, його дії розглядаються як посібництво ворогові [10]. Таким чином, військовий синдром мирної людини полягає у виробленні та закріпленні на психологічному рівні стійкого відчуття перманентної небезпеки, яка може виходити від чужих (ворогів). Умовою формування такого синдрому є війна.

О. Мазур, І. Ткаченко та В. Чепурна відзначають, що мирні жителі, які стали свідками війни, схильні до посттравматичного синдрому та психічних травм, пов'язаних із загибеллю близької людини, емоційним насильством та ефектом «вторинної жертви» [12].

На думку Д. Мошонської, вторинні психічні травми, що завдаються новинами про загиблих і поранених серед збройних сил та цивільного населення, викликають ефект втоми від співпереживання та психологічне «черствіння»: почуття співчуття щодо одного чи кількох людей викликати легше, ніж у відношенні тисяч, що гинуть далеко від наших очей [15].

Врешті-решт, за умов затяжної війни виникає відчуття безнадійності, блокується пошук можливостей щодо її завершення, - про це пише В. Панок [17].

В. Москаленко вказує, що політичні, соціально-економічні та культурно-історичні наслідки війни відображаються в міжособистісному та публічному дискурсі та посилюють почуття невпевненості в майбутньому в постконфліктних суспільствах, які характеризуються також об'єктивним скороченням очікуваної тривалості життя та зниженням суб'єктивної передбачуваності тривалості життя [14].

На думку Н. Савелюк, загальний індекс переживання посттравматичного стресу у цивільного населення позитивно корелює з такими механізмами психологічного захисту, як витіснення та регресія, причому копінг-стратегія «втеча-уникнення», тобто уявне прагнення, відхід у фантазії та поведінкові зусилля, спрямовані на втечу чи уникнення проблеми. виявилася пов'язаною з більш вираженим нав'язливим відтворенням травми [24].

Ці дані добре узгоджуються з висновками Ю. Бакки, які вказують на найпоширеніші механізми захисту в умовах війни: витіснення, проєкцію, заміщення та компенсацію [1]. Крім того, слід, на думку І. Грузинської, враховувати, що ці ж стратегії можуть використовуватися для захисту позитивної групової ідентичності у тривалих війнах [3].

О. Мазур, І. Ткаченко та В. Чепурна акцентують увагу на тому, що у ході війни почуття загрози та дистрес посилюють потребу у зниженні сприйнятої невизначеності, у відновленні почуття контролю та безпеки, а також у отриманні соціальної та емоційної підтримки, що у свою чергу посилює виправдання соціальної системи – віру у справедливий устрій суспільства [12].

За словами Д. Мошонської, переживання невизначеності та екзистенційної загрози, особливо у випадках, коли воно пов'язане з почуттям гніву, запускає психологічні захисти, спрямовані на відновлення почуття контролю, що призводить до парадоксального підвищення впевненості у своїх судженнях про те, що відбувається і сприймається визначеність ситуації [15].

В. Предко та Д. Предко вказують, що переживання гніву, характерні для учасників війни, впливають на когнітивні процеси, провокуючи надмірний оптимізм та ілюзію контролю, зовнішній атрибутивний стиль при поясненні подій, недооцінку ризику та схильність до ризикованої поведінки [20].

За словами Ю. Бакки, тунельне мислення, впевненість у силовому рішенні як єдино можливому можуть поєднуватися з високою креативністю, що підтверджується цілою низкою експериментальних свідчень [1].

Н. Савелюк зауважує, що переживання небезпеки посилює відданість раніше прийнятим рішенням, чутливість до інформації, що підтверджує вже сформовані уявлення, і навіть нетерпимість до критики, потребу в афіліації, інгруповий фаворитизм і міжгрупові забобони [24].

Погоджуємось з Т. Титаренко, що досвід війни впливає на когнітивні процеси, на уявлення про світ. Переживання травми впливає на базові переконання особистості, знижуючи віру в свідомість і доброзичливість світу та підвищуючи потребу у їх відновленні. Непередбачуваність майбутнього, страх смерті і переживання важкоконтрольованої зовнішньої загрози посилюють відданість молитовним практикам і участь у релігійних обрядах, а також віру в надприродне [27].

Також Т. Титаренко констатує, що в ситуації нестабільності одним із способів подолання невизначеної ситуації в умовах війни в Україні стає звернення до астрологів, тарологів, ворожок і чаклунів, пов'язане з релігійністю і вірою в зумовленість майбутнього. На наш погляд, ці дані вказують на необхідність підтримки віри українців у свободу волі, критичного мислення та впевненості у своїй здатності впливати на ситуацію і в переживанні стресу в умовах війни [27].

1.3. Моделі та механізми подолання стресу

Проблема психологічного стресу набуває все більшої наукової та практичної актуальності у зв'язку з безперервним зростанням соціальної, економічної, екологічної, техногенної, особистісної екстремальності умов сучасного життя в умовах війни в Україні.

О. Даниляк, С.-А. Маринець разом з О. Заячківською зауважують, що сьогодні відомі та загально визнаними є основні три теоретичні моделі подолання стресу: модель его-психології, модель характерної риси або нахилу і контекстуальна модель. Кожна з цих моделей обумовлює своєрідний погляд на механізми подолання стресу та оцінку його результатів [4].

Его-психологічна модель базується на концепції систем захисту, таких як несвідомі адаптивні механізми. М. Кудінова вважає, що існує ієрархія таких механізмів відповідно до рівня їх розвитку. До найвищого рівня входять такі адаптивні процеси, як сублімація, альтруїзм, придушення та гумор [9].

Наступний, менш «зрілий» рівень складається з невротичних механізмів, таких як інтелектуалізація, формування реакцій, зміщення та дисоціація. Далі йде «незрілий» рівень, механізми якого включають уяву, проекцію, іпохондрію, пасивно-агресивну поведінку та вихід із дії. І, нарешті, найменш розвиненими є психічні механізми, що містять заперечення зовнішньої реальності, спотворення та оманливу проекцію. Цю модель активно розробляла Н. Хаан, використовуючи термін «подолання стресу» (копінг) у контексті цієї моделі стосовно найбільш досконалих або зрілих Его-процесів [за цит.: 22].

За твердженням В. Шебанової, его-психологічна модель має деякі обмеження. По-перше, вона не враховує характеру стресових умов. Більш того, его-процеси зазвичай оцінюються на основі першочерговості як адаптивні або неадаптивні, зрілі або незрілі. Однак незріла стратегія, така, як заперечення, може бути іноді високоадаптивною, а зріла стратегія, така як гумор, може бути неадаптивною, якщо вона використовується невідповідним, неадекватним чином [29].

По-друге, подолання стресу, що визначається у вигляді процесів захисту, надає великого значення зниження напруження та відновлення рівноваги, але приділяє невелику увагу функціями власне подолання стресу, сфокусованим на вирішенні проблеми. Підтримка емоційної рівноваги є важливою функцією подолання стресу, але вона вирішує проблеми [22].

Припущення, що лежить в основі моделі особистісних характеристик, полягає в тому, що подолання стресу як мінлива особливість впливає на поведінку в широкому спектрі ситуацій. Вважають, що дії індивіда при подоланні стресу за різних умов можна прогнозувати з урахуванням оцінки характерної індивідуальної особливості чи нахилу до подолання стресу. На жаль, вимірювання характерних рис і нахилів подолання стресу взагалі не визначають те, як людина справляється зі стресом у реальних стресових ситуаціях [22].

Тривале домінування у психології «особистісних» підходів призвело до того, що особистісним факторам приділялося набагато більше уваги, ніж зовнішнім (ситуаційним) факторам. Очевидно, що для розуміння та прогнозування поведінки людини необхідні більш детальне уявлення про ситуацію (її контекст) чудово продемонстроване Б. Мак'юеном [32].

У контекстуальній (ситуаційній) моделі подолання стресу оцінюється щодо певних стресових умов чи ситуацій. Припущення, що лежить в основі контекстуальної моделі, полягає в тому, що на наміри та дії при подоланні стресу впливає взаємозв'язок між людиною та контекстом потенційно стресовою ситуацією.

Варіант моделі, яку розробив С. Фолкман, ґрунтується на когнітивній оцінці стресу. У цій моделі подолання стресу визначається як зміна намірів та дій, які індивід використовує для того, щоб подолати зовнішні та/або внутрішні вимоги, що визначаються взаємозв'язком людини та стресових умов середовища [за цит.: 32].

Л. Журавльова та Л. Хильченко вказують, що три риси відрізняють цю модель від раніше викладених (Его-психологічної та моделі особистісних характеристик). По-перше, подолання стресу сприймається як цілком усвідомлений процес. По-друге, процеси подолання стресу ієрархічно не реалізуються на основі критеріїв їхньої зрілості чи ефективності за критеріями їхньої значущості, а оцінюються за контекстуальними критеріями. По-третє, подолання стресу, швидше за все, не є стабільною рисою особистості, а динамічною характеристикою, що відображає мінливість цього процесу [5].

З позиції когнітивної теорії стресу та адаптації процес подолання починається з когнітивної оцінки людиною її взаємозв'язку з умовами середовища. Р. Лазарус описує три типи когнітивної оцінки, які впливають на процес подолання [за цит.: 30]. Первинна оцінка визначається ступенем сприйманої загрози, властивостями стресора, психологічними особливостями індивіда. Вона дає змогу зробити висновки про характер ситуації. Існує три види подій, що піддаються первинній оцінці:

- 1) події, які не зачіпають індивіда і відповідно не потребують жодної реакції;
- 2) позитивні події, які можуть бути бажаними, або нейтральними;
- 3) події, що оцінюються як стресові [за цит.: 30].

Стресову оцінку Р. Лазарус також поділяв на три типи: травмуюча втрата, втрата, оцінка небезпеки, оцінка складного завдання. Вторинна оцінка критично доповнює первинну і визначає, якими методами людина може впливати на негативні події та їх результат, тобто на процес вибору механізму та ресурсів подолання стресу [за цит.: 30].

Вторинна оцінка – це процес, з якого індивід оцінює, що може бути зроблено для того, щоб подолати шкоду чи запобігти їй, поліпшити позитивний стан справ, тобто оцінюються можливості подолання стресової ситуації [за цит.: 30].

Третій вид оцінки – переоцінка, що ґрунтується на зворотному зв'язку результату взаємного зіставлення перших двох оцінок, що може призвести до зміни первинної оцінки і внаслідок цього до перегляду своїх можливостей, здібностей впливати на цю ситуацію, тобто до корекції вторинної оцінки. Після когнітивної оцінки ситуації включаються (свідомо чи несвідомо) механізми подолання – копінг-процес. Таким чином, на копінг впливають оцінка ступеня загрози, оцінка ресурсів, необхідних для подолання стресової ситуації, оцінка своїх дій, їх успішності у подоланні стресу [за цит.: 30].

Згідно з контекстуальною (ситуаційною) моделлю, подолання стресу виконує дві основні функції: вирішення проблеми (подолання стресу, сфокусоване на проблемі) та регулювання емоцій (подолання стресу, сфокусоване на емоціях). Для аналізу та розрізнення цих двох функцій запропоновано використовувати декілька концептуальних категорій. В. Пілецький пише про реакції, які змінюють ситуацію, що породжує стресові відчуття, і контролюють значення стресового відчуття з моменту його виникнення до дистресу. Автори звертають увагу на когнітивну активність, яка впливає на організацію уваги та змінює суб'єктивне значення (значимість) випадку, події для збереження сприятливого стану, а також на дії, які можуть впливати на конкретні умови взаємозв'язку людини та середовища [19].

Як вказує Я. Ляшин, контекстуальна модель також має обмеження. Для успішного подолання стресу має існувати певна незалежність від часового фактора (тривалості впливу) та характеру ситуації. Однак контекстуальні оцінки подолання стресу показали, що люди змінюють свої стратегії подолання стресу від ситуації до ситуації залежно, наприклад, від того, чи є конкретний випадок неприємністю, втратою чи загрозою, а також від соціальної ролі людини, від характеристик фізичних та соціальних факторів середовища, від того, чи перебуває він у небезпеці і який вибір стратегії поведінки зроблений для подолання стресу [11].

Однак сьогодні можна говорити про фактично сформований інтегративний особистісно-ситуаційний підхід, який сприяє новому розумінню взаємозв'язків «особистості» та «середовища». Згідно з цим підходом, люди відрізняються за ступенем прояву стабільності їх особистісних особливостей у різних ситуаціях; ситуації відрізняються за тим, наскільки вони сприяють чи перешкоджають прояву індивідуальних відмінностей людей. Так, люди з певними особистісними особливостями мають тенденцію обирати певні типи соціальних ситуацій. Когнітивне оцінювання та надання психологічного значення ситуаціям різного типу та рівня стресогенності впливають на вибір способів подолання стресу.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ СТРЕСОВОЇ СИТУАЦІЇ ПІД ЧАС ВІЙНИ В УКРАЇНІ

2.1. Опис та постановка емпіричного дослідження особливостей переживання стресової ситуації під час війни в Україні

Емпіричне дослідження проходило у три етапи:

- організаційно-методичний етап, під час якого було обрано контингент дослідження та визначено діагностичні засоби для вивчення специфіки переживання стресової ситуації під час війни в Україні;

- діагностичний етап, під час якого проводилася безпосередня діагностика контингенту дослідження за обраними методиками;

- аналітично-узагальнювальний етап, у межах якого проводився психологічний аналіз переживання стресової ситуації під час війни в Україні.

В емпіричній частині дослідження взяли участь 60 осіб, серед яких 22 чоловіків та 34 жінки. Вищу освіту серед учасників мають 47 осіб, 13 мають базову професійну освіту. Вік респондентів: 21-26 років – 16 осіб, 27-36 років – 24 особи, 37-45 років – 11 осіб, 45 років – 9 осіб. Діагностичні методики були представлені респондентам у вигляді електронних форм опитування на платформі Google.

Опишемо діагностичні методики, які, на нашу думку доцільні у діагностиці особливостей переживання стресової ситуації під час війни в Україні.

Розглянемо діагностичний інструмент дослідження.

1. Опитувальник виявлення основних видів стресу.

Методика відноситься до групи самооцінно-симптоматичних. При її розробці з різних опитувальників було відібрано 35 найбільш характерних

симптомів стресу, що характеризують його прояви на фізіологічному, інформаційному, емоційному рівнях.

Твердження, що формують субшкалу фізіологічного стресу, представлені різними загальносоматичними симптомами: головний біль, порушення сну, погіршення апетиту – дванадцять показників.

Твердження, що складають субшкалу інформаційного стресу, характеризують відчуття нестачі часу, інформаційної перевантаженості, погіршення пам'яті та розумових здібностей – лише шість показників.

Твердження та питання, що представлені в субшкалі емоційного стресу, виявляють різні негативні переживання: страх, тривогу, роздратування, невпевненість, незадоволеність – всього сімнадцять показників.

Загальний рівень стресу обчислюється шляхом підсумовування показників за всіма трьома субшкалами.

Оцінка ступеня виразності кожного симптому проводиться відповідно до наступної шкали: «ніколи», «рідко – приблизно раз на півроку», «іноді – зазвичай раз на місяць», «часто – раз на тиждень», «постійно». При обробці результатів відповіді випробуваного перетворюються на числову шкалу від однієї до п'яти балів відповідно. Таким чином, теоретичний розподіл показників за цією методикою знаходиться в діапазоні від 35 до 175 балів. За числовими показниками можна встановити низький, середній, високий та дуже високий рівні стресу.

2. Опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса

Опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса призначений для визначення копінг-механізмів, способів подолання труднощів у різних галузях психічної діяльності, копінг-стратегій.

Ця методика спрямована на виявлення притаманних для вас способів поведінки у стресових життєвих ситуаціях і містить вісім шкал: «Конфронтація», «Дистанціювання», «Самоконтроль», «Пошук соціальної підтримки», «Прийняття відповідальності», «Втеча-уникнення», «Планування вирішення проблеми», «Позитивна переоцінка».

3. Симптоматичний опитувальник «Самопочуття в екстремальних умовах»

Симптоматичний опитувальник було розроблений для виявлення схильності особистості до патологічних стрес-реакцій в екстремальних умовах. Найчастіше це проявляється у психосоматичних та емоційних розладах (патологічних стрес-реакціях). Опитувальник дає змогу визначити схильність до патологічних стрес-реакцій і невротичних розладів в екстремальних умовах за наступними симптомами самопочуття: психофізичне виснаження (знижена психічна та фізична активність), порушення вольової регуляції, нестійкість емоційного фону та настрою (сон, тривога та страхи, схильність до залежності. Повний опис методик поданий у додатку А.

Отже, обрані діагностичні засоби ми будемо застосовувати з метою емпіричного вивчення особливостей переживання стресової ситуації під час війни в Україні.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження

Розглянемо результати емпіричного дослідження особливостей переживання стресової ситуації під час війни в Україні. Емпіричні дані ми отримали під час безпосередньої діагностики контингенту дослідження. Первинні результати дослідження представлені у додатках Б, В, Г.

У табл. 2.1 та на діаграмі з рис. 2.1 представлені узагальнені результати діагностики домінуючих видів стресу у респондентів.

Таблиця 2.1.

Результати діагностики переважання видів стресу у респондентів

Рівні	низький		середній		високий		дуже високий	
	К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%
Фізіологічний	0	0%	22	36,7%	27	45%	11	18,3%
Емоційний	0	0%	32	53,3%	21	35%	7	11,7%
Інформаційний	3	5%	3	5%	36	60%	18	30%
Загальний	8	13,3%	24	40%	22	36,7%	6	10%

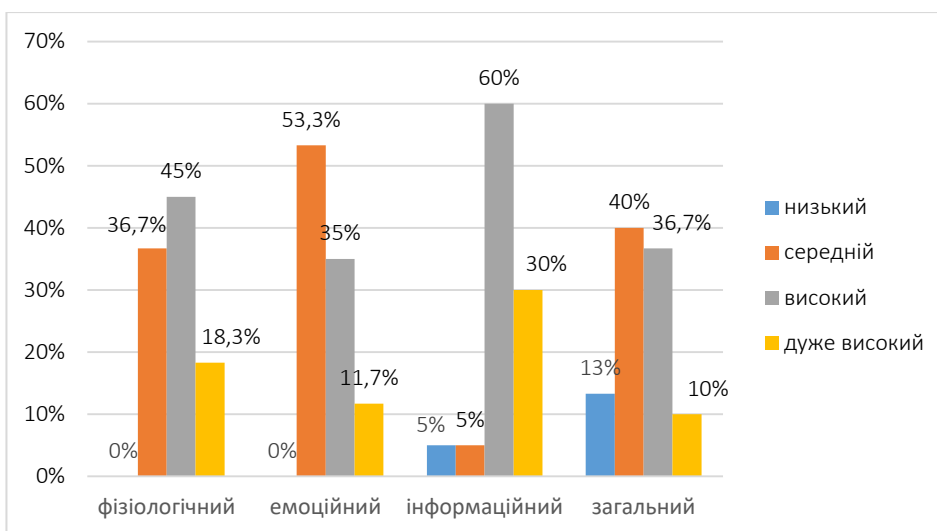


Рис. 2.1. Відсотковий розподіл різновидів стресу в респондентів

Розглядаючи результати діагностики співвідношення різновидів стресу, якій переживають респонденти під час війни ми виявили наступне. Так, низький рівень фізіологічного стресу не виявив жоден із респондентів. Тобто всі респонденти відзначають у себе наявність різних фізіологічних реакцій та станів, притаманних стресу. Не виявлено серед респондентів осіб, в яких фізіологічні прояви стресу під час війни ніколи не фіксувались.

Середній рівень переживання фізіологічного стресу був зафіксований в 36,7%. Під час війни високий рівень стресу на фізіологічному рівні переживають 45% учасників емпіричного дослідження. Дуже гостро переживають фізіологічний стрес в умовах війни 18,3% досліджуваних, які за результатами діагностики за цією шкалою виявили дуже високий рівень.

В 58,3% респондентів режим дня не відповідає їхнім біоритмам через повітряні тривоги. 55% опитаних нерегулярно харчуються під час війни, мають поганий сон 68,3% респондентів, прискорене серцебиття, біль у серці (73,3%), утруднене дихання (50%), а також проблеми з шлунково-кишковим трактом (71,7%). Досліджувані спостерігають за собою напруження або тремтіння м'язів (60%), переживають часто головний біль (63,3%). Також респонденти констатують власну низьку працездатність (48,3%), підвищену стомлюваність (58,3%), що супроводжується відчуттям сухості у роті (63,3%). Досліджуваним з високим та дуже високим рівнями фізіологічного стресу постійно хочеться

спати, адже вони ніяк не можуть виспатися (41,7%). Також респонденти відзначають зникнення апетиту, а то й взагалі втрату смаку до їжі (51,7%).

Тепер розглянемо як переживають респонденти емоційний стрес. Так, низький рівень емоційного стресу не виявив жоден учасник емпіричного дослідження. Середній рівень переживання стресу за емоційною шкалою продемонстрували 53,3% досліджуваних. Високий рівень емоційного стресу виявляють досліджуваних 35%, а дуже високий – 11,7%.

Розглянемо результати детальніше. 88,3% респондентів відчувають страх перед майбутнім через війну. 53,3% респондентів також незадоволеність особистим життям. А 60% респондентів сильно переживають неприємності. 55% опитаних констатують втрату впевненості, зниження самооцінки. У 48,3% досліджуваних спостерігають за собою надто серйозне ставлення до життя, навчання, роботи.

Лише 23,3% респондентів відчувають хвилювання з приводу зовнішнього вигляду. 31,7% опитаних часто переживають необхідність робити не те, що хотілося б, а те, що потрібно і входить до їхніх обов'язків.

35% учасників живуть з відчуттям, ніби їх щось чи хтось підганяє, вони постійно кудись поспішають. 31,7% опитаних часто відчувають, що ніби їм нема з ким поговорити про свої проблеми, та й немає особливого бажання.

53,3% досліджуваних здається, що майбутні зміни в їхньому житті є непереборною перешкодою. 61,7% осіб постійно питають себе: чи варто взагалі жити? 73,3% опитаних дуже часто відчувають сильне напруження при виникненні непередбачених ситуацій. А 58,3% учасників дослідження переживають почуття страху, тривоги у звичайних життєвих ситуаціях. 45% опитаних нервуються, коли хтось намагається вчити їх, що і як робити. А 33,3% респондентів часто виводить із терпіння очікування у чергах. Частим почуття розчарування та озлобленості стало для 68,3% досліджуваних.

У сучасному суспільстві під час війни й Україні низький та середній рівні інформаційного стресу переживають по 5% респондентів. Високий та дуже високий рівні інформаційного стресу виявили відповідно 60% та 30% учасників

емпіричного дослідження. Так, 91,7% досліджуваних не встигають впоратися з потоком інформації, відомостей з фронту. 93,3% скаржаться на відсутність інформації, необхідної для прийняття правильного рішення під час повномасштабного військового вторгнення. На погіршення пам'яті скаржаться 85% учасників емпіричного дослідження. 81,7% респондентів часто важко утримати думку, сформулювати її. 66,7% опитаних вказують на неможливість організувати час ефективно. 38,3% респондентів в умовах війни констатують невміння правильно розпоряджатися обмеженими фінансами.

Потім за результатами діагностики ми визначили загальний рівень стресу в учасників дослідження: низький – 13,3%, середній – 40%, високий – 36,7%, а також дуже високий – 10%.

На діаграмі з рис. 2.2 представлений розподіл середніх балів кожної з копінг-стратегій згідно з опитувальником Р. Лазаруса.

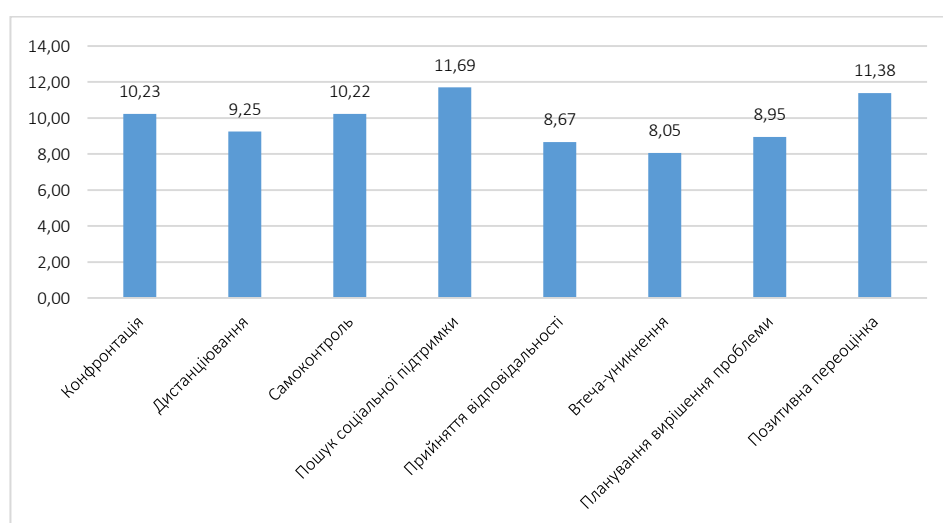


Рис. 2.2. Середні бали за шкалами копінг-стратегій

Як бачимо на рис 2.2, першою копінг-стратегією поведінки для досліджуваних є конфронтація, яка має 3 рівні. Низький рівень стратегії конфронтації (28,3%) свідчить про те, що ці учасники дослідження роблять спроби вирішення проблем в стресовій ситуації під час війни в Україні за рахунок не завжди цілеспрямованої поведінкової активності, вони здійснюють конкретні дії, спрямовані або на зміну ситуації, або на реакцію людини під впливом негативних емоцій у зв'язку зі стресом. Середній рівень у цій копінг-стратегії (31,7%) характерний таким людям, які повільно адаптуються до умов,

що швидко змінюються, прагнуть до усамітнення і в стресових ситуаціях виступають вороже. Високий рівень конфронтації (40%) характеризує респондентів, які мають імпульсивність у поведінці (з елементами конфліктності та ворожості). Такі учасники дослідження відчують труднощі у плануванні дій та прогнозуванні їх результату. Ця копінг-стратегія при цьому втрачає свою цілеспрямованість і стає переважно результатом розрядки емоційного напруження.

Наступною копінг-стратегією є дистанціювання. Низький рівень цієї шкали (25%) характеризує осіб, які здатні знизити рівень стресових ситуацій і протистояти сильним емоційним реакціям. Середній рівень за цією шкалою мають (60%) респондентів, які у стресових ситуаціях зводять стрес до гумору, намагаються вирішити ситуацію якомога простіше не докладаючи до цього великих зусиль. Високим показником у цій категорії володіють респонденти (15%), які в стресових ситуаціях віддають перевагу відстороненню від виниклої неприємності, зробити вигляд, що її взагалі немає або навіть знайти винного.

За шкалою «самоконтроль» низький рівень мають (16,7%) респондентів, які замикаються у випадку стресової ситуації, переживають її зсередини. Ці учасники дослідження зазнають труднощів при вираженні особистих переживань, вони відрізняються надмірним контролем за своїми діями та вчинки. Середній рівень цієї копінг-стратегії (65%) мають учасники дослідження, які ретельно стежать за виникненням будь-яких стресових ситуацій, які потребують прийняття рішення. Вони стримані і ведуть контроль за тим, щоб власні вчинки призводили якомога до меншої кількості стресових ситуацій. Високий бал за цією шкалою (18,3%) мають учасники дослідження, які уникають емоційних імпульсів та сплесків, віддають перевагу раціональному підходу в подоланні стресових ситуацій.

Низький рівень за шкалою «пошук соціальної підтримки» характерний (8,5%) респондентів, які при виникненні стресової ситуації намагаються звернутися до допомоги оточуючих для збору потрібної інформації або для інших можливих ресурсів при прийнятті рішення щодо стресової ситуації. У

шкалі «пошук соціальної підтримки» середній рівень (46,5%) мають учасники дослідження, які шукають підтримку та опору, намагаються знайти захисника для вирішення стресових ситуацій. Також за цією шкалою високий рівень (45%) мають учасники дослідження, які надмірно залежні від сторонніх людей, їм необхідна підтримка, опора, захист, часом такі учасники дослідження зовсім відмовляються самостійно приймати найпростіші рішення в очікуванні допомоги зі сторони.

Наступною копінг-стратегією в стресовій ситуації в умовах війни є прийняття відповідальності. Низький рівень у цій групі (43,3%) мають учасники дослідження схильні до самокритики та самобичування, це обґрунтоване переживанням почуття провини за прийняте ними рішення, а також хронічним невдоволенням собою. Середній рівень у цій категорії (36,7%) займають учасники дослідження, які ретельно відстежують свої дії та їх наслідки, вони досить педантичні і мають нав'язливу здатність аналізувати власні вчинки. За цією шкалою високий рівень (20%) мають такі учасники дослідження, які адекватно сприймають себе всередині ситуації, вони усвідомлюють свою роль у виникненні проблеми та несуть відповідальність за її вирішення, у низці випадків з виразним компонентом самокритики та самозвинувачення.

Низький рівень за шкалою «втеча-уникнення» мають учасники дослідження (46,7%), які у стресових ситуаціях намагаються перекинути відповідальність на інших людей, переводять ситуацію на жарт і намагаються максимально відійти від ситуації. Середній рівень за цією шкалою (35%) виявили учасники дослідження, які у стресовій ситуації віддають перевагу тому, щоб перечекати деякий час, сподіваючись на те, що стресова ситуація вирішиться сама собою. Ці учасники дослідження не впевнені в собі, а це означає, що їм важко дається рішення щодо стресової ситуації. Високі рівні за шкалою втеча-уникнення (18,3%) виявляють учасники дослідження, які у стресових ситуаціях заперечують або повністю ігнорують проблеми, ухиляються від відповідальності та від дій щодо вирішення труднощів, що

виникли, вони пасивні і нетерплячі. Також такі респонденти занурені у фантазії, часто переїдають з метою зниження болісного емоційного напруження.

Наступною копінг-стратегією є планування розв'язання проблем. Низький рівень за цією шкалою (40%) мають учасники дослідження, які недостатньо емоційні, спонтанні в прийнятті рішень, вони мають надмірну раціональність. Середній рівень з цієї копінг-стратегії (35%) займають учасники дослідження, які схильні до аналітичного осмислення стресової ситуації, вони продумують можливі варіанти вирішення проблеми, що виникла, а також беруть відповідальність за всі результати прийнятого ними рішення. Високі рівні за цією шкалою мають (25%) учасники дослідження, які підходять до вирішення стресової ситуації за рахунок цілеспрямованого аналізу ситуації та можливих варіантів поведінки, виробляють стратегії вирішення проблем, планують власні дії з урахуванням об'єктивних умов минулого досвіду та наявних ресурсів. Такі учасники дослідження беруть відповідальність за свої дії при прийнятті рішення щодо переживання стресової ситуації.

За шкалою «позитивна переоцінка» низький рівень (46,6%) мають учасники дослідження, які недооцінюють серйозність стресової ситуації, що склалася. Середній рівень цієї копінг-стратегії (11,7%) виявляють учасники дослідження, які схильні до філософського осмислення стресової ситуації, включають її в ширший контекст роботи над саморозвитком. До шкали позитивна переоцінка віднесені також учасники дослідження, які мають високі рівні цієї копінг-стратегії (41,7%). Таких респондентів можна охарактеризувати тим, що вони намагаються подолати негативні переживання стресової ситуації за рахунок її позитивного переосмислення. Ці учасники дослідження розглядають її як поштовх для особистісного зростання.

Підводячи підсумки діагностики можна сказати про те, що учасники дослідження найчастіше використовують такі копінг-стратегії, як «пошук соціальної підтримки» та «позитивна переоцінка». Ці шкали описують респондентів як людей невпевнених у своїх силах, які відчувають страх перед

чимось незвіданим та новим в умовах війни. Ці досліджувані вдаються до допомоги оточення або просто тікають від проблем, створивши ілюзію того, що їх взагалі немає. Це зумовлено тим, що ці учасники дослідження мають незрілі властивості особистості.

У табл. 2.2. та на діаграмі з рис. 2.3 представлені емпіричні дані результатів діагностики стресостійкості та схильності до патологічних стрес-реакцій в екстремальних умовах.

Таблиця 2.2.

Рівні стресостійкості та схильності до патологічних стрес-реакцій і невротичних розладів в екстремальних умовах

Рівень	низький		середній		високий	
	К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%
Емоційна нестійкість	29	48,3%	24	40%	7	11,7%
Вегетативна нестійкість	26	43,3%	25	41,7%	9	15%
Порушення сну	7	11,7%	37	61,7%	16	26,7%
Порушення волі	17	28,3%	36	60%	7	11,7%
Виснаження психоенергетичних ресурсів	29	48,3%	24	40%	7	11,7%
Тривога та страхи	31	51,7%	25	41,7%	4	6,7%
Деадаптація	28	46,7%	23	38,3%	9	15%
Загальний	29	48,3%	24	40%	7	11,7%

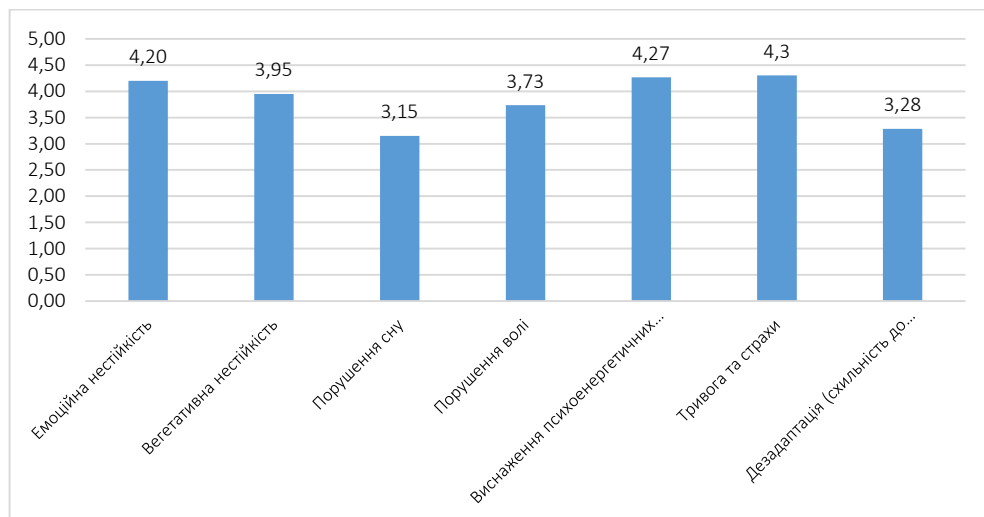


Рис. 2.3. Середні бали за шкалами схильності до патологічних стрес-реакцій в екстремальних умовах

Розглянемо результати діагностики стресостійкості та схильності до патологічних стрес-реакцій і невротичних розладів в екстремальних умовах за шкалою «Виснаження психоенергетичних ресурсів». До низького рівня

стресостійкості за цією шкалою були віднесені 48,3%. В умовах війни в Україні їх мало цікавлять оточуючі люди та їхнє життя. Їх також втомлює спілкування з іншими людьми, вони прагнуть до усамітнення. Цим досліджуваним доводиться спілкуватися з багатьма людьми, які їх дратують або виводять зі стану рівноваги. Респондентів зі схильністю до виснаження психоенергетичних ресурсів фізичні вправи та спорт не приваблюють, фізичні вправи рідко активізують та бадьорять їх. Після робочого тижня вони бажають відпочивати наодинці..

28,3% респондентів виявили низький рівень стресостійкості за шкалою «Порушення волі». Це означає, що ці учасники дослідження часто не можуть позбутися деяких нав'язливих думок. Також часто вони відчувають труднощі в управлінні своїми думками та бажаннями. В умовах війни в Україні їм важко сконцентруватися на одній справі чи діях. У діловому спілкуванні вони здебільшого не встигають сказати все, що хочуть. У них бувають думки, яких їм важко позбутися. Доволі частим явищем для цієї категорії респондентів є те, що вони не можуть впорядкувати свої думки та сконцентруватися на головному.

За шкалою «Емоційна нестійкість» 48,3% досліджуваних виявили низький рівень стресостійкості. У них часто змінюється настрій. Вони не чекають нічого хорошого в своєму майбутньому житті. Іноді вони приймають заспокійливі чи збуджуючі засоби. У них настрій часто буває поганим, змінюється протягом дня без явних причин. Загалом їхній настрій дуже мінливий і залежить від зовнішніх обставин.

Низький рівень стресостійкості за шкалою «Вегетативна нестійкість» продемонстрували 43,3% респондентів. У будь-якому виді транспорту цих опитаних захитує. В умовах війни та стресових ситуацій, що її супроводжують них бувають запаморочення чи слабкість у тілі, їх турбують напади задишки чи серцебиття, виникають неприємні відчуття у різних частинах тіла.

За шкалою «Порушення сну» низький рівень стресостійкості виявили 11,7% учасників дослідження. Ці респонденти погано сплять і прокидаються з великими труднощами. Часто опитані довго не можуть заснути. Вранці вони

часто почуваються розбитими, а ночами прокидаються. У них бувають страшні сновидіння, іноді також сомнамбулізм.

Найбільшу частку за шкалою «Тривога та страхи» складають респонденти із низьким рівнем стресостійкості – 51,7%. На самоті у них часто з'являються туга чи тривожні думки. Іноді вони відчують тривогу чи страх на великій висоті. Вони навіть побоююся, що оточуючі можуть прочитати їхні думки. Іноді вони відчують тривогу чи страх у темряві та у закритих приміщеннях. У них бувають нав'язливі страхи. В умовах війни в Україні вони постійно відчують тривогу і чекають на неприємності.

За шкалою «Дезадаптація (схильність до залежності)» низький рівень стресостійкості 46,7%. Вони часто приймають заспокійливі чи стимулюючі засоби. Зазвичай їм важко відключитись навіть від дрібних конфліктів та поточних неприємностей. Іноді вони приймають снодійне. Ці опитані серед способів вирішення стресової ситуації вважають вживання алкоголю. Після сильних стресів вони хочуть «забути» і «відключитися» від усього. Ці опитані постійно приймають заспокійливі чи збуджуючі засоби, щоб нормалізувати свій стан та краще пристосуватися до життєвих обставин в умовах війни в Україні.

Отож, найнижчі рівні стресостійкості піфля переживання стресових ситуацій під час війни в Україні респонденти демонструють за шкалами «Тривога та страхи» (51,7%), «Виснаження психоенергетичних ресурсів» (48,3%), «Емоційна нестійкість» (48,3%), «Дезадаптація (46,7%)».

Також були використані методи математичної статистики за t-критерієм Стьюдента за показниками «фізіологічний стрес», «емоційний стрес» та «інформаційний стрес» та стратегіями копінг-поведінки.

Проаналізуємо статистичну значущість залежності показників копінг-поведінки від рівня фізіологічного стресу. Кількість ступенів свободи (f) складає 58. Критичне значення t-критерію Стьюдента при цій кількості ступенів свободи складає 2002.

Був виявлений прямий зв'язок між рівнем фізіологічного стресу та високими показниками копінг-поведінки за стратегією «Конфронтація», при

цьому тіснота (сила) зв'язку за шкалою Чеддока є високою. Коефіцієнт кореляції Спірмена (ρ) дорівнює 0.748. t-критерій Стьюдента дорівнює 8.586. Оскільки $t_{\text{набл}} > t_{\text{крит}}$, то залежність між високим рівнем фізіологічного стресу та високими показниками копінг-поведінки за стратегією «Конфронтація» статистично значуща ($p = 0.000000$).

Існує також прямий зв'язок між рівнем фізіологічного стресу та високими показниками копінг-поведінки за стратегією «Пошук соціальної підтримки», при цьому тіснота (сила) зв'язку за шкалою Чеддока – помітна. Коефіцієнт кореляції Спірмена (ρ) дорівнює 0.619. t-критерій Стьюдента дорівнює 6.002. Оскільки $t_{\text{набл}} > t_{\text{крит}}$, то залежність між високим рівнем фізіологічного стресу та високими показниками копінг-поведінки за стратегією «Пошук соціальної підтримки» статистично значуща значуща ($p = 0.000000$).

Ми також виявили прямий зв'язок між рівнем фізіологічного стресу та високими показниками копінг-поведінки за стратегією «Позитивна переоцінка», при цьому тіснота (сила) зв'язку за шкалою Чеддока – помітна. Коефіцієнт кореляції Спірмена (ρ) дорівнює 0.530. t-критерій Стьюдента дорівнює 4.760. З'ясовано, що $t_{\text{набл}} > t_{\text{крит}}$, то залежність між високим рівнем фізіологічного стресу та високими показниками копінг-поведінки за стратегією «Позитивна переоцінка» статистично значуща значуща ($p=0.000014$).

Тепер з'ясуємо статистичну значущість залежності показників копінг-поведінки від рівня емоційного стресу.

Був виявлений прямий зв'язок між рівнем емоційного стресу та високими показниками копінг-поведінки за стратегією «Конфронтація», при цьому тіснота (сила) зв'язку за шкалою Чеддока – висока. Коефіцієнт кореляції Спірмена (ρ) дорівнює 0.735. t-критерій Стьюдента дорівнює 8.259. $t_{\text{набл}} > t_{\text{крит}}$, тому залежність між високим рівнем емоційного стресу та високими показниками копінг-поведінки за стратегією «Конфронтація» статистично значуща ($p = 0.000000$).

Був виявлений прямий зв'язок між рівнем емоційного стресу та високими показниками копінг-поведінки за стратегією «Позитивна переоцінка», при

цьому тіснота (сила) зв'язку за шкалою Чеддока є помітною. Коефіцієнт кореляції Спірмена (ρ) дорівнює 0.530. t -критерій Стьюдента дорівнює 4.764. Оскільки $t_{\text{набл}} > t_{\text{крит}}$, то залежність між високим рівнем емоційного стресу та високими показниками копінг-поведінки за стратегією «Позитивна переоцінка» статистично значуща ($p=0.000013$).

Був виявлений прямий зв'язок між рівнем емоційного стресу та високими показниками копінг-поведінки за стратегією «Пошук соціальної підтримки», при цьому тіснота (сила) зв'язку за шкалою Чеддока – помітна. Коефіцієнт кореляції Спірмена (ρ) дорівнює 0.735. t -критерій Стьюдента дорівнює 6.236. $t_{\text{набл}} > t_{\text{крит}}$, тому залежність між високим рівнем емоційного стресу та високими показниками копінг-поведінки за стратегією «Пошук соціальної підтримки» є статистично значущою ($p = 0.000000$).

Також становлений прямий зв'язок між рівнем емоційного стресу та високими показниками копінг-поведінки за стратегією «Позитивна переоцінка», при цьому тіснота (сила) зв'язку за шкалою Чеддока – помітна. Коефіцієнт кореляції Спірмена (ρ) дорівнює 0.580. t -критерій Стьюдента дорівнює 5.427. $t_{\text{набл}} > t_{\text{крит}}$, залежність ознак статистично значуща ($p=0.000001$).

Розглянемо статистичну значущість залежності показників копінг-поведінки від рівня інформаційного стресу. Так, виявлений прямий зв'язок між рівнем інформаційного стресу та високими показниками копінг-поведінки за стратегією «Конфронтація», при цьому тіснота (сила) зв'язку за шкалою Чеддока – помітна. Коефіцієнт кореляції Спірмена (ρ) дорівнює 0.691. t -критерій Стьюдента дорівнює 7.290. Те, що $t_{\text{набл}} > t_{\text{крит}}$, вказує на статистичну значущість між високими показниками копінг-поведінки за стратегією «Конфронтація» та високим рівнем інформаційного стресу ($p = 0.000000$).

Існує прямий зв'язок між рівнем інформаційного стресу та високими показниками копінг-поведінки за стратегією «Пошук соціальної підтримки», при цьому сила зв'язку за шкалою Чеддока є помітною. Коефіцієнт кореляції

Спірмена (ρ) дорівнює 0.586. t -критерій Стьюдента дорівнює 5.506. $t_{\text{набл}} > t_{\text{крит}}$, а тому залежність цих ознак є статистично значущою ($p = 0.000001$).

Також виявлений прямий зв'язок між рівнем інформаційного стресу та високими показниками копінг-поведінки за стратегією «Позитивна переоцінка», а сила зв'язку за шкалою Чеддока є помітною. Коефіцієнт кореляції Спірмена (ρ) дорівнює 0.504. t -критерій Стьюдента дорівнює 4.443. Критичне значення t -критерію $t_{\text{набл}} > t_{\text{крит}}$, що є свідченням статистичної значущості залежності між високим рівнем інформаційного стресу та високими показниками копінг-поведінки за стратегією «Позитивна переоцінка» ($p = 0.000041$).

ВИСНОВКИ

Важливо зробити висновки та узагальнення щодо особливостей переживання стресової ситуації під час війни в Україні відповідно до завдань дослідження.

Перше завдання дослідження полягало у тому, щоб розкрити теоретичні аспекти проблеми переживання стресової ситуації під час війни в Україні. Як свідчить аналіз літературних джерел, під стресом мається на увазі природний захисний механізм, реакція організму людини стереотипного характеру у відповідь на напруження, проблеми та труднощі, на особливості взаємодії між особистістю та оточуючим світом. Механізм стресу проходить три основні стадії розвитку: стадію тривоги, стадію резистентності та стадію виснаження. Симптоми стресу можуть мати когнітивний, емоційний, поведінковий, фізіологічний характер. Невеликий стрес може бути корисним для особистості, мобілізуючи та в короткий термін робить людину здатною здійснювати необхідну діяльність за рахунок можливостей та резервів організму. Однак тривалий та інтенсивний стрес піддає людину небезпеці порушення фізичного та психічного здоров'я, що в результаті може привести до руйнівних наслідків для організму, до летальних випадків.

Також у межах цього завдання з'ясовано, що війна є формою соціального конфлікту, що супроводжується агресією, вбивствами та руйнуваннями. Також війна є сама по собі стресом, адаптація до умов якого містить переключення людини на якісно відмінний умов мирного життя режим військової життєдіяльності. Синдром мирної людини на війні представлений симптомами, пов'язаними із відчуттями перманентної небезпеки, що виходить від фізичних та психологічних дій ворогів. У людей в умовах війни виробляються та закріплюються на психологічному рівні стійке відчуття постійної небезпеки. В мирних жителів, які є свідками війни виробляється схильність до посттравматичного синдрому та психічних травм.

На сучасному етапі відомими та загально визнаними як основні теоретичні моделі подолання стресу розглядаються модель его-психології, модель характерної риси або нахилу і контекстуальна модель. Его-психологічна модель заснована на концепції систем захисту, несвідомих адаптивних механізмів. За контекстуальною моделлю подолання стресу оцінюється стосовно певних стресових умов чи ситуацій. За контекстуальною моделлю, подолання стресу виконує дві основні функції подолання стресу, сфокусоване на проблемі та подолання стресу, сфокусоване на емоціях.

Друге завдання полягало у тому, щоб обрати діагностичні засоби для вивчення особливостей переживання особистістю стресової ситуації під час війни в Україні. Було використано три діагностичні, за якими ми проводили емпіричне дослідження. Так, самооцінно-симптоматичний опитувальник був спрямований на виявлення основних видів стресу: фізіологічного, емоційного та інформаційного. Опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса був використаний з метою для визначення копінг-механізмів, способів подолання труднощів у різних галузях психічної діяльності, копінг-стратегій. Симптоматичний опитувальник було застосовано для виявлення схильності особистості до патологічних стрес-реакцій в екстремальних умовах.

Контингент дослідження складала участь 60 осіб, серед яких 22 чоловіків та 34 жінки. Вищу освіту серед учасників мають 47 осіб, 13 мають базову професійну освіту. Вік респондентів: 21-26 років – 16 осіб, 27-36 років – 24 особи, 37-45 років – 11 осіб, 45 років – 9 осіб. Діагностичні методики були репрезентовані респондентам у вигляді електронних форм опитування на платформі Google.

Останнє завдання полягало в тому, щоб з допомогою обраних методів здійснити психологічну діагностику та емпіричний аналіз переживання особистістю стресової ситуації під час війни в Україні.

Результати емпіричного дослідження свідчать, про наявність трьох різновидів стресу в респондентів, кожен з яких представлений чотирма рівнями: фізіологічний (низький рівень – 0%, середній рівень – 36,7%, високий

рівень – 45%, дуже високий рівень – 18,3%), емоційний (низький рівень – 0%, середній рівень – 53,3%, високий рівень – 35%, дуже високий рівень – 11,7%), інформаційний (низький рівень – 5%, середній рівень – 5%, високий рівень – 60%, дуже високий рівень – 30%), загальний (низький рівень – 13,3%, середній рівень – 40%, високий рівень – 36,7%, дуже високий рівень – 10%). Отож, під час війни в Україні в респондентів домінують високі рівні кожного з різновидів стресу.

Також діагностика за другою методикою свідчить, що досліджувані найчастіше застосовують в якості копінг-стратегій «пошук соціальної підтримки» (45%) та «позитивна переоцінка» (41,7%), «конфронтацію» (40%), «планування розв'язання проблем» (25%) «прийняття відповідальності» (20%), «самоконтроль» (18,3%), «втеча-уникнення» (18,3%), «дистанціювання» (15%). Ці шкали характеризують респондентів як людей невпевнених у своїх силах, які відчувають страх перед чимось незвіданим та новим в умовах війни. Вони звертаються до допомоги оточення чи просто тікають від проблем, створивши ілюзію того, що їх взагалі немає. Це зумовлено тим, що ці учасники дослідження мають незрілі властивості особистості.

Як показали результати діагностики, серед респондентів домінує низький рівень стресостійкості та схильності до патологічних стрес-реакцій і невротичних розладів в екстремальних умовах війни в Україні (48,3%). Так, досліджувані виявляють тривогу та страхи (51,7%), емоційну нестійкість (48,3%), виснаження психоенергетичних ресурсів (48,3%), дезадаптацію (46,7%), вегетативну нестійкість (43,3%), порушення волі (28,3%), порушення сну (11,7%).

Як показали методи статистичного аналізу, існує прямий зв'язок між рівнем фізіологічного, емоційного та інформаційного стресу та високими показниками копінг-поведінки за стратегіями «Конфронтація», «Пошук соціальної підтримки», «Позитивна переоцінка».

Отже, завдання дослідження виконані у заявленому обсязі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бакка Ю. Посттравматичний стресовий розлад та його вплив на особистість після війни. *Освіта і виховання в умовах війни*. 2022. Вип. 1. С. 129-132.
2. Бамбурак Н.М., Гудцман М.С. Динаміка суб'єктивного проживання стресу особистістю. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. 2017. Вип. 1. С. 143-151.
3. Грузинська І.М. Проблема емоційного реагування на стресові ситуації в умовах воєнного стану. *Вісник Національного авіаційного університету. Серія : Педагогіка. Психологія : зб. наук. пр.* Київ : Національний авіаційний університет. 2022. Вип. 2 (21). С. 97-107.
4. Даниляк О., Маринець С.-А., Заячківська О. Еволюція знань про стрес : від Ганса Сельє до сучасних досягнень. *Праці наукового товариства ім. Шевченка. Медичні науки. Лікарський збірник*. 2016. Т. 45, Т. 28. С. 27-40.
5. Журавльова Л., Хильченко Л. Статева диференціація ознак стресу в умовах війни. *Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова*. 2023. Вип. 21 (66). С. 17-25.
6. Кононова М., Кучма Т. Сутність стресу як психологічної категорії. *Молодий вчений*. 2020. Вип. (89). С. 28-32.
7. Кравцова О.К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен : основні теоретичні підходи. *Вісник післядипломної освіти. Серія : Соціальні та поведінкові науки*. 2019. Вип. 7. С. 98-117.
8. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості : монографія. Київ : Ніка-Центр, 2017. 432 с.
9. Кудінова М.С. Структурно-компонентний аналіз феномена стресостійкості особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2014. № 1(34). С. 156-173.

10. Кузікова С.Б., Зливков В.Л., Лукомська С.О. Вікові особливості переживання травм війни : інтегративний підхід. *Науковий вісник ХДУ. Серія Психологічні науки*. 2022. № 2. С. 64-70.

11. Ляшин Я.Є. Копінг у подоланні життєвих труднощів. *Проблеми сучасної психології* : зб. наук, праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / за ред. С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої. 2017. Вип. 35. С. 293-309.

12. Мазур О.В., Ткаченко І.В., Чепурна В.О. Посттравматичний стресовий розлад в умовах військового стану. *Наукові перспективи*. 2023. № 5 (35). С. 825-834.

13. Макаренко О., Голубєва М. Психологічні аспекти подолання стресу *Соціальна психологія*. 2014. № 2. С. 18-27.

14. Москаленко В.В. Соціальна психологія. Підручник. Видання 3-тє, виправлене та доповнене. Київ : Центр учбової літератури, 2022. 688 с.

15. Мошонська Д. Стрес в умовах війни та можливі шляхи його опанування. *Scientific Collection «InterConf»*. 2023. Вип. 158. С. 189-192.

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

17. Панок В.Г. Психологічні дослідження в умовах війни : проблеми і завдання. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2023. Вип. 35 (1). С. 1-12.

18. Пилипака Ю.І., Романюк В.Л. Стрес як загальний адаптаційний синдром та психічне здоров'я особистості. *Психологія : реальність і перспективи*. 2016. Вип. 6. С. 177-182.

19. Пілецький В. Копінг-стратегії поведінки особистості в стресових ситуаціях. *Збірник наукових праць : філософія, соціологія, психологія*. 2014. Вип. 19 (1). С. 185-194.

20. Предко В., Предко Д. Особливості психічного стану українців в умовах війни. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*. 2022. Вип. 3 (56). С. 78-84.
21. Приходько Ю.О., Юрченко В.І. Психологічний словник-довідник : Навчальний посібник, 4-те вид., випр. і доп. Київ : Каравела, 2020. 418 с.
22. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. / Уклад. О.Ю. Овчаренко. Київ : Університет «Україна», 2023. 266 с.
23. Сафін О.Д., Тептюк Ю.О. Феноменологічний аналіз наукових підходів до теоретичних моделей стресу та психологічні характеристики стресостійкості особистості. *Правничий вісник Університету економіки та права «КРОК»*. 2015. № 20. С. 191-197.
24. Савелюк Н.М. Переживання стресу в умовах війни : досвід українського студентства. *Психологія : реальність і перспективи* : збірник наукових праць РДГУ. 2022. Вип. 18. С. 141–152.
25. Самойлова В. Посттравматичний стресовий розлад та гострий стресовий розлад в умовах соціальних потрясінь. *Педагогіка та психологія*. 2022. Вип. 2. С. 88-91.
26. Сорока О.М. Стрес : базові параметри і феноменологія суб'єктного прояву. *Вісник Національного університету оборони України* : Збірник наук. праць. Київ : НУОУ, 2021. Вип. 1 (59). С. 158-165.
27. Титаренко Т.М. Особистість перед викликами війни : психологічні наслідки травматизації. *Проблеми політичної психології*. 2017. Вип. 5. С. 3-10.
28. Шапар В.Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків : Прапор, 2017. 640 с.
29. Шебанова В.І. Копінг-поведінка і механізми подолання стресу. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2018. Вип. 26. С. 289-296.
30. Шпак М.М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. *Габітус* : науковий журнал. Гельветика, 2022. Вип. 39. С. 199-203.

31. Циганчук Т.В. Психологія стресу : навч. посібник. Київ : Кафедра, 2016. 216 с.

32. McEwen B.S. Physiology and neurobiology of stress and adaptation : central role of the brain. *Physiological reviews*. 2017. №87 (3). P.873-904.

33. Selye H. Stress in Health and Disease : Elsevier Science. URL : <https://www.dymocks.com.au/book/stress-in-health-and-disease-by-hans-selye-9781483192215>

34. Tache Y. Hans Selye and the stress response: from «the first mediator» to the identification of the hypothalamic corticotropin-releasing factor. *Ideggyogyaszati Szemle*. 2014. Issue 67 (3-4). P. 94-97.

ДОДАТКИ

Додаток А

Діагностичний інструментарій

Бланк відповідей до методики «Стрес-ФІЕ»

Оцініть (поставте галочку у відповідному стовпці), як часто у Вас бувають такі думки, почуття та відчуття:	1	2	3	4	5
1. Режим дня не відповідає Вашим біоритмам через повітряні тривоги					
2. Невміння правильно розпоряджатися обмеженими фінансами під час повномасштабного військового вторгнення					
3. Нерегулярне харчування під час війни					
4. Страх перед майбутнім через війну					
5. Незадоволеність особистим життям					
6. Сильне переживання неприємностей					
7. Втрата впевненості, зниження самооцінки					
8. Поганий сон					
9. Прискорене серцебиття, біль у серці					
10. Утруднене дихання					
11. Проблеми з шлунково-кишковим трактом					
12. Напруження або тремтіння м'язів					
13. Головний біль					
14. Низька працездатність, підвищена стомлюваність					
15. Відчуття сухості у роті					
16. Надто серйозне ставлення до життя, навчання, роботи					
17. Неможливість організувати час ефективно					
18. Хвилювання з приводу зовнішнього вигляду					
19. Погіршення пам'яті					
20. Важко утримати думку, сформулювати її					
21. Необхідність робити не те, що хотілося б, а те, що потрібно і входить до Ваших обов'язків					
22. Постійно хочеться спати – ніяк не можете виспатися					
23. Ви не встигаєте впоратися з потоком інформації, відомостей з фронту					
24. Вас щось чи хтось підганяє, Ви постійно кудись поспішаєте					
25. Вам нема з ким поговорити про свої проблеми, та й немає особливого бажання					
26. Здається, що майбутні зміни в житті – непереборна перешкода					
27. Як часто питаєте себе: чи варто взагалі жити?					
28. Чи відчуваєте Ви сильне напруження при виникненні непередбачених ситуацій?					
29. Зникає апетит, взагалі втрачений смак до їжі					
30. Страх, тривога у звичайних життєвих ситуаціях					
31. Нервуєтеся, коли хтось намагається вчити Вас, що і як робити					
32. Виводить із терпіння очікування у чергах					
33. Відсутність інформації, необхідної для прийняття правильного рішення					
34. Почуття розчарування та озлобленості					
35. Втрата впевненості у собі, коли потрібно буде вирішувати важке завдання					

«Ніколи» – 1 бал, «Рідко» – 2 бали, «Іноді» – 3 бали, «Часто» – 4 бали, «Постійно» – 5 балів.

2. Опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса

Зазначте, будь ласка, поряд з кожним з наступних тверджень, наскільки часто Ви так дієте у важких ситуаціях. Для цього обведіть цифру у відповідному стовпчику.

Коли опиняюся у стресовій ситуації, я	ніколи	рідко	інколи	часто
1. Зосереджувався на тому, що мені потрібно було робити далі – на наступному кроці.	0	1	2	3
2. Починаю щось робити, знаючи, що це все одно не працюватиме: головне – робити хоч щось.	0	1	2	3
3. Намагаюся схилити вищих осіб до того, щоб вони змінили свою думку.	0	1	2	3
4. Говорю з іншими, щоб дізнатися більше про ситуацію.	0	1	2	3
5. Критикував і докоряв себе.	0	1	2	3
6. Намагався не спалювати за собою мости, залишаючи все, як воно є.	0	1	2	3
7. Сподівався на диво.	0	1	2	3
8. Упокорювався долі: буває, що мені не щастить.	0	1	2	3
9. Поводився, ніби нічого не сталося.	0	1	2	3
10. Намагався не показувати своїх почуттів.	0	1	2	3
11. Намагався побачити у ситуації і щось позитивне.	0	1	2	3
12. Спав більше, ніж звичайно.	0	1	2	3
13. Зривав свою прикрість на тих, хто спричинив мої проблеми.	0	1	2	3
14. Шукав співчуття і розуміння у когось.	0	1	2	3
15. У мене виникла потреба виразити себе творчо.	0	1	2	3
16. Намагався забути все це.	0	1	2	3
17. Звертався за допомогою до спеціалістів.	0	1	2	3
18. Змінювався чи зростав як особистість у позитивну сторону.	0	1	2	3
19. Вибачався чи намагався все заглидити.	0	1	2	3
20. Складав план дій.	0	1	2	3
21. Намагався дати якийсь вихід своїм почуттям.	0	1	2	3
22. Розумів, що сам викликав цю проблему.	0	1	2	3
23. Набирався досвіду у цій ситуації.	0	1	2	3
24. Говорив із будь-ким, хто міг конкретно допомогти в цій ситуації.	0	1	2	3
25. Намагався покращити своє самопочуття їжею, випивкою, курінням чи ліками.	0	1	2	3
26. Ризикував відчайдушно.	0	1	2	3
27. Намагався діяти не надто поспішно, – довіряючись першому пориву.	0	1	2	3
28. Знаходив нову віру у щось.	0	1	2	3
29. Знову відкривав собі щось важливе.	0	1	2	3
30. Щось міняв так, що все налагоджувалося.	0	1	2	3
31. Загалом уникав спілкування з людьми.	0	1	2	3
32. Не допускав це до себе, намагаючись особливо не замислюватися про це.	0	1	2	3
33. Запитував поради у родича або у друга, якого поважав.	0	1	2	3

34. Намагався, щоб всі дізнались, які погані в мене справи.	0	1	2	3
35. Відмовлявся сприймати це надто серйозно.	0	1	2	3
36. Говорив з кимось про те, що я відчуваю.	0	1	2	3
37. Стояв на своєму і боровся за те, що хотів.	0	1	2	3
38. Зганяв зло на інших людях.	0	1	2	3
39. Користувався минулим досвідом – мені вже доводилося потрапляти в такі ситуації.	0	1	2	3
40. Знав, що треба робити, і подвоював свої зусилля, щоб все налагодити.	0	1	2	3
41. Відмовлявся вірити, що це справді сталося.	0	1	2	3
42. Я давав собі обіцянку, що наступного разу все буде інакше.	0	1	2	3
43. Знаходив кілька інших способів розв'язання проблеми.	0	1	2	3
44. Намагався, щоби мої емоції не надто заважали мені в інших справах.	0	1	2	3
45. Щось змінював у собі.	0	1	2	3
46. Хотів, щоб усе це якось вирішилось чи скінчилось.	0	1	2	3
47. Уявляв собі, фантазував, як усе це могло обернутися.	0	1	2	3
48. Молився.	0	1	2	3
49. Прокручував подумки, що мені сказати чи зробити.	0	1	2	3
50. Думав про те, як би в цій ситуації діяла людина, якою я захоплююся, і намагався наслідувати її.	0	1	2	3

Опитувальник містить вісім шкал:

1. Конфронтація – агресивні зусилля щодо зміни ситуації. Передбачає певну міру ворожості до ризику.

2. Дистанціювання – когнітивні зусилля на відокремлення від ситуації та зменшення її значущості.

3. Самоконтроль – зусилля щодо врегулювання своїх почуттів та дій.

4. Пошук соціальної підтримки – зусилля у пошуку інформаційної, дієвої та емоційної підтримки.

5. Прийняття відповідальності – визнання своєї ролі у проблемі із супутньою темою її вирішення.

6. Втеча-уникнення – уявне прагнення та поведінкові зусилля, спрямовані до втечі або уникнення проблеми на відміну від дистанціювання від неї.

7. Планування вирішення проблеми – довільні, проблемно-фокусовані зусилля щодо зміни ситуації, що включають аналітичний підхід до вирішення проблем.

8. Позитивна переоцінка – зусилля щодо створення позитивного значення фокусуванням на зростанні власної особистості. Включає також релігійний вимір.

Сумарний бал:

0-6 – низький рівень напруженості, говорить про адаптивний варіант копінгу;

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

13-18 – висока напруженість копінгу, що свідчить про виражену дезадаптацію.

Ключ

Конфронтаційний копінг – пункти: 2,3,13,21,26,37.

Дистанціювання – пункти: 8,9,11,16,32,35.

Самоконтроль – пункти: 6,10,27,34,44,49,50.

Пошук соціальної підтримки – пункти: 4,14,17,24,33,36.

Ухвалення відповідальності – пункти: 5,19,22,42.

Втеча-уникнення – пункти: 7,12,25,31,38,41,46,47.

Планування вирішення проблеми – пункти: 1,20,30,39,40,43.

Позитивна переоцінка – пункти: 15,18,23,28,29,45,48.

Симптоматичний опитувальник самопочуття в екстремальних умовах життя

Інструкція: Цей опитувальник виявляє особливості вашого самопочуття на поточний період. Вам необхідно однозначно відповісти на 42 питання: або так, або ні.

№	Твердження	Так	Ні
1	Мене мало цікавлять оточуючі мене люди та їхнє життя		
2	Я часто не можу позбутися деяких нав'язливих думок		
3	У мене часто змінюється настрій		
4	Мене захитує у будь-якому виді транспорту		
5	Я погано сплю і прокидаюся з великими труднощами		
6	На самоті у мене часто з'являються туга чи тривожні думки		
7	Я часто приймаю заспокійливі чи стимулюючі засоби		
8	Як правило, мене втомлює спілкування з іншими людьми, я прагну до усамітнення		

9	Я часто відчуваю труднощі в управлінні своїми думками та бажаннями		
10	Я не чекаю нічого хорошого в моєму майбутньому житті		
11	Іноді в мене бувають запаморочення чи слабкість у тілі		
12	Часто я довго не можу заснути		
13	Іноді я відчуваю тривогу чи страх на великій висоті		
14	Зазвичай мені важко відключитись навіть від дрібних конфліктів та поточних неприємностей		
15	Мені доводиться спілкуватися з багатьма людьми, які мене дратують або виводять зі стану рівноваги		
16	Як правило, мені важко сконцентруватися на одній справі чи діях		
17	Іноді я приймаю заспокійливі чи збуджуючі засоби		
18	Мене захитує у деяких видах транспорту		
19	Вранці я часто почуваюся розбитим		
20	Я побоююся, що оточуючі можуть прочитати мої думки		
21	Іноді я приймаю снодійне		
22	Фізичні вправи та спорт мене не приваблюють		
23	У діловому спілкуванні часто не встигаю сказати все, що хочу		
24	У мене часто буває поганий настрій		
25	Іноді мене турбують напади задишки чи серцебиття		
26	Я часто прокидаюся ночами		
27	Іноді я відчуваю тривогу чи страх у темряві та у закритих приміщеннях		
28	Найкращий спосіб вирішення складного питання – «утопити» його у вині		
29	Після робочого тижня я волію відпочивати наодинці		
30	У мене бувають думки, яких мені важко позбутися		
31	Мій настрій часто змінюється протягом дня без явних причин		
32	Іноді у мене бувають напади тремтіння або млості		
33	У мене бувають страшні сновидіння		
34	У мене бувають нав'язливі страхи		
35	Після сильних стресів я волію «забути» і «відключитися» від усього		
36	Фізичні вправи рідко дають мені бадьорість		
37	Часто я не можу впорядкувати мої думки та сконцентруватися на головному		
38	Мій настрій дуже мінливий і залежить від зовнішніх обставин		
39	Іноді у мене виникають неприємні відчуття у різних частинах тіла		
40	Іноді у мене буває сомнамбулізм		
41	Я постійно відчуваю тривогу і чекаю на неприємності		
42	Я постійно приймаю заспокійливі чи збуджуючі засоби, щоб нормалізувати свій стан та краще пристосуватися до життєвих обставин		

Обробка результатів

Відповіді «так» – 1 бал, «ні» – 0 балів.

Відповідно до «ключа» підраховуються суми балів за кожною шкалою та загальна кількість набраних балів – сумарний показник невротизації.

До 15 балів – високий рівень психологічної стійкості до екстремальних умов.

16-26 балів – середній рівень психологічної стійкості до екстремальних умов.

27-42 бали – низька стресостійкість, високий ризик патологічних стрес-реакцій та невротичних розладів.

«Ключ»

№	Назви шкал	Твердження-симптоми
1	Виснаження психоенергетичних ресурсів	1, 8, 15, 22, 29, 36
2	Порушення волі	2, 9, 16, 23, 30, 37
3	Емоційна нестійкість	3, 10, 17, 24, 31, 38
4	Вегетативна нестійкість	4, 11, 18, 25, 32, 39
5	Порушення сну	5, 12, 19, 26, 33, 40
6	Тривога та страхи	6, 13, 20, 27, 34, 41
7	Дезадаптація (схильність до залежності)	7, 14, 21, 28, 35, 42

Таблична репрезентація емпіричних даних за першою методикою

Учасник	К-ть балів	Рівень	фізіологічний		емоційний		інформаційний	
Ольга І.	75	середній	25	середній	29	середній	21	високий
Анна Р.	70	низький	25	середній	30	середній	15	середній
Ігор Т.	77	середній	40	високий	22	середній	15	середній
Микола О.	75	середній	26	середній	27	середній	22	високий
Владислав Р.	68	низький	20	середній	28	середній	20	високий
Олександр Г.	69	низький	21	середній	26	середній	22	високий
Сергій М.	108	високий	38	високий	47	високий	23	високий
Любов Д.	78	середній	28	середній	30	середній	20	високий
Надія Б.	112	високий	29	високий	61	високий	22	високий
Лідія В.	106	високий	40	високий	42	середній	24	дуже високий
Олена Л.	75	середній	24	середній	31	середній	20	високий
Ірина Р.	82	середній	33	високий	29	середній	20	високий
Ірина М.	92	середній	34	високий	36	середній	22	високий
Максим Л.	97	середній	36	високий	42	середній	19	високий
Сергій Б.	120	високий	40	високий	55	високий	25	дуже високий
Наталія К.	83	середній	23	середній	41	середній	19	високий
Ірина З.	111	високий	37	високий	50	високий	24	дуже високий
Ярослава Ю.	85	середній	36	високий	30	середній	19	високий
Іванна З.	94	середній	37	високий	35	середній	22	високий
Олена К.	94	середній	36	високий	37	середній	21	високий
Олена Р.	114	високий	47	дуже високий	47	високий	20	високий
Володимир О.	118	високий	47	дуже високий	48	високий	23	високий
Тетяна Л.	119	високий	47	дуже високий	49	високий	23	високий
Ксенія Л.	126	високий	50	дуже високий	49	високий	27	дуже високий
Олексій Д.	128	високий	35	високий	70	дуже високий	23	високий
Наталія Л.	134	високий	40	високий	71	дуже високий	23	високий
Віталій Л.	133	високий	39	високий	70	дуже високий	24	дуже високий
Андрій С.	139	високий	42	високий	72	дуже високий	25	дуже високий
Ольга С.	159	дуже високий	49	дуже високий	82	дуже високий	28	дуже високий
Антон Б.	168	дуже високий	55	дуже високий	84	дуже високий	29	дуже високий
Христина А.	106	високий	33	високий	50	високий	23	високий
Марина Е.	108	високий	34	високий	50	високий	24	дуже високий
Василь В.	72	середній	22	середній	35	середній	15	середній
Геннадій К.	74	середній	22	середній	30	середній	22	високий
Віктор Я.	80	середній	25	середній	33	середній	22	високий
Юлія Т.	115	високий	40	високий	50	високий	25	дуже високий
Анна К.	73	середній	21	середній	34	середній	18	високий
Юрій М.	71	середній	22	середній	31	середній	18	високий
Світлана Р.	74	середній	23	середній	31	середній	20	високий
Ольга Л.	70	низький	22	середній	29	середній	19	високий
Олена Т.	70	низький	21	середній	29	середній	20	високий
Юлія В.	78	середній	25	середній	32	середній	21	високий
Марія Г.	109	високий	40	високий	44	високий	25	дуже високий
Аліна З.	77	середній	23	середній	34	середній	20	високий
Наталія Д.	69	низький	22	середній	28	середній	19	високий
Валерій М.	113	високий	44	високий	49	високий	20	високий
Євгеній К.	108	середній	32	високий	52	високий	24	дуже високий
Марина Ч.	114	високий	43	високий	49	високий	22	високий
Андрій Ч.	87	середній	29	високий	38	середній	20	високий
Андрій А.	89	середній	30	високий	38	середній	21	високий
Софія І.	119	високий	40	високий	54	високий	25	дуже високий
Лідія Л.	141	дуже високий	55	дуже високий	58	високий	28	дуже високий
Анна К.	144	дуже високий	56	дуже високий	59	високий	29	дуже високий
Марія У.	147	дуже високий	54	дуже високий	63	високий	30	дуже високий
Ганна Б.	135	високий	51	дуже високий	58	високий	26	дуже високий
Назарій К.	155	дуже високий	50	дуже високий	80	дуже високий	25	дуже високий
Тамара Н.	67	низький	24	середній	29	середній	14	низький

Ольга Н.	79	середній	24	середній	41	середній	14	низький
Олег П.	65	низький	22	середній	29	середній	14	низький
Євгенія Ц.	116	високий	40	високий	54	високий	22	високий

Таблична репрезентація емпіричних даних за другою методикою

№	Учасник	Конфронтація	Дистанціювання	Самоконтроль	Пошук соціальної підтримки	Прийняття відповідальності	Втеча-уникнення	Планування вирішення проблеми	Позитивна переоцінка
1.	Ольга І.	12	14	8	12	12	2	16	17
2.	Анна Р.	11	11	15	12	11	5	5	6
3.	Ігор Т.	10	12	10	9	10	9	15	11
4.	Микола О.	7	7	14	10	13	2	5	15
5.	Владислав Р.	6	14	6	5	13	10	6	7
6.	Олександр Г.	6	5	15	12	8	11	9	7
7.	Сергій М.	6	17	5	10	8	11	9	6
8.	Любов Д.	5	5	10	7	14	16	9	7
9.	Надія Б.	13	12	12	15	6	12	5	6
10.	Лідія В.	12	10	11	12	11	12	5	10
11.	Олена Л.	6	13	5	7	15	16	6	9
12.	Ірина Р.	6	5	6	7	8	9	17	8
13.	Ірина М.	5	5	5	8	13	6	6	7
14.	Максим Л.	6	10	15	7	9	7	13	6
15.	Сергій Б.	13	12	12	13	6	7	5	12
16.	Наталія К.	6	4	5	8	9	9	18	18
17.	Ірина З.	13	11	10	15	5	9	5	12
18.	Ярослава Ю.	8	7	10	9	13	14	13	7
19.	Іванна З.	8	9	14	11	9	9	7	8
20.	Олена К.	9	10	10	12	10	4	15	7
21.	Олена Р.	13	10	12	16	5	7	6	12
22.	Володимир О.	14	12	10	16	6	7	6	11
23.	Тетяна Л.	14	12	10	16	5	4	4	11
24.	Ксенія Л.	15	11	10	13	5	12	5	12
25.	Олексій Д.	14	9	12	12	4	12	4	15
26.	Наталія Л.	15	7	12	14	6	7	6	14
27.	Віталій Л.	15	7	7	16	6	6	6	15
28.	Андрій С.	16	8	8	11	5	6	5	16
29.	Ольга С.	17	8	11	16	6	2	4	12
30.	Антон Б.	14	8	11	16	6	7	15	17
31.	Христина А.	13	12	10	15	5	6	6	16
32.	Марина Е.	13	11	11	14	12	2	6	12
33.	Василь В.	11	9	13	12	10	7	14	10
34.	Геннадій К.	12	12	8	12	10	13	9	8
35.	Віктор Я.	6	4	15	4	5	6	13	7
36.	Юлія Т.	13	12	6	14	5	4	9	13
37.	Анна К.	11	13	11	12	11	4	11	10
38.	Юрій М.	4	4	5	3	10	6	15	7
39.	Світлана Р.	10	13	10	13	11	6	12	13
40.	Ольга Л.	4	5	16	12	12	6	7	5
41.	Олена Т.	10	11	10	13	8	5	8	9
42.	Юлія В.	10	9	11	13	9	4	9	11
43.	Марія Г.	12	12	10	14	6	6	5	13
44.	Аліна З.	4	5	17	7	7	6	7	5
45.	Наталія Д.	4	6	7	7	13	13	8	8
46.	Валерій М.	13	12	8	11	12	10	6	14
47.	Свгеній К.	4	5	9	6	6	6	8	15
48.	Марина Ч.	13	9	9	14	4	6	6	16
49.	Андрій Ч.	4	6	16	7	14	17	7	13
50.	Андрій А.	8	15	9	13	3	11	7	8
51.	Софія І.	9	9	11	7	14	13	9	13

52.	Лідія Л.	16	7	12	17	6	10	17	16
53.	Анна К.	17	9	12	17	5	10	5	17
54.	Марія У.	17	8	12	17	6	6	6	18
55.	Ганна Б.	13	7	10	16	3	5	18	17
56.	Назарій К.	17	11	11	16	5	6	5	18
57.	Тамара Н.	5	16	6	6	13	6	14	13
58.	Ольга Н.	5	5	14	14	15	11	7	14
59.	Олег П.	5	5	6	6	16	16	8	5
60.	Євгенія Ц.	16	8	7	17	7	6	17	18

Таблична репрезентація емпіричних даних за третьою методикою

№	Учасник	Емоційна нестійкість	Вегетативна нестійкість	Порушення сну	Порушення волі	Виснаження психоенергетичн	Тривога та страхи	Деадаптація (схильність до залежності)	Загальний рівень	Загальний рівень
1.	Ольга І.	5	5	3	3	5	6	4	31	низький
2.	Анна Р.	2	3	2	2	2	2	2	15	високий
3.	Ігор Т.	3	3	3	3	3	4	2	21	середній
4.	Микола О.	3	3	2	3	3	4	3	21	середній
5.	Владислав Р.	2	2	1	2	2	2	2	13	високий
6.	Олександр Г.	3	1	1	1	2	3	1	12	високий
7.	Сергій М.	3	2	1	1	2	3	1	13	високий
8.	Любов Д.	4	3	2	4	4	4	2	23	середній
9.	Надія Б.	5	5	4	5	5	5	4	33	низький
10.	Лідія В.	4	4	2	3	4	3	3	23	низький
11.	Олена Л.	4	3	3	4	5	4	3	26	середній
12.	Ірина Р.	4	4	3	3	3	3	4	24	середній
13.	Ірина М.	3	3	3	3	3	3	3	21	середній
14.	Максим Л.	3	3	4	4	4	4	4	26	середній
15.	Сергій Б.	5	5	3	5	5	5	4	32	низький
16.	Наталія К.	3	3	3	3	3	3	3	21	середній
17.	Ірина З.	4	3	3	3	4	3	3	23	низький
18.	Ярослава Ю.	3	3	2	3	4	3	3	21	середній
19.	Іванна З.	4	3	2	3	4	3	3	22	середній
20.	Олена К.	2	2	2	3	4	3	3	19	середній
21.	Олена Р.	5	5	4	5	5	5	4	33	низький
22.	Володимир О.	5	5	4	5	6	5	4	34	низький
23.	Тетяна Л.	5	5	5	5	5	5	4	34	низький
24.	Ксенія Л.	6	4	4	5	5	5	5	34	низький
25.	Олексій Д.	5	4	5	5	5	5	5	34	низький
26.	Наталя Л.	5	6	4	5	5	5	4	34	низький
27.	Віталій Л.	5	5	4	5	6	6	4	35	низький
28.	Андрій С.	6	6	5	5	6	6	4	38	низький
29.	Ольга С.	5	5	4	5	6	6	4	35	низький
30.	Антон Б.	5	5	4	5	6	5	4	34	низький
31.	Христина А.	6	6	4	5	5	5	3	34	низький
32.	Марина Е.	6	6	4	5	6	6	4	37	низький
33.	Василь В.	4	4	3	4	4	5	2	26	середній
34.	Геннадій К.	4	4	3	3	3	4	3	24	середній
35.	Віктор Я.	3	3	3	3	3	3	3	21	середній
36.	Юлія Т.	5	5	3	5	6	6	4	34	низький
37.	Анна К.	6	5	3	5	5	5	4	33	середній
38.	Юрій М.	4	3	3	3	4	4	3	24	середній
39.	Світлана Р.	4	3	3	3	4	4	3	24	середній
40.	Ольга Л.	2	2	2	2	2	3	2	15	високий
41.	Олена Т.	2	2	1	2	2	2	1	12	високий
42.	Юлія В.	4	4	3	4	4	4	3	26	середній
43.	Марія Г.	5	4	3	4	4	5	3	28	низький
44.	Аліна З.	4	4	2	4	4	4	3	25	середній
45.	Наталія Д.	2	2	1	2	2	2	1	12	високий

46.	Валерій М.	5	5	3	4	5	5	3	30	низький
47.	Євгеній К.	4	4	3	4	4	4	3	26	середній
48.	Марина Ч.	5	5	4	4	5	5	3	31	низький
49.	Андрій Ч.	4	2	2	3	3	3	3	20	середній
50.	Андрій А.	3	3	3	4	4	5	3	25	середній
51.	Софія І.	5	5	3	4	5	5	4	31	низький
52.	Лідія Л.	5	5	4	4	5	5	3	31	низький
53.	Анна К.	6	5	3	4	6	6	3	33	низький
54.	Марія У.	6	5	4	4	5	5	4	33	низький
55.	Ганна Б.	5	6	3	4	6	6	3	33	низький
56.	Назарій К.	5	5	4	4	5	5	4	32	низький
57.	Тамара Н.	2	2	1	3	3	3	2	16	високий
58.	Ольга Н.	5	5	4	4	5	5	3	31	середній
59.	Олег П.	5	5	3	5	5	5	4	32	високий
60.	Євгенія Ц.	5	5	4	4	6	6	3	33	низький