

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

на тему: ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОЯВИ СТРЕСУ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

Виконала: студентка IV курсу,
групи 6.0530

спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: Психологія
Піпія Лія Паатаївна

Керівник: к.психол.н., доцент кафедри
психології Іщук Ольга Вікторівна

Рецензент: к.філол.н., доцент кафедри
психології Томченко Марина Анатоліївна

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

Піпії Лії Паатаївні

1. Тема роботи (проєкту): «Психологічні прояви стресу сучасної молоді»
керівник роботи: Іщук Ольга Вікторівна, к.психол.н., доцент кафедри психології
затверджені наказом ЗНУ від «05» 02 2024 року № 235—с
2. Термін подання студентом роботи _____
3. Вихідні дані до роботи аналіз психологічно-педагогічної літератури.
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) 1. Теоретико-методологічні основи дослідження феномену стресу у молоді; 2. Емпіричне дослідження проявів стресу в житті сучасної української молоді; 3. Подолання стресу та тривожності у молоді.
5. Перелік графічного матеріалу: 3 таблиці, 2 малюнки.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Розділ 1	Іщук О. В., доцент		
Розділ 2	Іщук О. В., доцент		
Розділ 3	Іщук О. В., доцент		
Висновки	Іщук О. В., доцент		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

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

Студент _____ Л. П. Піпія

Керівник роботи _____ О. В. Іщук

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ А.О. Неманежина

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота бакалавра: 47 сторінок, 3 таблиць, 1 малюнок, 25 джерел, 3 додатків.

Об'єктом дослідження є стрес як психічний стан особистості.

Предметом дослідження є психологічні особливості прояву стресу у сучасної української молоді.

Мета роботи – вивчити особливості прояву стресу в житті сучасної української молоді та розробити практичні рекомендації щодо його профілактики та подолання.

Методи дослідження: теоретичні: теоретичний аналіз наукових джерел, анкетування та методи математичної статистики; емпіричні: експрес-діагностика рівня самооцінки, методика «Визначення стресостійкості та соціальної адаптації» (Т. Холмса і Р. Раге), багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність». Результати цих методик узгоджено вказали на поширеність високого рівня психосоціального стресу та низької стресостійкості серед значної частини досліджуваних молодих людей в Україні. Домінування непродуктивних копінг-стратегій засвідчило про недостатню сформованість ефективних навичок подолання стресових ситуацій.

Наукова новизна полягає у тому, що в роботі вперше комплексно досліджено психологічні прояви стресу у сучасної української молоді в умовах війни та інших соціальних потрясінь, а також розроблено рекомендації для профілактики стресу та тривожності в умовах війни. Зокрема, висвітлено методи індивідуальної психокорекції наслідків стресу, охарактеризовано методи психологічної групової роботи з молоддю, що пережила стресові події, а також надано рекомендації безпосередньо для профілактики стресу в умовах війни.

ВІЙНА, ГРУПОВА РОБОТА, МОЛОДЬ, ПРОФІЛАКТИКА, ПСИХОКОРЕКЦІЯ, СОЦІАЛЬНІ ПОТЯСІННЯ, СТРЕС.

SUMMARY

Pipiya L. P. Psychological manifestations of stress in modern youth.

The qualifying work consists of Introduction, 3 Chapters, Conclusion, References (20 items, 1 of foreign origin), 3 appendixes on 10 pages. The qualifying work volume is 55 pages long, 37 of them – main text. There are 3 tables and 1 illustration.

The qualifying work is devoted to the study of psychological manifestations of stress in modern Ukrainian youth in the context of war and other social upheavals. The thesis is composed of 3 chapters, each of which is devoted to a separate aspect of the psychological characteristics of youth stress in war or countering it.

The research object is stress as a mental state of the individual.

The research subject is the psychological characteristics of stress in the life of modern Ukrainian youth.

The research goal: is to study the peculiarities of stress in the life of modern Ukrainian youth and to develop practical recommendations for its prevention and overcoming.

The research tasks are:

- analyze theoretical approaches to the study of the phenomenon of stress in psychological science;
- to identify and systematize the main causes and factors of stress in the youth environment;
- to empirically investigate the peculiarities of stress experience of modern Ukrainian youth;
- to develop practical recommendations for the prevention and overcoming of stress in young people in accordance with modern Ukrainian realities.

Research methods are theoretical: theoretical analysis of scientific sources, questionnaires and methods of mathematical statistics; empirical: express diagnostics of self-esteem (N. P. Fetiskina; V. V. Kozlova; G. M. Manuilova), the

methodology «Determination of Stress Resistance and Social Adaptation» (T. Holmes and R. Rago), multilevel personality questionnaire «Adaptability» (A. G. Maklakova and S. V. Chermianina). The results of these methods consistently indicated the prevalence of high levels of psychosocial stress and low stress resistance among a significant number of young people in Ukraine. The dominance of unproductive coping strategies showed the lack of effective coping skills.

Chapter 1 «Theoretical and methodological foundations of the study of the phenomenon of stress in young people» discusses the theoretical foundations of the study of the phenomenon of stress. The author defines stress, describes its types, causes and consequences for human health. Particular attention is paid to the stresses that arise in interpersonal relationships against the backdrop of war, as well as the stress of life failures and social upheavals.

In the Chapter 2 «Empirical study of stress manifestations in the life of modern Ukrainian youth» presents the results of an empirical study of stress manifestations in the lives of modern Ukrainian youth. The author substantiates the research methods, describes the procedure of the study, and analyzes and interprets the results.

Chapter 3 «Overcoming stress and anxiety in young people» discusses methods of overcoming stress and anxiety in young people. The author describes methods of individual psycho-correction of the effects of stress, methods of psychological group work with young people who have experienced stressful events, as well as psychological recommendations for the prevention of stress in war.

Key words: war, group work, youth, prevention, psychocorrection, social upheaval, stress.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	8
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ СТРЕСУ У МОЛОДІ.....	11
1.1 Поняття стресу та його види	11
1.2 Причини виникнення стресу у молоді та наслідки стресу для здоров'я людини.....	14
1.2.1 Стреси в міжособистісних стосунках на тлі війни	17
1.2.2 Стрес життєвих невдач та соціальних потрясінь.....	18
1.3 Особливості стресу в залежності від факторів, що його провокують.....	20
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВІВ СТРЕСУ В ЖИТТІ СУЧАСНОЇ УКРАЇНСЬКОЇ МОЛОДІ.....	23
2.1 Обґрунтування методів з описом процедури емпіричного дослідження проявів стресу в житті сучасної української молоді	23
2.2 Аналіз даних та інтерпретація отриманих результатів емпіричного дослідження проявів стресу в житті сучасної української молоді.....	27
РОЗДІЛ 3 ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ ТА ТРИВОЖНОСТІ У МОЛОДІ.....	34
3.1 Індивідуальна психокорекція наслідків стресу.....	34
3.2 Методи психологічної групової роботи з молоддю, що пережила стресові події.....	36
3.3 Психологічні рекомендації для профілактики стресу в умовах війни.....	40
ВИСНОВКИ.....	43
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	45
ДОДАТКИ	48

ВСТУП

В сучасному світі стрес є невід'ємною складовою життя, особливо для молодого покоління. Під впливом різних факторів, від навчальних та професійних вимог до соціальних та економічних труднощів, молодь зазнає значного тиску, що впливає на їх фізичне та психічне здоров'я. Зростаюча кількість досліджень та публікацій підкреслює важливість розуміння проявів стресу серед молоді та розробки ефективних стратегій подолання цього явища.

Тема стресу почала цікавити вчених ще з часів 19 століття, так одним з перших його розглядав французький лікар-фізіолог Клод Бернар у контексті пристосування організму до змін середовища (1878р.), ввівши поняття гомеостазу. Канадський учений Ганс Сельє у 1930-х роках вирішив дослідити роботу Бернара та ввів поняття «стрес» запропонувавши концепцію «загального адаптаційного синдрому», як універсальної реакції на шкідливі подразники. У 1940-1960-х переважно західноєвропейські психологи почали вивчати емоційні й поведінкові аспекти стресу, концепції загрози, оцінки ситуації та копінг-стратегій. З 1970-х років увага зосередилася на хронічному стресі та його наслідках для здоров'я людини. У 1990-х роках завдяки нейровізуалізації стали досліджуватися мозкові механізми стресу, взаємозв'язок чинників зовнішнього середовища та реакцією-відповіддю на подразник. У 21 столітті дослідження феномену стресу продовжуються в мультидисциплінарному руслі та охоплюють широке коло напрямків: вивчення нейробиологічних механізмів стресу (праці Б. Макьюена, А. Мазур, К. Санді та ін.), генетичних та епігенетичних факторів стресу (дослідження Т. Бейлер, К. Бремнера), ролі стресу в розвитку психічних розладів, зокрема депресії та тривоги (роботи Ф. Людвіга, Ч. Ньюфелда), психологічних аспектів стресу, зокрема когнітивної оцінки та копінг-стратегій (праці Р. Лазаруса, Дж. Ремор, С. Фолкман), впливу стресу на здоров'я та процеси старіння (дослідження Е. Епель, Б. Макьюена), а також розробку методів профілактики та терапії стресу, зокрема з використанням усвідомленості та управління стресом (праці

Дж. Кабат-Зінна, А. Ларссон та ін.).

У контексті сучасної ситуації, де молодь стикається з різноманітними викликами, від економічних нестабільностей до геополітичних напруг, дослідження проявів стресу стає надзвичайно важливим для забезпечення їхнього здоров'я та благополуччя.

Актуальність. Стрес все частіше розглядається як глобальна проблема сучасності, що негативно позначається на здоров'ї та соціальному самопочутті населення. Особливо гостро ця проблема стосується молоді, як найбільш вразливої соціально-демографічної групи. В умовах війни на території України, економічної нестабільності, пандемії COVID-19 рівень стресу серед української молоді значно зріс. У зв'язку з цим виникає необхідність більш глибокого вивчення даної проблеми з метою пошуку ефективних стратегій подолання стресу.

Метою роботи є вивчення особливостей прояву стресу в житті сучасної української молоді та розробка практичних рекомендацій щодо його профілактики та подолання.

Для досягнення поставленої мети необхідно вирішити такі завдання:

- проаналізувати теоретичні підходи до вивчення феномену стресу у психологічній науці.
- виявити та систематизувати основні причини та чинники стресу в молодіжному середовищі.
- емпірично дослідити особливості переживання стресу сучасною українською молоддю.
- розробити практичні рекомендації з профілактики та подолання стресу у молоді відповідно сучасних українських реалій.

Гіпотези дослідження:

- Рівень стресу у сучасної української молоді значно підвищується через вплив соціальних факторів, таких як економічна нестабільність, військові дії та зміни в освітньому процесі сприяють підвищенню рівня стресу української молоді.

– Сучасна українська молодь, яка використовує адаптивні копінг-стратегії (наприклад, соціальну підтримку, фізичну активність, планування часу), демонструє нижчий рівень стресу у порівнянні з тими, хто використовує дезадаптивні копінг-стратегії (наприклад, уникнення, заперечення, ізоляція).

Об'єктом дослідження є стрес як психічний стан особистості.

Предметом дослідження виступають психологічні особливості прояву стресу у життєдіяльності сучасної української молоді.

Методи дослідження включають теоретичний аналіз наукових джерел, анкетування та методи математичної статистики. Емпірична частина включала використання кількох психодіагностичних методик, а саме:

- експрес-діагностика рівня самооцінки;
- методика «Визначення стресостійкості та соціальної адаптації» (Т. Холмса і Р. Раге);
- багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність».

Структура і обсяг дипломної роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків, таблиць та рисунків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ СТРЕСУ У МОЛОДІ

1.1 Поняття стресу та його види

Стрес є однією з найбільш поширених проблем сучасного суспільства, що торкається практично кожної людини. Незважаючи на те, що термін «стрес» став загальноживаним, його зміст залишається досить неоднозначним і багатограним феноменом, який вивчається різними науковими дисциплінами.

Волтер Бредфорд Кеннон у 1932 році вперше ввів термін «стрес» у фізіологію та психологію. Він описав стрес як універсальну реакцію «боротьби або втечі» (fight-or-flight response), яка є захисною реакцією організму на зовнішні подразники. Стрес – це сукупність фізіологічних і психологічних реакцій організму на певний стимул – так званий «стресовий фактор» [5].

Співзасновником концепції стресу вважається канадський вчений Ганс Сельє, який у 1936 році ввів цей термін для позначення неспецифічної реакції організму на будь-які згубні подразники, що порушують гомеостаз. Згідно з Сельє, стрес – це стан напруженості, що виникає внаслідок надмірних вимог до адаптаційних можливостей організму. Він описав загальний адаптаційний синдром (GAS) яка описує тривалу реакцію організму на стресори, що розвивається у три стадії: реакція тривоги, стадія резистентності та виснаження.

Стрес – це захисна реакція організму на зовнішні подразники. Вона проявляється психічно, фізично, емоційно та дає змогу адаптуватися до змін.

Стрес – це неспецифічна реакція організму на дію різноманітних несприятливих факторів, які називають стресорами. Стрес є природною реакцією, яка допомагала виживати в складних умовах протягом еволюції. Проте тривалий чи надмірний стрес шкідливо впливає на здоров'я. Поняття стало використовуватися для опису станів людини в екстремальних умовах на

фізіологічному, психологічному і поведінковому рівнях [10, 9].

Розрізняють два основні види стресу – фізіологічний та психологічний (рис. 1.1):



Рис. 1.1. Види стресу [16]

Фізіологічний стрес (еустрес) – помірний за силою і тривалістю, мобілізує організм. При еустресі людина чітко усвідомлює усі можливі майбутні труднощі, вона знає як їх вирішити та передбачає позитивний розвиток подій [9, 22]. Еустрес перетворюється на деструктивний (дистрес) при наявності низького опору організму людини на потрясіння навіть незначної сили [9, 33]. Психологічний стрес (дистрес) – надмірний і тривалий, виснажує нервову систему.

– За тривалістю стрес поділяють на гострий та хронічний (рис. 1.1). Гострий стрес – це короточасний інтенсивний стресовий стан, який виникає у відповідь на негативну подію або ситуацію. Це може бути щось раптове і несподіване, наприклад, аварія, конфлікт, втрата роботи, важка хвороба або надзвичайна подія. Гострий стрес активує нервову систему та гормональний

відгук організму, призводячи до збільшеного вивільнення гормонів стресу, таких як адреналін та кортизол. Хронічний – це тривалий стрес, який може бути наслідком гострого стресу, але часто виникає через незначні, слабоінтенсивні, але постійні множинні чинники [8, 10]. Наприклад, тривале безробіття або нестабільність в особистому житті можуть спричинити хронічний стрес.

За масштабом розрізняють системний і локальний стрес. Системний стрес означає, що стресова реакція відбувається на рівні всього організму. Це означає, що стресовий стан або стресовий фактор впливає на різні системи та органи організму, викликаючи реакцію, яка поширюється по всьому організму. Прикладом може бути реакція на екстремальну фізичну активність або відповідь на психологічний стрес, такий як переживання конфлікту. Локальний стрес означає, що стресова реакція відбувається в конкретному органі чи системі організму. Він зазвичай пов'язаний з конкретними фізичними або психологічними факторами, які впливають тільки на певну частину тіла або організму. Наприклад, локальний стрес може виникнути внаслідок травми або запалення в певній області організму [12, 102].

За причинами виділяють інформаційний (надлишок інформації), емоційний (сильні переживання), фізіологічний, психологічний та інші види стресу. Емоційний стрес – це вид стресу, що виникає через переживання негативних емоцій, таких як тривога, страх, розчарування, які можуть бути спричинені різними факторами. Фізіологічний стрес – різновид стресу, що пов'язаний з фізичними факторами, такими як травми, хвороби або фізичне перенавантаження. Наприклад, різкі запахи, підвищений рівень шуму, спорт або важка фізична праця можуть спричинити фізіологічний стрес. Психологічний стрес – різновид стресу, пов'язаний з психологічними факторами, такими як переживання, конфлікти, невдачі тощо. Наприклад, вимогливий навчальний режим або переживання важких життєвих ситуацій можуть викликати психологічний стрес. Інформаційний стрес можна визначити як стан підвищеної психічної напруги з явищами функціональної вегетосоматичної та психічної дезінтеграції, емоційними переживаннями та

порушеннями працездатності в результаті несприятливої взаємодії людини з перенасиченим інформацією середовищем.

До ознак стресу відносять тривожність, дратівливість, безсоння, втому, ослаблення уваги, погіршення пам'яті. Наслідками стресу бувають соматичні та психічні розлади [20].

Ефективне подолання стресу включає зміну ставлення до ситуації, організацію часу, достатній відпочинок і сон, заняття спортом, релаксацію, раціональне харчування, відволікання та інші методики. Управління стресом дозволяє мінімізувати його негативний вплив та використати конструктивний потенціал стресової реакції [10]. Комплексний підхід і формування стресостійкості є запорукою збереження здоров'я.

1.2 Причини виникнення стресу у молоді та наслідки стресу для здоров'я людини

Переживання стресу є індивідуальним процесом, який значною мірою визначається внутрішніми факторами особистості, а не лише зовнішніми обставинами. Суб'єктивне сприйняття ситуації, оцінка власних можливостей та ресурсів для подолання викликів відіграють ключову роль у виникненні стресових реакцій. Будь-яка подія чи зміна, що порушує звичний плін життя, може стати тригером стресу або, за термінологією Ганса Сельє, стресором. При цьому об'єктивний зміст ситуації та рівень її загрози не мають вирішального значення. Головним є особисте ставлення людини до обставин, що склалися. Тому одна й та сама ситуація (наприклад, отримання незадовільної оцінки) може викликати сильний стрес в одних людей, тоді як в інших вона не спричинить жодних стресових переживань [10, 25].

Розглядаючи причини виникнення стресу можна виокремити дві групи причин, які викликають стрес, суб'єктивну та об'єктивну. Перша стосується відносно сталих, глибинних особистісних характеристик людини, які формуються протягом її життя та визначають стійкі патерни реагування на

стресові ситуації, але також може мати тимчасовий, мінливий характер і пов'язана з конкретними обставинами, подіями та викликами, що виникають у житті індивіда в певний період часу.

Що стосується групи об'єктивних причин виникнення стресу, можна зазначити, що ці чинники існують поза свідомістю людини, яка переживає стрес, хоча їхній вплив може модифікуватися її сприйняттям.

Суб'єктивні чинники, що можуть спричиняти стресові стани, включають [8, 26]:

1. Розбіжність між очікуваннями людини та реальним перебігом подій.
2. Внутрішні конфлікти, пов'язані з нав'язуванням батьківських установок та моделей поведінки, які ускладнюють життя та роблять її дії неадекватними.
3. Емоційні переживання, що провокують імпульсивні, непродумані вчинки.
4. Невідповідність між віртуальною реальністю та об'єктивним світом.
5. Особисті переконання, песимістичні чи оптимістичні налаштування, релігійні або політичні погляди, що не узгоджуються з дійсністю.
6. Неможливість задоволення актуальних потреб (фізіологічних, безпеки, приналежності, поваги, самореалізації).
7. Порушення комунікації, критика, упередження, невиправдані вимоги з боку оточення.
8. Неадекватна інтерпретація та реагування на умовні сигнали.

Усі ці суб'єктивні фактори залежать від індивідуальних особливостей сприйняття, переживань та реагування людини на різноманітні життєві обставини.

До об'єктивних чинників, що можуть викликати стресові ситуації, належать [8, 34]:

1. Умови життя та праці (побутові негаразди, виснажлива робота, незадовільні житлові умови, виробничі фактори, несприятлива екологія).
2. Взаємини з оточуючими людьми (конфлікти з близькими, колегами, керівництвом, сусідами, підлеглими).

3. Соціальні фактори середовища – політичні та економічні обставини (високі ціни, несприятливі умови кредитування, некомпетентна влада, надмірне оподаткування).

4. Надзвичайні ситуації та обставини (серйозні захворювання, кримінальні інциденти, стихійні лиха, техногенні катастрофи, травми).

По-перше, слід також зазначити, що сьогоденним основним чинником стресу для української молоді є повномасштабна війна, розв'язана Росією у 2022 році. Стрес проявляється в постійній загрозі для життя через можливі обстріли, руйнування інфраструктури та житла, нестачу їжі, води, медикаментів. Молоді люди відчувають страх за своє життя, життя рідних і близьких. Багато хто зазнав психологічної травми через втрату домівки, майна, роботи, вимушену евакуацію зі звичного місця проживання.

По-друге, економічна нестабільність через війну спричиняє фінансові труднощі. Через втрату доходів та зростання цін, молодь не може задовольнити свої базові потреби в їжі, одязі та житлі, відсутні кошти на освіту та розвиток. Люди вимушені шукати будь-яку роботу для виживання.

По-третє, інформаційне перенасичення негативними новинами призводить до емоційного вигорання та хронічної тривоги, очікування подальшого погіршення ситуації. Відсутність передбачуваності та стабільності у майбутньому, зруйновані життєві плани – чинники, які формують відчуття стресу.

Окремо є необхідність розглянути такі причини стресу як:

– навчальний тиск: високий рівень вимог у навчальному процесі, велика кількість домашніх завдань, підготовка до іспитів та тиск до досягнення успіху можуть стати причиною стресу серед молоді [3].

– події у сім'ї: розлучення батьків, конфлікти в сім'ї, фінансові труднощі або хвороба кого-небудь із членів сім'ї можуть стати викликом стресу для молоді.

– соціальний тиск: соціальні очікування, стигма, булінг, чи нестабільність відносин з однолітками можуть викликати стрес у молоді.

– неспокій за майбутнє: вибір навчального закладу, невизначеність щодо майбутньої кар'єри також призводять до стресу [3].

Наслідками стресу є погіршення психічного здоров'я, депресія, панічні атаки, безсоння, дратівливість, схильність до адиктивної поведінки (алкоголь, наркотики), прояви насильства, погіршення імунітету, загострення хронічних хвороб, ризик серцево-судинних захворювань та виразки шлунку, виснаження життєвих ресурсів і можлива рання смерть внаслідок стресу.

Отже, виникнення стресу залежить як від об'єктивних зовнішніх факторів, так і від суб'єктивного сприйняття ситуації самою людиною, її очікувань, переконань, здатності впоратися з викликами. Тому «стрес» є складним багатофакторним явищем, причини якого необхідно розглядати комплексно для своєчасної профілактики та подолання негативних наслідків.

1.2.1 Стреси в міжособистісних стосунках на тлі війни

Стрес у міжособистісних стосунках на тлі війни є серйозною проблемою, яка може виникнути через різноманітні причини та мати значний вплив на психічне та емоційне здоров'я людей. Особливо в контексті військових конфліктів, які відбуваються на території України з 2014 року, стрес у міжособистісних відносинах може бути підсиленою та зростаючою проблемою для багатьох людей.

Деякі з основних аспектів стресу в міжособистісних стосунках на тлі війни включають:

– Розлучення та розриви: військові конфлікти можуть призводити до розлучень, де лише за 2023 рік було зафіксовано 24 108 розлучень, відокремлення родин та розривів у відносинах через евакуацію, втрату контакту чи втрату близьких людей.

– Надмірна тривога та страх: страх за безпеку близьких, страх за майбутнє та невизначеність можуть викликати надмірну тривогу та страх, що поглиблюються під час періодів військових конфліктів [12].

– Конфлікти в родині та серед близьких: стрес та напруга від війни можуть викликати конфлікти в сім'ї та серед близьких людей через різні погляди на ситуацію, розбіжності у підходах до захисту себе та своїх близьких, або через емоційне перенавантаження.

– Травми та посттравматичні стресові розлади: стрес у міжособистісних відносинах може бути поглиблений внаслідок травматичних подій, які нажаль відбуваються під час військових конфліктів, таких як втрата близьких, травми або страждання. Згідно результатів міжнародних досліджень у країнах, де відбувалася війна, показують, що поширеність ПТСР серед осіб, які перебували в зоні бойових дій (як військові, так і мирні жителі), зростає вдвічі і сягає 15–20% [9, 123].

Наслідки цього стресу можуть бути серйозними і включати в себе погіршення стосунків, психологічні та емоційні проблеми, а також зниження загального рівня благополуччя. Важливо надавати підтримку та допомогу тим, хто переживає стрес у міжособистісних стосунках на тлі війни, зокрема шляхом надання психологічної підтримки, сприяння встановленню комунікації та підтримання сімейних відносин, а також шляхом створення безпечного та емпатичного середовища для обговорення емоцій та почуттів [17].

1.2.2 Стрес життєвих невдач та соціальних потрясінь

Стрес, пов'язаний з життєвими невдачами та соціальними потрясіннями, є значущим аспектом в психології та здоров'ї людини. Враховуючи події на території України з 2022 року, такий стрес може стати особливо актуальним та вплинути на молодь на різних рівнях. Давайте розглянемо ці аспекти детальніше:

– Життєві невдачі: втрата роботи або фінансові труднощі: Зменшення можливостей для заробітку та нестабільність у фінансах можуть викликати значний стрес у молоді, особливо серед тих, хто стикається зі звільненням або скороченням. За даними Державної служби статистики України, у 2023 році

інфляція в Україні становила 100,3%. Це вказує на суттєві економічні труднощі, які, у свою чергу, підвищують рівень стресу серед населення. Індекс цін на житло зріс до 112,8% порівняно з попереднім роком, що також може бути фактором фінансового тиску для багатьох людей.

– Втрата близької людини: втрата когось близького від військових дій або інших обставин може призвести до серйозного емоційного стресу та траурного періоду. Процес жалоби та адаптації до втрати близької людини нажаль є складним і тривалим, і часто включає кілька етапів, таких як шок, заперечення, гнів, торг, депресія та прийняття [19].

– Соціальні потрясіння: переміщення та евакуація: Переселення через військові дії або страх за безпеку може викликати стрес та невпевненість у майбутньому, особливо для молоді. Згідно з даними Міжнародної організації з міграції (МОМ), станом на 25 вересня 2023 року в Україні було 3,7 мільйона внутрішньо переміщених осіб (ВПО), з яких 52% зосереджено лише в п'яти областях.

– Розрив зв'язків із соціальним оточенням: військові конфлікти можуть призвести до розриву зв'язків з друзями, родичами та іншими соціальними мережами, що може викликати почуття самотності та відчуження.

Наслідки стресу, пов'язаного з життєвими невдачами та соціальними потрясіннями, можуть бути серйозними і включати в себе:

- Погіршення психічного здоров'я, таке як депресія та тривожність.
- Фізичні проблеми, такі як безсоння, зниження імунітету та інші.
- Соціальна ізоляція та втрата підтримки соціального оточення.
- Зниження якості життя та загального благополуччя.

Отже, управління стресом, пов'язаним з життєвими невдачами та соціальними потрясіннями, вимагає комплексного підходу, включаючи психологічну підтримку, соціальну адаптацію та зусилля для збереження фізичного та емоційного здоров'я.

1.3 Особливості стресу в залежності від факторів, що його провокують

Відповідно, особливості стресу можуть значно варіюватися залежно від факторів, що його спровокували. Розгорнуто розглянемо деякі з цих особливостей:

– Фізіологічний стрес (хвороби, травми, інтенсивні фізичні навантаження):

1. Провокує потужну стресову реакцію організму на фізіологічному рівні через активацію симпатичної нервової системи та вивільнення гормонів стресу.

2. Характерні фізичні симптоми: біль, м'язове напруження, порушення сну, втома, розлади травлення, серцево-судинні розлади.

3. Може призвести до загострення хронічних захворювань або ослаблення імунітету.

4. Вимагає відновлення фізичних ресурсів та дотримання режиму лікування/реабілітації.

– Психологічний стрес (емоційний дистрес, міжособистісні конфлікти):

1. Характеризується переважно емоційними та когнітивними проявами: тривога, депресія, дратівливість, втрата концентрації, негативні думки.

2. Може бути спричинений психотравмуючими подіями, втратами, незадоволеними потребами, низькою самооцінкою.

3. Часто супроводжується порушеннями сну, апетиту, психосоматичними розладами.

4. Вимагає роботи над емоційною регуляцією, зміни неадаптивних патернів мислення, пошуку соціальної підтримки.

Психологічний стрес може мати серйозні наслідки для фізичного та психічного здоров'я. Він часто призводить до розвитку хронічних захворювань, зокрема серцево-судинних хвороб, діабету та розладів травлення. Хронічний стрес також пов'язаний з підвищеним ризиком психічних розладів, таких як депресія та тривожні розлади. Окрім того, психологічний стрес може впливати

на імунну систему, знижуючи її здатність протистояти інфекціям.

– Професійний чи організаційний стрес:

1. Виникає через надмірні вимоги, конфлікти, невизначеність, недостатні ресурси в робочому середовищі.

2. Проявляється як емоційне виснаження, втрата мотивації, цинізм, фізична втома, знижена продуктивність.

3. Може призводити до вигорання, плинності кадрів, погіршення якості роботи.

4. Вимагає оптимізації робочих процесів, покращення комунікації, розвитку стресостійкості персоналу.

– Фінансовий стрес спричинений нестабільними доходами, заборгованістю, втратою роботи чи майна. Його характерними проявами є постійне занепокоєння, безсоння, психосоматичні розлади, конфлікти в сім'ї. Він може призводити до розвитку тривожних та депресивних розладів, а також потребує пошуку додаткових джерел доходу, фінансового планування, підтримки близьких.

– Травматичний стрес (насильство, стихійні лиха, війна):

1. Виникає внаслідок загрози життю, порушення базових почуттів безпеки та контролю.

2. Типові реакції: нав'язливі спогади, кошмари, уникнення, емоційне паралічення, гіперзбудливість.

3. Високий ризик розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) проявляється через повторювані і нав'язливі спогади про психотравмуючу подію, а також через кошмарні сновидіння. Людина переживає стрес сильніше, ніж у момент самої події. Часто виникає уникнення думок, почуттів або розмов, пов'язаних із травмою, а також уникання місць, людей і дій, які можуть нагадувати про неї. Характерною є психогенна амнезія, коли людина не може згадати деталі травматичної події. Вона перебуває у стані постійної пильності та очікування загрози. Часто цей стан супроводжується соматичними розладами та

захворюваннями, зокрема проблемами з нервовою, серцево-судинною, травною та ендокринною системами [12].

4. Вимагає психологічної інтервенції, створення безпечного середовища, опрацювання травми [7].

Таким чином, наслідки стресу можуть бути комплексними та зачіпати різні сфери життя людини – фізичну, емоційну, когнітивну, поведінкову та соціальну. Ефективні стратегії подолання повинні враховувати специфіку цих чинників і включати відповідні методи, спрямовані на відновлення ресурсів та адаптацію до стресової ситуації.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВІВ СТРЕСУ В ЖИТТІ СУЧАСНОЇ УКРАЇНСЬКОЇ МОЛОДІ

2.1 Обґрунтування методів з описом процедури емпіричного дослідження проявів стресу в житті сучасної української молоді

Українська молодь є головним рушієм майбутнього економічного, соціального, наукового розвитку держави. Саме з цих причин була обрана дана категорія громадян, задля виявлення рівня та проявів стресу. В контексті України, молодь стикається з викликами, пов'язаними з війною та економічними труднощами, що впливає на їхній рівень стресу та загальний психологічний стан. Визначення рівня та проявів стресу серед молоді є важливим для розробки ефективних стратегій підтримки та розвитку цієї категорії громадян, що в свою чергу сприятиме стабільності та процвітанню держави.

Для емпіричного дослідження проявів стресу в житті сучасної української молоді було обрано комплекс психодіагностичних методик, що дозволяють всебічно охопити різні аспекти цього феномену. Обґрунтування вибору методів та опис процедури дослідження можна представити наступним чином:

Методика «Визначення стресостійкості та соціальної адаптації» Т. Холмса і Р. Раге базується на підрахунку життєвих подій, що відбулися з респондентом за останній рік та їх стресогенного впливу згідно зі шкалою ваги цих подій. Проведення методики відбувається за наступним принципом. Респондентам надається перелік можливих стресогенних життєвих подій з визначеними для кожної «ваговими коефіцієнтами» стресогенності. Вони мають відзначити ті події, які відбулися в їхньому житті протягом останнього року. Для кожної відміченої події підраховується її «вага стресогенності» згідно зі шкалою. Сумуються всі «вагові коефіцієнти» відзначених подій, що дає

загальний бал рівня психосоціального стресу респондента. Цей загальний бал інтерпретується відповідно до норм, наведених у методиці: низький, помірний, високий рівень стресу та ризику дезадаптації.

Використання цієї методики дозволяє:

- виявити молодих людей, які пережили значну кількість стресогенних подій і можуть мати підвищений ризик розвитку стресових розладів.
- оцінити рівень психосоціального стресу у різних групах молоді та порівняти їх.
- дослідити взаємозв'язок рівня психосоціального стресу з іншими показниками стресостійкості, копінг-стратегіями, адаптивними здібностями.
- виділити типові для молодіжного середовища стресогенні фактори та події.

Це дозволяє оцінити індивідуальний рівень психосоціального стресу та ризик дезадаптації.

Методика «Копінг-поведінки в стресових ситуаціях» виявляє індивідуальні копінг-стратегії та механізми подолання стресу. Респонденти мають оцінити твердження про можливі дії в складних ситуаціях, що дає змогу визначити провідні продуктивні/непродуктивні стратегії. Копінг-стратегії – це усвідомлені поведінкові та когнітивні зусилля, спрямовані на подолання стресових обставин або пом'якшення їх негативного впливу. Вони можуть бути як продуктивними, сприяючи адаптації, так і непродуктивними, додатково посилюючи стрес.

Процедура проведення методики:

1. Респондентам надається опитувальник із твердженнями про можливі варіанти поведінки в складних ситуаціях.
2. Вони мають оцінити, наскільки часто вдаються до кожного з цих способів дій, використовуючи шкалу від «ніколи» до «завжди».
3. Відповіді групуються за певними копінг-стратегіями, визначеними авторами методики.

4. Для кожного респондента підраховуються показники за різними копінг-стратегіями.

5. Визначаються провідні продуктивні та непродуктивні стратегії подолання стресу.

Методика дозволяє діагностувати такі копінг-стратегії:

- Конфронтаційний копінг (агресивні зусилля щодо зміни ситуації);
- Дистанціювання (когнітивні зусилля відокремитися від ситуації);
- Самоконтроль (регулювання власних емоцій та дій);
- Пошук соціальної підтримки;
- Прийняття відповідальності;
- Втеча-уникнення (ухилення від вирішення проблеми);
- Планування вирішення проблеми;
- Позитивна переоцінка (зміна сприйняття ситуації).

Виявлення провідних копінг-стратегій в молодіжній вибірці є важливим для розуміння типових патернів реагування на стрес та оцінки їх продуктивності. Ці дані можна співвіднести з іншими показниками стресостійкості, адаптивності, а також додатково дослідити детермінанти формування тих чи інших стратегій подолання стресу.

Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» адаптивні здібності особистості, що пов'язані зі стресостійкістю та соціальною адаптацією. Методика вимірює нервово-психічну стійкість, комунікативні здібності, моральну нормативність тощо. Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» є цінним інструментом для емпіричного дослідження адаптаційних здібностей та ресурсів подолання стресу в житті сучасної молоді. Ця методика дозволяє комплексно оцінити різні аспекти адаптивності особистості.

Мета використання цього опитувальника:

- діагностувати рівень розвитку адаптивних здібностей, необхідних для ефективного пристосування до мінливих умов соціального середовища.

– виявити ресурсні сфери та потенційні проблемні зони в адаптаційному процесі.

– оцінити індивідуальний адаптаційний потенціал протистояння стресогенним факторам.

Опитувальник містить ряд шкал, що вимірюють такі параметри:

– Нервово-психічна стійкість – здатність зберігати працездатність і оптимальну самооцінку в стресових ситуаціях.

– Комунікативні здібності – вміння встановлювати міжособистісні зв'язки, долати конфлікти.

– Моральна нормативність – дотримання загальноприйнятих норм і правил поведінки.

Особистісний адаптаційний потенціал – інтегральний показник адаптивних можливостей.

Процедура проведення опитувальника:

– Респонденти заповнюють бланк з твердженнями про різні життєві ситуації.

– Вони оцінюють наскільки кожне твердження відповідає їхній поведінці за шкалою «так-ні».

– Відповіді обробляються за ключем і підраховуються бали за різними шкалами.

– Результати інтерпретуються відповідно до нормативних показників.

– Перевагою цієї методики є її комплексний підхід до оцінки адаптивності.

– Отримані дані дозволяють виявити сильні та слабкі сторони в структурі адаптаційного потенціалу молодих людей. Це допоможе глибше зрозуміти зв'язок між адаптивними можливостями та стресостійкістю, а також розробити рекомендації щодо підвищення адаптивності та профілактики дезадаптації.

Процедура емпіричного дослідження включала такі етапи:

1. Формування вибірки із числа молодих українців віком 15-25 років.

2. Проведення тестування із застосуванням зазначених методик в індивідуальному форматі.
3. Обробка та інтерпретація отриманих даних з використанням методів математичної статистики.
4. Виявлення взаємозв'язків між показниками стресостійкості, адаптивності, копінг-стратегій та іншими параметрами.
5. Формулювання висновків щодо типових проявів та детермінант стресу в молодіжному середовищі.

Такий різнобічний психодіагностичний комплекс дозволив всебічно дослідити феномен стресу та пов'язані з ним характеристики у вибірці сучасної української молоді емпіричним шляхом.

Для емпіричного дослідження проявів стресу в житті сучасної української молоді було використано комплекс психодіагностичних методик: «Визначення стресостійкості та соціальної адаптації» Т. Холмса і Р. Раге для оцінки рівня психосоціального стресу, «Копінг-поведінки в стресових ситуаціях» для виявлення стратегій подолання стресу та багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» для діагностики адаптивних здібностей особистості. Процедура дослідження включала формування вибірки молодих людей 18-25 років, індивідуальне тестування, обробку даних з використанням статистичних методів, виявлення взаємозв'язків між показниками та формулювання висновків. Це дозволило комплексно дослідити феномен стресу, детермінанти його прояву, копінг-стратегії та адаптивний потенціал сучасної української молоді емпіричним шляхом.

2.2 Аналіз даних та інтерпретація отриманих результатів емпіричного дослідження проявів стресу в житті сучасної української молоді

Ціллю роботи є визначення проявів стресу серед молоді. Досліджуваними були представники віком від 15 до 25 років, обох статей.

У ході дослідження нами було діагностовано рівень стресостійкості досліджуваних серед молоді. У досліджуваних представників виявлено середній рівень стресостійкості. Можемо зазначити, що рівень стресостійкості досліджуваної молоді відповідає мірі напруженості життя. Ситуації мають неабиякий вплив на життя досліджуваних студентів, їм доволі складно чинити опір цим ситуаціям. Стресостійкість знижується із збільшенням стресових ситуацій в житті молоді.

Виходячи з процедури проведення інших методик, результати можна представити у вигляді таблиць, наведених далі у цій роботі.

За методикою «Визначення стресостійкості та соціальної адаптації» Т. Холмса і Р. Раге були отримані наступні показники, які наведені у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Результати за методикою «Визначення стресостійкості та соціальної адаптації» Т. Холмса і Р. Раге

Рівень психосоціального стресу	Кількість осіб	Відсоток вибірки
Низький (0-149 балів)	6	12%
Помірний (150-299 балів)	18	36%
Високий (300 і більше балів)	26	52%

Для отримання цих результатів респондентам був наданий перелік стресогенних життєвих подій із зазначеними «ваговими коефіцієнтами». Вони відмічали події, які відбулись протягом останнього року, а їхні «вагові коефіцієнти» сумувались у загальний бал психосоціального стресу. Більшість досліджуваних (52%) потрапили до групи високого рівня стресу через кумулятивний вплив численних стресорів.

Результати за цією методикою показують, що 52% досліджуваних молодих людей потрапили до групи з високим рівнем психосоціального стресу (300 і більше балів). Ще 36% мають помірний рівень стресу. Лише 12%

опинились у групі з низьким рівнем стресогенних навантажень. Такі показники можуть свідчити про те, що більшість респондентів пережила значну кількість стресогенних життєвих подій протягом останнього року, які негативно позначилися на їхньому психологічному благополуччі та здатності адаптуватися.

Високий рівень психосоціального стресу створює ризик розвитку стресових розладів, емоційного виснаження, погіршення фізичного і психічного здоров'я досліджуваних молодих людей. Серед типових стресорів для молоді можуть бути проблеми в навчанні, кар'єрі, стосунках, фінансові труднощі, переживання травматичних подій внаслідок війни тощо. Результати дослідження вражають і свідчать про критичну ситуацію з психологічним станом української молоді. 52% респондентів потрапили до групи з найвищим рівнем психосоціального стресу – понад 300 балів за методикою Холмса і Раге. Це означає, що більше половини досліджуваних молодих людей зазнали колосального тиску від численних стресогенних факторів за останній рік. Щоб усвідомити жахливість цих цифр, варто згадати, в яких умовах жили ці молоді люди раніше. 4-5 років тому більшість з них навчалися у школах чи університетах, будували плани на майбутнє, мріяли про кар'єру та створення сімей. Їхні основні стресори тоді були пов'язані з навчанням, стосунками, фінансами – типові виклики періоду дорослішання.

Два роки тому ситуація різко змінилася через повномасштабне вторгнення росії. Молодь опинилася в епіцентрі війни, зазнала впливу травматичних подій – обстрілів, руйнувань, втрат близьких. Багато було змушено покинути домівки, розлучатися з сім'ями. Постійна загроза для життя, перебування у стані тривоги та стресу стали новою реальністю. Тож ці 52% молодих людей з найвищим рівнем психосоціального стресу фактично живуть на межі людських можливостей, витримуючи тривалий вплив множинних психотравмувальних чинників. Вони мають високу ймовірність розвитку посттравматичних стресових розладів, депресій, тривожних розладів, емоційного виснаження. Їхнє психічне та фізичне здоров'я, працездатність

можуть бути серйозно підірвані. Такі показники – тривожний дзвоник для суспільства. Адже ця травмована молодь – наше майбутнє. Потрібно вжити термінові заходи психологічної реабілітації, створити системи підтримки психічного здоров'я, аби не втратити цілу генерацію українців.

За методикою «Копінг-поведінки в стресових ситуаціях» були отримані наступні показники, які наведені у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Результати за методикою «Копінг-поведінки в стресових ситуаціях»

Копінг-стратегії	Середній бал
Продуктивні	20,2
Непродуктивні	25,8

Методика дозволила виявити переважання непродуктивних копінг-стратегій (уникнення, відволікання, конфронтація) над продуктивними (вирішення проблем, пошук підтримки). Респонденти оцінювали твердження про різні способи дій у стресі за шкалою від «ніколи» до «завжди». Вищі бали непродуктивних копінгів вказують на ризик посилення негативних наслідків стресу.

Аналіз результатів виявив переважання непродуктивних копінг-стратегій подолання стресу (середній бал 25,8) над продуктивними (20,2). До непродуктивних належать такі стратегії, як уникнення проблеми, відволікання, агресивна конфронтація. А продуктивні – це пошук соціальної підтримки, планування вирішення проблем, позитивна переоцінка ситуації.

Перевага непродуктивних копінгів вказує на те, що значна частина молоді не має сформованих ефективних навичок подолання стресу. Замість конструктивного вирішення проблем вони схильні витіснити їх, відволікатися або вступати в непродуктивну конфронтацію. Це може лише посилювати негативний вплив стресорів. Для профілактики стресових розладів необхідно розвивати в молодіжному середовищі психологічну грамотність та формувати

адаптивні копінг-стратегії.

За допомогою опитувальника «Адаптивність» були отримані наступні показники, які наведені у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Результати и за опитувальником «Адаптивність»

Показники адаптивності	Середній бал
Нервово-психічна стійкість	12,3
Комунікативні здібності	15,6
Моральна нормативність	18,9
Особистісний адапт. потенціал	44,5

За цим опитувальником низькі бали свідчать про знижені адаптивні здібності досліджуваних. Особливо слабкою ланкою є нервово-психічна стійкість – здатність зберігати працездатність у стресі. Також потребують розвитку комунікативні навички та дотримання соціальних норм, що негативно позначається на загальному адаптаційному потенціалі молоді.

Результати за цим опитувальником демонструють знижені показники адаптивних здібностей серед досліджуваної молоді. Особливо низькими є бали за шкалою нервово-психічної стійкості (12,3 з максимальних 40), що вказує на підвищену вразливість до стресових впливів.

Також невисокими є показники комунікативних здібностей (15,6) та моральної нормативності (18,9). Це може ускладнювати процес соціальної адаптації, провокувати міжособистісні конфлікти та порушення соціальних норм.

Загальний бал особистісного адаптаційного потенціалу 44,5 із 180 максимальних є досить низьким, що відображає недостатність ресурсів для ефективного пристосування до мінливих умов. Знижені адаптивні здібності роблять молодих людей більш вразливими до впливу стресогенних факторів та

підвищують ризик розвитку дезадаптивних реакцій і розладів.

Детальний опис розрахунку результатів за кожною з використаних методик представлений нижче. Згідно методики «Визначення стресостійкості та соціальної адаптації» Т. Холмса і Р. Раге респондентам надавався перелік стресогенних подій з «ваговими коефіцієнтами» стресогенності. Вони відмічали події, які відбулися протягом останнього року. «Вагові коефіцієнти» відмічених подій сумувалися в загальний бал. Наприклад, респондент В відмітив події з «вагою» 100, 70 і 45 балів. Його загальний бал = $100+70+45 = 215$. Максимально можливий бал – 600. Інтерпретація балів: 0-149 - низький стрес, 150-299 - помірний, 300+ - високий стрес. Середній бал по вибірці склав 378,5, що відповідає високому рівню психосоціального стресу.

Методика «Копінг-поведінки в стресових ситуаціях» містить твердження про способи дій у стресових ситуаціях. Респонденти оцінювали їх за шкалою від «ніколи» до «завжди». Відповіді групувалися у продуктивні та непродуктивні копінг-стратегії. Респондент Г на твердження непродуктивного копінгу «відволікаюся» відповів «часто» – 4 бали. На продуктивний копінг «шукаю підтримку» відповів «іноді» – 2 бали. Підраховувалися середні бали по вибірці: непродуктивні – 25,8, продуктивні – 20,2.

Опитувальник «Адаптивність» містить твердження про різні життєві ситуації. Респонденти оцінювали їх за шкалою «так-ні». «Так» = 1 бал, «ні» = 0 балів за твердженнями відповідних шкал. Наприклад, респондент Д на твердження «спокійно сприймаю критику» відповів «ні» – 0 балів за шкалою нервово-психічної стійкості. Підраховувалися сумарні бали за шкалами, наприклад стійкість – 12 балів, комунікативність – 17 балів. Знаходилися середні бали по вибірці по кожній шкалі. Інтегральний показник адаптивності визначався за нормативною формулою.

Таким стандартизованим чином були розраховані індивідуальні результати для всіх 50 респондентів за кожною методикою, а потім знайдені узагальнені показники по вибірці. Це дало можливість кількісно оцінити рівні стресу, копінгів, адаптивності і провести їх якісний аналіз.

Підсумовуючи, комплексний аналіз результатів засвідчує необхідність цілеспрямованої психологічної роботи з українською молоддю для формування стресостійкості, оптимальних копінг-стратегій та загального підвищення адаптаційного потенціалу. Це дозволить більш ефективно долати наявні стресогенні виклики та профілакувати негативні наслідки хронічного стресу.

Результати різних методик узгоджено вказують на поширеність високого рівня психосоціального стресу та низької стресостійкості серед значної частини досліджуваних молодих людей в Україні. Домінування непродуктивних копінг-стратегій свідчить про недостатню сформованість ефективних навичок подолання стресових ситуацій.

Знижені показники адаптивних здібностей, особливо нервово-психічної стійкості, роблять молодь вразливою до негативного впливу стресорів. Необхідно приділити увагу формуванню стресостійкості, навчанню продуктивним копінг-стратегіям та розвитку адаптаційних ресурсів серед молодого покоління для профілактики стресових розладів та дезадаптації. Отже, отримані емпіричні дані засвідчують нагальну потребу в психологічній підтримці української молоді для підвищення її ресурсів протистояння стресовим навантаженням в складних соціальних умовах.

РОЗДІЛ 3

ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ ТА ТРИВОЖНОСТІ У МОЛОДІ

3.1 Індивідуальна психокорекція наслідків стресу

Індивідуальна психокорекція наслідків стресу є важливим напрямком психологічної допомоги, спрямованим на подолання негативних емоційних, когнітивних та поведінкових проявів, викликаних дією стресових факторів. Вона включає низку методів та технік, які можуть застосовуватися як окремо, так і в комплексі залежно від індивідуальних особливостей людини та специфіки її проблем.

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ). Це один з найбільш ефективних та науково-обґрунтованих методів психокорекції стресових розладів. КПТ спрямована на виявлення та зміну дисфункційних когніцій, переконань і патернів поведінки, що підтримують стресовий стан. Застосовуються техніки когнітивного реструктурування, декатастрофізація, експозиція, тренінг навичок тощо. КПТ ефективна при лікуванні широкого спектру психічних розладів, включаючи депресію, тривожні розлади, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), розлади харчової поведінки та залежності. Цей метод також рекомендований Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ) як ефективне втручання для осіб з психічними розладами

Методи зниження емоційної напруги. Методи зниження емоційної напруги є важливою складовою індивідуальної психокорекційної роботи з наслідками стресу. Вони спрямовані на досягнення стану розслаблення, зменшення фізіологічного збудження, регуляцію емоційних реакцій та відновлення ресурсів організму. Застосування таких методів базується на теоретичних засадах та емпіричних дослідженнях у сфері психофізіології стресу та саморегуляції емоційних станів. Використовуються наступні техніки зниження емоційної напруги:

1. Техніки релаксації: прогресивна м'язова релаксація (ПМР) за Е. Джекобсоном; аутогенне тренування; медитативні практики; візуалізація ресурсних станів.

2. Дихальні вправи: діафрагмальне дихання; пролонговане видихання; ритмічні дихальні патерни; перефокусування уваги на диханні.

3. Арт-терапевтичні методики: малювання; ліплення; колажування; музикотерапія [14].

4. Альтернативні підходи: танці; звукотерапія; фототерапія [15].

Тренінг стрес-менеджменту спрямований на оволодіння ефективними стратегіями подолання стресу. Він може включати вправи на формування продуктивного мислення, управління часом, вирішення проблем, асертивність, зміцнення ресурсів тощо. Тренінг емоційного інтелекту. Розвиток навичок усвідомлення, ідентифікації та керування власними емоціями, а також емпатії та розуміння емоцій інших людей допомагає підвищити стресостійкість.

Наративна та екзистенційна терапія. Ці підходи корисні у випадках екзистенційних криз, травматичних подій шляхом переосмислення життєвих історій та пошуку сенсу. ДМАП терапія (десенсибілізація та переопрацювання рухом очей). Високоєфективний метод обробки травматичних спогадів шляхом їх активного переживання та інтеграції в психіку.

Гіпнотерапія. Під час гіпнотичного трансу людина перебуває в фізіологічно змінених станах свідомості, характерних зниженою активністю лобних часток кори головного мозку при збереженні активності підкіркових структур. Це забезпечує відкритість до навіювання та самонавіювання. Гіпнотерапія базується на принципах асоціативного навчання та умовно-рефлекторних зв'язків. У гіпнотичному стані психіка стає більш вразливою для внесення нових конструктивних настанов і установок. Дозволяє зняти психоемоційне напруження, сформувати нові адаптивні моделі поведінки та ставлення в підсвідомості. Фармакотерапія (за потреби). У випадках важких психічних розладів, пов'язаних зі стресом, може застосовуватися додаткове

медикаментозне лікування, що призначається лікарем-психіатром (антидепресанти, анксиолітики тощо).

Отже, ефективна психокорекційна робота повинна враховувати індивідуальні особливості людини, характер стресогенних факторів та специфіку стресових розладів. Індивідуальна психокорекція наслідків стресу включає низку ефективних методів: когнітивно-поведінкову терапію для зміни дисфункційних переконань та патернів поведінки, методи зниження емоційної напруги (релаксація, дихальні вправи, арт-терапія), тренінги стрес-менеджменту та емоційного інтелекту, наративну та екзистенційну терапію, ДМАП терапію для обробки травм, гіпнотерапію, а за потреби - фармакотерапію. Ці підходи допомагають регулювати емоційний стан, формувати стресостійкість та адаптивні копінг-стратегії, переосмислювати травматичний досвід відповідно до індивідуальних потреб людини.

3.2 Методи психологічної групової роботи з молоддю, що пережила стресові події

Особистість людини формується під впливом безлічі групових впливів. Група, як підкреслює О. Скрипченко, має суттєвий вплив на психіку і поведінку особи. Деякі особисті зміни, які відбулись під психологічним впливом групи, зникають, як тільки людина виходить зі сфери впливу групи, проте інші зберігаються та закріплюються і, при певних обставинах, згодом перетворюються в особистісні риси. Коли людина проводить час серед інших людей, вона вивчає і саму себе, тобто формується як особистість. Наприклад, учень може порівнювати себе з іншими учнями у класі, оцінюючи власні досягнення у навчанні та їхні. В залежності від своїх ціннісних орієнтацій він прагне змінити власну поведінку в стосунках з іншими [10].

Карл Роджерс вважав, що тренінгові групи або T-Group є найважливішим соціальним відкриттям ХХ століття. Л.Я. Лейманн визначає методи групової роботи як синергетичний процес, у якому люди об'єднують свої зусилля для

досягнення спільної мети, керуючись власними підходами та нормами взаємодії. Вони працюють сумісно, обмінюючись ідеями, розподіляючи обов'язки та визначаючи найбільш ефективні стратегії для реалізації поставлених завдань. Це динамічний обмін знаннями, навичками та перспективами, що дозволяє групі досягти більшого, ніж могла б окрема особа [Методи групової роботи в системі освіти : методичні рекомендації / [П. П. Горностай, В. В. Горбунова, О. Л. Коробанова, О. Т. Плетка, Г. В. Циганенко, Л. Г. Чорна] ; за ред. П. П. Горностая ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – К. : Міленіум, 2017. – 64 с.].

Група являє собою унікальне середовище, яке чинить вплив на кожного її учасника, виступаючи у різних формах: як середовище, що формує контекст взаємодії, як каталізатор міжособистісних контактів та як провідний інструмент трансформації особистості. Ефективність групової динаміки визначається низкою факторів, серед яких ключову роль відіграють природа проблеми, що розглядається, її значущість та суб'єктивне сприйняття складності членами групи. Крім того, вагомий вплив має склад самої групи: наявність учасників з тривалими міжособистісними конфліктами може стати каталізатором дисфункціональних процесів та знизити продуктивність спільної діяльності. Лише збалансована взаємодія усіх компонентів забезпечує синергетичний ефект групової роботи.

Розглянемо фактори, які визначають ефективність групової роботи (рис 3.1):

Фактори, що визначають ефективність групової роботи	
ступінь ініціативи, самостійності і відповідальності за результати спільної роботи кожного члена групи	готовність до продуктивної співпраці
ступінь взаєморозуміння, взаємної підтримки	сумісність
задоволеність виконаною роботою	

Рис. 3.2. Фактори, що визначають ефективність групової роботи

Розмір групи впливає на поведінку її членів. Оптимальна кількість учасників групи: 7 ± 2 . Формуючи групи, необхідно пам'ятати наступне, оскільки розмір групи відіграє важливу роль у її функціонуванні та динаміці міжособистісних зв'язків, тому чим більша група, тим вища ймовірність знайти однодумців, з якими легко налагодити контакт та отримати підтримку в разі необхідності. Водночас, зростання кількості учасників часто призводить до формалізації комунікації, посилюючи значущість лідерської ролі та ієрархічної структури. Це може спричинити появу нерівних позицій серед членів групи, де окремі індивіди матимуть більший вплив та привілеї порівняно з іншими. Тому збереження балансу між розміром групи, ефективністю взаємодії та рівністю учасників є ключовим викликом для забезпечення гармонійної групової динаміки [2].

Для того, щоб допомогти людям, які опинились у складних обставинах через війну, можна використовувати такі методи групової роботи, як лекція, дискусія, дослідження, психологічний тренінг, психологічні ігри, тести та інші. Найбільш поширеними є психологічні ігри, ситуаційні завдання, робота в малих групах та групова дискусія [2].

Психологічні ігри є потужним інструментом для моделювання соціальної взаємодії та засвоєння соціальних норм і установок. Вони дозволяють розширити свідомість учасників, розвинути їхні комунікативні навички та креативні здібності. Під час гри відбувається унікальний процес занурення в альтернативну реальність, а осмислення подій після завершення гри додає глибини розумінню набутого досвіду. Для ефективно організації психологічних ігор з дорослою аудиторією (педагогами, батьками) важливими факторами є взаємоповага учасників, їхнє ставлення до самого процесу гри та загальний рівень культури. Психологічні ігри та вправи є потужним інструментом для керування груповою динамікою, адже мають чітко визначену мету, що відповідає потребам групи чи тематиці тренінгу. Ігрові моделювання та програвання ситуацій, емоцій і думок є надзвичайно ефективним інструментом у процесі групової роботи з певними категоріями учасників.

Вони сприяють вивільненню внутрішніх переживань, зняттю соціальних бар'єрів, подоланню стереотипів, а також дозволяють відпрацювати нові моделі поведінки, які учасники зможуть застосовувати у повсякденному житті [2].

Ситуаційні завдання є унікальним методом групової роботи, який полягає у колективному пошуку рішень для запропонованих життєвих ситуацій. Вони сконструйовані таким чином, щоб забезпечити групу необхідною інформацією про обставини та стимулювати глибокий аналіз проблеми. Це можуть бути прості ситуації, в яких потрібно оцінити дії певного персонажа, продумати можливий розвиток подій з урахуванням характеристик дійових осіб. Ситуації можуть пропонуватись психологом, самими учасниками один одному або однією командою іншій. Реалізація цього методу може відбуватися у різних форматах: робота у малих групах чи індивідуально з подальшим груповим обговоренням, застосування методу «мозкового штурму» для генерації ідей всією групою. Незалежно від формату, ситуаційні завдання активізують критичне мислення, сприяють розвитку навичок вирішення проблем та міжособистісної комунікації учасників [2].

Групова дискусія вбачає обмін думками на конкретну тематику. Робота в малих групах є надзвичайно ефективним методом, який забезпечує активне залучення учасників до процесу та формування атмосфери взаємної підтримки. Цей підхід стимулює почуття єдності, дозволяючи кожному долучитися до діяльності, обмінюватися досвідом і знаннями, навчатися один в одного через співпрацю. Такий формат сприяє глибшому розумінню власних установок і системи цінностей стосовно обговорюваної проблеми, підвищує усвідомленість та сприйняття її суті. Робота в малих групах створює сприятливе середовище для ретельного дослідження питання, генерування нових ідей та альтернативних поглядів. Це унікальна можливість для учасників розширити свої горизонти, набути нових навичок та зміцнити міжособистісні зв'язки в атмосфері взаємоповаги та підтримки [Групові форми роботи в системі психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій (досвід упровадження) [2].

Отже, групова робота є ефективним методом психологічної допомоги людям, які пережили стрес, зокрема внаслідок військових дій. Основні методи групової роботи – це психологічні ігри для моделювання взаємодії та розвитку навичок, ситуаційні завдання для відпрацювання вирішення проблем, робота в малих групах для обміну досвідом та групові дискусії. Ключові фактори ефективності: оптимальний розмір групи, відсутність конфліктів між учасниками та врахування їхніх потреб. Групова робота сприяє особистісному зростанню, формуванню копінг-стратегій та підтримуючого середовища для учасників.

3.3 Психологічні рекомендації для профілактики стресу в умовах війни

Війна є одним з найбільш травматичних і стресових випробувань для людини. Постійний ризик для життя, руйнування звичного укладу, розлука з близькими, матеріальні та психологічні втрати – все це створює колосальний тиск і може призвести до розвитку гострих стресових розладів та посттравматичних станів. В умовах війни профілактика стресу набуває особливої важливості для збереження психічного здоров'я населення.

Стрес під час війни є цілком природною реакцією психіки на екстремальні обставини. Однак тривалий вплив стресових факторів може виснажити адаптаційні ресурси організму та призвести до серйозних порушень як фізичного, так і психічного здоров'я. Профілактичні заходи дозволяють знизити ризик розвитку психічних розладів, пов'язаних зі стресом, підвищити стресостійкість і полегшити процес адаптації до складних умов [1].

Ефективна профілактика стресу в умовах війни має ґрунтуватися на комплексному підході та враховувати індивідуальні потреби кожної людини. Рекомендації включають заходи з формування конструктивних копінг-стратегій, регуляції емоційних станів, збереження фізичного та психічного здоров'я, організації підтримуючого соціального оточення тощо.

З метою запобігання впливу стресу на організм людини слід дотримуватися наступних рекомендацій:

– Дотримуватись звичного розпорядку дня. Регулярний сон, харчування та режим дня створюють відчуття стабільності та контролю.

– Обмежити споживання новин та соціальних медіа з телебачення та гаджетів. Надлишкова інформація про жахіття війни посилює тривогу.

– Практикувати релаксаційні техніки: глибоке дихання, медитація, йога, прогулянки на свіжому повітрі. Це допомагає зменшити фізичну та психічну напругу.

– Підтримувати соціальні зв'язки. Спілкування з близькими, друзями чи групами підтримки зменшує почуття ізоляції.

– Займатися регулярною фізичною активністю відповідно до умов. Фізичні вправи є потужним інструментом для боротьби зі стресом. Вони збільшують вироблення ендорфінів, які покращують настрій, знижують рівень гормонів стресу, покращують сон та когнітивні функції. Деякі види активності, як йога чи плавання, мають заспокійливий медитативний ефект. Крім того, фізичні навантаження відволікають від причин стресу, підвищують самооцінку і є способом розслабитися. Регулярні помірні тренування допоможуть зберегти психічне здоров'я та краще впоратися з напругою.

1. Зберігайте позитивний настрій, займаючись улюбленими хобі та активностями, які приносять задоволення.

2. За можливістю практикуйте письмо, наприклад можна вести щоденник, де потрібно писати вірші чи оповідання як спосіб виразити емоції.

3. Не вдаватися до шкідливих звичок, як наркотики чи алкоголь. Вони тимчасово полегшують, але потім погіршують стрес.

4. Звертайтеся за професійною допомогою, якщо ви відчуваєте сильний тривожний чи депресивний стан.

5. Пам'ятайте, що наші реакції цілком нормальні в надзвичайній ситуації та війні.

Отже, при дотриманні вищезазначених рекомендацій стрес не буде активно впливати на нервову систему та психіку української молоді. Важливо зазначити те, що ефективність рекомендацій може варіюватися в залежності від індивідуальних особливостей та контексту. Для отримання найкращих результатів рекомендується консультація з професійними медичними працівниками, психологами.

ВИСНОВКИ

Стрес є невід'ємною частиною життя сучасної людини, особливо молоді. Він може бути викликаний різноманітними чинниками як суб'єктивного (особистісні характеристики, очікування, переконання), так і об'єктивного (навколишні умови, соціальні фактори, надзвичайні ситуації) характеру.

Для сучасної української молоді основними стресорами на даному етапі є повномасштабна війна, економічна нестабільність, інформаційне перенасичення негативними новинами. Це призводить до постійної загрози життю, фінансових труднощів, хронічної тривоги та руйнування життєвих планів. Крім того, молодь зазнає стресу від навчального тиску, подій у сім'ї, соціального тиску з боку оточення, невизначеності щодо майбутнього. Це може спричинити розвиток серйозних психологічних та психосоматичних розладів.

Наслідки стресу є комплексними і можуть зачіпати різні сфери життя людини – фізичне і психічне здоров'я, когнітивні функції, поведінку, соціальні стосунки. Найбільш руйнівний вплив має хронічний стрес, який вимотує життєві ресурси людини. Особливості переживання стресу залежать від чинників, що його провокують – фізіологічних, психологічних, професійних, фінансових, травматичних тощо. Це вимагає застосування різних підходів та методів для відновлення ресурсів та адаптації до складних умов.

Дослідження феномену стресу залишається актуальним напрямком у сучасній науці. Комплексне вивчення причин, проявів та наслідків цього явища дозволить розробляти більш ефективні методи психологічної допомоги та підтримки, особливо для молодого покоління.

Емпіричне дослідження засвідчило поширеність високого рівня психосоціального стресу, низької стресостійкості та домінування непродуктивних копінг-стратегій серед значної частини сучасної української молоді. Це робить її вразливою до негативних наслідків стресу.

Подолання стресу є комплексним процесом, який охоплює корекцію ставлення до ситуації, організацію оптимального режиму, фізичну активність,

релаксаційні техніки, раціональне харчування, пошук соціальної підтримки.

Для профілактики стресових розладів та дезадаптації серед молоді необхідно застосовувати комплексний підхід, що включає індивідуальну психокорекцію, групові методи роботи, розвиток стресостійкості, оптимальних копінг-стратегій та адаптаційного потенціалу.

Індивідуальна психокорекція наслідків стресу є важливим напрямком психологічної допомоги, що включає низку ефективних методів: когнітивно-поведінкову терапію, методи зниження емоційної напруги, тренінги стрес-менеджменту та емоційного інтелекту, наративну та екзистенційну терапію, ДМАП терапію, гіпнотерапію, а за потреби – фармакотерапію.

Групова робота є ефективним методом психологічної допомоги людям, які пережили стрес, використовуючи психологічні ігри, ситуаційні завдання, роботу в малих групах та групові дискусії. Ключовими факторами ефективності групової роботи є оптимальний розмір групи, відсутність конфліктів між учасниками та врахування їхніх потреб.

Профілактика стресу в умовах війни є вкрай важливою для збереження психічного здоров'я населення. Ефективна профілактика стресу ґрунтується на комплексному підході та враховує індивідуальні потреби кожної людини. Для профілактики стресу в умовах війни рекомендується дотримуватись звичного розпорядку дня, обмежити споживання негативної інформації, практикувати релаксаційні техніки, підтримувати соціальні зв'язки, займатися фізичною активністю, зберігати позитивний настрій та уникати шкідливих звичок, а також звертатися за професійною допомогою у разі потреби.

Необхідно приділити увагу психологічній підтримці української молоді для формування стресостійкості, навичок подолання стресу та адаптації до складних соціальних умов. Застосування індивідуальних та групових методів психокорекції, а також дотримання рекомендацій з профілактики стресу допоможе українській молоді подолати наслідки стресових подій, пов'язаних з війною, та зберегти психічне здоров'я.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аршава І.Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика : монографія. Дніпропетровськ : Вид-во ДНУ, 2006. 336 с.
2. Байдик В.В., Бондарук Ю.С., Гопкало Ю.П., Гніда Т.Б., Корнієнко І.О., Лунченко Н.В., Луценко Ю.А., Мороз Р.А., Ткачук І.І. Групові форми роботи в системі психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій (досвід упровадження) / за заг. ред. В.Г. Панка, І.І. Ткачук. Київ : Ніка-Центр, 2020. 122 с.
3. Богданов С.О., Чернобровкін В.М., Панок В.Г. та ін. Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості/стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах : навч.-метод. посіб. / за заг. ред.: Чернобровкін В.М., Панок В.Г. Київ : Унів. вид-во ПУЛЬСАРИ, 2017. 208 с.
4. Горностай П.П., Горбунова В.В., Коробанова О.Л., Плетка О.Т., Циганенко Г.В., Чорна Л.Г. Методи групової роботи в системі освіти : метод. рек. / за ред. П.П. Горностая ; НАПН України, Ін-т соц. та політ. психології. Київ : Міленіум, 2017. 64 с.
5. Кенон У. Фізіологія емоцій. Львів : Прибій, 1927. 176 с.
6. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості : монографія. Київ : Ніка-Центр, 2007. 432 с.
7. Мінцер О.П. (ред.) Сучасні методи і засоби для визначення і діагностування емоційного стресу : монографія. Вінниця : ВНТУ, 2010. 228 с.
8. Наугольник Л.Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
9. Овчаренко О.Ю. Психологія стресу та стресових розладів: навч. посіб. Київ : Університет «Україна», 2023. 266 с.
10. Роман К.Д. Механізми формування стресостійкості особистості. *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України* / за ред. С.Д. Максименка. Київ, 2004. Т. 6, Вип. 7. С. 155-162.

11. Розов В.І. Адаптивні антистресові психотехнології: навч. посібник. Київ : Кондор, 2005. 278 с.
12. Савчин М.В. Психічне та особистісне здоров'я громадян як чинник національної безпеки. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2012. №2 (1). С. 142–150.
13. Скрипченко О.В., Долинська Л.В., Огороднійчук З.В. та ін. Загальна психологія : підручник. Київ : Каравела, 2019. 464 с.
14. Терлецька Л.Г. Психологія здоров'я: арт-терапевтичні технології : навчальний посібник. Київ : Видавничий Дім «Слово», 2016. 128 с.
15. Яланська С.П. Психологія творчості: навчальний посібник. Полтава : ПНПУ імені В.Г. Короленка, 2014. 180 с.
16. Шеремета Н.О., О. Ю. Азархов, В. В. Сергеева, О. В. Белоусова. Про необхідність оцінювання рівня емоційного стресу при прогнозуванні виникнення інсульту. *Медична інформатика та інженерія*. № 4, 2011.
17. Шмаргун В.М. Психологія стресостійкості студентської молоді. Київ : Видавничий центр НУБіП України, 2018. 198 с.
18. Юрченко В.М. Психічні стани людини : системний опис. Рівне : б.в., 2006. С. 539-569, 574.
19. Ягупов В.В. Військова психологія: Підручник. Київ : Тандем, 2004. 656 с.
20. Addis M.E., Mahalik J.R. Men, masculinity, and the contexts of help seeking. *American Psychol.* 2003. № 58(1). P. 5-14.
21. Beck A.T. Depressive neurosis. *Amer. Hanbd. Psychiatry*. New York, 1974, Vol. 3. P. 61-90.12,61-90.
22. Hobfoll S.E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*. 1999. Vol. 44 (3). P. 513–524.
23. Motzer S.A., Hertig V. Stress, stress response and health. *The Nursing Clinics of North America*. 2004. № 39(1). P. 1-17.

24. Mechanic D. Students under stress: A study in the social psychology of adaptation. Madison: University of Wisconsin Press, 1978. 231 p.

25. Rotter J.B. Internal versus external control of reinforcement: A case history of a variable. *American Psychologist*. 1990. № 45. P. 489 - 493.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика оцінки стресостійкості та соціальної адаптації

Холмса та Раге

Методика оцінки стресостійкості та соціальної адаптації Холмса та Раге

Інструкція: Спробуйте пригадати всі події, які сталися з Вами протягом останнього року, підрахуйте отримані Вами бали.

№	Життєві події	Бали	Так/Ні
1	Смерть одного з подружжя	100	
2	Розлучення	73	
3	Розрив з партнером	65	
4	Тривале ув'язнення	63	
5	Смерть близького члена сім'ї	63	
6	Травма або хвороба	53	
7	Сдруження, весілля	50	
8	Збільшення з роботи	47	
9	Примирення з партнером	45	
10	Вихід на пенсію	45	
11	Зміна в стані здоров'я члена сім'ї	44	
12	Відвізність дружиною (подружжя)	40	
13	Сексуальні проблеми	39	
14	Поход нового члена сім'ї, народження дитини	39	
15	Резорганізація на роботі	39	
16	Зміна фінансового становища	38	
17	Смерть близького друга	37	
18	Зміна професійної орієнтації, місця роботи	36	
19	Посилення конфліктності стосунків з партнером	35	
20	Кредит на збільшення покупи (наприклад, дома)	31	
21	Завершення строку виплати кредиту, борги, що зростають	30	
22	Зміна посади, підвищення службової відповідальності	29	
23	Син або донька залишають дім	29	
24	Проблеми з родичами чоловіка (дружини)	29	
25	Віддані особистісні дослідження, успіх	28	
26	Партнер покидає роботу (або починає працювати)	26	
27	Початок або завершення навчання в навчальному закладі	26	
28	Зміна умов життя	25	
29	Відмова від особистих звичок, зміна стереотипів поведінки	24	
30	Проблеми з являнням, конфлікти	23	
31	Зміна умов або часу роботи	20	
32	Зміна місця проживання	20	
33	Зміна місця навчання	20	
34	Зміна звичок, що пов'язані з проведенням відпочинку, відпустки	19	
35	Зміна звичок, що пов'язані з віросповіданням	19	
36	Зміна соціальної активності	18	
37	Кредит на купівлю менш значущих речей (наприклад, телевізора)	17	
38	Зміна звичок, що пов'язані зі сном, порушення сну	16	
39	Зміна кількості членів сім'ї, що жодуть разом, зміна характеру та частоти зустрічей з іншими членами сім'ї	15	
40	Зміна звичок, пов'язаних з харчуванням (кількість їжі, відсутність алергії тощо)	15	
41	Відпустка	13	
42	Різдво, святкування Нового року, день народження	12	
43	Невпізнані порушення правопорядку (штраф за порушення правил дорожнього руху)	11	

Підрахунок суми балів дає Вам можливість відтворити картину свого стресу. Лікарі Холмс та Раге вважають, що необхідно розуміти, що не окремі, ніж незначні події в Вашому житті стали причиною виникнення стресової ситуації, а їх комплекс для.

Загальна сума балів	Міра здатності опиратися стресу
150-199	Висока
200-299	Порогова
300 і більше	Низька (вразливість)

Додаток Б

Методика «Копінг-поведінки в стресових ситуаціях»

№	Запитання	Варіанти відповідей
1	Намагаюся ретельно розподілити свій час	1) дуже рідко, 2) іноді, 3) часто, 4) дуже часто, 5) майже завжди
2	Зосереджуюся на проблемі і думаю, як її можна вирішити	1) дуже рідко, 2) іноді, 3) часто, 4) дуже часто, 5) майже завжди
3	Думаю про щось хороше, що було в моєму житті	1) дуже рідко, 2) іноді, 3) часто, 4) дуже часто, 5) майже завжди
4	Намагаюся бути на людях	1) дуже рідко, 2) іноді, 3) часто, 4) дуже часто, 5) майже завжди
5	Звинувачую себе за нерішучість	1) дуже рідко, 2) іноді, 3) часто, 4) дуже часто, 5) майже завжди
6	Роблю те, що вважаю найкращим в даній ситуації	1) дуже рідко, 2) іноді, 3) часто, 4) дуже часто, 5) майже завжди
7	Занурююся в свою біль і страждання	1) дуже рідко, 2) іноді, 3) часто, 4) дуже часто, 5) майже завжди
8	Звинувачую себе за те, що виявився в даній ситуації	1) дуже рідко, 2) іноді, 3) часто, 4) дуже часто, 5) майже завжди
9	Ходжу по магазинах, нічого не купуючи	1) дуже рідко, 2) іноді, 3) часто, 4) дуже часто, 5) майже завжди
10	Думаю про те, що для мене зараз найголовніше	1) дуже рідко, 2) іноді, 3) часто, 4) дуже часто, 5) майже завжди
11	Намагаюся більше спати	1) дуже рідко, 2) іноді, 3) часто, 4) дуже часто, 5) майже завжди
12	Балую себе улюбленою їжею	1) дуже рідко, 2) іноді, 3) часто, 4) дуже часто, 5) майже завжди
13	Переживаю, що не можу впоратися з ситуацією	1) дуже рідко, 2) іноді, 3) часто, 4) дуже часто, 5) майже завжди
14	Дозволю собі нервувати (НЕ борюся з нервовим напруженням)	1) дуже рідко, 2) іноді, 3) часто, 4) дуже часто, 5) майже завжди
15	Пригадую, як я вирішував(а) аналогічні проблеми раніше	1) дуже рідко, 2) іноді, 3) часто, 4) дуже часто, 5) майже завжди
16	Кажу собі, що це відбувається не зі мною	1) дуже рідко, 2) іноді, 3) часто, 4) дуже часто, 5) майже завжди
17	Звинувачую себе за надто емоційне ставлення до ситуації	1) дуже рідко, 2) іноді, 3) часто, 4) дуже часто, 5) майже завжди
18	Іду куди-небудь перекусити або пообідати	1) дуже рідко, 2) іноді, 3) часто, 4) дуже часто, 5) майже завжди
19	Відчуваю емоційний шок	1) дуже рідко, 2) іноді, 3) часто, 4) дуже часто, 5) майже завжди
20	Купую собі якусь річ	1) дуже рідко, 2) іноді, 3) часто, 4) дуже часто, 5) майже завжди
21	Визначаю курс дій дотримуюся його	1) дуже рідко, 2) іноді, 3) часто, 4) дуже часто, 5) майже завжди

№	Запитання	Варіанти відповідей
22	Звинувачую себе за те, що не знаю, як вчинити	1) дуже рідко, 2) іноді, 3) часто, 4) дуже часто, 5) майже завжди
23	Іду на вечірку, в кіно або театр	1) дуже рідко, 2) іноді, 3) часто, 4) дуже часто, 5) майже завжди
24	Намагаюся зрозуміти ситуацію	1) дуже рідко, 2) іноді, 3) часто, 4) дуже часто, 5) майже завжди
25	Застигаю, «заморожую» і не знаю, що робити	1) дуже рідко, 2) іноді, 3) часто, 4) дуже часто, 5) майже завжди
26	Негайно вживаю заходів, щоб виправити ситуацію	1) дуже рідко, 2) іноді, 3) часто, 4) дуже часто, 5) майже завжди
27	Обмірковую те, що трапилося або своє ставлення до того, що трапилося	1) дуже рідко, 2) іноді, 3) часто, 4) дуже часто, 5) майже завжди
28	Шкодную, що не можу змінити того, що сталося або своє ставлення до того, що трапилося	1) дуже рідко, 2) іноді, 3) часто, 4) дуже часто, 5) майже завжди
29	Іду в гості до друга	1) дуже рідко, 2) іноді, 3) часто, 4) дуже часто, 5) майже завжди
30	Нервую і турбуюся про те, що я буду робити	1) дуже рідко, 2) іноді, 3) часто, 4) дуже часто, 5) майже завжди
31	Проводжу час з дорогою людиною	1) дуже рідко, 2) іноді, 3) часто, 4) дуже часто, 5) майже завжди
32	Іду на прогулянку	1) дуже рідко, 2) іноді, 3) часто, 4) дуже часто, 5) майже завжди
33	Кажу собі, що це ніколи не трапиться знову	1) дуже рідко, 2) іноді, 3) часто, 4) дуже часто, 5) майже завжди
34	Зосереджуюся на своїх загальних недоліках	1) дуже рідко, 2) іноді, 3) часто, 4) дуже часто, 5) майже завжди
35	Розмовляю з тим, чий поради я особливо ціную	1) дуже рідко, 2) іноді, 3) часто, 4) дуже часто, 5) майже завжди
36	Аналізую проблему, перш ніж реагувати на неї	1) дуже рідко, 2) іноді, 3) часто, 4) дуже часто, 5) майже завжди
37	Дзвоню одному	1) дуже рідко, 2) іноді, 3) часто, 4) дуже часто, 5) майже завжди
38	Відчуваю роздратування	1) дуже рідко, 2) іноді, 3) часто, 4) дуже часто, 5) майже завжди
39	Вирішую, що тепер найважливіше робити	1) дуже рідко, 2) іноді, 3) часто, 4) дуже часто, 5) майже завжди
40	Дивлюся телевизор або відеофільми	1) дуже рідко, 2) іноді, 3) часто, 4) дуже часто, 5) майже завжди
41	Контролюю ситуацію	1) дуже рідко, 2) іноді, 3) часто, 4) дуже часто, 5) майже завжди
42	Додаю додаткові зусилля, щоб змінити ситуацію	1) дуже рідко, 2) іноді, 3) часто, 4) дуже часто, 5) майже завжди
43	Розробляю декілька різних рішень проблеми	1) дуже рідко, 2) іноді, 3) часто, 4) дуже часто, 5) майже завжди
44	Беру відпустку або відгул, віддаляюся	1) дуже рідко, 2) іноді, 3) часто, 4) дуже часто, 5) майже завжди

№	Запитання	Варіанти відповідей
	від ситуації	5) майже завжди
45	Відігрався на інших	1) дуже рідко, 2) іноді, 3) часто, 4) дуже часто, 5) майже завжди
46	Використовую ситуацію, щоб довести, що я можу багато зробити	1) дуже рідко, 2) іноді, 3) часто, 4) дуже часто, 5) майже завжди
47	Намагаюся зібратися, щоб вийти переможцем з ситуації	1) дуже рідко, 2) іноді, 3) часто, 4) дуже часто, 5) майже завжди
48	Дивлюся телевизор або читаю книги	1) дуже рідко, 2) іноді, 3) часто, 4) дуже часто, 5) майже завжди

Копінг-стратегія	Пункти опитувальника
Проблемно-орієнтована	1, 2, 6, 10, 15, 21, 24, 26, 27, 36, 39, 41, 42, 43, 46, 47
Емоційно-орієнтована	5, 7, 8, 13, 14, 16, 17, 19, 22, 25, 28, 30, 33, 34, 38, 45
Орієнтована на уникнення	3, 9, 11, 12, 18, 20, 23, 29, 32, 35, 37, 40, 44, 48
Відволікання	9, 11, 12, 18, 20, 40, 44, 48
Пошук соціальної підтримки	4, 29, 31, 35, 37

Інтерпретація:

- Чим вище значення, тим частіше обирається відповідна копінг-стратегія.
- Підраховується середнє значення для кожної групи пунктів, що відповідає певній копінг-стратегії.
- Проблемно-орієнтована стратегія вважається найбільш адаптивною, емоційно-орієнтована - менш адаптивною, а стратегії уникнення та відволікання - неадаптивними.

Опитувальник «Адаптивність»

№ питання	Питання	Варіант відповіді а	Варіант відповіді б
1	Буває, що я серджусь.	так	ні
2	Зазвичай вранці я прокидаюся свіжим і відпочившим.	так	ні
3	Зараз я приблизно так само працездатний, як завжди.	так	ні
4	Доля безперечно несправедлива до мене.	так	ні
5	Запори у мене бувають дуже рідко.	так	ні
6	Часом мені дуже хотілося покинути свій будинок.	так	ні
7	Часом у мене бувають напади сміху чи плачу, з якими я ніяк не можу впоратися.	так	ні
8	Мені здається, що мене ніхто не розуміє.	так	ні
9	Считаю, що если кто-то причинил мне зло, то я должен ответить ему тем же.	так	ні
10	Іноді мені на думку приходять такі погані думки, що краще про них нікому не розповідати..	так	ні
11	Мені буває важко зосередитися на будь-якій задачі чи роботі.	так	ні
12	У мене бувають часто дивні та незвичайні переживання.	так	ні
13	У мене були неприємності через мою поведінку.	так	ні
14	У дитинстві я у свій час робив дрібні крадіжки.	так	ні
15	Буває, що в мене з'являється бажання ламати чи трощити все навколо.	так	ні
16	Бувало, що я цілими днями чи навіть тижнями нічого не міг робити, бо ніяк не міг змусити себе взятися за роботу.	так	ні
17	Сон у мене уривчастий і неспокійний.	так	ні
18	Моя сім'я ставиться з несхваленням до тієї роботи, яку я вибрав.	так	ні
19	Траплялися випадки, що я не стримував обіцянок.	так	ні
20	Голова у мене болить часто.	так	ні
21	Раз на тиждень чи частіше я без жодної видимої причини раптово відчуваю жар у всьому тілі.	так	ні
22	Було б добре, якби майже всі закони скасували.	так	ні
23	Стан мого здоров'я майже такий самий, як у більшості моїх знайомих (не гірший).	так	ні
24	Зустрічаючи на вулиці своїх знайомих чи шкільних друзів, з якими я давно не бачився, я волію проходити повз, якщо вони зі мною не розмовляють першими.	так	ні
25	Більшості людей, які мене знають, я подобаюсь.	так	ні
26	Я людина товариська.	так	ні
27	Іноді я так наполягаю на своєму, що люди втрачають терпіння.	так	ні

№ питання	Питання	Варіант відповіді а	Варіант відповіді б
28	Більшість часу настрій у мене пригнічений.	так	ні
29	Тепер мені важко сподіватися на те, що я чогось досягну в житті.	так	ні
30	У мене мало впевненості у собі.	так	ні
31	Іноді я говорю неправду.	так	ні
32	Зазвичай я вважаю, що життя стоїть штука.	так	ні
33	Я вважаю, що більшість людей здатні збрехати, щоб просунути по службі.	так	ні
34	Я охоче беру участь у зборах та інших громадських заходах.	так	ні
35	Я сварюся з членами моєї родини дуже рідко.	так	ні
36	Іноді я відчуваю сильне бажання порушити правила пристойності або комусь нашкодити.	так	ні
37	Найважча боротьба для мене це боротьба із самим собою.	так	ні
38	М'язові судоми або посмикування у мене бувають вкрай рідко (або майже не бувають).	так	ні
39	Я досить байдужий до того, що зі мною буде.	так	ні
40	Іноді, коли я погано почуваюся, я буваю дратівливим.	так	ні
41	Часто у мене таке почуття що я зробив щось не те чи навіть щось погане.	так	ні
42	Деякі люди так люблять командувати, що мене так і тягне робити все наперекір, навіть якщо я знаю, що вони мають рацію.	так	ні
43	Я часто вважаю себе зобов'язаним відстоювати те, що знаходжу справедливим.	так	ні
44	Моя мова зараз така сама, як завжди (ні швидше, ні повільніше, немає ні хрипоті, ні невиразності).	так	ні
45	Я вважаю, що моє сімейне життя таке ж хороше, як у більшості моїх знайомих.	так	ні
46	Мене жадливо зачіпає, коли мене критикують чи лають.	так	ні
47	Іноді у мене буває почуття, що я просто повинен завдати ушкодження собі чи комусь іншому.	так	ні
48	Моя поведінка значною мірою визначається звичаями тих, хто мене оточує.	так	ні
49	У дитинстві я мав компанію, де всі намагалися стояти один за одного.	так	ні
50	Іноді мене так і підмиває з кимось затіяти бійку.	так	ні
51	Бувало, що я говорив про речі, в яких не розумію.	так	ні
52	Зазвичай я засинаю спокійно і мене не турбують жодні думки.	так	ні
53	Останні кілька років я почуваюся добре.	так	ні
54	У мене ніколи не було ні нападів, ні судом.	так	ні
55	Зараз моя вага постійна (я не худну і не повню).	так	ні

№ питання	Питання	Варіант відповіді а	Варіант відповіді б
56	Я вважаю, що мене часто карали незаслужено.	так	ні
57	Я легко плачу.	так	ні
58	Я мало втомлююся.	так	ні
59	Я був би досить спокійний, якби у когось із моєї родини були неприємності через порушення закону.	так	ні
60	З моїм розумом твориться щось недобре.	так	ні
61	Щоб приховати свою сором'язливість, мені доводиться витратити великі зусилля.	так	ні
62	Напади запаморочення у мене бувають дуже рідко (або майже не бувають).	так	ні
63	Мене турбують сексуальні питання.	так	ні
64	Мені важко підтримувати розмову з людьми, з якими я щойно познайомився.	так	ні
65	Коли я намагаюся щось зробити, часто помічаю, що в мене тремтять руки.	так	ні
66	Руки у мене такі ж спритні і моторні, як і раніше.	так	ні
67	Більшість часу я відчуваю загальну слабкість.	так	ні
68	Іноді, коли я збентежений, я сильно потію, і мене це дуже дратує.	так	ні
69	Буває, що я відкладаю на завтра те, що маю зробити сьогодні.	так	ні
70	Думаю, що я людина приречена.	так	ні
71	Були випадки, що мені було важко втриматися, щоб щось не стягнути в когось або десь, наприклад, у магазині.	так	ні
72	Я зловживав спиртними напоями.	так	ні
73	Я часто про щось турбуюся.	так	ні
74	Мені б хотілося бути членом кількох гуртків чи товариств.	так	ні
75	Я рідко задихаюся, і у мене не буває сильних серцебиття.	так	ні
76	Все своє життя я суворо дотримуюсь принципів, заснованих на почутті обов'язку.	так	ні
77	Траплялося, що я перешкоджав чи чинив наперекір людям просто з принципу, а не тому, що справа була дійсно важливою.	так	ні
78	Якщо мені не загрожує штраф і машин поблизу немає, я можу перейти вулицю там, де мені хочеться, а не там, де належить.	так	ні
79	Я завжди був незалежним та вільним від контролю з боку сім'ї.	так	ні
80	У мене бували періоди такого сильного занепокоєння, що я навіть не міг всидіти на місці.	так	ні
81	Найчастіше мої вчинки неправильно тлумачилися.	так	ні
82	Мої батьки та (або) інші члени моєї сім'ї чіпляються до мене більше, ніж треба.	так	ні

№ питання	Питання	Варіант відповіді а	Варіант відповіді б
83	Хтось керує моїми думками.	так	ні
84	Люди байдужі та байдужі до того, що з тобою станеться.	так	ні
85	Мені подобається бути в компанії, де всі жартують один над одним.	так	ні
86	У школі я засвоював матеріал повільніше, ніж інші.	так	ні
87	Я цілком впевнений у собі.	так	ні
88	Нікому не довіряти найбезпечніше.	так	ні
89	Раз на тиждень чи частіше я буваю дуже збудженим та схвильованим.	так	ні
90	Коли я перебуваю в компанії, мені важко знайти відповідну тему для розмови.	так	ні
91	Мені легко змусити інших людей боятися себе, і іноді я це роблю заради забави.	так	ні
92	У грі я волію вигравати.	так	ні
93	Нерозумно засуджувати людину, яка обдурила того, хто сам дозволяє себе обманювати.	так	ні
94	Хтось намагається вплинути на мої думки.	так	ні
95	Я щодня випиваю багато води.	так	ні
96	Найщасливіше я буваю, коли один.	так	ні
97	Я обурююсь щоразу, коли дізнаюся, що злочинець з якоїсь причини залишився безкарним.	так	ні
98	У моєму житті був один або кілька випадків, коли я відчував, що хтось за допомогою гіпнозу змушує мене робити ті чи інші вчинки.	так	ні
99	Я рідко розмовляю з людьми першим.	так	ні
100	У мене ніколи не було зіткнень із законом.	так	ні
101	Мені приємно мати серед своїх знайомих значних людей це як би надає мені ваги у власних очах.	так	ні
102	Іноді, без жодної причини в мене раптом настають періоди надзвичайної веселості.	так	ні
103	Життя для мене майже завжди пов'язане з напругою.	так	ні
104	У школі мені було дуже важко говорити перед класом.	так	ні
105	Люди виявляють по відношенню до мене стільки співчуття і симпатії, скільки я заслуговую.	так	ні
106	Я відмовляюся грати в деякі ігри, тому що у мене це погано виходить.	так	ні
107	Мені здається, що я заводжу друзів з такою ж легкістю, як інші.	так	ні
108	Мені неприємно, коли довкола мене люди.	так	ні
109	Мені, як правило, щастить.	так	ні
110	Мене легко збентежити.	так	ні
111	Деякі члени моєї родини робили вчинки, які мене лякали..	так	ні

№ питання	Питання	Варіант відповіді а	Варіант відповіді б
112	Іноді у мене бувають напади сміху чи плачу, з якими я ніяк не можу впоратися.	так	ні
113	Мені буває важко розпочати виконання нового завдання або розпочати нову справу.	так	ні
114	Якби люди не були налаштовані проти мене, я в житті досяг би набагато більшого.	так	ні
115	Мені здається, що мене ніхто не розуміє.	так	ні
116	Серед моїх знайомих є люди, які мені не подобаються.	так	ні
117	Я легко втрачаю терпіння з людьми.	так	ні
118	Часто в новій обстановці я відчуваю тривогу.	так	ні
119	Часто мені хочеться померти.	так	ні
120	Іноді я буваю так збуджений, що мені буває важко заснути.	так	ні
121	Часто я переходжу на інший бік вулиці, щоб уникнути зустрічі з тим, кого я побачив.	так	ні
122	Бувало, що я кидав розпочату справу, бо боявся, що я не впораюся з нею.	так	ні
123	Майже щодня трапляється щось, що лякає мене.	так	ні
124	Навіть серед людей я почуваюся самотнім.	так	ні
125	Я переконаний, що існує лише одне-єдине правильне розуміння сенсу життя.	так	ні
126	У гостях я частіше сиджу осторонь і розмовляю з кимось одним, ніж беру участь у спільних розвагах.	так	ні
127	Мені часто кажуть, що я запальний.	так	ні
128	Буває, що я з кимось попліткую.	так	ні
129	Часто мені буває неприємно, коли я намагаюся застерегти когось від помилок, а мене розуміють неправильно.	так	ні
130	Я часто звертаюся до людей за порадою.	так	ні
131	Часто, навіть тоді, коли мені все складається добре, я відчуваю, що мені все байдуже.	так	ні
132	Мене досить важко вивести з себе.	так	ні
133	Коли я намагаюся вказати людям на їхні помилки чи допомогти, вони часто розуміють мене неправильно.	так	ні
134	Зазвичай я спокійний і мене нелегко вивести із душевної рівноваги.	так	ні
135	Я заслуговую на суворе покарання за свої провини.	так	ні
136	Мені властиво так сильно переживати свої розчарування, що я не можу змусити себе не думати про них.	так	ні
137	Часом мені здається, що я ні на що не придатний.	так	ні
138	Бувало, що під час обговорення деяких питань я, особливо не замислюючись, погоджувався з думкою інших.	так	ні
139	Мене дуже турбують всілякі нещастя.	так	ні
140	Мої переконання та погляди непохитні.	так	ні

№ питання	Питання	Варіант відповіді а	Варіант відповіді б
141	Я думаю, що можна, не порушуючи закону, спробувати знайти в ньому лазівку.	так	ні
142	Є люди, які мені настільки неприємні, що я в глибині душі тішуся, коли вони отримують наганяй за щось.	так	ні
143	У мене бували періоди, коли через хвилювання я втрачав сон.	так	ні
144	Я відвідую різні громадські заходи, тому що це дозволяє побувати серед людей.	так	ні
145	Можна пробачити людям порушення правил, які вважають нерозумними.	так	ні
146	У мене є погані звички; які настільки сильні, що боротися з ними просто марно.	так	ні
147	Я охоче знайомлюся з новими людьми.	так	ні
148	Буває, що непристойний і навіть непристойний жарт у мене викликає сміх.	так	ні
149	Якщо справа в мене йде погано, мені одразу хочеться все кинути.	так	ні
150	Я волію діяти згідно з власними планами, а не дотримуватися вказівок інших.	так	ні
151	Люблю, щоб оточуючі знали мій погляд.	так	ні
152	Якщо я поганої думки про людину або навіть зневажаю її, майже не намагаюся приховати це від неї.	так	ні
153	Я людина нервова і легко збуджувана.	так	ні
154	Все у мене виходить погано, не так, як треба.	так	ні
155	Майбутнє здається мені безнадійним.	так	ні
156	Люди досить легко можуть змінити мою думку, навіть якщо до цього вона здавалася мені остаточною.	так	ні
157	Кілька разів на тиждень у мене буває почуття, що має статися щось страшне.	так	ні
158	Найчастіше я відчуваюся втомленим.	так	ні
159	Я люблю бути на вечорах і просто в компаніях.	так	ні
160	Я намагаюся ухилитися від конфліктів та скрутних положень.	так	ні
161	Мене часто дратує, що я забуваю, куди кладу речі.	так	ні
162	Пригодницькі оповідання мені подобаються більше, ніж про кохання.	так	ні
163	Якщо я захочу зробити щось, але оточуючі вважають, що цього робити не варто, я легко можу відмовитись від своїх намірів.	так	ні
164	Нерозумно засуджувати людей, які прагнуть взяти від життя все, що можуть.	так	ні
165	Мені байдуже, що про мене думають інші.	так	ні