

**КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА  
ПСИХОТЕРАПІЇ**

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА**

**на тему:**  
**Соціально-психологічні чинники стресостійкості психологів під час  
війни**

Здобувача (ки) 2 курсу ПМ-223 групи  
Спеціальності 053 Психологія  
Освітньо-професійна програма  
Клінічна психологія  
Терехової О.В.  
(прізвище та ініціали)  
Керівник  
Д.мед.н.,  
Полшкова С.Г.  
(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

<b>ВСТУП</b> .....	3
<b>РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА ЧИННИКИ ЇЇ ВПЛ.</b> .....	7
1.1. Поняття та аналіз теоретичних досліджень стресостійкості.....	7
1.2. Феномени стресостійкості.....	14
1.3. Психологічні чинники особистості, що впливають на формування стресостійкості.....	25
1.4. Концептуальна модель.....	35
<b>Висновки до розділу I</b> .....	38
<b>РОЗДІЛ II. МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ</b> .....	40
2.1. Методики та організація дослідження.....	40
2.2. Характеристика вибірки учасників.....	43
<b>Висновки до розділу II</b> .....	47
<b>РОЗДІЛ III ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ПСИХОЛОГІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ</b> .....	50
3.1. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження.....	50
3.2. Практичні рекомендації до програми тренінга з розвитку ефективних стратегій формування та підкріплення стресостійкості психологів та інших осіб в умовах війни.....	75
<b>Висновки до розділу III</b> .....	84
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	86
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	89

## ВСТУП

Сучасний світ постійно та невпинно випробовує людську спільноту на міць життєвої стійкості. Зокрема, внаслідок суспільних змін, інтенсивність яких підвищується з кожним роком. Ми відчуваємо швидкість інформації, що надходить звідусіль. Потерпаємо від стрімких змін соціальних, демографічних, політичних та екологічних.

Для народу України надзвичайно інтенсивним за силою стресового впливу та негативними наслідками стало повномасштабне вторгнення з країною-агресором. У зв'язку з цим проблема захисту ментального здоров'я вийшла на передній план.

За прогнозами Міністерства охорони здоров'я України психологічної та соціальної підтримки потребуватимуть понад 15 мільйонів громадян України, які відчуватимуть погіршення психоемоційного стану різного рівня. Це майже половина населення нашої держави - 40-50 відсотків. Серед цих громадян: військові та ветерани війни – 1,8 млн. (втрата ідентичності, втрата товаришів, втрата звичних соціальних зв'язків, особистісні проблеми, фізичні травми та інвалідизація, зниження емпатії), люди старшого та похилого віку – 7млн. (фізичні захворювання, складнощі у самообслуговуванні, самотність, розрив сімейних зв'язків, зниження когнітивних функцій, погіршення пам'яті, соціальна ізоляція), діти та підлітки – 4 млн. (самотність, соціальна ізоляція, складнощі з адаптацією, відчуття некорисності в умовах війни). Прогноз щодо необхідної допомоги складатиме 27 млн. людей, а 3 – 4 млн. українців матимуть психічний розлад (помірна чи складна форма) .

У зв'язку з цими подіями у сучасному лексиконі ми частіше чуємо такі поняття як стресостійкість, життєстійкість, життєздатність, адаптаційна енергія, стійкість до нестандартної ситуації, емоційна стійкість тощо. З'явилися вирази такі, як «тримаймося», «як ти?». Саме ці поняття пов'язані з ресурсами необхідними людині для успішного виходу із переживання стресу, уникнути

продовженого перебування у дистресі, та зменшення негативних психологічних наслідків, що вони можуть спричинити.

Однією із затребуваних професій сьогодення у боротьбі із наслідками стресових подій є клінічні психологи, лікарі психологи, психотерапевти. Робота пов'язана із переживанням травмуючого та стресового досвіду, горя клієнтів потребує неабиякої витримки та стійкості, щоб надавати професійну допомогу.

### **Теоретико-методологічна основа дослідження.**

Вивчення природи стресу, виникнення та стадії стресової реакції, особливості стресу у кризові періоди, механізми стресу, вплив стресової події на особистість, поведінкові стратегії подолання та чинники особистості, що допомагають справлятися з наслідками стресу були досліджені в роботах відомих вчених: Сельє Г., Кеннон У., Лазарус Р., Фолькман С., Маклін П., Гансен І., Фройд З., Карвер Ч., Гартманн Х., Мигаль Г., Протасенок О., Корольчук В., Дубчак Г., Теплюк Ю., М. Білова, Камінська О., Боднар А, Макаренко Н. Максимчук Я. Плужник, Кравцова О., Циганчук Т., Бужинська С., Даніліч-Скакун А., Скляр С., Ляшин Я., Степаненко Л., Карстенсен Л., Лабуві Г., Дево М., Дж. Ормел, Сандерман Р., Стюарт Р., Мадді С., Левін К., Кім К., Ткачук Т., Аверіл Д., Дж. Грінберг. та інші.

**Мета дослідження:** теоретично та емпірично дослідити соціально-психологічні чинники стресостійкості у психологів в умовах війни.

**Об'єкт дослідження** - поняття стресостійкості.

**Предмет дослідження** - соціально-психологічних чинники стресостійкості у психологів в умовах війни.

### **Завдання дослідження:**

1. здійснити аналіз наукових теорій, надати визначення поняттям стресостійкість та дослідити соціально-психологічні чинники, що впливають на стресостійкість психологів під час війни;

2. підібрати актуальні методики для дослідження та емпірично дослідити соціально-психологічні чинників стресостійкості психологів;
3. провести аналіз результатів емпіричного дослідження та зробити висновки щодо впливу соціально-психологічних чинників стресостійкості у психологів під час війни;
4. розробити рекомендації до програми тренінга з розвитку ефективних стратегій подолання стресу в умовах війни.

### **Методи дослідження**

У дослідженні нами було використано такі методи дослідження:

а) для ознайомлення та аналізу теоретичної частини було використано теоретичні методи: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, систематизація даних;

б) для вирішення другого та третього завдань, проведення емпіричного дослідження та його аналізу, використано наступні методики:

1. Шкала стресостійкості К.Коннора та Дж.Девідсона (Connor-Davidson Resilience Scale, CD-RISC 10) (Адаптація Школіної Н.В., Шаповал І.І., Орловою І.В., Кедик І.О., Станіславчук М.А.) спрямована на вивчення психологічного резилієнсу.

2. Тест на визначення якості прив'язаності (Measure of Attachment Qualities - MAQ) (адаптація І. Семків).

3. Шкала тривожності Спілбергера (адаптація Ю. Л. Ханіна). Методика використовується для виявлення реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності.

4. Методика диспозиційного оптимізму Ч. Карвера, М. Шейєра (LIFE ORIENTATION TEST-REVISED – (LOT-R)) (адаптація Лукова С.В.) Використовується для діагностики диспозиційного оптимізму та оптимістичних або песимістичних очікувань.

### **Характеристика вибірки**

В дослідженні приймали участь 80 респондентів віком від 18 до 59 років. 22 чоловіка (27,5%); 58 жінок (72,5%).

- експериментальна група в кількості 46 осіб (55%) – мають психологічну освіту та займаються професійною психологічною діяльністю;

- контрольна група в кількості 34 осіб (42,5%): представники інших професій, не пов'язані з психологією.

**Теоретична цінність:** проведення даного дослідження з метою виявлення соціально-психологічних чинників, які впливають на стресостійкість психологів.

Наше дослідження спрямоване на виявлення певних соціальних та психологічних чинників, які є фундаментом стресостійкості. В основу дослідження покладено теоретичне та емпіричне дослідження типу прив'язаності особистості, вплив диспозиційного оптимізму, оптимістичних або песимістичних настроїв та психологічного резильєнсу, що є вродженою динамічною властивістю особистості, та рівнем тривожності ситуативної та особистісної. А також соціальні чинники такі як: вік, стать, робота, відпочинок та звернення до психологічної допомоги, терапії.

**Наукова новизна:** рекомендації до програми тренінгів щодо набуття та вдосконалення стресостійкості під час війни для фахівців з психічного здоров'я та інших осіб.

# РОЗДІЛ I

## ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА ЧИННИКИ ЇЇ ВПЛИВУ

### 1.1. Поняття та аналіз теоретичних досліджень стресостійкості

Життя людини – це процес взаємодії двох світів, внутрішнього та зовнішнього світу. Зовнішній світ постійно змінюється під впливом стрімкого технологічного розвитку, безкінечних потоків інформації, збройних конфліктів, екологічних катастроф. Підлаштуватись під темпи розвитку або, краще сказати, динаміку змін оточуючого світу вкрай важко.

При народженні людина сприймає світ спираючись на вроджені, притаманні людині вищі психічні функції. До вищих психічних функцій входить мислення, пам'ять, увага, сприйняття та мова. У своїй роботі ми приділяємо увагу дослідженням на тему стресостійкості та її розвитку, оскільки, при переживанні саме сильних стресових подій, які були інтенсивніші за можливість сприйняти, обробити психікою людина відчуває пригніченість та нестабільність у функціях вищих психічних процесах.

Аналіз останніх досліджень та публікацій свідчить про широкий інтерес українських науковців до проблеми стресу та розвитку стресостійкості. Представники різних наукових галузей, таких як психологія, філософія, соціологія, державне управління тощо, активно досліджують ці аспекти. Важливо зазначити, що вчені мають різні підходи до аналізу стресостійкості і різні уявлення про її сутність. Наприклад, в рамках психології існують гуманістичний, психоаналітичний, біхевіоральний, екзистенційний підходи до цього питання.

Розглянемо сучасних науковців, які займалися цими дослідженнями та серед них можна виокремити М. Білову, О. Кравцову, Я. Плужник та інших. Особливу увагу вітчизняні і зарубіжні вчені приділяють проблемі професійного

стресу. В Україні вже сформувалася значна теоретична база для вивчення стресу та формування стресостійкості в різних професійних групах, особливо в професії психологів.

Наприклад, Теплюк Ю, акцентує увагу на психологічних умовах розвитку емоційно-мотиваційного компонента стресостійкості у соціальних працівників. На думку вченої стресостійкість як системна динамічна властивість, активує та визначає здатність людини долати та пристосовуватись до стресогенних ситуацій без шкоди для психічного здоров'я та активуючи при цьому емоційну, когнітивну та поведінкову сферу. (Теплюк Ю.О., 2020 рік). Мова йде про уміння професійно надавати послуги в напруженому темпі, вирішувати водночас декілька завдань у жорстких часових межах, оперативно організувати процес їх виконання.

О. Камінська проводить аналіз психологічних особливостей стресостійкості майбутніх психологів. (Камінська О., 2021 рік) Н. Бурбан та І. Гузенко досліджують особливості стресостійкості та адаптивних здібностей до стресу майбутніх військовослужбовців. (Бурбан Н., Гузенко І., 2019 рік) А. Боднар і Н. Макаренко вивчають психологічні аспекти стресостійкості серед працівників приватних охоронних структур. Ю. Максимюк аналізує професійний стрес у персоналу державної прикордонної служби України .

Детальніше варто розглянути властивості та риси характеру особистості, які характеризують стресостійкість. Зокрема, А. Боднар і Н. Макаренко зазначають про комплекс інтелектуальних, когнітивних, емоційних та особистісних якостей (Макаренко Н, 2013 рік). М. Білова відзначає високий рівень розвитку когнітивно-інтелектуальних здібностей, гнучкість та абстрактність мислення, здатність до концентрації уваги, ефективного використання оперативної пам'яті та здатність відрізнити важливе від другорядного. Крім того, важливими є емоційна стійкість, помірний рівень тривожності та агресивності, переважання позитивних емоцій, орієнтованість на результати і інші аспекти. (Білова М.Е, 2007 рік)



Стресостійкість також залежить від здатності особистості до зміни життєвих орієнтацій, вміння прогнозувати не лише успіхи, а й можливі втрати, готовності до спілкування з різними людьми, вміння розслаблятися для зняття психологічної напруги та втоми, розуміння важливості балансу між роботою та здоров'ям, налаштованості на позитивні образи та здатності забезпечувати витіснення негативних. Також важливі почуття гумору, здатність за необхідності відмовити в чомусь. Особистість з такими якостями здатна відстоювати свої позиції перед діями інших людей, включаючи керівників і колег, відбивати несправедливу критику без відчуття образи чи реакції на неї.

Отже, відповідаючи на питання «що таке стресостійкість?» ми говоримо про людину, яка здатна успішно долати труднощі, прилаштовуватись до змін життя при соціальному неблагополуччі або вкрай несприятливих умовах. Таким чином, стійкою вважається людина, що пододала, пережила стресову подію і продовжує демонструвати адаптаційні психологічні та фізіологічні реакції у відповідь на стрес. Для подальшого аналізу механізму та поняття стресостійкості, важливо почати з поняття стресових подій, а саме стресу.

У 1932 році американський Уолтер Бредфорд Кеннон у своїй роботі з універсальної реакції «бий - біжи» вперше ввів поняття стрес (від англ. stress – напруга, тиск). Стресом називають нестандартну реакцію організму у відповідь на дуже сильний подразник - фактор ззовні.

Канадський вчений Ганс Сельє у 1946 році почав використовувати термін «стрес». «Стрес – це сіль життя» - відома цитата вченого, який зробив висновок про загально адаптаційний синдром, тобто пристосування організму до умов середовища, які змінюються. Сельє говорив про те, що стрес не є шкідливим, а навпаки, допомагає організму вижити “Не стрес руйнує нас, а наше сприйняття його”. Цитата з його книги “Стрес без дистресу”. (Г. Сельє, 1974)

У психологічних категоріях вперше з'являється поняття стресу завдяки американському психологу Річарду Лазарусу. Його гіпотеза полягала в концепції

того, що якщо стресова реакція залежить від оцінки загрози і можна переоцінити ступінь можливої шкоди від загрози чи відволікти увагу людини від загрози, то стресові реакції можуть зменшитись або бути зовсім ліквідовані. Лазарусом та його колегами була розроблена теорія психологічного стресу, яка займає по ступеню важливості місце поруч із концепцією стресу Ганса Сельє. Вчений розділив поняття психологічного стресу: проєкція людини, (основою є досвід минулого) і сприйняття ситуації як загрози для життя та поняття фізіологічного стресу, який пов'язаний з реальною загрозою в конкретній ситуації.

Продовжуючи досліджувати механізми стресу, ми говоримо, про п'ять відомих у науковому світі видів стресу, а саме:

- *Фізіологічний стрес*- пов'язаний зі змінами звичайного життя людини.

Факторами стресу при цьому можуть бути зміни мікроклімату, викид радіації, шуми, вібрації, природні стихійні лиха (землетруси, повіні, виверження вулканів);

- *Інформаційний стрес* - це стан інформаційного перевантаження, коли людина або суспільство в цілому не справляється з поставленим завданням, не встигає приймати правильні рішення в необхідному темпі, будучи відповідальним за наслідки; ( Дзьобань О.П., Мануйлов Є.М., 2016 рік)

- *Психологічний стрес* – це насамперед стан, відчуття психологічного тиску та напруги, який формується у відповідь на надзвичайні умови, труднощі або нерозуміння та неможливість досягнути поставленої цілі, задачі;

- *Гостра стресова реакція (шокова реакція)* – це і психологічна і фізична реакція на подію, яка могла або спричинила загрозу життю людини або близьким їй людям.

На фізичному рівні людина може відчувати утруднене дихання, прискорене серцебиття, збільшення потовиділення, підвищення АТ, тривогу, напруженість та відчуття безвиході, приреченості;

*Хронічний стрес* - це постійне відчуття тиску та перевантаження, яке триває протягом тривалого періоду часу. Симпатико-наднирково-медулярна та гіпоталамо-гіпофізарно-надниркова вісі відіграють важливу роль у формуванні хронічного стресу. В організмі людини виробляються гормони, такі як кортизол, адреналін та інші, які регулюють серцево-судинні та метаболічні функції для швидкої реакції на стресові фактори. У випадку, коли стресовий фактор не може бути усунутий, розвивається хронічний стрес.

Отже, в нашій роботі ми дослідили види стресу і переходимо до адаптаційних механізмів людини, що забезпечують нормальне функціонування організму при стресі: фізіологічні, біохімічні і психологічні.

Спираючись на теорію триєдиної моделі головного мозку, яку розробив у 1960 -х роках американський нейрофізіолог Пол Маклін, ми віддаємо значну роль саме біологічному механізму. (Paul D. MacLean 1990) Вченим було розроблено спрощену модель мозку, а саме пояснення як функціонує мозок на прикладі трьох систем: мозковий стовбур («рептильний мозок» - інстинкт виживання), лімбічна система (соціальні інстинкти, бажання приналежності до групи) та церебральний кортекс («когнітивний мозок»). Науковцем доведено взаємозв'язок між формуванням стійкої стресової напруги і здатністю вищого відділу мозку підтримувати активність симпатико-адреналової системи. Це запускає сигнал від лімбічної системи до так званого «мозку рептилії», який має три варіанти дії, а саме бий, біжи або завмири. Дана система активує, пробуджує організм, прискорює його та підвищує резистентності організму. Коли такий зв'язок не встановлюється, це породжує швидке виснаження організму, і відповідно, неможливості протистояти небезпеці і призводить до важких психологічних розладів та захворювань. (Гансен І., 2022)

В рамках нашого дослідження зроблено акцент на психологічних механізмах, що визначають стресостійкість.

Стресостійкість - це набір якостей окремої особистості, які базуються на генетичній, біологічній, психологічній та соціальній платформах. Цей набір допомагає особистості протистояти стресу на трьох етапах: зростанні напруги (мобілізація); внутрішньому стресі (дезадаптація); виснаженні, спаду внутрішньої активності (дезорганізація). Стійкість, відчуття опори, врівноваженість та цілеспрямованість дозволяють людині протистояти труднощам та життєвим обставинам.

Науковці розділяють психологічні механізми стресостійкості на два типи: механізми психологічного захисту та копінг-механізми. Механізми психологічного захисту є несвідомими процесами, які сприяють зменшенню занепокоєння від потенційно шкідливих психічних подразників.

Зігмунд Фройд був одним із перших, хто використовував таку стратегію - поняття психологічного захисту, де Его використовується в конфліктах, що можуть призвести до неврозів. На сьогодні поняття захисних механізмів трансформоване та модернізоване представниками різних психологічних течій, таких як гештальт-психологія, екзистенційна та гуманістична психологія. (Фройд З., 2019)

1. Американський психолог, спеціаліст в психології особистості, емоцій та адаптації психологічного здоров'я Річард Лазарус та американська психологиня, письменниця Сюзан Фолкман спробували розділити взаємодію зі стресовою ситуацією на конструктивну та неконструктивну. (Richard S. Lazarus, Susan Folkman, 1984)

Лазарус та Фолкман, вважали, що існує декілька підходів у боротьбі та подоланні стресової ситуації: орієнтований на проблему, інший на емоції, які викликає ця проблема. Вибір одного з підходів залежності від суб'єктивної оцінки можливості-неможливості що-небудь зробити для зміни стресової ситуації. Коли йдеться про орієнтацію на проблему, це означає, що людина не може знайти в своїх

думках, уяві та сприйнятті світу (когніціях), рішення для покращення ситуації. У випадку, коли людина не в змозі віднайти рішення у складній стресовій ситуації, вмикається інший тип подолання стресу – емоційний. (Lazarus R.S., 1966)

Третій тип стратегій подолання стресових ситуацій був розроблений Чарльзом Карвером і називається стратегією дисфункціонального характеру. Процес подолання стресу є динамічним і включає кілька специфічних фаз з оціночним характером. Перша фаза - це первинна когнітивна оцінка, друга - вторинна когнітивна оцінка, а третя - сам процес подолання. Первинна оцінка полягає в сприйнятті загрози ззовні, а вторинна - у реакції на цю загрозу. Процес подолання виконує безпосередньо виконавчу функцію. Всі три етапи оцінки впливають не лише на зовнішні обставини, але також на один одного, виникаючи неодноразово і в будь-якій послідовності. (Ришко Г.М., 2013 рік)

Вчені вважали, що, орієнтація на проблему є найбільш агресивним способом розв'язання стресових ситуацій порівняно з емоційним реагуванням. За словами австрійського психоаналітика Ханца Гартманна та психологині Норми Хаан, емоційно-орієнтований підхід є відповідним способом взаємодії людини з навколишнім світом.

Негативний вплив стресора обумовлений не лише його силою, що підтверджується значними індивідуальними наслідками стресових подій. Наприклад, серед ветеранів похилого віку у Сполучених Штатах, які повторно переживали стресові ситуації протягом життя, близько 70% з них з віком стали психологічно значно стійкішими. Отже, минулі травматичні події можуть мати як негативні, так і позитивні наслідки, і стресостійкість є динамічною характеристикою.

## 1.2. Феномени стресостійкості

Стресостійкість є складним та мультифакторним поняттям у психології, яке може мати різні визначення в залежності від контексту дослідження та теоретичного підґрунтя. Різноманітність визначень стресостійкості може бути пов'язана з тим, що вона відображає не лише здатність людини протистояти стресу, а й її загальну психологічну адаптивність та реакції на різноманітні життєві виклики.

Наукові дослідження у цій області можуть включати різні аспекти стресостійкості, такі як когнітивні, емоційні, поведінкові та соціальні компоненти. Це відображається у різних визначеннях та підходах до цього поняття, що дозволяє розглядати його як багатогранний феномен.

Така різноманітність визначень може бути корисною для розвитку більш комплексного розуміння стресостійкості та розробки ефективних психологічних стратегій для підвищення її рівня у людей. Так, кандидат психологічних наук Р.М. Шевченко визначає стресостійкість як комплексну або інтегральну властивість особистості, що поєднує в собі достатній ступінь адаптації до дій в екстремальних ситуаціях, сприяє перенесенню інтелектуальних, вольових й емоційних навантажень, зумовлених особливостями професійної діяльності, без відчуття несприятливих наслідків для роботи, свого здоров'я та здоров'я оточення (Шевченко Р.М., Липовська 2020 рік)

Подібної точки зору дотримується і Т. Дудка, стверджуючи, що стресостійкість є інтегральною властивістю цілісної особистості, яка взаємопов'язана з багаторівневою системою елементів, що представлені комплексом когнітивних, інтелектуальних, емоційних, особистісних властивостей. (Дудка Т., 2022)

За визначенням психологів Г. Мигаль та О. Протасенко стресостійкість забезпечує здатність людини опиратись негативному впливу стресорів спираючись

на власні набуті та вроджені психологічні та фізіологічні якості. (Мигаль Г., О. Протасенко, 2008 рік)

В своїй роботі «Психологічні засади дослідження стресостійкості особистості» В. М. Корольчук, дає визначення поняттю стресостійкості, як «структурно-функціональну, динамічну, інтегративну властивість особистості, як результат транзактного процесу зіткнення індивіда зі стресогенним фактором, що поєднує в собі когнітивну репрезентацію, об'єктивну характеристику ситуації та вимоги до особистості». Зазначається, що стресостійкість формується в процесі життєдіяльності і здобуття професії. (В.М. Корольчук, 2009 рік).

Дослідниця та психологиня Г. Дубчак, досліджує поняття «професійна стресостійкість». Це визначення акцентує увагу на тому, що стресостійкість в контексті професійної діяльності є ключовим фактором для досягнення успіху в роботі. Воно підкреслює, що професійна стресостійкість забезпечує не лише відповідну реакцію на стрес, а й успішне досягнення професійних цілей навіть у складних емоційно заряджених ситуаціях. (Г. Дубчак, 2014 рік)

Погляд психолога, кандидата психологічних наук Ю. Теплюка на стресостійкість особистості доповнює попередні визначення, враховуючи специфіку соціальної роботи. Він розглядає стресостійкість як інтегративне утворення, що включає в себе не лише здатність до реагування на стресові ситуації, а й активну участь у їх подоланні.

Це визначення висвітлює не лише психологічний аспект стресостійкості, а й акцентує увагу на дії особистості у стресових умовах. Зокрема, воно підкреслює необхідність не лише емоційної стійкості, а й активної здатності змінювати стресові умови та забезпечення ефективності професійної діяльності. Такий підхід важливий для соціальних працівників, оскільки їхня діяльність часто пов'язана зі стресовими ситуаціями та складними взаємовідносинами з клієнтами та оточуючим середовищем, серед цих професій є саме психологи. (Ю.О. Теплюк, 2021)

Таким чином, узагальнюючи результати наукових досліджень стресостійкості, можемо констатувати, що здебільшого феномен стресостійкості розглядається вченими, як: властивість особистості, що відображає змістові характеристики, пов'язані зі здатністю людини протистояти стресу; процес, що визначає динамічні характеристики стійкості людини до стресу; стан, що відображає функціональні характеристики людини в стресових ситуаціях.

О. Кравцова наводить чотири наукові підходи, які допомагають розкрити психологічні уявлення про стресостійкість особистості:

1. Психоаналітичний підхід: досліджується стійкість особистості у ситуаціях конфлікту, а стрес вважається результатом придушення природних потягів, сексуальних інстинктів та біологічних потреб людини.

2. Поведінковий підхід: стресостійкість залежить від зовнішніх чинників середовища та механізмів позитивного або негативного підкріплення поведінки.

3. Гуманістично-екзистенційний підхід: в цьому контексті розглядається взаємозв'язок між стресостійкістю та успішністю самореалізації особистості, самоактуалізацією.

4. Системний підхід: стресостійкість розглядається як необхідна характеристика цілісного процесу адаптації, а також пов'язується з регуляцією емоційних станів, що забезпечує психічну стійкість людини. (Кравцова О. К., 2019 рік).

Так, різноманітність термінів, які вживаються як синоніми поняття "стресостійкість", дійсно ускладнює розуміння сутності цього психологічного явища. Використання таких термінів, як емоційна стійкість, психічна та психологічна стійкість, екстремальна стійкість, особистісний адаптаційний потенціал, свідчить про різні аспекти та підходи до розгляду цього поняття в психологічній науці.



Потреба в уточненні структурних компонентів стресостійкості та встановленні взаємозв'язків між ними дійсно залишається актуальною. Такий теоретичний аналіз дозволить краще зрозуміти, які конкретно аспекти особистості впливають на її здатність протистояти стресовим ситуаціям і як можна розвивати ці якості у людини. Далі дослідження в цьому напрямку допоможуть уточнити та розвинути наші знання про стресостійкість та сприятимуть розробці ефективних стратегій її підвищення.

Так, розглядаючи стресостійкість як індивідуальну здатність організму зберігати нормальну працездатність під час дії стресора, О. Поліщук виокремлює у її структурі три психологічні компоненти: соціальний, поведінковий та особистісний. Дослідник вважає, що саме особистісний компонент є найбільш значущим у визначенні міри стійкості індивіда до стресу .

В. Корольчук виокремлює в структурі стресостійкості особистості чотири провідні компоненти – особистісний, соціальний, типологічний та поведінковий. Такий різнорівневий підхід дослідження структурних компонентів стресостійкості дає підставу розмірковувати не тільки про рівні стресостійкості, їх підпорядкування, співвідношення, а й про специфіку їхніх функціональних ролей. (Корольчук В., 2009 рік)

В продовженні аналізу літератури, досліджуючи роботи кандидата психологічних наук Юлії Теплюк, критеріями розвитку стресостійкості є рефлексія себе та іншого, емоційна компетентність та моральна саморегуляція. Відповідно до її концепції, у структурі стресостійкості особистості можна виділити такі компоненти: когнітивно-рефлексивний, емоційно-мотиваційний та поведінково-регулятивний. (Теплюк Ю., 2021 рік)

Т.В. Циганчук пов'язує стресостійкість з такими індивідуальними характеристиками особистості, як: саморегуляція, самоконтроль, емоційна стійкість та емоційний інтелект. Дослідження показують, що високий рівень стресостійкості сприяє збереженню психічного здоров'я, психологічному благополуччю,

працездатності, соціальній адаптації, успішній самореалізації та здатності виконувати професійні завдання в екстремальних умовах. Низький рівень стресостійкості може призводити до посттравматичних стресових розладів, фізичного, емоційного та психічного виснаження, психосоматичних захворювань (Т.В. Циганчук, 2015 рік).

Вивчення соціально-психологічних чинників, які впливають на стресостійкість особистості, є одним із важливих аспектів дослідження в цій області. Думки вчених щодо цього аспекту можуть різнитися, але загалом виділяються дві категорії чинників: суб'єктивні та об'єктивні.

Серед суб'єктивних чинників виокремлюють ті, які пов'язані з індивідуально-психологічними особливостями людини, такі як темперамент, характер, мотивація, установки та цінності. Ці фактори можуть впливати на те, як особистість сприймає та реагує на стресові ситуації.

Об'єктивні чинники пов'язані з особливостями самої стресової ситуації та професійною діяльністю особистості. Сюди входять такі аспекти, як стилі діяльності, рівень соціальної активності, професійні здібності та навички.

Розуміння та аналіз цих соціально-психологічних чинників допомагають краще розуміти, як особистість реагує на стрес і як можна підвищити її стресостійкість через соціальні та психологічні втручання.

Василь Корольчук ідентифікує дві категорії чинників, що впливають на стресостійкість особистості: зовнішні і внутрішні.

До зовнішніх чинників належать такі аспекти:

1. Оцінка стресової ситуації: як особистість сприймає та оцінює тиск, що на неї діє;
2. Стратегії долаття стресу або копінг-поведінка: які методи та стратегії використовує особистість для подолання стресу;

3. Вплив травматичних подій на особистість та ступінь опрацювання травматичного досвіду: як особистість реагує на події, що можуть викликати стрес, і як вона їх переживає;

4. Соціальна підтримка: наявність підтримки від родини, друзів, колег;

5. Професійний та особистісний досвід: як минулий досвід впливають на стресостійкість особистості;

6. Психологічна підготовка до діяльності в екстремальних умовах: наскільки особистість підготовлена до стресових ситуацій на професійному рівні.

Щодо внутрішніх чинників, вони включають:

1. Я-концепція особистості: уявлення особистості про себе та її місце в світі;

2. Інтернальний локус-контролю: відчуття контролю над власним життям та подіями;

3. Когнітивний розвиток: рівень розвиненості когнітивних здібностей та мислення;

4. Розвиненість комунікативної сфери: навички спілкування та вміння вирішувати конфлікти;

5. Змістові характеристики структурних компонентів стресостійкості особистості: основні риси та якості особистості, які впливають на її стресостійкість. (Корольчук В., 2009 рік)

Розуміння цих чинників може допомогти в розвитку та підтримці стресостійкості у людини.

Згідно з дослідженням вчених С. Бужинської, А. Даніліч-Скакун та С. Скляра, на формування стресостійкості у студентському віці впливають такі чинники:

1. Вміння вирішувати проблемні ситуації під впливом стресу: Здатність ефективно реагувати на стресові ситуації та швидко знаходити вихід із складних ситуацій може значно підвищити рівень стресостійкості;
2. Низький прояв тривожності та індивідуально-психологічні особливості людини: Особистісні якості, такі як впевненість у собі та оптимізм, можуть сприяти підвищенню стресостійкості, оскільки допомагають зберігати позитивний емоційний стан під час стресових ситуацій;
3. Задоволеність обраною професією та позитивний емоційний фон: Задоволеність вибраною професією може стимулювати особистість до подолання труднощів і стресових ситуацій у своїй діяльності, тоді як позитивний емоційний фон сприяє загальному психологічному благополуччю і зменшенню стресу;
4. Ресурси людини: Матеріальні, фізичні, особистісні, інформаційні та інструментальні ресурси можуть впливати на здатність особистості подолати стрес. Наприклад, фізична активність може покращити загальний стан здоров'я та підвищити стресостійкість;
5. Розвиток емоційного інтелекту: Розвиток емоційного інтелекту може бути ефективним засобом підвищення стресостійкості. Емоційний інтелект допомагає розуміти та керувати власними емоціями, а також ефективно взаємодіяти з іншими в стресових ситуаціях. (Бужинська С. М., Скляр С. С., Даніліч-Скакун А. А., 2021 рік)

Ці фактори можуть взаємодіяти між собою та сприяти формуванню високого рівня стресостійкості у студентському середовищі.

Так, емоційний інтелект є важливою складовою особистісної компетенції, яка допомагає особі керувати своїми емоціями та ефективно взаємодіяти з іншими людьми. Рефлексія, яка спрямована на емоційне самопізнання, дійсно є одним з ключових механізмів розвитку емоційного інтелекту.

У стресових ситуаціях рефлексія дозволяє особі усвідомлювати та розуміти свої власні емоції, а також їхні причини та наслідки. Це дозволяє людині краще контролювати свої реакції на стрес та знаходити конструктивні способи вирішення проблем. Крім того, рефлексія сприяє саморозвитку та самосвідомості, що також є важливими аспектами психологічного благополуччя особистості.

Таким чином, розвиток емоційного інтелекту, зокрема через вправи та практики рефлексії, може сприяти підвищенню стресостійкості та загального психологічного благополуччя. Здатність контролювати свої емоції, реагувати на стресові ситуації без переважання або недооцінки своїх емоцій може значно підвищити рівень самопочуття та ефективність у вирішенні проблем.

Розвинений рівень емоційного інтелекту допомагає людині краще розуміти свої власні емоції та реакції, а також ефективно керувати ними у відповідь на різноманітні життєві ситуації. Це може включати в себе такі дії, як визначення та вираження власних почуттів, встановлення границь, пошук позитивних способів впоратися зі стресом, а також використання стратегій саморегуляції, таких як глибоке дихання, медитація чи фізична активність.

Отже, розвиток емоційного інтелекту може позитивно впливати на стресостійкість особистості, допомагаючи їй краще адаптуватися до викликів та негативних факторів навколишнього середовища.

Розвиток резильєнтності є важливим аспектом в управлінні стресом та підвищенні стресостійкості. Резильєнтність означає здатність людини адаптуватися до складних життєвих обставин, подолати труднощі та стрімко відновитися після негативних подій чи стресових ситуацій. (Лазос Г.П., 2018)

За допомогою резильєнтності людина може розвивати здатність впоратися зі стресом, швидше відновлювати емоційну стійкість та продовжувати функціонувати ефективно. Це може включати в себе розуміння власних реакцій на стрес, пошук позитивних способів впоратися зі стресом та використання особистісних ресурсів для подолання викликів.

Копінг-стратегії, які використовуються для розвитку резильєнтності, можуть включати в себе прийоми активної проблемної поведінки (наприклад, пошук рішень), стратегії впоратися з емоціями (наприклад, відволікання від стресу), а також стратегії прийняття ситуації (наприклад, зосередження на позитивних аспектах ситуації). (Чернобровкін В.М., 2021)

Продовжуючи досліджувати проблему стресостійкості, ми роздивимось поняття та термін «копінг» (від англ. to cope – переборювати, долати, справлятися) з'явився в американській психології на початку 1960-х років.

Без сумніву, Річард Лазарус зробив значний внесок у розвиток теорії копінгу та розуміння його значення для управління стресом. Він був одним з перших, хто активно досліджував стратегії, які люди використовують для того, щоб впоратися зі стресом. Лазарус визначив копінг як постійний процес, який включає у себе когнітивні та поведінкові зусилля, спрямовані на управління стресом.

Ця концепція стала ключовою у розумінні того, як люди реагують на стресові ситуації та як вони забезпечують собі психологічний комфорт і психологічне благополуччя. Розуміння копінгу дозволяє визначити, які конкретні стратегії можуть бути корисними для різних людей та різних стресових ситуацій.

Дослідження Лазаруса та інших вчених у цій галузі допомогли розвинути різні моделі копінгу та зрозуміти, як вони можуть бути застосовані у клінічній та прикладній психології для поліпшення психічного здоров'я та підвищення стресостійкості людини. (Lazarus R.S., 1966)

Так, на думку вченого Ярослава Євгеновича Ляшина, основною метою копінгу як психологічного механізму є збереження оптимального рівня життєдіяльності та психологічного самопочуття особистості в умовах стресу. Це означає, що людина використовує різні стратегії копінгу для того, щоб впоратися зі стресом і зберегти свою функціональність та емоційний комфорт.

Щодо класифікації копінг-стратегій, дійсно, вона не є однозначною, і існують різні підходи до її формулювання. Проте, одним з загальноприйнятих

підходів є виділення трьох основних груп копінг-стратегій, які входять в методику «індикатору копінг-стратегій»:

1. Стратегії, спрямовані на вирішення проблеми: це спроби активно впливати на ситуацію, яка викликала стрес, шляхом розумного планування дій і пошуку рішень.

2. Стратегії, спрямовані на пошук соціальної підтримки: ці стратегії орієнтовані на залучення підтримки від різних людей або соціальних груп з метою отримання підтримки та підтримки в складних ситуаціях.

3. Стратегії, спрямовані на уникнення проблеми: це стратегії, які спрямовані на зменшення напруги, уникаючи або ухиляючись від стресогенних ситуацій або проблемних аспектів.

Кожна з цих груп стратегій може мати свої переваги та недоліки в залежності від конкретної ситуації та особистісних особливостей людини. (Ляшин Я. Є., 2017)

Дослідження Л. Степаненко підтвердило, що емоційні властивості особистості впливають на вибір копінг-стратегій у стресових ситуаціях. Особистісні риси, такі як емоційна збудливість, інтенсивність емоцій, емоційна лабільність, емоційна чутливість, експресивність та оптимістичність, можуть впливати на те, як людина реагує на стрес і які стратегії вона обирає для подолання стресу. (Степаненко Л.В., 2021 рік)

Наприклад, особа з високим рівнем емоційної збудливості може виявляти тенденцію до використання стратегій, спрямованих на уникнення проблеми, оскільки вона може переживати великий рівень емоційної реакції на стресори і шукати шляхи зниження цієї емоційної напруги. З іншого боку, особистість з високим рівнем оптимістичності може виявляти більшу схильність до використання стратегій, спрямованих на вирішення проблеми або на пошук соціальної підтримки, оскільки вона може бути більш впевненою у своїх можливостях впоратися зі стресом і прагне активно шукати рішень.

Таким чином, розуміння взаємозв'язку між емоційними властивостями особистості і вибором копінг-стратегій може допомогти в розробці індивідуалізованих підходів до управління стресом та підвищення рівня стресостійкості у людей.

Індивідуальні особливості стресостійкості є динамічними, тобто вони можуть змінюватися в часі під впливом різних зовнішніх і внутрішніх факторів. Ці особливості визначаються рівнем і розвиненістю окремих функцій цілісної системи, а також взаємодією чотирьох структурних компонентів: особистісного, соціального, типологічного і поведінкового.

На стресостійкість особистості впливають об'єктивні і суб'єктивні психологічні характеристики стресової ситуації та її когнітивна репрезентація. Також важливою є типологічна, особистісна властивість і компетентність у подоланні стресогенних навантажень.

Стресостійкість можна розглядати як особистісний симптомокомплекс, який формується в онтогенезі і виявляє певні відхилення при патологічних станах. Цей комплекс має свою структурну організацію, яка розвивається протягом життя людини.

Одним з важливих аспектів стресостійкості є адаптаційний потенціал. Це здатність організму адаптуватися до стресорів і зберігати стійкість функціонування у складних умовах. Зниження адаптаційного потенціалу може виявлятися в різних симптомах, таких як втома, розлади сну, зниження імунітету та інші.

Біполярна структура організації факторів також є важливим аспектом. Вона описує взаємозв'язок між різними факторами, які впливають на стресостійкість. Це може включати рівень загрози, наявність ресурсів для подолання стресу, а також індивідуальні реакції на стресори.

Диференційованість стресостійкості вказує на різні аспекти, які можуть бути враховані при оцінці цього психологічного явища. Це може включати як



фізіологічні, так і психологічні аспекти стресостійкості, а також індивідуальні різноманітні відповіді на стрес.

Отже, розуміння стресостійкості як особистісного симптомокомплексу дозволяє більш комплексно підходити до вивчення та оцінки цього психологічного явища.

В результаті проаналізованої літератури, можна припустити, що стресостійкість є інтегративною властивістю особистості. Пов'язана вона з цілою системою нашарування елементів, що представлені комплексом когнітивних, інтелектуальних, емоційних, особистісних властивостей. Індивідуальні відмінності в ступені виразності стресостійкості обумовлюються якісними й кількісними характеристиками властивостей особистості, які складають даний комплекс.

### **1.3. Психологічні чинники особистості, що впливають на формування стресостійкості.**

Так, стресостійкість, як і багато інших аспектів особистості, схильна до змін протягом життя. Дорослі люди, які вже мають досвід подолання стресових ситуацій, можуть мати більшу впевненість у своїх можливостях і навичках управління стресом. Однак нові життєві обставини та стресові події можуть створювати нові виклики, які вимагатимуть адаптації та розвитку стресостійкості.

Соціальне оточення, включаючи професійну сферу, може створювати різноманітні стресові ситуації, такі як вимоги до роботи, конфлікти на робочому місці, несприятливі умови праці, труднощі у міжособистісних відносинах та багато іншого. Розвиток і підтримка стресостійкості стають критичними для забезпечення психічного та емоційного благополуччя, а також для підвищення продуктивності та ефективності у різних сферах життя.

Вивчення психологічних умов розвитку стресостійкості дозволяє розкрити ключові фактори, які сприяють адаптації до стресових ситуацій та збереженню психічної стійкості. Це може включати розвиток психологічних навичок управління стресом, підтримку соціальну та емоційну, розуміння власних емоцій та думок, а також розвиток позитивних психологічних установок та життєвих стратегій.

Теорія Л. Карстенсена дійсно вказує на цікаву закономірність перетворення стресу на стресостійкість, особливо у контексті розвитку з юнацтва до дорослості. У юнацькому віці основна увага зазвичай спрямовується на розширення соціальних контактів, що може бути стресовим через невизначеність, нестабільність та нові виклики, які супроводжують цей процес. Однак, з віком, коли людина набуває досвіду та стабільності, вона частіше схильна підтримувати сталі, вже сформовані соціальні контакти. Це може допомагати у формуванні ресурсів для подолання стресу та розвитку стресостійкості. Таким чином, те, що спочатку може викликати стрес, з часом може стати джерелом сили та опори. (Карстенсен, 2010 рік)

Далі, висновки науковців Г. Лабуві та М. Дево підкреслюють важливість життєвого досвіду та аналітичних здібностей у регулюванні емоцій. Дорослі люди, маючи більший життєвий досвід, зазвичай мають більше навичок у розумінні та аналізі своїх емоцій. Вони можуть використовувати цей досвід, щоб краще регулювати свої емоції в стресових ситуаціях. Здатність аналізувати та робити висновки допомагає їм знаходити ефективні стратегії подолання стресу та протистояння негативним емоціям. Такий підхід може сприяти підвищенню рівня стресостійкості та покращенню психологічного благополуччя. (G. Labouvie-Vief, M. Devoe 1991)

Цікаво порівняти погляди вчених щодо стресостійкості у дорослому віці. Сформовані та дорослі особистості завдяки своєму життєвому досвіду та сформованим цінностям, є більш стресостійкими. Вони виділяють стійкий

світогляд, мотивацію та цілеспрямованість як фактори, що сприяють здатності дорослих впоратися зі стресом.

Проте позиція інших зарубіжних вчених підкреслює зниження рівня стресостійкості у працівників після 36 років. Їхні емпіричні дослідження вказують на тенденцію, що з віком може відбуватися зниження стресостійкості, особливо серед працівників небезпечних професій.

Ці протилежні точки зору можуть бути пояснені різними методологічними підходами, обраними вченими, а також різними контекстами досліджень. Важливо враховувати індивідуальні особливості та умови, в яких досліджувалася стресостійкість, щоб отримати більш повне розуміння цього питання.

Отже, аналіз психологічних праць зарубіжних та українських дослідників дає змогу зробити висновок про те, що порівняно з іншими віковими періодами дорослість є найбільш стресостійким віком людини.

Дослідники Дж. Ормел, Р. Сандерман та Р. Стюарт виявили три основні особистісні змінні, які впливають на стресостійкість людини: нейротизм, самооцінку та локус-контроль.

1. Нейротизм відображає схильність особистості до емоційної нестійкості, тривожності та депресивних станів. Особи з високим рівнем нейротизму можуть відчувати більший рівень стресу та важче з ним справлятися.

2. Самооцінка визначає, наскільки позитивно чи негативно людина оцінює саму себе. Висока самооцінка може сприяти більш ефективному протистоянню стресовим ситуаціям, оскільки вона може підвищити впевненість та віру у власні здібності.

3. Локус-контроль визначає, наскільки людина вірить у контроль над власним життям. Особистості зі зовнішнім локусом-контролю схильні вважати, що події в їхньому житті залежать від зовнішніх факторів, тоді як особистості з

внутрішнім локусом-контролю вірять, що вони самі можуть впливати на свою долю. Внутрішній локус-контролю часто асоціюється з більшою стресостійкістю, оскільки вона може стимулювати активну поведінку та шукає рішень у стресових ситуаціях.

Ці фактори можуть бути корисними для розуміння та прогнозування, як люди реагують на стрес і як вони його подолають. (J. Ormel, R. Sanderman, R. Stewart, 1998).

Ще один підхід від С. Мадді, де стресостійкість і психологічна еластичність сприймаються як взаємопов'язані концепти. За цим підходом, розвиток цих якостей залежить не лише від зовнішніх обставин і поточного стану особистості, але і від соціально набутих умінь, навичок та якостей.

Такий підхід підкреслює важливість внутрішньої роботи над собою, зокрема, над усвідомленням свого "Я", керуванням своєю поведінкою та емоціями, а також розвитком оптимізму та здатності долати труднощі. Розглядання стресостійкості як психологічної еластичності дозволяє бачити цю якість як щось, що може бути розвинутим і покращеним у будь-якому віці. (Maddi S., 2006)

Так, ця відмінність між стресостійкістю індивідів зі слабкою та сильною нервовими системами може бути ключовою у реакції на стрес. Люди з різним рівнем нервової стійкості можуть краще адаптуватися до певних видів стресорів через їхню реакцію на них.

Ті, хто мають слабку нервову систему, можуть бути більш вразливими до монотонних стресових ситуацій, оскільки вони можуть швидше відчувати насичення стресом у довготривалих, рутинних ситуаціях. Натомість, особи з сильною нервовою системою можуть краще справлятися з екстремальними стресовими ситуаціями, оскільки вони можуть мати більшу терплячість та реакцію на виклики.

Також важливо враховувати, що тривожність може негативно впливати на ефективність діяльності під час стресу, оскільки вона може спричиняти розсіювання уваги, погіршувати концентрацію і призводити до погіршення результатів.

Внутрішні чинники, що вказує В.М. Корольчук, грають ключову роль у формуванні та розвитку стресостійкості особистості. "Я-концепція" відображає спосіб, як людина сприймає себе, свої здібності та можливості, що може впливати на її впевненість у собі.

Когнітивний розвиток та розвиненість комунікативної сфери можуть сприяти усвідомленню та адаптації до стресових ситуацій. Змістовні характеристики структурних компонентів стресостійкості, як урівноваженість, низький рівень тривожності та мотивація досягнень, також впливають на здатність особистості протистояти стресу.

Ці внутрішні чинники разом із зовнішніми факторами можуть визначати рівень стресостійкості особистості та її здатність ефективно адаптуватися до стресових ситуацій. (Корольчук В.М., 2009 рік)

Певні індивідуальні особливості, досліджені групою вчених, дійсно можуть суттєво впливати на стресостійкість особистості. Наприклад, тривожність може зробити людину більш уразливою до стресу, тоді як оптимізм може сприяти кращому подоланню стресових ситуацій. Локус-контроль вказує на те, наскільки людина сприймає себе як контролера свого життя, що може впливати на її реакцію на стрес.

Важливо пам'ятати, що ці особливості можуть виявлятися і взаємодіяти між собою у різних ситуаціях. Наприклад, особистість з вираженою схильністю до конфліктів може бути більш схильною до стресу в ситуаціях конфліктів або несприятливих міжособистісних взаємин.

Також важливо враховувати контекстуальні фактори, такі як соціальна підтримка та загальний рівень стресу в житті людини. Ці фактори можуть

впливати на те, як індивідуальні особливості виявляються та впливають на стресостійкість.

Так, виправдано вказати, що ці особистісні чинники відіграють значну роль у визначенні рівня стійкості до стресу. Ось короткий огляд їх впливу:

1. Властивості нервової системи і темперамент: Це включає в себе реактивність та чутливість нервової системи, яка може визначати, наскільки швидко людина реагує на стресові ситуації та наскільки інтенсивно вони відчуються;
2. Тривожність: Висока тривожність може зробити людину більш схильною до стресу та важче подолати його наслідки;
3. Самооцінка і локус-контроль: Сильна самооцінка та внутрішній локус контролю можуть сприяти позитивній адаптації до стресу, тоді як відчуття безсилля та зовнішній локус контролю можуть підвищити рівень стресу;
4. Оптимістичний або песимістичний стиль мислення: Оптимістичне бачення ситуацій може сприяти кращій адаптації до стресу, тоді як песимістичний погляд може погіршити ситуацію;
5. Соціальні настанови, цінності та мотивація: Ці фактори можуть визначати, як людина реагує на стресові ситуації та які стратегії вона використовує для їх подолання;
6. Ступінь конфліктності та моральна нормативність. Висока конфліктність та низька моральна нормативність можуть зробити людину більш вразливою до стресу, тоді як відсутність конфліктності та висока моральна нормативність можуть зменшити вплив стресових факторів.

Цікавим є дослідження типів нервової системи або темпераменту. Вони можуть впливати на те, як людина реагує на стресові ситуації. Ось коротка характеристика впливу різних типів темпераменту на стресостійкість:

Меланхолічний тип - люди з цим типом темпераменту можуть бути більш схильними до поглибленого роздуму над стресовими ситуаціями, що може призводити до вищого рівня тривожності та чутливості до стресу;

Флегматичний тип – це люди, зазвичай, характеризуються спокійним та збалансованим підходом до життя. Вони можуть бути менш схильними до емоційних вибухів та більш здатними до збереження стабільності під час стресових ситуацій;

Холеричний тип- це люди як правило, мають велику енергію та високий рівень активності. Їхня енергія може приводити до емоційних вибухів, але через їхню короткочасність, вони можуть швидше відновлюватися після стресу.

Сангвінічний тип - це люди з цим типом темпераменту часто проявляють оптимізм та життєрадісність, що може допомогти їм ефективно подолати стрес та зберігати позитивний настрій під час негативних ситуацій.

Розуміння впливу типів темпераменту на стрес може допомогти людині розробити стратегії адаптації та підвищити її стресостійкість. Враховуючи те, Цікаві спостереження! Схоже, що відповідь на стрес може значно відрізнятись залежно від типу нервової системи і темпераменту.

Варто враховувати, що представники слабкої нервової системи можуть виявляти високу продуктивність у середньостресових ситуаціях, оскільки вони можуть відчувати певний стимул і мобілізувати свої ресурси. Однак, при збільшенні напруги їхні реакції можуть стати менш ефективними, і це може призвести до погіршення результатів роботи.

Представники сильної нервової системи можуть краще мобілізувати свої ресурси під час стресових ситуацій, що дозволяє їм зберігати високий рівень стресостійкості і продуктивності навіть при значній нарузі.

Також важливо відзначити, що рівень тривожності може впливати на стресостійкість. Люди з вираженою тривожністю можуть бути більш схильними

до стресу, що може впливати на їх здатність ефективно працювати у стресових ситуаціях.

Німецький та американський психолог, психотерапевт Курт Левін вважав, що надмірно завищена самооцінка може стати причиною негативних наслідків, особливо в контексті стресу. Якщо людина завищує своє власне значення, вона може стати більш схильною до ризику і переоцінювати свої можливості. Це може призвести до невдач, оскільки вона може недооцінити складності та вимоги ситуації, що спричиняє стрес.

З іншого боку, занадто низька самооцінка також може бути проблемою. Якщо людина відчуває себе недостатньою або безцільною, це може призвести до втрати мотивації і самоповаги, що також може посилити вплив стресу на них. (Kurt Lewin, 1995)

Дослідження К. В. Кім вказує на те, що люди з низькою самооцінкою можуть мати певні труднощі у контролі стресу через два основні фактори. По-перше, вони можуть відчувати вищий рівень страху або тривожності в умовах загрози порівняно з тими, у кого самооцінка є позитивною. Це може бути пов'язане з їхнім негативним самосприйняттям і відчуттям власної непридатності або недостатності. По-друге, люди з низькою самооцінкою можуть бути менш енергійними у вживанні превентивних заходів та мати більш фатальні переконання, що не можуть нічого зробити для запобігання негативним наслідкам. Вони можуть уникати труднощів через переконання, що не зможуть з ними впоратися.

Отже, розуміння цих факторів може бути корисним для розвитку програм і стратегій підтримки та підвищення стресостійкості у людей з низькою самооцінкою. (Кім К.В., 2008 рік).

Самооцінка справді є ключовим компонентом особистості, який визначає, як людина сприймає себе і своє місце у світі. Адекватно високий рівень самооцінки може сприяти розвитку позитивних рис особистості, таких як



впевненість у собі, мотивація досягнення, ефективність у вирішенні завдань, а також взаємодія з іншими людьми. Люди з адекватно високою самооцінкою частіше схильні до конструктивної самокритики, що дозволяє їм покращувати свої навички та досягати більш високих результатів у своїй діяльності.

Важливо зазначити, що самооцінка може бути впливовою на вибір цілей та стратегій досягнення, а також на здоров'я та добробут особистості. Від неї залежить імовірність прийняття важливих рішень, включаючи реакції на стресові ситуації. (Ткачук Т.А. 2011 рік )

Виходячи із поняття самооцінки, що позитивно впливає на активність людини у боротьбі зі стресом, то вона є однією із основних психологічних умов розвитку стійкості до стресу.

Дослідження психолога Д.В. Аверіла показали, що типи особистісного контролю можуть відігравати різні ролі в реакції на стрес. Наприклад, підвищений поведінковий контроль може допомогти людині активно змінювати стресогенні ситуації або шукати способи їх подолання. Когнітивний контроль може впливати на те, як людина сприймає інтерпретує стресові події, що також може впливати на її реакцію на стрес. Контроль рішучості може визначати, наскільки ефективно людина обирає стратегії управління стресом. (Averill .R., 2004)

Мотивація відіграє ключову роль у розвитку стресостійкості особистості. Г. Сельє звернув увагу на те, що однією з особливостей людської мотивації є альтруїстичний егоїзм, коли особа прагне досягнення успіху не лише для збереження власного життя, але й для отримання визнання та допомоги іншим. Це відображається у тому, що людина, яка має альтруїстичні мотиви, може переживати стресові ситуації з більшою ефективністю та стійкістю через свою готовність допомагати іншим та сприймати це як частину своєї особистісної місії. Такий підхід може створювати внутрішній імпульс для подолання стресу

та досягнення успіху як для себе, так і для оточуючих. (Наугольник Л.Б., 2015 рік)

Згідно теорії Йоркса – Додсона існує оптимальний рівень мотивації, при якому ефективність діяльності є найвищою. Збільшення мотивації може покращити результативність до певного моменту, але якщо мотиваційна напруга стає надто великою, це може призвести до погіршення ефективності. (Додсон А. Х., Дж. Йоркс, 1917)

Внутрішня мотивація, пов'язана з самореалізацією та задоволенням від процесу та результату діяльності, може стимулювати акумуляцію успішних результатів у подоланні стресових ситуацій. Це означає, що людина, яка має внутрішню мотивацію, виявляє більшу стійкість до стресу і здатна досягати більш успішних результатів у подоланні викликів. Таким чином, внутрішня мотивація є важливим фактором у формуванні стресостійкості особистості.

Дослідження соціального психолога Джерольда Грінберга підтверджує важливість управління конфліктами для зниження рівня стресу та підвищення стресостійкості особистості. Успішне вирішення конфліктів може сприяти поліпшенню міжособистісних відносин, зменшенню кількості стресорів та рівня тривожності, а також підвищенню самооцінки. Особливості стилю спілкування, які сприяють зменшенню конфліктності, включають:

- Прояв інтересу до позиції співрозмовника та здатність виявити розуміння до його точки зору.

- Гнучкість мислення, що дозволяє знаходити компромісні рішення та уникати жорсткої позиції.

- Використання конструктивної критики, яка спрямована на поліпшення ситуації та вирішення проблеми, а не на критику особистості.

Навпаки, неконструктивні особливості стилю спілкування, такі як небажання виявляти розуміння, прагнення до перемоги в будь-яких обставинах

та відсутність гнучкості мислення, можуть сприяти збільшенню конфліктності та, відповідно, стресу. ((Jerold J. Gilbert, 2007)

Виходячи із результатів аналізу літератури, ми дійшли до думки, що відсутність конфліктності може сприяти розвитку стресостійкості через кілька механізмів. По-перше, відсутність конфліктів може зменшувати кількість стресових ситуацій, які виникають з різноманітних непорозумінь і конфліктів з оточуючими. Це може допомагати зберегти психологічний комфорт та знизити рівень стресу. По-друге, люди, які не схильні до конфліктів, зазвичай легше співпрацюють з іншими під час розв'язання проблем. Вони можуть швидше знаходити конструктивні рішення та уникати конфліктних ситуацій, що також сприяє зниженню рівня стресу. (Наугольник Л.Б., 2015)

Якщо особистість відповідає загально прийнятим моральним нормам та має власні пріоритети, які збігаються з цими нормами, вона може відчувати більшу впевненість у своїх діях і бути більш впевненою у виконанні діяльності. Це може створювати позитивні умови для розвитку стресостійкості.

З іншого боку, особистісні конфлікти, які виникають через розбіжність між загальноприйнятими моральними нормами та власним баченням, можуть призводити до внутрішньої напруги. Ця напруга може впливати на розвиток стресостійкості, зробивши особистість більш вразливою до стресу.

Отже, врахування моральних пріоритетів та суспільної думки може бути важливим фактором у формуванні і розвитку стресостійкості.

#### **1.4. Концептуальна модель**

Для проведення дослідження була розроблена концептуальна модель соціально психологічних чинників, що впливають на формування стресостійкості. Концептуальна модель дослідження представлена на рисунку 1.1.

Проводячи аналіз наукових джерел ми виявили що на формування стресостійкості впливають: когнітивні, емоційні, поведінкові та соціальні компоненти. Оскільки саме поняття феномену стресостійкості роздивляється як мультимодальне, то його варто роздивитись із різних контекстів. Фундаментальним для формування стресостійкості є біологічні, генетичні, психологічні та соціальні платформи.

На схемі концептуальної моделі представлено адаптаційний потенціал. Це показник, який відповідає за ступінь адаптації до певних умов та обставин життя, яке постійно змінюється під впливом кліматично – екологічних та соціально-економічних факторів. При зменшенні адаптаційного потенціалу порушується сон, швидка втомлюваність та послаблюється імунітет. Основну роль в підтримці адаптаційного потенціалу відіграє фізичне навантаження – заняття спортом, та загартовування.

Серед суб'єктних чинників, які впливають на соціально-психологічні фактори ми виділили вік, тривожність для подальшого дослідження.

Особливу увагу ми приділяємо копінг стратегіям, оскільки саме копінг об'єднує в собі три компоненти стресостійкості: поведінкові, когнітивні та емоційні. (Вдовиченко А.В., 2013рік)

Стратегія вирішення проблем – це вважається активною поведінковою стратегією, людина використовує всі наявні поведінкові ресурси для ефективного вирішення проблеми. Основою такої поведінки є реакція-відповідь як реакція на стресор.

Стратегія пошуку соціальної підтримки – активна стратегія яка полягає у зверненні за допомогою для вирішення складних, стресових ситуацій до друзів, сім'ї, значущих інших людей. (Бранон 2009 рік)

Стратегія уникнення – спосіб уникнути взаємодії із іншими людьми, довколишнім світом. Людина може використовувати пасивні методи уникнення, такі як хворобу або вживання алкоголю та наркотиків. Ці стратегії можуть мати різний ефект в залежності від конкретної стресової ситуації, віку та ресурсів особистості. Іншим варіантом цієї стратегії є спроба змиритися з ситуацією і

прийняти її як необхідну, навчаючись співіснувати з новими умовами, які неможливо змінити об'єктивно, і розглядаючи їх як частину життя. У психологічній практиці така поведінка часто оцінюється як найбільш продуктивна в ситуаціях втрати, таких як смерть близької людини або втрата здоров'я. В таких ситуаціях зусилля спрямовані на зміну власного ставлення до ситуації, урахувавши незворотні негативні обставини. Ця стратегія може стати однією з провідних у поведінкових стратегіях формування адиктивного поведінки, спрямованого на зняття та уникнення емоційної напруги у стресових ситуаціях через психофармакологічну редукцію. (Ткачук Т.А., 2011)



*Рис. 1.1* Концептуальна модель дослідження впливу психологічних та соціальних чинників особистості на формування стресостійкості

## Висновки до розділу I

На сьогоднішній день питання стресостійкості особистості, стресостійкості в професійній психологічній діяльності вивчається науковцями у багатьох галузях: психології, медицини, біології, соціології, педагогіки та інших гуманітарних наук. Значення стає більше міждисциплінарного характеру. У наукових джерелах поняття стресостійкості пояснюється наступним – це здатність чинити опір стресовим подіям.

У психологічних джерелах використовуються десятки значень, які вживаються як синоніми поняття «стресостійкість», зокрема: емоційна стійкість, психічна та психологічна стійкість, екстремальна стійкість, особистісний адаптаційний потенціал. Охарактеризовано структурні компоненти стресостійкості, виокремлені різними вченими, а також соціально-психологічні чинники, які впливають на рівень її розвитку.

Цілісної концепції стресостійкості особистості не існує. Кожен вчений, дослідник, науковець сформулював власний погляд на феномен стресостійкості, ґрунтуючись на основі своїх міркувань. В загальному плані, під поняттям феномену стресостійкості розуміють спроможність людини протистояти негативному впливу стрес-факторів, стресових подій, що зумовлена індивідуальним набором її вроджених і набутих психологічних і фізіологічних властивостей.

Для дослідження стресостійкості ми використали концептуальну модель, в якій роздивились феномен із різних контекстів враховуючи його біологічні, генетичні, психологічні та соціальні підґрунтя. Розділили на адаптаційний потенціал, особистісні змінні, поведінкові фактори, когнітивні та емоційні фактори, соціально-психологічні фактори, які діляться на суб'єктні та об'єктні складові.

## РОЗДІЛ II

### МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

#### 2.1. Методики та організація дослідження

Метою емпіричного дослідження є теоретично та емпірично дослідити соціально-психологічні чинники стресостійкості у психологів в умовах війни. На початку нашого досліджування були висунути наступні гіпотези:

1. Чим вищі оптимістичні настрої тим більше показники стресостійкості.
2. У психологів показники згідно з теорією прив'язаності відповідають більше надійному типу прив'язаності, а ніж у представників інших професій.
3. Чим вище рівень стресостійкості тим нижче рівень тривожності.
4. Респонденти, які мають індивідуальну терапію мають вищий рівень стресостійкості.

На рисунку 2.1. зображено використання методик до концептуальної моделі.



Рис 2.1. Розподіл методик згідно концептуальної моделі

Емпіричне дослідження соціально-психологічних чинників стресостійкості у психологів під час війни проводилося у п'ять етапів:

- *Перший етап* - сформулювати соціально-демографічні запитання відповідно до мети дослідження та розмістити у продуманій послідовності;
- *Другий етап* - підбір діагностичного інструментарію для дослідження.
- *Третій етап* - спрямований на фактичний збір даних респондентів через гугл-форму;
- *Четвертий етап* - обробка та статистичне опрацювання даних;
- *П'ятий етап* – інтерпретація отриманих результатів.

У таблиці 2.1. представлений короткий опис обраних методик.

Табл.2.1.

**Таблиця обраних методик дослідження**

Автор/Адаптація	Назва	Шкали	Що досліджує
Ч. Карвер 1994р. (адаптація Лукова С.В.)	Методика диспозиційного оптимізму обрано LIFE (Life orientation test - revised – (LOT-R)	Оптимізм  Песимізм  Диспозиційний оптимізм	Виявлення диспозиційного оптимізму та оптимістичних/песимісти чних очікувань
К. Карвер 2013р. (адаптація Семків І.)	«Тест на визначення якості прив'язаності» (Measure of Attachment Qualities - MAQ)	Безпека Уникнення Амбівалентність занепокоїння Амбівалентність заглиблення у себе	Тип прив'язаності: надійний т.п.; уникаючий т.п.; тривожно – амбівалентиний т.п.; дезорганізований тип прив'язаності
Чарльз Спілбергер 1970р. (адаптація Ю.Л.Ханін)	Опитувальник тривоги Спілбергера (State- Trait Anxiety Inventory, STAI)	Реактивна тривожність Ситуативна тривожність	Оцінюється поточний стан ривоги «на зараз»;  Оцінюється схильність суб'єкта до тривоги
К.Коннор та Дж.Девідсон 2003р.(Шаповал, Школіна)	Шкала стресостійкості, CD-RISC 10	Рівень стресостійкості	Психологічна резильентність



Першою методикою є шкала тривоги Спілбергера (State-Trait Anxiety Inventory, STAI). Вона була розроблена у 1970 році, використовують тест у модифікації Ю. Л. Ханіна (1976р.). Ця методика, оцінюючи реактивну та особистісну тривожність, надає можливість самооцінки у відношенні до двох основних аспектів тривожності. Реактивна тривожність відображає емоційні реакції та переживання, що виникають у людини в конкретних ситуаціях або в певний момент часу. Це може включати напругу, занепокоєння, нервозність тощо, які спричинені конкретними подіями або факторами.

Особистісна тривожність, з іншого боку, є більш стійкою характеристикою особистості, що відображає загальну схильність до занепокоєння, тривоги та сприйняття широкого спектру ситуацій як потенційно загрозливих. Це може бути пов'язано з тенденцією сприймати навколишній світ як небезпечний або з утриманням постійного стану тривоги навіть у відсутності конкретних стресорів.

Другою методикою було обрано «Тест на визначення якості прив'язаності» (Measure of Attachment Qualities - MAQ). Цей тест, розроблений К. С. Карвером та адаптований І. Семків у 2013 році, становить важливий інструмент для вимірювання типів прив'язаності у людей. Його структура, що включає чотири шкали, відображає різноманітні аспекти прив'язаності, враховуючи різні стилі та характеристики цього психологічного явища.

Кожна з цих шкал, такі як "безпека", "уникнення", "амбівалентність занепокоєння" та "амбівалентність заглиблення у себе", відображає різні відтінки та варіації прив'язаності, які можуть бути присутні у людей. Це допомагає отримати більш повне уявлення про індивідуальні характеристики прив'язаності та їх вплив на поведінку та емоційний стан особистості.

Третьою методикою, нами було обрано LIFE ORIENTATION TEST-REVISED – (LOT-R) методика диспозиційного оптимізму Ч. Карвера, М. Шейера. Адаптація Лукова С.В. Розроблена у 1994 році. Інструментом для

діагностики диспозиційного оптимізму та оптимістичних або песимістичних очікувань у клінічних дослідженнях. У своїй роботі ми обирали дану методику спираючись на дослідження, яке було проведено в рамках валідизації української версії методики диспозиційного оптимізму, де було доведено прямий зв'язок диспозиційного оптимізму з оптимістичністю та стійкістю життєвих завдань. Проведене дослідження відображає взаємозв'язок між високим рівнем оптимізму з наполегливістю, гнучким управлінням та відданістю меті.

Диспозиційний оптимізм Ч.Карвера, М.Шейера має в основі ідею про те, що поведінка людини формується навколо певної мети і націлена на досягнення конкретної цілі. Другий елемент цієї моделі – це очікування, які виявляються в почуттях упевненості або сумнівах стосовно досягнення поставлених задач. Виходячи з цього підходу, оптимістами були ті, хто схильний очікувати позитивного від майбутнього. Вчені виокремлюють поняття диспозиційного оптимізму, визначаючи його як особистісний фактор, який відображає установки щодо майбутніх можливостей та очікувань індивідом сприятливого результату майбутніх подій (Carver C.S., 2010)

Четвертою методикою була обрана шкала резилієнсу Коннора — Девідсона-25 (CD-RISC-25). Ця шкала стресостійкості розроблена у 2003 році, але з часом виявлені певні обмеження у запропонованій версії і тому розроблено нову версію — CD-RISC-10. (Адаптована Школіною Н.В., Шаповал І.І., Орловою І.В., Кедик І.О., Станіславчук М.А.). Обрана шкала для дослідження базується на різноманітних теоретичних моделях життєстійкості, що враховують різні аспекти психологічного здоров'я та здатності до адаптації. (Чиханцова О., 2021). Модель була розроблена на теоретичних засадах: сильна цілеспрямованість, відважність, контроль (Хосе А. Кобас, 1979). Несприятливий життєвий досвід захищає від психічних розладів за наявності; адаптивність до змін, особиста ефективність, почуття гумору та підтримка людей (Майкл Раттер, 1985); та нормальне пристосування внаслідок травматичного досвіду (резилієнс).

Кількість теорій які вміщуються в даній моделі визнано мультимісним конструктом (Connor & Davidson, 2003).

## 2.2. Характеристика вибірки учасників дослідження

В дослідженні приймали участь 80 респондентів віком від 18 до 59 років. 22 чоловіка (27,5%); 58 жінок (72,5%).

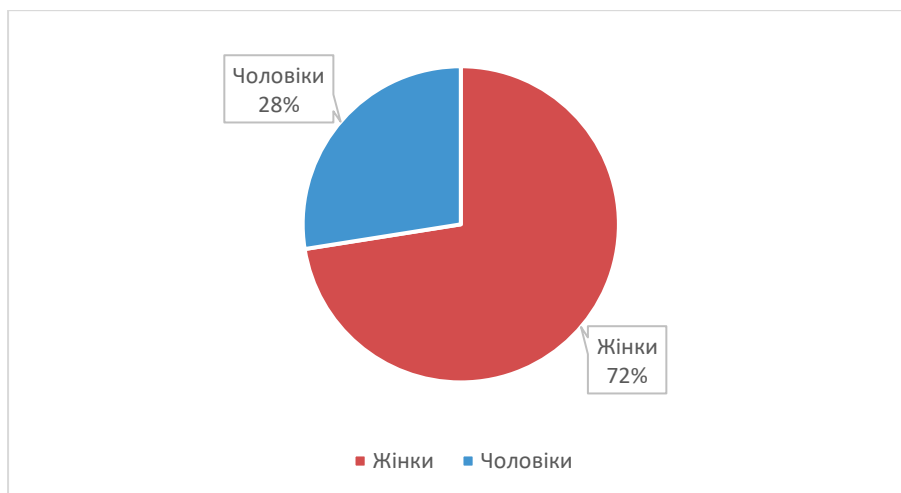
- експериментальна група в кількості 46 осіб (55%) – мають психологічну освіту та займаються професійною психологічною діяльністю;
- контрольна група в кількості 34 осіб (42,5%): представники інших професій, не пов'язані з психологією.

Розподіл представлений на рисунку 2.2.



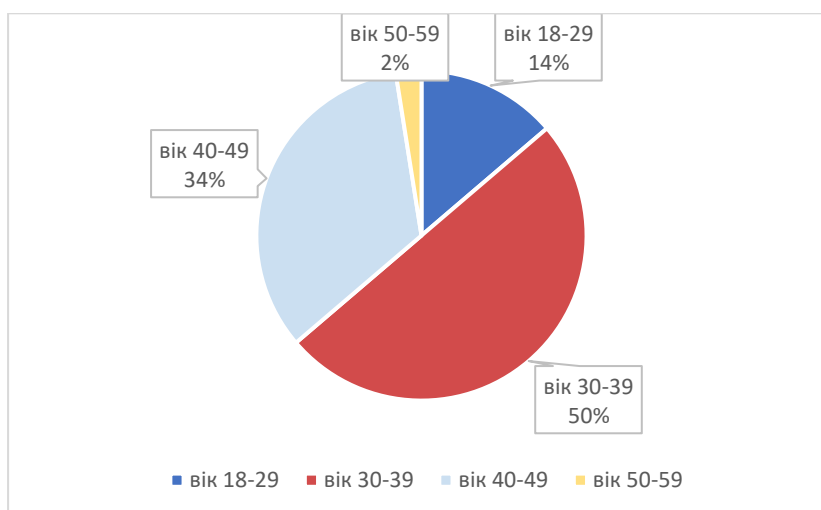
Рис.2.2. Розподіл чисельності експериментальної та контрольної групи

Розподіл респондентів за статями представлений на рис. 2.2. 22 чоловіка (27,5%); 58 жінок (72,5%).



*Рис.2.3. Розподіл респондентів за статями*

За віком респонденти розділились на такі групи: 18-29 років (11 осіб), 30-39 років (40 осіб), 40-49 років – (27 осіб), 50-59 років (2 особи).



*Рис. 2.4. – Розподіл респондентів за віком*

Всі респонденти експериментальної та контрольної групи мають вищу освіту або здобувають другу освіту. Показники з відмітками про середню освіту незначні.

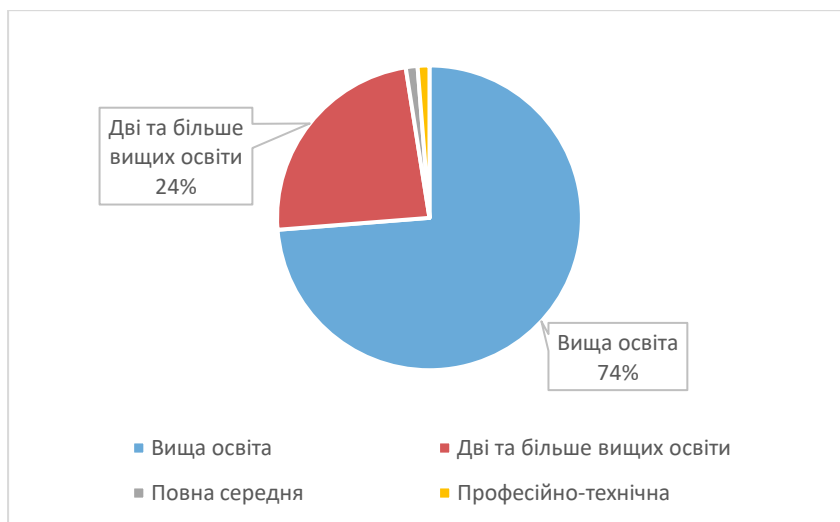


Рис. 2.5. Розподіл за здобутою освітою респондентів

На діаграмі сімейного статусу, більша частина респондентів з експериментальної групи (78,3%) та контрольної групи (79,4%) відповіли, що знаходяться у стосунках (офіційний/ цивільний шлюб або перебувають у стосунках). Співвідношення між експериментальною та контрольною групами представлено на рис. 2.6.



Рис. 2.6. Показники перебування у стосунках (експериментальна та контрольна група)

На рисунку 2.7. представлені дані про наявність у респондентів дітей. З загальної кількості 80 респондентів 33 (41,3%) людини не мають дітей, та 47 осіб (58,8%) мають дітей.

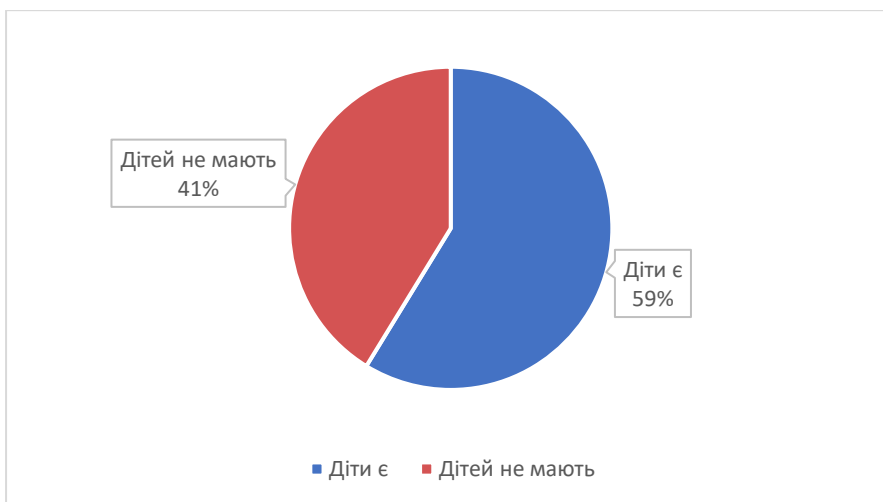


Рис.2.7. Наявність та відсутність дітей у респондентів

На рисунку 2.8. представлені дані окремо по респондентам експериментальної та контрольної групи за наявності дітей.

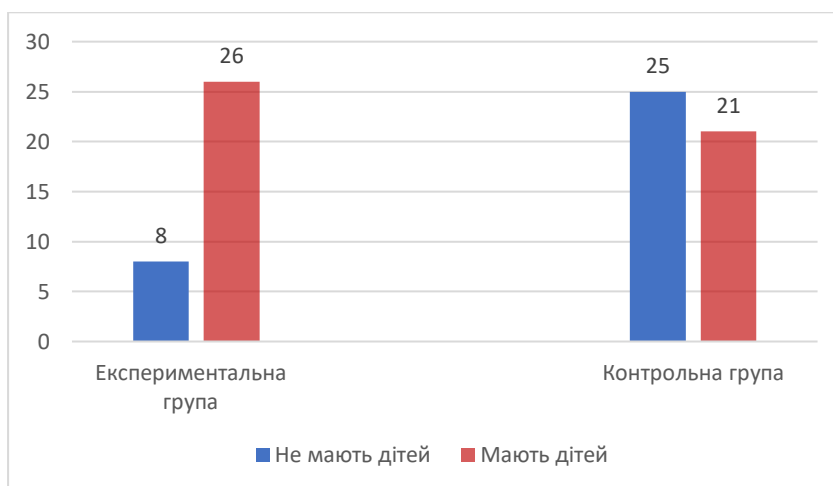
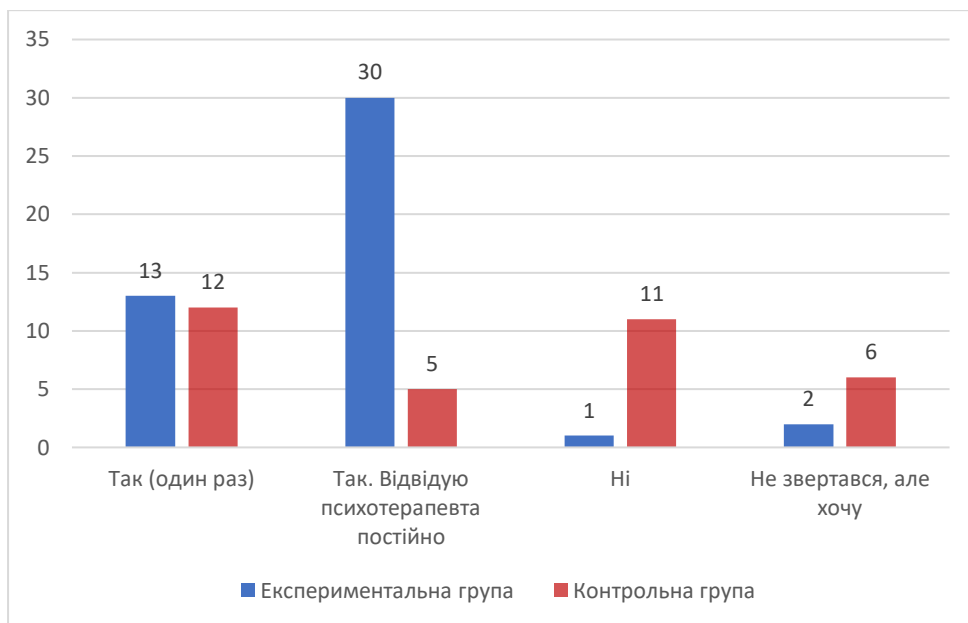


Рис 2.8. Розподіл по дітям по експериментальній та контрольній групі

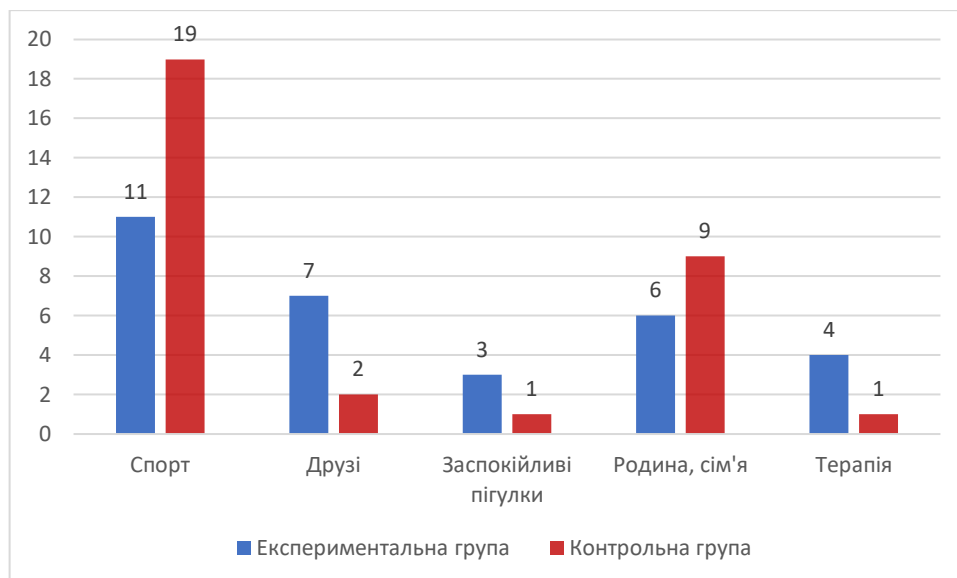
В анамнестичній анкеті ми також збирали дані про звернення за психологічною допомогою до психологів чи психотерапевтів. Маємо такі результати представлені на рисунку 2.9.



*Рис. 2.9.* Розподіл експериментальної та контрольної групи за зверненнями до психолога.

Варто відмітити, що за результатами зібраних даних психологи найчастіше звертались по допомогу до колег. 30 осіб з 46 опитаних з експериментальної групи відвідують психотерапевтів або психологів на постійній основі, та 13 осіб звертались один або декілька разів. Тобто майже 93% з експериментальної групи. Серед учасників контрольної групи 50% людей звертались до психологів і лише 14% постійно відвідують психолога або психотерапевта.

Респондентам також було запропоновано відповісти на питання «Яким чином вони справляються зі стресом?». Відповіді були запропоновані з можливістю сформулювати власний варіант. Ми умовно розділили, та продемонстрували на Рис. 2.8. найчастіші варіанти відповідей.



*Рис.2.10.* Розподіл за відповідями на питання «Як ви справляєтесь зі стресом?» Експериментальна та контрольна групи.

Нашу цікавість тут привертає шкала «Спорт». Із нашого дослідження, спираючись на концептуальну модель (Рис 1.1.), можна сказати, що однією із опор формування стресостійкості є адаптаційний потенціал із складовою «енергія». Саме потреба у відновленні енергії передбачає і можливе при занятті спортом.

## Висновки до другого розділу

З метою емпіричного дослідження виявлення соціально-психологічних чинників стресостійкості психологів під час війни ми підібрали чотири психодіагностичних методик. У своєму дослідженні ми спирались на проаналізовані наукові джерела, які вказують на те, що поняття стресостійкості розглядається як багатогранний феномен.

Отже, ми виділили чотири аспекти у цій області, а саме: когнітивні, емоційні, поведінкові та соціальні компоненти. Спираючись на концептуальну модель у дослідженні було вирішено відобразити та перевірити показники у кожній області. Для дослідження когнітивної сфери, ми підібрали опитувальник



диспозиційного оптимізму (Life orientation test-revised – LOT-R) . Для емоційної сфери було обрано шкалу стресостійкості (резилієнсу) Коннора — Девідсона-25 (CD-RISC-25)». Поведінкова сфера була досліджена опитувальником «Тест на визначення якості прив'язаності» (Measure of Attachment Qualities - MAQ)». Для соціально- психологічних факторів було обрано опитувальник тривоги Спілбергера (State-Trait Anxiety Inventory, STAI).

Також, були висунуті гіпотези, у зв'язку з цікавістю та дослідження поведінки та стресостійкості психологів.

На початку нашого досліджування були висунути наступні гіпотези:

1. Чим вищі оптимістичні настрої тим більше показники стресостійкості.
2. У психологів показники згідно з теорією прив'язаності відповідають більше надійному типу прив'язаності, ніж у представників інших професій.
3. Чим вище рівень стресостійкості тим нижче рівень тривожності.
4. Респонденти, які мають індивідуальну терапію мають вищий рівень стресостійкості.

Було зібрано дані 80 респондентів віком від 18-59 років, серед них 22 чоловіка (27,5%); 58 жінок (72,5%).

Експериментальна група в кількості 46 осіб (55%) – мають психологічну освіту та займаються професійною психологічною діяльністю; контрольна група в кількості 34 осіб (42,5%): представники інших професій, не пов'язані з психологією.

Цікавий результат був отриманий при зборі даних на запитання «Чи звертались ви за допомогою психолога?». Виявилось, що з 30 осіб з 46 опитаних з експериментальної групи відвідують психотерапевтів або психологів на постійній основі, та 13 осіб звертались один або декілька разів. Тобто майже 93% з експериментальної групи. Серед учасників контрольної групи 50% людей звертались до психологів і лише 14% постійно відвідують психотерапевта.

Наступним кроком розглянемо аналіз та інтерпретацію результатів дослідження за вибірками та підтвердження висунутих гіпотез.

## РОЗДІЛ III

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ПСИХОЛОГІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

#### 3.1. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Спираючись на тему нашого дослідження, а саме соціально-психологічні чинники стресостійкості психологів під час війни, ми збирали анамнестичні дані респондентів, окрім використання психодіагностичних методів.

Були зібрані дані: вік, стать, освіта, сімейний стан, наявність дітей, способи боротьби зі стресом, чи відвідує психолога чи психотерапевта, де знаходиться зараз. За результатами нашого дослідження ми маємо наступні результати.

На початку аналізу даних ми продемонструємо показники соціальних чинників.

**Взаємозв'язки соціально-демографічних даних, отриманих з анкети зі стресостійкістю та тривожністю.**

Порівнюючи вікові групи досліджуваних за рівнем стресостійкості не було встановлено відмінностей на експериментальній групі. Дані представлені в таблиці 3.1.

Табл. 3.1.

#### **Порівняння вікових груп за шкалою Стресостійкості (критерій Крускала Волліса) на експериментальній групі**

	$\chi^2$	Df	P
Стресостійкість	2.54	3	0.469

У порівнянні вікових груп за шкалою Стресостійкості так само не було встановлено жодного кореляційного зв'язку і на контрольній групі. Ми можемо говорити про те, що вік в даному дослідженні не впливає на шкалу Стресостійкості.

Табл.3.2.

**Порівняння вікових груп за шкалою Стресостійкості (критерій Крускала Волліса) на контрольній групі**

	$\chi^2$	Df	P
Стресостійкість	05.07	2	0.079

Порівнюючи вікові групи досліджуваних за рівнями реактивної та особистісної тривожності не було встановлено відмінностей на експериментальній групі.

Не було встановлено відмінностей також і на контрольній групі у таблиці 3.4. Спираючись на дані таблиць обраних груп ми можемо припустити, що залежності від віку та шкалами реактивної та особистісної тривожності між психологами та представниками інших професій не має.

Можливо при іншій вибірці порівняння тих психологів, хто працює в зоні бойових дій та представниками інших професій показники були б інші. Показники реактивної тривожності могли б бути завищені із-за безпосереднього перебування у зоні ризику, що відображалось на напрузі та нервозності. У вибірці між психологами жінками та чоловіками можливо були б інші результати.

Табл.3.3

**Порівняння вікових груп за шкалами методики діагностики тривожності Ч.Д. Спілбергера, Л. Ханіна (критерій Фішера) на експериментальній групі**

	F	df1	df2	P
Реактивна тривожність	0.959	3	42	0.421
Особистісна тривожність	0.553	3	42	0.649

Табл.3.4.

**Порівняння вікових груп за шкалами методики діагностики тривожності Ч.Д. Спілбергера, Л. Ханіна (критерій Фішера) на контрольній групі**

	F	df1	df2	P
Реактивна тривожність	0.687	2	31	0.511
Особистісна тривожність	0.276	2	31	0.761

При порівнянні досліджуваних, які мають до однієї освіти (середня або вища) або ж дві та більше освіт за шкалами стресостійкості та тривожності, на експериментальній групі не було встановлено відмінностей.

Табл.3.5.

**Тест для незалежних вибірок (t-критерій Стьюдента) при порівнянні досліджуваних, які мають до однієї вищої та від однієї вищої освіти за шкалами стресостійкості та тривожності на експериментальній групі**

Шкала	Статистика	Ступені свободи	P	Різниця середніх	Величина ефекту (d Коена)	Альтернативна гіпотеза
Стресостійкість	0.322	44.0	0.749	0.765	0.108	до однієї вищої освіти $\neq$ дві та більше освіт
Реактивна тривожність	-1.069	44.0	0.291	-3.760	-0.359	до однієї вищої освіти $\neq$ дві та більше освіт
Особистісна тривожність	-0.941	44.0	0.352	-2.853	-0.316	до однієї вищої освіти $\neq$ дві та більше освіт

Не було встановлено також відмінностей і на контрольній групі.

Табл.3.6.

**Тест для незалежних вибірок (t-критерій Стьюдента) при порівнянні досліджуваних, які мають до однієї вищої та від однієї вищої освіти за шкалами стресостійкості та тривожності на контрольній групі**

Шкала	Статистика	Ступені свободи	P	Різниця середніх	Величина ефекту (d Коена)	Альтернативна гіпотеза
Стресостійкість	0.876	32.0	0.388	3.46	0.371	до однієї вищої освіти $\neq$ дві та більше освіт
Реактивна тривожність	-0.432	32.0	0.669	-2.14	-0.183	до однієї вищої освіти $\neq$ дві та більше освіт
Особистісна тривожність	-1.879	32.0	0.069	-9.32	-0.797	до однієї вищої освіти $\neq$ дві та більше освіт

Порівнюючи досліджуваних контрольної та експериментальної групи, які мають та які не мають дітей, не було встановлено відмінностей за рівнем стресостійкості та тривожності.

Нашим результатом дослідження є відсутність впливу наявності дітей на стресостійкість і психологів і не психологів. Ми можемо говорити про певну обмеженість вибірки, оскільки можемо припустити, що досліджуючи більшу вибірку, за територією проживання були б результати, які показували б вплив.

Табл. 3.7.

**Тест для незалежних вибірок (t-критерій Стьюдента) при порівнянні досліджуваних, які мають та не мають дітей за шкалами стресостійкості та тривожності на експериментальній групі**

Шкала	Статистика	Ступені свободи	P	Різниця середніх	Величина ефекту (d Коена)	Альтернативна гіпотеза
Стресостійкість	1.448	44.0	0.155	2.97	0.429	мають дітей $\neq$ не мають
Реактивна тривожність	-0.479	44.0	0.635	-1.50	-0.142	мають дітей $\neq$ не мають
Особистісна тривожність	-1.351	44.0	0.184	-3.57	-0.400	мають дітей $\neq$ не мають

Не було встановлено також відмінностей і на контрольній групі.

Табл.3.8.

**Тест для незалежних вибірок (t-критерій Стьюдента) при порівнянні досліджуваних, які мають та не мають дітей за шкалами стресостійкості та тривожності на контрольній групі**

Шкала	Статистика	Ступені свободи	P	Різниця середніх	Величина ефекту (d Коена)	Альтернативна гіпотеза
Стресостійкість	-0.31126	32.0	0.758	-1.1827	-0.12584	мають дітей $\neq$ не мають
Реактивна тривожність	-0.96212	32.0	0.343	-4.5000	-0.38899	мають дітей $\neq$ не мають
Особистісна тривожність	-0.00772	32.0	0.994	-0.0385	-0.00312	мають дітей $\neq$ не мають

Наступний результат ми отримали по даним з амнестичної анкети на питання «Як виправляєтеся зі стресом?». Результати опитування були каталогізовані та приведені, до найбільш частих відповідей. А саме: друзі, заспокійливі пігулки, відвідування психолога чи психотерапевта, родина, спорт.

За результатами проведеного дослідження експериментальна та контрольна групи не мають суттєвої різниці в подоланні накопичуваного стресу.

Результати наведені у таблиці 3.9.

Ми можемо говорити про можливі відмінності при порівнянні людей, дотичних до професії психологів та представників конкретних інших професій. У даній вибірці респонденти мали різні професії.

Табл.3.9

**Частоти відповідей на питання «Як ви справляєтеся зі стресом?» серед досліджуваних, котрих вдалось класифікувати до певної категорії.**

	Експериментальна	Контрольна
Друзі	7	2
Заспокійливі пігулки	3	1
Родина	6	9
Спорт	11	10
Терапія	4	1

На експериментальній групі не було встановлено відмінностей при порівнянні груп, утворених за способами подолання стресу за жодною зі шкал.

В даному дослідженні цікавим є той факт, що більшість респондентів обрала справлятися зі стресом через спорт. Оскільки в теоретичній частині нашої роботи на рисунку 1.1. (Концептуальна модель дослідження впливу

психологічних та соціальних чинників особистості на формування стресостійкості) досліджувалось поняття адаптаційного потенціалу.

Адаптаційний потенціал був розділений на пасивний та активний вид. У пасивному виді організм змушений пристосовуватися до бездіяльності регуляторних механізмів. У випадку активного виду дефіцит подразників (скорочення і розтягування або напруження і розслаблення м'язів) призводить до дезорганізації функцій центральної нервової системи та інших систем організму. Збереження життєдіяльності при цьому виді адаптації вимагає фізичної активності людини в процесі організації режиму роботи і відпочинку.

Порівнюючи дані груп у способах подолання стресу на контрольній групі не вийшло здійснити подібну перевірку, оскільки кількість досліджуваних в певних категоріях виявилась недостатньою.

Табл.3.10.

**Результати однофакторного дисперсійного аналізу при порівнянні груп, утворених за способами подолання стресу на контрольній групі**

### One-Way ANOVA

not enough observations

One-Way ANOVA (Welch's)

	F	df1	df2	p
Стресостійкість	.	.	.	.
Диспозиційний оптимізм	.	.	.	.
Ситуативна тривожність	.	.	.	.
Особистісна тривожність	.	.	.	.
Безпека	.	.	.	.
Уникнення	.	.	.	.
Амбівалентність занепокоєння	.	.	.	.
Амбівалентність заглиблення у себе	.	.	.	.

Аналізуючи емпіричні дані дослідження ми вирішили використати односторонній дисперсійний аналіз (ANOVA) для виявлення різниці між



контрольною та експериментальною групами. Це статистичний метод, який використовується для перевірки значущих відмінностей між середніми значеннями груп даних. Він зазвичай використовується в експериментальних дослідженнях для порівняння впливу різних методів. На контрольній групі кількість респондентів була обмежена. Експериментальна група не мала суттєвих показників. Результати представлені в таблиці 3.10

Табл. 3.11.

**Результати однофакторного дисперсійного аналізу при порівнянні груп, утворених за способами подолання стресу на експериментальній групі**

		F	df1	df2	P
Стресостійкість	кр. Уелча	0.880	4	7.93	0.517
Диспозиційний оптимізм	кр. Уелча	2.570	4	7.87	0.121
Ситуативна тривожність	кр. Уелча	1.870	4	8.52	0.204
Особистісна тривожність	кр. Уелча	0.646	4	8.26	0.645
Особистісна тривожність	кр. Фішера	0.863	4	26	0.499
Безпека	кр. Фішера	1.153	4	26	0.354
Уникнення	кр. Фішера	1.655	4	26	0.191
Амбівалентність занепокоєння	кр. Фішера	0.495	4	26	0.739
Амбівалентність заглиблення у себе	кр. Уелча	1.406	4	9.11	0.306

За допомогою критерію незалежності хі-квадрат ми вирішили перевірити також чи відрізняються між собою психологи (експериментальна) та не психологи (контрольна група) за способами подолання стресу. Ми використали саме цей критерій для того, щоб встановити будь-який категоріальні змінні (перевірити будь-яку гіпотезу обраного методу зняття стресу) В результаті між ними не було встановлено відмінності.

Табл.3.12.

**Взаємозалежність способу подолання стресу з типом групи:  
експериментальна чи контрольна (критерій хі-квадрат)**

	Значення	Ступені свободи	P
$\chi^2$	5.15	4	0.272
N	54		

Порівнюючи досліджуваних за способом обраним для подолання стресу, які звертались за допомогою психолога або психотерапевта та тих, які не звертались, не було встановлено відмінностей за шкалами стресостійкості та тривожності на експериментальній групі.

Продовжуючи аналіз зібраних даних ми вирішили перевірити залежність між тими психологами які мають особисту терапію або звертались до психолога з тими хто не звертався. При використанні вибірок (t-критерій Стьюдента) при порівнянні досліджуваних було встановлено наступне:

Порівнюючи досліджуваних, які звертались за допомогою психолога або психотерапевта та тих, які не звертались, не було встановлено відмінностей за шкалами стресостійкості та тривожності на експериментальній групі.

Табл.3.13.

**Тест для незалежних вибірок (t-критерій Стюдента) при порівнянні досліджуваних, які звертались та не звертались до психолога за шкалами стресостійкості та тривожності на експериментальній групі**

Шкала	Статистика	Ступені свободи	P	Різниця середніх	Величина ефекту (d Коена)	Альтернативна гіпотеза
Стресостійкість	-1.3498	44.0	0.184	-5.5969	-0.80604	звертались до психолога $\neq$ не звертались
Реактивна тривожність	0.0893	44.0	0.929	0.5659	0.05335	звертались до психолога $\neq$ не звертались
Особистісна тривожність	-0.0114	44.0	0.991	-0.0620	-0.00680	звертались до психолога $\neq$ не звертались

Не дивлячись на те, що за результатами тесту для незалежних вибірок (t-критерій Стюдента) при порівнянні досліджуваних, які звертались та не звертались до психолога за шкалами стресостійкості та тривожності на експериментальній групі не має суттєвих показників. Але спираючись на дані з анамнестичної анкети ми знаємо, що саме психологи найчастіше звертались по допомогу до колег. 30 осіб з 46 опитаних з експериментальної групи відвідують психотерапевтів або психологів на постійній основі, та 13 осіб звертались один або декілька разів. Тобто майже 93% з експериментальної групи.

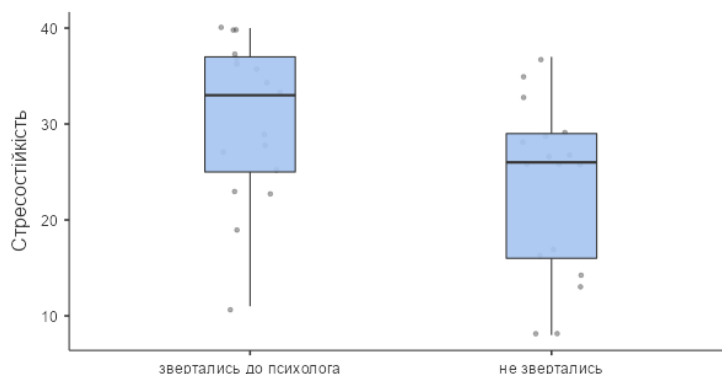
На контрольній групі було встановлено відмінність між тими, хто звертався та хто не звертався до психолога за шкалою Стресостійкості ( $t(32) = 2.35$ ,  $p = 0.025$ ). Серед учасників контрольної групи 50% людей звертались до психологів і лише 14% постійно відвідують психолога або психотерапевта.

Табл. 3.14.

**Тест для незалежних вибірок (t-критерій Стьюдента) при порівнянні досліджуваних, які звертались та не звертались до психолога за шкалами стресостійкості та тривожності на контрольній групі**

Шкала	Статистика	Ступені свободи	P	Різниця середніх	Величина ефекту (d Коена)	Альтернативна гіпотеза
Стресостійкість	2.35	32.0	0.025	7.00	0.805	звертались до психолога $\neq$ не звертались
Реактивна тривожність	-1.76	32.0	0.088	-6.76	-0.604	звертались до психолога $\neq$ не звертались
Особистісна тривожність	-1.18	32.0	0.246	-4.88	-0.405	звертались до психолога $\neq$ не звертались

На коробкових діаграмах на рисунку 3.1. можна побачити, що ті, хто звертались до психолога, мають дійсно вищий рівень стресостійкості ніж ті, хто не звертались. Різниця середніх = 7.00, встановлено сильний ефект (коэф. d Коена = 0.805). Що підтверджує дані з таблиці 3.14.



*Рис.3.1.* Коробкові діаграми за шкалою Стресостійкість для тих, хто звертались до психолога та тих, хто не звертались.

Розпочинаючи свою роботу із зібраними даними, для оцінки їх якості в обраних методиках, ми провели аналіз надійності на всій вибірці, за чотирма методиками.

Для Диспозиційного оптимізму отримано достатній рівень надійності, а для шкали стресостійкості Коннора – Девідсона (CD-RISC 10) отримано дуже гарну надійність.

Таблиця 3.15.

**Аналіз надійності для шкали стресостійкості Коннора – Девідсона (CD-RISC 10) та методики диспозиційного оптимізму**

Шкала	Альфа Кронбаха
Стресостійкість	0.923
Диспозиційний оптимізм	0.765

Для шкал тесту на визначення якості прив'язаності було отримано не надто гарний, але майже достатній рівень надійності.

Таблиця 3.16.

**Аналіз надійності для шкал тесту на визначення якості прив'язаності  
(Measure of Attachment Qualities - MAQ)**

Шкала	Альфа Кронбаха
Безпека	0.675
Уникнення	0.724
Амбівалентність занепокоєння	0.678
Амбівалентність заглиблення у себе	0.681

За шкалами методики діагностики тривожності Ч.Д. Спілбергера, Л. Ханіна отримано дуже гарну надійність.

Таблиця 3.17.

**Аналіз надійності для шкал методики діагностики тривожності Ч.Д.  
Спілбергера, Л. Ханіна**

Шкала	Альфа Кронбаха
Ситуативна тривожність	0.904
Особистісна тривожність	0.919

**Порівняння психологів з іншими досліджуваними за рівнем вираженості шкал обраних в дослідженні методик.**

Переходячи до самого аналізу отриманих даних, ми спершу дослідили відмінності між середніми в групі психологів та не психологів за шкалами

обраних нами методик, проте не було виявлено статистично-достовірних відмінностей між цими групами за жодною зі шкал.

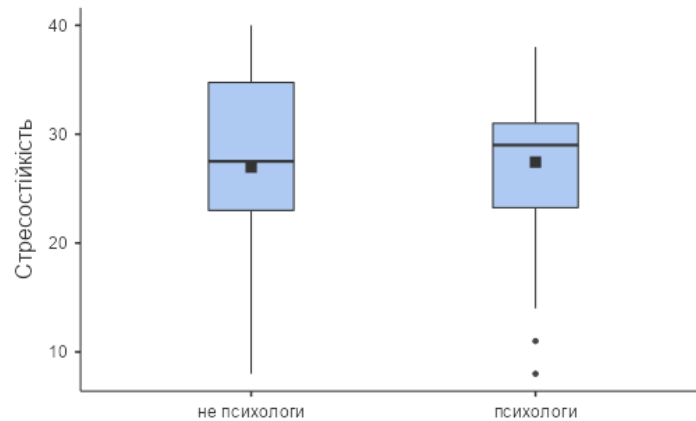
Таблиця 3.18

**Тест для парних вибірок (t-критерій Стьюдента) для шкали стресостійкості Коннора – Девідсона (CD-RISC 10) та методики диспозиційного оптимізму**

Шкала	Статистика	Ступені свободи	P	Різниця середніх	Величина ефекту (d Коена)	Альтернативна гіпотеза
Стресостійкість	-0.25522	78.0	0.799	-0.46419	-0.0577	психологи $\neq$ не психологи
Диспозиційний оптимізм	-1.34160	78.0	0.184	-1.25959	-0.3034	психологи $\neq$ не психологи

Зокрема не було встановлено відмінностей за рівнем стресостійкості. Ми спостерігаємо за відсутністю взаємозв'язку між стресостійкістю та оптимістичними налаштуваннями всіх респондентів, враховуючи і професійних психологів і людей недотичних до професії. Тому, на даному етапі дослідження наша перша гіпотеза не підтвердилась. Можливо на більшій вибірці був би інший результат.

**Коробкові діаграми з мінімальним, максимальним значеннями, медіаною, середнім, нижньою та верхньою кватиллю позначені на рис.**



*Рис. 3.2* Коробкові діаграми за шкалою Стресостійкість в групі психологів та не психологів

Серед шкал тесту на визначення якості прив'язаності у таблиці 3.19. хоч і не було встановлено статистично-достовірних відмінностей, проте можемо припустити, що на більшій за обсягом вибірці проявилось би, що психологи відрізняються від інших досліджуваних за шкалами Безпека ( $t(78) = -1.93841$ ,  $p = 0.056$ ) та Амбівалентність занепокоєння ( $t(78) = -1.85529$ ,  $p = 0.067$ ).

Спираючись на емпіричне дослідження ми розуміємо, що при більшій кількості респондентів ми б могли виявити, що психологи мають вищий показник за шкалою Безпека та Амбівалентність занепокоєння. З одного боку характеристика безпечної прив'язаності є позитивною особливістю відносин між людьми. Люди з безпечною прив'язаністю відчують комфорт у відносинах, оскільки вони відчують довіру до свого партнера і легко зберігають баланс між близькістю та незалежністю. Вони впевнені у відповідальності та підтримці свого партнера, що дозволяє їм відчуватися захищеними й безпечними в критичних ситуаціях. Це важливий аспект для будь-якого виду відносин, оскільки він сприяє спільному розвитку, довірі та зростанню взаєморозуміння між людьми.



З іншого боку, показник Амбівалентність занепокоєння – тривожно – амбівалентний тип прив'язаності. Амбівалентний тип прив'язаності є результатом складних досвідів у дитинстві, коли людина переживала непередбачуваність та нестабільність відносин з близькими. Такі досвіди можуть бути пов'язані з наявністю страху, фізичних покарань або психологічного та сексуального насильства. Люди з амбівалентним типом прив'язаності мають суперечливі відчуття стосовно близьких відносин. Вони можуть прагнути бути близькими з іншими людьми та шукати підтримку від них, але одночасно боятися бути покинутими або відкинутими. Це може викликати напругу та стрес у відносинах, оскільки такі люди можуть мати складнощі у встановленні стабільних та довірливих зв'язків.

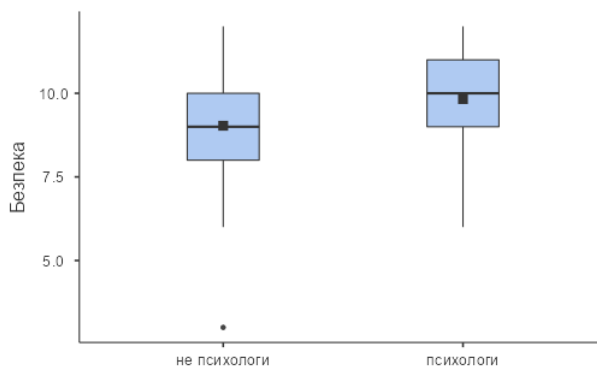
Табл.319.

**Тест для парних вибірок (t-критерій Стьюдента) за шкалами тесту на визначення якості прив'язаності (Measure of Attachment Qualities - MAQ)**

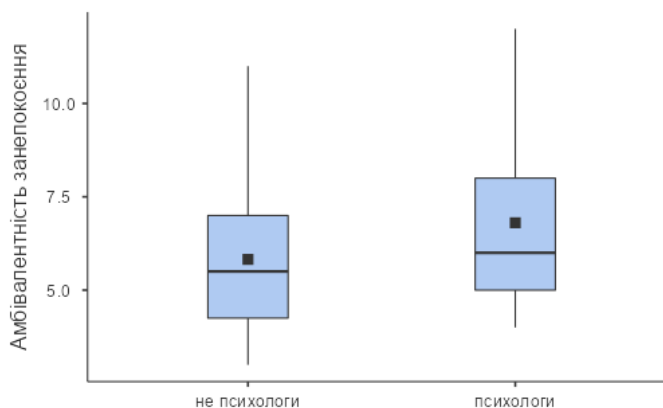
Шкала	Статистика	Ступені свободи	P	Різниця середніх	Величина ефекту (d Коена)	Альтернативна гіпотеза
Безпека	-1.93841	78.0	0.056	-0.79668	-0.4384	психологи $\neq$ не психологи
Уникнення	1.67241	78.0	0.098	1.10997	0.3782	психологи $\neq$ не психологи
Амбівалентність занепокоєння	-1.85529	78.0	0.067	-0.98082	-0.4196	психологи $\neq$ не психологи
Амбівалентність заглиблення у себе	-0.00261	78.0	0.998	-0.00128	-5.91e-4	психологи $\neq$ не психологи

Зважаючи на коробкові діаграми, припускаємо, що психологи мають вищий рівень за шкалою Безпека, а також вищий рівень за шкалою Амбівалентність занепокоєння ніж інші досліджувані.

Окремо представлені коробкові діаграми на яких зображене розділення по досліджуваних групах показники шкал Безпека та Амбівалентність занепокоєння.



*Рис.3.3.* Коробкові діаграми за шкалою Безпека в групі психологів та не психологів



*Рис.3.4.* Коробкові діаграми за шкалою Амбівалентність занепокоєння в групі психологів та не психологів

Табл.3.19.

**Тест для парних вибірок (t-критерій Стьюдента) за шкалами методики  
діагностики тривожності Ч.Д. Спілбергера, Л. Ханіна**

Шкала	Статистика	Ступені свободи	P	Різниця середніх	Величина ефекту (d Коена)	Альтернативна гіпотеза
Ситуативна тривожність	0.55029	78.0	0.584	1.36317	0.1245	психологи $\neq$ не психологи
Особистісна тривожність	0.15314	78.0	0.879	0.36189	0.0346	психологи $\neq$ не психологи

**Взаємозв'язки стресостійкості з іншими методиками**

Досліджуючи кореляційні зв'язки стресостійкості та диспозиційного оптимізму зі шкалами тесту на визначення якості прив'язаності, на експериментальній групі було встановлено, що як Стресостійкість, так і Диспозиційний оптимізм негативно корелюють зі шкалами: Амбівалентність занепокоєння та Амбівалентність заглиблення у себе. Отримано середні та сильні кореляції.

Коментуючи показники (-0.425, -0.416) у таблиці 3.20 слід нагадати, що шкала Амбівалентність занепокоєння відповідає тривожно-амбівалентному типу прив'язаності, та шкала Амбівалентність заглиблення відповідає до дезорганізованого типу прив'язаності. Чим більше показники стресостійкості та диспозиційний оптимізм, що є постійною рисою характеру та частиною світогляду тим менше серед таких респондентів спостерігаються люди з низькою самооцінкою, невпевненістю у собі, непослідовні, мінливі.

На розрахунку у таблиці 3.20 ми спостерігаємо за показниками сильної позитивної кореляції між стресостійкістю та шкалою диспозиційного оптимізму. (0.716). Спираючись на дані можемо припустити, що у психологів

спостерігається зв'язок між збільшенням стресостійкості та позитивним очікуванням від майбутнього, побудовою планів та досягнення цілей, що відповідає шкалі диспозиційного оптимізму.

Табл. 3.20.

**Кореляційні зв'язки шкали стресостійкості Коннора – Девідсона (CD-RISC 10) та методики диспозиційного оптимізму зі шкалами тесту на визначення якості прив'язаності (експериментальна група)**

		Стресостійкість	Диспозиційний оптимізм
Диспозиційний оптимізм	коэф. Спірмена	0.716 ***	—
	P	< .001	—
Безпека	коэф. Спірмена	-0.089	0.013
	P	0.554	0.933
Уникнення	коэф. Спірмена	0.053	-0.159
	P	0.726	0.292
Амбівалентність занепокоєння	коэф. Спірмена	-0.425 **	-0.453 **
	P	0.003	0.002
Амбівалентність заглиблення у себе	коэф. Спірмена	-0.416 **	-0.515 ***
	P	0.004	< .001

Досліджуючи кореляційні зв'язки стресостійкості та диспозиційного оптимізму зі шкалами тесту на визначення якості прив'язаності, на контрольній групі було так само встановлено, що як Стресостійкість, так і Диспозиційний оптимізм негативно корелюють зі шкалою Амбівалентність заглиблення у себе.

Окрім цього було встановлено, що Диспозиційний оптимізм негативно корелює зі шкалою Уникнення. Можемо говорити про те, що представники

інших професій маючи оптимізм в структурі свого характеру та схильні до позитивних очікувань від майбутнього будуть менше мати тенденцію до уникнення стосунків, близькості.

Встановлено також сильну позитивну кореляцію стресостійкості зі шкалою диспозиційного оптимізму.

Таблиця 3.21.

**Кореляційні зв'язки шкали стресостійкості Коннора – Девідсона (CD-RISC 10) та методики диспозиційного оптимізму зі шкалами тесту на визначення якості прив'язаності (контрольна група)**

		Стресостійкість	Диспозиційний оптимізм
Диспозиційний оптимізм	коэф. Спірмена	0.643 ***	—
	P	< .001	—
Безпека	коэф. Спірмена	0.082	0.039
	P	0.647	0.828
Уникнення	коэф. Спірмена	-0.331	-0.513 **
	P	0.056	0.002
Амбівалентність занепокоєння	коэф. Спірмена	-0.328	-0.276
	P	0.058	0.113
Амбівалентність заглиблення у себе	коэф. Спірмена	-0.443 **	-0.450 **
	P	0.009	0.008

Досліджуючи кореляційні зв'язки стресостійкості та диспозиційного оптимізму зі шкалами методики діагностики тривожності Ч.Д. Спілбергера, Л. Ханіна, на експериментальній групі було встановлено, що як Стресостійкість,

так і Диспозиційний оптимізм негативно корелюють зі шкалами Реактивної та Особистісної тривожності.

Тобто виходячи з показників наведених у таблиці 3.21. ми можемо говорити, що у людей за професією психолог спостерігається менш виражена (реактивна) ситуативна тривожність, яка відповідає за стан людини на даний час та момент часу. Тобто це говорить про меншу напругу, заклопотаність, нервозність по відношенню до конкретної ситуації. При умові із гарними показниками стресостійкості та оптимізму. Де, останній показник відповідає позитивному ставленню до майбутніх цілей, формуванню плану досягнення поставлених цілей та позитивних очікувань.

Окрім цього було встановлено, що Диспозиційний оптимізм негативно корелює зі шкалою Уникнення. Можемо говорити про те, що представники інших професій маючи позитивне ставлення до майбутнього та оптимістичних цілей будуть менше мати тенденцію до уникнення стосунків, близькості, якщо особа їм подобається.

Продовжуючи роботу над дослідженням у таблиці 3.31. ми спостерігаємо що є сильна позитивна кореляція між сукупними якостями, що дозволяють переносити стресові ситуації психологів та способом позитивного відношення до майбутніх планів та цілей

За результатами наведеними у таблиці 3.32. Кореляційні зв'язки шкали стресостійкості Коннора – Девідсона (CD-RISC 10) та методики диспозиційного оптимізму зі шкалами методики діагностики тривожності Ч.Д. Спілбергера, Л. Ханіна (контрольна група), було встановлено певні кореляційні зв'язки.

**Кореляційні зв'язки шкали стресостійкості Коннора – Девідсона (CD-RISC 10) та методики диспозиційного оптимізму зі шкалами методики діагностики тривожності Ч.Д. Спілбергера, Л. Ханіна (експериментальна група)**

		Стресостійкість	Диспозиційний оптимізм
Реактивна тривожність	коэф. Спірмена	-0.410 **	-0.476 ***
	P	0.005	< .001
Особистісна тривожність	коэф. Спірмена	-0.676 ***	-0.765 ***
	P	< .001	< .001

Респонденти контрольної групи, так само як і експериментальної групи, мають негативні кореляції між Стресостійкістю, Диспозиційним оптимізмом та шкалами Реактивної та Особистісної тривожності.

Тобто чим вищий рівень Стресостійкості та схильністю очікувати позитивне від майбутнього тим нижчий у них рівень тривожності на даний момент (тривога, недовіра, нервозність), та нижче рівень особистісної тривожності. Науковці зазначають, що особистісна тривожність є стійкою властивістю особистості, яка характеризується підвищеною схильністю відчувати тривогу через реальні чи уявні небезпеки, визначається фізіологічними, когнітивними, емоційними й поведінковими аспектами та відіграє переважно негативну функцію

Табл. 3.33.

**Кореляційні зв'язки шкали стресостійкості Коннора – Девідсона (CD-RISC 10) та методики диспозиційного оптимізму зі шкалами методики діагностики тривожності Ч.Д. Спілбергера, Л. Ханіна (контрольна група)**

		Стресостійкість	Диспозиційний оптимізм
Реактивна тривожність	коэф. Спірмена	-0.722 ***	-0.747 ***
	P	< .001	< .001
Особистісна тривожність	коэф. Спірмена	-0.766 ***	-0.727 ***
	P	< .001	< .001

Зрештою за допомогою множинної лінійної регресії ми вирішили побудувати модель утворення Стресостійкості за допомогою шкал тесту на визначення якості прив'язаності та методики діагностики тривожності Ч.Д. Спілбергера, Л. Ханіна.

На експериментальній групі для шкали Стресостійкість було побудовано модель, що пояснює 66,5 % дисперсії даної шкали.

Табл. 3.34.

**Коефіцієнт множинної кореляції та коефіцієнт детермінації в моделі множинної лінійної регресії, побудованої для шкали Стресостійкість на експериментальній групі**

Модель	R	R <sup>2</sup>
1	0.815	0.665



До отриманої моделі увійшла шкала Особистісна тривожність, що робить обернений внесок у Стресостійкість та шкали Безпека та Уникнення, що роблять прямий внесок. Тобто це говорить на про те, що чим вище показник Безпеки тим вище показник Стресостійкості і чим вище Уникнення тим також вищий показник Стресостійкості. А чим вища Особистісна тривожність (тут вона має від'ємний показник), тим нижче Стресостійкість.

З розрахунку ми отримали цікаві результати, а саме що респонденти експериментальної групи, які зазвичай мають чесні, відкриті і рівноправні стосунки, в яких можуть рости і розвиватися разом та люди з тенденцією уникати стосунків, інтимності та близькості, навіть якщо особа їм подобається мають високий показник Стресостійкості.

Табл. 3.35

**Модель множинної лінійної регресії для шкали Стресостійкість  
на експериментальній групі**

Предиктор	Оцінка	Стандартна помилка	T	p-рівень
Константа	30.908	8.9789	3.44	0.001
Особистісна тривожність	-0.678	0.0828	-8.18	< .001
Безпека	1.748	0.6855	2.55	0.015
Уникнення	1.069	0.4063	2.63	0.012

На контрольній групі для стресостійкості було побудовано модель, що пояснює 64,6 % дисперсії даної шкали.

Табл. 3.36.

**Коефіцієнт множинної кореляції та коефіцієнт детермінації в моделі множинної лінійної регресії, побудованої для шкали Стресостійкість на контрольній групі**

Модель	R	R <sup>2</sup>
1	0.804	0.646

Було побудовано модель, в якій серед всіх шкал, обраних незалежними змінними, лишилась лише Особистісна тривожність, що робить обернений внесок в модель. На контрольній групі ми бачимо що чим вища у людини особистісна тривожність, що дорівнює стійкій властивості особистості тим нижча Стресостійкість.

Табл. 3.37.

**Модель множинної лінійної регресії для шкали Стресостійкість на контрольній групі**

Предиктор	Оцінка	Стандартна помилка	T	p-рівень
Константа	54.583	3.7417	14.59	< .001
Особистісна тривожність	-0.614	0.0804	-7.64	< .001

### **3.2. Практичні рекомендації до програми тренінгу з розвитку ефективних стратегій формування та підкріплення стресостійкості психологів та інших осіб в умовах війни**

На основі результатів дослідження над темою соціально-психологічні чинники стресостійкості психологів під час війни нами було враховано емпіричні розрахунки та була розроблена програма психологічного тренінгу.

**Назва тренінгу:** "Розвиток стресостійкості: Майстерність управління емоціями"

Мета тренінгу:

1. Навчити учасників стратегіям ефективного управління стресом;
2. Збільшити усвідомленість власних емоцій та їх впливу на поведінку;
3. Розвивати практичні навички, які допоможуть знизити рівень стресу та підвищити загальний рівень благополуччя.

Тренінг рекомендовано: психологи, психотерапевти та для осіб, які бажають підвищити опорність та стресостійкість до стресових подій під час війни.

Тривалість тренінгу: 8 зустрічей (один раз на тиждень протягом 8 тижнів)

Тривалість по часу: 4 години

Кількість учасників: 20 осіб

Місце проведення: Очно.

Програма тренінгу наведена у таблицях 3.38 по 3.45. Програма розділена відповідно до кожної зустрічі тренінгу та додатково наведені розгорнуті вправи.

Рекомендовано до проведення зустрічей:

1. Планувати місце зустрічі і враховувати безпечність простору;
2. Проводити попередню співбесіду з кожним з учасників для урахування важливих моментів для формування сприятливої атмосфери всієї групи;
3. Кожну сесію супроводжують домашні завдання або вправи для самостійної роботи над стресостійкістю;
4. Рекомендується створити сприятливу атмосферу, де учасники можуть вільно обговорювати свої думки та емоції;
5. Запросити додаткових спеціалістів з психології або тренерів, які мають досвід роботи з управління стресом в умовах війни, для проведення тренінгу.

### **Програма тренінгу "Розвиток стресостійкості: Майстерність управління емоціями"**

Табл.3.38

#### **Зустріч 1. Знайомство. Усвідомлення стресу**

Зустріч, час	Тема тренінгу	Завдання тренінгу
Зустріч 1 10:00-12:00 перерва 12:30-14:30	Знайомство Усвідомлення стресу	1. Знайомство учасників групи; 2.Корегуляція групи (соматичні вправи); 3.Визначити поняття та види стресу; 4. Визначення впливу на організм; 5. Вправи на усвідомлення власних стресорів.

**Додатково:**

**Колективна соматична регуляція учасників.**

Знайти в тілі те місце, яке вам дуже подобається саме зараз. Сконцентрувати увагу на цьому місці. (Що це? Як це виглядає? Чи є там тепло, пульсація)

Відчути це як власну опору (це те місце, яке дуже вам подобається). А тепер

подивитесь на учасників групи і продумайте про те, що у кожного з них є щось в тілі, що для них теж є опорою і дуже їм подобається. А тепер знайдіть в тілі те, що дуже не подобається саме зараз. Роздивіться що це, сфокусуйте весь свій внутрішній погляд на це місце. А тепер подивіться на учасників і подумайте, що у них теж є щось, що їм дуже не подобається в тілі. Як вам з цим спостереженням?

Табл.3.39

### Зустріч 2. Управління емоціями

Зустріч, час	Тема тренінгу	Завдання тренінгу
Зустріч 2 10:00-12:00 перерва 12:30-14:30	Вітання. Короткий шерінг Управління емоціями	1.Техніки зниження рівня напруги (практика медитації; обговорення, що можна зробити вдома)  2.Роль позитивного мислення у зменшенні стресу.

#### Додатково:

**Глибоке дихання та релаксація:** Це включає у себе повільне і глибоке дихання, що сприяє зниженню активності симпатичної нервової системи, яка відповідає за стресову реакцію організму.

**Медитація:** Практика медитації дозволяє зосередитися і заспокоїти розум, що сприяє зниженню напруги і стресу.

**Практики свідомого сприйняття:** Усвідомлене сприйняття (mindfulness) допомагає усвідомлювати та приймати власні емоції, що може знижувати реакцію на стрес.

**Управління часом:** Розподіл робочих і відпочинкових часів, створення розумного розкладу допомагає уникати перевантаження і стресу.

Табл.3.40

### Зустріч 3. Саморегуляція

Зустріч, час	Тема тренінгу	Завдання тренінгу
Зустріч 3 10:00-12:00  перерва  12:30-14:30	Вітання групи. Короткий шерінг Саморегуляція	1. Навчитись техніці заземлення; 2. Навчитись технікам саморегуляції; 3. Техніки дихання та методи релаксації; 4. Роль фізичної активності у стресових ситуаціях.

#### Додатково:

#### Глибоке дихання:

Сідайте або лягайте зручно. Помітно і повільно вдихайте повітря через ніс, рахуючи до 4. Тримайте подих на 4 рахунки. Поступово видихайте повітря через рот, також на 4 рахунки. Повторюйте цю процедуру 5-10 разів або до відчуття розслаблення.

#### Прогресивна м'язова релаксація за Джейкобсоном.

Мета прогресивної м'язової релаксації за Джейкобсоном полягає у тому, щоб викликати реакцію розслаблення. Вона змушує тіло переходити з пильного, активного стану у більш спокійний. Це викликає фізіологічні зміни, такі як:

- повільніше дихання;
- повільніший серцевий ритм;
- зниження кров'яного тиску;
- зниження рівня кортизолу;

Почніть з напруження м'язів обличчя, стискаючи їх на 5 секунд, а потім розслабте. Повторюйте з напруженням і розслабленням м'язів шиї, плечей, рук, живота, стегон і ніг. Кожен раз намагайтеся зосередитися на відчутті розслаблення в кожній частині тіла.

### **Візуалізація:**

Закрийте очі. Уявіть себе на місці, де ви відчуваєте себе найбільш спокійно. Уявляйте кожну деталь цього місця: кольори, звуки, запахи. Занурюйтесь в цю візуалізацію, відчуваючи, як ваше тіло поступово розслабляється.

Табл.3.41

### **Зустріч 4. Вплив дієти та сну на стресостійкість**

<b>Зустріч, час</b>	<b>Тема тренінгу</b>	<b>Завдання тренінгу</b>
Зустріч 4 10:00-12:00 перерва 12:30-14:30	Вітання групи. Короткий шерінг. Вплив дієти та сну на стресостійкість	1. Зв'язок між здоровим харчуванням, сном та рівнем стресу.  2. Рекомендації щодо покращення якості сну та харчування.

### **Додатково:**

Гігієна сну є важливою для забезпечення якісного і відновлювального сну, що має велике значення для загального здоров'я і самопочуття. Ось деякі ключові аспекти гігієни сну:

- 1. Регулярний розпорядок дня:** Спробуйте лягати спати та прокидатися в один і той же час кожен день, включаючи вихідні. Це допоможе налаштувати внутрішній годинник вашого організму на стабільний ритм сну.

2. **Створення сприятливого середовища для сну:** Забезпечте темноту, тишу і комфортну температуру у спальні. Використовуйте штори для затемнення, відключайте електронні пристрої та використовуйте вентиляцію для забезпечення свіжого повітря.
3. **Фізична активність:** Регулярна фізична активність допомагає покращити якість сну. Однак варто уникати інтенсивних тренувань прямо перед сном, оскільки це може збудити організм.
4. **Уникання стимулюючих речей:** Уникайте кави, чаю, енергетиків у другій половині дня.

Табл.3.42

### Зустріч 5. Емоційний інтелект

Зустріч, час	Тема тренінгу	Завдання тренінгу
Зустріч 5 10:00-12:00 перерва 12:30-14:30	Емоційний інтелект	1. Поняття емоційного інтелекту;  2. Розвиток навичок емоційного інтелекту;  3. Вправи на розпізнавання та управління власними емоціями.

**Додатково:**

**Самоспостереження:**

Емоційний журнал: Ведіть щоденник, в якому записуйте свої емоції, ситуації, які їх викликали, і свої реакції на них. Аналізуйте, як ваші емоції впливають на ваше поведінку і думки.

**Вміння розпізнавання емоцій:**



Гра "Розпізнавання емоцій": Дивіться на обличчя людей на фотографіях або відео і визначайте, які емоції вони виражають. Це допомагає вдосконалити навички розпізнавання емоцій в інших.

### **Емпатія і співпереживання:**

Історії співпереживання: Практикуйте уявлення себе на місці іншої людини і спробуйте усвідомити її почуття і переживання. Це допомагає розвивати емпатію та співпереживання.

### **Управління емоціями:**

Техніка "Зупинка-подумай-дій": Навчіться зупинятися перед тим, як реагувати на емоції. Подумайте, яка реакція буде найбільш адекватною і конструктивною в даній ситуації, а потім дійте.

Табл.3.43

## **Зустріч 6. Комунікація в стресових ситуаціях;**

<b>Зустріч, час</b>	<b>Тема тренінгу</b>	<b>Завдання тренінгу</b>
Зустріч 6 10:00-12:00 перерва 12:30-14:30	Комунікація в стресових ситуаціях	1.Техніки ефективного спілкування за умов стресу;  2.Вправи на побудову позитивних взаємин.

### **Додатково:**

Спілкування за умов стресу може бути викликаним ситуаціями, які ставлять психічний тиск на учасників розмови. Ось деякі корисні поради для ефективного спілкування в умовах стресу:

1. **Зберігайте спокій:** Спробуйте залишатися спокійним і об'єктивним, навіть якщо інші учасники розмови демонструють знервованість або емоційність.

2. **Слухайте активно:** Будьте уважні до того, що кажуть інші люди, і виражайте своє розуміння їхніх позицій і почуттів. Це допоможе зменшити напругу і покращити загальне розуміння.
3. **Використовуйте емпатію:** Прагніть відчувати і зрозуміти емоційний стан інших учасників розмови. Висловлюйте свої співчуття та підтримку тим, хто може почувати себе напруженим або стресованим.
4. **Виражайте свої почуття конструктивно:** Якщо ви самі відчуваєте стрес або напруженість, виразіть це конструктивно і з обґрунтуванням. Наприклад, скажіть: "Я відчуваю себе дещо напруженим у цій ситуації, тому пропоную такий підхід..."
5. **Керуйте часом і обмеженнями:** У випадку спілкування в стресовій обстановці важливо дотримуватися чітких меж і не дозволяти розмові переростати в конфлікт. Встановлюйте часові обмеження для дискусій і стежте за їхнім виконанням.
6. **Практикуйте позитивний підхід:** Спрямовуйте розмову на пошук рішень і спільних точок зору, що може допомогти зменшити стрес і сприяти конструктивному спілкуванню.
7. **Не соромтеся запитати про перерву:** Якщо ви відчуваєте, що вам потрібно коротке перерва, щоб заспокоїти свої думки і емоції, не соромтеся це висловити і запросити паузу.

Ці поради можуть допомогти підтримувати ефективну комунікацію під час стресових ситуацій і сприяти побудові співпраці й взаєморозуміння в складних обставинах.

### Зустріч 7. Стрес та робота

Зустріч, час	Тема тренінгу	Завдання тренінгу
Зустріч 7 10:00-12:00 перерва 12:30-14:30	Стрес та робота	1. Методи зниження стресу на робочому місці;  2. Стратегії балансування роботи та особистого життя.

#### Додатково:

#### **Організуйте свій робочий простір:**

Зробіть все можливе для того, щоб ваше робоче місце було організоване і зручне. Підтримуйте чистоту і порядок, що допоможе вам відчувати себе більш контрольовано і зосереджено.

#### **Плануйте і пріорітезуйте:** Створюйте списки завдань і пріоритетів.

Розподіляйте завдання на менші частини і розплановуйте їх в часі, щоб уникнути перевантаження.

#### **Встановлюйте межі:**

Навчіться говорити "ні" тим завданням або проектам, які можуть додати надмірний стрес. Визначте свої професійні і особисті межі і дотримуйтеся їх.

#### **Відпочивайте і розслабляйтесь:**

Регулярно робіть короткі перерви під час робочого дня. Використовуйте техніки релаксації, такі як глибоке дихання або медитація.

### Зустріч 8. Практичні навички на майбутнє

Зустріч, час	Тема тренінгу	Завдання тренінгу
Зустріч 8 10:00-12:00 перерва 12:30-14:30	Практичні навички на майбутнє	1. Підсумок тренінгу та створення особистого плану дій;  2. Поради щодо подальшого розвитку стресостійкості;  3. Асиміляція отриманого досвіду та навичок.

#### **Додатково:**

#### **Слухання музики:**

Знайдіть спокійну і мелодійну музику. Сідайте або лягайте зручно і просто слухайте музику. Спрямовуйте увагу на музичні звуки і відчуйте, як вони допомагають вам розслабитися зняти напругу.

#### **Прогулянка або природний відпочинок:**

Якщо можливо, вийдіть на прогулянку у природу. Спостерігайте за красою природи, відчуваючи спокій і гармонію. Дихайте свіжим повітрям і насолоджуйтеся моментом.

### **Висновки до розділу III**

В процесі аналізу результатів емпіричного дослідження соціально-психологічних чинників стресостійкості психологів під час війни було встановлено, що за віковими, освітніми, сімейними чинниками

експериментальна група (психологів) та контрольна група (представники інших професій) не мають суттєвих розбіжностей. Можливо, що на більшій кількості респондентів або порівнянні інших конкретних професій відмінності могли б проявитись.

В даному дослідженні цікавим є той факт, що більшість респондентів на питання «Як ви справляєтесь із стресом?» обрала справлятися зі стресом через спорт. На нашу думку це один з важелів стресостійкості як комплексного, багатоварового поняття. В одній з його багатоваровості є поняття адаптаційного потенціалу. Саме в його склад входить енергія – фізична енергія, яка загартовується фізичними вправами та спортом. Вибір методів боротьби зі стресом у психологів та представників інших професій не відрізняється.

Цікавими виявились результати що шкала стресостійкості вища у тих респондентів контрольної групи, хто відвідував або звертався за допомогою до психологів або до психотерапевтів.

Зважаючи на показники коробкових діаграм, ми припускаємо, що психологи мають вищий рівень за шкалою Безпека, а також вищий рівень за шкалою Амбівалентність занепокоєння ніж інші досліджувані.

Спираючись на дані можемо припустити, що у психологів спостерігається зв'язок між збільшенням стресостійкості та чіткою рисою характеру та світогляду, що відповідає шкалі диспозиційного оптимізму.

Ми виявили, що у людей за професійною діяльністю психолог, негативну кореляційну залежність між показниками Стресостійкості та Диспозиційного оптимізму (позитивне ставлення до майбутнього, до світогляду, формування цілей та планів) Амбівалентність занепокоєння та Амбівалентність заглиблення у себе.

За результатами емпіричного дослідження було розроблено тренінг "Розвиток стресостійкості: Майстерність управління емоціями" на 8 зустрічей.

## ВИСНОВКИ

У теоретичній частині було узагальнено результати наукових досліджень стресостійкості психологів, які представлені у вітчизняній та зарубіжній психології. В рамках психологічної науки до питання стресостійкості існують різні підходи: гуманістичний, психоаналітичний, біхевіоральний, екзистенційний.

Встановлено, що стресостійкість розглядається вченими як здатність особистості протистояти стресу, чинити опір. Стійкість організму до стресу є корисною захисною функцією, яка дозволяє людині успішно адаптуватися до умов навколишнього середовища, протидіяти негативному впливу зовнішніх і внутрішніх стресогенних чинників. З'ясовано, що в психологічній науці немає чіткого й однозначного розуміння змісту поняття «стресостійкість». Здебільшого феномен стресостійкості розглядається вченими, як: властивість особистості, що відображає змістові характеристики, пов'язані зі здатністю людини протистояти стресу; процес, що визначає динамічні характеристики стійкості людини до стресу; стан, що відображає функціональні характеристики людини в стресових ситуаціях.

Для емпіричної частини дослідження нашої теми соціально-психологічні чинники стресостійкості психологів під час війни були зібрані дані у 80 респондентів. Дані включали в себе анамнестичну анкету, що включала в себе: вік, стать, сімейний стан, наявність дітей, освіта; питання – як ви справляєтесь зі стресом? Чи відвідували ви психолога чи психотерапевта?

Респонденти були розподілені на контрольну та експериментальну групу. Експериментальна група в кількості 46 осіб (55%), контрольна група в кількості 34 осіб (42,5%).

На основі теоретичних досліджень була розроблена концептуальна модель (Рис 2.1.) впливу соціально психологічних чинників на стресостійкість психологів та підібрані відповідні методики, а саме: шкала стресостійкості К.Коннора та Дж.Девідсона (Connor-Davidson Resilience Scale, CD-RISC 10 спрямована на вивчення психологічного резилієнсу; тест на визначення якості прив'язаності; шкала

тривожності Спілбергера (адаптація Ю. Л. Ханіна), використовується для виявлення реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності; методика диспозиційного оптимізму Ч. Карвера, М. Шейєра (LIFE ORIENTATION TEST-REVISED – (LOT-R)) використовується для діагностики диспозиційного оптимізму та оптимістичних або песимістичних очікувань.

Емпіричні дослідження підтвердили всі висунуті нами гіпотези:

Гіпотеза 1. Чим вищі оптимістичні настрої тим більше показники стресостійкості. Гіпотеза була підтверджена і на експериментальній і на контрольній групах. Спостерігається сильна позитивна кореляція між стресостійкістю та шкалою диспозиційного оптимізму. Спираючись на дані можемо припустити зв'язок чим вища стресостійкість тим більше позитивним є очікуванням від майбутнього, побудови планів та досягнення цілей, що відповідає шкалі диспозиційного оптимізму.

Спостерігається залежність на контрольній групі: чим вище стресостійкість та оптимістичні настрої тим менше буде показник Амбівалентного занепокоєння (дезорганізованого т.п.) та менша тенденція до уникання близькості

Гіпотеза 2. Респонденти, які звертались до психолога чи мають індивідуальну терапію мають вищий рівень стресостійкості. Гіпотеза підтвердилась лише на контрольній групі. Встановлено сильний ефект (коэф.  $d$  Коена = 0.805), що говорить про те, що респонденти, які звертались по допомогу до психолога чи мають постійну підтримку мають менший вплив тривожності (особистісної) та реактивної тривожності на стресостійкість.

Гіпотеза 3. Психологи за типом прив'язаності відповідають надійному типу. У дослідженні не було встановлено статистично-достовірних відомостей гіпотезі, проте ми можемо припустити, що на більшій за обсягом вибірці проявилось би, що психологи відрізняються від інших досліджуваних за шкалами Безпека та Амбівалентність занепокоєння.

Гіпотеза 4. Чим вище рівень стресостійкості тим нижче рівень тривожності. Респонденти експериментальної та контрольної групи мають негативні кореляції між Стресостійкість, Диспозиційним оптимізмом та шкалами Реактивної та Особистісної тривожності.

На основі досліджень був розроблений тренінг.

Запропоновано "Розвиток стресостійкості: Майстерність управління емоціями".

Метою тренінгу є навчити учасників стратегіям ефективного управління стресом; збільшити усвідомленість власних емоцій та їх впливу на поведінку; розвивати практичні навички, які допоможуть знизити рівень стресу та підвищити загальний рівень благополуччя.

Тренінг розроблено та рекомендовано для психологів, психотерапевтів та для осіб, які бажають підвищити опорність та стресостійкість до стресових подій під час війни. Тренінг розраховано на 8 зустрічей один раз на тиждень тривалістю 4 години. Час проведення тренінгу розрахована на 4 години та кількість групи має складати до 20 учасників. Проведення тренінгу заплановано виключно в форматі очної зустрічі.



## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Громадська організація «Центр дослідження суспільства» Вимушена міграція і війна в Україні (24 лютого - 24 березня 2022) Джерело: <https://cedos.org.ua/researches/vymushena-migracziya-i-vijna-v-ukrayini-24-lyutogo-24-bereznya-2022/>
2. Байкова Л.А. Теоретико-методологічні основи дослідження взаємозв'язку психічного, психологічного й соціального здоров'я / Л.А. Байкова // Психологічні перспективи. — Вип. 15. — Луцьк, 2010. — С. 3–8.
3. Скрипченко О. В., Долинська Л. В., Огороднійчук З. В. Вікова та педагогічна психологія: Навч. посібник /— К.: Просвіта, 2001. — 416 с.
4. Костюк Г. С. Вікова психологія – К.: Рад. школа, 1976. – 272 с.
5. Католик Г. Практикум з психології: навч. посібник. – Львів: Видавничий центр ЛДГУ ім. І. Франка, 2009. – 128 с.
6. Титаренко Т.М. Життєві кризи: технології консультування. У 2-х частинах. – К., 2007.
7. Ларіна Т.О. Життєстійкість як життєве завдання особистості / Актуальні проблеми психології: Психологічна герменевтика / За ред. Н.В. Чепелевої. – К.:ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2007
8. Білова М. Е. Психологічні особливості осіб з різним рівнем стресостійкості (на прикладі працівників стресогенних професій): автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Одеса, 2007. 21 с.
9. Кравцова О. К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. Вісник післядипломної освіти. Серія: Соціальні та поведінкові науки. 2019, № 7, С. 98–117.

10. Плужник Я. А. Соціально-психологічні детермінанти організаційно-управлінських стресів. Автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05, Луганськ, 2011. 20 с.
11. Камінська О. Психологічні особливості стресостійкості майбутніх психологів. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2021 Джерело: <http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/34176/Kaminska.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
12. Бурбан Н., Гузенко І. Особливості стресостійкості й адаптивних здібностей до стресу майбутніх військовослужбовців. Педагогіка і психологія професійної освіти. 2019. № 1. С. 105–116
13. Боднар А.Я., Макаренко Н.Г. Психологічні особливості стресостійкості представників стресогенних професій (на прикладі працівників приватних охоронних структур). Наукові записки. Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота. 2013. № 149. С. 49–56.
14. Максимюк Ю.О. Професійний стрес у службовій діяльності персоналу державної прикордонної служби України. Держава та регіони. Серія: Державне управління. 2012. № 4 (40) Джерело: [Pa.stateandregions.zp.ua](http://pa.stateandregions.zp.ua) URL: [http://pa.stateandregions.zp.ua /archive/4\\_2012/8.pdf](http://pa.stateandregions.zp.ua /archive/4_2012/8.pdf)
15. Стрес, його вплив на людину та допомога під час виникнення. Одеський обласний центр громадського здоров'я 2019 Джерело: <https://healthcenter.od.ua/psychichne-zdorovya/stres/>
16. Selye H. *The Stress of Life* / H. Selye. — N.Y., 1956. — 216 p.
17. Дзьобань О.П., Мануйлов Є.М. Сучасне суспільство як суспільство з деформованою відповідальністю (за працею З. Баумана “Індивідуалізоване суспільство”) // Вісник Національного університету “Юридична академія України імені Ярослава Мудрого”; редкол. : А.П. Гетьман та ін. – Х. : Право, 2016. – № 4 (31). – С. 14-26. – (Серія : Філософія)
18. Paul D. MacLean *The Triune Brain in Evolution. Role in Paleocerebral Functions*. Plenum, New York, 1990. xxiv, 672 pp.,

19. Гансен І. Я можу! Як опанувати стрес, впоратися з викликами та управляти конфліктами / 2-е видання «Libereco Partnership for Human Rights», 2022.-120с.
20. Richard S. Lazarus Susan Folkman Stress, Appraisal and Coping New York, Springer. 1984
21. Фройд З. Тлумачення снів. / Пер. В.Б. Чайковського. Харків : Фоліо, 2019. 603с.
21. Lazarus R. S. Psychological stress and the coping process / R. S. Lazarus. — N.Y. : McGrawHill, 1966.
22. Наугольник Л.Б. Психологія стресу: підручник, Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. – 324 с.
23. Ришко Г.М. Проблеми сучасної психології. Основні концептуальні теорії та підходи до вивчення феномена стресостійкості особистості 2013. Випуск 22 493 УДК 159.944.4
24. Когут О.О. Стресостійкість особистості в сучасному вимірі PSYCHOLOGICAL JOURNAL Issue 7 (51) ISSN 2414-0023 Джерело : <http://orcid.org/0000-0003-0116-2274>
25. Шевченко Р. М. Психологічні умови розвитку стресостійкості жінок державних службовців : автореферат .канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2020 Джерело:[http://ipood.com.ua/data/avtoreferaty\\_i\\_dysertatsii/2020/SHEVCHENKORymma\\_diser\\_pas.pdf](http://ipood.com.ua/data/avtoreferaty_i_dysertatsii/2020/SHEVCHENKORymma_diser_pas.pdf)
26. Шевченко Р.М. Стрес і стресостійкість у диференціації сутнісного розуміння. Генеза буття особистості: Матері ІІІ Міжнар. наук.-практ. Конф. (м.Київ. 20 грудня,2016 рік) Київ 2017.С.53-55.
27. Липовська Н.А. Особливості управління стресами в професійній діяльності державних службовців. Публічне адміністрування: теорія та практика. Джерело: Dridu.dp.ua URL: <http://www.dridu.dp.ua/zbirnik/2010-01/10lnadds.pdf>
28. Шевченко Р.М. Психологічна характеристика типів стресостійкості жінок-державних управлінців. Особистість у сучасному світі : матеріали круглого столу (м. Київ грудень 2018р.) Київ 2018 р. С. 71-72.

29. Мигаль Г., Протасенко О. Стресостійкість людини-оператора. Методи підвищення стресостійкості Джерело: [http://www.tpspjournal.kpu.zp.ua/archive/1\\_2016/7.pdf](http://www.tpspjournal.kpu.zp.ua/archive/1_2016/7.pdf)
30. Корольчук В. Психологія особистості: дис. Док.псих наук. Спец 19.00.01 «Загальна психологія. Історія психології»/ В. Корольчук; Ін-т психології ім. Г.С.Костюка АПН України. – К., 2009 -513с.
31. Тептюк Ю.О. Психологічні умови розвитку стресостійкості у соціальних працівників різних вікових категорій. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2020. Випуск 12 (57) Джерело: [http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/34212/111-121\\_Teptiuk\\_Yuliia.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/34212/111-121_Teptiuk_Yuliia.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
32. Дубчак Г. Розуміння професійної стресостійкості у психологічній літературі /Г.М. Дубчак // Науковий вісник Чернівецького університету: Збірник наукових праць. Вип. – 649. Педагогіка та психологія.- Чернівці: Чернівецький нац. Університет, 2014. С. 39-47
33. Кравцова О. К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи / Вісник післядипломної освіти. Серія : Соціальні та поведінкові науки. - 2019. - Вип. 7. - С. 98-117. - Джерело: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/vispdoso\\_2019\\_7\\_10](http://nbuv.gov.ua/UJRN/vispdoso_2019_7_10)
34. Циганчук В., Динаміка переживання стресу студентами вищих навчальних закладів: дис. кан. психол. наук: Спец.19.00.01 «Загальна психологія; історія психології»/ Т. Циганчук; Ін-т психології ім Г.С.Костюка АПН України – К.2011. -274с.
35. Wood S.K. Resilience to the effects of social stress: Evidence from clinical and preclinical studies on the role of coping strategies / S.K. Wood, S. Bhatnagar // *Neurobiology of Stress.* – 2015. – Vol. 1. – P. 164–173

36. Бужинська С. М., Скляр С. С., Даніліч-Скакун А. А. Стресостійкість студентів як складник успішності навчання у ЗВО. Габітус. 2021. Вип. 23. С. 55–
37. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. Актуальні проблеми психології. Т. 3 : Консультативна психологія і психотерапія : зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / за ред. С. Д. Максименка. Київ, 2018. Вип. 14. С. 26–64.
38. Чернобровкін, В. М., Морозова, О. Б. (2021). Аналіз сучасних підходів до розвитку і посилення резилієнс особистості. Технології розвитку інтелекту, 5(1).
39. Теплюк А.А. Сім'я як первинне джерело психічного здоров'я дитини дошкільного віку. Проблеми сучасної психології. 2013. Вип. 21. С. 692–701. Джерело:[http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl\\_2013\\_21\\_63](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2013_21_63)
40. Наугольник Л.Б. Психологія стресу: підручник – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. – 324 с.
41. Ляшин Я. Є. Копінг у подоланні життєвих труднощів. Проблеми сучасної психології : зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / за ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. 2017. Вип. 35. С. 293–309.
42. Степаненко Л.В. Особливості взаємозв'язку життєстійкості та складників емоційної саморегуляції переселенців / Габітус. - 2021. - Вип. 23. - С. 68-72. – Джерело: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/habit\\_2021\\_23\\_13](http://nbuv.gov.ua/UJRN/habit_2021_23_13)
43. Чарльз, С.Т., і Карстенсен Л.Л. (2010). Соціальне та емоційне старіння. Щорічний огляд психології, 61, 383—409.
44. Labouvie-Vief G. Emotional regulation adulthood and later life: A developmental review / G. Labouvie-Vief, M. Devoe // Annual review of gerontology and geriatrics. – New York: Springer, 1991. – P. 172–194.
- 45.(G. Labouvie-Vief, M. Devoe 1991)

46. Ormel J. Personality as modifier of the life event – distress relationship: A longitudinal structure equation model / J. Ormel, R. Sanderman, R. Stewart // *Person. Individ. Diff.* – V. 9. – № 6. – 1988. – P. 973-982.
47. Maddi S. Hardiness: The courage to grow from stress / S. Maddi // *The Journal of Positive Psychology.* – 2006. – № 1(3). – P. 160-168.
48. Maddi S.R., Harvey R.H., Khoshaba D.M., Fazel M., & Resurreccion N. Hardiness training facilitates performance in college. *The Journal of Positive Psychology.* 2009.
49. Maddi S. Hardiness: An operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology.* – 2004. - Apr. 44.
50. Kurt Lewin «Field Theory in Social Science;: Selected Theoretical Papers», 1995
51. Кім К. В. Особливості розвитку стресостійкості майбутніх правоохоронців у процесі професійної підготовки : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.09 / К. В. Кім Університет цивільного захисту України. – Харків, 2008. – 236 с.
52. Овсяннікова Я.О. Психологічна допомога дітям, які пережили психічну травму внаслідок надзвичайної ситуації. *Право і Безпека.* 2012. № 1. С. 317–321
53. Ткачук Т. А. Копінг-поведінка: стратегії та засоби реалізації : [монографія] / Т. А. Ткачук. – Ірпінь : Національний університет державної податкової служби України, 2011. – 286 с.
54. John R. Searle *The construction of Social Reality*, Harvard 2010, P256
55. Averill J.R. A tale of two Snarks: emotional intelligence and emotional creativity compared / J.R. Averill // *Psychological Inquiry.* – 2004. – V.15. – P. 228-233.
56. Paul Rookes, Jane Willson *Perception: theory, Development and organization* - 2000. – P.43-45.

57. Dennis Coon, John O. Mitterer, Tanya S. Martini "Introduction to Psychology: Gateways to Mind and Behavior" 2018. V15, P.736
58. Вдовиченко А. В. «Особливості копінг — поведінки особистості у життєвих та професійних ситуаціях» // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету (серія «Психологічні науки») — 2013/114. — с. 152.
59. Бранон , Фейст, Лінда, Джесс. Особистісні стратегії подолання. Уодсворт. С. 121—123. ISBN 978-0-495-60132-6.
60. Ткачук Т. А. «Копінг-поведінка: стратегії та засоби реалізації» Ірпінь: УДФСУ, 2011. 286 с.
61. Василенко М.М. Сучасні напрями психологічних досліджень копінг-стратегій. Проблеми загальної та педагогічної психології. 2009. Т. XI. Ч. 7. С. 95–107.
62. Чиханцова, О. (2021). Психологічна основи життєстійкості особистості: монографія. Київ: Талком. 319
63. **Campbell-Sills L., Stein, M. B.** (2007) Psychometric analysis and refinement of the Connor–Davidson resilience scale (CD-RISC): Validation of a 10-item measure of resilience. *Journal of Traumatic Stress: Official Publication of The International Society for Traumatic Stress Studies*, 20(6): 1019–1028.
64. Шаповал, І.І., Школіна, Н. В., Орлова, І.В., Кедик, І.О., Станіславчук М. А. (2020). Адаптація та валідизація україномовної версії Шкали стресостійкості Коннора — Девідсона-10 (CD-RISC-10): апробація у хворих на анкілозивний спондиліт Джерело: <https://lib.iitta.gov.ua/727629>
65. Школіна Н.В., Шаповал І.І., Орлова І.В., Кедик І.О., Станіславчук М.А. Адаптація та валідизація української версії шкали стресостійкості Коннора-Девідсона 10. *Український ревматологічний журнал*, №80 (2) 2020р, 66–72. УДК:616.721-002.772:159.9.072:159.944.4:347.78.032  
Джерело: <https://doi.org/10.32471/rheumatology.2707-6970.80.15236>

66. Лукова С.В. Валідизація української версії методики диспозиційного оптимізму (LIFE ORIENTATION TEST-REVISED – LOT-R) № 1 (2023): Науковий вісник ХДУ Серія Психологічні науки. Секція педагогічна та вікова психологія с.47-55. 2023 рік Джерело:  
<https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/1288>
67. Семків І.І. Психологічні особливості романтичних стосунків із різним типом прив'язаності в юнацькому та зрілому віці. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки. 2020 рік. УДК 392.61:[159.922.62+159.922.8] Джерело: DOI  
<https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2020-3-6>
68. Бріш К.Г. Розлади прив'язаності від теорії до терапії : посібник. Львів : 2012. С. 38.
69. Kazan, C. and Shaver, P. (1987). Romantic Love Conceptualized as an Attachment Process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52 (3), 511–524.
70. Michael Rutter Psychosocial Resilience and Protective Mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry* 57(3) July 1987 P 316 – 331
71. Carver C.S., Scheire M.F., Segerstrom S.C. Optimism. *Clinical Psychology Review*.2010.Vol 30(7)
72. Carver C.S., Scheire M.F., Segerstrom S.C. Optimism. *Handbook of Positive Psychology* /eds. C.R.Snyder, S.J.Lopez Oxford, NY Oxford University Press, 2002 P.231-243.