

**КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА
ПСИХОТЕРАПІЇ**

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

Особистісні чинники рівня стресу дорослих осіб

Здобувача (ки) 2 курсу ПМ-224 групи
Спеціальності 053 Психологія
Освітньо-професійна програма
Клінічна психологія
Васильєвої Г.І.
(прізвище та ініціали)
Керівник
к.психол.н.,
Крайлюк А.І.
(вчене звання, науковий ступінь, прізвище та ініціали)

Робота рекомендована до захисту
рішенням кафедри клінічної психології та кафедри соціальної психології

Протокол № 10 від « 24 » червня 2024р.

Зав. кафедри клінічної психології

Д.психол.н., с.н.с., Лисенко І.П.
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Зав. кафедри соціальної психології

к.психол.н., Трофімова Д.О.
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Київ—2024

Зміст

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ВПЛИВУ ОСОБИСТІСНИХ ЧИННИКІВ НА РІВЕНЬ СТРЕСУ	6
1.1. Феномен особистості в психології	6
1.2. Поняття стресу, як особливого психологічного стану	8
1.3. Чинники тривожності і стресу в дорослих осіб	13
Висновки до розділу 1	27
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ СТРЕСУ ДОРΟΣЛИХ ОСІБ	29
2.1. Методика та організація дослідження особистісних чинників рівня стресу дорослих осіб	29
2.2. Характеристика вибірки	36
Висновки до розділу 2	40
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ОСОБИСТІСНИХ ЧИННИКІВ ДОРΟΣЛИХ ЛЮДЕЙ НА ВІДЧУТТЯ СТРЕСУ	42
3.1. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів	42
3.2. Рекомендації щодо адаптації особистості до стресу	68
Висновки до розділу 3	73
ВИСНОВКИ	77
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	80

ВСТУП

Актуальність теми дослідження.

Під час війни, а тим більш тривалої війни, відчуття стресу і тривоги, яке зазнають люди, через постійне переживання небезпеки, через втрату близьких людей, втрату роботи, майна, звичного способу життя, переживають більшість людей. Стрес, без можливості протистояти йому, є великим навантаженням на нервову систему людини. Хтось це усвідомлює, хтось ні, але стрес впливає на якість здоров'я, якість стосунків і життя загалом. Стилі реагування на небезпеку, втрати і проблеми, формуються протягом життя, починаючи з пренатального періоду. Дитинство і юність також є дуже важливими періодами формування, коли існує ризик розвитку симптомів та синдромів тривожності. І хоча відчуття тривоги є нормальною реакцією на стрес, яка має допомогти впоратись з ним, довготривале перебування в стані стресу і тривоги є шкідливим, і навіть небезпечним для фізичного і психичного здоров'я людини. Таким чином, розуміння того, які особистісні чинники впливають на інтенсивність переживань і здатність впоратись з відчуттям стресу є важливим для психологів.

Такі фактори, як турбота, любов і емоційний контакт обох батьків (або їх відсутність) з дитиною, міжособистісні відношення батьків, прихильність дитини до матері, приклад реагування батьків на вирішення проблем, соціальний вплив загалом та якість оточення в період сепарації, є дуже важливими для формування особистості в цілому, та формування реакцій, в тому числі і реакцій на стрес.

Стрес може бути викликаний різними особистісними чинниками, такими як негативне сприйняття ситуацій, відсутність контролю над подіями, недостатність навичок управління емоціями, перфекціонізмом, недостатньою соціальною підтримкою, страхом втрати контролю або безпеки, віком людини, яка перебуває під впливом стресу, постійні конфлікти у взаємодії з іншими людьми тощо. Важливо розуміти, як саме власні особистісні

характеристики впливають на переживання стресу, та знаходити способи адаптації й управління ними для збереження психічного та фізичного здоров'я.

Об'єкт дослідження: феномен дорослої особистості.

Предмет дослідження: вплив особистісних чинників на відчуття стресу.

Мета дослідження: дослідити вплив особистісних чинників на відчуття стресу дорослих людей.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукову літературу з питань розуміння феномену формування особистісних чинників та феномену реакцій на стрес.
2. Емпірично дослідити особливості впливу особистісних чинників на відчуття стресу.
3. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів.
4. Розробити практичні рекомендації щодо підвищення психологічної адаптації дорослих людей до стресу.

Методи дослідження:

Теоретичні: аналіз та систематизація наявних у психологічній науці знань з питань вивчення особистісних чинників та чинників тривожності і стресу в дорослих людей.

Емпіричні: анкетування, тестування: опитувальник «Досвід близьких стосунків», методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі», опитувальник (TIPI-UKR), шкала сприйнято стресу (PSS-10), «Тест на визначення якості прив'язаності».

Для обробки результатів дослідження застосовано методи математичної статистики: статистичні та аналітичні. Проводилась перевірка методики на внутрішню надійність методом α -Кронбаха та ω -Макдональда. Проведені описові статистики з використанням графічних форм відображення одержаної інформації (схеми, таблиці), порівняльний аналіз,

метод визначення відмінностей між незв'язаними вибірками за допомогою критерію Ст'юдента та Манна-Уїтні залежно від нормальності розподілу, кореляційний та регресійний аналізи. Обчислення було проведено за допомогою програми JAMOVІ 2.3.28.0.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ВПЛИВУ ОСОБИСТІСНИХ ЧИННИКІВ НА РІВЕНЬ СТРЕСУ

1.1. Феномен особистості в психології.

Феномен поняття особистості виявляється передусім, у його неоднозначності, складності та багатогранності. Знання про особистість – це складова психологічного знання, яке більш за все відображає зацікавленість людиною у всій її різноманітності й повноті, у складності людського буття та унікальності кожного індивіда. В науковому підході до вивчення особистості, головне питання стосується причин, які визначають нашу ідентичність. Намагаючись відповісти на це питання, ми стикаємось зі складнощами, пов'язаними з різноманітністю людської поведінки. Люди багато в чому схожі, але також мають багато індивідуальних відмінностей. І в цьому складному контексті, а іноді і хаосі, наше завдання полягає у тому, щоб знайти осмислені зв'язки та логіку, що лежить в основі розуміння феномену особистості [37].

Протягом тривалого часу, спеціалісти у галузі психології особистості та розвитку вважали, що, сімейне середовище має вирішальне значення у формуванні особистості. Цей підхід передбачав, що діти з однієї родини спадково мають спільні характеристики через загальний вплив середовища та свою приналежність до цієї самої сім'ї. Проте фахівці, які вивчають та аналізують зв'язки між генетичною подібністю та особистісними рисами, і намагаються визначити генетичний вплив на особистість, дійшли висновку, що сиблінги, які виростили в одній родині, все ж розвивалися у різних середовищах. Тож скоріш, сімейне середовище специфічне для кожної окремої дитини. Це суперечить поглядам психологів, які вважають сімейні відносини найважливішим фактором формування як подібностей, так і відмінностей між сиблінгами. Також слід зазначити, що треба ще багато

досліджень, в цьому напрямку, щоб зрозуміти як оточення і гени взаємодіють між собою для формування різноманітних особистісних характеристик.

Існує ще одна точка зору, яка варта уваги, і відповідно до якої, саме оточення однолітків є тим фактором, який більшою мірою впливає на формування та розвиток особистості. Бо група однолітків є фактором соціалізації індивіда, спонукає його приймати нові правила поведінки, даючи йому досвід, який надає тривалий та стійкий вплив на розвиток особистості. З такої точки зору, відношення з батьками є важливими для раннього дитинства, а в подальшому, більш значущою для розвитку особистості, виявляється роль однолітків, тож їх вплив є більш вагомим.

Питання, що важливіше: оточення чи спадковість генів є актуальними і сьогодні, хоча зважаючи на те, що генетичні ознаки і характеристики оточення взаємодіють між собою, не має сенсу говорити про будь яке оточення без врахування спадковості, як і не має сенсу спиратися на спадковість без врахування оточення.

Тож можна зробити висновки, що особистість детермінується багатьма взаємодіючими між собою факторами, такими як генетичні, сімейні, соціальні, культурні тощо. Спадковість встановлює діапазон розвитку характеристик, всередині цього діапазону характеристики детермінуються умовами середовища. Спадковість забезпечує нас здібностями, які культура буде або не буде винагороджувати та культивувати. Взаємодію цієї множини генетичних та середовищних факторів можна спостерігати буквально в кожному значущому аспекті особистості. Теорія особистості має пояснювати, як відбувається розвиток структур та патернів поведінки. Саме теорія особистості покликана пояснити, що розвивається, як і чому[86].

Для того щоб мати можливість зрозуміти та пояснити різноманітність поведінки, теорія особистості має включати аналіз того, яким чином одні люди добре справляються із повсякденним стресом і загалом задоволені життям, тоді як інші люди проявляють психопатологічні реакції, і є не

стійкими до впливу стресогенних факторів. Також, теорія особистості має пропонувати варіанти психотерапії за допомогою яких, патологічні форми поведінки можна корегувати. Тож теорія особистості має пояснювати яким чином і завдяки чому люди змінюються, чи не змінюються (чинять супротив змінам) [77].

1.2.Поняття стресу, як особливого психологічного стану.

Аналізуючі наукові джерела, можна зробити висновки, що наукових дослідників все більше цікавлять особливості стресових переживань, які проявляються на психологічному рівні. Досліджуються зміни у мотиваційній структурі діяльності, вплив емоцій на регулювання поведінки, стійкість різних когнітивних функцій, необхідних для ефективної обробки інформації, а також індивідуальні стратегії компенсації та подолання труднощів. Дослідженням стресу цікавилися багато психологів – науковців, таких як Д. Грінберг, Н. Ендлер, Г. Купер, Р. Лазарус, Р. Мус, Дж. Паркер, М. Перрез, Г. Сельє, С. Фолкман, В. А. Татенко, О. Я. Чебикін та інші.

Різноманітні точки зору на сутність стресу, виникли через неоднозначне розуміння його природи, що призвело до розбіжностей у трактуванні цього феномену. Зміст концепції стресу зазнав істотних змін з моменту її виникнення, що впливає з розширення області її застосування та більш детального дослідження різних аспектів цієї проблеми [37]. Американський психофізіолог Волтер Кеннен вперше впровадив концепцію стресу у 1932 році, де стрес визначався як реакція організму на значний зовнішній вплив, що перевищує нормальний рівень, а також відповідь нервової системи на цю стимуляцію. Окрім того, В. Кеннен зауважив на природну, фізіологічну реакцію організму «боротьби або втечі» на небезпечну подію, фізичну травму, або будь-яку іншу загрозу для життя [67]. Трохи згодом, особливості стресу детально вивчав Ганс Сельє, який вважається основоположником вчення про стрес, і який значну увагу

приділяв фізіологічним проявам організму. У 1950 році (у Монреалі) Г. Сельє презентував першу монографію, де чітко і розлого розкрив поняття стресу як адаптаційного механізму організму, який дозволяє пристосуватися до умов середовища що змінюються, але при перевантаженні може призводити до психічних та фізичних розладів [87]. Дуже цінним для розуміння впливу стресу на людину є розподіл розвитку стресової реакції на три стадії, запропонований Г. Сельє:

- перша стадія – тривожності, на якій відбувається активація захисних реакцій організму;
- друга стадія – резистентності, де відбувається зростання стійкості організму до впливу стресорів;
- третя стадія – виснаження, яка характеризується виснаженням ресурсів адаптації.

Також важливим є розмежування понять стрес та дистрес, яке ввів Г. Сельє: де стрес є важливою, і навіть необхідною, передумовою для розвитку і пристосування людини до життя в соціумі. А власне дистрес – є негативною емоційною реакцією на стрес, що виникає при перевантаженні організму вимогами оточуючого середовища, будь якими втратами або загрозами втрати життя, здоров'я та іншого. Він шкідливо впливає на організм і може призвести до дезадаптації, створюючи ризики для психічного і фізичного здоров'я [87]. Фактори, які викликають стрес, називаються стресорами і бувають фізіологічними та психологічними. Фізіологічні стресори впливають на реакції тіла. Це можуть бути, як біль, висока температура чи холод, так і надмірні фізичні навантаження та інше. Психологічні стресори - це подразники, які вказують на біологічне або соціальне значення подій: сигнали загрози, небезпеки, втрати, конфлікти, необхідність вирішення складних завдань та інше. В залежності від характеру та особливостей виникнення стресу, фактори ризику поділяють на дві групи: біолого-психологічні та соціально-виробничі. Біолого-психологічні фактори

включають в себе генетично-конституційні, що визначаються характеристиками ендокринної системи через гуморальну регуляцію, тобто за допомогою гормонів. А серед соціально-виробничних факторів ризику стресу можна зазначити соціальні зміни, такі як важка хвороба, розлучення, втрата житла, смерть близьких, життєві труднощі, тривале емоційне напруження, постійне відчуття браку часу, хронічну втому, недотримання режиму праці та відпочинку, та інше [23].

Згодом, у 1966 році Річард Лазарус у своїй книзі «Психологічний стрес і процес його подолання» описав усвідомлені стратегії подолання стресу. У своїй спробі пояснити стрес як більш динамічний процес, Р. Лазарус вивчав стрес на фізіологічному, психологічному та поведінковому рівнях і дійшов висновку, що стрес виникає у результаті взаємодії (транзакції) між людиною та оточуючим її середовищем. Р. Лазарус вважав, що фізіологічний стрес - це реакція організму, яка супроводжується вираженими фізіологічними змінами, спричиненими впливом різних зовнішніх і внутрішніх стимулів фізико-хімічного характеру. Отже, в разі фізіологічного стресу реакції типові та стереотипні, тоді як у випадку психологічного стресу вони є індивідуальними і не завжди є передбачуваними. Наприклад, одна людина може відреагувати на загрозу гнівом, а інша - страхом. Також важливо, що індивідуальні реакції зменшуються в екстремальних умовах, таких як катастрофи, війни, акти насильства, проте навіть у таких випадках гострий стрес не виникає у всіх, хто пережив ці травматичні події.

Річард Лазарус і Сьюзен Фолкман розглядають психологічний стрес як важливі взаємовідносини особистості з оточуючим середовищем, які випробовують ресурси, що доступні організму, і у деяких випадках можуть перевищувати їх. Характер та інтенсивність стресової ситуації визначаються, головним чином, різницею між вимогами, що ставляться перед особою у конкретній ситуації, і потенціями, якими володіє ця особа.

Варто зазначити, що подразник може стати стресором через когнітивне тлумачення, тобто через значення, яке людина приписує наявному фактору. Слід також зауважити, що на організм завжди впливають стресори в будь-яких обставинах, тому стрес завжди присутній, починаючи з самого народження він супроводжує людину протягом усього життя. І хоча стрес нікуди не зникає, проте люди можуть змінювати або самі стресові фактори, або своє ставлення до стресових ситуацій. Стресогенними є не самі життєві події (такі як втрата, чи зміна роботи, переїзд, розрив стосунків тощо), але саме пов'язані з цими подіями втрати життєвої стабільності, такі як втрата соціального статусу, доходу, контролю, зміна умов праці, втрата самоповаги тощо [37].

Що стосується психологічного стресу, то вплив стимулу також залежить від особливостей особистості. Шкідливість стимулу, що викликає психологічну стресову реакцію, сприймається символічно через уявлення про подію з негативним наслідком. Стрессова реакція виникає в результаті оцінки загрози, яка передбачає можливість небезпечних наслідків у ситуації, що впливає на особу. Процес оцінки не є односкладним, а включає в себе сприйняття, пам'ять, мислення, елементи минулого досвіду, виховання і навчання суб'єкта та інші аспекти. Також стрес пов'язаний з пізнанням, емоціями і реакцією. Індивід утворює форму відповіді на стресовий вплив шляхом взаємодії з ситуацією через процеси ідентифікації та оцінки сигналів, розробки стратегій поведінки тощо. Особистісна реакція грає важливу роль у цьому процесі. Важливо, що якщо дія зовнішніх факторів менш інтенсивна і більш повільна, то вплив особистісної реакції стає більш виразною. Тож послідовність різних фізіологічних і біологічних реакцій у більшій мірі залежить від індивідуальних особливостей суб'єкта. Оцінка стимулу, події або ситуації, а також психологічна оцінка негативного сигналу у випадку неможливості позбутися від нього або відсутності підготовки механізмів "уникнення стереотипного захисту" є ключовим фактором для подальшої

класифікації комплексної реакції організму як емоційно-стресової. Подальша реакція організму не виникає просто через саму дію, а залежить від ставлення до цієї дії, її оцінки, зокрема, негативної, яка ґрунтується на відхиленні від прийняття стимулу з біологічної, психологічної, соціальної чи інших точок зору індивіда. І якщо особа не вважає стимул шкідливим, незважаючи на об'єктивність цієї оцінки, він не вважається стресором. Таким чином, для характеру реагування організму визначальними є внутрішні індивідуальні психологічні умови і процеси, а не зовнішні фактори. Варто відзначити, що особистісне розуміння і сприйняття зовнішніх подій, визначають ступінь їх стресового значення для кожної конкретної людини. Різниця в сприйнятті ситуації як нормальної або стресової, може бути пов'язана зі змінами у фізіологічному чи психічному стані особистості. У виникненні і розвитку психологічного стресу важливу роль відіграють негативні емоційні стани, перенапруження, що виникає через негативні емоції, а також конфліктні ситуації [37].

У сучасній науковій літературі термін «стрес» має принаймні три визначення:

- По-перше, стрес може розглядатися як будь-які зовнішні стимули або події, які викликають у людини напругу або збудження. Останнім часом для позначення цього значення частіше використовують терміни «стресор» або «стрес-фактор».
- По-друге, стрес може розглядатися як суб'єктивна реакція, виражаючи внутрішній психічний стан напруги та збудження. У цьому контексті він відображається через емоції, захисні механізми та процеси подолання, що відбуваються всередині людини. Такі процеси можуть сприяти розвитку і вдосконаленню функціональних систем, але також можуть викликати психічну напругу.

- По-третє, стрес може представляти собою фізичну реакцію організму на вимогу або шкідливий вплив. Саме в цьому сенсі В. Кеннон і Г. Сельє використовували цей термін. Функцією цих фізичних (фізіологічних) реакцій є підтримка поведінкових дій та психічних процесів для подолання даного стану [49].

Часто у словниках та енциклопедіях можна знайти визначення, які сформульовані Г.Сельє у книзі «Стрес життя»: "Стрес – це неспецифічна (тобто одна і та сама на різні подразники) реакція організму на будь-який стимул, що ставить перед ним вимоги, спрямовані на адаптацію чи пристосування до труднощів" [87].

Згідно визначенню, яке можна знайти в сучасному тлумачному психологічному словнику, стрес (від англійського «stress» – напруження) – стан напруженості, супроводжуваний комплексом захисних фізіологічних реакцій, що виникають у тварин і людей у відповідь на вплив різних негативних факторів (стресорів), таких як холод, голод, психічні та фізичні травми, опромінення, крововтрата, інфекції тощо [49].

Тож слід зауважити на те, що при обговоренні процесу подолання стресу важливо враховувати, що цей процес включає як безпосередні дії особистості, так і когнітивну роботу. Остання включає різні способи інтерпретації, емоційні реакції та оцінки складності завдання, внутрішні ресурси особи та ймовірність успіху.

1.3. Чинники тривожності і стресу в дорослих осіб.

Як ми бачим, стрес це унікальний, індивідуальний набір захисних реакцій організму людини на різноманітні негативні стимули, такі як емоційний дисбаланс, зовнішні небезпеки та впливові фактори. І тому реакції різних людей на стрес будуть індивідуальними. Як людина буде реагувати на стрес, та скільки він буде тривати, залежить від багатьох різних чинників, таких як спадкова схильність до стресу, досвід дитячо-

батьківських стосунків, тип прив'язаності, виховання, вік, минулий досвід, рівень здатності витримувати психічний дискомфорт, фізичний стан, фінансова стабільність, наявність соціальної підтримки та наявність близьких, що подбають про людину, яка зазнає впливу стресу. Тож здатність особистості чинити опір негативному впливу стресогенних факторів зумовлена комплексом її вроджених та набутих індивідуальних фізіологічних та психологічних характеристик.

Стрес і тривога є невід'ємною частиною того, як наш організм реагує на небезпеку, потребу в боротьбі або втечі, і цей механізм є розумною реакцією нашого організму для забезпечення самозахисту. Головною метою такої реакції є забезпечення концентрації та готовності протистояння небезпеці. Тож, коли людина відчуває загрозу, її організм виробляє гормони стресу (кортизол та адреналін), які прискорюють серцебиття, що призводить до посилення перекачування крові до органів і кінцівок, це готує людину до реакції на стресову ситуацію та швидких дій: дихання стає швидшим, а кров'яний тиск підвищується, у той же час почуття стають більш гострими, а тіло виділяє поживні речовини в кров, що забезпечує організм необхідною енергією. Водночас, стрес і тривога, хоч і природні для нас, часто суттєво погіршують якість нашого життя, якщо є дуже потужними та довготривалими. Стрес і тривога представляють собою частину одного процесу реакції організму і виявляють схожі симптоми, що ускладнює їх розрізнення. Стрес зазвичай є тимчасовим і виникає як реакція на конкретну загрозу. Тривога може тривати довше і часто може з'являтися, ніби без конкретної причини, проявляючись у формі роздратування, паніки та занепокоєння, що може тривати місяцями. Стрес виникає як реакція організму на загрозу, тоді як тривога є реакцією організму на сам процес стресу і включає послідовний ланцюжок подій. Довготривалий стрес та тривога можуть пригнічувати людей, що в свою чергу може призвести до розвитку хронічного стресу або тривожного розладу. Багато людей

сприймають тривогу як відчуття страху, роздратованості або занепокоєння, особливо перед важливими подіями.

Люди, яким притаманна тривожність, мають песимистичний погляд на життя і сприймають його як сповнене загроз і небезпек, що в свою чергу підвищує рівень сприйняття стресу. Ці особливості особистості формуються здебільшого в дитинстві в оточенні піклуючих фігур і стійко закріплюються як структури, які пов'язані з невирішеними потребами, характерними для кожного вікового періоду.

У цьому дослідженні, насамперед, розглядаються чинники, які могли вплинути на сприйняття тривоги і стресу, які формували людину у сімейному оточенні, такі як тип прив'язаності. Зважаючи на те, що взаємодія в родині має важливий формуючий вплив на розвиток особистості, який починається, ще в ранньому дитинстві. Беручи до уваги чутливість дитячого віку, інтенсивність та емоційну насиченість спілкування в родині, цей вплив є дуже вагомим. І хоча достовірно відомо, що здатність особистості протистояти тривозі і стресу є комплексною і має генетичні передумови, та формується і розвивається вона через взаємодію з оточуючими людьми, наслідуванням їхньої поведінки та усвідомленням різних методів протистояння стресовим ситуаціям.

Джон Боулбі, відомий англійський дослідник психічного розвитку дитини, який розробив первинну концепцію прив'язаності, висловлював думку, що між немовлятами та тими, хто про них дбає, виникає особливий взаємозв'язок. Зважаючи на те, що новонароджена дитина не може сама подбати про себе і задовольняти власні потреби та забезпечувати своє існування, дитина є повністю залежною від дорослої людини, яка має піклуватись про неї, і більш того, необхідна для виживання. Такими піклуючими дорослими можуть бути батьки або інші особи, які дбають про дитину. Зв'язок із значущими дорослими називається прив'язаністю. І чим міцніше цей зв'язок, тим більш надійна прив'язаність [74].

Потреба у надійній особі, яка в ситуаціях небезпеки допоможе та захистить, залишається на протязі всього життя. Таким чином дорослі люди у стресових ситуаціях також активізують систему прив'язаності, сформовану в ранньому дитинстві і діють відповідним чином. Важливо усвідомлювати, що спосіб, яким значимі дорослі задовольняють потреби дитини, визначає тип прив'язаності. Слід також зазначити, що деякі моделі прив'язаності є адаптивними, тим часом, як інші моделі є дезадаптивними і навіть патологічними. Від того, який тип прив'язаності буде сформовано у дитини, буде залежати її розвиток, соціалізація, особливості реагування на складні ситуації, відношення до себе, оточуючих людей та світу загалом. Саме тому так важливо розвивати у дітей надійну прив'язаність, щоб вони могли відчувати безпеку та затишок, спочатку у присутності дбаючих дорослих, а потім безпеку та надійність у дорослому житті, де є довіра до світу, та адекватна, стійка самооцінка.

Слід зауважити, що на сьогодні усі психологічні напрями погоджуються з тим, що дитячо–батьківські стосунки мають ключове значення для психологічного розвитку дитини, і так, чи інакше, тяжіють до розуміння концепції прив'язаності, яке запропонував Дж. Боулбі [74], використовуючи методологічні підходи, запропоновані М. Ейнсворт [72]. Також важливими для розкриття поняття прив'язаності є роботи дослідників К. Бартоломей, Р. Борнштейн, К. Бреннан, Л. Горовіц, Н. Коллінз, М. Мейн, Б. Е. Сімпсон, Дж. Соломон які дали повшток для подальших досліджень.

Далі розглянемо, які типи прив'язаності існують, як вони формуються і як їх моделі проявляються у дорослих людей. Зазначимо насамперед, що моделі прив'язаності існують у вигляді неусвідомлюваних стилів реагування, але вони визначають реакції на небезпеку і стрес, впливають на особливості встановлення контактів у близьких відносинах, а також стратегії виховання дітей.

У 1969 році, за результатами експерименту «Незнайома ситуація» (Strange Situation), проведеного Мері Ейнсворт, дослідницею було виокремлено три типи прив'язаності у немовлят: 1- надійний (безпечний) тип; 2 – уникаючий тип; 3- тривожно –амбівалентний тип, які відповідають емоційним реакціям, що досліджував Джон Боулбі. Немовлята з тривожно-амбівалентною прив'язаністю часто виявляють поведінку, яку Боулбі описав як протест, а немовлята з прив'язаністю уникнення - демонструють відсторонену поведінку. Пізніше дослідники Мері Мейн та Джудід Соломон, виходячи з результатів своїх власних експериментів, винайшли четвертий тип прив'язаності і називали його дезорганізованим, цей тип прив'язаності характеризується непередбачуваною та імпульсивною поведінкою [85].

Але важливо, що саме М. Ейнсворт розробила методику, у якій ключовими показниками якості прив'язаності дитини є реакція на розлуку та повторне воз'єднання з матір'ю. Іншими словами, М. Ейнсворт сформулювала один із основних аспектів теорії прив'язаності, пов'язаний з тривожністю особистості, а саме, що існують два виміри прив'язаності - тривога щодо розлучення та дискомфорт від близькості. Усі різноманітні індивідуальні відмінності можна вмістити у просторі цих двох вимірів, комбінація яких створює чотири основні типи: надійний і три ненадійних: уникаючий, тривожно-амбівалентний та дезорганізований.

Так надійний тип прив'язаності формується при умов, що значимі дорослі забезпечують нагальні потреби дитини, створюють умови для її розвитку, та надають дитині, коли вона цього шукає, підтримку, заспокоєння і захист у стресовій для неї ситуації. Люди яким притаманний надійний тип прив'язаності, у дорослому віці здатні легко встановлювати контакти з іншими, вміють висловлювати та відстоювати свої потреби і бажання, не порушуючи кордони інших. Здатні самі піклуватися про інших і здатні приймати піклування. Здатні до усвідомлення своїх емоцій і потреб, а також домовлятися про їх задоволення. Здатні бути самостійними, автономними, а

також бути у зв'язку і взаємозалежними. Здатні контролювати і регулювати свої імпульси та здатні відновлюватись після стресів адаптивним способом.

Ненадійні типи прив'язаності формуються внаслідок ігнорування потреб дитини, через непослідовність та непередбачуваність дій дорослих. Це викликає у дитини відчуття загрози та небезпеки, що призводить до тривожності та невпевності і в свою чергу, суттєво ускладнює можливість спокійного дослідження оточуючого середовища.

Унікаючий тип прив'язаності формується у дітей, які мають досвід відмови у прив'язаності, що призводить до формування у дитини переконання, що задоволення її потреб не має жодного значення для важливого дорослого. І щоб заспокоїти себе та уникнути тривоги, поведінка дитини має такі особливості, як підлаштування до дій та реакцій особи, до якої вона прив'язана. Це стратегічний підхід адаптації для забезпечення власної безпеки. Так формується зв'язок причини та наслідку: краще бути самому, але в безпеці, ніж перебувати з кимось у стані тривоги. У ситуаціях стресу дитина з таким типом поведінки уникає контакту зі значимою фігурою, щоб зменшити подразники стресу та зосередитися на власному захисті. Діти з унікаючим типом прив'язаності будуть виявляти мінімальну емоційність, мало або зовсім не цікавитимуться навколишнім світом, уникати або ігнорувати значимого дорослого, зберігаючи умовну близькість із дорослим (достатньо близько для почуття безпеки, але водночас достатньо далеко, щоб уникнути відмови). В дорослому житті це проявляється у формуванні власної системи взаємин, де свої власні потреби та інтереси не вважатимуться важливими і не мають бути враховані, а головною є думка оточуючих. Основне переконання у такій системі: «для мене немає місця». Дорослий з унікаючим типом прив'язаності емоційно закритий та відсторонений, дистанціюється від своїх власних почуттів та потреб, не любить дотиків, обіймів та проявів почуттів, тож і фізичні, і емоційні прояви близькості даються йому нелегко, вдається до неадаптивних способів

регуляції емоцій (алкоголь, переїдання, комп'ютерні ігри, трудовоголізм, надмірний шопінг), спрямовує свою енергію (проявляє інтерес) переважно на предмети чи речі, а не на людей.

Тривожно-амбівалентний тип прив'язаності формується у дітей, чії батьки реагують на сигнали від немовляти непослідовно, а відтак і непередбачувано для дитини: одного разу дитина може отримати підтримку, а іншого разу - бути проігнорованою чи покараною в такій же ситуації. У дітей, яких формується тривожно-амбівалентний тип прив'язаності, існує одночасно і страх сепарації, коли піклуючий дорослий йде від дитини, і відчуття страху та невизначеності, коли дорослий повертається. Ці діти утримуються від досліджень та спроб робити щось нове, через острах та невизначеність щодо реакції дорослих, бо не знають, що за це їх чекає, схвалення, чи критика. Такі діти невпевнені в собі, але старанно зображають яскраву поведінку прив'язаності. Вони можуть мати переконання типу "Любов потрібно заслужити" або "Ти не заслуговуєш на любов". Такі діти проявляють впертість. Вони шукають контакти і в той же час чинять супротив контакту, де взаємодія буде мати злобний характер. І ці реакції та готовність до нового, будуть автоматично перенесені в доросле життя, що може мати негативні наслідки в майбутньому. Дорослий із тривожно-амбівалентною прив'язаністю має такі ознаки: у стосунках проявляє нав'язливість; дуже швидко зближується з іншими; може виявляти контролюючу поведінку; проявляє агресію, як вербальну, так і невербальну, у ситуаціях, коли потрібна підтримка або контакт з іншими; періодично зазнає різких змін настрою та поведінки, які можуть варіюватися від адаптивних до дисфункційних; може відчувати гнів чи обурення по відношенню до власних батьків.

Дезорганізований тип прив'язаності формується у дітей, у яких страх або гнів порушили систему прив'язаності, де почуття страху переважає потребу в пізнанні, та потребу встановлення контакту з іншими. Ці діти

тікають, коли бачать важливого дорослого. Можуть наближатись до незнайомої людини маючи нав'язливе бажання отримати комфорт, але при близькому наближенні відчувають страх перед невідомим. У взаєминах з однолітками вони можуть проявляти агресію, відтворюючи ставлення дорослих до себе та виявляючи недостатню прив'язаність. У дорослому віці люди, які формувались за типом дезорганізованої прив'язаності, часто мають труднощі у встановленні відносин з іншими, оскільки не знають як будувати стосунки та ймовірно, будуть уникати будь-якого контакту з оточенням через почуття дискомфорту та незручності у спілкуванні. Дорослий із дезорганізованою прив'язаністю може проявляти такі ознаки як: стани трансу та ступору (дисоціація); може мати поведінкові та/або емоційні розлади; встановлює хаотичні та непередбачувані взаємини; може перебувати у відносинах де є насильство, або самотійно створювати ситуації насильства [6].

Тож, як ми бачим, надійна прив'язаність, яка сформувалась в ранньому дитинстві, є найкращим механізмом регулювання стресу та індикатором резильєнтності людини. У той час як ненадійна прив'язаність, призводить до порушення регуляції стресу, використання зовнішніх регуляторів афекту та нехтування захисними механізмами поведінки. Таким чином, механізми ненадійних типів прив'язаності підвищують чутливість до стресу та можуть впливати на інтенсивність і тривалість фізіологічної реакції на стрес [80].

Ще одним дуже важливим показником, який впливає на сприйняття стресу є вік людини. Поняття "вік" може тлумачитися як загальна тривалість життя людини, або як конкретний період у її житті, що є синонімом вікового періоду. У психології розрізняють хронологічний вік, що визначається кількістю років, прожитих людиною з моменту її народження, та психологічний вік, який відображає рівень розвитку психіки і сприйняття світу. Психологічний вік - це певний період у психічному розвитку особистості, який визначається сукупністю типових психологічних змін та

особливостей і є обмеженим у часі. Важливо пам'ятати, що класифікація вікових періодів у психічному розвитку є умовною, оскільки психічне життя кожної окремої особистості, хоча й підпорядковане загальним законам, все ж таки має свою унікальну динаміку. Це особливо помітно у змінах у психіці людини протягом її дорослого віку: наприклад, у 40 років деякі особистості можуть бути зайняті вихованням онуків, тоді як інші ще тільки народжують своє перше дитя, що відображає індивідуальну унікальність їхньої психіки. Тому у сучасній віковій психології все більше поширюється думка про складність і навіть неможливість точного визначення меж вікових періодів у психічному розвитку дорослих. Сучасна система визначення вікових періодів враховує різні фактори, такі як соціальний статус особи, її психічна активність і фізичний стан (соматичні зміни), що залежить від біологічних законів розвитку людського організму. Науковці мають різні точки зору щодо визначення меж періоду і ці розбіжності є суттєвими [52].

Всі автори, які займались вивченням вікових особливостей, відзначають неоднорідність та поетапність розвитку дорослої людини протягом життя. Грейс Крайг вказує на складність чіткого визначення меж стадій розвитку дорослості через те, що основною характеристикою цього періоду є мінімальна залежність від хронологічного віку. Дехто з дослідників (Дж. Віткін, Е. Еріксон, Б. Фрідан та інші) описували дорослість, як безперервне зростання, а власне розвиток дорослої людини як фактор, який сприяє вирішенню проблем, що виникали на попередніх етапах життя (від народження до ранньої дорослості): формування автономності, ініціативи, довіри, працездатності та створення ідентичності [15].

Враховуючи різноманітність підходів до поділу психічного розвитку людини на періоди, корисно розглянути версію класифікації вікових меж дорослості, запропоновану американською психологинею Грейс Крайг, яка є популярною в сучасних наукових колах (табл.1.1.):

Таблиця 1.1

Класифікація вікових меж дорослості Г. Крайг

Назва періоду	Тривалість
1. Пренатальний	Від зачаття до народження
2. Немовлячий	Від народження до 2 років
3. Раннє дитинство	Від 2 до 6 років
4. Середнє дитинство	Від 6 до 12 років
5. Підлітковий та юнацький період	Від 12 до 20 років
6. Ранній дорослий	Від 20 до 40 років
7. Середній дорослий	Від 40 до 60
8. Пізній дорослий	Від 60

Для даного дослідження найбільш важливим є розуміння особливостей людей дорослого віку, який в цілому, є найдовшим періодом у житті людини і включає такі етапи як: рання дорослість, середня дорослість та пізня дорослість. Проте, це лише умовний розподіл, адже стверджувати, що конкретна людина знаходиться на певному етапі дорослішання не доцільно, оскільки на рівень дорослості значно впливає самосприйняття (суб'єктивне уявлення про себе та свій вік). Таким чином, поняття вікового періоду часто сприймається як зрілість - внутрішній вимірювач життя, спосіб визначення того, в якій мірі людина випереджає або відстає у своєму розвитку від значущих соціальних подій дорослого віку, таких як навчання у вищому навчальному закладі, одруження, народження дитини, кар'єрних успіхів, соціального статусу і т.ін. Слід зазначити, що з переходом до дорослості відбувається переналаштування основних факторів психічного розвитку людини: біологічний вплив послаблюється, а активність особистості в контексті соціальних умов набуває більшого значення [72].

Розглянемо детальніше особливості ранньої та середньої дорослості, оскільки вибірка даного дослідження вкладається саме в ці вікові проміжки.

Так період ранньої дорослості, за класифікацією Г. Крайг, охоплює віковий проміжок від 20 до 40 років. Це період, коли молода людина починає свій шлях до реалізації життєвих планів, які виростили з юнацьких мрій і яким був властивий максималізм. Тому на початку ранньої дорослості виникає складне завдання – поєднати свої мрії з реальністю, зробити бажане досяжним. У ранньому дорослому віці процес зростання та фізичного дозрівання завершується, досягаючи піку близько 30 років, після чого починається поступовий малопомітний спад фізичних здібностей. До 40 років фізична форма залишається високою, що робить ранню дорослість, загалом періодом здорового стану. Цей віковий період сприятливий для утвердження звичок здорового способу життя, які впливатимуть у подальшому на перебіг старіння. Розвиток фізичної міцності повинен супроводжуватися зростанням психологічної зрілості, під якою розуміється комплекс характеристик особистості, які відображають стан досягнення її повної функціональності, адаптивності та відповідальності. Типовими ознаками психологічної зрілості виступають: сформовані цінності та план реалізації; активність та незалежність особистості; здатність приймати рішення та брати на себе відповідальність за них; позитивне уявлення про себе та реалістичну самооцінку; стійкість емоцій та здатність співчувати; адаптивність та гнучкість психіки.

В цей віковий період на психіку людини впливають як очікувані, так і неочікувані події, які можуть викликати стресові реакції. Неочікувані стресогенні події, зазвичай, викликають більш інтенсивну реакцію напруження. Це пов'язано з тим, що у молодих людей система цінностей ще нестійка, і вони мають високу емоційну чутливість. Проте помірні рівні стресу корисні для психіки дорослих, оскільки вони мобілізують і стимулюють її. В процесі подолання стресових ситуацій особистість навчається стратегіям адаптації, що сприяють конструктивному вирішенню проблем та збереженню психічного здоров'я. Здатність особистості

проявляти адаптивну поведінку розвивається поступово і залежить від різноманітних факторів, таких як фізичне здоров'я, матеріальні ресурси, психологічна компетентність, соціальна підтримка, особистісні характеристики та життєві обставини. Також спосіб реагування на стресові ситуації та використання стратегій адаптації визначаються внутрішніми установками особистості.

Позитивна установка, що виникає з досягнення фізичної та психологічної зрілості, яка почалась закладатись ще в юності, супроводжується відчуттям впевненості в собі, енергійності, можливостей, оптимізму. Таким чином для людей, які перебувають в періоді ранньої дорослості, характерна висока здатність організму та психіки до адаптації, що сприяє подоланню стресу. Вони також мають потужні можливості для відновлення, що забезпечують високу працездатність. Проте спосіб життя, який властивий людині у ранньому дорослому віці, впливає на стан її здоров'я та інтенсивність процесу старіння у середньому та пізньому дорослому віці [72].

Період середньої дорослості, за класифікацією Г. Крайг, охоплює віковий проміжок від 40 до 60 років. Цей період починається з кризи середнього віку, коли активізуються роздуми про половину прожитого життя та осмислення здобутків. Слід зазначити, що особи середнього віку дуже індивідуально сприймають свій психологічний вік, однак існує кілька типових фізичних та розумових особливостей, які є характерними саме для цього періоду, такі як значні зміни в гормональному фоні. У жінок період клімаксу, який відзначається припиненням репродуктивної функції і настанням менопаузи, часто спричиняє тривогу та дискомфорт, як фізично, так і психологічно. Він може супроводжуватися депресивними проявами. У чоловіків фізіологічні зміни призводять до значного зниження сексуальних можливостей, що може викликати невдоволення собою. Імпотенція, викликана різними факторами (соматичними чи психологічними), часто

провокує депресивні настрої. Зниження рівня андрогенів також може спричиняти емоційні реакції у чоловіків, такі як невпевненість, нервозність, пригніченість і втомлюваність.

На шостому десятку життя спостерігається помірне уповільнення роботи нервової системи, зменшення гнучкості і початок компресії хребта, а шкіра і м'язи поступово втрачають еластичність. Внаслідок захворювань, які можуть серйозно турбувати особу, може виникати песимізм та негативне сприйняття життя загалом. Починаються певні зміни в організмі, такі як погіршення зору, невелике зниження слуху у високих частотах, а також зменшення смакових, нюхових та болісних відчуттів, хоча це відбувається повільно і малопомітно. Реакція на подразники стає повільнішою. Рухові навички можуть погіршуватися, але їх систематичне використання допомагає затримати цей процес. Засвоєння нових навичок стає більш складним. Знижується здатність психіки витримувати стрес - часті стресові ситуації сприяють розвитку захворювань організму, і навпаки. Таким чином, вступ у стадію старіння є викликом для психологічної адаптації людини та потребує серйозного впорядкування емоційного стану.

Проте, приблизно у віці від 41 до 46 років людина досягає піку у розвитку уваги і тому деяке зниження психофізіологічних функцій не перешкоджає збереженню працездатності. Таким чином, розумові та творчі здібності залишаються стійкими, або навіть зростають у цьому віці у людей, які займаються інтелектуальною працею.

Середня дорослість є періодом, що відрізняється великою кількістю подій і внутрішніх змін. Проходження особистістю кризи середини життя в конструктивному ключі, сприяє оновленню життєвих цілей та стратегій. Цей період є етапом подальшого психічного розвитку людини, який спрямован на вирішення численних важливих завдань:

- прийняття фізичних змін та набуття життєвої мудрості;
- досягнення та підтримки оптимального рівня життя;

- використання прийнятних форм проведення дозвілля;
- надання підтримки дітям у їх дорослому становленні;
- підвищення значущості особистісного аспекту в подружніх стосунках;
- адаптація до взаємодії з батьками похилого віку.

Аналіз та оцінка власних життєвих досягнень на початку цього періоду, спонукають особистість встановити духовні цінності як пріоритети своєї діяльності. Таким чином, генеративність досягається через використання професійних та творчих зусиль, а також шляхом наставництва та виховання дітей. Тож якщо в період ранньої дорослості розвивається спрямованість на досягнення, де інтелект використовується для вирішення реальних завдань, що визначатимуть майбутнє особистості, включаючи вибір професії та партнера життя. То період середньої дорослості це етап виконання соціальних обов'язків, коли людина відповідальна не лише за себе і приймаючи рішення, має брати до уваги інтереси оточення (партнера, батьків, дітей, колег).

Через зниження фізичних сил та погіршення здоров'я людина звертає більше уваги на розумову діяльність ніж на фізичну, що призводить до визнання більшої цінності мудрості над значенням фізичної сили. Через зміни фізичного та морального плану, у взаємодії з іншими, особистість переходить від сексуальної та конкурентної орієнтації до більш товариської. Особливо важливою стає емоційна гнучкість в складних життєвих ситуаціях, яка допомагає подолати кризи. Розумова же гнучкість спрямовується на заміну консервативних поглядів і відкидання застарілих життєвих правил. Життєва мудрість ґрунтується на об'ємних знаннях, здатності розуміти та правильно оцінювати події та інформацію, а також на здатності протистояти невизначеності. Слід зазначити, що мудрість проявляється не лише по відношенню до оточуючих, а й по відношенню до самого себе — в гармонізації самосприйняття та самооцінки і збільшенні самоповаги. Також людині потрібно мати життєву мудрість для того, щоб адекватно

відреагувати на стресові обставини, оскільки схильність до стресів є типовою для осіб середнього віку, через те, що цей період життя є насиченим і напруженим. І оскільки хронічний стрес може негативно впливати на емоційний стан і знижувати імунітет, важливо вміти подолати стрес і керувати ситуаціями, що його викликають [72].

Висновки до розділу 1

На основі здійсненого теоретичного аналізу літератури з досліджуваної проблеми, нами було встановлено, що людина, як особистість, починає формуватись у ранньому дитинстві і продовжує змінюватись і формуватись протягом життя. Тип особистості включає в себе унікальний комплекс психологічних характеристик, який складається з вроджених типів вищої нервової активності та набутих рис, які і визначають особливості сприйняття стресу.

Проаналізувавши питання визначення стресу, було виявлено, що у психологічній літературі не існує єдиного трактування цього терміну, оскільки феномен стресу досить складний і різноманітний. І хоча, знання, щодо особливостей виникнення та впливу стресу на людину, досліджуються давно, це питання є актуальним і сьогодні, адже змінюються умови та рівень життя, цінності, пріоритети, рівень інфармованості людей, щодо психологічних знань (впливу, реакцій, наслідків). Найбільш поширеним варіантом розуміння поняття стрес є стан максимального психічного напруження, яке виникає у людини під час діяльності або поведінки під впливом значних по силі і тривалості, несприятливих, зовнішніх і внутрішніх факторів, неспецифічних дій, умов середовища. Це відповідь на реальну, чи уявну загрозу. Стрес і тривога є невід'ємною частиною того, як наш організм реагує на небезпеку, потребу в боротьбі або втечі, і цей механізм є розумною реакцією нашого організму для забезпечення самозахисту. У свою чергу, тривога виступає як реакція організму на стрес і представляє собою

послідовний ланцюжок подій. Багато людей розпізнають тривогу як відчуття роздратованості, страху або занепокоєння, яке може виникати перед важливими подіями. Люди, яким притаманна тривожність, мають песимистичний погляд на життя і сприймають його як сповнене погроз і небезпек, що в свою чергу підвищує рівень сприйняття стресу. Ці особливості особистості формуються здебільшого в дитинстві в оточенні піклуючих фігур і стійко закріплюються як структури, які пов'язані з невіршеними потребами, характерними для кожного вікового періоду.

Зважаючи на те, що у кожному віковому періоді існують свої фактори, які викликають збільшене почуття стресу і тривоги, ми проаналізували вікові особливості вибірки досліджуваних, які здебільшого перебувають у віковій категорії з 20 до 65 років. Що за періодизацією дорослості Г. Крайг, відповідає двом періодам: ранньої дорослості (від 21 до 40 років), та середньої дорослості (від 41 до 65 років). Період ранньої дорослості характеризується формуванням особистісної ідентичності, початком активної діяльності, що виявляється у взаємовідносинах (як професійних, так і сімейних), стабільністю та саморегуляцією в емоційній сфері. Для періоду середньої дорослості характерним є досягнення особистістю піку своєї професійної майстерності, коли людина отримує певний статус у суспільстві і накопичує професійний досвід у взаємодії з людьми. Але також можлива криза, пов'язана зі змінами у соціальній ситуації та фізіологічними змінами організму відповідно до віку.

Встановлено, що прив'язаність - це емоційний зв'язок, що формується у ранні роки життя між дитиною та значущим дорослим, заснований на чутливості реакцій дорослого на сигнали дитини, ступенем близькості, характері, а також на частоті та тривалості їхньої взаємодії. Цей зв'язок є емоційною основою життя людини. І спроможність дорослої людини бути впевненою у собі, довіряти світові і переносити стресові події, залежить від того, які почуття і дії характеризували цей взаємозв'язок.

РОДІЛ 2. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ СТРЕСУ ДОРΟΣЛИХ ОСІБ

2.1. Методика та організація дослідження особистісних чинників рівня стресу дорослих осіб

Метою даної роботи було дослідження впливу особистісних чинників на відчуття стресу дорослих людей. Оскільки існує потреба у розумінні особливостей формування та розвитку особистісних рис, важливим є також вивчення патернів, які були закладені в ранньому дитинстві. Відповідно до мети, емпіричне дослідження особистісних чинників та їх впливу на сприйняття стресу, проводилося у декілька етапів.

На першому, організаційному етапі, було розроблено анамнестичну анкету та підбрано, необхідні для цілей дослідження, діагностичні методики. Таким чином, було обрано 5 методик: опитувальник «Досвід близьких стосунків» (Brennan, Clark, Shaver 1998) (адаптація М. Казанжи, Ю. Вторнікова), методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (адаптація Л. Карамушки, К. Терещенко, О. Креденцер), методика «Короткий п'ятифакторний опитувальник особистості ТІРІ (ТІРІ-UKR)» (в адаптації М. Кліманської, І. Галецької), шкала сприйнято стресу (PSS-10) (Perceived Stress Scale) Ш. Коена (в адаптації О. Вельдбрехт, Н. Товровецької), «Тест на визначення якості прив'язаності» (Measure of Attachment Qualities – MAQ) К. С. Карвер (адаптація І.Семків). Також для коректного збору даних була створена Googl-форма, та сформована вибірка дослідження.

На другому етапі було проведено онлайн- опитування із використанням Googl-форми.

На третьому етапі була здійснена аналітична робота з емпіричними даними, за допомогою програми статистичної обробки Jamovi 2.3.28.0 та застосуванням наступних методів: описові статистики, порівняльний аналіз, метод визначення відмінностей між незв'язаними вибірками за допомогою

критерію Ст'юдента та Манна-Уїтні залежно від нормальності розподілу, кореляційний та регресійний аналізи.

На четвертому етапі емпіричного дослідження, була проведена інтерпретація результатів отриманих даних.

На п'ятому, завершальному етапі, були розроблені та надані рекомендації людям з високим рівнем сприйняття стресу, щодо зниження рівня стресу.

Як було вказано раніше, для здійснення емпіричного дослідження було обрано кілька психодіагностичних методик, які мають концептуальний зв'язок між собою та відповідають цілям дослідження. У цьому контексті, засвоєний тип прив'язаності виступає як основна причина певного рівня тривожності особистості, що впливає на несвідомому рівні на сприйняття стресу дорослих осіб. Тому для дослідження типу прив'язаності було використано «Тест на визначення якості прив'язаності» (Measure of Attachment Qualities – MAQ). Та оскільки прив'язаність формується у соціальному середовищі, в якому особа перебувала протягом свого дитинства, для нас також важливим є досвід близьких стосунків, який ми дослідили за допомогою опитувальника «Досвід близьких стосунків». Зокрема, оцінка типу прив'язаності через рівень тривожності та уникнення які існують у відносинах з близькими, має вирішальне значення у розумінні особливостей тривожності у людей з різними видами прив'язаності. Для оцінки сприйняття стресу у учасників дослідження використовувалася шкала сприйнято стресу (PSS-10). Щоб виміряти задоволеність життям загалом, була обрана методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі». І для дослідження особистісних характеристик учасників дослідження, була впроваджена методика «Короткий п'ятифакторний опитувальник особистості ТІРІ» (TIPI-UKR).

Далі розглянемо більш детально кожену з методік.

Опитувальник «Досвід близьких стосунків» (Brennan Clarc Shaver 1998) (адаптація М. Казанжи, Ю. Вторнікова) [17].

Ця методика є сучасною і адаптованою, і може використовуватися як самостійний інструмент дослідження або в складі комплексу методик. Тест включає 28 тверджень, які визначають дві основні шкали: рівень тривожності у відносинах прив'язаності, що відображає впевненість або невпевненість у надійності та чуйності значущої особи, і шкалу уникнення близькості у відносинах прив'язаності, яка відображає рівень дискомфорту, пов'язаного з психологічним наближенням до іншої людини та формуванням залежності від неї. З цих 28 тверджень - 24 складають дві рівноважні за кількістю пунктів шкали. Шкала тривожності включає твердження 3, 5, 8, 10, 12, 14, 16, 18, 22, 23, 25, 26. Загальна оцінка формується шляхом підрахунку суми позитивних відповідей, кожна з яких оцінюється 1 балом, з максимальною можливою кількістю балів – 12. Шкала уникнення близькості включає як прямі твердження – 4, 7, 9, 13, 15, 17, 20, 21, 24, 27 (позитивні відповіді), так і обернені (негативні відповіді) – 2, 19 [17].

Далі, в ході нашого дослідження, була використана методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB) (P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai & M. Kinderman, 2013) (адаптація Л. Карамушки, К. Терещенко, О. Креденцер) [18].

Так само, як і оригінальна методика «The BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)», модифікована версія складається з 24 пунктівтів, проте на відміну від неї використовується не 4-бальна, а 5-бальна оціночна шкала . Опитувальник включає три субшкали: 1) «психологічне благополуччя» (здатність керувати власним життям, відчуття оптимізму стосовно майбутнього, впевненість у власних думках і переконаннях, особистісний розвиток і самовдосконалення тощо); 2) «фізичне здоров'я та благополуччя» (якісний сон, задоволення фізичним станом, здатністю працювати та

виконувати повсякденні справи, займатися спортом і відпочивати, відсутність депресії, тривоги тощо); 3) «стосунки» (комфортність взаємодії та спілкування з іншими людьми, наявність щасливих дружніх та особистісних стосунків, здатність звернутися за допомогою до інших, задоволення сексуальним життям тощо).

Усі пункти, окрім пункту № 4, оцінюються в прямому порядку. Пункт № 4 має зворотний порядок нарахування балів. Загальний показник суб'єктивного благополуччя розраховується як сума балів за всіма пунктами методики. Мінімальний показник суб'єктивного благополуччя дорівнює 24 балам, максимальний показник дорівнює - 120 балам. Показники по субшкалах розраховуються як сума балів за відповідними пунктами методики:

- Субшкала «психологічне благополуччя» - пункти № 4–15;
- Субшкала «фізичне здоров'я та благополуччя» - пункти № 1–3, 21–24;
- Субшкала «стосунки» - пункти № 16–20.

Отримані показники порівнюються з нормативними. Окрім того, обраховувався загальний показник благополуччя [18].

На наступному етапі нашого дослідження, в рамках проведення даної роботи, ми застосували методику «Короткий п'ятифакторний опитувальник особистості ТІРІ (ТІРІ-UKR)» (в адаптації М. Кліманської, І. Галецької) [21].

Методика ТІРІ є однією з численних, які мають на меті виявлення та вимірювання глибинних психологічних рис особистості. П'ять основних аспектів для опису та оцінки особистості — екстраверсія, дружелюбність, добросовісність, емоційна стабільність та відкритість до нового досвіду — розглядаються як універсальні, надкультуральні та наддемографічні, найбільш загальні характеристики, що дозволяють отримати повні та всебічні характеристики особистості.

На заповнення даного опитувальника витрачається близько 1 хвилини . Кожен із пунктів оцінюється за 7-бальною шкалою від 1 (абсолютно не згоден) до 7 (абсолютно згоден). Пункти, позначені *, рахують з інверсією.

Екстраверсія (протилежно інтроверсії) визначає тенденцію до соціальної взаємодії, енергійність, активність, а також відчуття позитивних емоцій. Високий рівень екстраверсії свідчить про активність, оптимізм, схильність до спілкування та відкритість до нових вражень, тоді як низький рівень може вказувати на сором'язливість, песимізм, уникнення соціальних заходів і бажання проводити більше часу у самотності.

Дружелюбність відображає рівень чутливості та інтересу особи до інших, включаючи альтруїстичні, дружні та емпатичні якості, на відміну від відсутності довіри та схильності до конкуренції. Висока дружелюбність показує готовність до співчуття, лагідність, приязнь та готовність до допомоги, тоді як низький рівень може вказувати на схильність до егоцентризму, конкуренції, холодність та жорсткість у відносинах з іншими.

Добросовісність відображає мотивацію та наполегливість у досягненні мети та вчинках. Високий рівень вказує на відповідальність, розсудливість та надійність, а також трудоголізм, схильність підтримувати порядок та прагнення та перфекціонізм. Низький рівень добросовісності може свідчити про нечіткість у визначенні цілей та мотивацію до досягнень, а також схильність до спонтанності в діях та імпульсивності у прийнятті рішень.

Емоційна стабільність, протилежно нейротизму, описує здатність до емоційної адаптації та пристосування до стресу, здатність до саморегуляції та збереження врівноваженості у випадку виникнення негативних емоцій, таких як страх, гнів, провина, незадоволення чи розгубленість. Високий рівень емоційної стабільності вказує на здатність контролювати та подолати стрес, не відчуваючи напруги, роздратування чи страху. Зворотно, низький рівень емоційної стабільності може вказувати на високий рівень нейротизму, меншу здатність до саморегуляції емоцій, схильність до занепокоєння,

сором'язливість та розгубленість у присутності інших, а також на почуття страху та напруги.

Відкритість новому досвіду відображає бажання пізнавати та приймати нове, толерантність до незвичайного, нового і схильність до дослідження, а також позитивне сприйняття нових життєвих вражень і нового досвіду. Висока відкритість до нового свідчить про жвавий інтерес до всього навколо, творчість, багату уяву, нетрадиційний підхід до справ, а також незалежність у своїх судженнях. Низький рівень відкритості до досвіду вказує на консервативний нахил, відданість традиціям, прагматичність у виборі інтересів і схильність до недовіри до нового [21].

На наступному етапі, за допомогою шкали сприйнятого стресу (PSS-10) (Perceived Stress Scale) Ш. Коена (в адаптації О. Вельдбрехт, Н. Товровецької), ми дослідили рівень переживання стресу учасників дослідження. Ця шкала є зручним, ефективним і широко використовуваним у всьому світі інструментом для оцінки сприйняття стресу (життєвої ситуації як неконтрольованої та непередбачуваної, що висуває надмірні вимоги до людини) та його можливих наслідків. Використання цієї шкали допомагає виявити тих респондентів, які є вразливими до негативного впливу стресу [78, 94]. Методика ґрунтується на когнітивно-опосередкованій теорії стресу Р. Лазаруса, яка стверджує, що реакція людини на складні ситуації, а також їх руйнівний вплив на її психічне та фізичне здоров'я, залежать не тільки від об'єктивних характеристик стресору (його природи, інтенсивності, тривалості, раптовості і т. ін.), але й від суб'єктивної оцінки події в контексті можливостей подолання. Стресова реакція виникає коли: а) ситуація сприймається як важлива та загрозна; б) людина вважає свої ресурси недостатніми для подолання цієї ситуації [78].

Запропонована версія містить 10 питань, наприклад: «Як часто за останній місяць ви були засмучені через щось, що трапилося несподівано?», «Як часто за останній місяць ви були впевнені, що зможете вирішити свої

особисті проблеми?» і т.ін. Респонденти оцінювали кожне запитання за допомогою 5-бальної шкали Лікерта, де відповіді обраховуються наступним чином: ніколи = 0, майже ніколи = 1, іноді = 2, досить часто = 3, дуже часто = 4; для питань 4, 5, 7, 8 використовується зворотній ключ і варіанти відповідей обраховуються так: ніколи = 4, майже ніколи = 3, іноді = 2, досить часто = 1, дуже часто = 0. Сумарний показник PSS відображає, наскільки сильно людина відчуває напругу у своєму поточному житті - це свідомо оцінка того, наскільки зовнішні тиски перевищують її власні можливості їм протистояти [78].

Далі нами було застосовано «Тест на визначення якості прив'язаності» (Measure of Attachment Qualities – MAQ) К. С. Карвера (в адаптації І.Семків).

Використання цього тесту спрямоване на оцінку здатності людини створювати та зберігати емоційні зв'язки з іншими людьми, не маючи страху втратити власну ідентичність у цих відносинах. Це дозволило нам з'ясувати якість прив'язаності.

Тест який був розроблений К.С.Карвером складається з 14 питань, які розділені на 4 шкали: шкала «безпека», шкала «уникнення», шкала «амбівалентність – занепокоєння», шкала «амбівалентність – заглиблення в себе». Відповіді на запитання оцінюються від 1 до 4 балів: де 1 – «я більшою мірою не погоджуюся з твердженням», 2 – «я певною мірою не погоджуюся з твердженням», 3 – «я певною мірою погоджуюся з твердженням», 4 – «я більшою мірою погоджуюся з твердженням». Показники по субшкалах розраховуються як сума балів за відповідними пунктами методики:

- «Безпека» - пункти № 1, 7 та 14.
- Амбівалентність-занепокоєння» - пункти № 2, 5 та 9.
- «Уникнення» - пункти № 4, 6, 8, 11 та 13.
- «Амбівалентність-заглиблення у себе» - пункти № 3, 10 та 12.

Пункти № 4, 8 та 9 зворотно закодовані.

Тест базується на відповідях за принципом самозвіту. Питання у тесті об'єднані у 4 шкали, що відповідають 4 типам прив'язаності: шкала «безпека» відповідає надійному типу прив'язаності, шкала «уникнення» відповідає уникаючому типу прив'язаності, шкала «амбівалентність-занепокоєння» відповідає тривожно-амбівалентному типу прив'язаності, та шкала «амбівалентність-заглиблення в себе» - відповідає дезорганізованому (боязливому) типу прив'язаності. Саме ці шкали тесту лягли в основу ретельно проаналізованих в ході теоретичного дослідження типів прив'язаності М. Ейнсворт [95].

Анамнестична анкета складалась з 11 важливих, уточнюючих питань щодо віку, освіти, сімейного стану, наявності дітей, роботи, фінансового положення, демографічних умов тощо.

2.2. Характеристика вибірки

Дослідження особистісних чинників, що впливають на рівень сприйняття стресу у дорослих людей, проводилось з березня по квітень 2024 року серед українців які проживають в різних містах України і серед українців, які вимушені перебувати за межами країни через війну. Вибірка складається з 77 респондентів віком від 19 до 65 років, що дозволяє виокремити дві вікові категорії груп для порівняння: 1 група – 37 осіб віком від 19 до 40 років, що відповідає періоду ранньої дорослості, та 2 група – 40 осіб віком від 41 до 65 років, що відповідає періоду середньої дорослості. Вибірка складається з представників обох статей, де 22 особи – чоловіки та 55 – жінки.

Важливими також є особливості вибірки, які впливають на розуміння основних характеристик респондентів. Так слід зазначити, що переважна більшість респондентів (74,0%) має вищу і післядипломну (аспірантура, науковий ступінь) освіту ($66,2\% + 7,8\% = 74,0\%$).

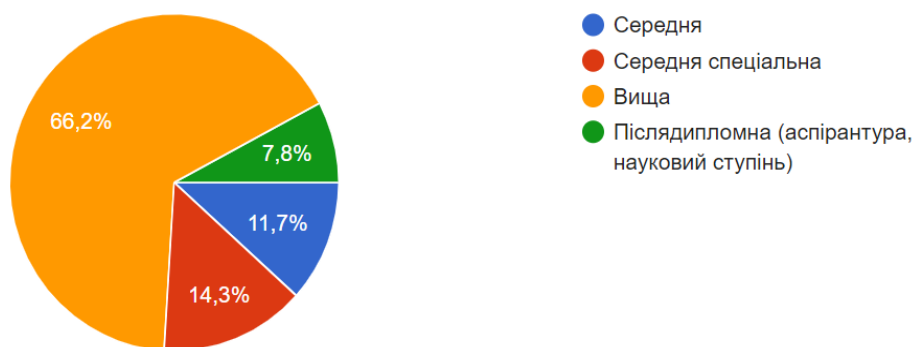


Рис.2.1. Розподіл досліджуваних за освітою

Переважає більшість респондентів одружені, чи перебувають у стосунках ($67,5\% + 10,4\% + 2,2\% = 80,1\%$), що також є важливим для дослідження особливостей особистості.

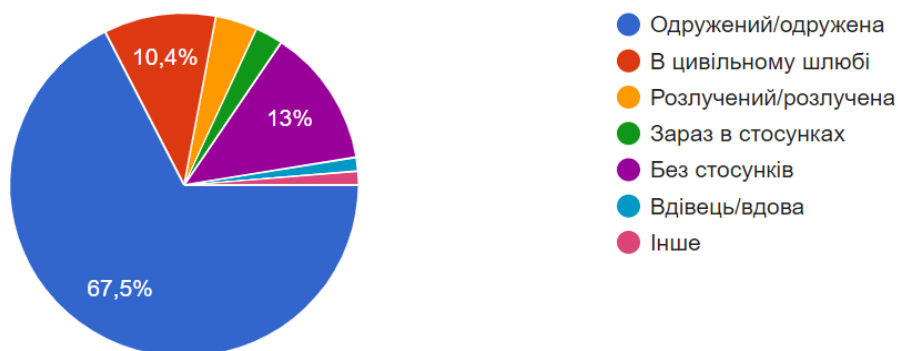


Рис.2.2. Розподіл досліджуваних за сімейним статусом

71,2% ($45,5\% + 24,7\% + 1,0\% = 71,2\%$) опитувальних мають стабільний дохід. Хоча слід зазначити, що 48,1% респондентів повідомили про те, що їх фінансовий стан погіршився після повномасштабного вторгнення.

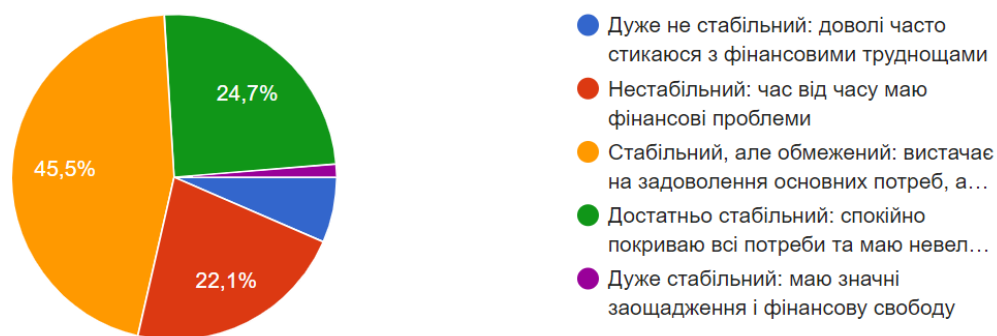


Рис.2.3. Розподіл досліджуваних за фінансовим положенням

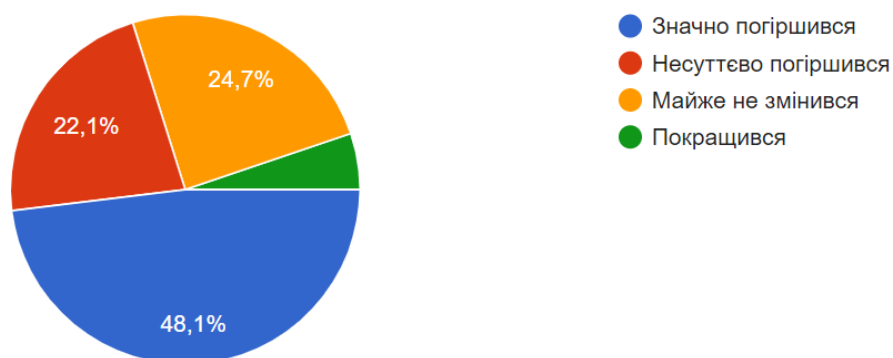


Рис.2.4. Розподіл досліджуваних за зміною фінансового стану

У 40,3% респондентів не змінювалось місце проживання після початку війни, при цьому у більшості опитуваних (59,7%) і тих, котрі переміщувались або виїхали, і тих у кого місце проживання не змінювалось, родини не розлучались , а залишились разом зі своїми близькими.



Рис.2.5. Розподіл досліджуваних за зміною місця проживання



Рис.2.6. Розподіл досліджуваних за цілісністю родини

Висновки до розділу 2

У другому розділі кваліфікаційної роботи розглянуто, яким чином було організовано і проведено емпіричне дослідження, де надано детальний опис особливостей сформованої вибірки і використаних методів для досягнення поставленої мети роботи, а також опис діагностичних методик.

На підготовчому етапі було обрано психодіагностичний інструментарій до якого були включені методики, що найбільш відповідали меті дослідження: 1) анамнестична анкета; 2) опитувальник «Досвід близьких стосунків» (Brennan, Clark, Shaver 1998) (адаптація М. Казанжи, Ю. Вторнікова); 3) методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (адаптація Л. Карамушки, К. Терещенко, О. Креденцер); 4) методика «Короткий п'ятифакторний опитувальник особистості ТІРІ (ТІРІ-UKR)» (в адаптації М. Кліманської, І. Галецької); 5) шкала сприйнято стресу (PSS-10) (Perceived Stress Scale) Ш. Коена (в адаптації О. Вельдбрехт, Н. Товровецької); 6) «Тест на визначення якості прив'язаності» (Measure of Attachment Qualities – MAQ) К. С. Карвера (адаптація І.Семків). Також було обгрунтовано саме такий вибір методик, які концептуально пов'язані між собою та відповідають цілям дослідження.

Вибірка дослідження склала 77 осіб (28,4% чоловіки, 71,6% жінки), які були поділені за віком на дві групи: 1 група – 37 осіб (від 19 до 40 років), що відповідає періоду ранньої дорослості, та 2 група – 40 осіб (від 41 до 65 років), що відповідає періоду середньої дорослості. Такий розподіл є важливим для дослідження, оскільки період дорослості, як ми вважаємо, впливає на сприйняття стресу.

У розділі також зазначені основні важливі характеристики вибірки, такі як вік, освіта, сімейний стан, наявність дітей, роботи, фінансове положення, а також демографічні показники. Враховуючи ці дані дослідження, ми робимо висновки, що основна частина вибірки перебуває на достатньо високому

рівні психологічної зрілості, що також може впливати на рівень сприйняття стресу.

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ОСОБИСТІСНИХ ЧИННИКІВ ДОРОСЛИХ ЛЮДЕЙ НА ВІДЧУТТЯ СТРЕСУ

3.1. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів

Узагальнюючий етап дослідження включав аналіз та інтерпретацію отриманих даних. Аналіз здійснювався за допомогою програми статистичної обробки Jamovi 2.3.28.0 із застосуванням наступних методів: описові статистики, порівняльний аналіз, метод визначення відмінностей між незв'язаними вибірками за допомогою критерію Ст'юдента та Манна-Уїтні залежно від нормальності розподілу, кореляційний та регресійний аналізи.

Аналіз отриманих даних в ході емпіричного дослідження відбувався в декілька етапів. На початковому етапі було проведено аналіз внутрішньої надійності методик за допомогою α -Кронбаха та ω -Макдональда.

Для методики «Шкала сприйнятого стресу (PSS-10) Ш. Коена» отримано такі показники: α -Кронбаха = 0.841 та ω -Макдональда = 0.849. Для методики «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» отримано наступні дані: α -Кронбаха = 0.914 та ω -Макдональда = 0.920. Для методики «Короткий п'ятифакторний опитувальник особистості ТІРІ (ТІРІ-UKR) (в адаптації М. Кліманської, І. Галецької)»: α -Кронбаха = 0.707 та ω -Макдональда = 0.729. Для опитувальника «Досвід близьких стосунків» (Brennan,Clarac,Shaver 1998) (адаптація М. Казанжи, Ю. Вторнікова) було отримано такі показники: α -Кронбаха = 0.836 та ω -Макдональда = 0.848. Для методики «Тест на визначення якості прив'язаності» (Measure of Attachment Qualities – MAQ) К. С. Карвер (адаптація І.Семків): α -Кронбаха = 0.779 та ω -Макдональда = 0.788. Отримані результати засвідчують узгодженість питань в обраних методиках, що дозволяє застосовувати їх в якості психодіагностичного інструментарію у даному дослідженні.

Для перевірки нормальності розподілу було застосовано тест Шапіро – Уїлка. При $p > 0,05$ затверджується нульова гіпотеза про відсутність відмінностей емпіричного розподілу у виборці від нормального для таких змінних: «Психологічне благополуччя», «Фізичне здоров'я та благополуччя», «Стосунки», «Суб'єктивне благополуччя», «Екстраверсія», «Емоційна стабільність», «Відкритість новому досвіду», «Шкала стресу». За всіма іншими досліджуваними змінними за результатами перевірки отримано $p < 0.05$, що говорить про порушення припущення про нормальність.

Табл. 3.1.

Перевірка нормальності розподілу у виборці

	Критерій Шапіро- Уїлка	Статистична значущість (p)
Шкала тривожності	0.953	0.006
Шкала уникнення	0.910	< .001
Психологічне благополуччя	0.983	0.418
Фізичне здоров'я та благополуччя	0.968	0.052
Стосунки	0.983	0.376
Суб'єктивне благополуччя	0.976	0.163
Екстраверсія	0.974	0.109
Дружелюбність	0.928	< .001
Добросовісність	0.930	< .001
Емоційна стабільність	0.978	0.190
Відкритість новому досвіду	0.969	0.057
Шкала стресу	0.982	0.367
Безпека	0.948	0.003
Амбівалентність занепокоєння	0.950	0.004
Уникнення	0.966	0.039
Амбівалентність заглиблення у себе	0.909	< .001

Задля виокремлення груп для порівняння застосовано періодизацію дорослості Г. Крайга з метою визначення вікової категорії респондентів. Вирішено дослідити особистісні чинники у дорослих осіб віком від 21 до 40 років (Група 1 - 37 осіб), що відповідає періоду ранньої дорослості, та осіб віком від 41 до 65 років (Група 2 - 40 осіб), що відповідає періоду середньої дорослості.

Для з'ясування стану респондентів на момент опитування використано методику «Шкала сприйнятого стресу (PSS-10) Ш. Коена», що дозволяє визначити суб'єктивне сприйняття досліджуваними рівня стресу, який вони відчувають у ситуації невизначеності під час війни та відображає наскільки сьогоднішні події є для них непередбачуваними та неконтрольованими. Загальний показник за шкалою дозволяє розрізнити наступні рівні сприйманого стресу: низький рівень - 0-13 балів; помірний - 14-26 балів; високий - 27-40 балів.

Табл. 3.2

Описові характеристики за рівнем сприйманого стресу

	Вік	N	Середє арифметичне (M)	Медіана	Стандартне відхилення (SD)
Шкала стресу	18-40	37	21.6	22.0	6.40
	41-65	40	18.4	19.5	5.36

За рівнем сприйманого стресу для першої групи середнє арифметичне (M) становить 21.6 при стандартному відхиленні (SD) 6.40, що вище, ніж для респондентів другої групи віком від 41 до 65 років: M = 18.4, SD = 5.36.

Однак, отриманий результат свідчить про помірний рівень стресу для представників обох груп.

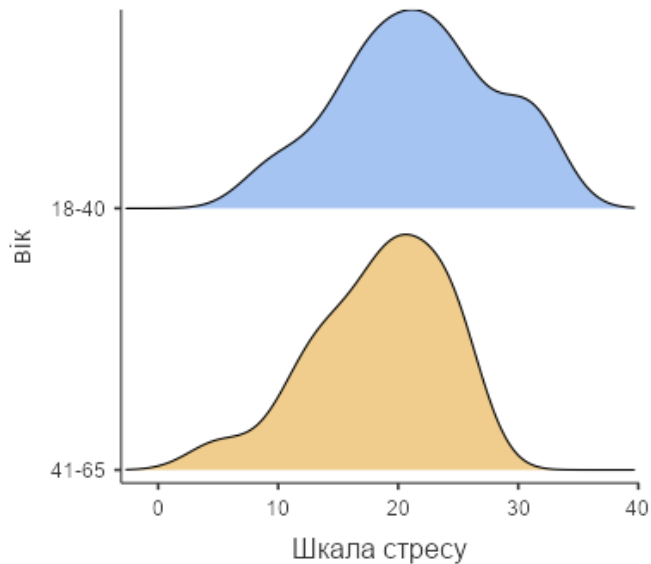


Рис.3.1. Розподіл даних за рівнем сприйманого стресу для вікових груп

Задля визначення рівня суб'єктивного благополуччя респондентів використано методику «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі», яка включає наступні субшкали:

- «психологічне благополуччя»;
- «фізичне здоров'я та благополуччя»;
- «стосунки».

А також дана методика дозволяє визначити загальний показник - «суб'єктивне благополуччя». Результати наведені в таблиці...:

Табл.3.2.

Описові характеристики за методикою «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі»

	Вік	N	Середнє арифметичне (M)	Медіана	Стандартне відхилення (SD)
Психологічне благополуччя	18-40	37	36.6	35.0	8.02
	41-65	40	37.8	38.0	7.81
Фізичне здоров'я та благополуччя	18-40	37	19.9	20.0	4.40
	41-65	40	19.8	20.5	4.31
Стосунки	18-40	37	16.5	16.0	4.25
	41-65	40	16.8	17.0	3.68
Суб'єктивне благополуччя	18-40	37	73.0	72.0	13.78
	41-65	40	74.4	76.0	13.55

За показником субшкали «психологічне благополуччя», що відображає здатність досліджуваних контролювати власне життя, мати оптимістичний погляд у майбутнє, зберігати впевненість у своїх думках та переконаннях, мати змогу розвиватися як особистість, для першої групи відзначається дещо нижчі значення ($M = 36.6$, $SD = 8.02$), ніж для другої групи ($M = 37.8$, $SD = 7.81$). Проте отримані результати за даною субшкалою засвідчують про низький рівень психологічного благополуччя для обох вікових категорій.

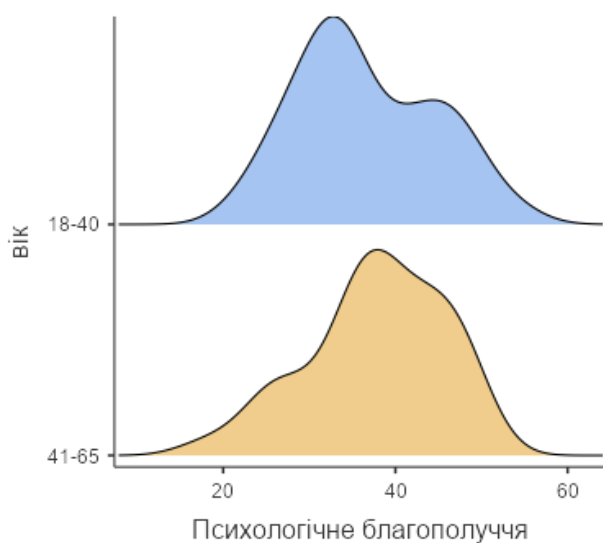


Рис.3.2. Розподіл даних за рівнем психологічного благополуччя для вікових груп

За субшкалами «фізичне здоров'я та благополуччя» та «стосунки» отримано значення для обох груп показники в межах низького рівня згідно методики. Таким чином, для респондентів обох вікових категорій відмічається зниження рівня задоволеності своїм фізичним здоров'ям, працездатністю, життєвою активністю. Низький рівень за субшкалою «стосунки» говорить про зниження комфортності у спілкуванні з іншими людьми та проблематичності у близьких стосунках, що впливає і на спроможність звернутися за підтримкою до оточення.

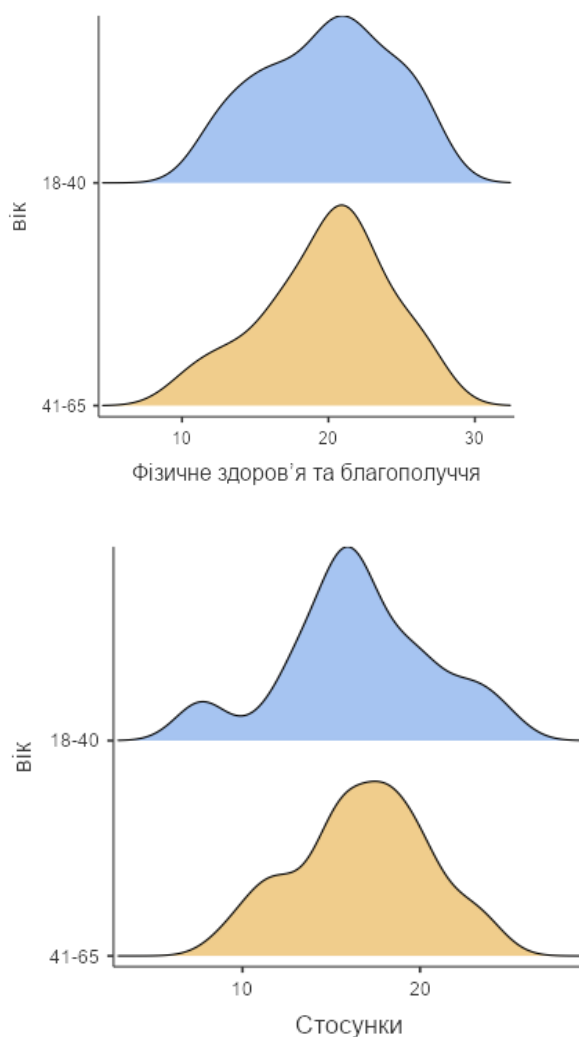


Рис.3.3. Розподіл даних за субшкалами «фізичне здоров'я та благополуччя» та «стосунки» для вікових груп

Відповідно і загальний показник суб'єктивного благополуччя, який поєднує всі три субшкали, для обох груп відповідає низькому рівню. Однак для досліджуваних віком 20-40 років даний показник ($M = 73.0$, $SD = 13.78$) нижче, ніж для респондентів другої групи ($M = 74.4$, $SD = 13.55$). Зниження рівня загального показника суб'єктивного благополуччя для першої групи відбувається за рахунок заниженого значення за субшкалою «психологічного благополуччя».

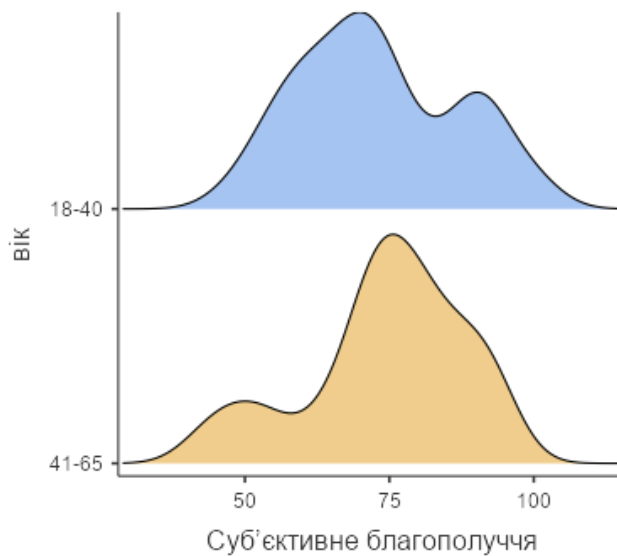


Рис.3.4. Розподіл даних за загальним показником суб'єктивного благополуччя для вікових груп

Задля з'ясування за рахунок чого відбувається зниження комфортності у відносинах з оточенням застосовано методику «Досвід близьких стосунків», яка включає дві шкали:

- шкалу тривожності у відносинах прив'язаності (рівень впевненості або невпевненості у надійності та чуйності значущої особи);
- шкалу уникнення близькості у відносинах прив'язаності (ступінь дискомфорту, що виникає при психологічному зближенні з іншою людиною та формуванні залежності від нього/неї).

Важливо було дослідити ситуацію погіршення відносин з іншими та появи дискомфорту у стосунках з оточенням, яке було виявлено при застосуванні попередньої методики, а саме: чи пов'язано це із переживанням стресу, чи з особистісними особливостям респондентів різних вікових груп. Отримано наступні результати:

Табл. 3.3.

Описові характеристики за методикою «Досвід близьких стосунків»

	Вік	N	Середнє арифметичне (M)	Медіана	Стандартне відхилення (SD)
Шкала тривожності	18-40	37	5.51	6.00	3.13
	41-65	40	4.75	4.00	3.23
Шкала уникнення	18-40	37	3.65	3.00	3.32
	41-65	40	4.45	4.00	2.75

Максимально можливий бал за обома шкалами становить 12 балів, що свідчить про вираженість відповідної ознаки – схильність до тривожності у відносинах чи уникнення. Отримані показники, що наведені в таблиці..., свідчать про вираженість зазначених ознак в межах норми, проте для респондентів віком від 20 до 40 років більш властиво проявляти тривожність у відносинах.

Для детальнішого вивчення прояву респондентів у відносинах застосовано також методику «Тест на визначення якості прив'язаності», згідно якого визначаються показники за шкалами: «безпека», «уникнення», «амбівалентність занепокоєння», «амбівалентність заглиблення у себе». Кожна зі шкал відповідає певному типу прив'язаності:

- «безпека» - надійний тип прив'язаності;
- «уникнення» - уникаючий тип прив'язаності;
- «амбівалентність занепокоєння» - тривожно-амбівалентний тип прив'язаності;

- «амбівалентність заглиблення у себе» - дезорганізований (боязливий) тип прив'язаності

Тип прив'язаності під час глобальних життєвих криз є важливим фактором, який може впливати на спроможність особистості більш спокійніше переживати стресові події, адже гармонійні близькі стосунки є підтримуючим ресурсом.

Табл. 3.4.

Описові характеристики за методикою «Тест на визначення якості прив'язаності»

	Вік	N	Середнє арифметичне (M)	Медіана	Стандартне відхилення (SD)
Безпека	18-40	37	9.54	9.00	1.61
	41-65	40	8.70	9.00	2.07
Амбівалентність занепокоєння	18-40	37	6.35	6.00	1.80
	41-65	40	5.97	6.00	1.44
Уникнення	18-40	37	9.43	9.00	3.01
	41-65	40	10.30	11.00	2.56
Амбівалентність заглиблення у себе	18-40	37	5.70	5.00	2.31
	41-65	40	5.13	5.00	1.56

Отримані результати свідчать про переважання надійного типу прив'язаності у досліджуваних обох груп (максимальний бал згідно методики за даною шкалою 12 балів), а за шкалою «уникнення» (максимальний бал згідно методики за даною шкалою 20 балів) уникаючий тип прив'язаності не є ведучим типом.

Такі результати за двома методиками, що досліджують особистісні якості у взаємовідносинах, дають підставу розмірковувати не стільки про особистісні характеристики досліджуваних у відношеннях з близькими, а скільки про травматичний вплив війни, що проявляється порушенням відносин з іншими, оскільки одним з діагностичних критеріїв комплексного ПТСР є «порушення стосунків». Проте такі міркування можливі лише як припущення задля виокремлення напрямку та перспективи подальших досліджень під час війни.

Далі вивчалися описові статистики за методикою «Короткий п'ятифакторний опитувальник особистості ТІРІ». Даний опитувальник дозволяє дослідити п'ять фундаментальних вимірів для опису особистості: екстраверсія, дружелюбність, добросовісність, емоційна стабільність та відкритість новому досвіду. Отримані результати для обох досліджуваних груп наведені в таблиці...:

Табл.3.5.

Описові характеристики за методикою «Короткий п'ятифакторний опитувальник особистості ТІРІ»

	Вік	N	Середнє арифметичне (M)	Медіана	Стандартне відхилення (SD)
Екстраверсія	18-40	37	9.62	10.00	2.33
	41-65	40	9.63	9.00	2.11
Дружелюбність	18-40	37	10.14	10.00	1.97
	41-65	40	10.93	11.00	1.77
Добросовісність	18-40	37	10.76	11.00	2.42
	41-65	40	10.90	11.00	2.07

Емоційна стабільність	18-40	37	6.73	7.00	2.41
	41-65	40	8.45	8.00	2.47
Відкритість новому досвіду	18-40	37	9.97	10.00	2.62
	41-65	40	10.05	10.00	1.85

За проявом екстраверсії обидві групи на одному рівні – достатньо виражена якість, що характеризує респондентів як схильних до соціальної взаємодії, енергійних, активних за своєю природою. Враховуючи, що максимально можливий бал за кожною шкалою становить 14 балів, то отримано достатньо високі значення за ознаками «дружелюбність» та «добросовісність», «відкритість новому досвіду» з незначною різницею між показниками двох вікових груп. Таким чином, досліджувані обох груп мають емпатійні якості, схильні проявляти співчуття, прихильність по відношенню до інших, добросовісно та відповідально ставляться до обов'язків, а також мають рису відкритості до нового досвіду, що проявляється пізнавальною цікавістю і водночас із здатністю до формування незалежної думки та суджень. На рівні середньої вираженості виявлено прояв емоційної стабільності, однак для групи 18-40 років отримано показники нижчі ($M = 6.73$, $SD = 2.41$), ніж для другої вікової групи ($M = 8.45$, $SD = 2.47$). Такі результати лише підтверджують, що отримані низькі показники за субшкалою «стосунки» за методикою «Шкала суб'єктивного благополуччя» мають підґрунтя стресового впливу, а не особистісного.

Вивчення описових статистик дозволило провести порівняльний аналіз досліджуваних груп, за результатами якого можна виявити рівень прояву та відстежити відмінності отриманих даних, проте для підтвердження статистично значущої розбіжності між середніми значеннями груп необхідно провести аналіз із застосуванням критеріїв Ст'юдента або Манн-Уїтні, залежно від нормальності/ненормальності розподілу за досліджуваними

змінними. Нульова гіпотеза припускає, що середні значення рівні, альтернативна заперечує рівність значень у групах.

Табл.3.6.

Перевірка рівності середніх значень по двом групам

	Статистика (t- Ст'юдента)	Значущість (p)	Величина ефекту (d- Коена)
Шкала стресу	2.40	0.019	0.547
Емоційна стабільність	-3.09	0.003	-0.704

Результат засвідчує, що є статистично значуща розбіжність між середніми значеннями двох досліджуваних груп за рівнем прояву ознак:

- суб'єктивного сприйняття стресу на рівні значущості $p = 0.019$; величина ефекту становить 0.547, що відповідає помірному рівню;
- емоційної стабільності на рівні значущості $p = 0.003$; величина ефекту становить -0.704, що відповідає вище середнього рівню.

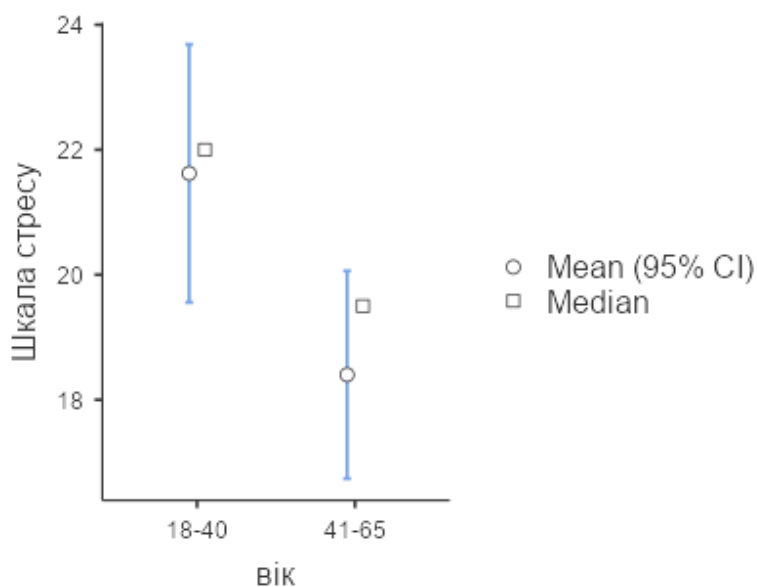


Рис.3.5. Графіки розподілу середніх значень по двом групам за шкалою стресу

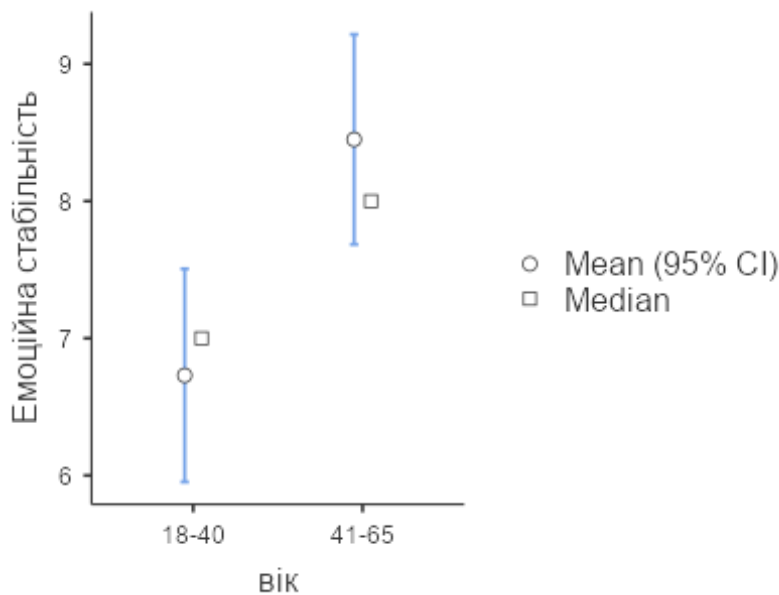


Рис.3.6. Графіки розподілу середніх значень по двом групам за шкалою «емоційна стабільність»

Таким чином, для респондентів віком від 18 до 40 років більш властиво проявляти емоційну нестабільність та більш напружено сприймати у своєму суб'єктивному вимірі стресові події. Таку розбіжність можна пояснити, звернувшись до характеристик раннього та середнього періоду дорослості, а саме при проходженні певних вікових криз та завдань розвитку, досліджувані віком 41-65 років набувають більшої зрілості, яка виступає підґрунтям у проживанні стресових ситуацій.

За всіма іншими змінними застосування зазначених критеріїв не виявило статистично значущої відмінності між середніми значеннями досліджуваних ознак для двох груп.

На наступному етапі застосовано кореляційний аналіз – метод обробки статистичних даних, що полягає у вивченні коефіцієнтів кореляції між змінними для встановлення між ними статистично значущих взаємозв'язків. Оскільки за певними змінними характерний ненормальний розподіл, то для

проведення кореляційного аналізу було застосовано коефіцієнт Спірмена, при умові нормального розподілу змінних застосовувався коефіцієнт Пірсона.

Табл.3.7.

Значення кореляцій та їх значущість

	Шкала стресу	
Психологічне благополуччя	Коефіцієнт Пірсона	-0.699
	Статистична значущість(p)	< .001
Фізичне здоров'я та благополуччя	Коефіцієнт Пірсона	-0.575
	Статистична значущість(p)	< .001
Стосунки	Коефіцієнт Пірсона	-0.303
	Статистична значущість(p)	0.007
Суб'єктивне благополуччя	Коефіцієнт Пірсона	-0.676
	Статистична значущість(p)	< .001

Отримано достатньо високі обернені кореляції між шкалою стресу та наступними субшкалами методики «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі»: «психологічне благополуччя» ($r = -0.699$, $p < 0.001$),

«суб'єктивне благополуччя» ($r = -0.676, p < 0.001$), виявлено середню обернену кореляцію із субшкалою «фізичне здоров'я та благополуччя» ($r = -0.575, p < 0.001$) та помірну обернену кореляцію із субшкалою «стосунки» ($r = -0.303, p = 0.007$). Таким чином, зростання рівня суб'єктивного сприйняття стресу супроводжується зниженням рівня як загального благополуччя, так і окремих його складових, а саме погіршення самопочуття, зниження внутрішньої впевненості у власних силах, поява песимістичних поглядів у майбутнє та погіршення якості міжособистісних стосунків.

Встановлені прямі помірні кореляційні взаємозв'язки між шкалою тривожності ($r = 0.485, p < 0.001$) методики «Досвід близьких стосунків» та шкалою «амбівалентність заглиблення у себе» МАQ ($r = 0.384, p < 0.001$).

Табл.3.8.

Значення кореляцій та їх значущість

	Шкала стресу	
Шкала тривожності	Коефіцієнт	0.485
	Спірмена	
	Статистична значущість(p)	< .001
Амбівалентність занепокоєння	Коефіцієнт	0.384
	Спірмена	
	Статистична значущість(p)	< .001

Таким чином, із зростанням рівня стресу зростає рівень тривожності у міжособистісних відносинах, що проявляється у зменшенні довіри стосовно значущої особи, а відтак можливий прояв схильності до ізоляції через тривожну недовіру. Враховуючи двосторонність кореляційного зв'язку – із

зростанням напруження у відносинах зростає рівень суб'єктивного сприйняття стресу.

Встановлено помірні обернені кореляції між шкалою стресу та шкалами «емоційна стабільність» ($r = -0.363$, $p = 0.001$) та «відкритість новому досвіду» ($r = -0.332$, $p = 0.003$) короткого п'ятифакторного опитувальника особистості ТІРІ:

Табл.3.9.

Значення кореляцій та їх значущість

	Шкала стресу	
Емоційна стабільність	Коефіцієнт	-0.363
	Пірсона	
	Статистична значущість(p)	0.001
Відкритість новому досвіду	Коефіцієнт	-0.332
	Пірсона	
	Статистична значущість(p)	0.003

Зростання рівня стресового напруження супроводжується зростанням емоційної нестабільності, схильністю до невротизації, звужується спроможність адаптуватися до нових змін та сприймати новий досвід. Двосторонність кореляційного взаємозв'язку підтверджує, що нейротизм як особистісна якість (підвищена емоційна лабільність) та недостатня внутрішня спрямованість позитивно сприймати новий досвід як можливість особистісного розвитку в умовах стресових подій розгортається в реагуванні надмірною стресовою відповіддю.

На наступному етапі було застосовано метод регресійного аналізу - метод визначення відокремленого і спільного впливу факторів на результативну ознаку та кількісної оцінки цього впливу шляхом використання відповідних критеріїв.

Побудова першої регресійної моделі дозволило виявити спільний вплив на рівень стресу предикторів «стосунки» ($p = 0.007$), «суб'єктивне благополуччя» ($p < 0.001$), а також фактору віку ($p = 0.004$).

Табл.3.10.

Результати регресійного аналізу для першої регресійної моделі

Шкала стресу			
Предиктори	Коефіцієнт (r)	Стандартна похибка	Статистична значущість(p)
Константа	42.344	2.6493	< .001
Стосунки	0.453	0.1637	0.007
Суб'єктивне благополуччя	-0.386	0.0475	< .001
Вік: 41-65 – 18-40	-2.798	0.9400	0.004

Коефіцієнт детермінації $R^2 = 0.558$ визначає, що доля варіації рівня стресу пояснюється варіацією вище зазначених факторів на 55.8 %. Інші 44.2% пояснюються дією інших чинників.

Табл.3.11.

Коефіцієнт детермінації для першої регресійної моделі

Регресійна модель	R	R^2
1	0.747	0.558

Грунтуючись на висновках попередньо застосованих методів аналізу, можна зробити висновок, що на рівень суб'єктивного сприйняття стресу впливає наявність життєвого досвіду, властивого для періоду середньої дорослості із набуттям певної зрілості та відчуття внутрішнього благополуччя, а також здатність зберігати гармонійність у відносинах з близьким оточенням, що виступає як необхідний ресурс задля відновлення та адаптації в реаліях військової агресії.

Із створенням другої регресійної моделі встановлено сумісний вплив змінних «Емоційна стабільність» ($p = 0.043$), «Шкала тривожності» ($p = 0.031$) та «Фізичне здоров'я та благополуччя» ($p < 0.001$) на рівень сприйнятого стресу.

Табл.3.12.

Результати регресійного аналізу для другої регресійної моделі

Шкала стресу			
Предиктори	Коефіцієнт(r)	Стандартна похибка	Статистична значущість(p)
Константа	33.173	3.477	< .001
Емоційна стабільність	-0.459	0.223	0.043
Шкала тривожності	0.415	0.189	0.031
Фізичне здоров'я та благополуччя	-0.597	0.143	< .001

Коефіцієнт детермінації $R^2 = 0.410$ визначає, що доля варіації рівня стресу пояснюється варіацією вище зазначених факторів на 41.0 %. Інші 59.0% пояснюються дією інших чинників.

Табл.3.13

Коефіцієнт детермінації для другої регресійної моделі

Регресійна модель	R	R ²
2	0.640	0.410

Таким чином, фізичне здоров'я, емоційна стабільність у поєднанні із здатністю підтримувати благополуччя у стосунках без фонові тривожності та недовіри позначається на спроможності особистості справлятися із стресовим напруженням. При цьому вік як впливовий чинник в даній регресійній моделі статистичної значущості не має.

Третя регресійна модель підтвердила наявність сумісного впливу предикторів «відкритість новому досвіду» ($p = 0.009$) та «емоційна стабільність» ($p = 0.003$) на рівень сприйняття стресу особами:

Табл.3.14.

Результати регресійного аналізу для третьої регресійної моделі

Шкала стресу			
Предиктори	Коефіцієнт(r)	Стандартна похибка	Статистична значущість(p)
Константа	33.236	3.204	< .001
Відкритість новому досвіду	-0.758	0.284	0.009
Емоційна стабільність	-0.747	0.247	0.003

Коефіцієнт детермінації $R^2 = 0.208$ визначає, що доля варіації рівня стресу пояснюється варіацією вище зазначених факторів на 20.8 %. Інші 79.2% пояснюються дією інших чинників.

Табл.3.15.

Коефіцієнт детермінації для третьої регресійної моделі

Регресійна модель	R	R^2
3	0.456	0.208

Отже, важливими виступають саме такі індивідуальні якості як емоційна врівноваженість у поєднанні із внутрішньою здатністю сприймати новий досвід не як загрозливий, а як можливість особистісного зростання є передумовою стійкого витримування стресового навантаження.

Вирішено окремо дослідити фактор зміни місця проживання респондентів та безпечність регіону стосовно проживання в Україні, оскільки це впливає як на загальний емоційний фон, так і на відчуття досліджуваних себе як особистостей. Для даної мети в анкеті було запропоновано окремо зазначити місце проживання, а також частоту переїзду внаслідок повномасштабного вторгнення. За відповідями було сформовано відповідні групи для порівняння. Результати наведені в таблиці...:

Табл.3.16.

Описові характеристики за рівнем сприйманого стресу

	Місце проживання	N	Середнє арифметичне (M)	Стандартне відхилення (SD)
Шкала стресу	За кордоном	14	20.1	3.21
	Україна (регіони без активних бойових дій)	54	19.8	6.73
	Україна (регіони, де бойові дії)	9	20.4	5.70

Результати наведені в таблиці... свідчать про помірно виражений стрес у респондентів всіх виокремлених груп з незначною різницею при порівнянні між показниками, однак найвищі значення для досліджуваних, які проживають у регіонах, де відбуваються бойові дії. Таким чином, для представників кожної групи, незалежно від того проживають вони в Україні чи вимушено переїхали в іншу країну, існують стресфактори, які спричинюють стресове навантаження. Так, для респондентів, які вимушено емігрували – це необхідність адаптуватися в іншій країні, а для проживаючих в Україні – існування постійної ракетної/шахедної загрози. Помірність вираженості сприйнятого стресу для досліджуваних всіх груп свідчить про наявність достатнього адаптаційного ресурсу, який поки здатний підтримувати відносно нормальне функціонування.

За методикою «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» отримано наступні показники для виділених груп:

Табл.3.17.

Описові характеристики за методикою «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі»

	Місце проживання	N	Середнє арифметичне (M)	Стандартне відхилення (SD)
Психологічне благополуччя	За кордоном	14	33.9	8.14
	Україна (регіони без активних бойових дій)	54	38.2	7.45
	Україна (регіони, де бойові дії)	9	36.9	9.43
Фізичне здоров'я та благополуччя	За кордоном	14	19.1	4.32
	Україна (регіони без активних бойових дій)	54	20.2	4.25
	Україна (регіони, де бойові дії)	9	18.8	4.94
Стосунки	За кордоном	14	16.2	4.59
	Україна (регіони без активних бойових дій)	54	16.7	3.98
	Україна (регіони, де бойові дії)	9	17.1	2.85
Суб'єктивне благополуччя	За кордоном	14	69.1	14.60
	Україна (регіони без активних бойових дій)	4	75.1	12.87
	Україна (регіони, де бойові дії)		72.8	16.14

Відповідно до таблиці ..., результати за рівнем психологічного благополуччя відповідають низькому рівню для всіх груп, однак найвищій показник для респондентів, що проживають в Україні в регіонах без активних бойових дій ($M = 38.2, SD = 7.45$), а найнижчий для досліджуваних, що проживають за кордоном ($M = 33.9, SD = 8.14$). Найнижчі показники за шкалою «фізичне здоров'я та благополуччя» для представників групи, що проживають в небезпечних регіонах України ($M = 18.8, SD = 4.94$), однак для респондентів всіх груп характерний низький рівень задоволеності фізичним здоров'ям.

За шкалою «стосунки» низький рівень прояву ознаки для респондентів, що проживають в іншій країні та в умовно безпечних регіонах України, для досліджуваних, що проживають в небезпечних регіонах України даний показник на межі між середнім та низьким рівнем.

За загальним показником суб'єктивного благополуччя відмічається низький рівень для всіх груп, проте найнижчі значення для респондентів, що проживають за кордоном ($M = 69.1, SD = 14.60$).

Оскільки виокремлені групи не рівнозначні за кількістю, тому не можна статистично підтвердити або спростувати (із застосуванням критерію Ст'юдента) розбіжність між середніми значеннями груп за ознаками, проте порівняльний аналіз дає змогу продемонструвати, що воєнні події відображаються на стані респондентів всіх груп.

Вивчення описових характеристик та порівняльний аналіз дають підставу висунути припущення щодо існування єдиного глобального стрес-фактора – повномасштабне вторгнення. Однак існує ряд чинників, що впливають на психічне та фізичне здоров'я осіб, що вимушено виїхали з України та переживають усі складнощі адаптації в іншій країні після пережитого травмуючого досвіду переїзду під час військових дій. Необхідно враховувати, що вимушена адаптація за кордоном переважно супроводжується зміною професії, розлукою із близькими, спостерігається

збільшення розлучень, і в цілому зміни позначаються додатковим стресовим навантаженням та можуть впливати на самосприйняття і загалом на Я-концепцію, а відтак і на відчуття респондентами особистісного благополуччя. Для людей, що проживають в Україні існують іншого характеру складнощі, пов'язані із відчуттям постійної небезпеки, тривоги та необхідністю долати наслідки масових бомбардувань, знаходячись у хронічній стресовій ситуації.

Далі вирішено простежити як позначилася саме варіативність змін місця проживання на рівень стресу та суб'єктивне благополуччя респондентів. Відповідно до відповідей на питання анкети було сформовано групи для порівняння:

- «Змінювалось декілька разів»;
- «Змінювалось на деякий час, потім повернулись додому»;
- «Змінювалось, залишились в безпечнішому місці в Україні»;
- «Змінювалось, залишились за кордоном»;
- «Не змінилося».
-

Табл.3.18.

Описові характеристики за рівнем сприйнятого стресу та суб'єктивним благополуччям

	Чи змінилося Ваше місце проживання під час війни?	Шкала стресу	Суб'єктивне благополуччя
Кількість	Змінювалось декілька разів	13	13
	Змінювалось на деякий час, потім повернулись додому	16	16
	Змінювалось, залишились в безпечнішому місці в Україні	9	9

	Змінювалось, залишилися за кордоном	8	8
	Не змінилося	31	31
Середнє арифметичне (M)	Змінювалось декілька разів	20.5	75.8
	Змінювалось на деякий час, потім повернулись додому	20.8	74.6
	Змінювалось, залишилися в безпечнішому місці в Україні	17.2	79.0
	Змінювалось, залишилися за кордоном	22.0	61.9
	Не змінилося	19.5	73.9
Стандартне відхилення (SD)	Змінювалось декілька разів	6.94	11.7
	Змінювалось на деякий час, потім повернулись додому	5.56	11.8
	Змінювалось, залишилися в безпечнішому місці в Україні	7.68	10.6
	Змінювалось, залишилися за кордоном	2.62	12.0
	Не змінилося	6.09	15.2

Наведені в таблиці... результати свідчать про помірний рівень стресу для всіх досліджуваних, однак найвищі значення для респондентів, що проживають за кордоном ($M = 22.0$, $SD = 2.62$). За рівнем суб'єктивного благополуччя низький рівень характерний для респондентів усіх груп, окрім групи, представники якої змінили місце проживання, однак лишилися жити в межах України в більш безпечних регіонах ($M = 79.0$, $SD = 10.6$). Найнижче значення за рівнем суб'єктивного благополуччя для респондентів, що через війну проживають в іншій країні ($M = 61.9$, $SD = 12.0$). Такі результати лише засвідчують, що важливою виступає безпечність умов життя, оскільки для

проживаючих в Україні в умовно безпечніших регіонах і рівень стресу нижчий, і рівень благополуччя відповідно вищий. Результати стосовно респондентів, які переїхали за кордон, підтверджують попередньо висунуті висновки стосовно складнощів вимушеної еміграції.

Оскільки виділені групи не рівнозначні за кількістю, то не можна статистично підтвердити (із застосуванням критерію Ст'юдента) розбіжність між середніми значеннями груп за ознаками, проте порівняльний аналіз дає змогу показати, що воєнні події позначаються на стані респондентів всіх груп. Необхідно зазначити, що при застосуванні регресійного аналізу враховувався фактор зміни місця проживання, але статистично значущим в якості впливового чинника він не виявився.

3.2. Рекомендації щодо адаптації особистості до стресу

Існує велика кількість способів, які люди використовують для подолання стресових ситуацій та зменшення відчуття стресу у своєму житті. Значна кількість літератури, як популярної, так і наукової, пропонує практики управління стресом, що стали окремою сферою. Створено безліч методів, призначених для того, щоб допомогти людям впоратися зі стресами, які супроводжують їхнє життя. Деякі люди використовують методи управління стресом для тимчасового зниження рівня стресу, щоб компенсувати вплив на їх фізичне самопочуття, інші розглядають стрес на більш абстрактному рівні. Методи управління стресом можуть бути різноманітними, від когнітивних підходів, таких як уважність, когнітивна терапія, та медитація, до фізичних методів, таких як йога, мистецтво, природна медицина, глибоке дихання, а також включати навколишнє середовище, наприклад відвідування басейну чи сауни, слухання музики, тримання домашніх тварин або час, проведений на природі.

У роботах таких дослідників, як Р. Лазарус і С. Фолкман, описані способи подолання стресу, які включають більш конкретний процес

когнітивної оцінки для визначення, чи вважає людина, що вона має ресурси для ефективного реагування на стресори або їх зміни, чи немає (коли людина стикається з викликом, вона перш за все оцінює його як загрозливий або незагрозливий, а потім оцінює свої ресурси для ефективного реагування на цей виклик аби впоратися з ним). І якщо людина не вірить у свою здатність впоратись зі стресом чи відчуває втрату контролю, вона, скоріш за все, вибере емоційно-орієнтовану відповідь (таку як бажання змінити ситуацію або свої відчуття), дистанціювання (спроює забути те, що хвилює) або пошук і підкреслення позитивного. Натомість, якщо у людини є ресурси для управління стресом, вона зазвичай створює відповіді, що спрямовані на вирішення проблеми, наприклад шляхом проведення аналізу ситуації та розробки плану дій [84].

Оскільки в житті постійно відбуваються зміни, то людині треба вміти швидко адаптуватися до них, а якщо цього не відбувається, то виникає тривога, незадоволеність собою, стрес та занепокоєння за теперішнє і майбутнє. Слід зазначити, що часто стресорами є не лише зовнішні події, а передусім це думки, емоції та дії.

Так ми бачим, що стратегії подолання стресу варіюються від позитивного мислення до заперечення. Це важливо розуміти для того, щоб рекомендації надані конкретній людині, були відповідними до її стратегії реагування на стрес.

Далі ми надаємо рекомендації, щодо зниження рівня відчуття стресу, які можуть бути використані самостійно і допомогти на стадії тривожності чи резистентності. Якщо ж стрес чи тривога мали довгий вплив, людина відчуває себе виснаженою і пригніченою, то варто звернутись до фахівців (психіатра, психолога), щоб не допустити розвитку хронічного стресу чи тривожного розладу.

Отже, з метою створення умов для психологічного здоров'я і запобігання надмірній та неконструктивній тривожності, рекомендується дотримуватись наступного набору заходів:

1. Практикуйте «стрес-менеджмент» (керування стресом):

- вчіться виявляти, що саме викликає стрес у вас і які стратегії можна застосувати для зменшення і управління цим стресором;
- відпрацюйте методи релаксації, такі як глибоке дихання, йога, медитація, фізична активність, регулярні перерви, прогулянки на свіжому повітрі;
- приділіть увагу своєму розпорядку дня та впровадьте стратегії організації, щоб знизити навантаження і стрес.

2. Дотримуйтесь здорового способу життя:

- забезпечуйте себе здоровим, збалансованим харчуванням (додайте в свій раціон вітаміни, особливо групи В), регулярною фізичною активністю та достатнім сном;
- обмежуйте вживання алкоголю, кави та нікотину, оскільки ці речовини можуть підвищити рівень стресу.

3. Розвивайте соціальні зв'язки та підтримку:

- будьте відкритими щодо своїх почуттів і звертайтеся за підтримкою до родини, друзів або фахівців, якщо це необхідно;
- налагоджуйте підтримуючі взаємини з друзями, родиною або колегами, які можуть бути вам підтримкою під час стресових ситуацій;
- розгляньте можливість приєднання до групи підтримки або консультування з фахівцем, якщо вам це потрібно.

4. Практикуйте позитивне мислення і саморозвиток:

- навчіться звертати увагу на позитивні сторони життя і шукати можливості для розвитку та росту, навіть у стресових ситуаціях;

- розвивайте навички релаксації і саморегуляції, такі як медитація, що допомагають вам зберегти спокій та зосередженість.

5. Встановіть межі та навчіться говорити «ні» в ситуаціях, коли це необхідно:

- навчіться встановлювати межі для збереження свого емоційного та фізичного благополуччя;
- визначте свої границі і навчіться відмовлятися від зайвих зобов'язань або запитів, якщо вони перевантажують вас;
- навчіться надавати пріоритет важливим справам і відкладати або відмовлятися від менш важливих завдань.

6. Зберігайте перспективу:

- пам'ятайте, що багато ситуацій, які здаються стресовими зараз, можуть виявитися незначними у майбутньому;
- спробуйте дивитися на проблеми з дистанції і перспективи.

7. Приділяйте увагу самопізнанню:

- розуміння власних емоцій, потреб і реакцій на стрес допоможе вам ефективніше керувати ними та знаходити засоби адаптації.

8. Використовуйте підтримку професійних фахівців:

- якщо ви відчуваєте, що не можете самотійно впоратися зі стресом, зверніться до психолога або консультанта, який допоможе вам зрозуміти й впоратися з вашими емоціями.

Слід зазначити, що запропоновані рекомендації для зниження рівня тривожності і стресу у людей є ефективними та корисними при умові, що виконуються. Тож важливим чинником для особистості є мотивація, яка з'являється, коли людина розуміє, що з нею відбувається і усвідомлює, що вона у стресовому стані який їй шкодить. Але варто зазначити, що у людини, яка перебуває у стані хронічного стресу – мотивація знижена. Тож слід розрізняти стан хронічного стресу. Хронічний стрес - це довготривалий

період надмірного навантаження, що має вплив на психологічний та емоційний стан людини. Його ознаки можуть включати:

- відчуття емоційної виснаженості;
- постійна втома, навіть після відпочинку;
- втрата мотивації для виконання робочих або особистих обов'язків;
- зменшення емпатії та співчуття до інших;
- постійне переживання негативних думок або стану тривоги;
- виникнення шкідливих звичок, таких як зловживання алкоголем, обгризання нігтів, стуку ногою тощо.

Для самовизначення рівня тривоги і розуміння свого поточного стану пропонуємо звернути увагу на такі показники, як:

1. **Фізичні симптоми:** прискорений пульс, прискорене або нерівне дихання, м'язева напруга, потовиділення, головний біль, шлунково-кишкові проблеми, підвищений або знижений апетит, тремтіння або нудота, проблеми зі сном, втома тощо.
2. **Емоційний стан:** постійна тривога, непокій, нервозність, роздратування, злість, сум, безпорадність, страх або внутрішній дискомфорт без конкретної причини.
3. **Поведінка:** уникання певних ситуацій або занять, які зазвичай не дратували, збільшена або зменшена активність, зменшення терплячості та схильність до вибухів гніву, зниження продуктивності в роботі чи навчанні, погіршення концентрації та пам'яті, збільшення кількості помилок, втрата інтересу тощо.
4. **Думки:** постійне переживання негативних, тривожних або обтяжливих думок.

Ці показники можуть допомогти людині своєчасно виявити наявність надмірного стресу і вжити відповідних заходів для його подолання.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі кваліфікаційної роботи було здійснено аналіз отриманих даних дослідження, який проводився із застосуванням наступних методів: описові статистики, порівняльний аналіз, метод визначення відмінностей між незв'язаними вибірками за допомогою критерію Ст'юдента та Манна-Уїтні залежно від нормальності розподілу, кореляційний та регресійний аналізи. Аналіз внутрішньої надійності методик відбувався за допомогою α -Кронбаха та ω -Макдональда. Для перевірки нормальності розподілу було застосовано тест Шапіро – Уїлка.

Дослідження показало, що існує різниця у сприйнятті стресу респондентів різних вікових груп, які були виокремлені для порівняння. Це за періодизацією дорослості Г. Крайга: 1 група (від 20 до 40 років), що відповідає періоду ранньої дорослості та 2 група (від 41 до 65 років), що відповідає періоду середньої дорослості. Так у результаті застосування методики «Шкала сприйнятого стресу (PSS-10) Ш. Коена», було виявлено певні психологічні відмінності. Хоч слід зазначити, що в обох групах рівень стресу помірний, у першій групі рівень сприйняття стресу вище.

Застосувавши методику «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі», що містить 3 субшкали, ми з'ясували, що за субшкалою «психологічне благополуччя», яка відображає здатність контролювати власне життя та мати оптимістичний погляд на майбутнє, значення для першої групи були дещо нижчими ($M = 36.6$, $SD = 8.02$), ніж для другої групи ($M = 37.8$, $SD = 7.81$). Проте результати показують низький рівень психологічного благополуччя для обох вікових категорій. За субшкалами «фізичне здоров'я та благополуччя» та «стосунки» отримано значення для обох груп в межах низького рівня згідно методики. Це вказує на зниження задоволеності фізичним здоров'ям та станом взаємин у обох групах. Через це і загальний показник суб'єктивного благополуччя для обох груп відповідає низькому рівню. Однак для досліджуваних віком 20-40 років

цей показник був нижчий, ніж для респондентів другої групи. Зниження загального показника суб'єктивного благополуччя для першої групи відбувається за рахунок заниженого значення за субшкалою «психологічного благополуччя».

Для виявлення чинників, які впливають на рівень сприйняття стресу респондентами, використовувалася методика «Досвід близьких стосунків», яка містить дві шкали: шкалу тривожності у відносинах прив'язаності та шкалу уникнення близькості у відносинах прив'язаності. Отримані дані свідчать про те, що хоч обидві групи знаходяться в межах норми, респонденти віком від 20 до 40 років мають тенденцію до прояву тривожності у відносинах більше, ніж друга група.

За результатами методики «Тест на визначення якості прив'язаності» було виявлено, що переважає надійний тип прив'язаності у обох групах. Отримані результати за двома методиками, які вивчають особистісні якості у взаємовідносинах, дають підставу для припущення, що вони можуть відображати не стільки особистісні риси досліджуваних у їхніх стосунках з близькими, скільки травматичний вплив війни, який виявляється у порушенні цих стосунків з іншими.

«Короткий п'ятифакторний опитувальник особистості ТПРІ», що дозволяє дослідити п'ять фундаментальних вимірів особистості, висвітив виражену екстраверсію у обох груп, а також високі показники дружелюбності та добросовісності. Проте респонденти віком від 20 до 40 років мали значно менш виражену емоційну стабільність, ніж друга група.

Отже, результати досліджень за різними методиками вказують на те, що низькі показники у відносинах, виявлені методикою "Шкала суб'єктивного благополуччя", мають скоріше стресовий характер, ніж відображають особистісні особливості. Ці результати вказують на те, що незалежно від вікових груп, респонденти виявляють емпатійність,

дружелюбність та відкритість до нового досвіду, але можуть мати тривожності у стосунках.

За результатами кореляційного аналізу виявлено досить високі зв'язки між рівнем стресу та різними аспектами благополуччя та особистісними характеристиками. Зростання рівня стресу супроводжується зниженням загального рівня благополуччя, зокрема, психологічного і суб'єктивного благополуччя, а також фізичного здоров'я та якості міжособистісних стосунків. Також встановлені зв'язки між рівнем стресу та тривожністю у міжособистісних відносинах, що може призводити до зменшення довіри та схильності до ізоляції.

Додатково, виявлено, що зростання рівня стресу пов'язане з емоційною нестабільністю та зниженням здатності адаптуватися до нових змін та приймати новий досвід. Ці результати підтверджують важливість розвитку стратегій управління стресом та підтримки психологічного благополуччя в умовах стресових ситуацій.

На основі результатів регресійного аналізу бачим, як побудова першої регресійної моделі показала, що на рівень стресу впливає наявність стосунків, суб'єктивне благополуччя та вік. Це означає, що особистість з досвідом середньої дорослості та здатністю підтримувати гармонійні стосунки може краще справлятися зі стресом, що виникає у контексті військової агресії. Друга регресійна модель показала, що емоційна стабільність, тривожність та фізичне благополуччя спільно впливають на рівень стресу. Це свідчить про те, що збереження фізичного здоров'я та стабільної емоційної сфери може допомогти особистості краще витримувати стресові ситуації. Третя регресійна модель показала, що відкритість до нового досвіду та емоційна стабільність впливають на рівень стресу. Це підтверджує, що здатність позитивно сприймати новий досвід разом із емоційною стійкістю є важливими факторами для ефективного копінгу зі стресом.

Отже, індивідуальні якості, такі як емоційна стабільність та відкритість до нового досвіду, є ключовими для підтримки психологічного благополуччя та стійкості у стресових ситуаціях, особливо в умовах військової агресії.

Зважаючи на особливості вибірки, які були виявлені у ході аналізу, були розроблені та надані рекомендації, щодо адаптації дорослих людей до стресу, а також надані характеристики для самовизначення і моніторингу рівня стресу та тривожності.

ВИСНОВКИ

З метою дослідження особистісних чинників, які впливають на сприйняття рівня стресу серед дорослих, відповідно до задач, поставлених на початку дослідження, було проведено теоретико - методологічний аналіз феномену формування особистісних чинників та особливостей реакцій на стрес, і виявлено психологічні особливості, що впливають на рівень сприйняття стресу. На основі отриманих результатів ми можемо зробити такі висновки.

Відповідно до аналізу наукових джерел, особистість людини формується з раннього дитинства і змінюється протягом усього життя. Тип особистості складається з унікального комплексу психологічних характеристик, що включає як вроджені типи вищої нервової активності, так і набуті риси, які впливають на сприйняття стресу. Проаналізувавши поняття визначення стресу, ми визначили, що стрес є реакцію на реальну або уявну загрозу. Частіше він розуміється як стан максимального психічного напруження, спричинене значними, тривалими, несприятливими зовнішніми і внутрішніми факторами. Окрім того, ми також розглянули вплив вікових факторів на почуття стресу та тривоги, виявивши особливості вікових груп ранньої та середньої дорослості, які були представлені у нашій вибірці досліджуваних. Було встановлено, що прив'язаність базується на чутливості реакцій дорослого на сигнали дитини, ступені близькості, характері, а також на частоті та тривалості їхньої взаємодії. Цей зв'язок є емоційною основою життя людини. Успішність дорослої людини, яка проявляється у впевненості у собі, довірі до світу і здатності переносити стресові ситуації залежить від того, які почуття і дії характеризували цей взаємозв'язок. Отже, прив'язаність визначає емоційну основу людського життя і визначає його подальший розвиток і здатність подолати стрес.

Для проведення емпіричного дослідження були використані наступні психодіагностичні методики, які відповідали меті дослідження:

1) анамнестична анкета; 2) опитувальник «Досвід близьких стосунків» (Brennan, Clarc, Shaver 1998) (адаптація М. Казанжи, Ю. Вторнікова); 3) методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (адаптація Л. Карамушки, К. Терещенко, О. Креденцер); 4) методика «Короткий п'ятифакторний опитувальник особистості TIPI (TIPI-UKR)» (в адаптації М. Кліманської, І. Галецької); 5) шкала сприйнято стресу (PSS-10) (Perceived Stress Scale) Ш. Коена (в адаптації О. Вельдбрехт, Н. Товровецької); 6) «Тест на визначення якості прив'язаності» (Measure of Attachment Qualities – MAQ) К. С. Карвера (адаптація І.Семків). Цей вибір методик був обґрунтований їхньою концептуальною спрямованістю на дослідження, а також відповідністю цілям дослідження. Враховуючи характеристики вибірки, зроблені висновки, що основна частина вибірки перебуває на достатньо високому рівні психологічної зрілості, що також впливає на рівень сприйняття стресу.

Емпірично доведено, що існує різниця у сприйнятті стресу респондентів різних вікових груп, які були обрані для порівняння згідно з періодизацією дорослості Г. Крайг: перша група (від 20 до 40 років), що відповідає ранній дорослості, і друга група (від 41 до 65 років), що відповідає середній дорослості. Таким чином, результати досліджень за різними методиками свідчать про те, що низькі показники у відносинах, виявлені за допомогою методики "Шкала суб'єктивного благополуччя", вказують скоріше на стресовий характер, ніж на відображення особистісних особливостей. Ці результати демонструють, що незалежно від вікових груп, респонденти виявляють емпатію, дружелюбність та відкритість до нового досвіду, але можуть відчувати тривогу у стосунках. Підвищення рівня стресу супроводжується зниженням загального рівня благополуччя, включаючи психологічне і суб'єктивне благополуччя, а також фізичне здоров'я та якість міжособистісних стосунків.

Також встановлено зв'язки між рівнем стресу та тривожністю у міжособистісних відносинах, що може призводити до зменшення довіри та схильності до ізоляції. Додатково, з'ясовано, що зростання рівня стресу пов'язане з емоційною нестабільністю та зменшенням здатності адаптуватися до нових змін та приймати новий досвід.

Ці результати підтверджують важливість розвитку стратегій управління стресом та підтримки психологічного благополуччя в умовах стресових ситуацій. Отже, індивідуальні якості, такі як емоційна стабільність та відкритість до нового досвіду, є ключовими для підтримки психологічного благополуччя та стійкості у стресових ситуаціях, особливо в умовах військової агресії. Також, враховуючи особливості вибірки, виявлені під час аналізу, були розроблені та надані рекомендації, з адаптації дорослих людей до стресу.

Таким чином висновки, які було зроблено на основі результатів проведеного емпіричного дослідження, підтверджують наявність певних психологічних чинників вибірки, що впливають на рівень сприйняття стресу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Активні методи в роботі практичного психолога : навчальний посібник / Долинська Л. В., Левченко М. В., Чепелева Н. В., Уманець Л. І. – К. : УДПУ ім. М. П. Драгоманова, 1994. – 81 с.
2. Бамбурак Н. М., Гуцман М. С. Динамика суб'єктивного проживання стресу: Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна. 2017. Вип.1. С. 143-151.
3. Бех І.Д. Особистість народжується в сім'ї. Початкова школа. 2019. Вип. 2. С. 23–25.
4. Бондаренко О.Ф. Психологічна допомога особистості / О. Ф. Бондаренко. – Х. : Фоліо, 1996. – 237 с.
5. Бріш К. Г. Розлади прив'язаності від теорії до терапії : посібник. Львів, 2012. С. 12.
6. Бріш К. Г. Теорія прив'язаності від витоків до сучасності. Найновіші відкриття. Доповідь на теоретико-практичному семінарі. 6–8 червня 2016 р. Львів.
7. Буніна Л.М. Врахування потреб людини як основа усвідомленого батьківства. Діти – батьки – сім'я. 2005. Вип. 3. С. 9–16
8. Василенко М.М. Сучасні напрями психологічних досліджень копінг-стратегій. Проблеми загальної та педагогічної психології. 2009. Т. XI. Ч. 7. С. 95–107.
9. Васьковская С.В. Психологическое консультирование: Ситуационные задачи / С.В. Васьковская, П.П. Горноста́й. – К.: Вища шк., 1996.
10. Вітківська О.І. Професійне самовизначення особистості і практичні аспекти професійної консультації. - К. , 2001. -91 с.
11. Власова, О.І., Ващенко, І.В., Данилюк, І.В., Щербина, В.Л. (2016). Досвід міждисциплінарного дослідження розвитку цілісної особистості в контексті соціальних змін. Психологія і особистість. №2(1), 116-127.

12. Волошок О.В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості // Проблеми сучасної психології. 2010. Вип.10. С. 120-128.
13. Галян І.М. Психодіагностика: навчальний посібник. Київ : Академвидав, 2011. 464 с.
14. Горностай, П.П., Титаренко Т.М. (Ред.). (2001). Психологія особистості: словник-довідник. К.: Рута
15. Дзюба Т. М., Коваленко О. Г. Психологія дорослості з основами геронтопсихології. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / Т.М. Дзюба, О.Г. Коваленко; за ред. проф. В. Ф. Моргуна. – П., 2013. – 172 с
16. Інтелектуальний розвиток дорослих у віртуальному освітньому просторі : монографія / М. Л. Смульсон, Ю. М. Лотоцька, М. М. Назар, П. П. Дітюк, І. Г. Коваленко-Кобилянська та ін.; за ред. М. Л. Смульсон. — К. : Пед. думка, 2015. — 221 с.
17. Казанжи М., Вторнікова Ю. Україномовна адаптація комплексу методик діагностики прив'язаності особистості // Наука і освіта. – 2022. - №4. – 41-48. DOI:<https://doi.org/10.24195/2414-4665-2022-4-8>
18. Карамушка, Л., Терещенко, К., & Креденцер, О. (2022). Адаптація на українській вибірці методик «The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)» та «Positive Mental Health Scale (PMH-scale)». Організаційна 51 психологія. Економічна психологія, 3-4(27), 85-94.
19. Кихтюк О.В. Цінність феномену толерантності у формуванні особистості. Психологічні перспективи. Луцьк. РВВ «Вежа» Волін. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. 2019. С. 136–145.
20. Климчук В.О. Математичні методи у психології. Навчальний посібник для студентів психологічних спеціальностей. — К.: Освіта України. — 2009. — 288 с.
21. Кліманська М., Галецька І. Українська адаптація короткого п'ятифакторного опитувальника особистості ТІРІ (ТІРІ-UKR).

Психологічний часопис : науковий журнал. 2021. № 3. Вип. 7. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України. С. 57–74.

22. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: Монографія. Київ. Міленіум, 2004

23. Кокун О.М. Психофізіологія. Навчальний посібник. - К: Центр навчальної літератури, 2006. - 184 с.

24. Кокун О.М., Мороз В.М., Лозінська Н.С., Пішко І.О. Збірник психодіагностичних методик для професійно-психологічного відбору кандидатів на військову службу за контрактом у Збройних Силах України : метод. посіб. К. : Видавничий дім “Освіта України”, ФОП Маслаков Руслан Олексійович, 2021. С. 61-64.

25. Кочерга О., Васильєв О. Дитячі страхи, неврози, темперамент // Корекційна робота психолога. – К., 2002. – Вип. 3. – С. 22–23.

26. Крайніков Е. В. Психологія розвитку. Словник-довідник. – К.: Арістей 2004. – 260 с. – С. 244–247.

27. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості : монографія. Київ : Ніка-Центр, 2007. 432 с.

28. Лазос Г.П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. Актуальні проблеми психології Т. III: Консультативна психологія і психотерапія : Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / За ред. Максименка С.Д. Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ : Логос, 2018. Консультативна психологія і психотерапія. Вип. 14. С. 26–63.

29. Левус Н., Смолінська О. Львівський національний університет імені Івана Франка// Тези звітної наукової конференції філософського факультету / Відп. за випуск Л. Рижак, Н. Жигайло. – Львів, 2022. – Вип. 19. – 263 с.

30. Лепіхова Л. А. Соціально-психологічна компетентність у цілеспрямованій поведінці особистості // Практична психологія та соціальна робота.– 2006. – № 2. – С. 65–69.
31. Лепіхова Л.А. Значення соціально-психологічної компетентності в реалізації життєвих домагань. Педагогіка і психологія. 2016. Вип. 3. С. 77-85.
32. Магдисюк Л. І. Основи психологічного консультування : навч. Посіб. / Людмила Іванівна Магдисюк, Раїса Петрівна Федоренко. – Луцьк : Вежа-Друк, 2022. – 360 с.
33. Мадди С. Смыслообразование в процессе принятия решений / Сальваторе Р. Мадди. Психологический журнал. 2005. Т. 26. № 6. С. 87–99.
34. Максименко, С. Д. Психологія особистості : підруч. для студ. вищ. навч. закладів / С.Д. Максименко, [К.С. Максименко, М.В. Папуча] ; за ред. С.Д.Максименка. К. : КММ, 2007-296 с.
35. Максимова В.Н. Зрілість як акмеологічний критерій розвитку людини. Світ психології. 2020. С. 239–245.
36. Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій / О. Я. Кляпець, Б. П. Лазоренко, Л. А. Лепіхова, В. В. Савінов ; За ред. Т. М. Титаренко. – К. : Міленіум, 2009. – 120 с.
37. Наугольник Л. Б. Психологія стресу : підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
38. Національний освітній глосарій: вища освіта / авт.-уклад. : І. І. Бабин, Я. Я. Болюбаш, А. А. Гармаш [та ін.] ; за ред. Д. В. Табачника, В. Г. Кременя. — К. : ТОВ «Вид. дім "Плеяди"», 2011. – 100 с. С. 29-30
39. Ніколенко Д.Ф. Індивідуально-психологічні особливості особистості : навчальний посібник. Київ. 2020. 43 с.
40. Овсянецька Л.П. До питання про психологічні критерії зрілої особистості // Актуальні проблеми психології. Том 1. Соціальна психологія. Психологія управління. Організаційна психологія. Київ. Інститут психології Г.С. Костюка АПН України. 2017. Ч. 2. С. 105–110.

41. Орбан-Лембрик Л.Е., Кощинець О.Ю Соціально-психологічна діагностика: навчально-методичний посібник / Л.Е.Орбан-Лембрик, О.Ю.Кощинець. – Івано-Франківськ, 2005. – 86с.
42. Освіта дорослих: енцикл. слов. / за ред. В. Г. Кременя, Ю. В. Ковбасюка. — К. : Основа, 2014. — 496 с.
43. Основи практичної психології / В.Панок, Т. Титаренко, Н. Чепелева та ін.: Підручник. К.: Либідь. Третє стереотипне видання – 2006. – 536 с.
44. Охорона психічного здоров'я в умовах війни. У двох томах / пер. з англ. Тетяна Семигіна, Ірина Павленко, Євгенія Овсяннікова та ін. Київ : Наш формат, 2017. Т. 1. 579 с
45. Практична психологія / под ред. М. К. Тутушкіной. Дидактика плюс. 2019. 368 с.
46. Психологічна енциклопедія / авт.-упоряд. О. М. Степанов. — К. : Академвидав, 2006. — 424 с. 22. Савчин М. В. Вікова психологія: навч. посіб. / М. В. Савчин, Л. П. Василенко. — К. : Академвидав, 2005. — 360 с.
47. Психологія життєвої кризи / За ред. Т. М. Титаренко. – К., 1998. Синдром “професійного вигорання” та професійна кар’єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти: Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. та слухачів ін-тів післядиплом. освіти / За наук. ред. С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки, Т. В. Зайчикової – К., 2004.
48. Психологія особистості. Словник-довідник / за ред. П.П. Горностая, Т.М. Титаренко. Київ. 2018. 320 с. 108
49. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. / Уклад. О. Ю. Овчаренко. — К. : Університет «Україна», 2023. — 266 с.
50. Розов В.І. Адаптивні антистресові психотехнології: Навч. посібн. – К.: Кондор, 2005. – 278 с.
51. Сайт. Державна служба статистики України. URL:<http://www.ukrstat.gov.ua>.

52. Сергеєнкова О.П. Вікова психологія : навч. посіб. / Сергеєнкова О.П., Столярчук О.А., Коханова О.П., Пасєка О.В. – К.: ТОВ «Центр учбової літератури». – 2012. – 384 с.
53. Середницька І. Психологічні особливості осіб з різним рівнем і типом кризи ідентичності / І. Середницька // Наука і освіта. – №6-7. – 2004. – С.261-264.
54. Скрипник Д. В. Локус контролю в контексті здорового способу життя // Стратегія формування здорового способу життя. – К., 2000. – С. 188–192.
55. Сохань Л. В. Життєва компетентність особистості в технології життєтворчості / Л. В. Сохань // Життєва компетентність особистості. – К. : Богдана, 2003. – С. 160–178.
56. Столярчук О.А. Психологія сучасної сім'ї: навч.посіб. Кременчук: ПП Щербатих О.В. 2015. 136 с.
57. Такмакова М.Ю. Особливості стосунків психологічної інтимності у дівчат з різними типами прихильності : дис...канд. психол. наук : спец. 19.00.01. Харків, 2016. 197 с.
58. Типи прив'язаності та їх корекція: метод рекомендації до проведення лабор. занять до вибіркової. навч. дисц. / уклад. Зореслава Крижановська. Луцьк [б. в.], 2022. 26 с.
59. Титаренко Т. Життєві кризи: технології консультування: У 2 ч. – К., 2007.
60. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. – К., 2003.
61. Титаренко Т. М. Кризове психологічне консультування : програма навчального курсу / Т. М. Титаренко ; Академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – К. : Міленіум, 2009. – 64 с.
62. Титаренко Т. М. Специфіка настанов молоді на здоровий спосіб життя // Практична психологія та соціальна робота. – К., 2004. – № 6. – С. 65–68.

63. Титаренко Т. М., Кляпець О. Я. Запобігання емоційному вигоранню в сім'ї як фактор гармонізації сімейних взаємин: Наук.-метод. посібник. – К., 2007. – С. 127–129.
64. Титаренко Т. М., Лепіхова Л. А., Кляпець О. Я. Формування в молоді настанов на здоровий спосіб життя: Метод. рек. – К., 2006.
65. Титаренко Т.М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія ; Нац. академія пед. наук України, Ін-т соціал. та політ. психології. Кропивницький : Імекс- ЛТД, 2018. 160 с.
66. Турецька Х. І. До проблеми діагностичних критеріїв особистісної ідентичності / Х. І. Турецька // Філософія, соціологія, психологія : зб. наук. пр. — Івано-Франківськ : ВДВ ЦІТ Прикарпат. нац. ун-ту ім. В. Стефаника, 2008. — Вип. 13. — Ч. 2. — С. 258–266.
67. Філіппов, М. М. Психофізіологія людини : навч. посібник. – К. : МАУП, 2003. – 136 с.
68. Фромм Е. Мистецтво любові. Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2017. 192 с.
69. Чала Ю.М., Шахрайчук А.М. Психодіагностика : навчальний посібник. Харків : НТУ «ХП», 2018. 246 с.
70. Що таке стреси і як їх долати / Сененко Світлана. –«Дзеркало тижня». – 2000. – № 12.
71. Ainsworth M. Object relations, dependency and attachment: a theoretical review of the infantmother relationships. *Child Development*. 1969. P. 969-1025.
72. Ainsworth, M. D. S. Attachment: Retrospect and prospect. The place attachment in human behavior / C. M. Parkers, J. Stevenson-Hinc (eds.). New York, 1982.
73. Bartholomew K. Attachment styles among young adults: A test of a fourcategory model. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1991, Vol. 61, No. 2. P. 226- 244.

74. Bowlby J. Attachment theory, separation anxiety and mourning. *American Handbook of Psychiatry/ ed. S. Arieti*. New York: Basic Books, 1975. Vol. 6. P. 290- 308.
75. by Lowrence A. Pervin Daniel Cervone, Oliver P/ John. *Personality: theory and research*. C2005 [i.e.2004]9th ed., International ed. John Wiley, Hoboken, N. J.
76. Carver, C. S. (1997). Adult attachment and personality: Converging evidence and a new measure. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 23(8), 865-883.
77. Cervone D., Pervin L.A. *Personality Psychology*. New York: Wiley. 12th Edition International Student Version edition, 2013. 640 Pages.
78. Cohen S, Kamarck T, Mermelstein R. A global measure of perceived stress. *J Health Soc Behav*. 1983 Dec;24(4):385-96. PMID: 6668417.
79. Fraley, R. C., Shaver, P. R. (2000). Adult romantic attachment: Theoretical developments, emerging controversies, and unanswered questions // *Review of General Psychology*. 2000. – V. 4, – pp. 132–154.
80. Fraser, M. W. (1997). *Risk and resilience in childhood: An ecological perspective*. — Washington, DC : National Association of Social Workers Press. — 1997, — 293 p.
81. Hazan C., Shaver P. Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1963. Vol. 52 (3). P. 511–524.
82. Kahn E. Carl Rogers and Heinz Kohut: A historical Perspective / E. Kahn, A. Rachman // *Psychoanalytic Psychology*. – 2000. – Vol. 17 (2). – P. 294–312.
83. Kohut, O. (2021). DETERMINANTS OF PERSONALITY STRESS RESISTANCE. *PSYCHOLOGICAL JOURNAL*, 7 (5), 120-128.
84. Lazarus R. S. *Psychological stress and the coping process*. New York : McGraw Hill, 1966. 466 p
85. Main, M., & Solomon, J. (1986). Discovery of a new, insecure-disorganized/disoriented attachment pattern. In M. Yogman & T. B. Brazelton (Eds.), *Affective development in infancy* (pp. 95–124). Norwood, NJ: Ablex.

86. PERVIN, L. A. (1978). Current controversies and issues in personality. New York: Wiley. (Second edition, 1984.)
87. Selye H. The stress of life.— New York: McGraw-Hill, 1956.— 324 p.
88. Sheier, M.F., Weintraub J.K., Carver C.S. Coping with stress: Divergent strategies of optimists and pessimists // Journal of Personality and Social Psychology. 1986. Vol. 51. P. 1257-1264.
89. Winch, R.F. The theory of complementary needs in mate selection. American Sociological Review. Winch R.F. Mate selection: A study of Complementary Needs. New York, 1958. P. 552-555.
91. <https://medicover.ua/blog/stres-i-tryvoga.html>
92. <https://nus.org.ua/articles/stres-i-psyhologichna-travma-shho-z-namy-vidbuvayetsya-zaraz/>
93. <https://www.enableme.com.ua/ua/article/trivoznist-ta-stresi-vijni-so-robiti-9263>
94. DOI <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-2-2>
95. DOI <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2020-3-6>