

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет спеціальної освіти, психології і соціальної роботи
Кафедра загальної та практичної психології

Дипломна робота
(бакалавра)

з теми: «**ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В
УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ**»

Виконала: студентка 4 курсу
Ps1-B19 групи
спеціальності 053 Психологія
(денна форма навчання)
Кащук Анастасія Русланівна

Керівник:
Данчук Юлія Петрівна,
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри загальної та практичної
психології

Кам'янець-Подільський – 2023

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ЯВИЩА	
СТРЕСУ.....	7
1.1. Теоретичний аналіз явища стресу в сучасній психологічній науці	7
1.2. Механізми розвитку стресових станів особистості.....	13
1.3 Дослідження посттравматичного стресового розладу: симптоми та фактори ризику.....	24
Висновки до першого розділу	30
РОЗДІЛ. II. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНЕ	
ДОСЛІДЖЕННЯ.....	32
2.1. Наукове обґрунтування методів психологічного дослідження рівня стресу здобувачів вищої освіти	32
2.2. Аналіз результатів дослідження рівня стресу сучасної молоді в умовах дії воєнного стану.....	37
Висновки до другого розділу	47
РОЗДІЛ III. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПІДВИЩЕННЯ	
СТРЕСОСТІЙКОСТІ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	49
3.1. Загальні рекомендації підвищення стресостійкості у студентів	49
3.2. Тренінгове заняття на розвиток стресостійкості «Стрес-менеджмент: зміцнення психологічної стійкості в умовах високого навантаження»	52
Висновки до третього розділу	71
ВИСНОВКИ.....	72
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	76

ВСТУП

Актуальність дослідження. В умовах воєнного стану в Україні найбільшої актуальності набули проблеми ментального здоров'я громадян країни, які гостро потребують допомоги та підтримки у подоланні наслідків травматичного стресу. Важливість вивчення понять «стрес», «тривалий травматичний стрес» та «посттравматичний стресовий розлад» (ПТСР) зумовлений тим, що з кожним днем все більше зростає ймовірність стати свідком травматичної події.

Під травматичним стресом розуміється особлива форма загальної стресової реакції, при якій стрес перевантажує психологічні, фізіологічні, адаптаційні можливості людини і руйнує захист. Прийнято вважати, що травматичний стрес – це нормальна реакція на ненормальні обставини, стан, що виникає у людини, яка пережила щось, що виходить за межі звичайного людського досвіду, наприклад, загрозу життю, смерть чи поранення іншої людини, участь у бойових діях, насильство, стихійні лиха та катастрофи і т.ін. Спектр явищ, що викликають травматичні стресові порушення, досить широкий і охоплює безліч ситуацій, коли виникає загроза власному життю або життю близької людини, загроза фізичному здоров'ю або образу «Я».

Наша психіка здатна подолати короткострокові стресові ситуації, під час яких організм активує свої сили та ресурси, щоб ефективно протидіяти стресу. Однак, якщо стресові ситуації стають хронічними, сам стрес може стати шкідливим та руйнівним для організму. В умовах війни громадяни постійно переживають травматичні події, такі як новини про тривоги, ракетні загрози, загрози артобстрілів, руйнування домівок та втрату близьких людей. Дистрес, який пов'язаний з тривалими психологічними та фізіологічними навантаженнями на особистість, може мати деструктивні та виснажливі наслідки.

Здоров'я є одним з основних умов життєдіяльності, тому на сьогоднішній день особлива увага приділяється вивченню стресостійкості - як важливого психічного стану, який допомагає людям ефективно впоратися зі стресом та зберегти їх психічну стійкість. У зв'язку з цим сьогодні найважливішою метою стає збереження психічного здоров'я. Людина зі стійкою психікою повноцінно виконує свої соціальні ролі, постійно вдосконалює саму себе і гармонізує свою взаємодію із зовнішнім світом. Саме формування стресостійкості є важливою умовою психічного здоров'я та соціальної стабільності особистості.

Проблема психологічної (психічної) травматизації та її наслідків набула надзвичайної актуальності. В цьому напрямку працюють О.М. Кокун., В.І. Осьодло, О.Ф. Хміляр, Н.А. Агаєв, В.В. Стасюк, О.В. Тімченко, Ю.М. Широбоков, О.Г.Сиропятов і ін.

Методичною та теоретичною основою дослідження проблеми стресостійкості послужили роботи таких видатних вітчизняних та зарубіжних вчених як: В.І. Розов, Д. Грінберг, П. Б. Зільберман, У. Кеннон, Л. Мерфі, Г. Сельє, С. Фолькман.

Мета дослідження – теоретичне обґрунтування явища стресу та стресостійкості молоді в умовах воєнного стану та дослідження емпіричних показників рівня стресу та схильності до розвитку ПТСР у здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану.

Мета роботи зумовила постановку і вирішення наступних **завдань**:

1. Провести теоретико-методологічний аналіз підходів до вивчення проблеми формування стресостійкості особистості в умовах воєнного часу.
2. Розкрити структурні компоненти формування стресостійкості особистості в умовах воєнного часу та їх зміст.
3. Визначити емпіричні показники рівня стресу та схильності до розвитку ПТСР у здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану

4. Розробити ефективну соціально-психологічну програму розвитку стресостійкості у здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану оцінити її ефективність.

Об'єкт дослідження – рівень стресу здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану.

Предмет дослідження – психологічні особливості формування стресостійкості особистості в умовах воєнного часу.

Для розв'язання поставлених завдань використано комплекс **методів дослідження**: теоретичні: аналіз і узагальнення наукових даних з проблеми формування стресостійкості особистості в умовах воєнного часу, системно-структурний аналіз, синтез, порівняння, моделювання, узагальнення; емпіричні: спостереження; бесіда; анкетування; психологічне тестування; констатувальний та формувальний експерименти (використано такі методики діагностики: опитувальник симптомів ПТСР PTSD checklist for DSM-5 (PCL-5), шкала оцінки впливу травматичної події (Impact of Event Scale, IES-R), Шкала оцінки стресу); статистичні: результати емпіричного дослідження опрацьовувалися з використанням методів математичної статистики з їх подальшою якісною інтерпретацією та змістовним узагальненням.

Організація і база дослідження. Вибірку дослідження склали 60 здобувачів вищої освіти. Вік респондентів від 18 до 22 років. Вибірка формувалася методом репрезентативного моделювання.

Новизна дослідження полягає: у комплексному дослідженні феномену стресу та стресостійкості, визначенні й описанні особливостей стресостійкості у студентства в умовах воєнного стану, наданні психологічних рекомендацій для молоді щодо подолання стресу та розробці комплексу тренінгових занять для формування стресостійкості здобувачів вищої освіти.

Практичне значення дослідження полягає: у можливості застосування методичного інструментарію для вивчення формування

стресостійкості особистості в умовах воєнного часу в роботі практичного психолога.

Апробація результатів дослідження. Основні теоретичні та практичні положення роботи було представлено на науково-практичних конференціях, зокрема на XV Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми психології особистості та міжособистісних взаємин», що відбулась 21 квітня 2023 року.

Структура дипломної роботи: наукова робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, що налічує 56 найменувань і додатків. Загальний обсяг становить 79 сторінок. Робота містить 5 таблиць та 6 рисунків.

ВИСНОВКИ

У дипломній роботі нами здійснене теоретичне обґрунтування явища стресу та стресостійкості молоді в умовах воєнного стану; дослідження емпіричних показників рівня стресу та схильності до розвитку ПТСР у здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану; розробка практичних рекомендацій розвитку стресостійкості студентської молоді.

Як підсумок теоретичного аналізу стану дослідженості проблеми стресу та стресостійкості особистості, можна сформулювати такі визначення та положення:

1. Стрес – це комплексна психофізіологічна реакція людини, що виникає внаслідок суб'єктивної оцінки чинників як стресогенних. Можна виокремити такі види стресу як фізіологічний та психологічний, який, у свою чергу, можна поділити відповідно до умов виникнення на професійний (організаційний, інформаційний, комунікативний) та посттравматичний. Стресор – це будь-який зовнішній чи внутрішній вплив на організм чи психіку індивіда, що викликає стресову реакцію. Серед запропонованих вченими теоретичних моделей стресу найбільш перспективною, на нашу думку, в сучасній психології є інтегративна модель стресу (оскільки вона містить надбання попередніх теоретичних положень з моделей стресу), в якій визначено його як складне та багатокомпонентне явище та основну увагу приділено проблемі розвитку стресостійкості особистості. Аналіз наукової літератури показав що поняття «стрес» та «посттравматичний стресовий розлад» досліджують уже давно, а «тривалий травматичний стрес» ще майже не досліджений. Існує поняття стресу, який не порушує адаптацію людини до зовнішнього середовища. Травматичним стрес стає тоді, коли результатом дії стресора є порушення в психічній сфері особистості, а факт переживання травматичного стресу для деяких людей стає причиною появи посттравматичного стресового розладу.

2. Стресостійкість – це системна динамічна властивість, яка визначає здатність людини протистояти стресорному впливу й справлятися із багатьма стресогенними ситуаціями, активно їх змінювати чи пристосовуватись до них без шкоди для свого здоров'я та зберігати ефективність виконуваної діяльності. Ресурси стресостійкості особистості доцільно поділити на фізіологічні, психологічні та матеріальні, наявність яких та вміння ефективно їх застосовувати позитивно впливає на розвиток стійкості до стресу. Проаналізувавши головні положення праць зарубіжних та українських вчених щодо проблеми розвитку стресостійкості, можна зробити висновок, що більшість дослідників схиляється до думки, що головними особистісними чинниками, які впливають на рівень стійкості до стресу є властивості нервової системи та емоційна врівноваженість, тривожність, самооцінка, локус-контроль, оптимістичний чи песимістичний стиль мислення, мотивація досягнення успіху, ступінь конфліктності та моральна нормативність.

Також нами була розроблена програма емпіричного дослідження, метою якого стало дослідження емпіричних показників рівня стресу та схильності до розвитку ПТСР у здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. Програма включає в себе дослідження рівня сприйманого стресу, визначення схильності до розвитку посттравматичного стресового розладу, та впливу травматичної події на психіку особистості. Дослідження було проведене в три етапи: На *першому етапі* роботи визначено проблему, сформульовано мету та завдання; зроблено теоретичний аналіз стресостійкості особистості, виокремлено її психологічні умови розвитку; проаналізовано специфіку стійкості до стресу протягом дорослого віку; підбрано та апробовано методики, визначено процедуру дослідження структурних компонентів і психологічних умов впливу стресу, який людина отримує, на студентську молодь.

На *другому етапі* нами було розроблено програму емпіричного дослідження. Вона містила три психодіагностичних методики, спрямованих

на вивчення впливу стресу, який людина отримує, перебуваючи в умовах воєнного часу на студентську молодь.

На *третьому етапі* роботи ми застосували наступні методики: Шкалу оцінки стресу (perceived stress scale); Опитувальник симптомів ПТСР PTSD checklist for DSM-5 (PCL-5); Шкалу оцінки впливу травматичної події (impact of event scale, IES-R) та проаналізували їх.

Результати впровадження методики констатувального експерименту свідчать про те, що більше половини студентів мають середній рівень сприйманого стресу, близько третини досліджуваних мають схильність до ПТСР та переживають наступні симптоми: інтрузії, включаючи рекурентні дистресорні спогади про травматичну подію, сновидіння, дисоціативні реакції тощо; уникнення, включаючи уникнення ситуацій, людей, місць, спогадів, почуттів, пов'язаних із травматичною подією; негативні зміни в думках та настрої, пов'язані із травматичною подією, включаючи неможливість згадати важливі аспекти події, негативні думки та очікування про себе та навколишній світ, почуття провини тощо; значні зміни у збудливості та реактивності, включаючи спалахи гніву, надпильність, порушення сну, порушення концентрації уваги, почуття «на взводі» та самодеструктивну поведінку.

На основі оержаних емпіричних даних ми розробили психологічну програму під назвою **«стрес-менеджмент: зміцнення психологічної стійкості в умовах високого навантаження»** для розвитку стресостійкості студентської молоді в умовах воєнного стану. У розробленій психологічній моделі підґрунтям розвитку стресостійкості студентів є врахування провідних психологічних умов цього процесу. З метою втілення презентованої моделі та визначених у процесі формувального експерименту завдань нами було розроблено розвивальну програму, яка містила у собі різні форми роботи.

Розроблена нами програма активізації психологічних умов розвитку стресостійкості спрямовувалась на підвищення її рівня шляхом

цілеспрямованого позитивного впливу на структурні компоненти досліджуваного особистісного утворення завдяки актуалізації таких психологічних умов: емпатії, толерантності, моральної нормативності, внутрішньої мотивації професійної діяльності, а також навчання ефективно застосовувати проблемно-орієнтовані та просоціальні копінг-стратегії. Основною стратегією розвивальної програми був цілеспрямований психологічний вплив на основні конструкти когнітивно-рефлексивного (оптимістичний стиль мислення, самооцінку, інтернальність-екстернальність), емоційно-мотиваційного (особистісну тривожність, емоційну врівноваженість, мотивацію до успіху) та поведінково-регулятивного (вольову саморегуляцію, самоконтроль у спілкуванні, конфліктну компетентність,) компонентів стійкості до стресу студентів сфери шляхом активізації емпатії, толерантності, моральної нормативності, внутрішньої мотивації професійної діяльності та застосування копінг-стратегії «Вирішення проблем», що на меті мав підвищення рівня досліджуваної особистісної властивості.

Здійснене наукове дослідження не вичерпує всіх аспектів вияву та розвитку стресостійкості студентської молоді. Існує необхідність у більш глибокому теоретичному та емпіричному вивченні питань, що пов'язані з дослідженням явища стресу та розвитком стійкості студентів, визначенні психологічних умов подолання негативних виявів емоційного вигорання як наслідку тривалого перебування у стресогенних умовах в період воєнного стану.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бондарчук О. І. Експериментальна психологія : Курс лекцій. Київ : МАУП, 2003. 120 с.
2. Гапон Н. П. Соціальна психологія : [навч. посіб.]. Львів : Львів. нац. ун-т ім. І.Франка, 2008. 366 с.
3. Горобець А. М. Психологія стресу. Київ : Наук. думка, 2015. 256 с.
4. Гоцуляк Н. Є. Психологічна травма: аналіз та шляхи її подолання. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2015. С. 378–390.
5. Гребенюк О. А. Теоретичні аспекти вивчення особливостей поняття стресу в житті та діяльності людини. *Проблеми сучасної психології*. 2016. С. 30–36.
6. Екстримальна психологія : підручник / О. Євсюков та ін. ; ред. О. Тімченко. Київ : ТОВ «Август Трейд», 2007. 502 с.
7. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Пед. думка, 2016. 219 с.
8. Катунін А. П. Стресостійкість як психологічний феномен. *Молодий учений*. 2012. № 9. С. 243–246.
9. Ковальова І. В. Психологічна допомога в умовах стресу. Київ : КМ Акад., 2018. 280 с.
10. Коваленко А.Б., Корнєв М.Н. Соціальна психологія: Підручник. - К., 2СЩ5. - 400 с
11. Козлов С. В. Стійкість до стресу як один із чинників адаптивності особистості. *Вісник національного університету оборони України*. 2011. Т. 3, № 22. С. 126–129.
12. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини у психофізіологічному забезпеченні діяльності : дис. д-ра психол. наук : 053. Київ, 2004. 426 с.
13. Кокун О. М. Психофізіологія : навч. посіб. Київ : Центр навч. літ., 2006. 184 с.
14. Колк ван дер Б. Тіло веде лік. Як лишити психотавми в минулому / пер. з англ А. Цвіри. Харків : віват, 2022. 624 с.
15. Коновалова. – Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2012. – 176 с.
16. Корольчук М. С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах : навч. посіб. Київ : Ніка-Центр, 2009. 576 с.
17. Кравцова О. К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. *Вісник післядипломної освіти*. 2019. № 7. С. 98–117.
18. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості : дис. д-ра психол. наук. Київ, 2009. 513 с.

19. Кресан О. Д. Психологічні особливості переживання та усвідомлення особистістю життєвих подій : дис. д-ра психол. наук. Київ, 2017. 199 с.
20. Кудінова М. С. Концепт стресостійкості у сучасному психологічному дискурсі. *Науковий вісник Харківського державного університету*. 2016. Т. 2, № 6. С. 48–53.
21. Курова А. В. Загальна психологія. Одеса : Фенікс, 2019.
22. Курочка О. І. Стрес: фізіологія та психологія. Київ : Либідь, 2011. 184 с.
23. Марковець О. Л. Психологічні особливості професійного стресу та попередження його виникнення у майбутніх вчителів : дис. д-ра психол. наук. Київ, 2005. 16 с.
24. Мартинюк С. Р. Аналіз зумовленості стресостійкості її первинними характеристиками. *Актуальні проблеми психології*. 2007. Т. 7, № 10. С. 178–183.
25. Марціновська І. П. Співвідношення понять стресу, травматичного стресу та посттравматичного стресового розладу у медичній та психолого-педагогічній теорії. Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету Україна,. 2017. № 14. С. 223–227.
26. Наугольник Л.Б. Психологія стресу : підручник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
27. Олійник О. О. Психологічний аналіз понять емоційної, психологічної та стресостійкості. *Вісник Харківського університету*. 2004. № 617. С. 96–100.
28. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія: : Навч. посіб. Київ : Академвидав, 2005. 448 с.
29. Охременко О. Р. Постстресові розлади. Київ : Хімджест, 2004. 102 с.
30. Партико Т. Б. Загальна психологія : підруч. для студ. вищ. навч. закл. Київ : Ін Юре, 2008. 416 с.
31. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я : навч. посіб. / М. С. Корольчук та ін. ; ред. М. С. Корольчук. Київ : Фірма «ІНКОС», 2002. 272 с.
32. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології : навч. посіб. Київ : Кондор, 2005. 278 с.
33. Розов В. І. Психологія екстремальних ситуацій: адаптивність до стресу і психологічне забезпечення : навч. посіб. Київ : КНТ; Саммит-Кн., 2012. 480 с.
34. Смирнов Б. А. Психологія діяльності в екстремальних умовах. Харків : Інститута прикладної психології «Гуманитар. Центр», 2006. 274 с.
35. Татенко В. О. Сучасна психологія: теоретично-методологічні проблеми : навч. посіб. Київ : Нац. авіац. ун-ту «НАУ-друку», 2009.

288 с.

36. Титаренко Т. М. Психологія життєвої кризи. Київ : Агропромвидав України, 1998. 348 с.
37. Третьякова Т. М., Лазор К. П., Форманюк Ю. В. Соціальна психологія. Одеса : НУ «ОЮА», 2021.
38. Чернищук Г. М. Особливості дослідження первинної стресостійкості особистості. *Проблеми емпіричних досліджень у психології*. 2008. № 1. С. 92–98.
39. Brewin C. R., Andrews B., Valentine J. D. Meta-analysis of risk factors for posttraumatic stress disorder in trauma-exposed adults. *Journal of consulting and clinical psychology*. 2000. Vol. 68, no. 5. P. 748–766.
40. Cooper C. L., Cox A. Occupational stress among word process operators. *Stress medicine*. 1985. Vol. 1, no. 2. P. 87–92.
41. Cox T. A Psychological Model of Occupational Stress / Т. Cox, С. J MacKay // Paper presented to a meeting of the Medical Research Council. London, November 1976. *Journal of Nervous and Mental Diseases*, - 1977, - 165 (6). - P. 403–417.
42. Dohrenwend B. P. The social psychological nature of stress: a framework for causal inquiry. *The journal of abnormal and social psychology*. 1961. Vol. 62, no. 2. P. 294–302.
43. Eagle G., Kaminer D. Continuous traumatic stress: expanding the lexicon of traumatic stress. *Peace and conflict: journal of peace psychology*. 2013. Vol. 19, no. 2. P. 85–99.
44. Carver C. S., Vargas S. Stress, coping, and health. Oxford University Press, 2011.
45. Hobfoll S.E. The Influence of Culture, Community, and the Nested-Self in the Stress Process: Advancing Conservation of Resources Theory. *Applied Psychology*. 2001. № 3 (50). pp. 337–421.
46. Kozihora M. Conceptual boundaries of the concepts "stress", "prolonged traumatic stress", "post-traumatic stress disorder". *Science and education a new dimension*. 2021. Vol. IX(246), no. 97. P. 56–58.
47. Lazarus R.S. Fifty years of research and theory of R.S. Lazarus (An analyses of historical and perennial issues) / R.S. Lazarus. - New York, - 1998. - 450 p
48. Porter L. W. Behavior in organizations. New York : McGraw-Hill, 1975. 561 p.
49. McGrath J.E. Stress and behavior in organizations. Chap. 31, *Handbook of Industrial Organizational Psychology* /J.E. McGrath. - Chicago: Rand McNally Co., - 1976. - P. 1351–1395.
50. Glassner B., Mechanic D. Students under stress. *Contemporary sociology*. 1979. Vol. 8, no. 4. P. 637.
51. Mechanic D. Students under stress /D. Mechanic. - N.Y.: Free Press, - 1962. - 246 p.
52. Spielberger C. D. Notes and comments trait-state anxiety and motor

- behavior. *Journal of motor behavior*. 1971. Vol. 3, no. 3. P. 265–279.
53. Straker G. Continuous traumatic stress: Personal reflections 25 years on. *Peace and Conflict: Journal of Peace Psychology*. 2013. Vol. 19, no. 2. P. 209.
54. Tong J., Wang L. Validation of locus of control scale in Chinese organizations. *Personality and individual differences*. 2006. Vol. 41, no. 5. P. 941–950.
55. Wolff H. G. *Stress and disease*. 2nd ed. Springfield, Ill : Thomas, 1968. 277 p.
56. Zasiékina, L., Kennison, S., Zasiékin, S., & Khvorost, K. Psycholinguistic markers of autobiographical and traumatic memory. *East European Journal of Psycholinguistics*. 2019. Vol. 6, no. 2. P. 119–133.