

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА**

**Факультет педагогіки, психології та соціальної роботи
кафедра психології**

**Психологічні особливості хронічного стресу працівників ІТ-сфери
за умов триваючої війни**

**Кваліфікаційна робота
Рівень вищої освіти – другий (магістерський)**

Виконав:

студент 2 курсу, 603 групи

Шубравський

Владислав Артемович

Керівник:

доктор психологічних наук,

професор Гуляс І.А.

До захисту допущено

на засіданні кафедри

протокол № _____ від _____ 2023 р.

Зав. кафедрою _____ доц. Андрєєва Я.Ф.

Чернівці – 2023

АНОТАЦІЯ

Студент 2 курсу, 603 група

Шубравський В.А.

Психологічні особливості хронічного стресу працівників ІТ-сфери за умов триваючої війни

Психологія (053, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича; Чернівці, 2023)

У роботі проаналізовано сутність поняття «стрес» та його особливості. Розкрито дослідження проблеми хронічного стресу, зокрема його специфіку. Обґрунтовано окремі аспекти хронічного стресу в умовах триваючої війни та окреслено його наслідки. Окреслено наукові підходи і напрями, в яких його досліджують. Описано організаційно-методичні засади емпіричного дослідження, обґрунтовано застосування психодіагностичного інструментарію. Представлено і проаналізовано особливості дослідження самооцінки станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності; стійкості до стресу; суб'єктивного благополуччя; копінг-стратегій (розв'язання задачі, спрямований на емоції, уникнення); психічного вигорання.

Ключові слова: стрес, хронічний стрес, суб'єктивне благополуччя, копінг-стратегія, стресостійкість, психічне вигорання, тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність.

ABSTRACT

2nd year student, 603 group

Shubravskiy V.A.

Psychological features of chronic stress of IT workers under conditions of ongoing war

Psychology (053, Chernivtsi National University named after Yuri Fedkovich; Chernivtsi, 2023)

The essence of the concept of “stress” and its particularity was analyzed. An open investigation of the problem of chronic stress, looking at its specificity. The aspects of chronic stress in the minds of the trivial war have been discussed and dubbed its legacy. It is christened by scientific approaches and directly in which they investigate. The organizational and methodological ambushes of empirical investigation are described, and the use of psychodiagnostic tools is described. Features of self-assessment of anxiety, frustration, aggression and rigidity are presented and analyzed; resistance to stress; subjective well-being; coping strategy (detachment of the task, directing oneself to emotions, uniqueness); mental illness.

Key words: stress, chronic stress, subjective well-being, coping strategy, stress resistance, mental burnout, anxiety, frustration, aggressiveness, rigidity.

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1	ХРОНІЧНИЙ СТРЕС В УМОВАХ ТРИВАЮЧОЇ ВІЙНИ ЯК ПРЕДМЕТ ПСИХОЛОГІЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ.....	9
1.1	Поняття «стрес» та його особливості	9
1.2	Дослідження проблеми хронічного стресу	20
1.3	Дослідження хронічного стресу в умовах триваючої війни та його наслідки	26
РОЗДІЛ 2	ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ	32
2.1	Організація дослідження	32
2.2	Методи і методики дослідження	33
РОЗДІЛ 3	РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ ПРАЦІВНИКІВ ІТ-СФЕРИ В УМОВАХ ТРИВАЮЧОЇ ВІЙНИ	42
3.1	Дослідження самооцінки станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності	42
3.2	Дослідження стійкості до стресу	47

	
3.3	Дослідження суб'єктивного благополуччя	53
3.4	Дослідження копінг-стратегій	61
3.5	Дослідження психічного вигорання	63
ВИСНОВКИ	68
СПИСОК	ВИКОРИСТАНОЇ	ЛІТЕРАТУРИ
.....		71

ВСТУП

Актуальність дослідження. Обрана тема дослідження обумовлюється фактом перебування нашої країни в стані тривалої, неспровокованої війни з боку російської федерації. Повномасштабна війна з величезною країною-агресором, яка володіє ядерною зброєю, вперше відбувається в історії незалежної України. За даними А. Ільєнко, у форматі дослідження досвіду українців щодо звернень по психологічну допомогу і бар'єрів на цьому шляху, понад 70 % переживають стрес, найголовнішою причиною якого є російська агресія. Серед чинників війни, які мають місце і зумовлюють сильний стрес, є: безпека близьких – 63 %, втрата джерела доходу – 42 %, ризик втратити майно – 37 %, ризик померти під час бойових дій – 37 %, розлука з рідними, сім'єю – 32 %, ризик отримати поранення – 24 %, проблеми, пов'язані з рідними та близькими людьми – 16 %, відсутність можливості залишити країну – 14 % тощо [35].

Стрес є природним реагуванням організму людини, зумовленим фізичною і розумовою напруженістю, потенційно небезпечною для здоров'я.

Якщо ж послуговуватись науковою термінологією, то відбувається активація взаємопов'язаних нейроендокринних ланцюгів. У кожного індивіда простежуються індивідуальні його прояви – від апатії, безсоння і до панічних атак. І навіть, якщо суб'єкт перебуває у відносно «спокійному» регіоні, розум все одно загрозу сприймає близько. І навіть, якщо хтось перетинає кордон, стрес їде разом із ним, однак уже в іншому формовиваї.

Стрес, зумовлений війною, відрізняється від буденного, з огляду на те, що, здебільшого, він перевищує здатність людини адаптуватися і змінюватися. Війна є процесом напруженим і тривалим. Як стресовий фактор, що не можна усунути у короткі терміни, він продовжує впливати на людину поліаспектно, зокрема, у фізичному, моральному, психологічному та психічному планах.

У цьому зв'язку можна говорити про хронічний стрес, який у довготривалій перспективі зумовлює резистентність (нечутливість) окремого типу рецепторів. До того ж, рівень медіаторів стресу залишається доволі високим, що зумовлює низку ушкоджень тканин і органів.

Концепт «хронічний стрес» охоплює доволі широке коло факторів його виникнення, прояву, особливостей розвитку та наслідків. Окреслений феномен учені досліджують у різних галузях науки – фізіології, медицини, педагогіки, та, безумовно, психології.

Хронічний неконтрольований стрес в умовах триваючої війни досліджувала обмежена кількість учених як закордонних, так і вітчизняних. Зокрема, проаналізовано стрес як загальний феномен, його різні контексти (Дж. Грінберг) [49]; розглянуто проблему психологічного здоров'я педагогічного персоналу у військових конфліктах і описано програму тренінгів, розроблених з метою забезпечення підтримки та збереження психічного здоров'я працівників освіти, які працюють в умовах війни (Л. Карамушка) [14]; досліджено вплив стресу і психологічної травми на здоров'я та психіку українців у контексті сучасних подій в Україні (М. Марковська) [26]; запропоновано практичні рекомендації для збереження та

підтримки психічного здоров'я особистості під час війни (Л. Карамушка) [11].

У рамках VII Міжнародної науково-практичної конференції «Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи» [5] представлено чимало досліджень українських учених у розглядуваному контексті, а саме: особливості психології переживання війни в Україні (І. Данилюк); взаємозв'язки резилієнсу й окремих психічних станів у внутрішньопереміщених мешканців нашої держави (Н. Афанасьєва); психологічні особливості суб'єктів, зайнятих волонтерською діяльністю (Л. Березовська); особливості самоідентифікації як чинника формування життєстійкості людини в умовах воєнного стану (М. Гребенюк); психологічна підтримка дітей за умов війни (І. Губеладзе); особистісні зміни учасників бойових дій під впливом бойового стресу (О. Зорін); аспекти психологічного благополуччя під час воєнного стану (А. Коваленко).

Вочевидь, найближчим часом наслідки довготривалого неконтрольованого стресу доведеться долати не лише у військових, але і серед цивільного населення. Пропоноване дослідження має допомогти практикуючим психологам у визначенні різноманітних наслідків вищезазначеного стресу серед цивільного працездатного населення задля розуміння ефективних методів лікування наслідків стресу у вигляді можливих психологічних і навіть психічних розладів.

Отже, тему нашого дослідження ми пояснюємо надзвичайною її актуальністю, затребуваністю і недостатньою розробленістю.

Об'єктом дослідження є хронічний стрес в умовах триваючої війни.

Предмет дослідження – психологічні особливості хронічного стресу в умовах триваючої війни працівників ІТ-сфери.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати й емпірично дослідити психологічні особливості хронічного стресу в умовах триваючої війни працівників ІТ-сфери.

Гіпотезою дослідження виступило припущення про те, що хронічний стрес за умов триваючої війни вирізняється особливою специфікою.

Задля досягнення мети дослідження і перевірки його гіпотези було поставлено такі **завдання**:

1. Теоретично проаналізувати проблему хронічного стресу в умовах триваючої війни.

2. Визначити методи і дібрати релевантний психодіагностичний інструментарій для проведення емпіричного дослідження.

3. Виявити і проаналізувати психологічні особливості хронічного стресу в умовах триваючої війни працівників ІТ-сфери.

Для розв'язання поставлених завдань використано комплекс таких **методів**:

– *теоретичних* (аналіз, синтез, систематизація, порівняння й узагальнення наукових положень з означеної проблеми);

– *емпіричних* (методів письмового – тестування і анкетування й усного – бесіда, інтерв'ю), які реалізовано через застосування релевантного психодіагностичного інструментарію:

1) методики «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (The modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)) (P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai, and M. Kinderman) (адаптація Л. Карамушки, К. Терещенко, О. Креденцер);

2) опитувальника «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» (адаптований варіант методики Г. Айзенка);

3) методики дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (The Coping Inventory for Stressful Situations (CISS)) (Н. Ендлер, Дж. Паркер);

4) тесту «Стійкість до стресу» (С. Максименко, Л. Карамушка, Т. Зайчикова);

5) методики «Визначення психічного «вигорання» О. Рукавішнікова;

– *математично-статистичних* (обчислення відсотків, середнього значення, кореляційний аналіз).

Емпірична база дослідження. У дослідженні взяли участь 43 співробітники ІТ-компанії «SharpMinds UA» Чернівецької області. Вибір означених респондентів зумовлений соціальною активністю обраної працездатної групи населення – представників конкретної організації, зрілістю, сталою системою світосприйняття, сформованою ціннісно-смісловою сферою тощо.

Апробація результатів дослідження. Окремі теоретичні положення кваліфікаційної роботи було оприлюднено в доповіді на студентській науковій конференції 25-27 квітня 2023 року (м. Чернівці) [45].

Структура й обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, переліку використаної літератури, що налічує 56 найменувань (з них 11 – іноземною мовою). Робота містить 9 таблиць і 3 рисунки.

РОЗДІЛ 1

ХРОНІЧНИЙ СТРЕС В УМОВАХ ТРИВАЮЧОЇ ВІЙНИ ЯК ПРЕДМЕТ ПСИХОЛОГІЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

1.1 Поняття «стрес» та його особливості

Проблема психологічного стресу й індивідуальної стресостійкості на сучасному етапі розвитку суспільства та науково-технічного прогресу постає у різних сферах життя особистості, а відтак – частіше привертає увагу вчених, дослідників і стає предметом для детального її вивчення у контексті міждисциплінарності (фізіології, медицині, психології тощо). Екстремальні чинники – екологічні, соціальні, техногенні, політичні – супроводжують негативні емоції, перенапруження фізичних і психічних функцій,

перманентно впливають на психологічний статус суб'єкта, його особистісний розвиток, міжособистісні стосунки, а згодом віддзеркалюються на професійній ефективності, працездатності, зумовлюють виснаження імунних запасів організму, а також сповільнення обмінних процесів і погіршення стану здоров'я у цілому.

Загалом, стрес можна визначити як реакцію організму на зовнішні чи внутрішні подразники, які викликають незручності або небезпеку для фізичного чи психологічного благополуччя. Це особливий стан організму людини, під час якого змін зазнає усе, від складу крові до змін довготривалої пам'яті. Отже, стрес – це системна, неспецифічна, адаптивна реакція людини на нові умови, на зміни [38]. За іншим визначенням, стрес – це реакція організму на зовнішні або внутрішні подразники, які визначаються як загрозові або надмірні для здоров'я і виживання. Це може бути реакція на різноманітні ситуації, включаючи надмірне навантаження, конфлікти, втрати, травми або навіть радісні події, які створюють додатковий психологічний тиск. Тому стрес може бути корисним, адаптаційним або шкідливим, залежно від його тривалості та інтенсивності.

Привабливою є думка про те, що стрес – це реагування організму та психіки не стільки на фізичні стани або ситуації, скільки на особливості взаємин між особистістю і довкіллям. Себто це, більшою мірою, результат когнітивних процесів, образного мислення суб'єкта, знання і володіння своїми внутрішніми ресурсами, стратегіями поведінки, їх адекватного вибору за певних умов і ситуації. У цьому зв'язку стає зрозумілим, чому умови виникнення і перебігу стресу в однієї людини не є обов'язковими для іншої; або чому прикметні ознаки та причини стресу в однієї і тієї ж людини різняться за різних стресогенних ситуацій. Попри наявні дослідження психологічного стресу, наразі розуміння його сутності й наслідків, а також комплексне вивчення стресу і його проявів є недостатні. Зазначмо, що переважна більшість досліджень присвячено вивченню певного напрямку стресу: теоретичного, діагностичного, дослідницького; питання

психологічного втручання, яке безумовно ускладнює розуміння їхнього взаємозв'язку в процесі діагностики чи вибору психотерапії. Тому надзвичайно важливо розуміти причини виникнення, прояви й перспективи профілактики стресу, а також можливості усунення його негативних наслідків.

Аналіз вітчизняних і закордонних наукових публікацій свідчить про те, що інтерес до стресу, як психологічного й фізіологічного явища, зародився у середині ХХ століття. Перші праці, присвячені зазначеній проблематиці, належали канадському фізіологу Г. Сельє. На його погляд, стрес розглядався, передусім, як універсальна захисна фізіологічна реакція організму на фізичні, хімічні й органічні чинники (подразники), спрямована на пристосування організму до змінених умов; зовнішніх впливів; на збереження цілісності організму. Тривалість і сила захисного реагування можуть бути різними, а коли вони тривалі та виснажують ресурси фізіологічних механізмів, то переходять у стан хворобливої адаптації. Концепція Г. Сельє мала свої недоліки. Зокрема, сфокусовуючись на фізіологічному аспекті реагування організму, дослідник ігнорував важливість психологічних процесів, психологічного впливу стресора на суб'єкт.

Проте, теорія стала стимулом для започаткування низки нових досліджень у цьому плані. В подальшому вивченні питань особливостей стресових станів і стресостійкості на психологічному рівні займалися такі вчені, як: Т. Кокс, Г. Купер, Л. Китаєв-Смик та інші; а серед українських дослідників – Т. Зайчикова, Л. Карамушка, О. Кравцова, М. Ткалич, О. Чебикін та інші.

Стрес (з англ. *stress* – означає тиск, навантаження, напруга) визначають як: неспецифічне реагування організму на вплив (фізичний або психологічний), який порушує його гомеостаз і потребує пристосування; стан психічної напруги, який виникає в людини у процесі діяльності за найбільш складних умов у буденному житті, у момент сильного реагування, яке виходить з-під контролю.

Окрім поширеного поняття «стрес», вчені можуть послуговуватись такими термінами, як-от: «емоційна напруга», «психічна напруга», «емоційні переживання», «тривога» тощо, однак власне стресом маркують як фізіологічні, так і психологічні стани людини.

На переконання Л. Китаєва-Смика, під стресом варто розуміти неспецифічні фізіологічні та психологічні прояви адаптаційної активності за сильних і екстремальних для організму впливів, які є значущими для суб'єкта [50]. На думку інших науковців (зокрема, Ю. Олександровського, А. Занковського, Н. Наєнко, Є. Руденського), стрес – це психічна напруга, або ж термін, тотожний з поняттям «тривога» (за Ч. Спілбергом) – стан, який породжується у момент сприйняття сильного подразника чи ситуації, яку людина сприймає як потенційну загрозу, шкоду, небезпеку. І. Ващенко, і О. Антонова вважали, що стрес є цілком нормальним психологічним реагуванням людини на незвичну ситуацію, яка виконує функцію самозбереження; дозволяє сконцентруватись на реальній небезпеці; мобілізувати власні сили та підготуватися до дій, спрямованих на її запобігання.

Аналізуючи розмаїття трактувань поняття «стрес» з позиції міждисциплінарності, зокрема у фізіології, медицині, психології, його сутність можна звести до ключових трьох:

1) це стимули чи події (стресори, стрес-фактори), які зумовлюють у людини сильне напруження чи збудження, які негативно впливають на її організм; 2) це суб'єктивне реагування (напруга, збудження), яке віддзеркалює внутрішній психічний стан людини; 3) це фізичне реагування організму на сильні, екстремальні вимоги чи шкідливий вплив, викликаний інтенсивними проявами адаптаційної активності задля підтримки поведінкових дій і психічних процесів у плані подолання цих стресових факторів.

Отже, відсутність загальної теорії стресу тягне за собою відсутність загальноприйнятого його визначення. У кожній галузі наукових знань його

інтерпретують по-своєму, згідно з предметним полем своїх досліджень. З огляду на це, загальної класифікації стресу також не представлено.

Низка авторів розрізняють фізіологічний і психологічний стреси, натомість інші – здійснюють поділ видів стресу залежно від специфіки подразника та порушень функцій організму.

Зазначмо, що історично першу біологічну (чи фізіологічну) теорію стресу розробив Г. Сельє. Автор надав фізіологічному реагуванню ключову роль у захисних реакціях організму, спрямованих на збереження його цілісності. Г. Сельє здійснив розмежування понять «позитивний стрес» (себто, еустрес) і «негативний стрес» – (дистрес).

Поняття про емоційний стрес увів Р. Лазарус, вважаючи, що той корелює з активацією пізнавальної діяльності, за якою суб'єкт визначає для себе ступінь загрози та порівнює труднощі, які виникають, із власними можливостями їх подолання.

Дещо згодом було введено поняття «психологічний стрес», який розглядали не лише як реагування, але і як процес, у якому вимоги середовища розглядаються суб'єктом, а індивідуальне вираження стресу значно залежить від усвідомлення людиною усього, що відбувається за екстремальних умов, від мобілізації і психологічної установки на певну свою роль, розуміння своєї відповідальності за себе й навколишніх.

Психологічний стрес може виникати самостійно, а також ініціювати і змінювати біологічний стрес [17]; може виникати не лише як реагування на діючий подразник, але і як реагування на прогнозовані події, які ще не відбулися, але які очікує суб'єкт, боїться їх, згадує про них.

Стреси, які переживає суб'єкт, умовно поділяють на:

1. Емоційно позитивні стреси й емоційно негативні стреси.
2. Короткотривалі (гострі) стреси та довготривалі (хронічні) стреси.
3. Фізіологічні стреси (сюди відносять соматичні, середовищні: наприклад, коливання гравітації, вологості, температури; вплив голоду, холоду, болю, фізичних навантажень) та психоемоційні стреси

(переживання доволі сильних емоцій, як-от: образа, небезпека, загроза, обман, інформаційне перевантаження тощо).

У цьому зв'язку, серед фізіологічних стресів виокремлюють: механічні, біологічні, хімічні, фізичні, посттравматичні.

Натомість психоемоційні стреси бувають інформаційні й емоційні (еустрес і дистрес) [55, с. 15].

Класичну динаміку розвитку стресу описано Г. Сельє, згідно з якою прийнято виділяти такі стадії адаптації:

– тривожності (екстреної мобілізації захисних функцій організму, під час перебігу якої опір стресу падає нижче за норму; себто, різний за інтенсивністю й тривалістю емоційний стан людини, який, з погляду психології, відчувається як напруга, неспокій, нервозність, заклопотаність; відчуття невизначеності, невдачі, безсилля, самотності, незахищеності; як нездатність ухвалити рішення. З позиції фізіології, прикметною ознакою такого стану є активація вегетативної нервової системи);

– резистентності (стійкої підтримки досягнутого рівня адаптування і зникнення реакції тривоги; підвищення стійкості, а також протидія організму до подразників за умов активізації розумової та м'язової діяльності, мобілізації волі й бажання подолати надзвичайну ситуацію чи незвичні обставини. Якщо ж дія стресору на цій стадії слабшає чи припиняється, то зміни, зумовлені ним, поступово нормалізуються);

– виснаження (спад сил, виникнення дезадаптації через тривалу дію стресора; настає тоді, коли суб'єкт неспроможний адаптуватись до діючого подразника, який зумовлює стійке виснаження, втому, хворобу і, навіть, загибель організму).

Серед проявів стресу виокремлюють такі три ступені: слабкий, середній і сильний [30, с. 18–19].

За *слабкого* ступеня стрес майже відсутній, психічний стан суб'єкта майже не змінюється, очевидних фізичних і фізіологічних змін не простежується.

На *середньому* щаблі помітно відчутні позитивні зміни соматичного та психічного стану, простежується мобілізація психічної діяльності: людина стає більш організованою і зібраною, упевненою у собі й витривалою, у неї поліпшується мисленнєва і мовленнєва діяльність.

Натомість за умов *сильного* чи *надмірного* стресу, навпаки, спостерігаються розлади ключових фізичних, фізіологічних та психічних функцій, погіршується довільна увага і пам'ять, свідомий контроль за діяльністю, втрачається можливість свідомо, довільно контролювати перебіг діяльності, слабшають можливості зосередження і запам'ятовування, активність мислення знижується, натомість стереотипні дії стають провідними, виникають відчуття внутрішнього дискомфорту.

Проблема стресу полягає у тому, що це явище може виражатись неординарно, зокрема стримано або ж не проявлятися зовсім. Так чи інакше, стрес, за Г. Сельє, є обов'язковим складником життя людини (у творчості, професії, коханні тощо), він може впливати на підвищення або зниження стійкості організму [55].

У контексті дослідження феномена стресу було проаналізовано та запропоновано класифікацію існуючих підходів і моделей стресу: від генетично-конституційної теорії та теорії схильності до стресу, до системної й інтеграційної моделі та інших, які варті уваги [30].

Безумовно, що, як і будь-який процес або явище, стресові відчуття породжуються впливом певних факторів на організм людини чи їх поєднання.

Так, зокрема, психологічний стрес зумовлюють об'єктивні та суб'єктивні причини (стресори), які можуть спонукати в людини виникнення розладів сну, психомоторики, порушення процесів обміну речовин в організмі, зниження рівня працездатності, підвищений рівень втомлюваності, проблеми у спілкуванні, прояви антисоціальної поведінки, а також професійні порушення тощо.

У реєстр суб'єктивних причин виникнення стресу входять: невідповідність очікуваних та реальних подій, віртуального й реального світів; стресові напруження, які породжуються нав'язуванням сімейних програм, які ускладнюють життя суб'єкту і роблять його поведінку неадекватною; стресові ситуації, зумовлені емоціями, які провокують на виконання спонтанних дій; стресові ситуації, пов'язані із переконаннями суб'єкта й неадекватними установками (на песимізм або оптимізм, релігійні або політичні); неможливість реалізації своєї актуальної потреби (фізіологічної, приналежності, поваги, потреби у безпеці, а також самореалізації); неправильна комунікація (негативні упередження, критика, неправомірні вимоги тощо); невміння використовувати час; неадекватна реалізація сигналів.

Натомість серед об'єктивних причин розвитку стресових ситуацій виокремлюють: умови життя й роботи (житлові умови; виробничі фактори; екологія); взаємини з іншими навколишніми (близькими, колегами по роботі, із незнайомими людьми); політичні й економічні чинники (високі ціни; високі податки; низькі прибутки); надзвичайні обставини і ситуації (різні захворювання; природні й техногенні катастрофи; хвороби та травми); форс-мажорні обставини (загроза війни, оголошена чи неоголошена війна тощо) [30].

Зазначмо, що виникнення й переживання стресу залежить не так від об'єктивних, як від суб'єктивних факторів, зокрема від внутрішніх особливостей власне суб'єкта: його мотивації, настанов, очікувань, пам'яті про події, оцінки ним ситуації, порівняння власних сил і вимог, які висувають до нього тощо. Тому певну ситуацію одні люди можуть сприймати як стресову, натомість інші можуть не переживати жодних стресових проявів.

Аналіз наукової літератури у досліджуваному контексті дозволив зробити висновок, що у проблемі психологічного стресу ще недостатньо вивченими залишаються питання щодо механізмів регуляції його реагувань,

прояву й наслідків. Згідно з когнітивною теорією, ознаки стресу, його характер, інтенсивність визначаються, в основному, масштабністю внутрішніх ресурсів людини. Ключове місце в когнітивній системі належить питанням про стресові оцінки й засоби подолання (протидії) стресу. Провідними у цьому контексті є такі положення:

1) суб'єктивне судження щодо можливості несприятливих наслідків від впливу, когнітивних процесів перетворення інформації;

2) стресові оцінки: а) первинна – характеристика типу ситуації; б) вторинна – окреслення співвідношення між вимогами ситуації та здатністю до їх подолання; в) переоцінка – корегування первинної й вторинної оцінки;

3) віддзеркалення типів подій і ситуацій, які описують особливості стресових оцінок (травмуюча втрата; труднощі проблеми тощо);

4) обґрунтування чинників, які впливають на стресові оцінки: емоцій, пов'язаних із подією; невизначеність ситуації; значущість події;

5) детермінуючий вплив індивідуальних характеристик суб'єкта на стресові оцінки та його локалізуючі можливості, а саме: емоційні, вольові, когнітивні, темпераментальні, мотиваційні, характерологічні особливості; а також попередній досвід, знання способів, стратегій поведінки за екстремальних ситуацій тощо [17, с. 30].

У фізіологічному контексті механізми перебігу й виникнення стресу є доволі зрозумілими. Так, низка дослідників зазначають, що на усіх стадіях адаптаційного синдрому магістральна роль належить корі наднирників, які активує гіпоталамус і виділяють антистресорні гормони – глюкокортикоїди.

Важливість симпатичного відділу нервової системи у критичний момент полягає у тому, що він дає організму ресурси, необхідні й потрібні для боротьби (за можливості) або втечі. Коли ж запаси поживних речовин і енергії вичерпуються, в організмі відбувається активація парасимпатичного відділу під час сну, їжі, відпочинку, який зберігає ресурси.

Зауважмо, що першою стрес вражає серцево-судинну систему [30, с. 39].

Психологічний стрес може спонукати до зміни низки функціональних систем організму: скажімо, від несуттєвої зміни емоційного настрою до таких серйозних захворювань, як виразка шлунку чи інфаркт міокарда. Водночас вони є як наслідками стресу, так і перешкодою для його своєчасного й удалого подолання.

Серед наявного арсеналу способів класифікації стресорних реагувань психологи переважно послуговуються поділом на:

– поведінкові (зокрема: а) порушення психомоторики: напруження м'язів; розлади дихання; голосу й мовлення; б) зміна способу життя: порушення режиму дня і сну; неадекватні способи боротьби зі стресом тощо; в) професійні розлади: зниження рівня працездатності; втомлюваність тощо; г) порушення соціальних функцій: конфлікти; агресивність; антисоціальна поведінка);

– емоційні (негативне, песимістичне емоційне тло: депресії; агресивність; часті роздратування; напади гніву тощо; зміна характеру людини; зниження рівня самооцінки; поява психопатологічних рис; невротичних станів);

– інтелектуальні (зниження функцій базових властивостей інтелекту – пам'яті, мислення; уваги: низький рівень концентрації, підвищене відволікання на сторонні подразники; зниження обсягу пам'яті; якості відтворення інформації тощо);

– фізіологічні (також гормональні та біохімічні) прояви стресу (розлади низки систем – травної, серцево-судинної, дихальної: біль у серці, інших органах; ускладнене дихання; напруження у м'язах; неприємні відчуття в області органів травлення тощо; підвищення артеріального тиску, частішання пульсу, зміна секреції травних залоз тощо; зниження рівня імунітету; підвищена втомлюваність; швидка зміна маси тіла; часті захворювання тощо [30, с. 90–98].

Основними структурними компонентами стресу, тобто реакціями, спрямованими на виживання, є:

1. *Системна (фізіологічна та психологічна) реакція.* Стрес впливає на людину на кількох рівнях, може зумовлювати як фізіологічні, так і психологічні реакції. Інакше кажучи, реакції на стрес можуть бути фізіологічними (головний біль, тривожність, неспокій), емоційними (подразнення, печаль, тривога), а також поведінковими (занепокоєність, нездатність до концентрації, відсутність апетиту). Фізіологічні реакції включають активацію однієї нервової системи та пригнічення іншої, посилення активності в одних ділянках мозку та її зменшення в інших, підвищення або зниження артеріального тиску, в гуморальному – підвищене виділення одних гормонів (наприклад, кортизолу) і навпаки – зменшення впливу інших. Психологічні реакції (емоції й почуття) можуть включати тривожність, страх, роздратування, паніку тощо. Стрес зладжено змінює роботу систем організму, змінюючи настрій, частоту дихання і так далі.

2. *Неспецифічна реакція.* По суті, у найважливіших проявах, стрес – це однакова реакція на будь-які подразники, чи холод, чи біль, чи викликаний економічною кризою страх за майбутнє своїх дітей. Природа реакції завжди однакова: активізація симпатичної нервової системи, виділення адреналіну, активізація пам'яті і ще багато іншого. В основі своїй люди реагують на ці речі однаково, різниця лише у певних проявах, специфічних для конкретного стресора і у силі прояву стрес-реакції у різних випадках. Тому ми можемо говорити про те, що реакція на стрес є індивідуальною і може варіюватися від особи до особи. Те, що одній людині може здаватися стресом, для іншої може не викликати серйозних реакцій. Тобто, прояви стрес-реакції у різних людей відрізнятимуться силою, але не сутністю. Більш «натреновані» на конкретний стресор люди будуть відчувати на конкретно цей стресор менш інтенсивну, за силою впливу, реакцію на стрес, спричинену конкретно цим стресором. Тобто, чим більше звичний для людини стресор, тим нижчим буде рівень стресу.

Стресор – фактор, що викликає стан стресу. Він може бути як зовнішнім, так і внутрішнім.

3. *Адаптивна реакція.* Сутність стресу – пристосувати людину до змін довкілля, або повернути середовище до попереднього стану. Важливим є те, що адаптивність стресу по суті спрямована на вирішення гострої фізичної кризи: пережити раптову і нетривалу ситуацію загрози, здоров'ю або життю. Однак, усе те, що сотні років допомагало людству виживати, може стати ведмежою послугою у сучасних умовах. Маленький обсяг стресу може бути корисним і навіть мотивуючим для досягнення цілей (еустрес), тоді як надмірний та тривалий стрес може викликати шкідливі наслідки для фізичного та психічного здоров'я (дистрес).

4. *Реакція на нові умови.* На будь-що відмінне від звичного – на новизну, на зміну середовища, на інші взаємини тощо. Реакція на зміну звичного середовища – це основний структурний компонент стресу, який може виникнути у відповідь на голосні звуки, а може бути спричинений тишею (як буває з військовими, які звикли спати під звуки вибухів та пострілів). Піки захворюваності на те, що загалом називають простудними хворобами, припадають не на холодніші місяці року, а на зміни звичного температурного режиму, коли викликаний цими змінами стрес знижує імунітет.

З огляду на викладене вище, можна висновувати про те, що стрес за своїми проявами й впливами на особистість людини є різноманітним.

Отже, аналіз наукової літератури, присвяченої проблемі розмаїття форм стресу та його впливу на життєдіяльність людини, вказав на існування низки різних наукових підходів і моделей феномену стресу; обумовленість його виникнення об'єктивними та суб'єктивними причинами (себто, стресорами), які позитивно/негативно впливають на функціонування комплексу різних структур організму людини, зокрема впливають на поведінку, характер, емоційний та інтелектуальний розвиток особистості, а у зтяжних випадках – зумовлюють і незворотні погіршення стану здоров'я.

З'ясувавши те, що міра реагування на стрес-фактори може бути від слабкої до сильної, залежно, зокрема й від особистісно-типологічних якостей власне людини, ми вважаємо, що доцільним буде продовження пошуку ефективних шляхів профілактики й стратегій зменшення й успішного подолання стресових реагувань з метою збереження психічної, психологічної та фізичної сталості людського організму.

В цьому зв'язку в підтриманні внутрішньої рівноваги ключова роль належить рівню сформованості копінг-ресурсів. Розвиток останніх забезпечує стійкість особистості у реагуванні на несприятливі фактори.

1.2 Дослідження проблеми хронічного стресу

Як свідчить аналіз психологічної літератури, проблеми дослідження *хронічного стресу*, зокрема його виникнення, перебігу й подолання, розглядали крізь призму факторів і психологічних особливостей розвитку особистості, а також у контексті питань, пов'язаних із різними сегментами здоров'я людини.

З метою відокремлення психологічного компоненту від фізіологічних реагувань у розвитку стресу, було введено поняття «психічне напруження» і «психологічний стрес».

Розглянемо та проаналізуємо проблему стресових розладів, а також виникнення хронічного стресу, в дослідженнях закордонних учених.

Розпочнімо з доробку доктора медицини та хімії, професора Г. Сельє, який уперше використав поняття «стрес» (1936 р.), сформулював концепцію стресу (стрес він розумів як стан організму, що перебуває під загрозою порушення гомеостазу), розробив когнітивну теорію емоцій і подолання стресу.

Г. Сельє запропонував першу теорію стресу як адаптаційного синдрому, у якій же і окреслив визначення стресу. Останній він розумів як

неспецифічне адаптаційне реагування організму у відповідь на доволі сильну зовні дію, що перевищує адаптаційну норму. Неспецифічні процеси пристосування є квінтесенцією стресу, не пов'язаною зі значенням того, приємна чи неприємна ситуація його зумовила. У цьому контексті важливою є інтенсивність потреби в адаптації, а також здатність до її задоволення .

Психолог В. Кеннон у своїх класичних працях, присвячених аналізу універсальної реакції «боротися або втікати», уперше ввів термін «стрес» у фізіологію та психологію (1932 р.).

У закордонних психологічних дослідженнях з питань стресу вчені наполегливо обмежували поширення цього поняття. Вони підпорядкували його традиційній психологічній проблематиці й термінології. Так, Дж. Еверілл вважав втрату контролю сутністю стресової ситуації, інакше кажучи, відсутність адекватного в даній ситуації реагування за важливості для індивіда наслідків відмови від реагування.

Низка вчених досліджують цей феномен у взаємодії з емоціями, пізнанням і дією. Зокрема, Т. Вейтц розглянув і описав такі стресогенні ситуації:

- 1) необхідність пришвидшеної переробки інформації;
- 2) шкідливе навколишнє;
- 3) усвідомлену загрозу;
- 4) порушення фізіологічних функцій (можливо, навіть і як результат хвороби, безсоння);
- 5) ізоляцію;
- 6) ув'язнення;
- 7) остракізм (переслідування і вигнання);
- 8) груповий тиск.

До них також можна додати: відсутність контролю за подіями, безсилля, неможливість змінити ситуацію, необхідність ухвалення особливо відповідальних рішень, швидку зміну стратегії поведінки.

Негативний вплив і шкідливі дії стресу полягають також і в розумінні стресорів як помітних загроз людським ресурсам. Під ресурсами розуміють матеріальні засоби, енергетичний потенціал, певні соціальні умови, особистісні властивості, які є цінними для суб'єкта, і які він береже. За умов наявності певної загрозової події щодо статусу людини, її економічної стабільності, близьких людей, власності, себто конкретних ресурсів, то, як наслідок, виникає стрес. Останній може бути наслідком неспроможності суб'єкта набути нових ресурсів чи примножити наявні.

Стрес є особливим видом емоціогенних ситуацій, і цей термін варто вживати щодо ситуацій, які повторюються (чи хронічних), у яких можуть виникати порушення адаптації.

Американський психолог Р. Лазарус [51] з цією метою ввів уявлення про психологічний стрес. Останній, на відміну від фізіологічного стереотипного стресового реагування на шкідливість, є реагуванням, опосередкованою оцінкою загрози та захисними процесами.

Отже, значущою з погляду аналізу феномену стресу, була поява психологічної моделі стресу, запропонована Р. Лазарусом. На переконання вченого, фізіологічний і психологічний стреси різняться за особливостями характеристики діючих стимулів і за механізмом розвитку стресу, а також і змістом реагувань, які виникають у відповідь на вплив стресорів. За Р. Лазарусом, психологічний, чи емоційний, стрес, відрізняється від фізіологічного, передусім, тим, що у випадку його виникнення вплив негативних стрес-факторів є опосередкованим, а не безпосереднім. Опосередкування здійснюється через ставлення суб'єкта до ситуації, в якій він опинився. Якщо фізіологічний стрес має дію у будь-якому випадку і на всіх, хто опинився у полі його дії, то психологічний – може впливати на одних людей травматично, а на інших – ні. Вчений зауважив, що одні і ті ж самі події, для одних людей можуть бути стресовими, натомість для інших – ні; та якщо одна і та сама стресова подія повторюється у житті людини, то в різних випадках суб'єкт сприймає чи не сприймає її як стресову.

Учений також наголошував, що стрес виникає за умови, коли суб'єкт, порівнявши власні ресурси й силу впливу стресора, усвідомлює, що ресурси є недостатніми. Так само має значення інтенсивність потреби в адаптації. У цьому контексті Р. Лазарус акцентував увагу на тому, що адаптація є біологічною функцією стресу, інакше кажучи, стрес, як особливий психофізіологічний стан, здійснює забезпечення захисту організму від руйнівних і загрозованих впливів (як фізичних, так і психічних).

Згідно з концепцією Р. Лазаруса, *хронічний стрес* – це наявність постійного інтенсивного або довготривалого морального навантаження на суб'єкта, в результаті якого його нервово-психологічний стан є особливо напруженим. Біологічні та психосоціальні фактори є взаємозалежними та взаємопов'язаними за виникнення *хронічного стресу*: довготривалі психологічні навантаження, які перевищують рівень здатності до адаптації, зумовлюють порушення функціонування деяких органів і провокують виникнення хвороб.

Дослідник виокремив чотири групи прояву *хронічного стресу* – за фізичними; когнітивними; емоційними; поведінковими ознаками. На фізичному рівні в суб'єкта пришвидшується серцебиття і дихання, підвищується артеріальний тиск, відчувається біль у спині, животі невизначеного змісту, а також головний біль, знижується апетит та імунітет. Серед поведінкових ознак наявні порушення харчової поведінки (переїдання чи голодування), порушення міжособистісних взаємин, конфлікти, відчуженість, соціальна ізоляція, вживання алкоголю чи психоактивних речовин, тютюнопаління, девіантна поведінка. Ознаки хронічного стресу доволі різноманітні й часто нагадують клініку різних захворювань.

За тривалих стресових психоемоційних станів простежується хронічне перенапруження органів і м'язів, які відповідають за психофізичні функції, емоційні стани (зокрема, страх, тривогу, злість, розпач, агресію тощо).

Загалом, у психології виокремлюють два *види джерел виникнення хронічного стресу*: 1) тривала зовнішня стресова ситуація, що виникає

внаслідок частого переживання стану тривоги; 2) внутрішнє джерело – психофізіологічні та психологічні причини, скажімо, певна психічна травма. Остання є афективним відображенням у свідомості людини індивідуально важливих подій, які в повторюваних стресових ситуаціях зумовлюють тривалі негативні емоції.

До ключових емоційних ознак стресового реагування відносять: роздратованість, невмотивоване зниження настрою, відчуття самотності, пов'язані, насамперед, із тривогою, яка у фізіологічному аспекті може супроводжуватися порушенням сну (сонливість удень та/або безсоння вночі). Поведінкові стресові прояви стають помітними в тому, що суб'єкт гірше справляється зі своїми обов'язками, він швидше втомлюється, стає дратівливим, неуважним. Серед когнітивних проявів мають місце негативізм, загальмованість, зниження рівня концентрації уваги.

Виникнення стресу означає, що суб'єкт включився у певну діяльність, зорієнтовану на протидію небезпечним для неї впливам. Водночас в організмі розвивається функціональний стан, який супроводжують комплекс реакцій нервової, гормональної й інших систем організму.

Отже, стрес є нормальним реагуванням здорової людини, захисним механізмом біологічної системи. Однак, здатність до адаптації не є безмежною. За умов, коли інтенсивність впливу і його тривалість переважають функціональні можливості протидії організму суб'єкта, коли вплив є різко негативним за змістом, такий стан називають дистресом.

У вітчизняній психології дослідженням проблеми стресу займалися Т. Дзюба, Т. Зайчикова, Н. Пов'якель, В. Паньковець, Т. Титаренко та ін.

Зокрема, Т. Дзюба [8] теоретично проаналізувала особливості психотравмуючих ситуацій у життєдіяльності суб'єкта, який засвідчив, що психотравмуюча ситуація зумовлює у психіці людини травматичний процес, який спонукає до прогресу дезорганізації психічної діяльності зі спробами психіки локалізувати, утримати й дисоціювати цей процес.

У працях Т. Зайчикової, Н. Пов'якель [33] виявлено та проаналізовано психологічні передумови виникнення стресових реагувань особистості: високий рівень тривожності, перевтома, конфліктні взаємини, некомфортні умови життєдіяльності тощо.

В. Паньковець [31] свою увагу зосередив на дослідженні психологічних чинників професійного стресу менеджерів освітніх організацій. На основі результатів дослідження, учений дійшов висновку про взаємозв'язок між рівнем професійного стресу і психологічними факторами, які пов'язані з організаційно-професійним середовищем, а також особистісними характеристиками менеджерів. У цьому зв'язку він пропонує психологічну технологію профілактики і подолання професійного стресу під час підготовки менеджерів освітніх організацій.

Психічний стрес вважають станом, у якому особистість перебуває за умов, які перешкоджають її самоактуалізації.

Проблему *хронічного стресу* Ф. Василюк [4, с. 24] вважає однією з найнебезпечніших видів стресу, який можуть супроводжувати відчуття страху, зниження настрою, депресія, суїцидальні спроби тощо. Хронічний стрес може настати без стадії гострого стресу за наявності постійно діючих факторів, які провокують напруження (конфлікти взаємин, негативний прогноз певної життєвої ситуації, незадоволеність базових потреб особистості тощо).

За Т. Титаренко, прикметною *ознакою хронічного стресу* є постійне (або таке, що існує тривалий час) значне фізичне та моральне навантаження на суб'єкта (хронічне захворювання, конфлікт взаємин, постійне емоційне або фізичне напруження тощо), у результаті якого, його нервово-психологічний і фізіологічний стан є надзвичайно вразливим.

1.3 Дослідження хронічного стресу в умовах триваючої війни та його наслідки

Хронічний неконтрольований стрес за умов воєнного стану і триваючої війни досліджувало обмежена кількість учених.

Так у публікації "Тренінгова програма «Як зберегти та підтримати психічне здоров'я освітнього персоналу в умовах війни»" [14] доктор психологічних наук, професор Людмила Карамушка досліджує проблеми психологічного здоров'я педагогічного персоналу у військових конфліктах. У статті авторка описує програму тренінгів, розроблених задля забезпечення підтримки й збереження психічного здоров'я працівників освіти, які працюють в умовах війни. Вчена наголошує на важливості психологічної підтримки педагогічного персоналу, який має працювати (і працює) в екстремальних умовах військових конфліктів. З метою забезпечення психологічної безпеки та підтримки, авторка пропонує чотири модулі тренінгів, які містять такі теми, як: «Розуміння психологічних проявів після воєнних травм», «Розвиток стресостійкості», «Відновлення психологічного балансу», «Техніки саморегуляції та релаксації». У статті детально описано кожен із модулів тренінгу та їх мету. Дослідниця також акцентує на важливості забезпечення підтримки педагогічного персоналу в умовах війни та рекомендує впровадження тренінгів з метою підтримки та збереження психологічного здоров'я працівників освіти.

У своєму дослідженні «Стрес і психологічна травма. Що з нами відбувається зараз?» [26], Марія Марковська розглянула вплив стресу і психологічної травми на здоров'я та психіку українців у контексті сучасних подій в Україні, тобто війни. Вона зазначає, що під час стресових ситуацій, таких як війна, пандемія або інші негативні події, людський організм виробляє більше гормонів стресу, що може призвести до виникнення різних психічних і фізичних проблем. Також авторка обговорює такі поняття, як «посттравматичний стресовий розлад» (ПТСР), «емоційне вигорання» та «вторинна травма», які можуть виникнути у людей, що були учасниками або свідками негативних подій під час війни. Вона надає поради щодо того, як ефективніше впоратися зі стресом і психологічною травмою, зокрема,

шляхом пошуку підтримки від родини та друзів, професійної психологічної допомоги та звернення до фахівців у разі потреби.

Згідно з дослідженням Л. Карамушки «Психічне здоров'я персоналу організацій в умовах війни: основні вияви і ресурси» [13], стрес є нормальною реакцією організму на негативні події в житті людини, навіть такі, як війна. Однак, якщо стрес стає надмірним і тривалим (таким як за триваючої війни), він може мати серйозні наслідки для психічного і фізичного здоров'я людини. Вплив стресу, спричиненого війною, на психічне здоров'я людини відбувається різними способами, зокрема шляхом зменшення почуття контролю, наявності постійних загроз і незвичайного середовища. Одним із головних чинників, що впливає на психічне здоров'я за таких умов, стає страшно за своє життя та життя близьких людей. Авторка з'ясувала, що соціальна підтримка може зменшити ризик розвитку психічних розладів в умовах війни. Особливо важливою вона є для осіб, які стали жертвами травми внаслідок війни. Соціальна підтримка може включати підтримку з боку родини, друзів, колег, а також професійну підтримку психолога або психотерапевта.

У праці «Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати» (автор Л. Карамушка) [11], представлено практичні рекомендації для збереження та підтримки психічного здоров'я особистості під час війни. У методичних рекомендаціях авторка надає розуміння різних видів стресу та його впливу на людину в умовах війни, а також описує методи і техніки для зменшення ефектів стресу на психіку, включаючи практики психологічної самопомоги та медитації. Рекомендації також містять інформацію про професійну допомогу, доступну для осіб, що стикаються з психологічними труднощами в умовах війни.

У книзі «Управління стресом» закордонного дослідника Джерральда Грінберга [49] проаналізовано стрес як загальний феномен і розглянуто його в різних контекстах, включно і в мирний час, і часи криз і катастроф, в тому числі й війни. У книзі автор досліджує різні види стресу, від робочого та

сімейного стресу до травми, і викладає різні техніки та стратегії для управління стресом. Він також розглядає питання, пов'язані зі стресом у мирний час, такі як вплив стресу на здоров'я, професійну боротьбу зі стресом, індивідуальний підхід до управління стресом тощо. У деяких розділах книги, автор звертається до стресу, пов'язаного зі станами кризи, такими як терористичні атаки, природні катастрофи та війни. Він описує основні реакції людей на кризові ситуації та пропонує різні методи управління стресом в таких ситуаціях, наприклад, методи релаксації, медитації та когнітивно-поведінкову терапію. Автор також досліджує вплив фізичної активності на стрес та надає поради щодо збалансованого харчування та режиму сну.

У публікації [46] вивчали особливості стресових факторів військового життя та сімейних факторів, які можуть вплинути на психосоціальне та психічне здоров'я дітей. За результатами дослідження виявлено, що військові стресори, пов'язані з травмами та сім'єю, були важливими індикаторами підвищеного ризику розвитку психічних захворювань у дітей, тоді як вищі рівні соціального функціонування батьків та задоволеності сім'єю були пов'язані з нижчим ризиком розвитку психічних захворювань у дітей. Диференціальні зв'язки були виявлені у функціонуванні дітей при вивченні змінних, пов'язаних з військовими (наприклад, компонент служби), соціально-демографічних факторів та факторів складу сім'ї (кількість та вік дітей). Ці результати наголошують на важливості вивчення «всієї дитини» у ширшому екологічному та військовому сімейному контексті, щоб зрозуміти фактори, пов'язані з психічним та поведінковим здоров'ям дітей. Результати цього дослідження наголошують на складних взаєминах, які можуть мати місце, що, у свою чергу, має значні наслідки для розробки політики підтримки дітей та сімей, які стикаються з множинними стресорами, пов'язаними з військовою службою батьків.

У британській енциклопедії зі стресу [47] йдеться про те, що *синдром вигорання є станом хронічного стресу*, який зумовлює виснаження та навіть

почуття неуспіху й неповноцінності. На той час, коли проявлятиметься синдром, переважно повільно та непомітно, суб'єкт уже не в змозі ефективно функціонувати на особистісному й професійному рівнях.

Відмінність між стресом і вигоранням полягає у ступені важкості. Це означає, що чим раніше буде розпізнано симптоми, тим удаліше можна буде уникнути синдрому вигорання. У перелік симптомів синдрому вигорання входять: хронічна втома, недостатня продуктивність і погана працездатність, безсоння, підвищена дратівливість, забудькуватість, почуття апатії та безнадії, фізичні симптоми, розлука, частіші соматичні захворювання, ізоляція, тривога, песимізм, депресія, гнів, втрата почуття радості.

Хронічний стрес в умовах війни може мати серйозний вплив на психологічний стан людини та спричиняти такі наслідки:

1) *посттравматичний стресовий розлад (ПТСР)*. У переважній більшості людей, які пережили воєнні конфлікти, розвивається ПТСР. Це психічне захворювання характеризується відчуттям тривоги, жаху та відчуженості, супроводжується «флешбеками» та симптомами тривожності.

2) *депресія і тривожність*. Хронічний стрес може призводити до депресії та тривожності, що впливають на якість життя і робочу продуктивність.

3) *фізичні захворювання*. Хронічний стрес може призводити до погіршення фізичного здоров'я, оскільки впливає на імунну систему та інші органи.

Поняття «стрес під час війни» або «бойовий стрес» охоплює певний набір стресорів, який для переважної більшості людей буде найсильнішим. Тобто, стрес під час війни – це таке поєднання чинників (аверсивних стимулів), яке має найпомітніший вплив на поведінку людини, її психіку та фізіологію, порівняно з іншими типами стресорів психологічного змісту.

Під аверсивним стимулом (поняття близьке до стресору) розуміють подію або фізичне відчуття, яке людина вважає неприємним і сприймає за покарання чи загрозу.

Основними факторами, які зумовлюють стрес під час війни, є:

– *постійна загроза*: люди, які проживають в умовах військових конфліктів, постійно переживають загрозу для своєї безпеки. Це може включати в себе обстріли, бомбардування та інші форми стресових факторів;

– *травми та втрати*: події, пов'язані з війною, можуть призводити до фізичних і психологічних травм. Втрати рідних, друзів та майна значно впливають на емоційний стан людини;

– *соціальна нестабільність*: тривала війна порушує соціальну структуру, може призводити до втрати роботи та переселення в інші регіони країни.

Основними проявами стресу під час війни або «бойового стресу» є.

У ситуації гострого стресу виживання («бойового стресу») та критичної ситуації загалом активізується симпатична нервова система, у кров виділяються гормони (один з них – адреналін, саме він змушує серце битися частіше), змінюється тонус судин, а разом з ним – і кровопостачання до різних частин тіла та органів.

Екстремальна ситуація характерна тим, що організм «змінює енергетичну політику», ставлячи на паузу тривалі проекти – травну та статеву системи, гальмуючи регенеративні процеси і так далі.

Стрес змінює постачання крові до різних органів: людина злякалася або розізлилася і раптом зблідла. Буває і навпаки, коли обличчя стає густо-червоним. Важливе тут те, що порядок кровообігу змінюється у самому головному мозку.

Таким чином, умови тривалого конфлікту, або війни, мають надзвичайно важливий вплив на психологічний стан людей. Один із ключових аспектів цього впливу – це *хронічний стрес*, який стає невід'ємною частиною життя тих, хто зазнає військових конфліктів або проживає в окупованих районах з постійною загрозою. *Хронічний стрес* в умовах триваючої війни має серйозний вплив на психологічний стан людини і може призводити до різних психічних та фізичних проблем. Психологічні

дослідження в цьому напрямі є важливими для розробки ефективних методів психотерапії та підтримки для тих, хто стикається з наслідками тривалого стресу в умовах війни. Розуміння цього явища дозволяє вдосконалювати підходи до психологічної реабілітації та сприяє покращенню якості життя людей, задіяних у військових конфліктах. Цей підрозділ присвячений аналізу хронічного стресу в умовах триваючої війни та його вивченню з психологічної точки зору.

РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Організація дослідження

Емпіричне дослідження розглядуваної теми реалізовували згідно з поставленими завданнями та сформульованою метою.

За процедурою дослідження охоплено такі його етапи:

- розробки програми дослідження (а саме: постановка проблеми; формулювання завдань; визначення об'єкта і предмета дослідження; уточнення і формування категорійно-поняттєвого апарату);

- окреслення вибірки дослідження;

- опрацювання необхідної інформації за досліджуваною темою;

- підбір, обґрунтування й опис методичного інструментарію емпіричного дослідження;

- проведення власне емпіричного дослідження, яке мало на меті вивчення особливостей суб'єктивного благополуччя, самооцінки станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності, копінг-поведінки в стресових ситуаціях, стійкості до стресу, психічного вигорання;

- статистичну обробку отриманих результатів;

- інтерпретацію результатів емпіричного дослідження і формулювання висновків.

В опитуванні взяли участь 43 респонденти віком 25-39 років. Дослідження проводили на базі ІТ-компанії «SharpMinds UA» Чернівецької області. Вибір означених респондентів зумовлено соціальною активністю обраної працездатної групи населення – представників конкретної організації, зрілістю, сталою системою світосприйняття, сформованою ціннісно-смісловою сферою тощо.

2.2 Методи і методики дослідження

Загалом, під *методом* розуміють шлях пізнання, а також спосіб, яким послуговуються, досліджуючи предмет науки. Натомість під методами психологічного дослідження – комплекс засобів і прийомів вивчення

особливостей реально виявлених фактів психічних явищ, зокрема проявів психічної діяльності.

У дослідженні психологічних особливостей хронічного стресу працівників ІТ-сфери використано систему методів, зокрема:

– *теоретичних* – аналізу та синтезу, конкретизації та узагальнення провідних наукових положень у контексті анонсованої теми;

– *емпіричних* – методів письмового опитування, зокрема анкетування і тестування, а також усного – бесіди, інтерв'ю;

– *математично-статистичних* – обчислення відсотків і кореляційний аналіз. Статистичну обробку отриманих емпіричних даних здійснювали за відповідними процедурами, проведення яких передбачало використання стандартизованого пакету комп'ютерної програми IBM SPSS Statistics 22.

Реалізацію емпіричних методів дослідження утілювали шляхом створення Google Forms із застосуванням відповідного й актуального психодіагностичного інструментарію, а саме: методики «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (The modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)) (P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai, and M. Kinderman) (адаптація Л. Карамушки, К. Терещенко, О. Креденцер); опитувальника «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» (адаптований варіант методики Г. Айзенка); методики дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (The Coping Inventory for Stressful Situations (CISS)) (Н. Ендлер, Дж. Паркер); тесту «Стійкість до стресу» (С. Максименко, Л. Карамушка, Т. Зайчикова); методики «Визначення психічного «вигорання» О. Рукавішнікова. Розглянемо його детальніше.

З метою дослідження особливостей суб'єктивного благополуччя опитаних використано методику «*Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі*» (адаптація Л. Карамушки, К. Терещенко, О. Креденцер) [28, с. 23-26]. Загалом, методика містить такі субшкали:

– *психологічне благополуччя* (охоплює аспекти: здатність контролювати власне життя; переживання оптимізму на предмет майбутнього; упевненість у своїх переконаннях і думках; розвиток і зростання як особистості тощо);

– *фізичне здоров'я і благополуччя* (передбачає: задоволеність своїм фізичним здоров'ям; якістю сну; здатністю працювати й реалізовувати свою буденну життєву активність; заняття спортом і відпочинок; відсутність депресії та тривоги тощо);

– *стосунки* (охоплює: комфортність у ставленні, спілкування з іншими навколишніми; наявність щасливих особистих і дружніх взаємин; здатність звернутись по допомогу до інших; задоволеність власним сексуальним життям тощо).

Модифікована методика складається із 24 пунктів (як і оригінальна методика) «The BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)». Однак, на відміну від неї застосовано не 4-бальну, а 5-бальну оціночну шкалу.

Інструкція досліджуваному: «Дайте, будь ласка, відповідь на наведені запитання, обравши один з її варіантів: 1 – зовсім ні; 2 – трохи; 3 – середньо; 4 – дуже сильно; 5 – надзвичайно сильно. У відповідній комірці у бланку поставте «+»».

Обробка й інтерпретація результатів

Тест складається з трьох субшкал, а саме: «психологічного благополуччя»; «фізичного здоров'я і благополуччя»; «стосунків».

Усі запитання, крім пункту № 4, мають прямий порядок нарахування балів, а запитання № 4 – зворотний. Загальним показником суб'єктивного благополуччя вважають сумарний бал за всіма пунктами методики. Мінімальний показник суб'єктивного благополуччя складає 24 бали, максимальний – 120 балів. Показники за субшкалами розраховують як сумарні бали за відповідними пунктами методики: для субшкали «психологічне благополуччя» – пункти №№ 4-15; «фізичне здоров'я і

благополуччя» – пункти №№ 1-3, 21-24; «стосунки» – пункти №№ 16-20. Отримані показники порівнюють із нормативними (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Нормативні дані за рівнями суб'єктивного благополуччя

Субшкали, загальний показник суб'єктивного благополуччя	Норми, рівні		
	Низький	Середній	Високий
Психологічне благополуччя	12-39	40-47	48-60
Фізичне здоров'я і благополуччя	7-20	21-25	26-35
Стосунки	5-16	17-20	21-25
Суб'єктивне благополуччя	24-76	77-91	92-120

Задля вивчення рівня емоційних станів у досліджуваних застосовано питальник *«Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності»* (адаптована версія методики Г. Айзенка). Текст методики складається із 40 тверджень і спрямований на виявлення рівня емоційних станів – тривожності; агресивності; фрустрації та ригідності [28, с. 12-15].

Інструкція досліджуваному: «Оцініть зазначені психічні стани, які у Вас можуть виникати під час конфліктної ситуації, користуючись шкалою: 2 – так, 1 – не знаю, 0 – ні. Поставте позначку у бланку для відповідей напроти кожного з тверджень у певній колонці. Спробуйте, будь ласка, відповідати відверто. Пам'ятайте, що Ваша відповідь має віддзеркалювати реальний, а не бажаний психічний стан».

Обробка й інтерпретація результатів

Усі твердження, які входять до тексту опитувальника й описують психологічні стани особистості, об'єднано в чотири парні групи:

- першу групу утворюють питання №№ 1–10, які характеризують тривожність;
- другу групу – №№ 11–20, є прикметними ознаками фрустрації;

- третю – складають твердження №№ 21–30, властиві для агресивності;
- четверту – №№ 31–40, притаманні для ригідності.

Відповіді опитаних, згідно з визначеною групою, розподіляють за кожним психічним станом. Згодом підраховують частоту його виявлення в кожній групі.

Тривожність:

0–7 балів – Ви не тривожні;

8–14 балів – середній рівень тривожності, рівень допустимий;

15–20 балів – Ви є надто тривожними.

Фрустрація:

0–7 балів – у Вас висока самооцінка, Ви стійкі до невдач і не боїтеся труднощів;

8–14 балів – у Вас середній рівень фрустрації;

15–20 балів – Вам властива низька самооцінка, Ви уникаєте труднощів, боїтеся невдач, остерігаєтесь гострих суперечок і конфліктів.

Агресивність:

0–7 балів – Ви врівноважені та спокійні;

8–14 балів – у Вас середній рівень агресивності;

15–20 балів – Ви нестримані й агресивні; маєте труднощі у взаєминах із людьми; схильні провокувати конфлікти й конфліктні ситуації.

Ригідність:

0–7 балів – у Вас ригідність відсутня; Вам притаманні легкість і гнучкість у поведінкових реагуваннях і ухваленні рішень;

8–14 балів – у Вас середній рівень ригідності;

15–20 балів – у Вас доволі виражена ригідність; Вам протипоказано змінювати робоче місце, а також змінювати щось у житті, у взаєминах з іншими людьми, у зв'язку з тим, що це спонукає до виникнення труднощів у спілкуванні, конфліктів, стресів, а також погіршення самопочуття.

З метою дослідити, які копінг-стратегії є значущими для респондентів у подоланні стресу, ми послуговувались *Методикою дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях* (Н. Ендлер, Дж. Паркер) [28, с. 41-43]. Текст методики складається з 48 тверджень, які уможливають виявлення провідних копінг-стратегій у подоланні стресу, а саме:

– орієнтація на розв'язання завдання (стратегія, за допомогою якої суб'єкт прагне використовувати свої особистісні ресурси, спрямовані на пошук можливих способів ефективного вирішення проблеми);

– соціальне відволікання (стратегія, застосовуючи яку, індивід для ефективного вирішення проблеми звертається по допомогу та підтримку до навколишніх: друзів, сім'ї, колег);

– спрямованість на емоції (стратегія, пов'язана із виникненням негативних емоцій щодо ситуації, та зосередженість на цих емоціях);

– уникнення (стратегія, послуговуючись якою, суб'єкт прагне уникнути контакту з навколишнім світом; він витісняє необхідність вирішення проблеми);

– відволікання (стратегія, якою передбачено відволікання на інші види діяльності, які дають змогу забути про проблему).

Згідно з результатами обробки даних визначають, які копінг-стратегії є найбільш пріоритетними, а які – найменш.

Інструкція досліджуваному: «У бланку для відповіді наведено можливі реагування людини на різні складні або стресові ситуації. Визначте, як часто Ви поведетесь так у важкій стресовій ситуації. Обведіть колом відповідну цифру».

Обробка й інтерпретація результатів

При обробці результатів сумують бали, зазначені опитаними, спираючись на «ключ» методики.

Отже, для копінгу, спрямованого на розв'язання завдання, знаходять суму балів за такими 16 пунктами: 1, 2, 6, 10, 15, 21, 24, 26, 27, 36, 39, 41, 42, 43, 46, 47.

Для копінгу, зорієнтованого на емоції, сумують бали за іншими 16 пунктами: 5, 7, 8, 13, 14, 16, 17, 19, 22, 25, 28, 30, 33, 34, 38, 45.

Для копінгу, який передбачає уникнення, сумують бали таких 16 пунктів: 3, 4, 9, 11, 12, 18, 20, 23, 29, 31, 32, 35, 37, 40, 44, 48.

Можна підрахувати шкалу відволікання, яка складається з 8 пунктів, що належать до уникнення: 9, 11, 12, 18, 20, 40, 44, 48.

Шкалу соціального відволікання можна підрахувати за такими 5 пунктами, які стосуються уникнення: 4, 29, 31, 35, 37. (Зверніть, будь ласка, увагу на те, що пункти уникнення 3, 23 і 32 не використовують у субшкалах відволікання та соціального відволікання).

Для того, аби з'ясувати рівень стійкості до стресу (високий, середній чи низький), ми використали тест *«Стійкість до стресу»* (С. Максименко, Л. Карамушка, Т. Зайчикова) [28, с. 15-16]. Опитувальник містить 18 тверджень.

Інструкція досліджуваному: «Вам пропонується тест, за допомогою якого Ви зможете визначити самооцінку стійкості до стресу. Якщо Ваші відповіді будуть щирими, то результат буде об'єктивним. Отже, оцініть кожне з 18-ти тверджень за шкалою: 1 – рідко; 2 – іноді; 3 – часто».

Обробка й інтерпретація результатів

Підсумуйте, будь ласка, бали та визначте рівень Вашої стійкості до стресу.

<i>Сумарна кількість балів</i>	<i>Рівень стійкості до стресу</i>
43-54	низький
31-42	середній
18-30	високий

Що меншою є кількість балів, то вищий рівень стійкості до стресу. І, навпаки, якщо Вам притаманний низький рівень стійкості до стресу, то необхідно кардинально змінювати свій спосіб життя.

Задля вивчення особливостей психічного вигорання використано *Методику «Визначення психічного вигорання»* О. Рукавішнікова [27]. Опитувальник містить 72 твердження.

Інструкція досліджуваному: «Вам пропонується відповісти на низку тверджень щодо відчуттів, пов'язаних із роботою. Прочитайте, будь ласка, їх і визначте, чи відчували Ви колись щось схоже. Якщо у Вас не виникало ніколи такого відчуття, поставте позначку (галочку) у бланку для відповідей у колонці «ніколи» навпроти порядкового номера твердження. Якщо ж схоже відчуття у Вас присутнє завжди, то поставте, будь ласка, позначку у бланку для відповідей у колонці «зазвичай»; зробіть це також відповідно до варіантів відповідей «рідко» та «часто». Намагайтесь довго не міркувати. Відповідайте якомога швидше».

Обробка й інтерпретація результатів

Методика складається з трьох шкал: психоемоційного виснаження (ПВ); особистісного віддалення (ОВ); професійної мотивації (ПМ).

Для визначення психічного «вигорання» у межах маркованих шкал послуговуються спеціальним «ключем»:

ПВ – 1; 5; 7; 14; 16; 17; 20; 25; 29; 31; 32; 34; 36; 39; 42; 45; 47; 49; 52; 54; 57; 60; 63; 67; 69 (25 тверджень);

ОВ – 3; 4; 9; 10; 11; 13; 18; 21; 30; 33; 35; 40; 43; 46; 48; 51; 56; 59; 61; 66; 70; 71; 72 (24 твердження);

ПМ – 2; 6; 8; 12; 15; 19; 22; 23; 24; 26; 27; 28; 37; 41; 44; 50; 53; 55; 58; 62; 64; 65; 68 (23 твердження).

Кількісну оцінку психічного «вигорання» за кожною шкалою здійснювали шляхом переведення відповідей у трибальну систему: 3 – «часто»; 2 – «зазвичай»; 1 – «рідко»; 0 – «ніколи») і знаходження сумарного балу. Обробку результатів здійснювали за «сирим» балом. Згодом, користуючись нормативними даними, визначали рівень психічного «вигорання» за кожною шкалою.

Нормативні дані

Норми для складника «психоемоційне виснаження» (ПВ)

Українські значення	Низькі значення	Середні значення	Високі значення	Українські значення
9 і менше	10-20	21-39	40-49	50 і більше

Норми для складника «особистісне віддалення» (ОВ)

Українські значення	Низькі значення	Середні значення	Високі значення	Українські значення
9 і менше	10-16	17-31	32-40	41 і більше

Норми для складника «професійна мотивація» (ПМ)

Українські значення	Низькі значення	Середні значення	Високі значення	Українські значення
7 і менше	8-12	13-24	25-31	32 і більше

Норми для визначення індексу психічного вигорання (ШВ)

Українські значення	Низькі значення	Середні значення	Високі значення	Українські значення
31 і менше	32-51	52-92	92-112	113 і більше

Назви шкал та їх змістові характеристики

«Психоемоційне виснаження» – процес вичерпання фізичних, емоційних та енергетичних ресурсів професіонала, який працює з людьми. Проявами виснаження є хронічна емоційна і фізична втома, байдужість і холодність у ставленні до навколишніх з ознаками роздратованості та депресії.

«Особистісне віддалення» є специфічною формою соціальної дезадаптації професіонала, який працює з людьми. Прикметними ознаками особистісного віддалення є зменшення кількості контактів з навколишніми, підвищення рівня роздратованості, а також нетерплячості у ситуаціях спілкування, прояв негативізму щодо інших.

«Професійна мотивація» – складник, який визначає рівень робочої мотивації та ентузіазму в плані роботи альтруїстичного змісту. А стан

емоційної сфери оцінюють за допомогою таких показників, як продуктивність професійної діяльності, зацікавленість і оптимізм у роботі, самооцінка професійної діяльності, ступінь успішності у роботі з людьми.

Нижче наведено прояви ПВ за різними системними рівнями (табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Особливості життєвих проявів психічного вигорання на системно-структурних рівнях

Шкали ПВ	Прояви психічного вигорання за рівнями		
	міжособистісний	особистісний	мотиваційний
ПВ	Психічне виснаження; агресивність; підвищена чутливість до оцінок інших	Низька емоційна толерантність; тривожність;	Небажання іти на роботу; бажання швидше закінчити робочий день; поява прогулів
ОВ	Небажання контактувати з людьми; цинічне негативне ставлення до них	Критичне ставлення до навколишніх і некритичність в оцінці самого себе; значущість своєї правоти	Зниження включеності в роботу і справи інших людей; байдужість до своєї кар'єри
ПМ	Незадоволеність роботою і стосунками в колективі	Знижена самооцінка; незадоволеність собою як професіоналом; відчуття низької професійної ефективності та віддачі	Зниження потреби в досягненнях

РОЗДІЛ 3

РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ ПРАЦІВНИКІВ ІТ-СФЕРИ В УМОВАХ ТРИВАЮЧОЇ ВІЙНИ

3.1 Дослідження самооцінки станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності

Проблему психічних станів неодноразово досліджували в сучасній психології. Однак уперше наймасштабніше дослідження узагальнення психологічного стану і виведення його в окрему категорію реалізував М. Левітов. Його праця «Про психічні стани людини» є фундаментальною у цьому плані. Учений виокремив психологічний стан як всеосяжне психічне явище, що забарвлює всю психічну діяльність суб'єкта. Стан є провідною ланкою міжфункціональної системи [52].

Спільним для всіх станів є те, що їм властиві активаційні, тонічні, часові, тенденційні параметри; вони містять ситуативний і транситуативний складники. В кожному стані так чи інакше віддзеркалено тілесне, душевне (психічне) та духовне буття людини.

Під *тривожністю* розуміють підвищену схильність суб'єкта переживати занепокоєння у розмаїтті будь-яких життєвих ситуацій, зокрема й тоді, коли для цього немає причин. Загалом, тривожність є схильністю суб'єкта до невпевненості, переживань, боязливості, очікування неприємностей, емоційного стану тривоги. Тривожність може перешкоджати ефективному спілкуванню, стати бар'єром у ньому. Вона окреслює

індивідуальну чутливість людини до стресу; підвищений рівень схильності до переживання особливих, суб'єктивних конфліктних ситуацій; форсування переживань, ескалації психологічних захистів і конфліктогенів.

Детермінантами виникнення тривожності можуть бути біологічні чинники, а саме: здоров'я, спадковості, зовнішнього вигляду; соціальні, як-от: негативний життєвий досвід, порушення у стосунках з батьками; формажорних обставин, зокрема війна.

Фрустрація – це психічний стан суб'єкта, який проявляється через переживання, поведінку й об'єктивно непереборні труднощі у розв'язанні завдань і досягненні поставленої мети. Зауважмо, що ефективність будь-якої діяльності залежить від фрустрації.

Дослідження фрустрації започатковано у працях З. Фрейда, який вважав, що фрустрація є результатом блокади інстинктів життя та смерті. Обов'язковим наслідком фрустрації особистості, на його переконання, є агресія [54]. У сучасній психологічній науці вчені дійшли висновку, що фрустрація і агресія є самостійними психічними станами особистості. Обидва вони неповторні, взаємодіють і в окремих випадках породжують один одного. Фрустрація переживається доволі афективно та бурхливо. Вона впливає на взаємини між людьми, стосунки колективів. Спираючись на теоретичні витoki психічних станів, можна констатувати, що фрустрація – домінуюче міжстанове новоутворення, яке формує наступний психічний стан людини. Прикметною ознакою фрустрації є наявність твірного чинника – невдоволеності будь-чим [29].

У психологічній науці фрустрацію розглядають як негативне поняття, що розкриває психологічний стан особистості крізь призму проявів нею негативних емоцій, себто переживання вже досягнутої невдачі. Фрустраційні реагування блокують професійну діяльність людини та проявляються через спектр негативних емоцій. Фрустрацію відносять також до екстремальних життєвих ситуацій, криз і конфліктів. Вважають, що якщо виникає

фрустрація і неможливість її задоволення, то це означатиме, що все життя суб'єкта перебуває під загрозою, і це є рівноцінно життєвій кризі.

Негативними проявами фрустрації є: агресія, уникнення, депресія і регресія; напруження і неспокій; байдужість, тривожність, апатія; заздрощі та ворожість; заздрощі й ревності; психосоматичні реагування.

Фрустрація виникає тоді, коли очікувані результати (або прагнення) не відповідають докладеним зусиллям суб'єкта. Однак фрустрацію не завжди вважають негативним явищем. Стан фрустрації може і сигналізувати про наявність певних проблем у житті людини і, в підсумку, стати мотивом для покращення життя, стимулом до змін. Проте, коли це зумовлює неконтрольований гнів, депресію, обурення, коли виникає смирення, фрустрація стає руйнівною.

Під *агресивністю* у психології розуміють стійку рису особистості, яка виражає готовність до агресії, у схильності сприймати й інтерпретувати поведінку іншої людини як ворожу; а також відносно стійкий емоційний стан суб'єкта, який виявляється у злості, гніві, роздратованості та є провісником агресії. Її вважають явищем ситуативним, а не вродженим. На виникнення агресивності впливають такі чинники: природний (зокрема, наявність агресивності як схильності особистості до агресивних дій), мікросоціальний (взаємодія в сім'ї, референтній групі тощо), макросоціальний (йдеться про модель поведінки, прийняту в суспільстві, і яку пропагують за допомогою ЗМІ). Агресивність виникає також у випадку незадоволення потреб людини.

До розуміння психічної *ригідності* існують такі погляди: її вважають індивідуальною властивістю; характеристикою поведінки; складником підструктур особистості; чинником розвитку посттравматичного стресового розладу; явищем, яке посилює негативний вплив психотравматичних ситуацій на психіку людини; рисою патопсихологічної особистості.

У сучасній психології ригідність визначають як певну нерухомість, негнучкість, інертність, нечутливість до змін середовища, а також певну стереотипність мислення [42].

Результати дослідження вищезначених станів представлено в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

**Результати дослідження самооцінки станів тривожності,
фрустрації, агресивності та ригідності (у %)**

Психічні стани	Рівні		
	0 – 7 (низький)	8 – 14 (середній)	15 – 20 (високий)
Тривожність	39,5	46,5	14,0
Фрустрація	53,4	37,2	9,4
Агресивність	39,5	55,8	4,7
Ригідність	53,4	37,2	9,4

Як свідчить аналіз отриманих результатів, найбільше респондентів, себто 46,5 % вирізняє середній, допустимий рівень тривожності. Він є природним, його вважають обов'язковою властивістю активної діяльності суб'єкта. Інакше кажучи, це – оптимальний рівень тривожності, або так звана «корисна» тривожність. Можна припустити, що в цьому плані помірна тривожність для досліджуваних є суттєвим складником самоконтролю.

Дещо менше – 39,5 % опитаних мають низький її рівень. У цьому контексті таких суб'єктів варто було б спонукати до пробудження активності, інтересу, зацентувати їх на мотиваційних складниках діяльності, почутті відповідальності в розв'язанні певних завдань.

І лише невелика частка досліджуваних – 14 % – володіють високим рівнем тривожності. Потрапляючи у стресову ситуацію, їх супроводжує напруженість, неспокій, відчуття страху, суб'єктивний дискомфорт, занепокоєння і вегетативне збудження. Вони схильні сприймати загрозу своїй життєдіяльності і самооцінці у доволі великому діапазоні ситуацій, а також реагувати доволі вираженим станом тривожності. А тому таким респондентам варто формувати відчуття упевненості й успіху. Корисним було б змістити акцент із зовнішньої високої значущості, категоричності й

вимогливості у постановці завдань на змістове осмислення діяльності і, відповідно, конкретне її планування за окремими підзавданнями.

Щодо стану фрустрації, то можна констатувати, що в 53,4 % респондентів (більше, ніж половини опитаних) виявлено низький її рівень. Суб'єктивно досліджувані почуваються упевнено, страх і розчарування у них, незалежно від життєвих ситуацій, відсутні.

Середній рівень фрустрації властиво 37,2 % опитаним. Можна припустити, що ці досліджувані фруструють у зв'язку з наявністю у них певних труднощів чи перешкод на шляху до реалізації їхньої мети, чи певних проблем, зокрема, особистісного плану, а також розбіжностями між реаліями й очікуваннями.

Високий рівень фрустрації притаманний незначному відсотку респондентів (9,4 %). Вони можуть перебувати у стані депресії, переживати безсилля, роздратування, тривогу, відчай, апатію, невпевненість і сум, вирізняються порушенням власної працездатності.

Для превалюючої частини досліджуваних характерний середній і низький рівень агресивності (55,8 % і 39,5 % відповідно). Припустимо, що в першому випадку агресивність у них виступає певним адаптивним чинником, який уможливорює адекватне реагування на певні загрози й активізацію резервних можливостей задля подолання труднощів. Їхню агресивність можна ще назвати і продуктивною. Вона дозволяє опитаним ефективніше вирішувати проблеми, проявляти рішучість і наполегливість. Натомість у другому – то таким респондентам не властива агресивна поведінка; вони не схильні провокувати конфлікти; часто бувають конформними; а у конфліктних ситуаціях перебувають у ролі спостерігача. Респондентів з високим рівнем агресивності (а таких небагато, лише 4,7 %) вирізняють конфліктність і образа на навколишніх і себе. Вони потребують психологічної допомоги задля попередження порушень поведінки, міжособистісного спілкування.

Складник «ригідність» у відсотковому вираженні ідентичний з компонентом «фрустрація», причому на всіх рівнях (!). Домінують низький і середній рівні (53,4 % і 37,2 % відповідно). За виявлення низького рівня опитаним притаманні швидка адаптація, пластичність, а також здатність підлаштовуватись до навколишніх і довкілля. Натомість для представників із високим її рівнем (9,4 %) характерними є: незмінність поглядів, переконань, поведінки (якщо вони навіть і не є конгруентними до реалій).

3.2 Дослідження стійкості до стресу

Під час воєнного стану в Україні питання стресостійкості особистості є актуальним предметом дослідження у психологічній науці і практиці. За складних умов реалій сьогодення кожен із нас переживає стрес і тривогу за своє життя, життя своїх рідних, близьких, друзів і прийдешнє України загалом. На стресову ситуацію кожна людина реагує по-своєму. Зазвичай переважна більшість людей відчують страх, внутрішню напругу, пригнічення тощо. Все це доволі відчутно віддзеркалюється на психологічному благополуччі особистості та зумовлює погіршення її психічного здоров'я. У цьому зв'язку психоемоційний стан суб'єкта суттєво залежить від рівня розвитку стресостійкості.

Проблему стресостійкості особистості досліджували у контексті вивчення психології стресу (Р. Лазарус, Г. Сельє та ін.); емоційної стійкості (Л. Аболін, О. Чебикін та ін.); психологічної стійкості (Є. Крупник та ін.); толерантності до стресу (В. Крайнюк, Л. Собчик та ін.). Сутність, а також психологічні механізми, складники та соціально-психологічні фактори стресостійкості особистості були предметом дослідження низки закордонних і вітчизняних учених (Величковський, Г. Дубчак та ін.).

Тепер проблему стресостійкості особистості досліджують у контексті міждисциплінарності, зокрема у галузі медицини, біології, психології, педагогіки, соціології й інших соціально-поведінкових наук. У психології

стресостійкість розглядають як здатність особистості чинити опір, протистояти стресу. Стійкість людини до стресу є корисною захисною функцією, яка уможлиблює успішну адаптацію до умов навколишнього середовища, протидію негативному впливу внутрішніх і зовнішніх стресогенних чинників.

Зазначмо, що у психологічній науці відсутнє чітке й однозначне тлумачення змісту поняття «стресостійкість». Її розуміють як:

– комплексну (інтегральну) властивість особистості, яку вирізняє необхідний ступінь адаптації до дій за екстремальних ситуацій; вона також сприяє у перенесенні вольових, інтелектуальних і емоційних навантажень, зумовлених специфікою професійної діяльності, без відчуття несприятливих наслідків для роботи, власного здоров'я і здоров'я навколишніх;

– інтегральну властивість цілісної особистості, взаємопов'язану із полірівневою системою складників, представлених системою емоційних, інтелектуальних, когнітивних, особистісних властивостей;

– властивість, яка сприяє у забезпеченні здатності суб'єкта протистояти негативному впливу стрес-факторів, спонукувану індивідуальним комплексом набутих і вроджених фізіологічних і психологічних властивостей і процесів;

– вона є структурно-функціональною, динамічною, інтегративною властивістю особистості; результатом трансактного процесу «зіткнення» індивіда зі стресогенним чинником, який поєднує в собі «тріаду»: когнітивну репрезентацію, об'єктивну характеристику ситуації і вимоги до особистості; формується упродовж життєдіяльності та професіоналізації особистості; інтегративне динамічне утворення, яке актуалізує її здатність осмислювати особливості стресової ситуації та власних можливостей її подолання; адекватно емоційно реагувати на розмаїття стресорів; активно змінювати стресогенні умови; а також зберігати ефективність виконуваної діяльності [44, с. 200].

Отже, з огляду на викладене вище, можна висновувати, що феномен стресостійкості дослідники розглядають переважно як: 1) властивість особистості, яка віддзеркалює змістові характеристики, пов'язані зі здатністю суб'єкта протистояти стресу; 2) процес, який окреслює динамічні характеристики стійкості індивіда до стресу; 3) стан, який віддзеркалює функціональні характеристики суб'єкта в стресових ситуаціях.

За О. Кравцовою, особливості феномену стресостійкості особистості розкрито в контексті таких наукових підходів: 1) психоаналітичного (у його форматі досліджують стійкість особистості у ситуаціях конфлікту; при цьому детермінантами стресу є придушення природних потягів; сексуальних інстинктів; а також біологічних потреб людини); 2) біхевіорального (у його межах стресостійкість залежить від факторів навколишнього середовища, зокрема механізму позитивного або негативного підкріплення поведінки); 3) гуманістично-екзистенційного (у його руслі розглядають взаємозв'язок стресостійкості із успішністю самореалізації особистості та самоактуалізацією); 4) системного (стресостійкість розглядають як необхідну характеристику цілісного процесу адаптації; її пов'язують із регуляцією емоційних станів, яка забезпечує психічну стійкість людини) [22].

Зазначмо, що в психологічній науці послуговуються низкою термінів, які вживають як синоніми поняття «стресостійкість», а саме: емоційна стійкість, психічна і психологічна стійкість, екстремальна стійкість, особистісний адаптаційний потенціал. Зауважмо, що наявність різних трактувань стресостійкості, певною мірою ускладнює розуміння її сутності, з огляду на те, що чітких критеріїв для розмежування означених понять поки ще не запропоновано.

У стресостійкості як індивідуальній здатності організму зберігати нормальну працездатність під час дії стресора, у її структурі виокремлюють три психологічні компоненти: соціальний, поведінковий і особистісний. Саме особистісний компонент є найвагомим у визначенні міри стійкості суб'єкта до стресу [34].

На думку В. Корольчука [20, с. 215], структура стресостійкості особистості містить чотири ключові компоненти – особистісний, соціальний, типологічний і поведінковий. Різномірний підхід дослідження структурних складників стресостійкості породжує підстави задля міркувань не лише про рівні стресостійкості та їх підпорядкування і співвідношення, а і про специфіку їхніх функціональних ролей.

Так, дослідниця М. Кудінова розробила рівнево-компонентну структуру стресостійкості, побудовану на внутрішніх (особистісних) і зовнішніх (соціальних) ресурсах. Перші є фундаментом стресостійкості і впливають на особливості поведінки та діяльності у стресогенній ситуації й диференціюються на таких трьох рівнях: біологічному, особистісному і поведінковому. Натомість другі – це результат соціального впливу, вони сприяють і допомагають суб'єкту подолати стрес ззовні. До них, як вважає вчена, належать: матеріальна, емоційна, соціальна й інформаційна підтримка; гідні побутові умови, безпека життя, соціальна сміливість, комфортний статус в соціальній групі, а також підтримка держави. Ба більше, на особистісному рівні в структурі внутрішніх джерел М. Кудінова виокремлює особистісний, емоційний, когнітивний і мотиваційний складники [23].

На думку Ю. Тептюк, критеріями розвитку стресостійкості, є рефлексія себе й іншого; емоційна компетентність; моральна саморегуляція. Згідно зі структурою стресостійкості особистості, авторка акцентує увагу на таких складниках: когнітивно-рефлексивному, емоційно-мотиваційному, поведінково-регулятивному [37].

Т. Циганчук [40] у своєму дослідженні стресостійкість пов'язує з такими індивідуальними характеристиками особистості, а саме: саморегуляцією, самоконтролем, емоційною стійкістю, емоційним інтелектом і доводить, що високий рівень стресостійкості уможливорює збереження психічного здоров'я суб'єкта, забезпечує його психологічне благополуччя, працездатність, успішну самореалізацію, соціальну адаптацію, а також здатність розв'язувати професійні завдання за екстремальних

ситуацій. Натомість низький – зумовлює розмаїття проявів посттравматичних стресових розладів; фізичне, емоційне та психічне виснаження людини; психосоматичні захворювання.

У попередньому контексті зауважмо, що одним із актуальних напрямків досліджень стресостійкості є, безумовно, аналіз і вивчення соціально-психологічних факторів, які впливають на рівень стресостійкості суб'єкта. У цьому плані погляди вчених щодо цього аспекту проблеми дослідження також різняться. Так, скажімо, виявлено, що серед факторів стресостійкості виокремлюють суб'єктивні, себто пов'язані з індивідуально-психологічними особливостями індивіда (мотивація, установки, цінності, темперамент, характер) і об'єктивні – пов'язані зі специфікою стресової ситуації, а також професійною діяльністю (соціальна активність, стилі діяльності, професійні здібності й уміння тощо).

На думку В. Корольчука [21, с. 186–187], існують зовнішні та внутрішні чинники стресостійкості особистості. Серед перших дослідник виокремлює: стратегії долаття стресу, чи копінг-поведінку; оцінку стресової ситуації; соціальну підтримку; вплив на суб'єкта травматичних подій і міру опрацювання травматичного досвіду; професійний і особистісний досвід; психологічну підготовку до діяльності за екстремальних умов. Натомість до других відносить: Я-концепцію особистості та інтернальний локус-контролю; когнітивний розвиток; розвиненість комунікативної сфери; змістові характеристики структурних складників стресостійкості особистості.

Дослідники (С. Бужинська, А. Даніліч-Скакун та ін.) [3, с. 58] виокремлюють чинники, які впливають на формування стресостійкості в студентському віці. До них відносять: уміння розв'язувати проблемні ситуації під впливом стресу; низький рівень прояву тривожності та індивідуально-психологічні особливості людини (зокрема, оптимізм і впевненість у собі); задоволеність обраною професією і позитивне емоційне тло. Ба більше, неабияке значення у формуванні стресостійкості мають

ресурси людини (фізичні, матеріальні, особистісні, інформаційні й інструментальні).

Як слушно зауважує М. Шпак [44], одним з ефективних засобів підвищення рівня стресостійкості є емоційний інтелект особистості, під яким дослідник розуміє інтегральну властивість особистості, яка віддзеркалює здатність людини розуміти емоції й управляти ними через когнітивну обробку емоційної інформації і, відповідно, забезпечує психологічне благополуччя суб'єкта й успішність соціальної взаємодії.

У цьому зв'язку важливим психологічним механізмом розвитку емоційного інтелекту М. Шпак вважає рефлексію, спрямовану на емоційне самопізнання особистості. Серед структурних складників емоційного інтелекту рефлексія забезпечує усвідомлення емоційних переживань і розуміння своїх емоцій. У стресових ситуаціях це є доволі значущим для індивіда. Ще одним магістральним психологічним механізмом емоційного інтелекту є емоційна саморегуляція. Остання полягає у комплексі розумових і вольових дій, зорієнтованих на активізацію емоційних процесів або на їх гальмування, зокрема стабілізацію, що уможливорює суб'єкту володіти собою, ефективніше управляти власним емоційним станом, адекватно поводитись у стресових ситуаціях. Отже, можна висновувати: що вищий рівень розвитку емоційного інтелекту, то вищий рівень стресостійкості суб'єкта.

Сучасні дослідники у своїх наукових напрацюваннях сфокусовують свою увагу на проблемі розвитку *резилієнсу* [41], *резильєнтності* [25], яка сприяє суб'єкту упоратись зі стресовою ситуацією; відновити емоційну рівновагу; використати особистісні ресурси для подолання стресу задля збереження психічного здоров'я. Підвищення рівня стресостійкості суб'єкта пов'язане передусім із пошуком внутрішніх і зовнішніх ресурсів, які забезпечують її стійкість за стресогенних умов і допомагають їй у подоланні негативних наслідків стресу.

В українськомовних текстах послуговуються кількома варіантами перекладу слова *resilience*: «стресостійкість», «життєстійкість», «емоційна стійкість», «життєздатність», «стійкість до травми». У публікаціях використовують такий український відповідник поняття «резилієнс», як «пружність», чи «психологічна пружність» [19; 43]. Однак, процес входження нового поняття у науковий обіг потребує певного часу, а тому усталеного та загальноприйнятого українськомовного еквівалента терміну «резилієнс» поки що немає.

Кількість напрацювань і досліджень у плані резилієнс значно зросла в останнє десятиліття [53; 56], що пов'язано: 1) з посиленням дії факторів різних загроз у світі (зокрема, військові конфлікти, природні та техногенні катастрофи, тероризм, епідемії тощо); 2) виникненням розмаїття теоретико-методологічних питань у дослідженні резилієнс.

Результати дослідження стійкості до стресу представлено на рис. 3.1.

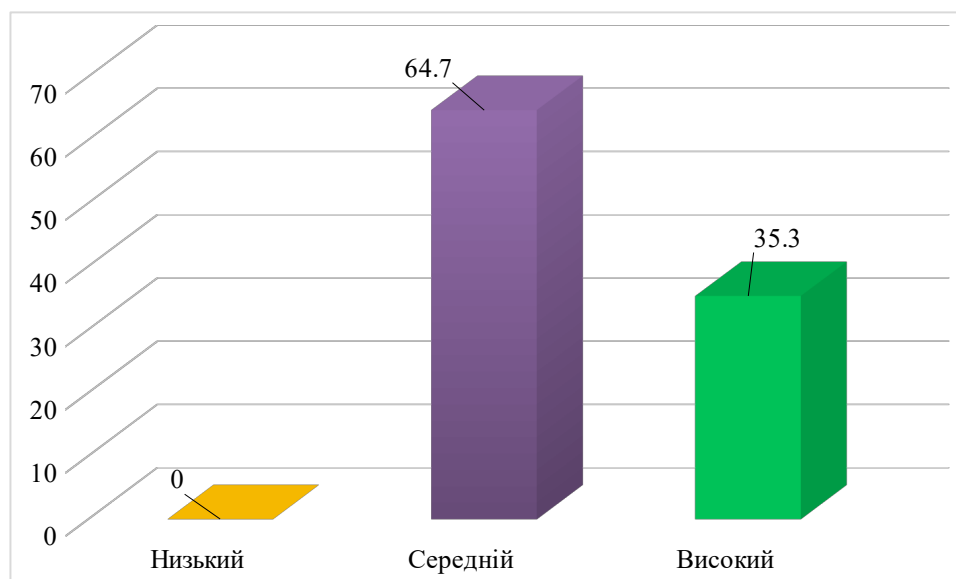


Рис. 3.1 Рівні вираження стійкості до стресу (у %)

Як видно з рисунка, у досліджуваних домінує середній рівень стійкості до стресу (67,4 %), дещо менше – високий (35,3 %). Низький рівень стресостійкості, який характеризується нездатністю суб'єкта протидіяти стресам – в опитаних не виявлено.

Отже, загалом, респонденти досліджуваної вибірки в періоди переживання різних негараздів, життєвих ситуацій, стресів під час воєнного стану зберігають своє нормальне функціонування.

3.3 Дослідження суб'єктивного благополуччя

За сучасних умов перманентного підвищення рівня напруженості глобалізаційних процесів через різні пандемії хвороб, економічні кризи, збройні конфлікти і локальні війни набуває актуальності питання збереження психологічного благополуччя і здоров'я громадян.

У форматі цієї проблеми першими були праці з позитивної психології, у яких обґрунтовано феномен оптимального стану суб'єкта з метою успішного його функціонування. Початковий етап дослідження благополуччя вирізнявся тим, що був ототожненим із емоційним відчуттям щастя. Наприкінці 60-х років минулого століття було розроблено шкалу інтенсивності переживання щастя і зроблено спроби з виявлення взаємозалежності між показниками позитивних та негативних емоцій і переживань людини у плані різних життєвих ситуацій, досліджуючи вплив різних чинників на задоволеність індивіда життям загалом. Однак згодом з'ясували, що за допомогою відповідних конструктів складно змалювати суб'єктивну картину сприйняття життєвої ситуації у зв'язку з їх поліфакторністю [39, с. 149-150].

Зазначмо, що дослідники по-різному розглядають феномен «благополуччя» і його складники. З позиції міждисциплінарності дослідження згаданий термін визначають, враховуючи розмаїття умов існування суб'єкта як поліфакторного конструкту у зв'язку з економічними, психологічними, соціальними, духовними та культурними чинниками довкілля.

Описуючи оптимальні стани суб'єкта у діяльності, дослідники послуговувались на рівні з поняттями «щастя» і «благополуччя» такими

термінами, як: «задоволення життям», «психологічне благополуччя», «емоційний комфорт», «якість життя», «особистісне благополуччя», «соціальне благополуччя», «професійне благополуччя» тощо.

Ключовими напрямками дослідження змістових характеристик і природи благополуччя особистості є погляди вчених у межах гедоністичного й евдемонічного підходів.

Перший підхід ґрунтується на підвалинах біхевіоризму і когнітивної психології; у його руслі благополуччя визначають через досягнення людиною задоволення й уникнення незадоволення. У цьому контексті вчені намагались з'ясувати чинники переживання людиною життя як приємне/неприємне; вивчали психологічне благополуччя через баланс позитивних і негативних переживань, почуттів, себто, що є підґрунтям задля виникнення щастя і загального задоволення від життя; було створено шкалу вимірювання задоволеності життям, що стала обов'язковим стандартом у дослідженнях суб'єктивного благополуччя.

Натомість другий – заснований на ідеях гуманістичної і позитивної психології. У його контексті благополуччя розглядають як самореалізацію особистості, розвиток індивідуальності людини, становлення суб'єктом свого життя. На перші позиції вчені висувають позитивні аспекти «роботи» психіки – оптимізм, щастя, гуманістичні цінності; а також спрямовують дослідження на використання можливостей і здібностей особистості задля того, аби поліпшити її життя.

Зазначмо, що термін «суб'єктивне благополуччя» увів E. Diener [48] передусім у контексті гедоністичного підходу та поєднував емоційні буденні переживання різні за частотою й інтенсивністю, що роблять життя приємним чи неприємним; а також задоволеність життям як загальну оцінку свого життя і когнітивний процес оцінювання, спираючись на судження-міркування про нього. Однак сучасні дослідження свідчать про те, що відбувається поступове зміщення акценту в контекст розуміння означеного терміну з погляду аксіологічного і суб'єктно-діяльнісного підходів.

Так, І. Аршава та ін. [2] поняттям «суб'єктивне благополуччя» окреслюють, зумовлене ставленням людини до себе, довкілля й окремих його аспектів, індивідуальне змістове наповнення переживання щастя, сфокусоване на суб'єктивній оцінці свого життя. У цьому зв'язку, дослідники розрізняють також психологічне й соціальне благополуччя (інтегрованість у соціальне навколишнє), що загалом доповнюють одне одного.

Е. Кологривова [16] суб'єктивне благополуччя розглядає крізь призму переживання задоволеності життям, а також позитивне ставлення до фрагментів свого прийдешнього та світу, що теж характеризується превалюванням позитивних емоцій над негативними. Переживання актуальної значимості свого прийдешнього при цьому реалізується у формування особистісних прагнень.

На думку А. Курової [24], суб'єктивне благополуччя – це узагальнене, відносно стійке переживання, яке має особливу значимість для людини, оскільки є важливим складником превалюючого психічного стану.

Н. Єзерська [9] зауважує, що суб'єктивне благополуччя для особистості є принципово суттєвим у вдосконаленні процесів навчальної та загальної соціалізації, а не лише виконує функції індикатора її психічної стійкості, ресурсів стресостійкості тощо.

Феномен суб'єктивного благополуччя людини І. Горбаль [6] вважає, що можна визначити через її динамічну когнітивно-емоційну оцінку якості власного життя загалом і окремих його сфер. Формується вона через міру задоволеності потреб (в основному соціального контексту), які сформувались у процесі соціалізації еталонних уявлень, а також інтеріоризованих об'єктивних факторів (потреби, здоров'я, умови життєдіяльності). На переконання автора, з одного боку, суб'єктивне благополуччя є результатом реалізації життєвих цілей, а з другого – здійснює детермінацію подальшої «життєвої стратегії» шляхом руху до самореалізації.

Т. Данильченко [7] термін «суб'єктивне соціальне благополуччя» тлумачить крізь оптику протистояння власне людини і її існування

суб'єктивним нормам, ідеалам і стандартам. Таку соціальну конфронтацію дослідниця пов'язує з існуванням «значущого іншого» – референтної групи. Йдеться про значний вплив соціального середовища на змістове наповнення інтерпретації соціальної інформації. Далі, авторка зауважує, що стандарти порівняння, певною мірою, віддзеркалюють культурні та соціальні цінності, ідеї, норми суспільства, у якому живе суб'єкт, чи соціальних груп, до яких він належить.

Отже, з огляду на викладене вище, термін «суб'єктивне благополуччя» можна розглядати як філігранний феномен, який віддзеркалює змістові характеристики комплексного переживання задоволеності від оптимального утілення себе у рамках ціннісно-сміслових настанов в різних аспектах зокрема, й житті загалом, здатності бути автором свого життя, повноцінним суб'єктом, включеним у важливу професійну діяльність, і виконання відповідних соціальних ролей, сприяє розкриттю творчого потенціалу тощо.

У контексті нашого дослідження провідним для розуміння суб'єктивного благополуччя особистості є саме той внутрішній стан, у якому перебуває людина під час комплексної рефлексії себе щодо довкілля загалом і окремого моменту в певний час і за конкретних обставин.

Результати дослідження складників суб'єктивного благополуччя відображено в табл. 3.2.

Таблиця 3.2

Рівні вираження компонентів суб'єктивного благополуччя (у %)

Компонент	Рівні		
	12 – 39 (низький)	40 – 47 (середній)	48 – 60 (високий)
Психологічне благополуччя	50,0	40,9	9,1
	Рівні		
Компонент	7 – 20 (низький)	21 – 25 (середній)	26 – 35 (високий)
Фізичне здоров'я і благополуччя	38,6	34,1	27,3

Компонент	Рівні		
	5 – 16 (низький)	17 – 20 (середній)	21 – 25 (високий)
Стосунки	22,7	59,1	18,2

Отже, за шкалою «психологічне благополуччя» виявлено 50,0 % опитаних із низьким рівнем; 40,9 % – із середнім; 9,1 % – з високим.

Отже, половина вибірки респондентів незадоволені своїм психологічним благополуччям.

Зазначмо, що останнє розуміють як системну якість особистості, яка виявляється у неї в процесі життєдіяльності на основі психофізіологічного збереження функцій у переживанні змістового наповнення і цінності життя; загалом, як засіб реалізації внутрішньої, соціально орієнтованої мети і є умовою реалізації її потенційних здібностей і можливостей; як соціальний, духовний, фізичний (тілесний), матеріальний складники життя особистості; душевний комфорт, узгодженість психічних процесів та функцій, відчуття цілісності і внутрішньої рівноваги.

Основними соціально-психологічними чинниками психологічного благополуччя є: безпека й комфорт докільця; атмосфера любові; відкритість і довірливість у міжособистісних взаєминах; відчуття значущості в сім'ї; сімейна та соціальна підтримка тощо.

У цьому зв'язку респондентам можна **порекомендувати**:

1) контролювати самовладання, поведінку, за умов, у яких вони перебувають; адекватно виражати свої думки, почуття; ставити певні цілі та їх утілювати; підтримувати комфортне самопочуття; протидіяти негативним зовнішнім впливам; адекватно емоційно регулювати поведінку та діяльність;

2) жити повноцінним життям, зокрема: виражати свою суб'єктність, конструктивно розв'язувати екзистенційні завдання (скажімо, у плані сенсу життя, особистої свободи та відповідальності), відчувати насолоду від того, що живеш; активно запобігати емоційному й особистісному вигоранню;

3) бути різнопланово активними: демонструвати силу волі, енергійність, високий рівень мотивації у діяльності; самовиражатись і самоактуалізуватись; виконувати діяльність без напруження; моделювати новий досвід; економно використовувати свої ресурси; бути самоефективними;

4) неперервно особистісно розвиватись, а саме: постійно себе змінювати, розвивати, залишаючись при цьому цілісною особистістю; керувати своєю індивідуалізацією задля гармонії, інтеграції та цілісності; орієнтуватись на збагачення своєї особистості, доступ до внутрішніх ресурсів; оволодівати новими зразками поведінки;

5) контактувати зі світом: адекватно сприймати реальність; відповідно реагувати на зовнішні впливи, соціальні обставини та ситуацію в державі під час воєнного стану; бути відкритими до людей і світу й водночас зберігати свою незалежність і автономність від світу; компетентно взаємодіяти з довкіллям і навколишніми, володіти адекватною картиною світу і моделлю реальних людських взаємин, моделлю здорової життєдіяльності; розвивати самодостатність і активність щодо стресових чинників;

6) підтримувати здорові стосунки з іншими людьми: доброзичливо взаємодіяти; цінувати близькість, інтимність у взаєминах; довіряти іншим і турбуватись про них; любити і бути любимим; терпеливим і відповідальним;

7) розвивати в себе вміння надавати собі психологічну допомогу: підтримувати себе; виявляти стресостійкість; вчасно знаходити підтримку, звертатись по допомогу до інших.

За шкалою «фізичне здоров'я і благополуччя» домінує низький рівень – 38,6 % опитаних; дещо менше – середній – 34,1 % досліджуваних; і високий – складає 27,3 % респондентів.

Отже, задля підвищення рівня фізичного здоров'я і благополуччя (а в підсумку – і суб'єктивного благополуччя) опитаним (а їх майже 40 %!) варто скористатись такими *порадами*:

1) перманентно контролювати стан свого фізичного здоров'я: орієнтуватись в ознаках фізичного здоров'я; контролювати стан крові, артеріального тиску, температури тіла; контролювати адаптаційні можливості, зокрема масу тіла; систематично відвідувати сімейного лікаря;

2) берегти здоров'я: дотримуватись здорового режиму сну; здорового харчування; постійно та цілеспрямовано здійснювати рухову активність; здійснювати психорегуляцію емоційних, інтелектуальних та екзистенційних станів, процесів і властивостей; дотримуватись правил психогієни; здійснювати профілактику інфекційних захворювань; обирати зручне взуття і функціональний одяг; виконувати дихальні вправи; відмовитись від алкоголю, психотропних і токсичних речовин; здійснювати моральний самоконтроль тощо;

3) зміцнювати та розвивати своє здоров'я: займатись фізичною культурою; загартуванням; плаванням; здійснювати походи на природу; розширювати арсенал своїх валеологічних знань; духовно рефлексувати тощо;

4) вчасно та повноцінно відновлювати і реабілітовувати своє здоров'я: вчасно звертатись по медичну допомогу; повноцінно дотримуватись медичних процедур, режиму тощо.

Зазначмо, що дотримання таких рекомендацій потребує значної мотивації, сили волі та організованості. У цьому зв'язку складністю є те, що їх реалізація швидких позитивних результатів не дає, однак у стратегічному плані – забезпечує високий рівень продуктивності та якості праці, продовжує тривалість життя, запобігає хронічним захворюванням.

За шкалою «стосунки» отримано такі результати: 59,1 % опитаних вирізняє середній рівень; натомість низький і високий – складають 22,7 % і 18,2 % відповідно. Отже, в переважній більшості респондентів стосунки з навколишніми є позитивними та супроводжуються довірливістю, приємністю, емпатійністю, близькістю і любов'ю, а також умінням знаходити компроміси.

Загалом, рівні вираження суб'єктивного благополуччя опитаних відображено на рис. 3.2.

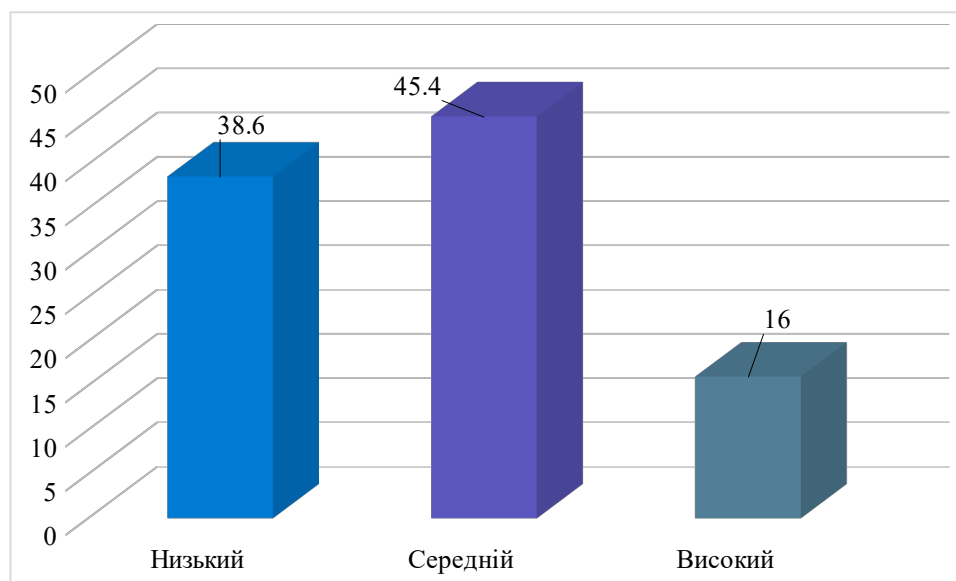


Рис. 3.2 Рівні вираження суб'єктивного благополуччя досліджуваних (у %)

Отже, як видно з рисунка, у респондентів превалює середній рівень вираження суб'єктивного благополуччя, що є свідченням загальної задоволеності певними сферами власного життя, зокрема, суттєве значення надається стосункам.

3.4 Дослідження копінг-стратегій

Питання вивчення опанувальної поведінки суб'єкта містить аспект, як саме реагуватиме людина, яка зазнала труднощів, і які саме дії застосовують задля зменшення або усунення наявних розбіжностей. Йдеться про інстинкт подолання, зорієнтований на пошук нових рішень і схем, самореалізацію і розвиток. У своїй концепції стресу Г. Сельє визначив комплекс стереотипних, філогенетично запрограмованих неспецифічних реагувань організму, що готують до опору, фізичної активності, боротьби чи втечі людини в ситуаціях загрози. У теорії Г. Сельє започатковано розвиток теорії опанувальної поведінки – теорії копінгу [10, с. 57].

Поняття «копінг» (від англ. *to cope* – означає долати, переборювати, справлятися) запропоновано в американській психології на початку 1960-х років ХХ століття. Його почали вживати щодо поведінки людини, спрямованої на підтримку чи збереження балансу між вимогами довкілля та ресурсами особистості.

Провідною метою копінгу як психологічного механізму є збереження оптимального рівня життєдіяльності та психологічного самопочуття суб'єкта за складних життєвих ситуацій, обставин.

У психологічній науці копінг визначають як:

– вид цілеспрямованої поведінки, яка уможливорює суб'єкту впоратись із загрозовою ситуацією, яка перевищує можливості людини її подолати відповідними до особистісних властивостей і ситуації шляхом усвідомлення стратегії дій. Система таких дій і поведінки адаптують суб'єкта до вимог ситуації чи уможливають її зміну. Адаптивність/деадаптивність копінг-стратегій окреслюється особливостями ситуації і власне особистості, а також їх взаємозв'язком;

– прагнення суб'єкта вирішити низку проблем, які активізують його адаптивні можливості в ситуаціях, пов'язаних із небезпекою, і ситуаціях, зорієнтованих на реалізацію значних досягнень. Зазначмо, що в одних випадках індивід послуговується захисними стратегіями подолання, а в інших – застосовує стратегії розв'язання завдання через зміну системи ставлень «особистість – довкілля». Стикаючись із стресовою подією, відбувається процес переоцінки, оцінки, подолання (когнітивні і поведінкові зусилля суб'єкта, спрямовані на зниження впливу стресу) і емоційної переробки.

Здійснення вибору копінг-стратегій за стресової ситуації уможливорює прогнозування рівня психічного і фізичного здоров'я суб'єкта. Застосування активних стратегій поведінки подолання поліпшують самопочуття, натомість стратегії уникнення проблем і пасивні стратегії – зумовлюють його погіршення і наростання негативної симптоматики.

На думку І. Корнієнко [18], вибір і застосування копінг-стратегій залежать від способу та змісту представлення у свідомості суб'єкта ситуації неуспіху, а також системи взаємин з навколишнім соціальним середовищем, зокрема від наявних ресурсів і особистісних властивостей. Щодо останніх, то, за результатами дослідження Л. Степаненко [36], на вибір копінг-стратегій у стресовій ситуації суттєво впливають емоційні властивості особистості, а саме: емоційна збудливість; інтенсивність емоцій; емоційна лабільність; емоційна чуйність; експресивність; оптимістичність.

Становлення суб'єкта опанування містить у собі активність у плані пристосування фактичні дії, які трансформують ситуацію.

Зауважмо, що проблема класифікації копінг-стратегій наразі ще не набула свого остаточного вирішення. У переважній більшості виокремлюють три групи копінг-стратегій: «стратегії, спрямовані на вирішення проблеми»; «стратегії, спрямовані на пошук соціальної підтримки»; «стратегії, спрямовані на уникнення проблеми».

Результати дослідження особливостей копінг-стратегій представлено в табл. 3.3.

Отже, отримані дані свідчать про те, що у представників розглядуваної вибірки – працівників ІТ-сфери переважає копінг, орієнтований на розв'язання завдання. Сумарно відсоток таких опитаних становить 92,2 % (високий і середній рівень).

Таблиця 3.3

Особливості прояву копінг-стратегій працівників ІТ-сфери

Назва копінгу	Рівні (у %)		
	Високий	Середній	Низький
Розв'язання завдання	20,5	71,7	7,8
Емоції	0	20,5	79,5
Уникнення	0	46,1	53,9

У контексті копінгу, зорієнтованого на емоції, респонденти розподілились між середнім і низьким рівнем (20,5 % і 79,5 % відповідно). Високий рівень виявлення цього копінгу в досліджуваних не виявлено.

Копінг, спрямований на уникнення, представлено, як і попередній, за двома рівнями – середнім і низьким (46,1 % і 53,9 % відповідно). Високий рівень його виявлення відсутній.

Узагальнюючи результати отриманих даних, можна висновувати про те, що працівники ІТ-сфери здатні долати перешкоди, не відмовляючись від власної мети. Стикаючись із подією негативного емоційного тла, респонденти можуть пояснювати її специфічними, нестабільними причинами. Натомість детермінанти здійснення позитивних подій вони вбачають у своїй рішучості, наполегливості, активності, терплячості. Домінуючий копінг – «розв'язування завдання» можна пояснити специфікою роботи ІТ-сфери.

3.5 Дослідження психічного вигорання

Прояв наукового інтересу до проблеми емоційного вигорання ми пояснюємо тим, що значно збільшилась кількість людей, які почуваються емоційно виснаженими та знесиленими. Це, в підсумку, відображається на якості життя і продуктивності діяльності певних верств населення. Зазначмо, що у закордонній і вітчизняній психології існує низка досліджень синдрому емоційного вигорання. Нам цікаво дослідити означений феномен у суб'єктів, які працюють в ІТ-сфері та за умов триваючої війни.

Зауважмо, що наразі точно не відомо, що саме є ключовою причиною емоційного вигорання. Це можуть бути як організаційні, так і особистісні характеристики суб'єкта. Як правило, вигорання розцінюють як реакцію особистості на стрес у відповідь на певні вимоги. Різке або тривале порушення внутрішнього балансу зумовлює «вигорання» особистості. Доволі часто такий стан пов'язують із професійною діяльністю. Однак розвиток

емоційного вигорання обмежується не лише перебуванням у професійному середовищі, він проявляється в різних життєвих ситуаціях людини, обставинах, а також і під час триваючої війни. Це є наслідком перманентної втоми, емоційної спустошеності тощо.

Результати дослідження складників психічного вигорання та його індексу працівників ІТ-сфери представлено в табл. 3.4-3.7 та відображено на рис. 3.3. Розглянемо детальніше показники шкал, які формують емоційне вигорання.

Таблиця 3.4

Вираження складника «психоемоційне виснаження» (у %)

Украй низькі значення	Низькі значення	Середні значення	Високі значення	Украй високі значення
9 і менше	10-20	21-39	40-49	50 і більше
0	21,8	59,3	12,5	6,4

За складником «психоемоційне виснаження» середні значення його прояву властиві 59,3 % опитаним. Психоемоційне виснаження є процесом вичерпання емоційних, фізичних й енергетичних ресурсів суб'єкта. В міжособистісних взаєминах проявляється через психічне виснаження, агресію, роздратованість, підвищену чутливість до критики з боку навколишніх. На особистісному рівні можливі такі прояви психічного вигорання, як-от: тривожність і низький рівень емоційної толерантності. Небажання йти на роботу, бажання швидше завершити робочий день, прогули – це все є симптомами емоційного виснаження.

Таблиця 3.5

Вираження складника «особистісне віддалення» (у %)

Украй низькі значення	Низькі значення	Середні значення	Високі значення	Украй високі значення
9 і менше	10-16	17-31	32-40	41 і більше
0	0	46,8	37,5	15,7

Як видно з таблиці, компонент «особистісне віддалення» майже в половини опитаних перебуває на середньому і понад половини – високому

рівнях прояву. Можна констатувати, що опитані респонденти прагнуть до зменшення кількості контактів з навколишніми, у ситуаціях спілкування вони часто дратуються, демонструють нетерплячість, негативізм щодо інших навколишніх. Низькі значення у цьому контексті відсутні.

Таблиця 3.6

Вираження складника «професійна мотивація» (у %)

Українські значення	Низькі значення	Середні значення	Високі значення	Українські високі значення
7 і менше	8-12	13-24	25-31	32 і більше
0	0	0	0	100

Зазначмо, що складник «професійна мотивація» у 100 %! представників розглядуваної вибірки посів винятково українські високі значення ($MD = 41,31$). У цьому зв'язку можна стверджувати, що попри триваючу війну в державі, професійна мотивація працівників ІТ-сфери є внутрішнім рушієм розвитку їхнього професіоналізму. Опитані чітко усвідомлюють предмети актуальних потреб (зовнішніх і внутрішніх), які вони можуть задовольняти (і задовольняють) шляхом професійного виконання поставлених завдань, самовдосконалення, самоосвіти тощо.

Таблиця 3.7

Індекс вираження психічного вигорання (у %)

Українські значення	Низькі значення	Середні значення	Високі значення	Українські високі значення
31 і менше	32-51	52-92	92-112	113 і більше
0	0	25	37,5	37,5

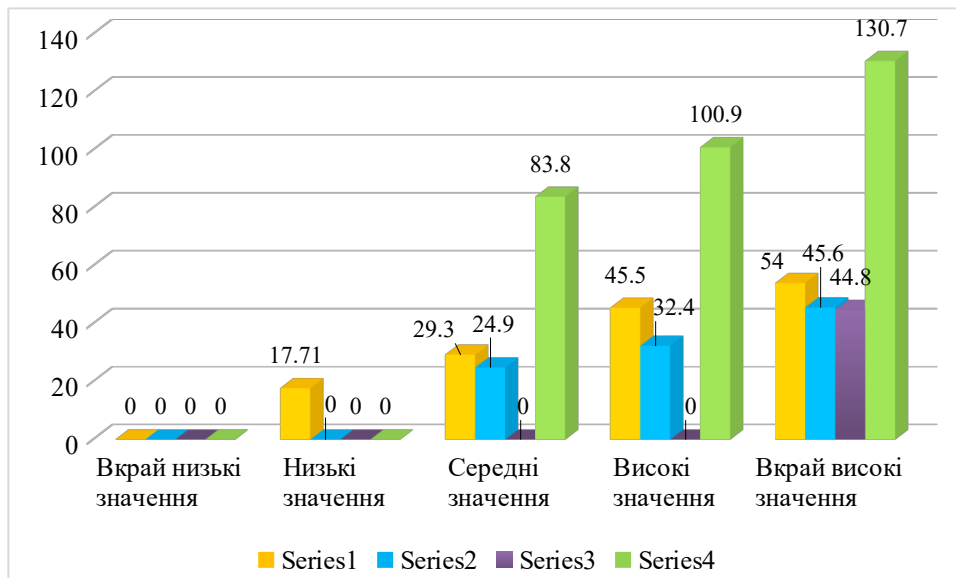


Рис. 3.3 Числовий розподіл середніх значень психічного вигорання працівників ІТ-сфери

Примітка. Ряд 1 – психоемоційне виснаження; ряд 2 – особистісне віддалення; ряд 3 – професійна мотивація; ряд 4 – індекс вираження психічного вигорання.

Отже, результати емпіричного дослідження свідчать про те, що в переважної більшості опитаних (а це становить 75 % вибірки!) індекс вираження психічного вигорання сягає високих ($MD = 100,9$) і вкрай високих ($MD = 130,7$) значень, у 25 % респондентів – середніх значень ($MD = 83,8$). Низькі та вкрай низькі показники – не виявлено. Можна констатувати, що синдром емоційного вигорання у працівників ІТ-сфери сформований і є результатом перевтоми, перенапруження, інтелектуального виснаження, зумовлених специфікою їхньої роботи.

На завершальному етапі написання дипломної роботи було проведено кореляційний аналіз за Ч. Пірсоном, в підсумку якого встановлено такі кореляційні зв'язки:

- статистично значущий показник кореляції між шкалою «особистісне віддалення» і шкалою «психоемоційне виснаження» ($r = 0,793654$ при $p < 0,05$);

- фізичним здоров'ям і психологічним благополуччям ($r = 0,391039$ при $p < 0,05$);

- стосунками і психологічним благополуччям ($r = 0,558930$ при $p < 0,05$);
- стосунками та фізичним здоров'ям ($r = 0,386112$ при $p < 0,05$);
- фрустрацією і тривожністю ($r = 0,551347$ при $p < 0,05$); агресивністю і тривожністю ($r = 0,373760$ при $p < 0,05$), що негативно відображається на ресурсній можливості суб'єкта протистояти психічному вигоранню;
- тісний кореляційний зв'язок між шкалою «агресивність» і «фрустрація» ($r = 0,527078$ при $p < 0,05$) уможлиблює припускати, що фрустрований суб'єкт не може повною мірою контролювати власні емоції, а тому в його поведінці простежуються неадекватні реагування та імпульсивність дій, які його дезорганізують як працівника;
- ригідністю і фрустрацією ($r = 0,516505$ при $p < 0,05$);
- ригідністю і агресивністю ($r = 0,526372$ при $p < 0,05$).

ВИСНОВКИ

На основі теоретичного аналізу означеної проблеми та її емпіричного дослідження ми дійшли таких висновків.

Стрес – це універсальний інгібітор, який впливає на фізіологічний та психологічний стан людини; є важливим в контексті міждисциплінарності його вивчення; відображає складність взаємодії фізичних, психологічних та соціальних аспектів життя людини.

Аналіз наукової літератури, присвяченої проблемі розмаїття форм стресу та його впливу на життєдіяльність людини, вказав на існування низки різних наукових підходів і моделей феномену стресу; обумовленість його виникнення об'єктивними та суб'єктивними причинами (себто, стресорами), які позитивно/негативно впливають на функціонування комплексу різних структур організму людини, зокрема впливають на поведінку, характер, емоційний та інтелектуальний розвиток особистості, а у зтяжних випадках – зумовлюють і незворотні погіршення стану здоров'я.

Хронічний стрес – це тривала реакція організму на негативні події, зазвичай пов'язані з надмірним навантаженням, загрозами для безпеки та нестабільністю у буденному житті. Умови тривалої війни є «сприятливим» підґрунтям для розвитку хронічного стресу.

Хронічний стрес в умовах війни може мати серйозний вплив на психологічний стан людини та спричиняти такі наслідки: *посттравматичний стресовий розлад; депресія і тривожність; фізичні захворювання*. Хронічний стрес може призводити до погіршення фізичного здоров'я, оскільки впливає на імунну систему та інші органи.

Основними *факторами*, які зумовлюють стрес під час війни, є: *постійна загроза*: люди, які проживають в умовах військових конфліктів, постійно переживають загрозу для своєї безпеки. Це може включати в себе обстріли, бомбардування та інші форми стресових факторів; *травми та*

втрати: події, пов'язані з війною, можуть призводити до фізичних і психологічних травм. Втрати рідних, друзів та майна значно впливають на емоційний стан людини; *соціальна нестабільність*: тривала війна порушує соціальну структуру, може призводити до втрати роботи та переселення в інші регіони країни.

З метою реалізації емпіричного дослідження послуговувались психодіагностичним інструментарієм, який складався з таких методик: «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (The modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)) (P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai, and M. Kinderman) (адаптація Л. Карамушки, К. Терещенко, О. Креденцер); опитувальника «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» (адаптований варіант методики Г. Айзенка); методики дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (The Coping Inventory for Stressful Situations (CISS)) (Н. Ендлер, Дж. Паркер); тесту «Стійкість до стресу» (С. Максименко, Л. Карамушка, Т. Зайчикова); методики «Визначення психічного «вигорання» О. Рукавішнікова.

Результати емпіричного дослідження свідчать про те, що:

найбільше респондентів, себто 46,5 % вирізняє середній, допустимий рівень тривожності; він є природним, його вважають обов'язковою властивістю активної діяльності суб'єкта; інакше кажучи, це – оптимальний рівень тривожності, або так звана «корисна» тривожність;

у досліджуваних домінує середній рівень стійкості до стресу, помітно менше – високий; низький рівень стресостійкості, який характеризується нездатністю суб'єкта протидіяти стресам – в опитаних не виявлено; загалом, респонденти досліджуваної вибірки в періоди переживання різних негараздів, життєвих ситуацій, стресів під час воєнного стану зберігають своє нормальне функціонування;

за шкалою «психологічне благополуччя» виявлено 50,0 % опитаних із низьким рівнем; 40,9 % – із середнім; 9,1 % – з високим; половина вибірки респондентів незадоволені своїм психологічним благополуччям;

у представників розглядуваної вибірки – працівників ІТ-сфери переважає копінг, орієнтований на розв'язання завдання; сумарно відсоток таких опитаних становить 92,2 % (високий і середній рівень);

за складником «психоемоційне виснаження» середні значення його прояву властиві 59,3 % опитаним;

компонент «особистісне віддалення» майже в половини опитаних перебуває на середньому і понад половини – високому рівнях прояву;

складник «професійна мотивація» у 100 %! представників розглядуваної вибірки посів винятково у край високих значень. У цьому зв'язку можна стверджувати, що попри триваючу війну в державі, професійна мотивація працівників ІТ-сфери є внутрішнім рушієм розвитку їхнього професіоналізму;

в переважній більшості опитаних (а це становить 75 % вибірки!) індекс вираження психічного вигорання сягає високих і в край високих значень, у 25 % респондентів – середніх значень; низькі та в край низькі показники – не виявлено; можна констатувати, що синдром емоційного вигорання у працівників ІТ-сфери сформований і є результатом перевтоми, перенапруження, інтелектуального виснаження, зумовлених специфікою їхньої роботи.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Анопрієнко О.В. Стиль батьківської поведінки як чинник виникнення і подолання хронічного стресу в підлітковому віці: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 Педагогічна та вікова психологія. Київ, 2017. 243 с.
2. Аршава І.Ф., Знанецька О.М., Носенко Е.Л. Позитивність образу Я і психологічне благополуччя особистості: монографія. Дніпропетровськ: Інновація, 2011.
3. Бужинська С.М., Скляр С.С., Даніліч-Скакун А.А. Стресостійкість студентів як складник успішності навчання у ЗВО. *Габітус*. 2021. Вип. 23. С. 55–59.
4. Василюк Ф.Е. Психологія переживання. URL: <http://psylib.ukrweb.net/books/vasif01/index.htm>
5. Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи: *матеріали VII Міжнародної науково-практичної конференції «Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи»*. Київ: КНУ імені Тараса Шевченка 2022. 180 с. URL: https://psy.knu.ua/images/2022/Blok_Tezu_A5_2022.pdf
6. Горбаль І. Соціально-психологічні чинники суб'єктивного благополуччя пенсіонерів: дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2016.
7. Данильченко Т.В. Суб'єктивне соціальне благополуччя: психологічний вимір: монографія. Чернігів: Десна Поліграф, 2016.
8. Дзюба Т.М. Психотравмуюча ситуація в життєдіяльності людини: зміст, особливості, наслідки. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. Київ:

- Видавництво «Фенікс», 2012. Т. XII. Психологія творчості. Вип. 15. Част. II. С. 113-120. URL:
http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/5245/1/Dzuba_T_Travm_situasio.pdf
9. Єзерська Н.В. Психологічні чинники суб'єктивного благополуччя підлітків в умовах спеціалізованої школи-інтернату: дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2018.
 10. Ігумнова О.Б. Емпіричне дослідження стратегій копінг-поведінки та саморегуляції студентів-психологів. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*. 2019. Випуск 2. С. 57-64. URL:
<https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/112/109>
 11. Карамушка, Л.М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: методичні рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2022. 52 с.
 12. Карамушка Л.М. Психічне здоров'я персоналу організацій в умовах війни: основні вияви і ресурси. *Вчені записки Університету «Крок»*. 2022. № 3(67). С. 124-133.
 13. Карамушка Л.М. Психічне здоров'я персоналу організацій в умовах війни: Навч.-методичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 124 с.
 14. Карамушка Л.М. Тренінгова програма «Як зберегти та підтримати психічне здоров'я освітнього персоналу в умовах війни». *Київський журнал психології та психотерапії*. 2022. № 4. С. 24-45.
 15. Кокур О.М. Всеукраїнське опитування «Твоя життєстійкість в умовах війни»: препринт. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2022. 46 с.
 16. Кологривова Е.І. Функції особистісних прагнень в переживанні молодого людиною суб'єктивного благополуччя: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2008.

17. Кононова М.М., Кучма Т.В. Сутність стресу як психологічної категорії. *Молодий вчений*. 2021. № 1(89). С. 28-32.
18. Корнієнко І.О. Особливості копінг-поведінки студентів молодших курсів. *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Проблеми загальної та педагогічної психології*. 2009. Т. 11. Ч. 3. С. 152-163.
19. Коробка Л.М. Соціально-психологічна адаптація спільноти до умов і наслідків воєнного конфлікту: теоретичні засади дослідження. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2015. № 4. С. 76–82.
20. Корольчук В.М. Обґрунтування організаційної моделі дослідження стресостійкості особистості. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2010. Вип. 7. С. 210–218.
21. Корольчук В.М. Психологічні засади дослідження стресостійкості особистості. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2011. Вип. 26. С. 183–192.
22. 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.
23. Кудінова М.С. Структурно-компонентний аналіз феномена стресостійкості особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2014. № 1(34). С. 156–173.
24. Курова А.В. Психологічні індивідуально-особистісні детермінанти суб'єктивного благополуччя майбутніх психологів: дис. ... канд. психол. наук. Одеса, 2018.
25. 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.

- 26.Марковська М. Стрес і психологічна травма. Що з нами відбувається зараз? *Нова українська школа*. 2022. 7 квітня. URL: <https://nus.org.ua/articles/stres-i-psyhologichna-travma-shho-z-namy-vidbuvayetsya-zaraz/>
- 27.Методика «Визначення психічного вигорання» О. Рукавішнікова. URL: <https://studfile.net/preview/9264114/page:3/>
- 28.Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій: психологічний практикум. Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін, О. С. Ковальчук; за ред. Л. М. Карамушки. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.
- 29.Мул С. Фрустрація як проблема психічного стану особистості. *Збірник наукових праць Національної академії державної прикордонної служби України. Серія: Психологічні науки*. 2019. № 1(12). С. 193-203.
- 30.Наугольник Л.Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
- 31.Паньковець В.Л. Психологічні чинники професійного стресу менеджерів освітніх організацій : автореф. дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.10 «Організаційна психологія; економічна психологія». Київ, 2006. 20 с.
- 32.Петухова І.О., Заушнікова М.Ю., Каськов І.В. Психологічне благополуччя особистості в умовах війни. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. №3(73). С. 124-129. URL: <http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/278291/274329>
- 33.Пов'якель Н. І., Зайчикова Т.В. Психологічні передумови виникнення стресових реакцій особистості. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*. 2012. Вип. 37. С. 189-195.
- 34.Поліщук О. Психологічні компоненти стресостійкості особистості. URL: <http://oldconf.neasmo.org.ua/node/1348>

35. Психічне здоров'я та ставлення українців до психологічної допомоги під час війни (Опитування проведено 22-26.09.2022). URL: https://gradus.app/documents/307/Gradus_Research__Mental_Health_Report_full_version.pdf
36. Степаненко Л.В. Емоційні властивості в системі копінг-ресурсів особистості. *Габітус*. 2021. Вип. 21. С. 92-96.
37. Тептюк Ю.О. Психологічні умови розвитку стресостійкості у соціальних працівників різних вікових категорій : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2021. 23 с.
38. Ульянов К. Броньований розум: бойовий стрес та психологія екстремальних ситуацій. Київ: ПП «КП «УкрСІЧ», 2020. 304 с.
39. Харитинський А. Психологічний зміст поняття суб'єктивного благополуччя особистості. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. № 3-4 (27). С. 149-159. URL: <http://orgpsy-journal.in.ua/index.php/oper/article/view/371/307>
40. Циганчук Т.В. Динаміка переживання стресу студентами вищих навчальних закладів : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Київ, 2011. 274 с.
41. Чернобровкіна В.А., Чернобровкін В.М. Феномен резилієнс у контексті соціоекологічного підходу і дискурсу. *Психологія і психосоціальні інтервенції*. 2020. Том 3. С. 59-65. URL: <http://ppsi.ukma.edu.ua/article/view/227254/226613>
42. Шаріпова Д. Проблема психічної ригідності у наукових дослідженнях. *Вісник Національного університету оборони України*. 2014. № 6(43). С. 374– 378.
43. Шклярська О. Психологічна пружність – запорука виживання під час війни. *Ракурс*. 2014. URL: <https://racurs.ua/ua/687-vijna-syndrom.html>
44. Шпак М.М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. *Габітус*. 2022. Випуск 39. С. 199-203. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2022/39-2022/36.pdf>

- 45.Шубравський В. Стрес і соціальна підтримка в умовах війни. *Тези доповідей студентської наукової конференції Чернівецького національного університету (25-27 квітня 2023 року). Факультет педагогіки, психології та соціальної роботи.* Чернівці: Чернівец. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2023. С. 277-278. URL: https://www.chnu.edu.ua/media/pciov1cd/fppsr_2023.pdf
- 46.Briggs E., Fairbank J., Tunno A., Lee R., Corry N., Pflieger J., Stander V., Murphy R. Military Life Stressors, Family Communication and Satisfaction: Associations with Children’s Psychosocial Outcomes. *Journal of Child & Adolescent Trauma.* 2020. 13(1). P. 75-87. URL: doi: [10.1007/s40653-019-00259-z](https://doi.org/10.1007/s40653-019-00259-z)
- 47.Britannica, The Editors of Encyclopaedia. «Stress». *Encyclopedia Britannica*, 29 Oct. 2020. URL: <https://www.britannica.com/science/stress-psychology-and-biology>
- 48.Diener E. Subjective well-being. *Psychological Bulletin.* 1984. №95(3). P. 542-575.
- 49.Grinberg Dzh. Upravleniye stressom. 7-ye izd. SPb.: Piter, 2004. 496 s.
- 50.Kitayev-Smyk L.A. Psikhologiya stressa. Psikhologicheskaya antropologiya stressa. Moskva : Akademicheskij Proyeckt, 2009. 943 s.
- 51.Lazarus R.S. From psychological stress to the emotions: a history pf changing outlook. *Annual Review of Psychology.* 1993. № 4. С. 1-21.
- 52.Levitov N. Frustratsiya kak odin iz vidov psikhicheskikh sostoyaniy. *Voprosy psikhologii.* 1967. № 6. С. 118–129.
53. Masten A.S. Resilience Theory and Research on Children and Families: Past, Present, and Promise. *Journal of Family Theory & Review.* 2018. Vol. 10(1). P. 12–31. URL: <https://doi.org/10.1111/jftr.12255>
- 54.Psikhicheskiye sostoyaniya / pod red. L. V. Kulikova. Sankt-Peterburg: Piter, 2000. 512.

55. Psikhologiya stressa i metody yego profilaktiki: uchebno-metodicheskoye posobiye / Avt.-sost. – st. prep. V.R. Bil'danova, dots. G.K. Biserova, dots. G.R. Shagivaleyeva. Yelabuga : Izdatel'stvo YEI KFU, 2015. 142 s.
56. Scoloveno R. A Concept Analysis of the Phenomenon of Resilience. *J Nurs Care*. 2016. Vol. 5(4). P. 353. <https://doi.org/10.4172/2167-1168.1000353>