

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЛІНГВІСТИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра психології і туризму

Кваліфікаційна робота бакалавра з психології
на тему: «Дослідження переживання критичної ситуації (на матеріалі
стресових подій весни і літа 2022 р.)»

Допущено до захисту
«___» травня 2023 року

Здобувача вищої освіти групи Пс 19-19
Факультету туризму, бізнесу і психології
освітньої програми
Практична психологія
за спеціальністю 053 Практична
психологія
Ріполовської Дарії Василівни

Завідувач кафедри психології і
туризму

_____ проф. БОНДАРЕНКО
(підпис)

Науковий керівник:
Доктор психологічних наук, проф.
БОНДАРЕНКО Олександр Федорович

Національна шкала _____
Кількість балів _____
Оцінка ЄКТС _____

**MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF UKRAINE
KYIV NATIONAL LINGUISTIC UNIVERSITY
Chair of Psychology and Tourism**

Degree in Psychology

on the topic: «A study of experiencing a critical situation (based on the material of stressful events in the spring and summer of 2022)»

*Admitted to the defence
of a thesis*

« ____ » _____

Student of group PS
Department of Tourism,
business and psychology
educational and professional
program
Psychological research
and counseling
Speciality: 053 Psychology
Ripolovska Dariia

Head of Department
psychology and tourism
doctor of psychological sciences,
_____ prof. BONDARENKO
(signature)

Research Adviser:
doctor of psychological sciences,
Professor
BONDARENKO Alexander

National scale _____
Scores _____
ECTS _____

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ КРИЗОВИХ СТАНІВ ЛЮДИНИ ТА СУСПІЛЬСТВА	6
1.1 Кризові стани у житті людини	6
1.2 Сучасні погляди на вчення про стрес, його сутність та особливості	12
1.3 Особистісне реагування людини на психотравмуючі події	21
Висновки до першого розділу	28
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ДОРΟΣЛИХ ПІСЛЯ ПСИХОТРАВМУЮЧОЇ ПОДІЇ	29
2.1 Організація та методи дослідження емоційного стану дорослих	29
2.2 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження	29
2.3 Методичні рекомендації з профілактики негативних емоцій та станів дорослих	36
Висновки до другого розділу	38
ВИСНОВКИ	39
АНОТАЦІЯ/RESUME	40
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	42
ДОДАТКИ	

Вступ

Актуальність дослідження.

Одним із помітних наслідків війни є її вплив на психічне благополуччя цивільних. Дослідження, проведені серед населення в цілому, показують явне зростання появи та частоти психічних розладів. Жінки, як правило, більш сприйнятливі до цих ефектів, ніж чоловіки. Крім того, особливо страждають такі вразливі групи, як діти, люди похилого віку та люди з обмеженими можливостями. Рівень поширеності проблем психічного здоров'я залежить від рівня пережитої травми та доступності як фізичної, так і емоційної підтримки. Вплив стресу на людину може бути значним і багатограним. Стрес може впливати на різні аспекти життя людини, включаючи фізичне здоров'я, психічне благополуччя та загальну якість життя. Тривалий або хронічний стрес може сприяти виникненню ряду проблем із фізичним здоров'ям. Це може послабити імунну систему, роблячи людей більш сприйнятливими до хвороб та інфекцій. Це може сприяти розвитку або загостренню таких станів, як тривожні розлади, депресія та посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Високий рівень стресу може погіршити когнітивні функції та здатність приймати рішення. Важливо розпізнавати ознаки стресу та вживати профілактичних заходів для ефективного керування ним. Звернення за підтримкою до психологів, психотерапевтів, застосування методів зниження стресу, підтримання збалансованого способу життя та сприяння здоровим стосункам — усе це важливо для мінімізації впливу стресу на життя людини.

Постановка проблеми та ступінь розробленості теми: критична ситуація весни 2022 року в Україні - нова реальність українців. Вітчизняні психологи, психотерапевти, фахівці в галузі медицини займаються вивченням впливу воєнного конфлікту на психічний стан українців.

Об'єкт дослідження - особливості впливу стресогенних чинників на психоемоційне здоров'я індивіда.

Предмет - психоемоційний стан осіб, що постраждали внаслідок війни (подій весни і літа 2022 р.).

Метою даної роботи є: визначити особливості негативного впливу воєнного конфлікту на психічне здоров'я українців.

Завдання:

1. Дослідити теоретичні основи кризових станів у житті людини;
2. Розглянути сучасні погляди на вчення про стрес, його сутність та особливості;
3. Класифікувати типологію особистісне реагування людей на психотравмуючі події.

Теоретико-методологічна основа та методи дослідження: велика соціальна значущість проблеми завжди викликала підвищену зацікавленість широких кіл науковців. Цією проблемою цікавились такі відомі психологи, педагоги Є. О. Варбан, О. В. Скрипченко, Я. Гошовський, Т.М. Дзюба, Н.О. Злобіна, Р.А. Мороз, В. Поліщук, М. К. Титаренко, О.Л. Туриніна та інші.

Методи дослідження:

- **теоретичні:** аналітичний метод, метод узагальнення, метод порівняння, на основі яких здійснювалися вивчення та аналіз праць вітчизняних та зарубіжних дослідників з досліджуваної, що дало змогу виявити сукупність концептуальних поглядів, покладених в основу дослідження, а також теоретично обґрунтувати результати емпіричного дослідження;

- **методи емпіричного дослідження:** методи обробки емпіричних даних: кількісна та якісна обробка отриманих даних.

Структура роботи - дипломна робота складається з двох розділів, висновків до них, загальних висновків, списку використаних джерел, що нараховує 44 праць. Загальний обсяг роботи – 46 сторінки, а основний зміст роботи міститься на 44 сторінках.

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ КРИЗОВИХ СТАНІВ ЛЮДИНИ ТА СУСПІЛЬСТВА

1.1 Кризові стани у житті людини

Концепція «кризи», що має свої коріння в давніх цивілізаціях, включаючи медицину, політику, юриспруденцію та історію, відіграла унікальну роль у ранній епохи західної академічної психології та зберегла свою актуальність протягом 19-го і 20-го століть. «Криза» втілює ідею неминучого перетворення та змін, а також ключовий момент з можливістю для нового початку.

У житті кожної людини присутні як високі підйоми, так і глибокі спади, моменти радості і тривоги, силу самомотивації і почуття розгубленості. Однак, іноді стикаючись з труднощами, наші засоби впорядкування не завжди виявляються ефективними, і ми відчуваємо втому та безсилля, що може вказувати на появу психологічної кризи.

«Люди перебувають у стані кризи, коли стикаються з перешкодою на шляху до важливих життєвих цілей — і з перешкодою, яку на певний час неможливо подолати за допомогою звичайних методів вирішення проблем».
[22]

«...порушення рівноваги через невдачу традиційного підходу до вирішення проблем, що призводить до дезорганізації, безнадії, смутку, розгубленості та паніки». [19]

«...криза — це сприйняття або переживання події чи ситуації як нестерпної труднощі, яка перевищує поточні ресурси людини та механізми подолання». [26]

Традиційно під поняттям «криза» в психології розуміється емоційно значуща подія, важкий стан, викликаний будь-якою причиною, або різка зміна статусів персонального життя; раптове і сильне порушення емоційного або психологічного функціонування людини; тяжкий перехідний стан, спричинений хворобою, стресом, травмою тощо [3; 4].

В житті кожної людини зустрічаються неминучі випробування, які можуть призвести до появи кризових ситуацій. Ці переживання є неодмінною частиною нашого існування. З одного боку, криза відкриває можливості для особистого розвитку та зростання, але з іншого боку, вона може мати негативні наслідки, впливаючи як на наше фізичне, так і на психологічне та соціально-психологічне становище.

Психологічна криза визначається не самою ситуацією, а реакцією людини на цю ситуацію. Вона є відображенням емоційного стану, що виникає відчуття загрози або напруження. Ці кризові моменти можуть виникнути навіть в умовах, коли для стороннього спостерігача вони здаються безпідставними, оскільки їх сутність і значущість відомі тільки самій людині, яка їх переживає.

Психологічні кризи найперше розглядають під призмою нормативності та ненормативності, адже не всі життєві ситуації ведуть до кризи. Нормативні кризи - це такі події, що відбуваються зазвичай у певному віці і мають певний зміст (наприклад, вікові кризи). Ненормативні кризи - це особливі події, індивідуальні, доволі нетипові та часто непередбачувані.

Виділяють три основні категорії (групи) криз у психології за Л. Б. Наугольником (2015):

- 1) Кризи розвитку: вони виникають як частина процесу росту та розвитку в різні періоди життя. Іноді криза є передбачуваною частиною життєвого циклу, як, наприклад, кризи, описані Е. Еріксоном у стадіях психосоціального розвитку.
- 2) Екзистенційні кризи: внутрішні конфлікти пов'язані з такими поняттями, як мета життя, напрямок і духовність. Криза середнього віку є одним із прикладів кризи, яка часто має корені в екзистенціальній тривозі.

Можливі причини екзистенційної кризи:

- відчуття ізольованості й почуття самотності;
- усвідомлення власної смертності або ж переконаність у відсутності загробного потойбічного життя;

- відчуття й усвідомлення того, що власне життя не має мети або в ньому відсутній сенс як надприродний, так і простий, окрім як життя заради життя;
 - руйнація почуття реальності чи поглядів на світ;
 - усвідомлення власної свободи та наслідків від її прийняття або заперечення;
 - вкрай високий ступінь переживання насолоди чи болю, що спонукає до пошуку сенсу.
- 3) Ситуаційні кризи: раптові та несподівані кризи включають аварії, війни та стихійні лиха. Потрапити в автомобільну аварію, пережити повінь чи землетрус або стати жертвою злочину – це лише кілька типів ситуаційних криз. [14]

Переживання кризи передбачає активаційну характеристику (відбивну інтенсивність психічних процесів), тонічну (відбиває тонус, ресурс сил людини), емотивну і тензійну (відбиває ступінь напруги) характеристики психічного стану. Ця сторона переживання пов'язана з динамічною зміною психічних станів та настроїв людини. Сприйняття перешкод і труднощів, що виникають у житті людини, – це когнітивна сторона переживання; це внутрішній феномен інформаційної сторони переживання [14].

В психологічній науці життєва криза розглядається як різновид складної життєвої ситуації або як кризова ситуація і вивчається у площині подій, переживань, відносин, поведінки та реабілітації. В процесі вивчення проблеми життєвої кризи були введені такі поняття, як «особистісна криза», «психологічна криза» за А. Г. Амбрумовою, «психодуховна криза» за С. Гроф, К. Грофом, «біографічна криза» за Р. А. Ахмеровим, «криза професійного становлення» та низкою інших.

У розумінні психологічного феномену життєва криза розглядається: 1) як особливий стан, що має свої суб'єктивні та об'єктивні характеристики; 2) як соціально-психологічна ситуація; 3) як процес переживання. [8, 13]

Криза - це стан, що виникає в результаті проблеми, яку неможливо уникнути, але також не можна вирішити застосуванням вже відомих засобів та методів. Стратегії, що раніше допомагали подолати складнощі, можуть втратити свою ефективність, залишаючи людей почуватися безпорадними та збентеженими.

За Є.О. Варбаном (2019) життєві кризи розрізняють за кількома критеріями:

- за віковим (кризи розвитку): криза підліткового періоду; криза 30-ти років; криза «середини» життя тощо;
- за критерієм тривалості: мікрокриза – кілька хвилин; короткочасна – до 4 - 6 тижнів; довготривала – до 1 го року;
- за критерієм результативності: конструктивні та деструктивні;
- за діяльнісним критерієм: криза операціональної сторони життєдіяльності: «не знаю, як жити далі»;
- криза мотиваційно-цільової сторони життєдіяльності: «не знаю, для чого жити далі»;
- криза смислової сторони життєдіяльності: «не знаю, навіщо взагалі жити далі»;
- за критерієм детермінованості: кризи, що викликані інтрапсихічними факторами; кризи, що викликані ситуативними факторами;
- за критерієм складності: прості кризи, що викликані однією подією; багатовимірні кризи, що торкаються практично всіх аспектів індивідуального життя особистості;
- за критерієм передбачуваності: передбачувані (нормативні); «ситуаційні» (імовірнісні); проміжні. [2]

Існують 4 основні ознаки психологічної кризи: зміна ставлення до інших та поява дистанційованості, втрата безпеки, опори в житті, зміна почуття часу «час біжить, життя минає, а я не встигаю жити» і відчуття фізичного спаду, фізичного безсилля. [18]

Під час кризи люди можуть відчувати ряд психологічних і фізіологічних симптомів, таких як тривога, панічні атаки, депресія, гнів, дратівливість, безсоння, а також фізичні симптоми, такі як головний біль або біль у животі; зниження працездатності, застій, зниження і зміна мотивації, нестійкість, неадекватність самооцінки, нечіткість власних професійних уявлень, неадекватна емоційна реакція, неадекватність поведінки.

Причинами криз можуть бути такі психотравмуючі ситуації як:

- 1) Смерть близької людини;
- 2) Розлучення з батьками, з родиною;
- 3) Вікові кризи;
- 4) Різка зміна професії або догляд за пенсією;
- 5) Тяжкі захворювання;
- 6) Зниження чи підвищення соціального статусу;
- 7) Одруження, заміжжя, народження дітей;
- 8) Переживання ситуації насильства та інші

О. Л. Туриніна (2017), відома своїми роботами з психології переживання описуючи критичну ситуацію, виділяє чотири ключові поняття, якими в сучасній психології описуються критичні життєві ситуації: поняття стресу, фрустрації, конфлікту та кризи.

Перший тип кризи – криза задоволення. Він пов'язаний із неможливістю отримати бажане задоволення і полягає у відкиданні всього негативного, у виході з реальності. Включаються механізми психологічного захисту, і людина хіба що завмирає, впадає у летаргічний сон. Так психіка захищається від непосильних переживань. Вихід із цієї кризи лише може у міжособистісних відносинах, спілкуванні, емоційно теплій атмосфері, нових знайомствах, зміні кола спілкування.

Другий тип кризи — фрустрація — виникає у разі, якщо немає коштів задоволення сильної потреби. При цьому для подолання зовнішньої перешкоди

людина вибирає деякі форми поведінки і йде до бажаної мети. Вихід із кризи – пошук нових поведінкових форм, можливо – перегляд мети та відмова від неї.

Третій тип кризи — ціннісний, він базується на боротьбі мотивів. Людина включена у різноманітні види діяльності, реалізовані різними видами способами, кожна з яких має мотиви. Вибір мотиву пов'язаний з системою цінностей цієї особистості.

Четвертий тип кризи - цілісна криза, або криза волі та творчого процесу. У структурі свідомості людини виділяються теоретична та практична складові. Теоретична свідомість - це політ нашої творчої думки, у ньому працюють цінності та мотиви. Практична свідомість перекладає практичну мову, ставить реальну основу плани теоретичного свідомості [24].

Кожна криза має свою течію, початок та основні фази. Є. О. Варбан (1998) описав чотири послідовні стадії кризи.

1-ша стадія. Первинне зростання напруги, у якому стимулюються звичайні, звичні способи вирішення проблеми.

2-я стадія. Подальше зростання напруги за умов, коли ці способи виявляються безрезультатними.

3-тя стадія. Ще більше збільшення напруги, що вимагає мобілізації зовнішніх та внутрішніх джерел сил.

4-та стадія. Якщо все виявляється марно, настає стадія, що характеризується підвищенням тривоги та депресії, почуттям безпорадності, безнадійності та зрештою дезорганізації особистості. [3]

1.2 Сучасні погляди на вчення про стрес, його сутність та особливості

Стрес, як явище, найперше розглядався стародавніми філософами Греції та Риму: Сократом, Гіппократом, Марком Аврелієм, Сенекою, Епіктетом, Катонем, Зеноном, Клеанфом та іншими. Найбільш значущий вклад у перші ідеї та стратегії подолання стресових ситуацій описувалися Гіппократом та Сократом. Вони вважали, що є певний подразник, стимул, що мав вагу емоційного та психічного навантаження на фізичне здоров'я. Однак термін «стрес», як ми знаємо його сьогодні, не існував у їх словнику.

Філософські ідеї найвпливовішого напрямку в тодішні часи щодо боротьби із стресом були представлені у стоїцизмі. Адже головна ідея філософії стоїцизму полягала у тому, що людина не в змозі керувати світом, а лише ставленням та реакцією на нього. Тобто людина контролює все, що входить у її поле можливості. Саме таким чином припинити певні оціночні судження, відповідальні за нездорові пристрасті. [37]

Сенека говорив, що ми «більше страждаємо в уяві, ніж у реальності». Він говорив: «...людям, які борються зі страхом і тривогою, так це те, що це природно, просто завжди намагайтеся знати про джерело цього. Ось чому я вірю в раціональну та ірраціональну тривогу. Раціонально, коли ти знаєш, чому ти боїшся і тривожишся. Ірраціонально, коли ці думки просто наповнюють ваш розум, і ви не знаєте, звідки вони беруться, тож ви просто налякані та маєте напад паніки без причини». [38] Використовуючи елегантну риторику, щоб висвітлити безглуздість витрачання нашої розумової та емоційної енергії на необґрунтовані хвилювання, що становлять переважну більшість наших тривог, тим самим Сенека пропонує критичну оцінку своїх думок та безпричинних страхів.

Римський імператор Марк Аврелій вдавався до, тепер відомого когнітивного дистанціювання, відділення наших суджень від зовнішніх подій. «Нас засмучують не речі, а наша думка про речі». [37]

Прагматизм - це філософська концепція, що акцентує увагу на об'єктивній реальності і визнає значення того, що може мати практичну користь. У прагматизмі, відповідно до його традицій, вважається, що стресові думки виникають з реальних життєвих проблем, для яких необхідно знайти практичні рішення. Будь-яка теорія або ціль повинна оцінюватися з точки зору їх застосовності, практичності і корисності. Видатні постаті, пов'язані з цією філософською традицією, включають Вільяма Джеймса і Джона Дьюї. Однак, прагматизм не обмежується лише їхніми іменами, але представляє собою широкий рух думок і концепцій, що наголошують на практичному значенні і взаємозв'язку з реальним життям.

Вперше реакцію організму на стрес описав в 1932 році психолог Уолтер Кеннон, який назвав стрес «реакцією боротьби» або «втечі». Пізніше, його із колегою Філіпом Бардом ця думка вилилася у теорію емоцій. [39]

Стрес, як реакція організму, було описано в контексті психології у 1940 році канадським ендокринологом угорського походження Гансом Сельє. У 1936 році Ганс Сельє створив модель стресу «Загальний адаптаційний синдром», яка докладно пояснює реакцію на стрес і те, як старіння та хвороби спричинені хронічним впливом стресу, завдають шкоди організму. «Кожний стрес залишає незгладимий шрам, а за виживання після стресової ситуації організм розплачується тим, що стає трохи старішим». [41]

Сельє, який відомий як «батько дослідження стресу», відмовився від вивчення ознак і приписування симптомів специфічних захворювань, на відміну від інших дослідників, і натомість зосередився на універсальних, типових для всіх людей, реакціях пацієнтів на хворобу. Сельє вперше познайомився з ідеєю «біологічного стресу» під час навчання на другому курсі медичного факультету Празького університету. Під час обходу відділень він спостерігав, що пацієнти часто мають численні спільні скарги, хоча кожен із них страждає на різні захворювання. До цього моменту студентів-медиків навчали, що ознаки та симптоми пов'язані та специфічні для конкретної хвороби. Це принцип, який

передав відомий німецький патологоанатом Рудольф Вірхов наприкінці 19 століття. Вигляд втомленого, відсутність апетиту, втрата ваги, перевага лежати, а не стояти, і відсутність настрою йти на роботу - це все Г. Сельє назвав «синдромом просто хворого». [41, 43]

Сельє був першим дослідником, який визначив "стрес" як основу неспецифічних ознак і симптомів хвороби. Його знайомство з концепцією стресу відбулося під час стажування в університеті Макгілл, коли професор Колліп доручив йому вивчити різні статеві гормони жінок, які ще не були відкриті. Для цього дослідю він зібрав яєчники корів для подальшої обробки і аналізу, а також впровадив різні екстракти у самок щурів і виміряв їхні реакції. Результати його досліджень привели до відкриття трьох феноменальних явищ: збільшення надниркових залоз, зменшення розмірів лімфатичної системи, зокрема тимусу, і утворення виразок на стінках шлунка і дванадцятипалої кишки. Виявилось, що ці результати не були пов'язані з гіпотетичним новим гормоном, оскільки будь-який шкідливий агент призводив до подібних наслідків. Сельє продовжив свої експерименти, ставлячи щурів у різні стресові ситуації, наприклад, на холодний дах медичного корпусу або на бігову доріжку, де вони мушили безперервно бігти, щоб залишатися в вертикальному положенні. Результати кожного експерименту були однаковими: гіперактивність надниркових залоз, зменшення розмірів лімфатичної системи та утворення виразок. Сельє вбачав, що його відкриття відображало внутрішнє середовище дослідження Клода Бернара та принцип гомеостазу, а також вдало зв'язав гіпоталамо-гіпофізар-надниркову систему з тим, як організм впорався зі стресом. [42]

Сельє висунув твердження, що стрес присутній в індивіда протягом усього перебігу неспецифічної потреби. Він відрізняв гострий стрес від загальної реакції на хронічні стресори, назвавши останній стан «загальним адаптаційним синдромом», який також відомий у літературі як синдром Сельє.

Синдром поділяє загальну реакцію на стрес на три фази: реакція тривоги, стадія опору та стадія виснаження.

1. Перша фаза - реакція тривоги. У цій фазі первинна реакція організму на стрес полягає в тому, що він маркує стресор як небезпеку або загрозу для рівноваги, тому він негайно активує свою систему реагування на боротьбу або втечу та вивільняє гормони «стресу», такі як адреналін, норадреналін і кортизол. Ці гормони дозволяють виконувати дії, які людина зазвичай не робить. Тим не менш, важливо пам'ятати про ваш артеріальний тиск. Він починає підвищуватися через хвилину чи менше, що може завдати людині пошкодження мозку та кровоносних судин серця, створюючи ризик інсульту чи серцевого нападу. М'язи від високого напруження, які людина використовувала, також можуть стати болючими через ймовірне пошкодження тканин. Наприклад, коли ви лякаєтеся великої собаки і починаєте втікати від неї, то це дія саме гормонів «стресу». Або власники палаючого будинку від російської ракети, піднімають дуже важкі предмети (меблі, діти, домашнє начиння) за межі палаючої будівлі.

2. Друга фаза - стадія резистентності. Після того, як організм відреагував на стресор, більш імовірно, що рівень стресу було просто знижено або зведено до умовного нуля. Те, що відбувається після відповіді «борись або біжи», полягає в тому, що захисні сили нашого організму стають слабшими, оскільки йому потрібно виділити енергію на відновлення пошкоджених м'язових тканин і зменшити вироблення гормонів стресу. Незважаючи на те, що організм перейшов до першої фази реакції на стрес, він залишається насторожі, особливо коли стресори зберігаються і організм змушений боротися з ними безперервно, хоча й не так сильно, як міг би під час початкової реакції.

3. Третя фаза - стадія виснаження. Під час цієї фази стимули стресу є стійкими, довготривалими протягом більшого періоду часу. Організм починає втрачати здатність протистояти стресовим факторам і зменшувати їх шкідливий вплив, оскільки вся адаптаційна енергія виснажується. Стадію виснаження

можна назвати воротами до емоційного та фізичного вигорання або перевантаження стресом, які можуть призвести до проблем зі здоров'ям, якщо їх негайно не усунути. [41]

Коли люди стикаються зі стресором, спочатку вони можуть бути перевантажені ним, а потім свідомо і цілеспрямовано намагаються зберегти гомеостаз, протистоячи змінам, але врешті-решт вони піддаються виснаженню під впливом цього стресогенного фактору. Також описується реакція на гострий стрес, коли відбувається вивільнення нейромедіаторів з симпатичної та центральної нервової системи, а також гормонів з кори і мозкової речовини надниркових залоз, гіпофізу та інших ендокринних залоз. [43]

В цілому, модель загального адаптаційного синдрому, запропонована Гансом Сельє, надає чітке біологічне пояснення того, як організм реагує та пристосовується до стресу. Його концепція стресу виявила великий вплив на наукову та неспеціалізовану спільноти в таких різних галузях, як ендокринологія, альтернативна медицина, тваринництво та соціальна психологія, і грає значну роль у повсякденному житті. [42]

Сучасні книги розкриття феномену стресу надають стислий виклад поточного академічного дискурсу, вони, тим не менш, можуть дати гарне уявлення про те, як стрес зазвичай розуміється в сучасній психології, щоб розкрити стрес як концепцію. Цікаво, що визначення, які використовуються в підручниках мають три важливі риси. [39]

По-перше, усі ці описи в приблизних рисах відображають стрес як переживання, коли речей стає занадто багато, а стабільний стан рівноваги порушується. Люди відчувають стрес унаслідок "конкретних подій або хронічного тиску, які ставлять перед ними вимоги або загрожують їхньому благополуччю". Іншими словами, стрес спричиняється відчуттям перевантаження вимогами або сприйняттям подій як страшних або тривожних.

По-друге, реакція людини на стрес розглядається як складна та диференційована модель, яка складається з різноманітної комбінації реакцій,

що відбуваються на чотирьох рівнях, а саме: поведінковий, фізіологічний, емоційний і когнітивний.

По-третє, стрес вважається «звичайним компонентом повсякденного емоційного життя» (О.Л. Туриніна, 2017), оскільки «кожен організм стикається з викликами зовнішнього середовища та особистих потреб» (І.О. Черезова, 2016), починаючи від великих життєвих подій, таких як природна катастрофа чи смерть близького члена родини, до повсякденних клопотів, які є всіма тими особистими подіями, які впливають на комфортне наше життя, і невеликими неприємностями, які нас турбують день за днем» (АРА, 2003). Висловлюючись більш філософськи: «Життя — це насправді зміни. Кожен день кожна людина стикається з певним викликом, великим чи малим» (В. Поліщук, 2000). З точки зору еволюційної психології можна додати наступне: «Стрес не є прямим продуктом культурної еволюції, а є продуктом природного відбору. Це поведінкова адаптація, яка допомагала нашим предкам воювати або тікати від диких тварин і ворогів» (В.П. Кутішенко). Таким чином, стрес постає як універсальний механізм, який не обмежений певним часом і культурою.

Поняття «стрес» у сьогоденні найкраще описує Американська психологічна асоціація: «...це фізіологічна або психологічна реакція на внутрішні або зовнішні стресори. Викликаючи ці зміни розуму та тіла, стрес безпосередньо сприяє психологічним і фізіологічним розладам, і хворобам, і впливає на психічне та фізичне здоров'я, значно знижуючи якість життя». Стрес включає зміни, що впливають майже на кожну систему організму, впливаючи на те, як люди відчуваються та поведуться. [29]

Власне психологічні ознаки стресу: дратівливість, злість, нетерплячість або роздратованість; перевантаженість емоціями, відчуття «заповненої голови»; тривога, нервозність; ніби ваші думки мчать, і ви не можете вимкнутися; неможливо насолодитися собою; депресія; незацікавлення життям; стурбованість, напруженість; занедбаність, байдужість до власного зовнішнього вигляду; самотність. [1, 3]

Ознаки стресу на рівні фізіології можуть бути такі: утруднене дихання; втома; панічні атаки; раптове збільшення або втрата ваги; проблеми зі сном, або його відсутність; м'язові та головні болі; розвиток висипу або свербіння шкіри; помутніння зору або біль в очах; болі в грудях і високий кров'яний тиск; спинний біль; розлад травлення або печія; запор або діарея; відчуття нудоти, запаморочення або непритомність; надлишкова пітливість; зміни менструального циклу. [8, 16]

Якщо ви відчуваєте стрес, це може вилитися безпосередньо у поведінці: важко приймати рішення; неможливо зосередитися; неможливість запам'ятати прості речі або пам'ять сповільнюється, ніж зазвичай; постійні хвилювання або відчуття страху; агресивність до людей; гризіння нігтів; свербіння шкіри; скреготіння зубами або стиснення щелепи; сексуальні проблеми, такі як втрата інтересу до сексу або нездатність отримувати задоволення від сексу; вживання занадто багато або занадто мало їжі; легка спокуса до шкідливих звичок: куріння, вживання наркотиків, алкоголю; непосидючість, надмірна активність; частий плач; витрачання грошей на безліч речей; не тренуйтеся так багато, як зазвичай, або надто багато; відокремлення, втеча від оточуючих людей. [28, 39, 40]

Зазначені ознаки психологічного, фізичного та поведінкового аспекту можуть бути пов'язані між собою, спостерігатися всі одночасно, або лише декілька зі списку.

Стресогенні чинники або фактори стресу загалом поділяються на чотири типи або категорії: фізичний стрес, психологічний стрес, психосоціальний стрес і психодуховний стрес.

Фізичний стрес полягає у надмірних фізичних навантаженнях, чи якості навколишнього середовища загалом, економічний фактор: це може включати травму (травму, інфекцію, операцію), інтенсивну фізичну працю/перенапруження, забруднення навколишнього середовища (пестициди, гербіциди, токсини, важкі метали, недостатнє освітлення, радіація, шум,

електромагнітні поля), захворювання (вірусні, бактеріальні або грибові агенти), втома, недостатнє постачання киснем, гіпоглікемія I (низький рівень цукру в крові), гормональний та/або біохімічний дисбаланс, дієтичний стрес (дефіцит харчування, харчова алергія та чутливість до їжі, нездорові харчові звички), зневоднення, зловживання психоактивними речовинами, стоматологічні проблеми та дисбаланс опорно-рухового апарату. [24]

Психологічний стрес - може включати емоційний стрес (певні образи, страхи, часті розчарування, смуток, гнів, горе чи втрата), когнітивний стрес (перевантаження інформацією, самокритика, постійне відчуття провини, прискорене відчуття часу, занепокоєння, тривога, сором перед оточуючими, панічні атаки, нездорова самокритика, ненависть до себе, нездійснений перфекціонізм, невідчуття себе, невідчуття реальності) і перцептивний стрес (неконтрольованість поведінки, переконань, соціальної ролі, ставлення до світу та оточуючого середовища). [21]

Психосоціальний стрес характеризується труднощами у відносинах із оточуючими, близькими, а також шлюбі. Саме відсутність соціальної та емоційної підтримки, брак матеріальних та внутрішніх ресурсів для належного виживання, втрата заощаджень, роботи, інвестицій, житла чи навіть банкрутство, втрата близьких та, врешті-решт, ведуть до самоізоляції. [25]

Психодуховний стрес - це набір стресогенних чинників, таких як: криза цінностей, сенсу та мети; безрадісні прагнення (замість продуктивної, задовільної, значущої та повноцінної роботи); й розбіжність у своїх екзистенційних духовних переконаннях. [38]

Неправильне чи неефективне керування стресом зазвичай негативно впливає на організм, при якому погіршується якість та тривалість життя людини. Коли пов'язані зі стресом почуття, настрої, емоції переходять у тілесні прояви чи ознаки, це називають психосоматичним або психогенним захворюванням. Воно характеризується головними болями, прискореним серцебиттям, фізичним, когнітивним, емоційним болем, відчуття здавлене

горла, утруднене дихання, спітнілі долоні, втома, нудота, тривога, алергія, астма. Аутоімунні синдроми, що пов'язані з гострим стресом через неефективне функціонування імунної системи, гіпертонія (високий кров'яний тиск) і шлунково-кишкові розлади, такі як діарея, розлад шлунка, виразка дванадцятипалої кишки та стравоходу рефлюксний синдром. [5, 39]

Тривалий хронічний стрес і гострий стрес можуть призвести до пригнічення імунної функції, підвищеної сприйнятливості до інфекційних та імунозалежних захворювань і раку. Емоційний і тривалий стрес також може призвести до гормонального дисбалансу (надниркових залоз, гіпофіза, щитовидної залози тощо), який ще більше заважає нормальному функціонуванню імунної системи. [9]

1.3 Особистісне реагування людини на психотравмуючі події

Сучасна реальність, період 21 століття є необмеженим джерелом різноманітних травмуючих ситуацій, під якими розуміють такі екстремальні критичні події, ситуації та загрози, які помітно та негативно впливають на людину та вимагають екстраординарних зусиль для подолання наслідків цього впливу,

Травмуючі події можуть набирати форми незвичайних обставин чи набору подій, які піддають індивіда екстремальному, інтенсивному, надзвичайному впливу загрози для фізичного життя чи здоров'я як його самого, так і його близьких, докорінно порушуючи відчуття безпеки.

Психотравмуюча подія може визначатися як така, що створює загрозу серйозної травми або смерті для себе чи інших і викликає почуття сильного страху, безпорадності або жаху. [22]

І. О. Черезова (2016) розглядаючи проблеми, пов'язані з процесом травми, виокремлює такі травмуючі ситуації: військові дії, природні катаклізми (такі як урагани, землетруси та повені), екологічні та техногенні катастрофи, пожежі, терористичні акти, присутність під час насильницької смерті інших, нещасні випадки, сексуальне насильство, раптова поява загрозованих життю захворювань, нападу, як стихійні лиха, акти насильства (такі як напади, жорстоке поводження), воєнні дії (терористичні атаки та масові розстріли), а також автомобільні аварії чи інші нещасні випадки. [25]

О. Л. Туриніна (2017) класифікує екстремальні ситуації за такими ознаками:

- за ступенем раптовості: раптові (непрогнозовані) та очікувані (прогнозовані). Легше прогнозувати соціальну, політичну, економічну ситуацію, складніше — стихійні лиха. Своєчасне прогнозування ЕС і правильні дії дають можливість уникнути значних втрат і в окремих випадках запобігти ЕС;

- за швидкістю розповсюдження: ЕС можуть бути вибухового, стрімкого, що швидко поширюється, або помірною, плавного характеру. До стрімких

найчастіше належить більшість військових конфліктів, техногенних аварій, стихійних лих. Відносно плавно розвиваються ситуації екологічного характеру:

- за масштабом розповсюдження: локальні, місцеві, територіальні, регіональні, федеральні, трансграничні. До локальних, місцевих і територіальних зараховують ЕС, що не виходять за межі одного функціонального підрозділу, виробництва, населеного пункту. Регіональні, федеральні й трансграничні ЕС охоплюють цілі регіони, держави або кілька держав;

- за тривалістю дії: можуть мати короткочасний характер або затяжну течію. Всі ЕС, в результаті яких відбувається забруднення навколишнього середовища, є затяжними;

- за характером: навмисні та ненавмисні. До перших належить більшість національних, соціальних і військових конфліктів, терористичні акти тощо. Стихійні лиха за характером свого походження є ненавмисними, ця група охоплює також більшість техногенних аварій і катастроф. [24]

Емоційно складна життєва ситуація. Життя часто поставляє перед нами емоційно складні ситуації, які можна охарактеризувати як важкі або в умовах, коли стикаємося з труднощами у повсякденному житті. Ці ситуації мають велике значення для нашої особистості, оскільки вони впливають на нашу емоційно-мотиваційну сферу і вимагають від нас переживання та подолання їх. Втім, багато з цих ситуацій люди здатні вирішувати самостійно, знаходячи в собі сили і ресурси.

Проблемна ситуація. В певних видовищах нашої діяльності, таких як навчання, професійна сфера або особистий розвиток, можуть виникати проблемні ситуації, які обмежуються саме цими конкретними аспектами життя. Вони не розповсюджуються на інші сфери нашої життєдіяльності та не мають вирішального впливу на нашу самооцінку, рівень самоповаги і сприйняття власного життя.

Критична ситуація. У житті ми можемо зіткнутися з конфліктними,

складними та утрудненими ситуаціями, які створюють неблагополучні умови. Ці обставини вимагають від нас перегляду наших життєвих стратегій та внесення суттєвих змін у наш життєвий сценарій. Важливо знайти нові шляхи, адаптуватися до нових умов та змінити наш підхід до розв'язання проблем. Це може включати переосмислення цілей, перебудову пріоритетів і набуття нових навичок, щоб забезпечити більш успішне та задовільне життя.

Екзистенціальна ситуація переживається під час такої глибокої кризи, коли тимчасово втрачається сенс існування і людина опиняється перед вибором між життям і смертю.

Термінальна ситуація настає поза межами наших екзистенційних виборів, коли ми усвідомлюємо свою неминучість і можемо лише впливати на якість останнього етапу нашого існування. Перед нами постає надзвичайно складний і відповідальний вибір - ми можемо обрати поступове згасання, коли вже нічого не залежить від нас, або ж зустріти смерть з величністю та гідністю, зберігаючи внутрішню силу і самовизначення. Цей момент стає вирішальним у нашому житті, де наша особистість і характер розкриваються в повній мірі перед вічністю. [19]

Термін "важка життєва ситуація" здобув значне поширення як у науковому, так і соціальному контекстах, оскільки він охоплює широкий спектр подій, пов'язаних з різним ступенем дискомфорту для учасників. Проте саме це поняття найважче однозначно визначити, оскільки воно охоплює практично будь-які події, які можуть створювати несприятливі умови для особистості. Важкі життєві ситуації можуть включати катастрофічні події, що загрожують життю великої кількості людей, а також повсякденні події, які спричиняють суб'єктивні труднощі для конкретної особи та представляють об'єктивні загрози для її фізичного і психічного благополуччя. [9]

Травмуюча ситуація має кілька основних рис, які можна узагальнити:

- Вона представляє собою нову реальність для людини, яка суттєво відрізняється від повсякденних умов.

- Вона ставить перед особою екзистенціальну дилему щодо життя та смерті, впливаючи на її світогляд та сприйняття основної незахищеності.
- Характеризується подвійністю: з одного боку, несе загрозу, небезпеку та руйнування для особи, а з іншого боку, стимулює стійкість та можливість конструктивних змін.
- Руйнує цілісність життєвого світу особи, поділяючи її на життя перед травмуючою ситуацією, сам час події з безпосереднім впливом та життя після неї.
- Під впливом такої ситуації особа може пройти через трансформацію та фрагментацію самоідентичності.
- Ускладнює прогнозування майбутніх подій та розуміння поточних подій.
- Обмежує самореалізацію особи та ускладнює задоволення потреб.
- Обмежує активний вплив людини на ситуацію, але водночас відкриває нові можливості для активності.
- Зумовлює потребу в пошуку сенсу того, що відбувається.
- Супроводжується формуванням тріадичної структури "розлад - адаптація - розвиток". [2, 5, 24, 26]

Коли стихійні лиха та катастрофи накладаються на життя людей, це має серйозні наслідки, викликані певними факторами, пов'язаними з екстремальною ситуацією (Туриніна, 2017):

1. Раптовість. Деякі природні катастрофи або нещастя можуть настати раптово, не залишаючи людям достатньо часу на попередження або евакуацію. Чим швидше та неочікуваніше стається подія, тим більше руйнувань і страждань вона може призвести для жертв.

2. Відсутність досвіду. Багато людей не мають досвіду у переживанні таких лих або катастроф, оскільки вони є рідкісними явищами. Тому вони навчаються реагувати на них саме у той момент, коли вони вже знаходяться під впливом стресу.

3. Тривалість. Тривалість катастрофи може значно варіюватись. Деякі

природні лиха можуть розвиватись та спадати повільно, тоді як інші, наприклад землетруси, можуть статися протягом кількох секунд, але при цьому спричиняти значно більше руйнувань. У деяких тривалих екстремальних ситуаціях (наприклад, випадки викрадення літака) травматичні наслідки можуть збільшуватись з кожним наступним днем.

4. Втрата контролю. Катастрофи зазвичай позбавляють людей можливості контролювати події, що відбуваються навколо. Деяким людям може знадобитись значний час, щоб відновити контроль над повсякденними справами. Якщо втрата контролю триває довго, навіть у компетентних і самостійних осіб, можуть з'явитися ознаки "навченої безпорадності".

5. Горе та втрата. Катастрофи можуть призвести до розлуки з близькими людьми або втрати значущих осіб у житті. Однак, найскладніше - це перебувати в очікуванні новин про можливі втрати та загублене.

Ці фактори по-різному впливають на жертв катастроф та стихійних лих, але вони всі є ключовими елементами в розумінні і подоланні травматичних наслідків цих ситуацій. Крім того, жертва може втратити через катастрофи свою соціальну роль і позицію. У разі тривалих травматичних подій людина може позбутися будь-яких надій на відновлення втраченого. Постійні зміни стають необхідними після катастрофи, оскільки їх руйнування можуть призвести до зміни життєвих умов жертв, які опиняються в нових та ворожих середовищах.

7. Експозиція смерті. Навіть короткі загрозливі ситуації, коли людина перебуває під загрозою втрати життя, можуть викликати значні зміни в особистісній структурі та "пізнавальній карті" людини. Повторювані зіткнення зі смертю можуть спричинити глибокі екзистенційні кризи.

8. Моральна невпевненість. Жертви катастрофи знаходяться перед викликом прийняти рішення, пов'язані з системою цінностей, які можуть змінити їхнє життя. Наприклад, вони змушені вирішувати, кого рятувати, наскільки ризикувати та кого звинувачувати.

9. Поведінка під час події. Кожна людина прагне виглядати достойно в

складних ситуаціях, але не всім це вдається. Те, як вони поводитися під час катастрофи, може переслідувати їх протягом тривалого часу, навіть після заживлення фізичних ран.

10. Масштаб руйнувань. Після пережитої катастрофи людина зазвичай відчуває негативні наслідки у соціальному житті. Зміни в культурних нормах змушують людину адаптуватися до нових умов або стати соціальною чужинкою. Це може сполучатися з емоційним стресом та соціальною дезадаптацією. [24, 33]

Ці фактори підкреслюють складність ситуації, з якою стикаються жертви катастроф, та необхідність підтримки та реабілітації для їхнього відновлення.

Об'єктивні причини стресів сучасної людини можна розбити на чотири групи: 1) умови її життя та роботи (житлові умови, виробничі фактори, екологія); 2) люди, з якими вона взаємодіє (суворий начальник, погані сусіди, недбайливі підлегли); 3) соціальні фактори середовища – політичні та економічні чинники (високі ціни, умови кредиту, погана влада, податки); 4) надзвичайні обставини (природні і техногенні катастрофи, хвороби і травми). [19]

До групи об'єктивних причин ми віднесли ті стресори, які існують поза свідомістю людини, що переживає стрес, хоча вони і можуть бути модифіковані свідомістю.

1) Умови життя та роботи (постійні компоненти існування): найближче оточення та глобальне оточення (середовище існування: погана екологія, руйнування озонового прошарку).

2) Взаємодія з іншими людьми. Джерела стресів від взаємодії можна поділити на дві групи:

- емоційні - відносини з близькими людьми
- ділові відносини (раціональні), які дотикаються з ще одним джерелом
- конфлікти з незнайомими людьми.

3. Політичні та економічні чинники.

4. Надзвичайні обставини. Будь-які надзвичайні обставини є потенційними джерелами стресів. Багато природних явищ і катаклізмів відчуються людьми як стрес: природні, техногенні і соціальні надзвичайні ситуації (техногенні: ремонт, ДТП, Чорнобильська катастрофа, Російсько-Українська війна; природні (раптовий дощ, ураган, цунамі, землетрус); соціальні: іспит, публічний виступ. [33, 36, 40]

Висновки до першого розділу

В житті кожної людини зустрічаються неминучі випробування, які можуть призвести до появи кризових ситуацій. Ці переживання є неодмінною частиною нашого існування. З одного боку, криза відкриває можливості для особистого розвитку та зростання, але з іншого боку, вона може мати негативні наслідки, впливаючи як на наше фізичне, так і на психологічне та соціально-психологічне становище. Причинами криз можуть бути як особисті чинники, так і екологічні, чи економічні. Проявляючись в складних емоційних, поведінкових реакціях, людина відчуває тривалий стрес, що впливає на її когнітивні, перцептивні, фізичні, емоційні складові її здоров'я.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ДОРΟΣЛИХ ПІСЛЯ ПСИХОТРАВМУЮЧОЇ ПОДІЇ

2.1 Організація та методи дослідження емоційного стану дорослих

Сучасна суспільно-політична ситуація в Україні відзначається високим рівнем кризовості. Воєнна агресія, активні бойові дії, порушення територіальної цілісності країни, економічні катастрофи та значні людські втрати мають серйозний вплив на населення, спричиняючи в них почуття загубленості, стресові розлади та відчай. Ці проблеми впливають не тільки на військових, які беруть безпосередню участь у бойових діях, та члени їх сімей, але й на мирних жителів, які виявилися у зоні конфлікту та окупованих територіях. Деякі з цих мирних жителів змушені були залишити свої постійні місця проживання на Донбасі та стати внутрішньо переміщеними особами або, за офіційною термінологією, переселенцями.

Головною метою нашого дослідження є визначити рівень стресу українців внаслідок воєнних дій саме з початку 2022 року. Задля цього ми використали дві валідні та надійні методики: DASS-21 та особистісний профіль кризи, щоб визначити основні вразливі аспекти особистості при дії таких стресогенних чинників.

2.2 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

DASS-21 — це скорочена версія DASS, розроблена Ловібондом [34] у 1995 році для оцінки симптомів депресії, тривоги та стресу серед дорослих. Шкали депресії, тривоги та стресу (DASS)-21 вимірюють емоційні симптоми депресії, тривоги та стресу, є відносно короткими та є у вільному доступі, що призвело до застосування до різних клінічних та неклінічних груп населення в багато країн. DASS-21 демонструє достатньо високоякісних доказів для біфакторної структурної валідності, внутрішньої узгодженості (біфактор), критеріальної валідності (субшкала депресії) і перевірки гіпотез для конструктної валідності. Дана методика складається із трьох шкал: D (depression) = Депресія, A (anxiety) = Тривожність, S (stress) = Стрес. Перш ніж інтерпретувати бали, потрібно підсумувати числа в

кожній підшкалі помножити на 2 (це тому, що DASS 21 є скороченою формою опитувальника DASS, в якому міститься 42 питання). [34, 35]

Шкала стресу чутлива до хронічного неспецифічного збудження та діагностує труднощі з розслабленням, нервовим збудженням і роздратуванням. Шкала тривоги оцінює вегетативне збудження, напругу скелетних м'язів, ситуативну тривогу та суб'єктивний досвід переживання тривожних станів. Шкала депресії вимірює такі психічні стани та переживання, як дисфорія, безнадійність, обурення на життя, самознищення, апатія та ангедонія.

Особистісний профіль кризи розроблений А.Е. Тарасом у 2003 році. Пропонований опитувальник дозволяє визначити особистісний профіль кризи, що переживається. Його теоретичною основою є положення про комплексний характер переживання кризи, що зачіпає різні фізіологічні та психологічні аспекти. [10]

У нашому дослідженні взяло участь 60 осіб: 50 - жіночої статі та 10 чоловічої. Це становить 80% жінок та 20% чоловіків (Діаграма 2.1).

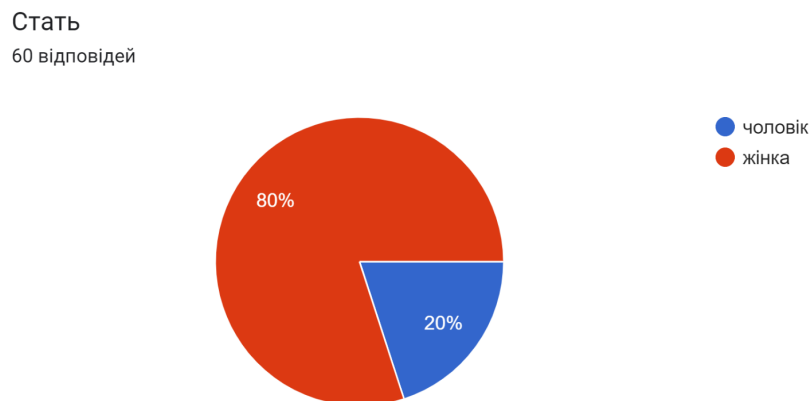


Рис. 2.1. Відсоткове співвідношення жінок до чоловіків

75% опитуваних знаходяться в діапазоні від 14 до 21 року. 23,3 % - від 22 до 35 років, та 1,7% опитуваних - від 36 до 45 років. Дані результати зазначено на діаграмі 2.2.

Ваш вік
60 відповідей

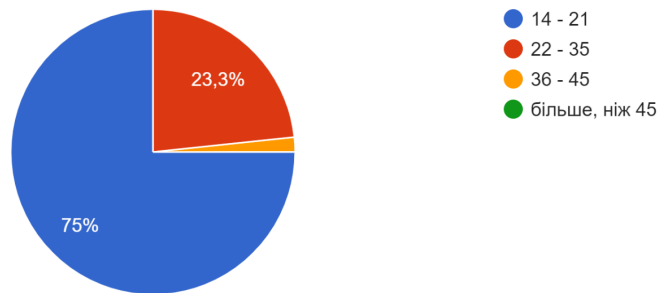


Рис. 2.2. Відсоткове співвідношення респондентів за віковою категорією

Посилання на опитувальники:

<https://forms.gle/pkd1pZuamLVaREgg6>

Таблиця 2.3.

Шкала інтерпретації тестування Dass-21 за трьома субшкалами

Інтенсивність	Шкала D	Шкала A	Шкала S
Нормальна	0 - 9	0 - 7	0-14
Легка	10 - 13	8 - 9	15-18
Помірна	14 – 20	10 – 14	19 – 25
Сильна	21 – 27	15 – 19	26 – 33
Дуже сильна	28+	20+	34+

Особистісний опитувальник кризи складається із таких субшкал:

1. Загальний стан: (1).
2. Функціональні проблеми:
 - а) порушення функціонування вегетативної системи (26, 36, 51)
 - б) порушення серцевої діяльності (6, 31)
 - в) порушення дихання (11, 41)
 - г) порушення функціонування шлунково-кишкового тракту (16, 46)
 - д) проблеми зі сном (21, 56)

3. Ускладнення у пізнавально-аналітичній діяльності:

а) ускладнення функціонування уваги (2, 22, 42)

б) ускладнення функціонування сприйняття (7, 27, 47)

в) ускладнення функціонування мислення (12, 32, 52)

г) ускладнення функціонування пам'яті (17, 37, 57)

4. Порухення емоційного реагування:

а) тривога (3, 23, 43)

б) генералізовані емоційні реакції (гнів, сором, вина) (8, 28, 48)

в) емоційна тупість (13, 33, 53)

е) слабодушність, підвищена емоційність (18, 38, 58)

5. Депресивний настрій (4, 9, 14, 19, 24, 29, 34, 39, 44, 49, 54, 59)

6. Зміни поведінки та діяльності:

а) спроби уникнути проблеми (5, 20, 35, 50)

б) поглиненість проблемою (10, 25, 40, 55)

в) проблеми з виконанням службових та домашніх обов'язків (15, 30, 45, 60). [10, 11].

Таблиця 2.4

Результати дослідження за методикою Dass-21

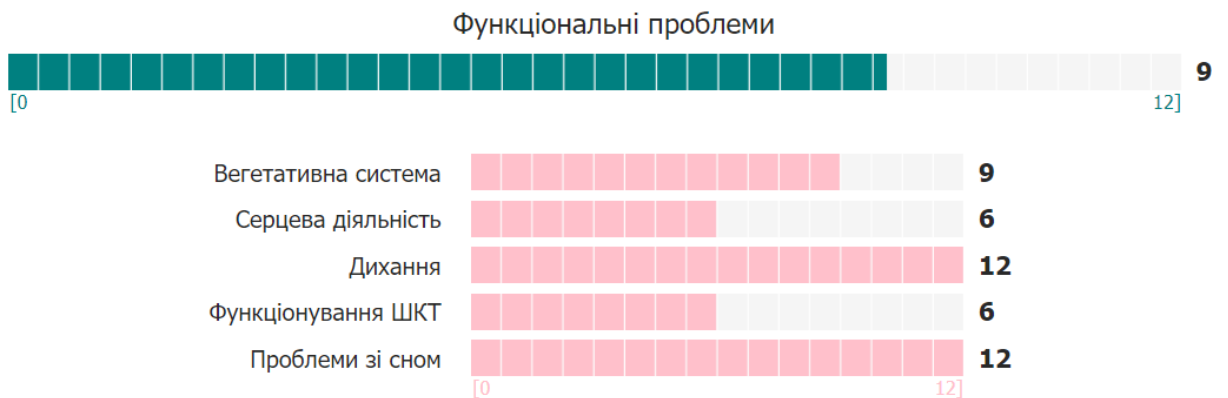


Згідно з результатами дослідження, у 40% респондентів були показники в межах норми, що вплинуло на середнє значення шкал стресу, тривоги та депресії загалом. Решту 60% опитувальних відчували сильний рівень стресу, чи тривоги. Рівень депресії в усіх опитуваних був у нормі, та не перевищував цю межу. Найвищі показники бачимо досягають у шкалі стресу, що свідчить про труднощі з

розслабленням, нервовим збудженням і роздратуванням нервової системи, та організму в цілому.

Таблиця 2.5

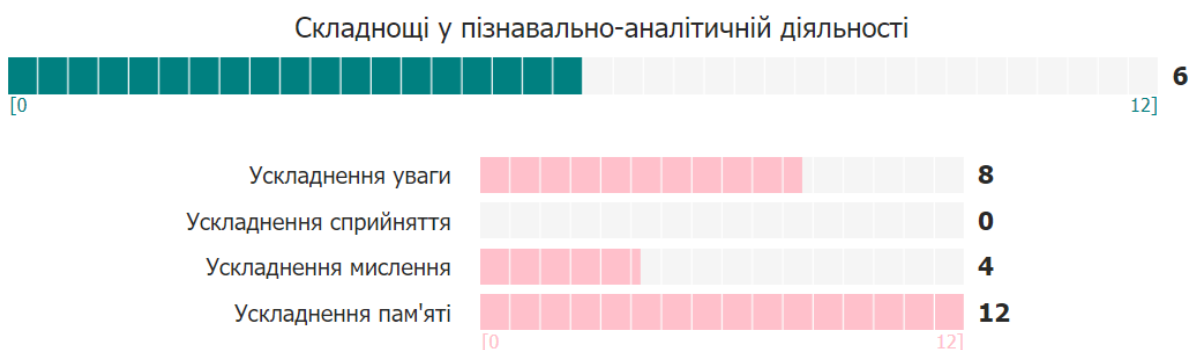
Результати дослідження за методикою «Особистісний профіль кризи» за шкалою функціональних проблем



Шкала функціональних проблем містить інформацію про фізичний стан респондента в цілому. У 80% досліджуваних найвищі показники та прояви стресового стану в утрудненому диханні та проблемах із сном. У решти досліджуваних це позначилося на функціонуванні травної системи та серцевої діяльності.

Таблиця 2.6

Результати дослідження за методикою «Особистісний профіль кризи» за шкалою «Складнощі у пізнавально-аналітичній діяльності»



Найбільші показники на даній таблиці спостерігаються в ускладненні пам'яті, що свідчить про неякісне запам'ятовування, збереження та відтворення

певної інформації, що впливає на загальний стан респондента.

Таблиця 2.7

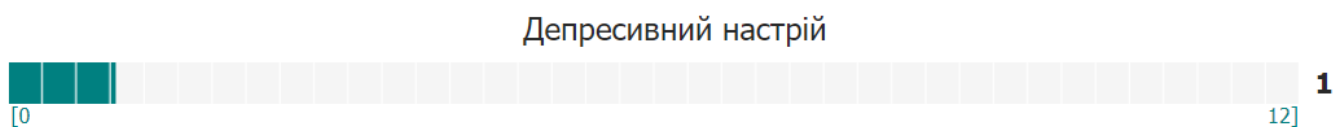
Результати дослідження за методикою «Особистісний профіль кризи» за шкалою «Порушення емоційного реагування»



У шкалі порушень емоційного реагування найбільші числа наявні у субшкалі «тривога», що означає загальну тривожність, як типову реакцію на кризу чи стрес внаслідок теперішніх подій (Таблиця 2.4). Такі ж спостереження щодо українців описано у статті Лори Мюррей, доктора психологічних наук Американської асоціації [40].

Таблиця 2.8

Результати дослідження за методикою «Особистісний профіль кризи» за шкалою «Депресивний настрій»



Депресивного настрою у 94% опитуваних не спостерігається, що є позитивною ознакою нашого дослідження.

Результати дослідження за методикою «Особистісний профіль кризи» за шкалою «Зміни у поведінці та діяльності»



У 73% опитуваних наявні проблеми з виконанням домашніх, або/та робочих обов'язків. На запитання «Я не можу належним чином зосередитися у виконанні своїх службових обов'язків» усі з них відповіли ствердно, що доводить вплив стресу на власне діяльність особистості. Поглиненість проблемою та спроби уникнути проблеми менш властиві для даної вибірки, що характеризується результати у таблиці 2.5

Висновок: через воєнні дії на території нашої держави, люди відчувають значний вплив цих подій на психічний, емоційний та фізичний стан. Це найбільше проявляється у високому рівні тривожності, утрудненому диханні, проблемах зі сном та проблематичним виконанням своїх типових життєвих завдань, завдяки застосуванню методик Dass-21 та створення особистісного профілю кризи.

2.3 Методичні рекомендації з профілактики негативних емоцій та станів дорослих

Застосування психологічних методів для зняття стресу має важливе значення для підтримки здорового та збалансованого способу життя. Ефективно керуючи стресом, люди можуть відчувати покращене фізичне та психічне благополуччя, покращити навички подолання та покращити загальну якість життя. Існує кілька психологічних прийомів, які можуть допомогти зняти стрес. Ось кілька ефективних стратегій:

1. Глибоке дихання: виконуйте вправи на глибоке дихання, щоб активувати реакцію тіла на розслаблення. Повільно вдихніть через ніс, дозволяючи животу піднятися, а потім повільно видихніть через рот. Зосередьтеся на диханні та повторюйте цю схему протягом кількох хвилин.
2. Прогресивне розслаблення м'язів: Ця техніка передбачає напруження, а потім розслаблення кожної групи м'язів вашого тіла. Почніть з пальців ніг і рухайтесь до голови, свідомо знімаючи напругу.
3. Медитація усвідомленості: практикуйте уважність, зосереджуючи свою увагу на поточному моменті без суджень. Звертайте увагу на свої думки, почуття та відчуття, коли вони виникають, і дозволяйте їм пройти без прихильності.
4. Когнітивна реструктуризація: визначте та киньте виклик негативним моделям мислення, які сприяють стресу. Замініть ірраціональні або негативні думки більш позитивними та реалістичними. Це може допомогти змінити вашу перспективу та зменшити рівень стресу.
5. Кероване зображення: візуалізуйте заспокійливі та спокійні сцени або виконуйте вправи з керованого зображення. Уявіть себе в безтурботному середовищі та дозвольте своїм почуттям повністю відчувати розслаблення та спокій.
6. Ведення щоденника (думок, щоденник подяки). Записуйте свої думки, почуття та проблеми в щоденнику. Це може допомогти вам отримати ясність, опрацювати емоції та зменшити стрес, вільно висловлюючи свої думки.

7. Соціальна підтримка: зверніться за підтримкою до друзів, родини або груп підтримки. Якщо ви поділитеся своїми почуттями та досвідом з людьми, яким довіряєте, то це допоможе вам отримати емоційне полегшення та перспективу.

8. Управління часом: ефективно організуйте свій час, щоб зменшити почуття перевантаженості. Розставляйте завдання за пріоритетністю, делегуйте завдання, коли це можливо, і створіть збалансований графік, який передбачає час для відпочинку та догляду за собою.

9. Вирішення проблем: виконуйте проактивний підхід до боротьби зі стресовими факторами, розділяючи їх на кроки, які можна контролювати. Проведіть мозковий штурм щодо потенційних рішень і реалізуйте їх одне за іншим.

10. Догляд за собою: займайтеся діяльністю, яка сприяє догляду за собою та розслабленню, як-от фізичні вправи, хобі, проведення часу на природі, практика співчуття до себе та повноцінний сон.

Ці методи спеціально розроблені численними фахівцями для зниження рівня стресу. Хронічний стрес може мати негативний вплив як на ваше фізичне, так і на психічне здоров'я, тому пошук ефективних способів боротьби зі стресом і його послаблення має вирішальне значення для загального благополуччя. Психологічні методи допомагають регулювати емоції та сприяють відчуттю спокою та розслаблення. Варто зауважити, що різні техніки працюють для різних людей, тому важливо знайти те, що резонує вам, і включити це у свій розпорядок дня. Якщо стрес не зникає або стає всепоглинаючим, зверніться за підтримкою до кваліфікованого психолога чи психотерапевта.

Висновки до другого розділу

Криза може бути розглянута як необхідний етап в житті кожної людини, який є невід'ємною частиною індивідуалізації, соціально-психологічного розвитку та процесу становлення як особистості, так і групи. Фактично, криза є критичним моментом та поворотним пунктом на шляху життя. Такою економічною та екзистенційною кризою виявилися критичні події початку 2022 року в Україні. Це тісно пов'язано із відчуттям стресу, тривоги, підвищеному роздратуванню, утрудненому диханні, проблемах із сном, та неефективністю у своїй діяльності, що виявилось у нашому дослідженні при використанні валідних опитувальників Dass-21 (Ловібонд, 1995) та Особистісного профілю кризи (А.Е, Тарас, 2003). Залучення до психологічних технік сприяє розвитку самосвідомості, заохочуючи людей звертати увагу на свої думки, емоції та фізичні відчуття. Це сприяє самообслуговуванню та саморефлексії, дозволяючи людям визначити пріоритет свого благополуччя та зробити позитивний вибір для себе. Коли люди ефективно справляються зі стресом, вони, швидше за все, будуть брати участь у більш здоровому спілкуванні, вирішенні проблем і конфліктах. Це може призвести до кращих міжособистісних стосунків і зменшення напруги в особистій і професійній взаємодії, та врешті-решт, кращій якості життя.

ВИСНОВКИ

1. У нашому дослідженні було розглянуто теоретичні складові особистісних криз, види кризових ситуацій, описано феномен «стресу», наведено класифікації стресогенних чинників, їх вплив на людей, їх так звані копінг-стратегії.
2. Протягом нашого дослідження ми дотримувалися поставленої мети та задач теоретичної частини. За нашим математичними та статистичними розрахунками створено середньостатистичний профіль кризи людей, які постраждали від воєнних дій з початку 2022 року. Найбільш типовими реакціями у стресовій ситуації виявилися: високий рівень стресу, страху, тривоги, підвищене роздратування, утруднене дихання, проблеми зі сном, та неефективністю у своїй діяльності, що було показано у нашому дослідженні при використанні опитувальників Dass-21 (Ловібонд, 1995) та Особистісного профілю кризи (А.Е, Тарас, 2003). Стрес може погіршити такі когнітивні здібності, як пам'ять, концентрація та прийняття рішень, увага.
3. Вивчення та застосування психологічних стресознижуючих методів озброює людей ефективними навичками подолання, щоб орієнтуватися в складних ситуаціях і життєвих стресах. Пом'якшуючи стрес, психологічні методи можуть покращити когнітивні здібності та ясність мислення. Вони надають людям більш здорові способи подолання стресу, підвищуючи їх стійкість і адаптивну реакцію на стресори.

Анотація

Кваліфікаційна робота бакалавра з психології на тему: «Дослідження переживання критичної ситуації (на матеріалі стресових подій весни і літа 2022 р.)»

Об'єкт дослідження - особливості впливу стресогенних чинників на психоемоційне здоров'я індивіда.

Предмет - психоемоційний стан осіб, що постраждали внаслідок війни (подій весни і літа 2022 р.).

Метою даної роботи є визначити рівень негативного впливу воєнного конфлікту на психічне здоров'я українців.

Робота складається з 2 розділів:

У першому розділі розглянуті підходи до понять кризових станів людини, стресу, перших ідей переживання стресових ситуацій та його впливу на стан людини, класифікація та характеристика емоційного реагування особистості на стресогенні чинники.

У другому розділі проаналізовано рівень стресу вибірки з 60 осіб. Описано особистісний, психоемоційний профіль середньостатистичного українця в контексті кризових ситуацій.

Ключові слова: кризовий стан, стрес, особистісний профіль, криза, стресогенні чинники, особистісна реакція.

Resume

Degree in Psychology on the topic: «A study of experiencing a critical situation (based on the material of stressful events in the spring and summer of 2022)»

The object of the study is the specifics of the impact of stress factors on the individual's psycho-emotional health.

The subject is the psycho-emotional state of persons affected by the war (event of spring and summer 2022).

The purpose of this work is to determine the level of negative impact of the military conflict on the mental health of Ukrainians.

The work consists of 2 sections:

In the first chapter, approaches to the concepts of human crisis states, stress, first ideas concerning experiencing personal stressful situations and its impact on the human condition, classification and characteristics of the emotional response of the individual to stressful factors are considered.

The second section analyzes the stress level of a sample of 60 people. The personal, psycho-emotional profile of an average Ukrainian in the context of crisis situations is described.

Key words: crisis state, stress, personal profile, crisis, stressful factors, personal reaction.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Міністерство освіти та науки. Контроль емоційного стану під час війни - пояснення психологів. 2022. URL:
<https://mon.gov.ua/ua/news/kontrol-emocijnogo-stanu-pid-chas-vijni-poyasnen-nyu-psihologiv>
2. Варбан Є. О. Життєва криза: поняття, концепції та прояви. *Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України*, Вип. 10. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2010. С. 120–133.
3. Варбан Є. О. Стратегії і прийоми психологічного подолання життєвих криз особистості. *Практична психологія та соціальна робота*. 1998. – № 8. – С. 7–9.
4. Вікова та педагогічна психологія: Навч. посіб. 3-тє вид. / О. В. Скрипченко та ін. К. : Каравела, 2012. 344 с.
<https://ispp.org.ua/elektronna-biblioteka/tekstovi-materiali/>
5. Гошовський Я. Ресоціалізація депривованої особистості : [монографія]. Дрогобич : Коло, 2008. 480 с.
6. Дзюба Т. М. Психологія дорослості з основами геронтопсихології. Навчальний посібник / Т. М. Дзюба та ін. / за ред. В. Ф. Моргуна. К. : Видавничий дім «Слово», 2013. 264 с.
7. Довгань О. Специфіка кризи особистості в юнацькому віці. *Психологія і суспільство*. 2004, № 2. URL:
<https://dspace.wunu.edu.ua/handle/316497/29743>
8. Екстремальна психологія: Підручник / За заг. ред. проф. О. В. Тімченка. К.: ТОВ «Август Трейд», 2007. 502 с.
9. Злобіна О. Г. Суспільна криза і життєві стратегії особистості. К. : Стислос, 2001. 238 с.
10. Кордунова Н. О. Геронтопсихологія: матеріали для проведення психодіагностичного дослідження з людьми похилого віку. *Методичні*

- рекомендації до практичних та лабораторних занять. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2013. 140 с.
11. Кордунова Н. О. Психолого – педагогічний практикум для вчителів. Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 2003. 72 с.
 12. Кутіщенко В. П. Психологія розвитку та вікова психологія : Практикум : Навч. посіб. К. : Каравела, 2009. 448 с.
 13. Мороз Р. А. Психологія травмуючих ситуацій та надання психологічної допомоги : методичні рекомендації. Миколаїв : Іліон, 2016. 224 с.
 14. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. – 324 с.
 15. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 1. / Загальна ред.: Н. Пророк. Київ, 2018. 208 с.
 16. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 2. / Загальна ред.: Л. Царенко. Київ, 2018. 240 с.
 17. Поліщук В. Вікові кризи у психічному розвитку особистості. *Психологія. Збірник наукових праць НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2000, Випуск 1 (8). С. 126–130.
 18. Поліщук В. М. Криза 7 років: феноменологія, проблеми. Суми : ВТД «Університетська книга», 2005. 118 с.
 19. Психологія життєвої кризи / ред. Титаренко Т. М. К. : Агропромвидав України, 1998. 348 с.
 20. Психосоціальна допомога в роботі з кризовою особистістю : [навчальний посібник] / наук. ред. та керівник проблем. групи Л. М. Вольнова. К.: Вво НПУ імені М. П. Драгоманова , 2012. 275 с
 21. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості у межах і за межами буденності. К. : Либідь, 2003. – 176 с.
 22. Титаренко Т. М. Життєстійкість особистості: Соціальна необхідність та безпека. К. : Марич, 2009. с. 52.

23. Титаренко Т. М. Кризове психологічне консультування К. : Главник, 2004. 96 с.
24. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. К.: ДП «Вид. дім «Персонал», 2017. 160 с.
25. Черезова І. О. Психологія життєвих криз особистості: навчальний посібник [для студентів вищих навчальних закладів]. Бердянськ: БДПУ, 2016. 193 с. 28.
26. Черезова І.О. Психологія життєвих криз особистості : навчальний посібник [для студентів вищих навчальних закладів]. Бердянськ: БДПУ, 2016. 193 с. URL:
http://umo.edu.ua/images/content/aspirantura/zabezp_discipl/Cherezova%20I.O.%20Psykhohohiya%20 zhytkevych%20kryz%20osobystosti.PDF
27. Шевченко О.Т. Психологія кризових станів: Навч. посіб. Київ, 2005. 120 с.
28. American Psychological Association. APA offers materials that build resilience in a time of war for adults and children [Press release]. 2003, March 19. URL:
<https://www.apa.org/news/press/releases/2003/03/war-resilience>
29. American Psychological Association. Resilience of refugee children after war. 2010, January 1. URL:
<https://www.apa.org/pubs/reports/refugees>
30. Day, S. B. . Cancer, stress, and death. *Springer Science & Business Media*. 1986. URL:
https://books.google.com.ua/books?hl=uk&lr=&id=aor1A9V1F4QC&oi=fnd&pg=PA1&ots=6hdqBzsp_u&sig=eOFFCeZ_mrvz7YuHDFmEWsJ8GmY&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false
31. Henry J. D. & Crawford J. R. The short-form version of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS-21): Construct validity and normative data in a large non-clinical sample. *British journal of clinical psychology*, 44(2), 227-239.

- 32.Hjelle L. & Ziegler D. *Personality Theories: Basic Assumptions, Research and Applications* Paperback. McGraw-Hill Publishing Co.; 3 Rev Ed edition. January 1, 1992. 624 p.
- 33.Hobfoll, S. E., Spielberger, C. D., Breznitz, S., Figley, C., Folkman, S., Lepper-Green, B., Meichenbaum, D., Milgram, N. A., Sandler, I., & Sarason, I. War-related stress. Addressing the stress of war and other traumatic events. *The American psychologist*, 46(8), 848–855. 1991. URL: <https://doi.org/10.1037//0003-066x.46.8.848>
- 34.Lovibond P. F., & Lovibond S. H. The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour research and therapy*, 33(3), 335-343.
- 35.Lovibond S.H. & Lovibond P.F. *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales (2nd. Ed.)*. Sydney: Psychology Foundation. 1995. p. 35-36.
- 36.Murthy, R. S., & Lakshminarayana, R. Mental health consequences of war: a brief review of research findings. *World psychiatry : official journal of the World Psychiatric Association (WPA)* V. 5,1. 2006: 25-30. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1472271/>
- 37.Robertson, Donald. *How to think like a Roman emperor: the stoic philosophy of Marcus Aurelius*. New York : St. Martin's Griffin, 2020.
- 38.Seneca, L. A., & Campbell, R. *Letters from a Stoic: Epistulae morales ad Lucilium*. Penguin Books. (1969).
- 39.Slavich G. M. Life Stress and Health: A Review of Conceptual Issues and Recent Findings. *Teaching of psychology (Columbia, Mo.)*, 2016. 43(4), 346–355. URL: <https://doi.org/10.1177/0098628316662768>
- 40.Speaking of Psychology: Surviving the trauma of war in Ukraine, with Laura Murray, PhD. 2022, April. URL: <https://www.apa.org/news/podcasts/speaking-of-psychology/ukraine-trauma>

41. Szabo S. Hans Selye and the development of the stress concept. Special reference to gastroduodenal ulcerogenesis. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1998. 851, 19–27. URL:
<https://doi.org/10.1111/j.1749-6632.1998.tb08972.x>
42. Tan, S. Y., & Yip, A. Hans Selye (1907-1982): Founder of the stress theory. *Singapore medical journal*, 59(4). 2018. pp. 170–171. URL:
<https://doi.org/10.11622/smedj.2018043>
43. Viner, R. Putting stress in life: Hans Selye and the making of stress theory. *Social studies of science*, 1999. 29(3), pp. 391-410
44. War in Ukraine: Lives and livelihoods, lost and disrupted. USA: McKinsey & Company. 2022. URL:
<https://www.mckinsey.com/capabilities/strategy-and-corporate-finance/our-insights/war-in-ukraine-lives-and-livelihoods-lost-and-disrupted>