

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

Факультет соціально та психологічної освіти

Кафедра психології

ВИПУСКНА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

освітній ступінь магістр

на тему: **ПСИХОЛОГІЧНА ДІАГНОСТИКА ОСОБИСТОСТІ В
КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ**

Виконав: студент 2 курсу, 265 групи
спеціальності 053 Психологія
Освітня програма Психологія
Кузнєцов Едуард Валерійович

Керівник:
кандидат психологічних наук,
доцент
Харченко Н. А.

Рецензент:
кандидат психологічних наук,
доцент, професор
Якимчук Б.А.

Умань — 2023

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. Теоретичні основи дослідження особливостей психологічної діагностики особистості у кризових ситуаціях	
1.1. Особистість у контексті психологічних досліджень	7
1.2. Характеристика кризових ситуацій.....	14
1.3. Особливості психологічної діагностики особистості у кризових ситуаціях.....	22
Висновки до першого розділу	26
РОЗДІЛ 2. Емпіричне дослідження особливостей психологічної діагностики особистості у кризових ситуаціях	
2.1. Методологія та організація дослідження.....	29
2.2. Результати дослідження та їх обговорення	33
2.3. Психологічні засоби корекції негативних переживань особистості у кризових ситуаціях	46
Висновки до другого розділу	52
ВИСНОВКИ.....	54
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	58
ДОДАТКИ	65

ВСТУП

Актуальність дослідження. Особистість – поняття, вироблене для відображення соціальної природи людини, розгляду її як суб'єкта соціокультурного життя, її визначення як носія індивіду, що розкривається в контекстах соціальних відносин, спілкування і предметної діяльності, соціально зумовлена система психічних якостей індивіда, що визначається залученістю людини до конкретних суспільних, культурних, історичних відносин. Вивчення особливостей поведінки людини у кризових ситуаціях завжди були у центрі уваги науковців. Дослідниками проведено численні емпіричні розвідки окремих аспектів стресу, складних життєвих ситуацій, копінг-стратегії. Окремий напрямок: розробка програм стрес-менеджменту та постстресового відновлення. Однак попри поширеність й різноманітність досліджень у даній галузі, багато аспектів лишаються недостатньо висвітленими, зокрема це сучасні зарубіжні дослідження стресу і стресподолання, можливості їх використання для сучасної України, яка нині перебуває в активній фазі війни з сусідньою країною – Росією.

Під «особистістю» ми розуміємо стійку систему соціально значущих рис, що характеризують індивіда як члена того чи іншого суспільства або спільноти. Поняття «особистість» характеризує суспільну сутність людини, пов'язану з засвоєнням різноманітного виробничого і духовного досвіду суспільства. Біологічна характеристика людини в нього не входить. Не слід змішувати поняття «особистість» та «особа». Під особою розуміють людського індивіда як суб'єкта відносин і свідомої діяльності. Ці два поняття – особа як цілісність людини (лат. *persona*) і особистість як її соціальний і психологічний образ (лат. *personalitas*) – термінологічно цілком різні. Натепер у контексті психології особистості суттєве значення приділяють поняттю індивідуальності. Індивідуальність уособлює специфіку окремої людини, причому специфіка ця може носити спадковий чи випадковий характер. Основу сучасних підходів до діагностики та корекції психологічних наслідків війни складає концепція відстрочених реакцій на

травматичний стрес, яка динамічно розвивається останнім часом. Саме йому та низці інших психологічних станів, актуальних під час війни, присвячено дане дослідження.

Об'єкт дослідження – особистість.

Предмет дослідження – психологічна діагностика особистості в кризових ситуаціях.

Мета дослідження – теоретичний аналіз та емпіричне вивчення психологічної діагностики особистості у кризових ситуаціях.

Для досягнення мети дослідження поставлено такі **завдання**:

- 1) Теоретично проаналізувати поняття «особистість», «криза»;
- 2) Розкрити психологічні особливості психологічної діагностики особистості в кризових ситуаціях;
- 3) Емпірично вивчити особливості особистості студентів у кризових ситуаціях;
- 4) Розробити тренінгову програму, спрямовану на покращення адаптації особистості до кризових ситуацій.

Теоретико-методологічну основу дослідження склали принцип єдності свідомості і діяльності (С. Рубінштейн, О. Леонтьєв), генетичний підхід у психологічних дослідженнях (Ж. Піаже, Л. Виготський, Е. Еріксон, Г. Костюк, С. Максименко); ключові аспекти теорії переживання горя та втрати (Г. Балл, Ф. Березін, В. Казначеев, В. Клименко, Ц. Короленко, А. Налчаджян А. Маклаков, С. Максименко, Г. Сельє); основні положення особистісного й вікового підходів до вивчення процесу розвитку людини в онтогенезі (Г. Балл, М. Боришевський, Л. Виготський Г. Костюк, С. Максименко, Т. Титаренко та ін.); концепції впливу стресогенних чинників на особистість (Ф. Березін, Л. Калхаун, З. Кісарчук, Т. Крюкова, С. Лукомська, С. Нартова-Бочавер, М. Магомед-Емінов, Р. Тадеші, I.R. Galatzer-Levy, A. D. Mancini, M. Westphal).

У роботі застосовувалися такі **методи**: теоретичний аналіз і узагальнення наукової літератури, тестування, методи якісного аналізу

даних, методи математичної статистики. Зокрема, використано наступні методики: Опитувальник професійного вигорання (Maslach Burnout Inventory), Опитувальник «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» (С. Норман в адаптації Т. Крюкової); Методика дослідження самоефективності педагогів (Teacher Self-Efficacy, R.Schwarzer, G.S. Schmitz, G.T. Daytner, 1999), Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Т.Холмса і Р.Паге (Social Readjustment Rating Scale, SRRS). Тобто у нашому дослідженні ми акцентуємо не лише власне на переживаннях людиною кризових ситуацій, а й її ресурсах, актуалізація яких особливо важлива в умовах криз.

Отримані дані піддавалися статистичному аналізу (кореляційний r-критерій Пірсона, t-критерій Стьюдента, U-критерій Манна-Вітні) з подальшою їх якісною інтерпретацією і змістовим узагальненням. Статистична обробка даних та графічна презентація результатів здійснювалася за допомогою пакету статистичних програм SPSS 21.0.

Організація дослідження. Загальна вибірка досліджуваних складає 118 осіб. Середній вік наших досліджуваних становить $20,17 \pm 1,48$ років, серед них переважають представниці жіночої статі (55,93%), тоді як представників чоловічої – 44,07%; найбільше у нашому дослідженні студентів третіх курсів – 26,27%; першого – 16,11%; другого – 22,03%; четвертого – 20,34%; та п'ятого – 15,25%. Дослідження проводилося як очно, так і за допомогою гугл-форм дистанційно.

Теоретичне значення дослідження полягає в уточненні поняття «кризові ситуації», зокрема у контексті надмірної екстремальності, зумовленою пандемією та російсько-українською війною; в з'ясуванні основних особливостей психодіагностики студентів у кризових ситуаціях; в отриманих даних, що розширюють уявлення про кризові ситуації у під час війни.

Практична значимість результатів дослідження. Результати емпіричного дослідження можуть бути використані в діяльності фахівців, що

працюють у школах, у вищих навчальних закладах, психологічних центрах, можуть бути застосовані в розробці соціально-психологічних тренінгів з навчання та розвитку студентів.

Структура роботи складається з вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

Публікації автора за темою дослідження:

За темою роботи опубліковано дві статті.

Харченко Н., Кузнецов Е. Психологічна діагностика особистості в кризових ситуаціях. Сучасні тренінгові технології для розвитку особистості: еко-тренінг збірник тез доповідей VII Всеукраїнської науково-практичної конференції (25-26 квітня 2023 року)]. Відп. ред. Н.А. Харченко, С.О. Лукомська. Умань-Київ: Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини; Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023. С. 105-106 <https://lib.iitta.gov.ua/735010/1>

Харченко Н., Кузнецов Е. Особливості психологічної самотності особистості під час російсько-української війни. *Виклики сучасної психологічної науки країн ЄС: перспективи інтеграції українського досвіду* [збірник тез методологічного семінару лабораторії методології і теорії психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України]. Відп. ред. В.Л. Зливков; укладачі С.О. Лукомська, О.В. Котух. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023. 53 с. <https://www.academia.edu/109029609>

РОЗДІЛ 1. Теоретичні основи дослідження особливостей психологічної діагностики особистості у кризових ситуаціях

1.1. Особистість у контексті психологічних досліджень

Вивчення особистості в психології невід'ємне від аналізу суспільства, в якому відбувається її соціальний розвиток. Становлення особистості є культурно-історичним відтворенням індивіда як людини, засвоєнням ним суспільно вироблених здібностей через оволодіння способами діяльності, що сформувалися в суспільстві.

Особистість – це соціальний індивід, який поєднує риси загальнолюдського, суспільно значущого та індивідуально-неповторного.

Загалом, особистість – (за В. Петровським) це особлива системна соціальна якість індивіда, яку він набуває в процесі вікового розвитку і при взаємодії зі своїм соціальним оточенням [6].

Особистість – (за Ю.Трофімовим) це індивід із соціально зумовленою системою вищих психічних якостей, що визначаються залученістю людини до конкретних суспільних, культурних, історичних відносин. Ця система виявляється і формується в процесі свідомої продуктивної діяльності і спілкуванні [10].

Індивід – окрема людина чи одиничний представник людського роду. Це неділима сукупність різних людських якостей, притаманних даній конкретній людині. За визначенням Ю.Трофімова, індивід – це біологічна основа розвитку особистості у певних соціальних умовах [12].

Індивідуальність - (за Ю.Трофімовим) це поєднання психологічних особливостей людини, що утворюють її своєрідність, відмінність від інших людей. Те, чим дана людина як індивід відрізняється від інших індивідів.

У понятті „особистість” фіксуються ті ознаки, які визначаються приналежністю індивіда до суспільства (соціальна якість).

На сучасному етапі розвитку психології поняття „особистість” розглядають у зв'язку з джерелами виникнення особистісних рис, аналіз складної природи їх детермінації; прагненням зрозуміти особистість як

особливий рівень психічної реальності.

Одні вважають, що джерелом індивідуальної своєрідності організації людської особистості виступають специфіка нервової діяльності або соціальні феномени, що не пов'язані з організмом. Інші певні, що особистість – суто соціальний феномен, ніяк не пов'язаний з поняттям організму.

В гуманістичній теорії (А.Маслоу, К.Роджерс) розвиток особистості розуміється як прояв у людини нових потреб більш високого рівня, як пов'язана з цим перебудова ієрархії потреб та просування людини на шляху до самореалізації [26].

Сучасні наукові розробки у вивченні «Я-концепції» базовані на підході К. Роджерса. Сутність феноменологічної теорії «особистісного Я» полягає в тому, що людина живе головним чином в своєму індивідуальному і суб'єктивному світі. «Я-концепція», в розумінні К. Роджерса, – це система самосприйняття, яка виступає найважливішою детермінантою реакцій на оточення індивіда і виникає на основі взаємодії з навколишнім середовищем, особливо з соціальним. Таким чином, К. Роджерс використовує поняття «Я-концепція» найперше, для позначення сприйняття людиною самої себе. Однак, з подальшим розвитком.

У дослідженнях Р. Бернса «Я-концепція» позначає сукупність всіх уявлень людини про себе, що включає в себе також їх оцінку, як генералізовану, так і конкретну, ситуативну. Розуміння «Я-концепції» як сукупності установок індивіда щодо самого себе акцентує факт, що існує безліч способів осмислення індивідом самого себе. Тому кожен індивід володіє безліччю різних «Яустановок», які утворюють ієрархічну структуру і пов'язані з різними сприйняттями і переживаннями. У сукупності вони забезпечують певне осмислення особистістю різних аспектів свого буття. Джерелом же формування «Я-установок» є міжособистісна комунікація.

У нашому дослідженні ми більше акцентуємо на особистості студентів, які в часи війни стали дуже розрізненою, а тому особливо цікавою

групою (хтось залишив навчання, хтось виїхав за кордон, хтось воює, а хтось поєднує навчання з активним волонтерством).

Студентство як соціальна група виникло в XI-XII ст. із відкриттям в Європі перших вищих навчальних закладів. Воно об'єднує молодих людей, які свідомо та цілеспрямовано оволодівають професійними знаннями, вміннями й навичками, набувають професійних якостей, готуються до виконання важливих професійних, культурологічних, громадсько-політичних, сімейних та інших функцій через навчання у вищих навчальних закладах.

Термін «студент» (від лат. *studens (studentis)* – такий, що старанно працює; той, що займається) означає того, хто наполегливо працює, робить справу, тобто опановує знання, вивчає (студіює) науку. Згідно із Законом України «Про вищу освіту», студент (слухач) – особа, яка в установленому порядку зарахована до вищого навчального закладу і навчається за денною (очною), вечірньою або заочною, дистанційною формами навчання з метою здобуття певного освітнього та освітньо-кваліфікаційного рівнів.

Вважається, що студентів, порівняно з іншими групами молоді цього віку, відрізняють такі риси:

- вищий освітній рівень;
- велике прагнення до знань;
- висока соціальна активність;
- досить гармонійне поєднання інтелектуальної і соціальної зрілості.

Студентство дає кадри для науки, навчальних закладів і керівних посад на підприємствах.

Студентський період життя людини припадає переважно на період пізньої юності або ранньої дорослості, який характеризується оволодінням усім різноманіттям соціальних ролей дорослої людини, отриманням права вибору, набуття певної юридичної та економічної відповідальності, можливості включення в усі види соціальної активності (аж до державного

рівня), здобуттям вищої освіти та опануванням професією. Головними сферами життєдіяльності студентів є професійне навчання, особистісне зростання та самоствердження, розвиток інтелектуального потенціалу, духовне збагачення, моральне, естетичне і фізичне самовдосконалення. Нерідко ж викладач не розуміє цього і бачить студента лише через свій викладацький стіл: як студент відвідує заняття, виконує завдання, слухає і відповідає. Інше ж в особі вихованця багатьох викладачів не цікавить. А це «інше» – частина ядра особистості студента – її багатство або бідність у прагненнях і задумах, її духовність або бездуховність, моральність або аморальність, гідність або рабська покірливість і пристосуванство, сила духу або слабкість характеру, працьовитість або лінощі й апатія, корисливість або безкорисливість (З. І. Слєпкань).

Студентський вік розглядається як особлива онтогенетична стадія соціалізації індивіда. Виховання спеціаліста, суспільного діяча і громадянина, опанування та консолідація багатьох соціальних функцій, формування професійної майстерності – все це становить особливий і найважливіший для суспільного розвитку та становлення особистості період життя, який позначається як студентський вік.

Найгостріше постає проблема агресивної поведінки у студентському віці, коли здійснюється перехід до нового щабля розвитку особистості; серед підлітків посилюється негативізм, демонстративна стосовно дорослих поведінка, частішають випадки виявів жорстокості й агресивності. Агресивність супроводжують:

- неадекватне самооцінювання (занижене або завищене),
- неадекватний рівень домагань, що не відповідає можливостям підлітка;
- підвищена емоційна напруженість і тривожність;
- різний ступінь неадекватності уявлень підлітків про своє місце в сім'ї, про ставлення до них однолітків,

- низький рівень сформованості комунікативних навичок тощо [29].

Існує чимало класифікацій агресивних підлітків.

Деякі зарубіжні учені розділили таких студентів на дві групи: соціалізованих, тобто таких, у яких відсутні емоційні психологічні розлади і підлітків, чия агресивна поведінка спричинена емоційними або психічними розладами. Вітчизняна ж психологія пропонує набагато більше різних класифікацій, зокрема класифікація авторства В.К. Андрієнко, Ю.В. Гербеєва і І.А. Невського розділяє агресивних студентів на: педагогічно занедбаних; етично зіпсованих і із вираженою соціальною занедбаністю.

Погляд на особистість як функціональну характеристику людини спирається на поняття "соціальна функція людини", "соціальна роль". Таке розуміння особистості не дає змоги цілком розкрити її внутрішній, глибинний світ, оскільки зовнішня поведінка не завжди і не обов'язково виражає справжню сутність індивіда. Значно глибшим є намагання пізнати особистість у сутнісному плані. Йдеться про регулятивно-духовні потенції особистості, її самосвідомість, джерела волі, ядро характеру, які реалізуються у соціальному способі життя, суспільних відносинах і певним чином впливають на них. При цьому головною властивістю особистості як результату відтворення соціальної реальності є світогляд, одночасно з яким формується і характер особистості — психологічний стрижень людини, що стабілізує її соціальні форми активності. У цьому контексті особистість розглядається як міра цілісності людини. Без внутрішньої цілісності немає особистості. Водночас в особистості важливо бачити не тільки загальне, а й своєрідне. Таке розуміння її сутності передбачає погляд на неї не тільки як на соціальну, а й як на індивідуально-самобутню істоту. Особистість є унікалом, зумовленим як її спадковими особливостями, так і умовами соціального середовища, в якому вона формується і розвивається [6].

Для пізнання особливостей формування властивостей особистості, у тому числі й соціально-психологічних, необхідно розглядати її життя в

суспільстві, її рух у системі суспільних відносин. Без колективу, групи, людських спільностей особистість в її діяльній соціальній сутності не можлива, тому охарактеризувати її можна тільки в системі міжособистісних стосунків, у колективній діяльності. Суспільство для особистості є не просто зовнішнім середовищем, а певною системою взаємозв'язків.

Науковий підхід до характеристики взаємозв'язку «соціального» та «індивідуального» в розвитку людини передбачає розуміння особистості як цілісної системи з її професійними, національними, сімейно-побутовими, психологічними та іншими ознаками, які формуються в процесі взаємин людини з іншими людьми, соціальними групами. При цьому поняття «соціальне» охоплює умови життєдіяльності людини в суспільстві, особливості суспільних відносин, характер виробництва й соціальних інституцій, специфіку системи виховання, поширення інформації, які визначають і у свою чергу визначаються соціальною активністю індивіда, його творчою самодіяльністю. Отже, людський індивід у своєму життєвому розвитку відтворює досягнення історії людської культури та цивілізації. Процес цей є якісно своєрідним і суттєво різниться від онтогенезу тварин: властивості, що склалися в результаті еволюції тварин, визначаються морфологічними особливостями організму, які в змінах спадково фіксуються; досягнення ж у розвитку людини фіксуються в результатах її діяльності, у створених нею знаряддях виробництва, в мові, у творах науки, літератури, мистецтва тощо [12].

Особистість є не тільки наслідком, а й причиною соціально значущих дій в певному соціальному середовищі. Економічні, політичні, ідеологічні та соціальні відносини певних історичних типів суспільства виявляються по-різному, визначаючи соціальну якість кожної людини, зміст і характер її практичної діяльності. Саме в процесі діяльності людина, з одного боку, інтегрує соціальні відносини навколишнього середовища, з іншого — виробляє своє особливе ставлення до зовнішнього світу. Вони виявляються в діяльності людини як особисте ставлення до дійсності. Соціальні відносини є

тривкою системою зв'язків індивідів, що склалася в процесі їх взаємодії в конкретному соціальному середовищі. Соціальні відносини особистості виявляються в її діяльності й поведінці як її соціальні якості [18].

Специфіка особистості визначається її соціальною якістю, тобто сукупністю взаємопов'язаних елементів, зумовлених типом соціальної взаємодії особистості з іншими людьми в конкретних історичних умовах. Ця сукупність складається з таких елементів як соціальний статус та соціальна роль [18].

Особистість як самокерована система може здійснювати:

- контроль за діяльністю за допомогою порівняння наміченої програми та виконаних дій;
- узгодження спонукань, переключення психічної активності, координацію дій;
- санкціонування - виклик або затримку процесів (дій, вчинків);
- посилення або послаблення активності (прискорення або уповільнення психічної діяльності).

Чим складніша здійснювана психічна діяльність, тим більше перепон на шляху до цілі, тим більше вольове зусилля потрібне людині, особливо якщо вона втомлена, відчуває внутрішню слабкість. Таким чином, зусилля виступає як важливий прояв вольової саморегуляції особистості [9].

Отже, формування особистості — процес соціального розвитку людини, становлення її як суб'єкта діяльності, члена суспільства, громадянина. Виявляється і формується вона в процесі свідомої діяльності й спілкування. Поєднує в собі риси загальнолюдського, суспільно значущого та індивідуального, неповторного.

Відбувається цей процес завдяки засвоєнню гуманітарних дисциплін, виховному впливу сім'ї, школи, суспільства, взаємодії з мистецькими явищами, здатності людини пристосовуватися до зовнішнього оточення, участі у громадському житті, свідомій її підготовці до самостійного дорослого життя [23].

1.2. Характеристика кризових ситуацій

Криза (від грецького kreses - рішення, поворотний пункт, результат) у психології визначається як важкий стан, викликаний будь-якою причиною або як різка зміна статусів персонального життя.

До життєвих подій можна віднести випадки, які перетворюють течію життя, вносячи в неї несподівані зміни. До таких обставин належать впливи навколишнього середовища, без яких не обходиться практично жодне життя, трансформації у мікросередовищі, критичні випадки, неоднозначні за своїми наслідками. Зовнішні події окреслюють своє значення відповідно до того, буде людина потерпілою чи стане борцем, стверджуючи власну індивідуальність, оскільки позиція людини щодо подій, які впливають на її життя, є усвідомленою й відповідальною активністю, суб'єктивним ставленням до виклику, проявом життєстійкості (Титаренко, 2013).

Ситуація, на думку А. Анцупова і А. Шипілова може бути розглянута як складна суб'єктивно-об'єктивна реальність, де об'єктивні складові представлені у вигляді суб'єктивного сприйняття і особистісної значущості для її учасників. А. Анцупов і А. Шипілов визначають важку ситуацію життя як таку, що характеризується розбалансованістю системи «завдання - особисті можливості і (або) мотиви-умови середовища», що викликає психічну напруженість у людини. Ступінь неузгодженості визначає рівень складності ситуації [3].

Загальні ознаки важкої ситуації:

- Наявність труднощів, усвідомлення особистістю загрози, перешкоди на шляху реалізації будь-яких цілей, мотивів;
- Стан психічної напруженості як реакція особистості на труднощі, подолання якої значуще для суб'єкта;
- Помітна зміна звичних параметрів діяльності, поведінки, спілкування, вихід за рамки «звичайності».

На їхню думку, основними видами важких ситуацій є утруднені ситуації діяльності, побутові, соціальної взаємодії і внутрішньособистісного плану.

Критичний компонент ситуації визначається наявністю емоційного напруження, а ступінь його впливу на особистість – силою афекту і реакціями людини [5].

Афектогенні ситуації характеризуються:

- Звуженням свідомості;
- Автоматизмом дій, які носять стереотипний характер;
- Відсутністю реальної оцінки ситуації;
- Відсутністю вибору, відсутністю альтернатив поведінки;
- Частковим забування виконаної дії;
- Постафективною млявістю, байдужістю, іноді втратою свідомості.

Однією з форм важких життєвих ситуацій є *емоційно-важка ситуація* (А.Кочарян, 1986), що апелює до емоційно-мотиваційної сфери, викликаючи в ній напруження. А.Кочарян пропонує розглядати поведінку в емоційно важких ситуаціях як вектор у п'ятивимірному просторі ознак, утвореному: 1) механізмами захисту; 2) механізмами подолання; 3) механізмами компенсації; 4) механізмами розрядки; 5) механізмами маніпуляції. Їх загальна неспецифічна функція полягає в редукції емоційної напруги, однак конфліктоутворюючий ґрунт може залишатися. Внаслідок переживання таких ситуацій відбувається порушення адаптованості особистості в соціумі, а у більш важких випадках (затяжний міжособистісний або внутрішньоособистісний конфлікт) - до посилення внутрішньої напруги і порушення розвитку особистості. Б. Алмазов (1986) визначав внутрішнє психічне напруження як фрустраційне, що є результатом середовищної дезадаптації. Причому в міру наростання фрустраційної напруги відбувається поступова переорієнтація особистості на неадекватні стосунки з оточуючими [10].

Невизначеність актуалізує в людини необхідність особистісного вибору, який може будуватися щонайменше за трьома основами (О. Белінська, Т. Марцинківська) – це спрямованість, по-перше, на збереження консервативних цінностей й еталонів; по-друге, на стійкі до зовнішніх трансформацій культурні й етичні цінності; по-третє, на усвідомлення власної індивідуальності, життєвих цілей та життєвого смислу. На схожих позиціях у дослідженні невизначеності стоять вітчизняні дослідники П. Лушин [141] та С. Хілько [246], які вважають, що життєва стратегія залежить від ставлення особистості до невизначеності. Для типології дослідники обрали її активність – пасивність та толерантність – інтолерантність. При цьому толерантність до невизначеності усвідомлюється інтегральною характеристикою особистості. Тому від її розвиненості, у концепції вказаних авторів, залежать і сприйняття, і переживання, і успішність додання складних життєвих ситуацій.

Поняття «стрес» (англ. «distresse» від лат. «stringere» - затягувати) у відомому нині значенні не використовувалося до 1920-х рр., проте тривалий час вживалося у фізиці для позначення внутрішнього розподілу сил, який впливає на матеріальне тіло та призводить до виникнення напруги. У 1920-30-х рр. біологи та психологи іноді використовували це поняття як синонім психічної напруги чи шкідливого чинника середовища, здатного викликати хворобу. У 1926 р. американський психофізіолог В. Кеннон використав поняття «стрес» для позначення зовнішніх факторів, які руйнують гомеостаз, втім у науковий обіг дане поняття було введено лише у середині 1940-х рр. Базуючись на ідеях В.Кеннона і К.Бернара (автора поняття «внутрішнє середовище організму»), відомий дослідник стресу канадський фізіолог Г.Сельє у 1936 р. опублікував свою першу працю про загальний адаптаційний синдром, але тривалий час уникав вживання поняття «стрес» і лише з 1946 р. він почав систематично використовувати його для позначення загальної адаптаційної напруги. Г.Сельє довів, що стрес відрізняється від інших фізичних реакцій в тому, що він є стресом незважаючи на те, що

подразники, які його викликають (наприклад, новини), можуть бути як негативними, так і позитивними. Він назвав негативний стрес «дистресом», а позитивний – «евстресом». Якщо евстрес є джерелом підвищення активності, радості від напруження і успішного подолання, характеризується активізацією мислення та пам'яті, то дистрес виникає лише при дуже частих і надмірних стресах і супроводжується відчуттям безпорадності і безнадійності.

Фрустрація – це негативний психічний стан, що виникає в ситуації реальної або передбачуваної неможливості задоволення тих чи інших потреб, тобто у ситуації невідповідності бажань наявним можливостям. Вона проявляється у низці емоційних процесів, таких як розчарування, тривога, роздратування і навіть розпач.

Як і розчарування, виникає при відсутності очікуваного і бажаного результату, проте в стані фрустрації люди все ще продовжують боротьбу за отримання бажаного, навіть якщо не знають точно, що потрібно зробити для досягнення успіху.

Нерідко плутають фрустрацію і депривацію, хоча причини і механізми їх докорінно різні. Якщо фрустрація пов'язана з наслідками незадоволених бажань або невдачами в досягненні поставленої мети, то депривація впливає з відсутності самого предмета або можливості, необхідної для задоволення. Проте, як фрустраційна, так і деприваційна теорія неврозу сходяться у визначенні загального механізму, коли депривація веде до фрустрації; фрустрація веде до агресії; агресія зумовлює тривогу; і, нарешті, тривога призводить до виникнення захисних реакцій. Незважаючи на патогенну роль тривожних станів, в психоаналізі прийнято вважати, що розвиток Его починається саме з фрустрації. Фактично, фрустраційні теорії неврозу виходять з передумови, що як депривація, так і фрустрація стають патогенними лише при перевищенні певного порогу інтенсивності, в кожному разі – індивідуального.

В умовах фрустрації поведінка стає більш дедиференційованою, тобто менш різноманітною, менш гнучкою. Відповідно до теорії поля, як внутрішній простір людини, так і її життєвий простір складається з ряду секторів. Певна кількість таких секторів у внутрішній частині деяким чином забезпечує гнучкість поведінки людини, а отже, можливість реагувати на зміни в життєвому просторі. Відповідно до гіпотези К. Левіна, в ситуації фрустрації внутрішній простір обмежується сектором, пов'язаним з більш ранніми (а отже, і менш конструктивними) формами поведінки [11].

Пандемія, поряд із соціально-економічними, політичними та культурними, оголила проблему психологічного стану особистості. З давніх-давен існуюче питання про співвідношення людини і буття говорить про те, що позиція людини в цьому світі проектує стан певного періоду розвитку історії людства. Саме тому контекст розвитку буття є дуже важливим у визначенні суті людини. Пандемія з новою силою поставила питання про самотність у заломленні до штучно виниклої соціальної ізоляції. У цьому проблема самотності під час пандемії є комплексом взаємопов'язаних питань.

Пандемічний стрес – це масштабна загроза існуванню, поширюється значно швидше за сам вірус, готуючи для нього сприятливе «ґрунт» і підвищуючи сприйнятливість людини до виникнення інфекційного захворювання. Найбільш чуйним індикатором пандемічного стресу на початкових етапах розвитку є рівень психічної адаптації. Первинним є емоційне сприйняття коронавірусної ситуації як неприйнятною, негативною, що відкидається, але до певного часу не має до даної людини безпосереднього відношення. Надалі важка життєва ситуація починає сприйматися як екстремальна чи критична, а стрес – як пандемічний стрес, що вимагає адаптаційної перебудови функціональних систем людини, поступової мобілізації та витрачання адаптаційних ресурсів.

Пандемію можна порівняти із війною. Ворогом тут може бути будь-яка людина, яка є носієм вірусу. Будь-яка війна викликає травму, тому, після пандемії, ми можемо зіткнутися з величезною кількістю психологічно

травмованих людей. І як важливо зараз опрацьовувати важкі почуття, страхи та побоювання з близькими людьми через різні опосередковані засоби зв'язку, щоб жити повноцінним життям після періоду пандемії та самоізоляції.

24 лютого 2022 року Україна вперше зіткнулася з повномасштабною війною на своїй території.

Втрата – це людський досвід, пов'язаний із позбавленням чогось значущого й афективно забарвленого, цінного з точки зору відчуття індивідом своєї цілісності та стабільності існування. Окрім смерті близьких людей, до категорії втрат належать звільнення з роботи, зміна соціального статусу, інвалідизація, втрата фізичної привабливості, матеріальних цінностей, а також розлучення, смерть домашньої тварини або публічної особи тощо. Подібні ситуації диференціюють, виділяючи фізичні та символічні аспекти.

Фізична втрата – позбавлення матеріального об'єкта, що є очевидним і зрозумілим для оточуючих.

Символічна втрата – це зникнення чогось невлвовимого, але символічно значущого для людини, що часто взагалі не визнається оточуючими за втрату. Це може бути вихід на пенсію, розвиток хронічного захворювання, крах надій.

У часовій перспективі адаптація до втрати когось або чогось полягає у відновленні відчуття безпеки та ідентичності людини, тобто, по суті, є розвитковим процесом, що не зводиться до низки психологічних симптомів, психіатричних діагнозів або культурно зумовлених соціальних ролей.

Горе слово зі праслов'янської мови, що означає «те, що пече, мучить»; таким чином іменник горе несподівано знаходиться в близькій спорідненості з дієсловом горіти. В англійській мові «скорбота» (*grieving*) є дієсловом, а не іменником, статичним станом чи умовою, тобто є формою психосоціального та, ймовірно, духовного переходу від початкового сприйняття втрати, що руйнує життя, через період часто бурхливої адаптації до моменту відносної

стабільності після гострого горювання. Спочатку горе намагалися описати як низку послідовних стадій. Кількість стадій у різних авторів коливалася від чотирьох до дванадцяти. Передбачалося, що психотерапевт допомагає клієнту рухатися від стадії до стадії. Однак, як виявилось, стадії не мають чітких меж і іноді вже прожита стадія дає рецидиви на стадіях пізніших. Крім того, іноді деякі стадії були відсутні або бували так погано виражені, що їх не вдавалося відстежити і відповідно опрацювати. До того ж, прояви горя на всіх стадіях дуже індивідуальні, отже, часто залишалося неочевидним, на що повинні бути спрямовані зусилля психотерапевта. Все це робило практичне застосування цих описів процесу горя важким і незручним.

Приклад цього буквального розуміння – ставлення людей до стадій вмирання, описаних Елізабет Кюблер-Росс. Після виходу її книги «Про смерть і вмирання» (Kubler-Ross, 1969) багато людей очікували, що вмираючі пацієнти пройдуть перераховані нею стадії у певному порядку, і були розчаровані, якщо пацієнт якусь із цих стадій пропускав. Описані нею стадії вмирання також використовувалися для опису процесу горювання, хоча і з деякими обмеженнями. Прихильники теорії диференціальних емоцій (К.Ізард) вважають горе складною структурою, що включає фундаментальні емоції та афективно-когнітивні взаємодії. К. Ізард вважає, що ядром горя є страждання. Воно виконує низку функцій: повідомляє, що людині погано, спонукає вжити заходів для її зменшення, усунення причин або зміни відносин, а також полегшує згуртування людей усередині груп (сім'ї чи суспільства).

Існує багато теорій горя, і жодна з них не є абсолютною істиною, а швидше гіпотезами з деякими доказами, які їх підтверджують, і деякими доказами, які спростовують їх. Це, безумовно, корисні та відповідні завдання, але якщо ви не відчуваєте, що ви їх виконали, це не привід для паніки. Це може означати, що ви все ще працюєте в своєму горюванні, це може – це просто не та модель, яка найкраще відображає ваш власний досвід, оскільки горе – унікальне для кожного, а всі теорії та завдання – достатньо умовні.

Пандемія COVID-19 вплинула на перебіг горювання, зокрема у таких контекстах як переживання горя від раптової смерті після прийому в реанімацію, обмежені можливості дотримуватися ритуалів, пов'язаних із смертю, труднощі з отриманням соціальної підтримки, соціальна ізоляція, власне інфікування, втрата роботи. Виявлено значно вищий рівень стресу, тривоги, паніки, депресії, проблем зі сном та симптомів посттравматичного стресового розладу, зумовлених пандемією. Якщо загалом горювання є нормальною реакцією на «ненормальну ситуацію», то в умовах пандемії COVID-19 слід приділяти більше уваги горю внаслідок неоднозначної втрати, випереджальному горю і горю ускладненому.

Під час війни слід проаналізувати ще одну поширену реакцію – ПТСР (посттравматичний стресовий розлад). **Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР)** виникає як відстрочена або тривала відповідь на стресову подію (коротку або тривалу) виключно загрозливого або катастрофічного характеру, яке може викликати глибокий стрес майже у кожній людині. Неприятливі фактори, такі як компульсивність, стомлюваність або нервові захворювання в анамнезі, можуть знизити поріг для розвитку синдрому або погіршити перебіг, але вони ніколи не є необхідними або достатніми для пояснення його виникнення. Типові ознаки включають епізоди повторюваних переживань травмивної події в нав'язливих спогадах («кадрах»), думках або жахах, що з'являються на стійкому тлі почуття заціпеніння, емоційної загальмованості, відчуженості від інших людей, уникнення дій і ситуацій, що нагадують про травму.

Гостра стресова реакція – це транзиторний розлад значної тяжкості, який розвивається в осіб без видимого психічного розладу у відповідь на винятковий фізичний і психологічний стрес і який зазвичай проходить протягом годин або днів. Стресом може бути сильне травматичне переживання, включаючи загрозу безпеці або фізичній цілісності індивіда чи близької особи (наприклад, природна катастрофа, нещасний випадок, битва, злочинна поведінка, згвалтування) або незвично різка і загрозлива зміна у

соціальному положенні і /або оточенні хворого, наприклад, втрата багатьох близьких або пожежа в будинку. У момент стресу виникає фіксація на таких механізмах захисту, як екстремальна ідентифікація, витіснення. В результаті можливі зміни свідомості, порушення сприйняття і поведінки.

Проблематика кризи індивідуального життя розвивалася переважно в контексті профілактичної психіатрії.

Базовими були дослідження різних реакцій на життєві кризи в малій психіатрії Е. Ліндемманна (1944), у концепції стресу, стадіях розвитку дистресу Г. Сельє (1956), концепції восьми життєвих циклів і відповідних їм психосоціальних криз Е. Еріксона (1959), концепції трьох видів криз В. В. Козлова (1997) тощо.

Слід підкреслити, що в процесі життя будь-яка людина стикається з переживанням кризи. Мінімум це вікові кризи, кризи міжособистісних відносин або сімейні драми. Серед подій, які можуть зумовити кризи, дослідники виділяють такі, як смерть близької людини, тяжке захворювання, відділення від батьків, родини, друзів, зміна зовнішності, зміна соціальної обстановки, створення сім'ї, різкі зміни соціального статусу тощо.

Отже, криза – це своєрідна реакція особистості на ситуації, що вимагають від неї зміни способу буття – життєвого стилю, способу мислення, ставлення до себе, навколишнього світу і основних екзистенціальних проблем.

Теоретично життєві події кваліфікуються як стресові, якщо вони створюють потенційну або актуальну загрозу задоволенню основних потреб і при цьому виникає проблема, від якої індивід не може втекти чи вирішити за допомогою наявних в його досвіді способів адаптації.

Отже, можна говорити про неминучість переживання криз будь-якою людиною як необхідний момент життя, процесу індивідуалізації, соціально-психологічного процесу розвитку і становлення особистості і групи. По суті, криза – це критичний момент і поворотний пункт життєвого шляху.

1.3. Особливості психологічної діагностики особистості у кризових ситуаціях

На думку Т. Титаренко, особистість є результатом одночасного конструювання з боку соціального оточення та самоконструювання, що відбувається під впливом часто непередбачуваних і далеко не тільки сприятливих умов. Особистість своєрідно об'єднує й організовує окремі життєві епізоди, формуючи унікальне людське життя. Її можна назвати силою, міццю, акумулятором енергії, що збирає і накопичує окремі маленькі й великі перемоги, успіхи, тріумфи, щоб ставати дедалі більш упевненою, відважною, зрілою та здоровою. Саморозвиток і самоподолання, під час яких досягається певний рівень життєстійкості, – це єдиний справжній спосіб її існування (Титаренко, Ларіна, 2009). Водночас С. Мадді (2002) виокремлює види джерел стимуляції особистісних властивостей: екстероцептивні, інтероцептивні та коркові. Екстероцептивна стимуляція складається з хімічного, електричного та механічного збудження органів чуття, які зі свого боку сприймають події зовнішнього світу. І навпаки, інтероцептивна стимуляція належить до збудження органів, що сприймають зміни всередині самого організму. С. Мадді пропонує розглядати кору великих півкуль головного мозку як одне із реальних джерел стимуляції. Активація, дія, виміри та джерела стимуляції є спільними для всіх людей і утворюють характеристики ядра особистості. Звичний рівень активації - це той рівень, який людина відчуває протягом багатьох днів. Але трапляються відхилення від звичного рівня активації, які можуть бути двох видів. Якщо актуальний рівень активації вищий за звичний, має місце поведінка, яка понижує дію ззовні, а якщо актуальний рівень нижчий за звичний - поведінка підвищуватиме дію ззовні. Поведінка, що змінює дію ззовні, виражатиметься в намаганні знизити або підвищити інтенсивність, значущість або різноманітність стимуляції, що йде від екстероцептивних, інтероцептивних або коркових джерел. С. Мадді вважає, що людина не народжується зі

звичним рівнем активації, вона, на думку вченого, формується завдяки життєвому досвіду (Мадді, 2002).

Більшість дослідників стресових станів звертають увагу на роль стресових подій і неприємностей у повсякденному житті (P.Landreville, J. A.Vezina, 1992). Повсякденні неприємності (daily hassles) визначаються як фруструючі, проблемні вимоги навколишнього середовища, з якими стикається індивід кожного дня. Вони є мікрострессорами, які суттєво впливають на самопочуття та психічне здоров'я людини. Порівняно зі стресовими подіями вони є більшою мірою хронічними, і за сукупним впливом у довгостроковій перспективі шкідливо впливають на здоров'я і благополуччя [35].

Дехто з науковців сприймає стрес як вимогливу або загрозливу подію чи ситуацію (наприклад, робота з високим стресом, перенаселеність і тривалі поїздки на роботу). Такі концептуалізації відомі як визначення на основі стимулів, оскільки вони характеризують стрес як стимул, який викликає певні реакції. Визначення стресу на основі стимулів є проблематичним, оскільки вони не усвідомлюють, що люди відрізняються за тим, як вони сприймають і реагують на складні життєві події та ситуації. Наприклад, сумлінний студент, який старанно навчався весь семестр, найімовірніше, зазнає менше стресу під час випускних іспитів, ніж лише відповідальний чи невідготовлений студент). Ці концептуалізації описують стрес як відповідь на умови навколишнього середовища (Weiser, 2014). Інші осмислюють стрес так, щоб підкреслити фізіологічні реакції, що виникають, коли стикаються зі складними або загрозливими ситуаціями (наприклад, підвищеним збудженням). Ці концептуалізації засновані на реакції, оскільки вони описують стрес як відповідь на умови довкілля. Наприклад, Г. Селіє визначив стрес як «реакцію організму на будь-які потреби, незалежно від того, викликані вони чи спричиняють приємні або ж неприємні умови» (Selye, 1976). Чимало дослідників розглядає життєстійкість у зв'язку із проблемами подолання стресу, адаптації-деадаптації у суспільстві, фізичним, психічним

та соціальним здоров'ям (Solcova, Tomanek, 1994). Дослідники В. Марищук та В. Євдокимова (2001), зазначають, що в широкому розумінні «стресостійкість – це здатність керувати своїми емоціями, зберігати високу працездатність, здійснювати складну або небезпечну діяльність без напруженості, незважаючи на емоціогенні впливи».

Первинне діагностичне оцінювання дає змогу суб'єктові зробити висновок про те, що, власне, приховується за стресором – загроза або прихильність долі. Первинне оцінювання стресового впливу – це відповідь на запитання: «А що ця подія значить для мене особисто?». Стрес сприймається та оцінюється у таких суб'єктивних параметрах, як масштаб загрози або ушкодження, які приписуються події, або оцінювання масштабів їхнього впливу. Після сприйняття та оцінювання стресора виникають навантажувальні емоції (злість, страх, пригніченість, надія більшої або меншої інтенсивності). Вторинне когнітивне оцінювання вважають основним, виражається воно в постановці запитання: «А що я можу зробити в цій ситуації?» та оцінюванні власних ресурсів і можливостей щодо вирішення завдання. Вторинне оцінювання доповнює первинне і визначає, якими методами можна впливати на негативні події, їхній результат і вибір ресурсу для подолання стресу

Т.Холмс і Р. Раге вивчали залежність захворювань (в тому числі інфекційних хвороб і травм) від різних стресогенних життєвих подій у понад п'яти тисяч пацієнтів. Вони прийшли до висновку, що 151 психічним і фізичним хворобам зазвичай передують певні серйозні зміни в житті людини. На підставі свого дослідження вони склали шкалу, в якій кожній важливій життєвій події відповідає певна кількість балів залежно від ступеня її стрессогенності. За результатами досліджень було створено Шкалу визначення стресостійкості та соціальної адаптації (Social Readjustment Rating Scale, SRRS) [31].

Особливістю шкали є те, що стрессогенність події визначається лише інтенсивністю переживання, і не має знака. Тобто хвороба або одруження

вважаються практично однаково стресогенним. Відповідно до проведених досліджень було встановлено, що 150 балів означають 50% імовірності виникнення захворювання, а при 300 балах вона збільшується до 90%.

Однією з перших діагностичних методик, спрямованих на визначення впливу повсякденних неприємностей на благополуччя людини була Шкала А. Каннера (Hassles Scale, 1981), яка складалася із 117 питань [32]. Згодом методику удосконалено й розроблено більш короткий опитувальник Шкала неприємностей та підйомів (The hassles and uplifts scale, A. DeLongis et al., 1988) [26]. Дані шкали можна поєднувати задля кращої характеристики інтенсивності дії стресорів. Автори відносять до значущих повсякденних неприємностей турботу про вагу та про зовнішність, стурбованість здоров'ям близьких, виплату податків, підвищення цін і поточний ремонт будинку та прибудинкової території. Підйомами вважаються: гарні стосунки з чоловіком, дружиною, друзями, гарний сон, проведення часу з родиною, харчування в ресторані, успішно завершені справи.

Альтернативним підходом, який вимірює саме щоденні стресори, є оцінка повсякденного досвіду (Assessment of daily experience, ADE, 1984) за такими параметрами, як бажаність, зміна-стабільність і значущість. Ця методика оцінювання також дозволяє людям вписати будь-які інші стресори, з якими вони можуть стикатися; тим самим можуть бути також враховані рідкісні, але важливі події. Подібні вимірювання використовуються при вивченні того, як флуктуації в стресорах можуть передувати, наприклад, застуді. Як правило, виявляють, що показник повсякденних неприємностей більше пов'язаний з підсумковими напруженнями і хворобами, ніж важливі життєві події. Однак показник неприємностей також критикують у зв'язку з можливістю його змішування з параметрами психологічного дистресу, які використовуються у самозвітах [30].

Отже, у контексті аналізу кризових ситуацій доцільно досліджувати не лише важливі стресові події життя, які у переважній більшості випадків зумовлюють фрустрацію та дистрес, але й повсякденні неприємності, які,

акумулюючись, призводять до погіршення функціонування та благополуччя людини.

Висновки до першого розділу

Науковий підхід до характеристики взаємозв'язку «соціального» та «індивідуального» в розвитку людини передбачає розуміння особистості як цілісної системи з її професійними, національними, сімейно-побутовими, психологічними та іншими ознаками, які формуються в процесі взаємин людини з іншими людьми, соціальними групами. Головною властивістю особистості як результату відтворення соціальної реальності є світогляд, одночасно з яким формується і характер особистості — психологічний стрижень людини, що стабілізує її соціальні форми активності. У цьому контексті особистість розглядається як міра цілісності людини.

Студентство як соціальна група виникло в XI-XII ст. із відкриттям в Європі перших вищих навчальних закладів. Воно об'єднує молодих людей, які свідомо та цілеспрямовано оволодівають професійними знаннями, уміннями й навичками, набувають професійних якостей, готуються до виконання важливих професійних, культурологічних, громадсько-політичних, сімейних та інших функцій через навчання у вищих навчальних закладах. Студентський вік розглядається як особлива онтогенетична стадія соціалізації індивіда. Виховання спеціаліста, суспільного діяча і громадянина, опанування та консолідація багатьох соціальних функцій, формування професійної майстерності – все це становить особливий і найважливіший для суспільного розвитку та становлення особистості період життя, який позначається як студентський вік.

У нашому дослідженні ми більше акцентуємо на особистості студентів, які в часи війни стали дуже розрізненою, а тому особливо цікавою групою (хтось залишив навчання, хтось виїхав за кордон, хтось воює, а хтось поєднує навчання з активним волонтерством).

Під час війни слід проаналізувати ще одну поширену реакцію – ПТСР (посттравматичний стресовий розлад). Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) виникає як відстрочена або тривала відповідь на стресову подію (коротку або тривалу) виключно загрозливого або катастрофічного характеру, яке може викликати глибокий стрес майже у кожної людини. Неприятливі фактори, такі як компульсивність, стомлюваність або нервові захворювання в анамнезі, можуть знизити поріг для розвитку синдрому або погіршити перебіг, але вони ніколи не є необхідними або достатніми для пояснення його виникнення. Типові ознаки включають епізоди повторюваних переживань травмівної події в нав'язливих спогадах («кадрах»), думках або жахах, що з'являються на стійкому тлі почуття заціпеніння, емоційної загальмованості, відчуженості від інших людей, уникнення дій і ситуацій, що нагадують про травму.

РОЗДІЛ 2. Емпіричне дослідження особливостей психологічної діагностики особистості у кризових ситуаціях

2.1. Методологічні основи дослідження

Метою даного дослідження є теоретичний та емпіричний аналіз психологічних особливостей діагностики особистості у кризових ситуаціях.

Задля отримання відповідей на ці запитання, нами було організовано та проведено дане емпіричне дослідження, яке складалося із декількох етапів:

- на першому етапі – підготовчому – було проаналізовано вітчизняну й зарубіжну літературу з проблеми кризових ситуацій, сформульовано понятійний апарат дослідження, визначено поняття «діагностика», «стрес», «криза», окреслено особливості впливу таких криз як пандемія COVID-19 та війна на психологічний стан людей в Україні, зокрема студентів, які часто змушені навчатися дистанційно;

- на другому етапі – констатувальному – сплановано програму емпірично-дослідницької роботи, обґрунтовано психодіагностичну батарею, що дозволить виявити психологічні особливості переживання студентами 1-5 курсів кризових ситуацій, проаналізовано отримані емпіричні дані, сформульовано припущення про необхідність системного впливу на формування стресостійкості студентів;

- на третьому етапі – формувальному – розроблено рекомендації щодо формування стресостійкості студентів до кризових ситуацій;

- на четвертому етапі – підсумковому – узагальнено експериментальні дані, сформульовано висновки дослідження, підготовлено їх до представлення.

У нашому емпіричному дослідженні використано наступні психодіагностичні методики.

Опитувальник симптомів ПТСР PCL-M (F. Weathers, J. Ford, 1996), Шкала суб'єктивного відчуття самотності (UCLA Loneliness Scale), Опитувальник «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» (С. Норман в

адаптації Т. Крюкової); Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Т.Холмса і Р.Рейса (Social Readjustment Rating Scale, SRRS). Тобто у нашому дослідженні ми акцентуємо не лише власне на переживаннях людиною кризових ситуацій, а й її ресурсах, актуалізація яких особливо важлива в умовах криз. Наведемо детальний опис використаних нами методик.

Вираженість симптомів ПТСР ми діагностували за допомогою Опитувальника симптомів ПТСР **PCL-M** (F. Weathers, J. Ford, 1996). Опитувальник PCL-M містить 17 пунктів, які досліджуваний оцінює за 5-бальною шкалою (наскільки часто симптоми, подані в методиці, у нього виявлялися протягом останнього місяця, де 0 – ніколи, 4 – дуже часто) [215]. Опитувальник PCL-5 складається із 20-пунктів, які досліджуваний оцінює за 5-бальною шкалою, де 0 – ніколи, 4 – дуже часто, аналогічно до PCL-M оцінюється вираженість симптомів протягом останнього місяця. Визначається як загальний показник ПТСР, так і вираженість симптомів за кожним із кластерів (за DSM-5). Методика PCL-5 є самозвітом, тобто заповнюється учасником бойових дій самостійно (за потреби психолог пояснює окремі пункти опитувальника). Однак, як доведено дослідженнями М. L. Van Etten, S. Taylor часто існують суттєві відмінності між результатами самозвітів та об'єктивними даними [278]. Наприклад, про інтрузії повідомляють 27% досліджуваних, тоді як реально вони спостерігаються у 46%; так само як і вираженість симптомів уникнення у самозвітах близько 45%, а об'єктивно – у 68%; при цьому загальна вираженість ПТСР зазвичай демонструє реальні дані завдяки наявності осіб які як дисимулюють, так і описують свій стан як гірший, ніж він є насправді.

Шкала суб'єктивного відчуття самотності (UCLA Loneliness Scale) – тест-опитувальник, розроблений Д. Расселлом (D. Russell, L. A. Replau, M. L. Ferguson) у 1978 році. Методика призначена для визначення рівня самотності та соціальної ізоляції людини та містить 20 тверджень. Необхідно оцінити, як часто респонденту властиве те чи інше переживання: «ніколи», «рідко»,

«інколи» чи «завжди». Підрахунок балів здійснюється за допомогою ключа. Отримані результати дозволяють визначити загальний рівень переживання самотності. Дослідження показують достатню надійність та валідність цієї шкали при самостійному заповненні та при телефонному опитуванні, що може бути поширене і на методологію вебопитування у великих дослідженнях. Нормування для цілей індивідуальної психодіагностики не розроблено, але шкала показала високу ефективність у епідеміологічних та крос-культурних дослідженнях [37].

Опитувальник «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» (С. Норман в адаптації Т. Крюкової). Опитувальник Копінг-поведінка у стресових ситуаціях (Coping Inventory for Stressful Situations, CISS), розроблений канадськими вченими С.Норманом, Д.Ендлер, Д.Джеймсом, М.Паркером у 1990 р. та адаптований Т. Крюковою у 2001 р. Методика дозволяє визначити такі копінг-стратегії особистості: проблемно-орієнтована стратегія; емоційно-орієнтована стратегія; стратегії уникнення; відволікання; соціальне відволікання (пошук соціальної підтримки). У 2014 р. вченими Оксфордського університету доведено можливість використання даної методики у контексті визначення напрямків психокорекції пацієнтів із черепно-мозковими травмами (I.M.H. Brands, S. Köhler, S.Z. Stapert, D.T. Wade, C.M. Van Heugten).

Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Т.Холмса і Р.Раге (Social Readjustment Rating Scale, SRRS). Психометрична шкала самооцінки актуального рівня стресу протягом останнього року, розроблена у 1967 р. психіатрами Т.Холмсом і Р. Раге. Призначена для простого, скринінгового визначення рівня актуального стресу і ймовірності розвитку межових нервово-психічних розладів. Шкала складається з переліку травмуючих подій, ранжованих за балами, що визначають ступінь їх стрессогенності. Досліджуваному пропонується прочитати список ситуацій, зазначивши ті, які мали місце у нього протягом останнього року, і підсумовувати бали, що відповідають цим пунктам.

Зазначимо, що в нашому емпіричному дослідженні використано результати нашої бакалаврської роботи, присвяченої темі пандемії COVID-19, зокрема ми порівняли результати Шкали суб'єктивного відчуття самотності студентів під час пандемії та під час російсько-української війни. Результати даного порівняння описані нижче.

Отримані дані піддавалися статистичному аналізу (кореляційний r -критерій Пірсона, t -критерій Стьюдента, U -критерій Манна-Вітні) з подальшою їх якісною інтерпретацією і змістовим узагальненням. Статистична обробка даних та графічна презентація результатів здійснювалася за допомогою пакету статистичних програм SPSS 21.0.

Загальна вибірка досліджуваних складає 118 осіб (табл. 1).

Таблиця 1

Характеристика вибірки досліджуваних (n=118)

Демографічні особливості досліджуваних	Показники
Середній вік (mean+SD)	20,17±1,48
Жінки	66 (55,93%)
Чоловіки	52 (44,07%)
Студенти 1 курсу	19 (16,11%)
Студенти 2 курсу	26 (22,03%)
Студенти 3 курсу	31 (26,27%)
Студенти 4 курсу	24 (20,34%)
Студенти 5 курсу	18 (15,25%)

Отже, середній вік наших досліджуваних становить 20,17±1,48 років, серед них переважають представниці жіночої статі (55,93%), тоді як представників чоловічої – 44,07%; найбільше у нашому дослідженні студентів третіх курсів – 26,27%; першого – 16,11%; другого – 22,03%; четвертого – 20,34%; та п'ятого – 15,25%. Дослідження проводилося як очно, так і за допомогою гугл-форм дистанційно.

2.2 Результати дослідження та їх обговорення

На першому етапі дослідження ми з'ясували особливості вираженості симптомів ПТСР за опитувальником PCL-M (за DSM-IV, версія для цивільних). Діагностується загальний показник вираженості ПТСР та бали за трьома критеріями: В (інтрузії), С (уникнення) і D (збудження). Результати за сумарним показником методики PCL-M усіх досліджуваних учасників бойових дій представлено у табл. 2.

Таблиця 2

Результати за сумарним показником методики PCL-M (n=118)

Кількість балів	Кількість і відсоток досліджуваних
До 30	36 (30,51%)
30-35	38 (32,20%)
36-44	44 (37,29%)
Більше 45	0

Мінімальна кількість балів, які досліджуваній може отримати за даною методикою – 17, максимальна – 85, відповідно 34 є середнім можливим балом за опитувальником PCL-M. Діагноз ПТСР визначається від 45 балів і вище. Як видно з табл. 2, переважна більшість досліджуваних отримали бали у діапазоні 36-44 (37,29%). Відповідно до орієнтовних граничних значень симптомів ПТСР, це означає, що такі досліджувані повинні отримувати психологічну допомогу за запитом, наприклад, при нічних жахах, униканні місць, де була психотравма, ми зазначаємо, що 42 (35,59 %) опитаних були внутрішньопереміщеними особами, змушеними виїжджати з зон активних бойових дій (Маріуполя, Харкова, Херсона), відповідно такі показники за ПТСР у них зумовлені наявністю в анамнезі травмивних подій, часто непоодиноких. Серед наших досліджуваних не виявлено жодного, хто б потребував спеціалізованої допомоги на базі

психіатричних відділень або амбулаторної консультації лікаря-психіатра, а отже серед досліджуваних студентів осіб, яким можна діагностувати ПТСР немає.

Як було зазначено вище, багато студентів є внутрішньопереміщеними особами, які змушені були змінити коло свого звичного спілкування, а отже, ймовірно, потерпають від самотності. У таблиці 3 подано результати вивчення мережі соціальних контактів студентів різних курсів.

Таблиця 3

Результати вивчення мережі соціальних контактів студентів різних курсів

Показники	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс	5 курс
Кількість соціальних контактів (середнє значення)	3,17	4,25	4,23	5,21	10,11
Основний соціальний контакт (у %):					
Партнер	10,53	11,54	51,61	58,33	88,89
Друг	31,58	29,17	29,03	20,83	5,56
Батьки	47,37	46,15	12,91	8,33	0
Брати/сестри	5,26	7,69	3,23	4,17	0
Сусіди	0	7,69	3,23	8,33	5,56

Як видно з табл. 3, для студентів 1-2 курсів найбільш значущими контактами є батьки, натомість на старших курсах – це партнери (кохані люди, чоловіки/дружини) і друзі. Подібні результати виявлено нами і в бакалаврській роботі, тому можна стверджувати, що і пандемія, і війна, як екстремально кризові ситуації, зумовлюють звуження мережі соціальних контактів, серед яких домінують найближчі люди. Цікаво, що останнім часом у зарубіжній літературі «значущих близьких» прийнято називати «довірененими особами» в сенсі осіб, яким люди довіряють ('trusted others'). У табл. 4 показано відмінність між мережею соціальних контактів студентів різної статі.

Таблиця 4

Результати вивчення мережі соціальних контактів студентів різної статі

Показники	Чоловіки	Жінки
Кількість соціальних контактів (середнє значення)	4,76	4,94
Основний соціальний контакт (у %):		
Партнер	34,62	36,37
Друг	42,31	19,69
Батьки	25,01	24,25
Брати/сестри	21,14	16,65
Сусіди	11,54	3,03

Як видно з табл. 4, жінки спілкуються найбільше зі своїми патрнерами та батьками, натомість серед чоловіків – особливо першокурсників – домінує спілкування з батьками, чим старшими стають студенти, тим більш значущим для них є спілкування з коханими людьми і дуже близькими друзями.

Самотність часто концептуалізують як багатовимірну структуру, що складається з «емоційної самотності» — уявної нестачі/відсутності інтимних стосунків і тісної прихильності — і «соціальної самотності» — уявної нестачі/відсутності соціальної мережі, яка може забезпечують відчуття причетності та дружби (J. de Jong Gierveld, T. Van Tilburg, P. A Dykstra, 2006). Виявлено, що емоційна самотність має більший вплив на численні психопатології порівняно з соціальною самотністю, зокрема може посилювати вираженість симптомів ПТСР.

Результати діагностики студентів різних курсів за методикою Шкала суб'єктивного відчуття самотності (UCLA Loneliness Scale) подано в табл. 5.

Таблиця 5

Результати діагностики студентів різних курсів за методикою Шкала суб'єктивного відчуття самотності (UCLA Loneliness Scale)

Шкали методики	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс	5 курс
Переживання самотності як негативного явища	12,2	12,4	10,7	9,11	6,4
Заперечення переживання самотності	5,7	5,6	4,8	7,1	7,4
Самотність як тимчасове переживання	3,8	4,3	4,7	6,2	9,9
Самотність як результат страху брати на себе відповідальність за інших	9,8	8,6	7,9	4,1	3,7
Духовна самотність як відсутність підтримки, розуміння	7,9	9,2	6,9	4,5	3,6
Фізична самотність внаслідок власної непривабливості	3,9	4,9	5,6	4,5	3,8

Отже, як видно з табл. 5, студентам перших курсів найбільше властиві «Переживання самотності як негативного явища» і «Самотність як результат страху брати на себе відповідальність за інших», студентам других курсів – «Переживання самотності як негативного явища», «Духовна самотність як відсутність підтримки, розуміння», студентам третіх і четвертих курсів – «Самотність як результат страху брати на себе відповідальність за інших», «Переживання самотності як негативного явища», натомість студентам п'ятих курсів – «Самотність як тимчасове переживання». Отже, як було показано і попередньою методикою, з віком та досвідом у самотності та соціальній ізоляції людина бачить більше позитивних якостей, ніж негативних.

Результати діагностики студентів різної статі за методикою Шкала суб'єктивного відчуття самотності (UCLA Loneliness Scale) подано в табл. 6.

Таблиця 6

Результати діагностики студентів різної статі за методикою Шкала суб'єктивного відчуття самотності (UCLA Loneliness Scale)

Шкали методики	Чоловіки	Жінки
Переживання самотності як негативного явища	7,5	4,6**
Заперечення переживання самотності	8,1	6,2**
Самотність як тимчасове переживання	5,4	3,9
Самотність як результат страху брати на себе відповідальність за інших	5,7	6,1
Духовна самотність як відсутність підтримки, розуміння	6,2	6,7
Фізична самотність внаслідок власної непривабливості	6,1	6,9

Отже, як видно з табл. 6, статистично значущі відмінності між чоловіками та жінками виявлено за шкалами «Переживання самотності як негативного явища» та «Заперечення переживання самотності», які більше властиві студентам чоловічої статі ніж жіночої.

Незважаючи на відсутність юнаків та юначок із дуже високим рівнем соціальної самотності, вона є досить актуальною для молоді. Середній рівень соціальної самотності властивий 79,61% юнаків та дівчат, низький рівень соціальної самотності демонструють 20,39% опитаних. Отже, більшість респондентів висловлюють принаймі часткове невдоволення своїми соціальними зв'язками.

Таким чином, велика частка молоді перш за все відчуває значний дефіцит емоційної прив'язаності у сфері романтичних стосунків. Соціальні зв'язки також часто не задовольняють її бажання. Йдеться як про їх кількість, так і якість. Сімейна самотність є менш характерною для молоді. Такі показники можуть, наприклад, пояснюватися особливостями віку. Саме у період старшої юності потреба у спілкуванні та глибоких емоційно насичених міжособистісних стосунках є актуальною та гострою. Також у цей час відбувається особистісне та професійне становлення особистості молодої людини, що передбачає залучення до нових соціальних сфер, а отже,

передбачає ситуацію налагодження нових соціальних зв'язків, що відбувається поступово.

Вважається, що самотність і відсутність безпечного соціального оточення пов'язані з проблемами сну через підвищення підвищеної настороженості щодо загроз. Це призводить до того, що людина залишається пильною та готовою до боротьби з загрозами, поки вона намагається заснути, і, таким чином, якість її сну, а отже й подальшої денної активності суттєво погіршується. Спричинене самотністю почуття підвищеної пильності вночі може частково пояснити зв'язок між симптомами ПТСР та самотністю. Крім того, підвищене збудження є важливим фактором, який призводить до спричиненого травмою безсоння, а потім і до розвитку симптомів ПТСР. Таким чином, можливо, що збільшення ризику гіперзбудження (через самотність) може сприяти розвитку факторів, які підвищують ймовірність розвитку симптомів ПТСР. Посилення симптомів уникання, пов'язане з труднощами у стосунках, які можуть викликати самотність (Z. Solomon, R. Dekel, M. Mikulincer, 2008). Оскільки соціальна ізоляція може бути використана як форма подолання симптомів посттравматичного стресового розладу, така поведінка нерідко зумовлює посилення почуття самотності.

У той час як травматична подія може спричинити посттравматичні симптоми, вона також може бути каталізатором позитивних змін, тобто посттравматичний ріст є результатом адаптаційної реакції на травму та подолання її. Наявність доступу до соціальної підтримки, підтримувальних соціальних зв'язків має ряд переваг для психічного та фізичного здоров'я і негативно пов'язана з депресією, тривогою та посттравматичним стресом. Стосовно великих катастроф, які впливають на населення, соціальна підтримка є сильним предиктором того, як люди справляються з лихом, і пов'язана з підвищенням стійкості та посттравматичним зростанням, це дуже актуально у контексті російсько-української війни. Іншими словами, те, як люди звертаються один до одного і відчувають підтримку один одного, є ключовим для здатності людей адаптивно реагувати на катастрофи. Крім

того, відчуття соціальної безпеки позитивно пов'язане з почуттям соціального зв'язку з іншими, підтримкою в близьких соціальних стосунках і стійкістю, і негативно пов'язане з депресією та тривогою. Соціальна безпека пов'язана зі зниженим травматичним впливом несприятливих подій і опосередковує зв'язок між ранньою емоційною травмою та симптомами депресії. Почуття «соціальної безпеки» є процесом регуляції емоцій та унікальним предиктором стресу, який може діяти як буфер проти проблем із психічним здоров'ям. Соціальна безпека пов'язана з відкритістю та сприйнятливістю до підтримки та співчуття з боку інших. Не менш важливими у кризових ситуаціях є активізація копінг-стратегій.

У результаті теоретичних і експериментальних досліджень було встановлено, що у процесі подолання стресу кожна людина використовує власні стратегії (копінг-стратегії) на основі наявного у неї особистісного досвіду і психологічних резервів (особистісні ресурси або копінг-ресурси). Ми визначемо копінг-стратегії як індивідуальний спосіб взаємодії людини із ситуацією відповідно до її значущості та власних психологічних ресурсів. Саме через це копінг-поведінку почали розглядати як результат взаємодії копінг-стратегій і копінг-ресурсів. Р. Лазарус і С. Фолкман розрізняють дві основні категорії подолання, тобто подолання, орієнтоване на проблему та зосереджене на емоціях, як відповіді, спрямовані на «управління або зміну проблеми, що спричиняє дистрес» і «регулювання емоційних реакцій на проблему» відповідно. На думку Р. Лазаруса і С. Фолкман, копінг у загальному вигляді проявляється у таких двох вимірах: проблемно-орієнтований копінг-стиль (зміна ситуації), емоційно-орієнтований копінг-стиль (вплив на себе). Ми припускаємо, що за умови низької самоефективності мають бути і неадаптивні копінг-стратегії, результати за методикою копінгів представлено у табл. 7 і 8.

Таблиця 7

Особливості копінг-поведінки студентів у кризових ситуаціях

Копінг	Середнє	Стандартне відхилення	Мінімальний показник за стратегією	Максимальний показник за стратегією
Проблемно-орієнтована стратегія	57,98	7,58	16	90
Емоційно-орієнтована стратегія	34,37	6,37	16	90
Стратегія уникнення	46,38	4,98	16	90
Субшкала відволікання	19,04	4,69	8	40
Субшкала соціального відволікання	17,12	4,47	5	25

З'ясовано, що копінг-стратегії – це усвідомлені прийоми та способи, які людина застосовує, щоб справитися зі складними, часом травматичними життєвими обставинами. Копінг-механізми виявляються в когнітивній, емоційній та поведінковій сфері людини у вигляді різноманітних копінг-стратегій: протистояння долання, дистанціювання, самоконтролю, пошуку соціальної підтримки, прийняття відповідальності, уникнення, планового вирішення проблеми, позитивної переоцінки (Р. Лазарус, С. Фолкман). За результатами нашого дослідження, всі копінг-стратегії у студентів виражені на помірному рівні, показники вищі за середньо статистично можливі згідно із даною методикою, виявлено за проблемно орієнтованою стратегією ($57,98 \pm 7,58$) та субшкалою соціального відволікання ($17,12 \pm 4,47$). Отже, загалом студенти характеризуються цілеспрямованістю у вирішенні проблем, здатністю надавати сенс навіть кризовим та екстремально кризовим ситуаціям та аналізувати раціонально обгрунтовані засоби, спрямовані на їхню зміну.

Таблиця 8

Особливості копінг-поведінки студентів різної статі

Вид копінгу	Жінки (n=66)	Чоловіки (n=52)	Всього (n=118)
Проблемно-орієнтована стратегія	14 (21,21%)	21 (40,38%)	35 (29,66%)
Емоційно-орієнтована стратегія	52 (78,77%)	21 (40,38%)	73 (61,86%)
Стратегія уникнення	29 (43,94%)	14 (26,92%)	43 (36,44%)
Субшкала відволікання	37 (56,07%)	38 (73,08%)	75 (63,55%)
Субшкала соціального відволікання	8 (12,12%)	16 (30,77%)	24 (20,34%)

Як видно з табл. 8, жінки характеризуються переважно емоційно-орієнтованими (78,77%) копінг-стратегіями, натомість проблемно-орієнтовані (21,21%) у них представлені значно меншою мірою; їм також більше властива стратегія відволікання (56,07%), ніж стратегія уникнення (43,94%), при цьому власне соціальне відволікання виражене лише у 12,12%. Зазначимо, що копінг, спрямований на емоції, виявляється як когнітивні, емоційні і поведінкові зусилля, за допомогою яких особистість намагається редукувати емоційну напругу.

У студентів чоловічої статі значно ширший репертуар копінгів, зокрема проблемно та емоційно-орієнтований копінги у них виражені практично однаково (40,38%). Проблемно орієнтований стиль передбачає раціональний аналіз проблеми і пов'язаний із розробленням та реалізацією плану залагодження складної ситуації. Проявляється в таких формах поведінки, як самостійний аналіз проблемної ситуації, звернення по допомогу до інших, пошук додаткової інформації. Так само, як і жінкам, їм властива стратегія відволікання (73,08%), зокрема й соціального (30,77%).

Таблиця 9

Особливості копінг-поведінки студентів різних курсів

Вид копінгу	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс	5 курс

	(n=19)	(n=26)	(n=31)	(n=24)	(n=18)
Проблемно-орієнтована стратегія	26,32%	23,08%	25,81%	37,51%	38,89%
Емоційно-орієнтована стратегія	73,68%	76,92%	74,19%	62,50%	73,33%
Стратегія уникнення	63,16%	69,23%	12,91%	20,83%	22,21%
Субшкала відволікання	36,84%	30,77%	87,09%	79,17%	77,78%
Субшкала соціального відволікання	10,53%	15,38%	19,35%	33,33%	22,21%

Отже, найширший репертуар копінг-стратегій виявлено у студентів 4 курсів, тобто можна припустити, що вони є найбільш адаптованими з усіх нами досліджених. Дуже вузький набір копінгів у студентів 1-2 курсів, коли ще триває адаптація до нової навчальної діяльності, часто – в незнайомому місці з обмеженим колом значущих соціальних контактів.

Репертуар копінг-стратегій особистості не є сталим і змінюється протягом життя. Позитивною вважається динаміка опанувальної поведінки тоді, коли у особистості збільшується кількість продуктивних (орієнтованих на раціональні та адаптивно емоційні дії з вирішення складної життєвої ситуації) і зменшується кількість непродуктивних стратегій. На груповому рівні при застосуванні адаптивних копінг-стратегій спостерігається взаємопідтримка, активність, але не відбувається надмобілізації ресурсів, діяльність фокусується на вирішенні проблеми. Щодо дезадаптивних стратегій, то їх основними характеристиками є неадекватна ситуації поведінка, негативні віддалені наслідки (хоча і можливий короткостроковий позитивний ефект), спрямованість на корекцію емоційного стану в значно

більшій мірі, ніж на зовнішні стресори, поведінка носить маніпулятивний і деструктивний характер, негативно впливають на фізичне і психічне здоров'я, знижують стресостійкість.

Опанувальна поведінка (копінгова поведінка) як відповідь особистості на актуальну загрозу реалізується за допомогою обраних копінг-стратегій на основі копінг-ресурсів. Копінг-ресурси особистості поділяються на: фізичні – витривалість; соціальні – індивідуальна соціальна мережа, соціально-підтримуючі системи; психологічні – переконання, стійка самооцінка, товариськість, інтелект, гумор, рефлексивність, локус контролю, розвинена система саморегуляції; матеріальні – гроші, власність тощо. Протягом останніх 30 років концепція життєвих подій була розроблена та вдосконалена як засіб для вивчення впливу стресових умов навколишнього середовища на поведінку та психопатологію людини. Ранні дослідження стресу були зосереджені на гострих змінах життя, які відбуваються в окремі моменти часу, наприклад смерті членів сім'ї та фінансові невдачі. Загальним інструментом вимірювання була шкала оцінки соціальної реадaptaції Холмса та Раге (SRRS). SRRS – це анкета для самооцінки, яка використовує об'єктивні одиниці зміни життя для індексації відносного рівня адаптивного потенціалу, пов'язаного з певною життєвою подією, незалежно від того, позитивна чи негативна ця подія. Ці одиниці зміни життя підсумовуються, щоб відобразити сукупну зміну життя протягом певного періоду часу, як правило, за попередні 12 місяців. Пізніше дослідження показало, що несприятливі наслідки зміни життя для здоров'я пов'язані з негативними життєвими подіями, а не з позитивними. Ґрунтуючись на цих висновках, більшість сучасних досліджень подій, що змінюють життя, індексує суму негативних подій, які відбулися протягом певного періоду часу. За методикою визначення стресостійкості та соціальної адаптації Т.Холмса і Р.Раге ми проаналізували особливості стресостійкості педагогів різної статі (табл. 10) та різних курсів (табл. 11).

Таблиця 10

Особливості стресостійкості та соціальної адаптації студентів різної статі

Рівень	Жінки (n=66)	Чоловіки (n=52)	Всього (n=118)
Дуже високий	5 (7,58%)	2 (3,85%)	7 (5,93%)
Високий	21 (31,82%)	16 (30,77%)	37 (31,36%)
Пороговий	26 (39,38%)	24 (46,15%)	50 (42,37%)
Низький	14 (21,20%)	10 (19,23%)	24 (20,34%)

Отже, у студентів виявлено пороговий (граничний) рівень стресостійкості, тобто, хоча досліджувані мають обмежені ресурси подолання стресу, вони все ж справляються з ним, а отже не мають посттравматичних розладів на кштал ПТСР. Ми відзначаємо, що жінки частіше мали високий і дуже високий рівень опірності стресу (31,82% та 7,58% відповідно), ніж чоловіки (30,77% і 3,85% відповідно), натомість чоловікам студентам менше властивий низький рівень стресостійкості на відміну від жінок (19,23% і 21,20% відповідно).

Зазначимо, що за низького рівня стресостійкості відзначається прямий кореляційний зв'язок із такою копінг-стратегією, як уникнення ($p > 0,01$). Даний факт пояснюється тим, що людина намагається уникнути контакту з навколишньою дійсністю, уникнути вирішення проблем. У зв'язку з цим можна припустити, що студенти, які мають високий рівень стресу, схильні не вирішувати проблеми і не шукати допомоги в підтримці інших, а лише обходити проблеми стороною. При цьому рівні стресостійкості студенти не знаходять необхідні ресурси підтримки оптимального психічного стану. Оскільки наше дослідження проводилося під час війни, його якісний аналіз може суттєво відрізнятись від мирного часу. Жінки серед найбільш стресовий подій називали «травму або хворобу», «зміну місця проживання», «розрив з партнером», натомість для чоловіків суттєвими були – «зміна фінансового стану», «розлучення» та «зміна умов проживання».

За методикою визначення стресостійкості та соціальної адаптації Т.Холмса і Р.Паге (Social Readjustment Rating Scale, SRRS) загальний бал від 150 до 299 свідчить про помірний рівень стресу, а ймовірність розвитку розладу, пов'язаного зі стресом, становить приблизно 50%. Загальний бал 300 або більше свідчить про високий рівень стресу, а ймовірність розвитку розладу, пов'язаного зі стресом, становить близько 80%.

Виявлені статистично значущі відмінності у стресостійкості чоловіків і жінок, за критерієм Мана-Вітні відмінності статистично значущі при $p=0,003$. Тобто загальний рівень стресостійкості у жінок вищий за рівень стресостійкості чоловіків, що загалом забезпечує кращу соціальну адаптацію студентів жіночої статі до кризових умов життя та діяльності. Хоча загалом студенти жіночої та чоловічої статі мають достатній репертуар копінг-стратегій, що дозволяє їм навіть за низької стресостійкості бути достатньо адаптованими.

Таблиця 9

Особливості стресостійкості та соціальної адаптації студентів різних курсів

Рівень	1 курс (n=19)	2 курс (n=26)	3 курс (n=31)	4 курс (n=24)	5 курс (n=18)
Дуже високий	0	0	9,68%	8,33%	13,34%
Високий	0	3,85%	58,07%	41,67%	50,00%
Пороговий	57,89%	80,77%	29,03%	29,17%	14,11%
Низький	42,11%	15,38%	3,23%	25,00%	27,78%

Підрахована сума показує водночас, якою мірою особистість здатна опиратися стресові. Велика кількість балів – це сигнал тривоги, що попереджає про небезпеку. Отже, респондентові слід терміново вжити заходів, щоб подолати стрес. Отже, рівень стресостійкості підвищується з курсом навчання, якщо студенти 1-2 курсів мали низький і пороговий рівень опірності стресу, до починаючи з 3 курсу цей рівень статистично значуще

зростає. Як і у випадку попередніх методик ми можемо стверджувати, що найкраще адаптованими до кризових ситуацій у студенти 3-4 курсів.

Визначена в ході виконання тесту сума важлива ще й тому, що вона відображає кількісно рівень стресової завантаженості випробуваного. Кількість, інтенсивність і тривалість стресів, нездатність людини вчасно їх долати впливають на загальне ставлення до свого життя. Так виникають сумніви щодо змісту і якості життя, правильності життєвої траєкторії, ефективності руху вперед у професійній, сімейній та інших сферах.

2.3. Психологічні засоби корекції негативних переживань особистості у кризових ситуаціях

Пошук і розробка активних методів навчання характерні для всієї сучасної психології і суміжних з нею дисциплін. Одним з таких методів є груповий тренінг. У процесі групової взаємодії відбувається прийняття цінностей і потреб інших людей. Спостерігаючи взаємодію, яка відбувається в групі, учасники можуть ідентифікувати себе з іншими членами групи і використовувати зворотний зв'язок, оцінюючи власні почуття і поведінку. Група може також полегшувати процес інтроспекції та самодослідження. Соціально-психологічний тренінг визначається як активне навчання шляхом набуття життєвого досвіду, що моделюється у груповій взаємодії людей [39], [44]. Феномен тренінгу, зокрема, соціально-психологічного, на думку І. Вачкова, полягає насамперед у тому, що безпосередні учасники одержують таку підготовку, яка відповідає вимогам сучасного життя. Натепер соціально-психологічний тренінг визначається як активне навчання шляхом набуття життєвого досвіду, що моделюється у груповій взаємодії людей [21]. Як зазначає О.Корніяка, термін «тренінг» має вживатися не для позначення методів навчання, а для позначення методів розвитку здібностей до навчання або оволодіння будь-яким складним видом діяльності, зокрема спілкуванням термін „тренінг” має вживатися не для позначення методів навчання, а для

позначення методів розвитку здібностей до навчання або оволодіння будь-яким складним видом діяльності, зокрема спілкуванням [62].

Загальною метою нашого соціально-психологічного тренінгу було розширення можливостей учасників в опануванні власною життєвою ситуацією. Відповідно до мети та вищевказаних принципів організації тренінгу було виділено 6 етапів (блоків), що відповідали поставленим цілям (рис. 3.2). На першому етапі ми спрямовували зусилля на розширення можливостей учасників тренінгу з усвідомлення поточної проблемної ситуації та того, чого саме вони хочуть із неї отримати. Ідеться про розуміння того, що таке невизначеність, ситуація невизначеності та її місце в житті й діяльності сучасної людини. На другому етапі відбувалася робота з набуття вмінь і навичок встановлення й формулювання конкретних цілей відповідних поточній і бажаній ситуації. На третьому етапі основним завданням став вихід у рефлексію власного життя та проблематизація вписування конкретних цілей і бажань, пов'язаних із поточною ситуацією невизначеності, у смисложиттєві цілі й цінності. На четвертому етапі на основі отриманих уявлень про особливості ситуації невизначеності, структуру й функції життєдіяльності особистості, її способу життя відбувалося розширення можливостей усвідомлення та вироблення вмінь і навичок роботи з власними переживаннями щодо ризиків і небезпек, стресів, деструктивних і конструктивних способів і стратегій поведінки в ситуації невизначеності. 157 На п'ятому етапі основною метою стало закріплення й фіксація отриманих уявлень про ситуації невизначеності у вигляді ментальних моделей, їх обґрунтування та захист перед іншими учасниками тренінгу. Останній, шостий етап полягав в оцінці ефективності тренінгової роботи, яка здійснювалася шляхом повторної діагностики щодо ситуації невизначеності в дистанційно-віддаленому вигляді (за допомогою Google форм).

Кожна тренінгова сесія мала мету та завдання, реалізація яких здійснюється з допомогою відповідних інтерактивних технік. Обов'язковою

умовою забезпечення результативності роботи тренінгових занять було виконання учасниками «домашніх завдань», що забезпечувало практичну спрямованість тренінгу. Виконання «домашніх завдань» сприяло розвитку вмінь та навичок учасників щодо уміння аналізувати особистий стан й осмислювати власний досвід. Далі розглянемо інтерактивні техніки

Криголам «Знайомство»: Інструкція: група стоїть у колі, кожний учасник по черзі кидає м'яч та називає своє ім'я, можна пройти декілька кіл. Після цього завдання змінюється: треба кидати м'яч і називати ім'я тієї людини, якій ти кинув м'яч, можна пройти декілька кіл.

Вправа «Знайомство: образ». Інструкція: учасникам дається завдання показати себе через образ (як вони себе сприймають) за допомогою певного предмета, явища тощо. Потім учасники повинні показати себе через образ з точки зору того, як їх сприймають колеги (на їхню думку).

Завдання учасникам:

- 1) скласти список ризиків і небезпек, пов'язаних із їхньою ситуацією невизначеності;
- 2) проранжувати список від найменш (1) до найбільш значимого;
- 3) обираємо найменший ризик та описуємо найгірший прогноз розвитку поточної ситуації, пов'язаний із ним;
- 4) опис усіх можливих «плюсів» і «мінусів», пов'язаних з обраним ризиком;
- 5) узгодження наслідків від ризиків із власними цілями щодо даної ситуації невизначеності;
- 6) опис власних емоцій, пов'язаних з обраним ризиком;
- 7) групове обговорення обраних варіантів.

Вправа «Відчуй іншого». Кожний учасник повинен протягом 2-3 хвилин описати настрій кого небудь із групи (уявити собі, відчутти людину, її стан, емоції, переживання). Потім усі ознаки зачитуються вголос і підтверджується їхня правильність.

Психоедукація. Визначення якостей резилентної особистості, її стратегій поведінки у повсякденному житті і в стресових ситуаціях. Приклади резилентних особистостей у літературі та у військовій історії.

Дискусія. Визначення поведінкових патернів, які негативно впливають на діяльність людини. Дискусія про те, що необхідно для побудови гармонійних стосунків? Що потрібно аби бути в гармонії з собою?

Вправа «Формула ABC» (з використанням МАК) – А – активізуюча подія, стимул із зовнішнього світу, ситуація; В – уявлення про ситуацію, думки, образи, інтерпретації стосовно А; С – наслідки: почуття та дії

Вправа «Комунікативні айсберги» або *глибоко укорінені переконання* (коли «айсберг» виявлено, слід задати собі наступні питання: наскільки він значущий для мене, чи актуальний у цій ситуації, чи можна розглянути протилежну точку зору і наскільки цей «айсберг» корисний; особливу увагу приділити поширеному серед військових «айсбергу» - «просити про допомогу є ознакою слабкості»).

Вправа з метафоричними картами.

Психолог пропонує учасникам перетасувати колоду і, не відкриваючи карти, розділити її на чотири частини. Потім він просить бажаного пригадати якийсь приклад стресу, кризи або травми з його життя. Відкрийте верхню карту кожної з частин. Поставтеся до карт кожної частини, як таким, що відповідає на наступні питання:

1. Що ви втратили під час проблеми?
2. Чим ви були готові пожертвувати для вирішення проблеми?
3. Що ви отримали в результаті даної проблеми?
4. Що ви ще хочете отримати, коли ваша проблема вирішиться?

Важливо відзначити: якщо однієї карти з будь-якої частини мало для відповіді на поставлене запитання, чи якась карта не відповідає переживань учасника, то він може на свій розсуд відкривати додаткові картки з відповідною частини.

Вправа Аутогенне тренування. Мета: релаксація завдяки концентрації. Інструкція: «Сядьте зручно, закрийте очі. Зосередьтеся на наступних формулах, повторюйте їх подумки, концентруючись на відчуттях. Я спокійний. Я зовсім спокійний (пауза). Права рука наливається приємним теплом і вагою (пауза). Я зовсім спокійний. Ліва рука наливається приємним теплом і вагою (пауза). Я зовсім спокійний. Обидві руки наливаються приємним теплом і вагою (пауза). Я зовсім спокійний. Обидві ноги наливаються приємним теплом і вагою (пауза). Я зовсім спокійний. Все моє тіло наливається приємним теплом і вагою (пауза). Я зовсім спокійний. Моє чоло прохолодне (пауза). Я спокійний. Я зовсім спокійний. Залишайтеся ще в цьому стані приємної розслабленості (пауза). Тепер для повернення до дійсності повільно зробіть два-три глибоких вдихи, потягніться й відкрийте очі.

Психогімнастика. Ведучий ділить групу на 3 команди, рівні за кількістю осіб. Команди розташовуються таким чином, щоб при обговоренні завдання не заважали один одному. Завдання: кожній команді намалювати картину «Мій ідеальний світ» і представити її перед іншими командами. Правила: 1. У команд є 10 хвилин на обговорення тактики виконання завдання, під час обговорення не можна нічого записувати і чіпати матеріали. 2. Після закінчення часу обговорення, команди одночасно починають виконувати завдання по команді ведучого: «Час». При цьому завдання виконується мовчки. За вимовлене слово - штраф в часі 2 хвилини (час на виконання завдання зменшується на 2 хвилини для всіх команд, незалежно від того, яка з них порушила це правило); на виконання завдання у групи є 10 хвилин. 3. Подання малюнків проводять 1-2 особи від кожної команди, аргументуючи своє бачення ідеального світу, не більше 2 хвилин

Психоедукація. Визначення поняття резилентної комунікації та стилів лідерства, презентація моделі лідерства «Будь-Знай-Роби».

Вправа «Робота з моделлю лідерства «Будь-Знай-Роби». «Будь» - усвідомлення власних цінностей і цінностей спільноти, що якої людина

належить, серед рис особистості сильного лідера в армії слід виділити наступні: вірність (відданість), повага, честь, совість, відвага, мужність. «Знай» - це знання та навички, необхідні для компетентного лідера: навички ефективної комунікації, концептуальні, технічні та тактичні навички. «Роби» - конкретна діяльність лідера: вміння впливати на людей, керувати підлеглими, бути для них авторитетом і помічати те, що можна удосконалити

Вправа «Я досягну...». Вправа виконується під приємну спокійну музику. Інструкція: «Сядьте зручно, розслабтеся і посидьте кілька хвилин спокійно, ні про що не думаючи. Можете закрити очі. Ви відчуваєте, як ваші руки стають теплими і важкими, приємне тепло охоплює ваші пальці, розповсюджується вище, охоплює ваші лікті та передпліччя. Ваші м'язи розслаблюються. Вам приємно і комфортно. Ваші ноги охоплює приємна тепла хвиля. Ви відчуваєте у ногах приємну важкість. Прислухайтеся до свого дихання. Ви дихаєте вільно та спокійно. Вам приємно та комфортно. Ви відчуваєте як розслаблюються м'язи вашого обличчя, розслаблюються повіки, щоки, лоб та підборіддя. Ви відчуваєте приємне розслаблення у всьому тілі. Уявіть, що ви знаходитесь у великій кімнаті, сидите у зручному кріслі, біля вас люди. На сцені стоїть людина. Перед нею блискучий предмет, який випромінює світло. Людина каже про успіх. Послухайте її. Зараз вона називає ваше ім'я, говорить, що ви успішна людина та кличе вас на сцену. Поки ви йдете туди, всі вітають вас, посміхаються вам. Ви проходите цей шлях, піднімаєтесь на сцену і вам дарують великий букет троянд. Понюхайте ці квіти. Ви відчуваєте радість та щастя. Запам'ятайте ці відчуття... а зараз повертайтеся у нашу кімнату». Виконується вправа. Тепер розкажіть про ваші відчуття: що вам сподобалось більше за усе, що було для вас неочікуваним?» Очікуваний результат: учасники уявляють себе в ситуації успіху та відчувають емоційне забарвлення цього образу. Висновок: «Зараз ви відчули себе успішною людиною, ви відчули ті емоції, які супроводжують цей образ. Можливо вам вдалось уявити також ситуацію успіху, з чим саме

він пов'язаний та ін. Запам'ятайте це відчуття та зберігайте його у своїй підсвідомості і воно на іраціональному рівні буде притягувати до вас успіх!»

Висновки до другого розділу

Для студентів 1-2 курсів найбільш значущими контактами є батьки, натомість на старших курсах – це партнери (кохані люди, чоловіки/дружини) і друзі. Подібні результати виявлено нами і в бакалаврській роботі, тому можна стверджувати, що і пандемія, і війна, як екстремально кризові ситуації, зумовлюють звуження мережі соціальних контактів, серед яких домінують найближчі люди. Цікаво, що останнім часом у зарубіжній літературі «значущих близьких» прийнято називати «довірененими особами» в сенсі осіб, яким люди довіряють. Незважаючи на відсутність юнаків та юначок із дуже високим рівнем соціальної самотності, вона є досить актуальною для молоді. Середній рівень соціальної самотності властивий 79,61% юнаків та дівчат, низький рівень соціальної самотності демонструють 20,39% опитаних. Отже, більшість респондентів висловлюють принаймі часткове невдоволення своїми соціальними зв'язками.

Таким чином, велика частка молоді перш за все відчуває значний дефіцит емоційної прив'язаності у сфері романтичних стосунків. Соціальні зв'язки також часто не задовольняють її бажання. Йдеться як про їх кількість, так і якість. Сімейна самотність є менш характерною для молоді. Такі показники можуть, наприклад, пояснюватися особливостями віку. Саме у період старшої юності потреба у спілкуванні та глибоких емоційно насичених міжособистоїсних стосунках є актуальною та гострою. Також у цей час відбувається особистісне та професійне становлення особистості молодої людини, що передбачає залучення до нових соціальних сфер, а отже, передбачає ситуацію налагодження нових соціальних зв'язків, що відбувається поступово.

З'ясовано, що копінг-стратегії – це усвідомлені прийоми та способи, які людина застосовує, щоб справитися зі складними, часом травматичними життєвими обставинами. Копінг-механізми виявляються в когнітивній, емоційній та поведінковій сфері людини у вигляді різноманітних копінг-стратегій: протистояння долання, дистанціювання, самоконтролю, пошуку соціальної підтримки, прийняття відповідальності, уникнення, планового вирішення проблеми, позитивної переоцінки. За результатами нашого дослідження, всі копінг-стратегії у студентів виражені на помірному рівні, показники вищі за середньо статистично можливі згідно із даною методикою, виявлено за проблемно орієнтованою стратегією та субшкалою соціального відволікання. Отже, загалом студенти характеризуються цілеспрямованістю у вирішенні проблем, здатністю надавати сенс навіть кризовим та екстремально кризовим ситуаціям та аналізувати раціонально обгрунтовані засоби, спрямовані на їхню зміну.

Виявлені статистично значущі відмінності у стресостійкості чоловіків і жінок, за критерієм Мана-Вітні відмінності статистично значущі. Тобто загальний рівень стресостійкості у жінок вищий за рівень стресостійкості чоловіків, що загалом забезпечує кращу соціальну адаптацію студентів жіночої статі до кризових умов життя та діяльності. Хоча загалом студенти жіночої та чоловічої статі мають достатній репертуар копінг-стратегій, що дозволяє їм навіть за низької стресостійкості бути достатньо адаптованими.

Пошук і розробка активних методів навчання характерні для всієї сучасної психології і суміжних з нею дисциплін. Одним з таких методів є груповий тренінг. У процесі групової взаємодії відбувається прийняття цінностей і потреб інших людей. Спостерігаючи взаємодію, яка відбувається в групі, учасники можуть ідентифікувати себе з іншими членами групи і використовувати зворотний зв'язок, оцінюючи власні почуття і поведінку. Група може також полегшувати процес інтроспекції та самодослідження. Феномен тренінгу, зокрема, соціально-психологічного полягає насамперед у тому, що безпосередні учасники одержують таку підготовку, яка відповідає

вимогам сучасного життя. Натепер соціально-психологічний тренінг визначається як активне навчання шляхом набуття життєвого досвіду, що моделюється у груповій взаємодії людей.

ВИСНОВКИ

Науковий підхід до характеристики взаємозв'язку «соціального» та «індивідуального» в розвитку людини передбачає розуміння особистості як цілісної системи з її професійними, національними, сімейно-побутовими, психологічними та іншими ознаками, які формуються в процесі взаємин людини з іншими людьми, соціальними групами. Головною властивістю особистості як результату відтворення соціальної реальності є світогляд, одночасно з яким формується і характер особистості — психологічний стрижень людини, що стабілізує її соціальні форми активності. У цьому контексті особистість розглядається як міра цілісності людини.

Студентство як соціальна група виникло в XI-XII ст. із відкриттям в Європі перших вищих навчальних закладів. Воно об'єднує молодих людей, які свідомо та цілеспрямовано оволодівають професійними знаннями, вміннями й навичками, набувають професійних якостей, готуються до виконання важливих професійних, культурологічних, громадсько-політичних, сімейних та інших функцій через навчання у вищих навчальних закладах. Студентський вік розглядається як особлива онтогенетична стадія соціалізації індивіда. Виховання спеціаліста, суспільного діяча і громадянина, опанування та консолідація багатьох соціальних функцій, формування професійної майстерності – все це становить особливий і найважливіший для суспільного розвитку та становлення особистості період життя, який позначається як студентський вік.

У нашому дослідженні ми більше акцентуємо на особистості студентів, які в часи війни стали дуже розрізненою, а тому особливо цікавою групою (хтось залишив навчання, хтось виїхав за кордон, хтось воює, а хтось поєднує навчання з активним волонтерством).

Під час війни слід проаналізувати ще одну поширену реакцію – ПТСР (посттравматичний стресовий розлад). Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) виникає як відстрочена або тривала відповідь на стресову подію (коротку або тривалу) виключно загрозливого або катастрофічного

характеру, яке може викликати глибокий стрес майже у кожній людині. Неприятливі фактори, такі як компульсивність, стомлюваність або нервові захворювання в анамнезі, можуть знизити поріг для розвитку синдрому або погіршити перебіг, але вони ніколи не є необхідними або достатніми для пояснення його виникнення. Типові ознаки включають епізоди повторюваних переживань травмивної події в нав'язливих спогадах («кадрах»), думках або жахах, що з'являються на стійкому тлі почуття заціпеніння, емоційної загальмованості, відчуженості від інших людей, уникнення дій і ситуацій, що нагадують про травму.

Для студентів 1-2 курсів найбільш значущими контактами є батьки, натомість на старших курсах – це партнери (кохані люди, чоловіки/дружини) і друзі. Подібні результати виявлено нами і в бакалаврській роботі, тому можна стверджувати, що і пандемія, і війна, як екстремально кризові ситуації, зумовлюють звуження мережі соціальних контактів, серед яких домінують найближчі люди. Цікаво, що останнім часом у зарубіжній літературі «значущих близьких» прийнято називати «довірененими особами» в сенсі осіб, яким люди довіряють. Незважаючи на відсутність юнаків та юначок із дуже високим рівнем соціальної самотності, вона є досить актуальною для молоді. Середній рівень соціальної самотності властивий 79,61% юнаків та дівчат, низький рівень соціальної самотності демонструють 20,39% опитаних. Отже, більшість респондентів висловлюють принаймі часткове невдоволення своїми соціальними зв'язками.

Таким чином, велика частка молоді перш за все відчуває значний дефіцит емоційної прив'язаності у сфері романтичних стосунків. Соціальні зв'язки також часто не задовольняють її бажання. Йдеться як про їх кількість, так і якість. Сімейна самотність є менш характерною для молоді. Такі показники можуть, наприклад, пояснюватися особливостями віку. Саме у період старшої юності потреба у спілкуванні та глибоких емоційно насичених міжособистісних стосунках є актуальною та гострою. Також у цей час відбувається особистісне та професійне становлення особистості

молодої людини, що передбачає залучення до нових соціальних сфер, а отже, передбачає ситуацію налагодження нових соціальних зв'язків, що відбувається поступово.

З'ясовано, що копінг-стратегії – це усвідомлені прийоми та способи, які людина застосовує, щоб справитися зі складними, часом травматичними життєвими обставинами. Копінг-механізми виявляються в когнітивній, емоційній та поведінковій сфері людини у вигляді різноманітних копінг-стратегій: протистояння долання, дистанціювання, самоконтролю, пошуку соціальної підтримки, прийняття відповідальності, уникнення, планового вирішення проблеми, позитивної переоцінки. За результатами нашого дослідження, всі копінг-стратегії у студентів виражені на помірному рівні, показники вищі за середньо статистично можливі згідно із даною методикою, виявлено за проблемно орієнтованою стратегією та субшкалою соціального відволікання. Отже, загалом студенти характеризуються цілеспрямованістю у вирішенні проблем, здатністю надавати сенс навіть кризовим та екстремально кризовим ситуаціям та аналізувати раціонально обгрунтовані засоби, спрямовані на їхню зміну.

Виявлені статистично значущі відмінності у стресостійкості чоловіків і жінок, за критерієм Мана-Вітні відмінності статистично значущі. Тобто загальний рівень стресостійкості у жінок вищий за рівень стресостійкості чоловіків, що загалом забезпечує кращу соціальну адаптацію студентів жіночої статі до кризових умов життя та діяльності. Хоча загалом студенти жіночої та чоловічої статі мають достатній репертуар копінг-стратегій, що дозволяє їм навіть за низької стресостійкості бути достатньо адаптованими.

Пошук і розробка активних методів навчання характерні для всієї сучасної психології і суміжних з нею дисциплін. Одним з таких методів є груповий тренінг. У процесі групової взаємодії відбувається прийняття цінностей і потреб інших людей. Спостерігаючи взаємодію, яка відбувається в групі, учасники можуть ідентифікувати себе з іншими членами групи і використовувати зворотний зв'язок, оцінюючи власні почуття і поведінку.

Група може також полегшувати процес інтроспекції та самодослідження. Феномен тренінгу, зокрема, соціально-психологічного полягає насамперед у тому, що безпосередні учасники одержують таку підготовку, яка відповідає вимогам сучасного життя. Натепер соціально-психологічний тренінг визначається як активне навчання шляхом набуття життєвого досвіду, що моделюється у груповій взаємодії людей.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Балл Г., Нікуленко О. Трактуння вчинку в теоретичному доробку С. Л. Рубінштейна і В. А. Роменця. *Психологія і суспільство*. 2011. № 2. С.124–129
2. Блінов О. А. Особливості організації проведення психологічного тренінгу. *Вісник : зб. наук. статей Київського міжнародного університету*. Серія: Психологічні науки. Київ : КиМУ, 2008. Вип. 12. С. 9–23
3. Будницька О. А. Індивідуально-особистісні детермінанти емоційних переживань у психотравмуючій ситуації : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Київ. нац. ун-т ім. Т. Шевченка. Київ, 2001. 14 с.
4. Ващенко І. В., Іваненко Б. Б. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. *Проблеми сучасної психології : зб. наук. пр.* Київ : ПНУ імені Івана Огієнка ; Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2018. Вип. 40.
5. Вдовиченко А. Особливості копінг-повідінки особистості у життєвих та професійних ситуаціях. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Серія «Психологічні науки». 2013. Вип. 114. С. 17–20.
6. Вірна Ж. П. Структурно-функціональна організація особистісного простору студентської молоді. *Психологічні перспективи*. 2014. Вип. 23. С. 39–54
7. Волинець Н.В. Психологічні особливості особистісного благополуччя в професійній сфері життєдіяльності : монографія Хмельницький : Видавництво НАДПСУ, 2019. 620 с.
8. Газомишин В. Відчуття втрати часу в кризовій ситуації. Пісочна психотерапія. *Практична психологія та соціальна робота*. 2006. №11. С.24-26

9. Галян І. Психологія вибору особистості у ситуації невизначеності. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія*. 2015. Вип. 37. С. 137–149
10. Гарасимів, Т. З. & Іванишин, Т. І. (2016). Соціалізація особистості: до проблем методологічних підходів. *Вісник Національного університету «Львівська політехніка»*, 837, 231-235
11. Гомус О.М. Мотиваційна діяльність особистості в контексті її соціальної адаптації. *Гуманітарні науки*. 2002. №2. С. 82-90
12. Гончаренко Ю. В. Соціально-психологічні особливості якості життєвого простору особистості. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. пр. Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Житомир: Видво ЖДУ ім. І. Франка, 2016. Т. 7. Вип. 41. С. 108–116
13. Грабовська С., Єсип М. Проблема копіngu в сучасних психологічних дослідженнях. *Соціогуманітарні проблеми людини*. 2010. № 4. С. 188-199.
14. Дембицька Н. Методологічні виміри соціалізації особистості. *Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць КПНУ імені Івана Огієнка*, Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. 2010. № 7. С. 178-190
15. Євдокимова Н.О., Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Особистість у кризових ситуаціях: огляд сучасних психодіагностичних методик. Київ: Педагогічна думка, 2016. 229 с.
16. Завгородня О.В., Степура Є.В. Вплив оптимізму на ментальне здоров'я особи. *Габітус*, 46, 2023. С. 139-143.
17. Зливков В., Ліпінська С., Лукомська С. Сучасні тренінгові технології: інтегративний підхід : посібник. Київ-Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2020. 208 с.
18. Злобіна О., Тихонович В. Суспільна криза і життєві стратегії особистості. Київ : Стилос, 2001. 237 с.
19. Ігнатко В. Політичний та соціокультурний сегменти життєвого простору людини. *Нова парадигма*. 2015. Вип. 128, 133-145

20. Кокун О. М. Життєве та професійне самоздійснення як предмет дослідження сучасної психології. *Практична психологія та соціальна робота*. 2013. № 9. С. 1-5.
21. Кононенко О. І., Аржаткіна В. І. Психологічна структура життєвих стратегій як основних складових спрямованості особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2018. № 3 (2). С. 48–53
22. Корнієнко І. О. Особливості копінг-поведінки студентів молодших курсів. *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / За ред. С. Д. Максименка*. Т. XI, част. 3. Київ, 2009. С. 152 - 163.
23. Корніяка О. М. Життєстійкість у професії викладача. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2019. № 19. С. 93-110.
24. Котух О.В. Особливості самореалізації студентів різної статі: інтегративний підхід. *Вісник ХДУ. Серія Психологічні науки*. 2021. №.3. С. 46-52
25. Кузікова С. Б. Життєстійкість як адаптаційний ресурс особистості. *Психологічні координати розвитку особистості : реалії і перспективи : збірник наук. матеріалів V Міжнар. наук.-практ. онлайн-конф. (27-28 квітня 2020 р., м. Полтава)*. 2020. Полтава. С. 71-73
26. Купрєєва О. І. Соціально-психологічний тренінг як технологія психологічного супроводу процесу адаптації студентів першокурсників. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами*. 2011. № 8. С. 158-167
27. Кюблер-Росс Э. О смерти и умирании. Киев: София, 2001. 320 с.
28. Линдемманн Э. Клиника острого горя. *Психология эмоций*. 1984. С. 212-306.
29. Лушин П. В. Невизначеність і типи ставлення до неї: ситуація психологічної допомоги. *Психологічне консультування і психотерапія*. 2016. Т. 1, № 5. С. 33–40

- 30.Максименко С. Д. Життєвий шлях особистості як базова категорія генетичної психології. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського*. Серія : Психологічні науки. 2014. Вип. 2.12. С. 5–13
- 31.Максименко С. Д. Поняття особистості у психології. *Психологія і особистість*. 2016. № 1. С. 11–17
- 32.Максименко С. Д., Осьодло В. І. Структура та особистісні детермінанти професійної самореалізації суб'єкта. *Проблеми сучасної психології*. 2010. № 8. С. 3-19
- 33.Мельник Ю.В. Життєвий простір особистості як складова ситуаційної невизначеності. *Наукові записки : збірник матеріалів науковопрактичної конференції викладачів і студентів*. Серія : Психологія. Вип. 10. Вінниця. 2020. С. 26 – 29
- 34.Москаленко О. В. Структурні компоненти ціннісно-сміслової сфери особистості. *Вісник НТУУ КПІ*. 2013. № 1. С. 91-98
- 35.Овсяннікова Я. О. Соціально-психологічний тренінг, як засіб подолання стресових впливів на працівника екстремального виду діяльності. *Психолого-педагогічна складова підготовки працівників системи МВС : матеріали наук.-практ. конф.* Харків: Харк. нац. ун-т внутр. Справ. 2008. С. 47-49
- 36.Олефір В.О. Взаємозв'язок життєстійкості, копінг-стратегій та психологічного благополуччя. *Вісник Харківського національного університету*. 2011. № 981. С. 168-172
- 37.Панок В. Г., Зварич І. М., Чаплак Я. В., Чернописький О. М. Психологічне консультування: теорія та практика : навч.-метод. посібник. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2011. 272 с.
- 38.Петровська О. М. Соціалізація дитини як процес розвитку особистості. *Ціннісна складова соціалізації особистості дитини в умовах сьогодення*: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції

- з міжнародною участю (м. Дніпро, 23 квіт. 2020 р.). Дніпро, КЗВО «ДАНО» ДОР». 2020. С. 43-46
- 39.Подляшаник В. Адаптаційний потенціал та професійне здоров'я особистості. Практична психологія та соціальна робота. 2006. №12. С.71-74
- 40.Прасол Д. В. Практична реалізація алгоритму-схеми у підготовці педагогів-психологів до роботи з дітьми молодшого шкільного віку в ситуації смерті одного з батьків. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені ВО Сухомлинського. Психологічні науки*. 2017. №1. С. 138-146.
- 41.Рисинець Т. П., Потоцька І. С., Лойко Л. С. Психологічний аналіз категорій життєвої ситуації та складної життєвої ситуації. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2016. Вип. 2.1. С. 69–73.
- 42.Рогальська І. П. Взаємодія сім'ї та освітньої установи у соціалізації особистості в дитинстві. *Educational Dimension*. 2013. № 37. С. 382-388
- 43.Санько К. О. Психологічне благополуччя як основа повноцінного та психологічно здорового функціонування особистості. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія Психологія*. Харків, 2016. Вип. 59. С. 42–45
- 44.Степура Є.В. Зв'язок щастя та сенсу життя зі страхом смерті. *Габітус*. 2022. №40. С. 71–76.
- 45.Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості у межах і за межами буденності. Київ : Либідь, 2003. 376 с.
- 46.Титаренко Т. М. Способи підвищення психологічного благополуччя особистості, що пережила травму. *Психологія: теорія і практика*. 2018. №. 1. С. 112–119
- 47.Хілько С. О. Методика дослідження особливостей формування толерантності до невизначеності у майбутніх психологів. *Вісник*

- післядипломної освіти : зб. наук. пр. / НАПН України, Ун-т менедж. освіти. 2016. 138 с.
48. Чиханцова О. А. Життєстійкість самодетермінованої особистості. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2019. № 6(15). С. 368-375.
49. Чиханцова О. А. Розвиток особистісного потенціалу особистості в кризовому суспільстві. Психологічні засади забезпечення службової діяльності працівників правоохоронних органів : матеріали I Всеукр. науково-практ. конф. Кривий Ріг, 2018. С. 265- 268.
50. Чудакова В. П. Діагностично-інтерпретаційний компонент дослідження «рівня прагнення до самоактуалізації» - критерію сформованості психологічної готовності до інноваційної діяльності та конкурентоздатності. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2015. № 2(33). С. 31-41
51. Cohen S. Social relationships and health. *The American psychologist*. 2004. № 59(8). P. 676-684.
52. de Jong Gierveld J., Van Tilburg T., Dykstra P. A. Loneliness and social isolation. *Cambridge handbook of personal relationships*. 2006. P. 485-500.
53. Hockey J. The importance of being intuitive: Arnold van gennep's the rites of passage. *Mortality*. 2002. Vol. 7(2). P. 210-217.
54. Hogan N. S., Schmidt L. A. Testing the grief to personal growth model using structural equation modeling. *Death studies*. 2002. Vol. 26(8). P. 615-634.
55. Neimeyer R. A., Lee S. A. Circumstances of the death and associated risk factors for severity and impairment of COVID-19 grief. *Death Studies*. 2021. P. 1-9.
56. Solomon Z., Dekel R., Mikulincer M. Complex trauma of war captivity: A prospective study of attachment and post-traumatic stress disorder. *Psychological Medicine*. 2008. Vol. 38(10). P. 1427-1434.

57. Stroebe M., Schut H. Bereavement in Times of COVID-19: A Review and Theoretical Framework. *Omega*. 2020. Vol. 82(3). P. 500-522.
58. Stroebe M., Schut H., Stroebe W. Health outcomes of bereavement. *The Lancet*. 2007. Vol. 370(9603). P.1960-1973.
59. Turner V. Liminality and communitas. *The ritual process: Structure and anti-structure*. 1969. Vol. 94(113). P. 125-30.
60. Williams, J., & Gonzalez-Medina, D. (2011). Infectious diseases and social stigma. *Applied Innovations and Technologies*, 4(1), 58-70
61. Zhai, Y., Du X. Loss and grief amidst COVID-19: A path to adaptation and resilience. *Brain, behavior, and immunity*. 2020. Vol. 87. P. 80-81.
62. Zisook S., Shear K. Grief and bereavement: what psychiatrists need to know. *World psychiatry: official journal of the World Psychiatric Association (WPA)*. 2009. Vol. 8(2). P. 67–74.

ДОДАТКИ

Опитувальник симптомів ПТСР PTSD Checklist for DSM-5 (PCL-5)

Опис методики. Опитувальник симптомів ПТСР (PTSD Checklist for DSM-5, PCL-5) – спрямований на моніторинг симптомів протягом та після лікування, виявлення осіб із ПТСР, попередню постановку діагнозу «ПТСР» (F.W.Weathers, B.T.Litz, T.M.Keane, P.A.Palmieri, B.P.Marx, P.P. Schnurr, 2013) [22]. Опитувальник складається із 20-пунктів, які досліджуваний оцінює за 5-бальною шкалою, де 0 – ніколи, 4 – дуже часто. Для заповнення опитувальника пацієнтом потрібно 5-10 хвилин. Після того, як пацієнт відповів на всі запитання, фахівець підраховує загальну суму балів. Визначається як загальний показник ПТСР, так і вираженість симптомів за кожним із кластерів (за DSM-5). Опитувальник не перекладено на російську та українську мову, існує лише англomовний оригінал. PCL для DSM-IV має три версії PCL-M (військовий), PCL-C (цивільний), PCL-S (специфічний), які дещо відрізняються в інструкціях та формулюваннях окремих тверджень. PCL-5 найбільш схожий на PCL-S (специфічний), натомість військової та цивільної версії PCL-5 немає. Нами було перекладено методики PCL-M і PCL-5, суттєвих змістовних відмінностей між ними виявлено не було, а тому вважаємо PCL-5 достатньо зручним інструментом, придатним для застосування у діагностичній роботі з учасниками бойових дій.

Для заповнення опитувальника потрібно 5-10 хвилин. Після того, як пацієнт відповів на всі запитання, фахівець підраховує загальну суму балів.

Інтерпретація результатів методики відбувається наступним чином:

- Визначається вираженість усіх симптомів (від 0 до 80) шляхом підсумування відповідей на усі запитання опитувальника.
- Визначається вираженість симптомів за кожним із кластерів (за DSM-5): Кластер В – пункти 1-5; кластер С – пункти 6-7; кластер D – пункти 8-14; кластер Е – пункти 15-20. Тобто підсумовується кількість балів окремо за кожним із кластерів.
- Попередній діагноз ПТСР може бути поставлено, якщо досліджуваний на кожен пункт опитувальника ставить оцінку від 2 до 4. За DSM-V діагноз ПТСР ставиться у випадку, коли досліджуваний ставить оцінку 2 або вище по одному пункту кластерів В і С та по двом пунктам кластерів D і Е.

Текст опитувальника:

Частина 1. Дайте відповіді про найгіршу подію у Вашому житті.

Стисло опишіть найгіршу подію свого життя (якщо Вам комфортно це зробити, якщо ні – розкажіть про неї психологу чи психотерапевту)

Як давно вона трапилась? _____

Чи насправді у Вас була реальна загроза життю, отримання важких фізичних травм чи сексуальне насильство?

Так	Ні
-----	----

Як Ви пережили цю подію?

	Вона трапилась зі мною раптово
	Я був свідком жахливої події
	Я дізнався, що подія сталася з моїм родичем чи близьким другом
	Такі події є частиною моєї роботи та відбуваються зі мною достатньо часто
	Інше (опишіть)

Подія, яка турбує Вас, пов'язана зі смертю родича чи близького друга?

	Так, це був нещасний випадок / насильство
	Так, смерть сталась через природні причини (онкологія, інфаркт, інсульт тощо)
	Ні, ця подія не пов'язана із моїми родичами

Стисло опишіть найгіршу подію свого життя (якщо Вам комфортно це зробити, якщо ні – розкажіть про неї психологу чи психотерапевту)

Частина 2.

Інструкція: Вам подано список проблем і скарг, які часто мають люди, що пережили складні життєві ситуації. Будь ласка, уважно прочитайте кожен з них, оцініть їх вираженість у Вас **протягом останнього місяця** і обведіть відповідну цифру у таблиці.

№	За минулий місяць, як часто Вас турбувало:	Ніколи	Рідко	Помірно	Часто	Дуже часто
1	Повторювані, тривожні, небажані думки про стресову подію	0	1	2	3	4
2	Повторювані, тривожні сни про стресову подію	0	1	2	3	4
3	Раптове відчуття, що стресова подія сталася з Вами знову (наче Ви заново її переживаєте)	0	1	2	3	4
4	Відчуття сильного занепокоєння, коли щось нагадує Вам про стресову подію	0	1	2	3	4
5	Виражені соматичні реакції, коли щось нагадує Вам про стресову подію (підвищене серцебиття, підвищення артеріального тиску, почервоніння обличчя тощо)	0	1	2	3	4
6	Уникання споминів, думок і почуттів, пов'язаних зі стресовою подією	0	1	2	3	4

7	Уникання зовнішніх нагадувань про стресову подію (людей, обстановки, певних ситуацій)	0	1	2	3	4
8	Виражена тривога при згадуванні важливих частин стресової події	0	1	2	3	4
9	Виражене негативне ставлення до себе, інших людей та світу в цілому (наприклад, такі думки як «я поганий», «зі мною сталося щось серйозне», «нікому не можна довіряти», «світ дуже небезпечний»)	0	1	2	3	4
10	Звинувачення себе чи когось іншого у тому, що сталася стресова подія, чи події після неї	0	1	2	3	4
11	Сильні негативні почуття: страх, жах, гнів, почуття провини або сорому	0	1	2	3	4
12	Втрата інтересу до діяльності, яка раніше подобалася	0	1	2	3	4
13	Переживання дистанції, «відірваності» від інших людей	0	1	2	3	4
14	Неможливість пережити позитивні емоції (наприклад, постійне відчуття себе нещасним, неможливість відчувати любов до близьких людей)	0	1	2	3	4
15	Роздратованість, спалахи гніву, агресивність	0	1	2	3	4
16	Ризикована поведінка або діяльність, яка може заподіяти Вам шкоду	0	1	2	3	4
17	Постійна настороженість, очікування небезпеки	0	1	2	3	4
18	Знервованість, часті здригання	0	1	2	3	4
19	Труднощі у концентрації уваги	0	1	2	3	4
20	Проблеми із засинанням, безсоння	0	1	2	3	4

Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації

Т.Холмса і Р.Раге (Social Readjustment Rating Scale, SRRS)

Психометрична шкала самооцінки актуального рівня стресу протягом останнього року, розроблена у 1967 р. психіатрами Т.Холмсом і Р. Раге. Призначена для простого, скринінгового визначення рівня актуального стресу і ймовірності розвитку межових нервово-психічних розладів. Шкала складається з переліку травмуючих подій, ранжованих за балами, що визначають ступінь їх стрессогенності [162].

Досліджуваному пропонується прочитати список ситуацій, зазначивши ті, які мали місце у нього протягом останнього року, і підсумовувати бали, що відповідають цим пунктам.

Інструкція. Уважно прочитайте весь перелік, щоб мати загальне уявлення про те, які ситуації, події та життєві обставини, що викликають стрес, у ньому представлені. Потім повторно прочитайте кожен пункт, звертаючи увагу на кількість балів, якою оцінюється кожна ситуація. Спробуйте згадати всі події, що трапилися з вами за останній рік. Якщо якась ситуація виникала у вас частіше ніж один раз, то відповідну кількість балів помножте на дану кількість раз.

<i>№ n/n</i>	<i>Життєві події</i>	<i>Бали</i>
1.	Смерть чоловіка (дружини)	100
2.	Розлучення	73
3.	Роз'їзд подружжя (без оформлення розлучення)	65
4.	Тюремне ув'язнення	63
5.	Смерть близького члена родини	63
6.	Травма чи хвороба	53
7.	Одруження, весілля	50
8.	Звільнення з роботи	47
9.	Примирення подружжя	45
10.	Вихід на пенсію	45
11.	Зміна в стані здоров'я членів родини	44
12.	Вагітність	40
13.	Сексуальні проблеми	39
14.	Поява нового члена родини, народження дитини	39
15.	Реорганізація на роботі	39
16.	Зміна фінансового стану	38
17.	Смерть близького друга	37
18.	Зміна професійної орієнтації, зміна місця роботи	36
19.	Посилення конфліктності стосунків з чоловіком (дружиною)	35
20.	Позичка чи позика на велику покупку (наприклад, будинку)	31
21.	Закінчення терміну виплати позички чи позики, збільшення боргів	30

22.	Зміна посади, підвищення службової відповідальності	29
23.	Син чи дочка залишають родину	29
24.	Проблеми з родичами чоловіка (дружини)	29
25.	Видатне особисте досягнення, успіх	28
26.	Чоловік (дружина) кидає роботу (чи стає до роботи)	26
27.	Початок або закінчення навчання	26
28.	Зміна умов життя	25
29.	Відмова від певних звичок	24
30.	Проблеми з керівництвом, конфлікти	23
31.	Зміна умов чи годин роботи	20
32.	Зміна місця проживання	20
33.	Зміна місця навчання	20
34.	Зміна звичок, пов'язаних із проведенням дозвілля чи відпустки	19
35.	Зміна звичок, пов'язаних з віросповіданням	19
36.	Зміна соціальної активності	18
37.	Позичка чи позика для покупки не дуже великих речей (машини, телевізора)	17
38.	Зміна індивідуальних звичок, пов'язаних зі сном, порушення сну	16
39.	Зміна членів родини, зміна характеру і частоти зустрічей з іншими членами родини	15
40.	Зміна звичок, пов'язаних з харчуванням (кількість споживаної їжі, дієта, відсутність апетиту тощо)	15
41.	Відпустка	13
42.	Різдво, зустріч Нового року, день народження	12
43.	Незначне порушення правопорядку (наприклад, штраф за порушення правил дорожнього руху)	11

Обробка результатів. Підсумковий бал за шкалою визначає актуальний рівень стресу індивіда. Даний бал порівнюється з відомими рівнями переживання стресу:

Менше 150 - Достатньо велика опірність стресу

150-199 - Висока опірність

200-299 - Порогова опірність

300 і більше - Низька (вразливість) опірність стресу

Інтерпретація результатів.

Достатньо велика опірність стресу. Висока стресостійкість, мінімальний рівень стресового навантаження.

Високий рівень опірності стресу. Низький рівень стресового навантаження, діяльність достатньо ефективна, стресостійкість.

Пороговий (середній) рівень опірності стресу. Середній рівень стресового навантаження, Стресостійкість знижується зі збільшенням стресових ситуацій у житті. Людина змушена велику частину енергії і ресурсів витратити на боротьбу з негативними психологічними станами, що виникають в процесі стресу. *Низький рівень опірності стресу.* Високий рівень стресового навантаження, низький рівень стресостійкості, не рекомендовано діяльність, пов'язану зі стресами.

Велика кількість балів (понад 300) – сигнал тривоги, існує велика ймовірність розвитку психосоматичних хвороб, стан близький до нервового виснаження.

**Методика «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях»
(С. Норман, Д.Ендлер, Д.Джеймс, М.Паркер в адаптації Т. Крюкової)**

Опитувальник Копінг-поведінка у стресових ситуаціях (Coping Inventory for Stressful Situations, CISS), розроблений канадськими вченими С.Норманом, Д.Ендлер, Д.Джеймсом, М.Паркером у 1990 р. та адаптований Т. Крюковою у 2001 р. Методика дозволяє визначити такі копінг-стратегії особистості: проблемно-орієнтована стратегія; емоційно-орієнтована стратегія; стратегії уникнення; відволікання; соціальне відволікання (пошук соціальної підтримки) [2]. У 2014 р. вченими Оксфордського університету доведено можливість використання даної методики у контексті визначення напрямків психокорекції пацієнтів із черепно-мозковими травмами (I.M.H.Brands, S.Köhler, S.Z.Stapert, D.T.Wade, C.M. Van Heugten) [138].

Інструкція. Нижче наведено можливі реакції людини на різні важкі стресові ситуації. Вкажіть, як часто Ви поводитесь подібним чином у важкій стресовій ситуації і поставте відповідну цифру у бланку відповідей.

Ніколи	Рідко	Іноді	Часто	Дуже часто
1	2	3	4	5

Текст методики

1. Намагаюся ретельно розподілити свій час.
2. Зосереджуюсь на проблемі і думаю, як її можна вирішити.
3. Думаю про щось хороше, що було у моєму житті.
4. Намагаюся бути серед людей.

5. Звинувачую себе за нерішучість.
6. Роблю те, що вважаю найкращим у даній ситуації.
7. Занурююся у свій біль і страждання.
8. Звинувачую себе за те, що опинився у даній ситуації.
9. Ходжу по магазинах, нічого не купуючи.
10. Думаю про те, що для мене найголовніше.
11. Намагаюся більше спати.
12. Балую себе улюбленою їжею.
13. Переживаю, що не можу впоратися з ситуацією.
14. Відчуваю нервову напругу.
15. Згадую, як я вирішував аналогічні проблеми раніше.
16. Кажу собі, що це відбувається не зі мною.
17. Звинувачую себе за надто емоційне ставлення до ситуації.
18. Іду кудись перекусити або пообідати.
19. Відчуваю емоційний шок.
20. Купую собі якусь річ.
21. Визначаю напрямок дій і дотримуюся його.
22. Звинувачую себе за те, що не знаю, як вчинити.
23. Іду на вечірку.
24. Намагаюся вникнути в ситуацію.
25. Застигаю (як заморожений) і не знаю, що робити.
26. Негайно вживаю заходів, щоб виправити ситуацію.
27. Обмірковую подію, яка сталася або своє ставлення до неї.
28. Шкодную, що не можу змінити того, що сталося або своє ставлення до того, що трапилося.
29. Іду в гості до друга.
30. Турбуюся про те, що я буду робити
31. Проводжу час з близькою людиною.
32. Іду на прогулянку.
33. Кажу собі, що це ніколи не трапиться знову.
34. Зосереджується на своїх загальних недоліках.
35. Розмовляю з тим, кого я особливо ціную.
36. Аналізую проблему, перш ніж реагувати на неї.

37. Телефоную другу.
38. Відчуваю роздратування.
39. Вирішую, що тепер найважливіше робити.
40. Дивлюся фільм.
41. Контролюю ситуацію.
42. Докладаю додаткових зусиль, щоб все зробити.
43. Розробляю декілька різних рішень проблеми.
44. Беру відпустку або відгул, віддаляюся від ситуації.
45. Відриваюся на інших.
46. Використовую ситуацію, щоб довести, що я можу зробити це.
47. Намагаюся зібратися, щоб вийти переможцем з ситуації.
48. Дивлюся телевізор.

Обробка результатів

При обробці результатів підсумовуються бали з урахуванням наведеного нижче ключа.

Копінг	Номери тверджень
Орієнтований на вирішення завдань (проблемно-орієнтована стратегія)	1, 2, 6, 10, 15, 21, 24, 26, 27, 36, 39, 41, 42, 43, 46, 47
Орієнтований на емоції (емоційно-орієнтована стратегія)	5, 7, 8, 13, 14, 16, 17, 19, 22, 25, 28, 30, 33, 34, 38, 45
Стратегія уникнення	3, 4, 9, 11, 12, 18, 20, 23, 29, 31, 32, 35, 37, 40, 44, 48
Субшкала відволікання	9, 11, 12, 18, 20, 40, 44, 48
Субшкала соціального відволікання	4, 29, 31, 35, 37

Інтерпретація результатів

Копінг, орієнтований на вирішення завдань – описує цілеспрямовані зусилля для вирішення проблеми, когнітивну реструктуризацію проблеми, спроби змінити ситуацію. Акцентується на поставленому завданні, плануванні та зусиллях, спрямованих на вирішення проблеми.

Копінг, орієнтований на емоції – описує емоційні реакції людини, спрямовані на зниження сили стресу (проте далеко не завжди вдалі). До таких реакцій відносяться: самозвинувачення, надмірна емоційність, агресивність, роздратованість, зацикленість на собі і заглиблення у світ фантазій. Нерідко ця копінг стратегія призводить до ще більшого зростання рівня стресу.

Стратегія уникнення – описує поведінку або когнітивні зміни, спрямовані на уникнення стресової ситуації. Це відбувається шляхом відволікання на інші ситуації (найчастіше орієнтовані на вирішення конкретних завдань) або шляхом уникнення соціальних контактів, що призводить до тимчасового зменшення сили стресу.