

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
Факультет психології
Кафедра загальної психології

ДИПЛОМНА РОБОТА

**«Особливості стресостійкості особистості та переживання
психотравмуючих ситуацій»**

на здобуття професійно-кваліфікаційного рівня «бакалавр»
за спеціальністю психологія

Студентки ОКР «Бакалавр»,
Факультету психології,
спеціальності 053 «Психологія»
Ніколаєвої Світлани Сергіївни

Науковий керівник:
Доцент кафедри загальної психології,
Кандидат психологічних наук
Кириленко Таїса Сергіївна

Роботу допущено до захисту в ДЕК
Кафедрою загальної психології
Протокол №__ від _____
Завідувач кафедри загальної психології
Кандидат психологічних наук, доцент
Юрчинська Ганна Кирилівна

Київ-2022

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ ТА ПСИХОТРАВМУЮЧОЇ СИТУАЦІЇ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ.....	7
1.1. Поняття стресостійкості в психології.....	7
1.2. Психологічні особливості прояву стресостійкості особистості.....	11
1.3. Поняття та ознаки психотравмуючої ситуації.....	12
Висновки до розділу 1.....	18
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ПРОГРАМИ ПРОВЕДЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ: ОПИС ВИБІРКИ ТА ОБҐРУНТУВАННЯ ДОСЛІДНИЦЬКОГО ІНСТРУМЕНТАРІЮ.....	21
2.1. Організація емпіричного дослідження	21
2.2. Характеристика методик емпіричного дослідження.....	22
Висновки до розділу 2.....	25
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ...26	26
3.1. Психологічні особливості прояву стресостійкості при переживанні психотравмуючої ситуації у чоловіків та жінок.....	24
3.2. Методичні рекомендації для розробки програми з покращення опірності до стресу та зменшення впливу переживання травмуючих ситуацій на особистість.....	35
Висновки до розділу 3.....	42
ВИСНОВКИ.....	44
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	46
ДОДАТКИ.....	50

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. У сучасному світі посилюється вплив на людину різноманітних стресогенних факторів - таких, як прискорення темпу життя, збільшення обсягу та якості отримуваної інформації, зміни в соціальному житті, погіршення екології та інші. Для нашої епохи характерно постійне наростання навантаження на психіку та нервову систему людини. Сучасна людина живе в стані постійного стресу.

Сучасні дослідження показують, що наявність стресора ще не є умовою для розвитку в людини стресової реакції. Епідеміологічні та клінічні дослідження говорять про те, що не менше 30% людей в світі, зберігають нормальні фізіологічні показники навіть при тривалих та гостро виражених напруженнях. Судячи з цього можна зробити висновок про те, що в живих організмах є механізми стійкості до різних видів стресу. Внаслідок пізнання цих механізмів можливе вироблення адекватних методів реабілітації, здатних підняти стійкість людини до впливу стресових факторів, іншими словами, розвинути стресостійкість.

На сьогоднішній день тема стресостійкості широко представлена в науковій літературі, однак багато дослідників відзначають складність, неоднозначність і недостатню розробленість феномена стресостійкості та пов'язаних з ним концепцій та методологічних підходів. Так, в дослідженнях К.А. Абульханової-Славської, С.К. Бондиревої, Н.Є. Водоп'янової; А.В. Петровського, Д.І. Фельдштейна та інших дослідників перераховуються такі передумови стійкості до стресу як толерантність, асертивність, ініціативність, прагнення до саморозвитку, комунікативність, самореалізація, самопізнання, саморозвиток, здатність до досягнення цілей, гнучкість і здатність змінювати відповідно до зміни обставин свою стратегію і тактику, свої способи вирішення завдань, що виникають в процесі життєдіяльності.

Наявні роботи при цьому не дають достатньо чіткого уявлення про передумови стресостійкості, про способи, що дозволяють особистості

самостійно ефективно долати стрес, задіюючи чинники, що визначають індивідуальне протікання стресової реакції.

Психічна травма та психотравмуюча ситуація дається нам у наших переживаннях, а саме, як відчуття втрати, власної непотрібності, почуття болю, гіркоти, душевного тягаря, невпевненості, власної неповноцінності. Крім того, через переживання психічна травма виявляється зовні. Водночас це не лише специфічні емоційні переживання, а в певний психічний стан, який не просто ними (переживаннями) супроводжується, а в якому травма опредмечується, індивіалізується.

Внутрішній світ травмованої людини перебудовується у процесі переживання, під час тривання якого відбувається зміна смислових орієнтирів життєдіяльності особистості, відновлення зв'язків між різними компонентами особистості. Механізм переживання травмуючого досвіду розглядається через обумовлюючі його стани.

Багато українських дослідників вивчали проблему та специфіку психотравмуючої ситуації, а саме, І. Ф. Аршава, Т. С. Кириленко, М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк, В. І. Осьодло, Т. М. Титаренко та інші.

Мета роботи полягає у розкритті особливостей стресостійкості особистості у жінок та чоловіків при переживанні психотравмуючої ситуації.

Відповідно до мети було сформовано наступні **завдання**:

1. Провести теоретичний аналіз актуального стану проблеми стресостійкості та психотравмуючої ситуації, уточнити зміст поняття «стресостійкість».

2. Визначити особливості стресостійкості при переживанні травмуючої ситуації особистості за статевими відмінностями.

3. Провести порівняльний аналіз рівня стресостійкості та переживання психотравмуючої ситуації особистістю.

4. Надати методичні рекомендації щодо розробки програм покращення рівня опірності до стресу та зменшення впливу травмуючих ситуацій на чоловіків та жінок.

Об'єкт дослідження: стресостійкість як властивість особистості.

Предмет дослідження: особливості стресостійкості особистості та переживання психотравмуючої ситуації у жінок та чоловіків.

Методи дослідження. У дослідженні було використано систему загальнонаукових методів дослідження:

— теоретичні: аналіз, узагальнення, систематизація та інтерпретація наукових джерел стосовно об'єкту дослідження;

— емпіричні, зокрема методики діагностики: шкала стресових подій Холмса-Раге та ШОВТС (методика Горовця).

— математично-статистичні: знаходження середніх величин, кореляційний, t-критерій Стьюдента.

Емпірична база дослідження. У дослідженні взяло участь 30 осіб. З них 15 чоловіків та 15 жінок, віком від 17 до 70 років.

Наукова новизна та теоретична значущість роботи полягає в тому, що:

— систематизовано підходи до вивчення стресостійкості особистості. У дослідженні дане поняття розуміється як властивість особистості, детермінована сукупністю індивідуально-особистісних характеристик, що забезпечує стійкість до психоемоційних навантажень в поведінці, діяльності та спілкуванні.

— виявлено різноспрямоване співвідношення стресостійкості та переживання психотравмуючої ситуації залежно від статевих відмінностей.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості їх використання для програм покращення стресостійкості особистості та підвищення її рівня.

Встановлені співвідношення рівнів стресостійкості та переживання психотравмуючої ситуації у чоловіків і жінок допоможуть в розробці програм психологічної допомоги особистості в умовах переживання різного роду психотравмуючих ситуацій, а також саморегуляції емоційних станів та змін рівнів стресостійкості особистості.

Надійність та достовірність результатів дослідження забезпечується репрезентативною вибіркою (30 осіб); наявністю кількісного і якісного аналізу отриманих результатів; використанням блоку методик емпіричного

дослідження, що відповідають його меті, а також значущими результатами дослідження.

Структура роботи. Дипломна робота складається із вступу; трьох розділів із висновками до кожного із них; загальних висновків; списку використаних джерел, що налічує 40 найменування. Основний обсяг роботи викладено на 42 сторінках. Робота містить 4 таблиць (на 33, 34 та 35 сторінках), 6 малюнків (на 27, 28, 29, 30, 31 та 32 сторінках) та 2 додатки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ

1.1. Поняття стресостійкості в психології

У зв'язку зі зростаючою актуальністю проблеми психопрофілактики стресів питання стресостійкості розглядаються в багатьох роботах сучасних зарубіжних та українських дослідників, таких, як В.А. Бодров, А.В. Алексєєв, М.С. Корольчук, В.М. Крайнюк, А.А. Реан, М.М. Решетніков, Н.Є. Водоп'янова, І.С. Пігулевська, І. Ф. Аршава, Т. С. Кириленко, М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк, В. І. Осьодло, Т. М. Титаренко та інші.

Розглянемо основні підходи до розуміння змісту явища стресостійкості і чіткого визначення цього поняття.

Під терміном «стресостійкість» одночасно розуміють емоційну стійкість, психологічну стійкість до стресу, стрес-резистентність, фрустраційну толерантність та інше.

Так, до стресостійкості прирівнюють емоційну стійкість і здатність контролювати емоціями[25; 3], здатність впоратися з великими навантаженнями і ефективно вирішувати поставлені завдання при екстремальних умовах[12; 21]; здатність самостійно заспокоювати емоційне збудження в процесі виконання складної діяльності[22]; властивість темпераменту, що дозволяє успішно досягати цілей своєї діяльності за допомогою оптимального використання резервів нервово-психічної емоційної енергії [23]; здатність направляти свої емоційні переживання на позитивне вирішення майбутніх завдань [35;6]; стійке переважання позитивних психоемоційних станів [32]; інтегративну властивість особистості, що характеризується такою взаємодією емоційних, вольових, інтелектуальних та мотиваційних компонентів психічної діяльності людини, які забезпечують оптимальне успішне досягнення мети діяльності в складних емотивних умовах[14].

Аналіз літератури з проблеми дослідження показав складність та неоднозначність підходів до розуміння стресостійкості.

Як зауважує В.А. Бодров, немає чіткості в розумінні поняття стресостійкості, і більшість авторів як синонім вживають термін «емоційна стійкість», механізми і сутність якої вивчені краще [9].

Наприклад, Л.М. Аболін називає емоційною стійкістю властивість, яка характеризує індивіда в процесі напруженої діяльності, при цьому його окремі емоційні механізми гармонійно взаємодіють між собою, сприяючи успішному досягненню поставлених цілей [2].

Таким чином вказується, що критерієм емоційної стійкості виступає досягнення поставленої мети, що значно звужує смислове поле досліджуваного явища.

Н.Є. Водоп'янова пише, що поняття «стресостійкість» еквівалентно «емоційній стійкості», «психологічній стійкості» і «стрес-резистентності» [10].

Звуження поняття «стресостійкість» спостерігається і при підході, відповідно до якого явище стресостійкості зводиться до соціально-психологічних показників стресостійкості (збереженню здатності до соціальної адаптації, збереженню значущих міжособистісних зв'язків, забезпечення успішної самореалізації, досягнення життєвої мети, збереженню працездатності і якості виконуваної діяльності, збереженню здоров'я) або окремих компонентів стресостійкості.

Деякі вчені характеризують стресостійкість через фізіологічні детермінанти, зокрема, через загальні властивості нервової системи і темпераменту [11; 20; 27; 33].

Наприклад, Я. Рейковский говорить про «чутливість в емоціогенних подразниках» як про основу стресостійкості [30].

Таким же чином аналізує це питання і К.К. Платонов, визначаючи стресостійкість як взаємодію емоційно вольових якостей особистості (ступінь вольового володіння досить сильними емоціями) щодо характеру діяльності, при цьому він підкреслює, що важлива не сама по собі ступінь емоційної збудливості, а її вплив на навички і діяльність людини [28].

В.А. Плахтієнко і Н.І. Блудов прирівнюють стресостійкість до властивості темпераменту, який дозволяє вирішувати поставлені завдання за рахунок оптимального використання резервів нервово-психічної емоційної енергії [29].

Інші автори [18; 34; 4] відносять до стресостійкості копінг-механізми і механізми психологічного захисту [1]. Копінг-механізми проявляються в когнітивній, емоційній та поведінковій сфері людини через такі копінг-стратегії, як конфронтуюче опанування, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття на себе відповідальності, уникнення проблеми, вирішення проблеми, позитивна переоцінка ситуації [34; 4]. На копінг-стратегії впливає локус-контроль, етнічний фактор, психічні та соматичні захворювання.

В свою чергу, В.М. Крайнюк наголошує на тому, що за ступенем оволодіння ситуацією виділяють активні і пасивні стратегії подолання. До активних стратегій належать: активно-когнітивний копінг (оцінка ситуації), активно-поведінковий копінг (втручання в ситуацію, уникнення) [44]. Л.І. Анциферова виділяє в якості стратегій подолання життєвих труднощів перетворюючі стратегії і стратегії пристосування (зміни власних характеристик і ставлення до ситуації). П. Торнтоном були виділені активні проблемно-зосереджені стратегії (планомірне вирішення проблеми, шлях конфронтації), активні емоційно-зосереджені стратегії (дистанціювання масштабу проблемної ситуації, прийняття відповідальності на себе, пошук позитивного в тому, що відбувається) та пасивна стратегія (ескапізм, уникнення) [44, С. 17-19].

Ряд дослідників вважають стресостійкість однією з підструктур готовності людини до діяльності в напруженій життєвій ситуації. Наприклад, М.І. Дьяченко стверджує, що готовність фахівців до діяльності в напружених ситуаціях є фактором, що визначає рівень і успіх їх діяльності [13]. Ця готовність, на думку вищезгаданого вченого, визначається вмістом поставлених перед ними завдань, їх труднощами і новизною, середою діяльності, мотивацією, оцінкою ймовірності досягнення мети, самооцінкою, нервово-психічним станом і емоційною стійкістю до стресової ситуації. Українці автори

М. С. Корольчук та В. М. Крайнюк також розглядають стресостійкість в зв'язку з переживанням напруженої життєвої ситуації[44].

В.А. Бодров, в свою чергу, стверджує, що стресостійкість — це властивість особистості, яка сприяє високій продуктивності діяльності в екстремальному просторі [9].

Найбільш повне визначення стресостійкості дає П.Б. Зільберман: стресостійкість - «інтегративна властивість особистості, що характеризується такою взаємодією емоційних, вольових, інтелектуальних і мотиваційних компонентів психічної діяльності людини, які забезпечують оптимальне успішне досягнення мети діяльності в складній емотивній обстановці» [14].

Комплексного підходу до розглянутого поняття дотримується і Н.І.Бережна. Вона визначає стресостійкість як якість особистості, яка складається з наступних компонентів [7]:

а) психофізіологічний (тип, властивості нервової системи, темперамент);

б) мотиваційний;

Підвищуючи мотивацію, можна збільшити емоційну стійкість;

в) емоційний досвід особистості, накопичений в процесі подолання негативних впливів екстремальних ситуацій;

г) вольовий, який виражається в свідомій саморегуляції дій, приведення їх у відповідність до вимог ситуації;

д) професійна підготовленість, інформованість і готовність особистості до виконання тих чи інших завдань;

е) інтелектуальний, який виражається в оцінці вимог ситуації, прогноз її можливої зміни, прийнятті рішень про способи дій.

Таким чином, проаналізувавши різні підходи до розуміння стресостійкості, ми будемо розглядати стресостійкість як інтегративну властивість особистості, що характеризується такою взаємодією емоційних, вольових, інтелектуальних та мотиваційних компонентів психічної діяльності, які в складній емотивній середі забезпечують людині здатність керувати своїми емоціями, зберігати високу працездатність, адекватне функціонування і певну спрямованість своїх дій.

1.2. Психологічні особливості факторів стресостійкості особистості

Існує достатньо психологічних досліджень в яких виокремлюються фактори, які впливають на стресостійкість особистості.

Розглянемо точки зору різних авторів.

Є.П. Ільїн зауважує, що особи з високо вираженою силою нервових процесів виявляють більш високу стійкість до значних психоемоційних навантажень. Автор пояснює це тим, що у осіб із слабкою нервовою системою в стані спокою енерговитрати вищі, що призводить до зменшення енергетичного ресурсу, який може бути мобілізований в стресовій ситуації [15]. А.А. Коротаєв в результаті своїх досліджень також виявив, що представники слабкої нервової системи характеризуються значно нижчою стресостійкістю в порівнянні з володарями сильного типу нервової системи [17].

В літературі також зазначається, що на стресостійкість впливає внутрішній або зовнішній локус контролю, а також самооцінка і соціально-психологічні установки особистості, що відображають її ставлення до інших людей [26; 31]

Достатньо цікава точка зору Ю.В. Щербатих, серед передумов стресостійкості призводить особистісні особливості: такі, як характер і риси особистості, нейротизм, підвищена агресивність, тривожність, схильність до мотиваційних конфліктів і конфліктів інтимно-особистісного характеру, рівень самооцінки, спрямованість людини, його установки, цінності.

Серед передумов високої стресостійкості також згадуються низька особистісна і ситуативна тривожність, низький рівень нервово психічної напруги, адекватна самооцінка, висока мотивація досягнення успіху, позитивне ставлення до трудової діяльності, потреба в самореалізації, висока працездатність, емоційна стійкість [5].

Також важливо відзначити, що вираженість тих чи інших властивостей темпераменту впливає на стресостійкість. В дослідженнях вказано, що у студентів з низьким рівнем нейротизму (флегматики і сангвініки) рівень стресостійкості вище, ніж у студентів з високим рівнем нейротизму (меланхоліки і холерики). Було зроблено висновок, що одним з факторів, що

визначає реакцію індивіда на стрес і форму протікання стресу, є тип темпераменту і ступінь вираженості його особливостей [8].

Залежність стресостійкості від ступеня вираженості тривожності відзначається в роботах багатьох дослідників. Так, на прикладі співробітників протипожежної служби С.В. Іллінський і Е.А. Гладишева показали, що чим вища тривожність, тим нижча стресостійкість [16].

Показано в літературних дослідженнях, що тривожність як природно обумовлена властивість людини тісно пов'язана з такими нейродинамічними та темпераментними властивостями, як слабка нервова система, неврівноваженість нервових процесів, сензитивність і емоційна збудливість [24].

Ще одним аспектом взаємопов'язаним зі стресостійкістю виступає самоактуалізація особистості. С.В. Лисенко і Ю.Г. Хватова додають самоактуалізацію в структуру стресостійкості як зумовлючий її фактор і рекомендують для підвищення стійкості до стресу студентів проводити корекційну роботу, спрямовану як на зняття тривожності, підвищення впевненості в собі, так і на розвиток якостей самоактуалізації [19].

Таким чином, аналіз факторів, які впливають на стресостійкість особистості показав, що ними найчастіше виступають:

- властивості та тип нервової системи
- властивості темпераменту
- характер та риси особистості
- ступінь вираженості тривожності
- самоактуалізація особистості

Проте недостатньо розкрито співвідношення стресостійкості та переживання психотравмуючої ситуації, які можуть бути взаємопов'язані між собою.

1.3. Поняття та ознаки психотравмуючої ситуації.

Психотравмуюча ситуація - це екстремальна, критична подія, яка супроводжується сильним негативним впливом, психоемоційною напругою,

загрозою для життя людини і вимагає від індивіда екстраординарних зусиль подолання її наслідків.

Психотравмуючі ситуації (загроза втрати здоров'я або життя) можуть приймати форму незвичних подій, суттєво порушують базальне почуття безпеки людини, її віри в те, що життя організоване у відповідності до певного порядку й піддається контролю. Ці ситуації можуть ставати причиною розвитку хворобливих станів - травматичного і посттравматичного стресу, інших невротичних і психопатичних розладів.

У науковій літературі представлено розмаїття психотравмуючих ситуацій, які класифікують у відповідності до таких подій:

- події, пов'язані зі смертю або загрозою життю самої людини, її близьких або інших людей;
- події, коли виникає загроза отримання (або реального отримання) серйозних фізичних ушкоджень;
- події, пов'язані із загрозою фізичному або психічному здоров'ю самої людини або її близьких;
- події, пов'язані з сильним приниженням, які, для багатьох людей виявляються не менше, а іноді і більше травмуючими, чим фізична небезпека;
- події, пов'язані з ситуаціями «краху», «провалу», втрати всіх надій [35, с. 15].

На думку Трубіциної Л.В., практично неможливо надати всеохоплюючий перелік потенційно травмуючих подій. Будь-яка подія за певних умов може сприйматися людиною як травмуюча [35]. Кожна психотравмуюча ситуація має свої особливості й психологічні наслідки, а тому переживається кожною людиною індивідуально. Як правило, глибина травмуючого переживання залежить від самої людини, її внутрішніх ресурсів і механізмів свідомості.

Травмуючі ситуації, як правило, супроводжуються негативними змінами, які відбуваються в думках, почуттях, поведінці, фізичних станах людини. Такі негативні зміни мають суто індивідуальний характер виявлення, хоча в наукових джерелах їх кваліфікують як психічну (психологічну) травму. Під поняттям «психічна травма» мають на увазі шкоду, завдану психічному

здоров'ю людини в результаті інтенсивного впливу несприятливих факторів середовища або гостроемоційних, стресових впливів інших людей на її психіку. У сучасному розумінні психологічна травма визначається як стан сильного переляку, що переживається людиною при зіткненні з раптовою подією, яка потенційно загрожує життю і перевершує можливості індивіда і яку він, не здатний ні контролювати, ні як-небудь ефективно відкоректувати [36].

Серед сучасних теорій психічної травми особливо цікавим є підхід, розроблений американським вченим П. Левінім [37]. Розвиваючи його, автор інтегрував відповідні знання в області не тільки психології і психотерапії, але і біології, психофізіології, а також нейропсихології. За П. Левінім психічна травма - прорив у бар'єр, який захищає людину від впливів, що супроводжуються надзвичайно сильним почуттям безпорадності. Психологічна травма, як правило, виникає через відсутність індивідуальних ресурсів, необхідних для подолання травмуючої події. З точки зору П. Левіна, руйнівна сила психічної травми залежить від індивідуальної значущості, яку травмуюча подія має для людини, рівня її психологічної захищеності і здатності до саморегуляції [38].

У своїй статті Кириленко Т. С. виокремила, що психологічна травма породжує складне афективно-когнітивне утворення – психічний біль і супроводжується своєрідною «захисною» перебудовою задля нейтралізації патогенного удару по психіці.[45] Основні характеристики психотравми: це майже завжди несподівана подія; людина опиняється не готовою до переживання; людина нічого не могла вдіяти, щоб запобігти тому, що трапилося.

Тема психологічної травми розробляється також у контексті уявлень про критичні життєві ситуації та кризи або кризові ситуації. Зокрема у роботах Ф.Ю. Василюка [38], Т.М. Титаренко [39], Л. В. Трубіциної [35] та ін.

У самому загальному плані критична ситуація і визначається як ситуація «неможливості» (за Ф.Ю. Василюком). Більш точно її характер визначається тим, яка саме життєва необхідність стає паралізованою внаслідок недостатності

наявних у суб'єкта типів активності. Ф.Ю. Василюк [38] виділяє наступні типи критичних ситуацій: стрес — неможливість реалізації «вітальних» тут і тепер установок; фрустрація — непереборні труднощі в реалізації життєво необхідних мотивів; конфлікт — суб'єктивно нерозв'язні протиріччя мотивів і цінностей; криза — ситуації, що сприяють неможливості реалізації життєвих задумів.

Сучасні дослідження підтримують таку точку зору: загальновизнаними вважається, що першочергову роль у виникненні психічних розладів грає не сама травмуюча ситуація, а те, як особистість її сприймає. Відповідно цього тип психічної травми, якої зазнала людина, хоча й має певні специфічні особливості, але доволі часто виявляється менш важливим у порівнянні з важкістю травми, а також індивідуальними реакціями і вразливістю людини [40, с. 133].

Отже, травматичне переживання, зазвичай, зачіпає більш глибокі шари психіки людини. Втім, як зауважує Трубіцина Л.В., розуміння психічної травми не варто обмежувати суто порушенням психіки в результаті зовнішніх дій, оскільки в такому випадку мова йтиме про психогенні порушення, а поняття психічної травми, в такому разі, стає не потрібним. Водночас, ті чи інші психогенні розлади, наприклад, неправильне виховання за типом «кумир сім'ї», навряд чи можна назвати психічною травмою. Тому сучасні дослідники зазначеної проблеми, щоб підкреслити специфічність і відмінність психічної травми від інших видів психогенній, визначають її у відповідності до трьох змістових аспектів: 1) через подію, яка її викликає; 2) через переживання, викликані цією подією; 3) через наслідки, які виникають через певний час [35, с.11].

Розглянемо сутність психічної травми в контексті названих аспектів.

1. Через подію, яка викликає психічну травму. Згідно О5М-І, травма підтверджується, якщо подія:

по-перше, несподівана і явно перебуває за межами звичного досвіду людини;

по-друге, регулярно переживається знову тим чи іншим способом;

по-третє, здатна викликати стійкосте уникання стимулів, пов'язаних із травмою, або заціпеніння загальної чутливості;

по-четверте, здатна стимулювати стійкі симптоми підвищеного збудження, яке не відмічалось до травми.

2. Через переживання, викликані певною подією. Більшість дослідників одноставні в розумінні психічної травми якщо має місце певна психологічно важка, травмуюча подія, що викликає глибокі переживання, з якими важко впоратися, і розвиток певних симптомів. Водночас, певна подія, що викликала в однієї людини переживання, з якою вона не в змозі справитися, яка порушує її нормальне функціонування, для іншої людини виглядає цілком здоланою або взагалі буденною.

3. Через наслідки, які виникають через певний час. Наявність ознак психологічної травми в момент події чи відразу після неї не означає, що у людини через певний час після потенційно травмуючої ситуації будуть виявлятися наслідки психічної травми. Однак, щоб ці наслідки виникли, має відбутися якась подія, яка має певні ознаки травмуючої, і людина її має прожити як травмуючу подію.

Л.В. Трубіцина вирізняє своєрідні варіанти усвідомлення травми, серед яких:

1) травма усвідомлення - у момент події людина не повністю розуміє (в силу вікових особливостей, недостатності інформації чи досвіду) зміст травмуючої події. Згодом (іноді навіть через тривалий період часу), можливе повторне переживання події вже як вкрай травматичної;

2) травма розуміння - момент сутнісного розуміння травмуючої події настає через тривалий період часу. Подібний тип травми виникає, як правило, у людей, які у дитинстві були жертвами сексуальних домагань, але тільки в підлітковому і юнацькому віці зрозуміли, що відбувалося, і пережили справжню травму;

3) травма оцінки - при зіткненні з травмуючою подією, людина діє спокійно, зібрано, адекватно і тільки пізніше оцінює те, що насправді сталося (самостійно чи під впливом інших людей). Відбувається ситуація, яку образно

називають «злякатися попереднім числом». Саме такий момент переоцінки стає пусковим механізмом розвитку травматичної реакції;

4) травма уяви - пов'язана з тими випадками, коли під час або після події людина починає виявляти усі можливі кошмарні наслідки травмуючої ситуації. Іноді саме уява перетворює цілком нейтральну подію на травмуючу [41, с. 13].

Отже, на відміну від критичних подій, події, які викликають психічну (психологічну) травму, більш інтенсивні, супроводжуються дезорганізацією почуттів, думок і поведінки. Однак, усі вище описані варіанти усвідомлення травми, розуміння, оцінка, уява травмуючої події можуть не переживатися як украй важкі й не призводити до розвитку психічної травми. Першопричинну роль у виникненні психічної травми відіграє не сама травмуюча подія, а те як особистість її сприймає.

Психічна травма породжує в психіці людини так званий травматичний процес («роботу травми»). «Робота травми» — сукупність когнітивних, афективних і поведінкових змін, які відбуваються з людиною, що перенесла надсильний стресогенний патогенний вплив, який полягає в дезорганізації або руйнації психічних функцій [40, с. 134]. На відміну від «роботи горя», яка відновлює психічну структуру й повертає їй здорове функціонування, «робота травми» — спрямована руйнує, або перебудовує основні смислоутворюючі елементи суб'єктивної психічної реальності людини з метою досягнення рівноваги патологічним способом.

Афективний (емоційний) компонент травмуючого процесу полягає в порушеннях виявлення емоцій. Це виявляється, перш за все, у так званій регресії, коли людина повертається до дитячих форм емоцій, стає нездатною зрозуміти власні почуття, описати їх словами.

Когнітивний компонент травмуючого процесу виявляється у блокуванні ініціативи й мислення, спрямованого на самозбереження.

Поведінковий компонент може виявлятися або в обмеженні дії, застиганні, ступорі, або у виявленні рухової активності. Іноді можуть спостерігатися суїцидальні прояви.

Інтерперсональний (міжособистісний) компонент торкається зміни взаємовідносин з оточуючими людьми. Руйнується базова довіра, людина втрачає між зовнішньою і внутрішнім суб'єктивним психологічним світом людини, особливо в сфері емоцій.

Ще один із напрямів дослідження психології травми стосується такого актуального питання як шляхи оволодіння травматичними переживаннями та кризовими станами, про подолання життєвих критичних ситуацій. У роботі О.С.Мазур «Психічна травма і психотерапія» було показано, що подолання психотравмуючої ситуації відбувається в процесі саморегуляції, який включає в себе ряд етапів: усвідомлення сенсу травми та її переробка; заповнення провідних смислових утворень, порушених травмою; зміна смислової спрямованості і відновлення життєдіяльності [42].

Таким чином, можна виокремити декілька напрямів дослідження психотравмуючої ситуації:

- механізми розвитку психотравмуючої ситуації
- види психотравмуючої ситуації
- наслідки психотравмуючої ситуації
- особливості переживання психотравмуючої ситуації.

Висновки до розділу 1

Аналіз наукової літератури з проблеми дослідження дозволив виявити цілий ряд ключових аспектів.

Під стресостійкістю розуміється індивідуально-особистісна властивість, яка забезпечує опірність організму і психіки на сильні зовнішні і внутрішні подразники.

Як у вітчизняній, так і у зарубіжній психологічній науці досить досліджень присвячено проблемі стресу і стресостійкості. Однак немає єдності думок щодо поняття стресостійкість, до теперішнього часу всупереч безлічі результатів різноманітних досліджень стресостійкості спостерігається складність і неоднозначність теоретичних і практичних підходів до розгляду аналізованого психологічного феномена.

На думку В.А. Бодрова, відсутня ясність в розумінні сенсу стресостійкості, і багато дослідників використовують терміни «стресостійкість» і «емоційна стійкість» як синоніми [9].

Найбільш повне визначення стресостійкості дає П.Б. Зільберман: стресостійкість - «інтегративна властивість особистості, що характеризується такою взаємодією емоційних, вольових, інтелектуальних і мотиваційних компонентів психічної діяльності людини, які забезпечують оптимальне успішне досягнення мети діяльності в складній емотивній середі»[18].

У роботах, присвячених стресостійкості, перераховуються найрізноманітніші властивості особистості і індивідуальності, які обумовлюють стійкість до стресів.

Таким чином, проаналізувавши різні підходи до розуміння стресостійкості, ми будемо розглядати стресостійкість як інтегративну властивість особистості, що характеризується такою взаємодією емоційних, вольових, інтелектуальних та мотиваційних компонентів психічної діяльності, які в складній емотивній середі забезпечують людині здатність керувати своїми емоціями, зберігати високу працездатність, адекватне функціонування і певну спрямованість своїх дій.

Аналіз факторів, які впливають на стресостійкість особистості показав, що ними найчастіше виступають:

- властивості та тип нервової системи
- властивості темпераменту
- характер та риси особистості
- ступінь вираженості тривожності
- самоактуалізація особистості.

Проте недостатньо розкрито співвідношення стресостійкості та переживання психотравмуючої ситуації, які можуть бути взаємопов'язані між собою.

Теоретичний аналіз особливостей психотравмуючих ситуацій в життєдіяльності людини показав, що психотравмуюча ситуація породжує в психіці людини травматичний процес, який зумовлює прогрес дезорганізації

психічної діяльності зі спробами психіки утримати, локалізувати і дисоціювати цей процес.

На відміну від критичних подій, події, які викликають психічну (психологічну) травму, більш інтенсивні, супроводжуються дезорганізацією почуттів, думок і поведінки. Усвідомлення травми, розуміння, оцінка, уява травмуючої події можуть не переживатися як у край важкі й не призводити до розвитку психічної травми. Першопричинну роль у виникненні психічної травми відіграє не сама травмуюча подія, а те як особистість її сприймає.

Таким чином, можна виокремити декілька напрямів дослідження психотравмуючої ситуації:

- механізми розвитку психотравмуючої ситуації
- види психотравмуючої ситуації
- наслідки психотравмуючої ситуації
- особливості переживання психотравмуючої ситуації.

РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ПРОГРАМИ ПРОВЕДЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ: ОПИС ВИБІРКИ ТА ОБҐРУНТУВАННЯ ДОСЛІДНИЦЬКОГО ІНСТРУМЕНТАРІЮ

2.1. Організація емпіричного дослідження

В рамках емпіричного дослідження були поставлені наступні завдання:

1. Визначити особливості стресостійкості особистості за статевими відмінностями.
2. Провести порівняльний аналіз переживання психотравмуючої ситуації та стресостійкості особистості.

Об'єктом дослідження є стресостійкість як властивість особистості.

Предмет дослідження: особливості стресостійкості особистості та переживання психотравмуючої ситуації у жінок та чоловіків.

В емпіричному дослідженні ми сформулювали робочі положення:

1. Особливості рівня стресостійкості та переживання психотравмуючої ситуації зумовлені статевими відмінностями особистості;
2. Існує співвідношення рівня стресостійкості з особливостями переживання психотравмуючої ситуації;

У дослідженні взяло участь 30 осіб. З них 15 чоловіків та 15 жінок, віком від 17 до 70 років.

Для вивчення стресостійкості застосовувалась шкала стресових подій Холмса-Раге.

Оцінка переживання травматичної події відбувалася за допомогою шкали оцінки переживання травматичної події (методика Горовця/ШОВТС).

Для статистичної обробки даних було використано кореляційний аналіз з обчисленням коефіцієнта рангової кореляції Спірмена, а також t-критерій Стьюдента.

Для виконання завдань дослідження було потрібно розглянути відмінності між стресостійкістю у чоловіків та жінок. Порівнювалися середні значення показників чоловіків і жінок з високою і низькою стресостійкістю за всіма шкалами використаного опитувальника, і за допомогою t-критерію Стьюдента для незалежних вибірок було вивчено, як ці групи відрізняються

один від одного. Був проведений кореляційний аналіз показників чоловіків і жінок з високою і низькою стресостійкістю за всіма шкалами використаного опитувальника за допомогою обчислення коефіцієнта рангової кореляції Спірмена.

2.2. Характеристика методик дослідження.

Для виявлення ступеня опірності стресу була використана наступна методика «Визначення стресостійкості та соціальної адаптації» Т. Холмса та Р. Раге. Автори помітили деяку закономірність у виникненні захворювань, яким до цього передували стресові події у житті. На підставі своїх досліджень вони розробили методику, де кожній стресовій події надавався певний бал залежно від її важливості та складності.

Методика складається з 43 подій з різною кількістю балів, досліджуваному потрібно проглянути список та підкреслити ті життєві події, які з ним трапилися протягом останнього року. Інтерпретація результатів тесту, проходить наступним чином – підраховується загальна сума балів, яка визначає ступінь опірності стресу досліджуваним.

Ступінь опірності стресу:

- 150 – 199 балів – високий;
- 200 – 299 балів – граничний;
- 300 й більше – низький (вразливість).

Якщо, наприклад, сума балів – вище 300, це свідчить про небезпеку виникнення психосоматичного захворювання, оскільки людина знаходиться на фазі виснаження.

Досить високий рівень опірності стресу, виявляє досить високий рівень стресостійкості. Для таких осіб характерний мінімальний ступінь стресового навантаження. Будь-яка діяльність особистості, незалежно від її спрямованості та характеру, ефективніша, якщо рівень стресостійкості вищий. Це дає можливість говорити про управлінську діяльність як таку, що має сильний стресогенний характер. Підвищення рівня стресостійкості особистості прямо і безпосередньо веде до продовження життя.

Висока міра опірності стресу, характерна низькому ступеню стресового навантаження та виявляє високий рівень стресостійкості. Енергію та ресурси людина не витрачає на боротьбу з негативними психологічними станами, що виникають у процесі стресу. Тому будь-яка її діяльність, незалежно від її спрямованості та характеру, стає ефективнішою.

Пороговий (середній) ступінь опірності стресу, характерний для середнього ступеню стресового навантаження та виявляє середній ступінь стресостійкості. Стійкість до стресів знижується зі збільшенням стресових ситуацій у житті людини. Це призводить до того, що особистість змушена левову частку своєї енергії та ресурсів взагалі витратити на боротьбу з негативними психологічними станами, що виникають у процесі стресу.

Низький рівень опірності стресу, характерний високий рівень стресового навантаження та виявляє низький рівень стресостійкості (вразливість). Це призводить до того, що особистість змушена левову частку своєї енергії та ресурсів взагалі витратити на боротьбу з негативними психологічними станами, що виникають у процесі стресу. Це дає можливість говорити про управлінську діяльність як таку, в якій до мінімуму знижено стресогенний характер.

Велика кількість балів (більше 300) – це сигнал тривоги, який попереджає про небезпеку. Отже, необхідно терміново зробити що-небудь, щоб ліквідувати стрес. Якщо сума балів понад 300, то вам загрожує психосоматичне захворювання, оскільки близько до фази нервового виснаження.

Відмінною особливістю шкали є той факт, що стресогенність події визначається лише інтенсивністю переживання і не має знака. Тобто хвороба або одруження вважаються практично однаково стресогенними.

Оцінка переживання травматичної ситуації відбувалося за допомогою методики Горовця(ШОВТС), яка спрямована на виявлення симптомів посттравматичного стресового розладу та оцінку ступеня їх виразності.

Шкала складається з 22 пунктів, які розподіляються на три шкали: «вторгнення», «уникнення» та «збудливість». Кожен пункт оцінюється як "ніколи" (0 балів), "рідко" (1 бал), "іноді" (3 бали) або "часто" (5 балів). Усі

пункти мають пряме значення, значення шкали підраховується простим підсумовуванням відповідей пунктів.

Використовувана методика дозволяє оцінити особливості трьох основних аспектів клінічних проявів ПТСР. Субшкала «вторгнення» характеризує інтрузивні переживання і показує, наскільки сильні нав'язливі спогади, наявність «флешбеків» (чуттєвого повторного переживання травматичних подій) як на яву, так і в кошмарних сновидіннях, а також залежних переживань, що відбивають інтенсивність психологічного дисстресу.

За допомогою субшкали «уникнення» оцінюється завзяте ухилення від стимулів, пов'язаних з травматичними переживаннями, яке нерідко поєднується з емоційною сплосченістю, почуттям байдужості до інших людей, невпевненістю в майбутньому.

Субшкала «фізіологічна збудливість» відображає підвищення емоційної напруги, надмірну реакцію на зовнішні подразники (сенситивність, гнівливість, порушення концентрації уваги, дратівливість, психофізіологічне збудження, обумовлене спогадами або обставинами, що символізують травматичну подію, порушення сну.

При високому рівні психотравматизації (група «високий ПТС») окремі симптоми посттравматичного стресу виявляються істотно вираженими. Пацієнти цієї групи схильні до витіснення та/або уникнення думок, пов'язаних з переживанням психотравмуючого досвіду (субшкала «уникнення» методики ШОВТС). Також є тенденція появи нав'язливих думок щодо конкретного досвіду (субшкала «вторгнення» методики ШОВТС). Крім цих симптомів спостерігається високий рівень нервового перенапруги, який виражається в порушенні режиму сну, безсонні, приступах тривоги з перепадами настрою, а також у раптово виниклій астенії (субшкала «фізіологічна збудливість» методики ШОВТС). У групі «помірний ПТС» дані симптоми ПТС виражені меншою мірою; у групі «низький ПТС» аналізована симптоматика практично відсутня.

Висновки до розділу 2

В рамках емпіричного дослідження була поставлена основна мета перевірити робоче положення, яке полягає в тому, що існує співзалежність стресостійкості та переживання психотравмуючих ситуацій.

Для вивчення стресостійкості застосовувалась шкала стресових подій Холмса-Раге.

Оцінка переживання травматичної події відбувалася за допомогою шкали оцінки переживання травматичної події (методика Горовця/ШОВТС).

Підібрані методики відповідають меті та завданню дослідження.

Емпіричне дослідження проводилось онлайн за допомогою гугл-форми.

РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1. Психологічні особливості прояву стресостійкості та переживання психотравмуючих ситуацій у чоловіків та жінок

Усі респонденти були розділені за рівнем вираженості посттравматичного стресу (ПТС) на три підгрупи: «Низька ПТС», «Середня ПТС» та «Висока ПТС». Поділ проводився на основі аналізу індексу загальної психотравматизації методики ШОВТС (інтегральний показник – ІТ; Min = 0; Max = 88). До першої групи з низьким рівнем посттравматичного стресу увійшли респонденти зі значеннями ІТ від 0 до 16 балів (група «низька ПТС», n = 6), до другої групи увійшли респонденти, ІТ яких знаходився в діапазоні значень від 17 до 34 (група «помірний ПТС», n = 9). До третьої групи увійшли респонденти з вираженим ПТС. Значення з ІТ для даних респондентів варіювалися від 35 до 88 балів (група «високий ПТС», n = 15). Інтегральний показник ПТС, відповідно до якого вибірка була поділена на групи, розраховується шляхом підсумовування результатів за окремими групами симптомів – вторгнення, уникнення та фізіологічної збудливості.

На першому етапі обробки результатів емпіричного дослідження були проаналізовані дані чоловіків, отримані з шкали стресових подій Холмса-Раге.

Для інтерпретації отриманих даних, була використана шкала та опис, запропоновані авторами.

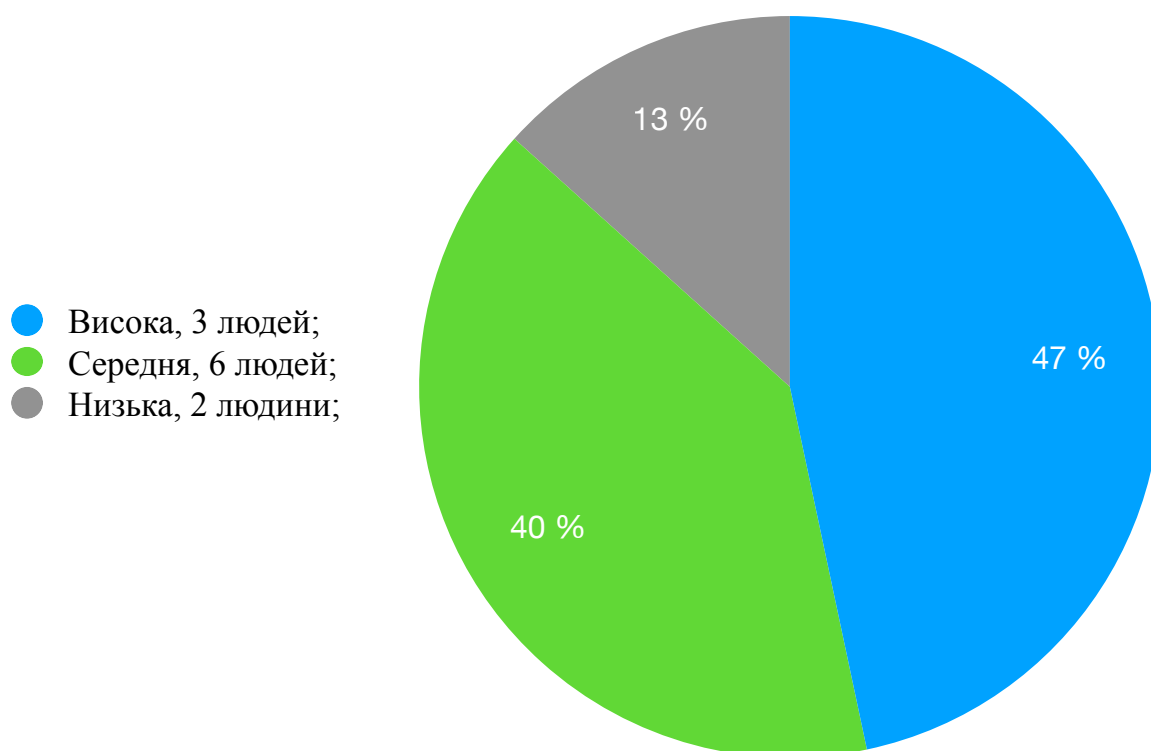
Підсумковий бал за шкалою визначає актуальний рівень стресу для особистості. Цей бал зіставляється з відомими рівнями переживання стресу:

0-199 - Висока опірність

200-299 - Порогова опірність

300 і більше - Низька (вразливість)

Статистичний аналіз дозволив виділити три групи респондентів за рівнем прояву даної властивості: висока, середня та низька опірність до стресу (малюнок 3.1).



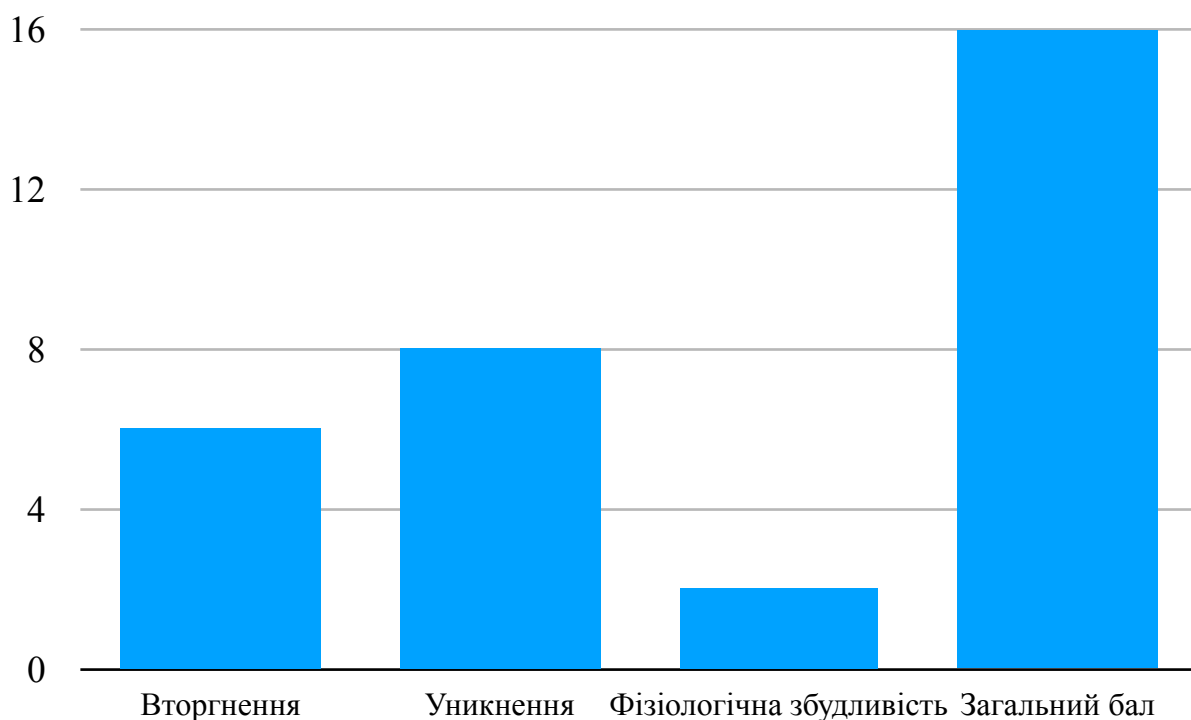
Мал.3.1. Кількісний показник рівнів вираженості стресостійкості у чоловіків

Як видно на малюнку у 7 респондентів відзначається досить високий рівень стресостійкості, що становить 47% від чоловічої групи, у 2 респондентів виявлено низький рівень стресостійкості, що склало 13% від чоловічої групи, і 6 респондентів мають порогову опірність до стресу, що склало 40% від чоловічої групи.

Проаналізуємо більш детально особливості прояву високого рівня стресостійкості у чоловіків.

На думку дослідників, висока стресостійкість забезпечує респондентам високу якість біологічного, фізіологічного та психологічного гомеостазу всієї системи особистості, оптимальну взаємодію суб'єкта з навколишнім середовищем в різних умовах життєдіяльності, помірну емоційну стійкість і фрустраційну толерантність. [44]

Проаналізуємо середні значення показників переживання травмуючих ситуацій для чоловіків з високою стресостійкістю (мал. 3.2).



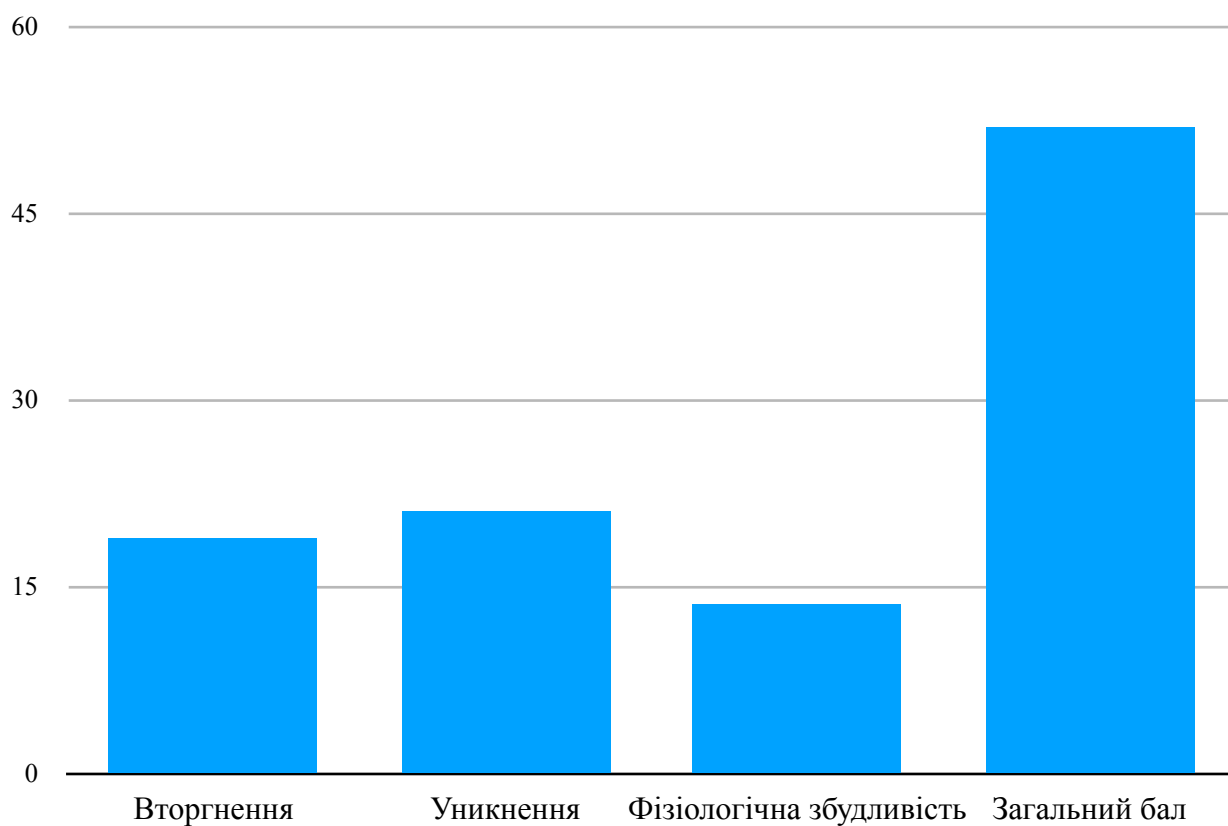
Мал.3.2. Середні значення показників субшкал сили переживання травматичних ситуацій у чоловіків з високим рівнем стресостійкості

Підгрупа чоловіків з високим рівнем стресостійкості отримала середній загальний результат — 16 балів, що відноситься до низького рівня сили переживання травмуючої ситуації на особистість. Середні значення субшкал такі: «вторгнення» — 6 балів, «уникнення» — 8 балів, «фізіологічна збудливість» — 2 балів. Усі показники субшкал у цій групі отримали низький рівень.

Отже, чоловіки з високим рівнем стресотійкості мають низький рівень сили переживання травмуючої ситуації, подія не відбивається на сьогоdnішньому рівні стресу та якості життя не страждає від наслідків події.

У групі чоловіків з високим рівнем стресотійкості, зв'язок між стресотійкістю позитивно корелює на статистично значущому рівні з переживанням травмуючої ситуації особистістю. З цього випливає, що чим більше виражена стійкість до стресів у чоловіків, тим менший рівень сили переживання травмуючої ситуації.

Проаналізуємо аналогічні показники у респондентів з низьким рівнем стресостійкості (мал. 3.3).



Мал.3.3. Середні значення показників субшкал рівня сили переживання травматичної ситуації на чоловіків з низьким рівнем стресостійкості

Підгрупа чоловіків з низьким рівнем стресостійкості отримала середній загальний результат — 52 бала, що відноситься до високого рівня сили переживання травмуючої ситуації. Середні значення субшкал такі: «вторгнення» — 19 балів, «уникнення» — 21 балів, «фізіологічна збудливість» — 14 балів. Усі показники субшкал у цій групі отримали середній рівень.

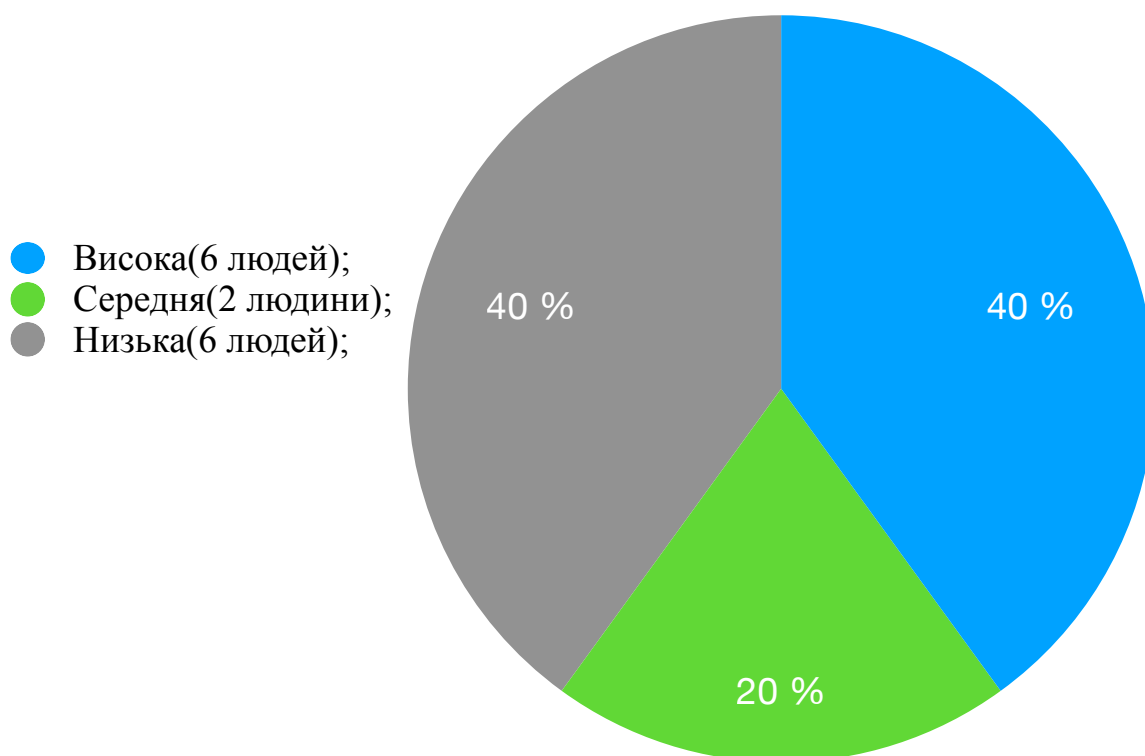
Отже, при високому рівні психотравматизації (група «високий ПТС») окремі симптоми посттравматичного стресу виявляються істотно вираженими. Пацієнти цієї групи схильні до витіснення та/або уникнення думок, пов'язаних з переживанням психотравмуючого досвіду (субшкала «уникнення»). Також є

тенденція появи нав'язливих думок щодо конкретного досвіду (субшкала «вторгнення»).

Стресостійкість позитивно корелює на статистично значущому рівні з переживанням травмуючої ситуації особистістю. У зв'язку з цим можна зробити висновок, що чоловіки з низьким рівнем стресостійкості мають більшу силу переживання травмуючої ситуації.

На даному етапі обробки результатів емпіричного дослідження були проаналізовані особливості стресостійкості особистості у жінок. Як і у чоловіків було виділено три групи респондентів за рівнем прояви даної якості: висока, середня і низька (мал. 3.4).

Мал.3.4. Кількісний показник рівнів вираженості стресостійкості у жінок

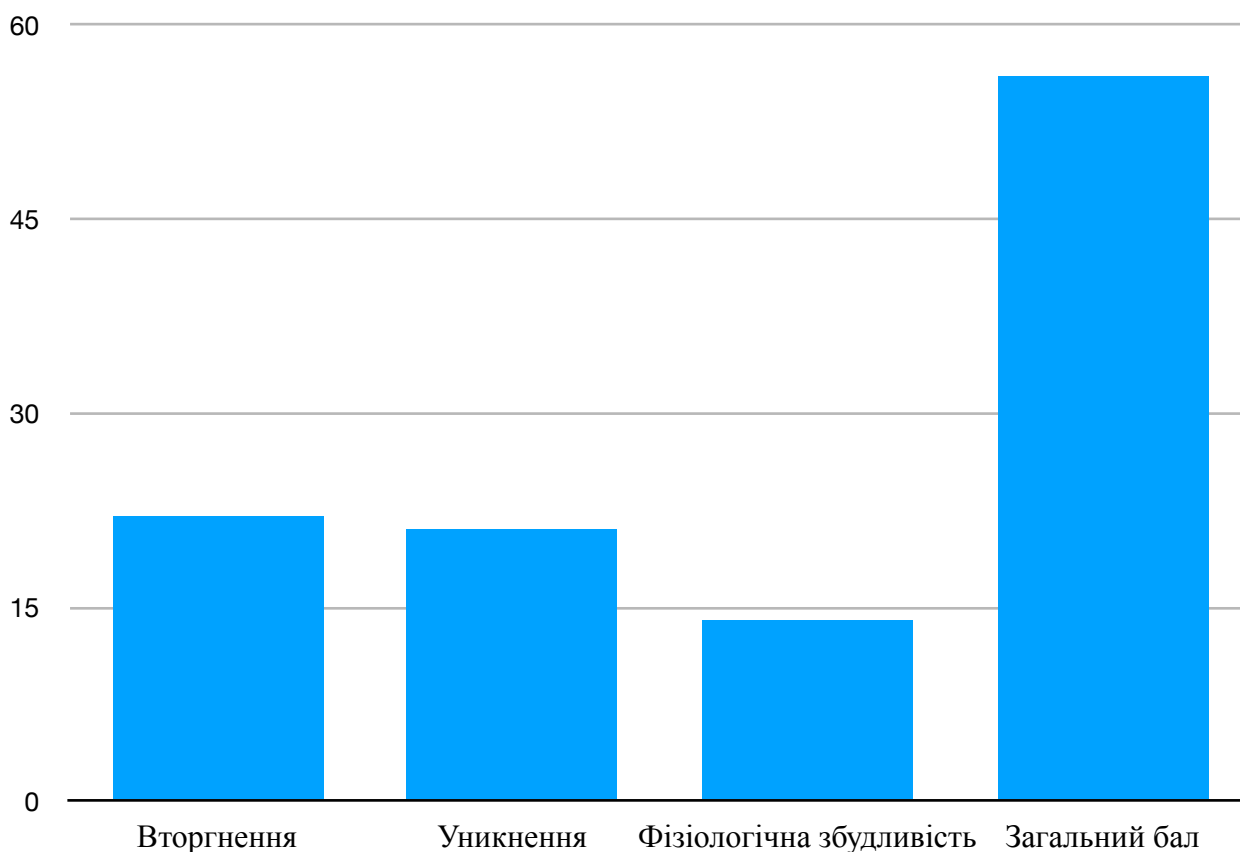


Як видно на малюнку 3.4, 6 респондентів мали високу стійкість до стресів, що склало 40% від жіночої групи, 6 респондентів - низьку стресостійкість, що склало 40% від жіночої групи, і 2 респонденти - середню стійкість до стресів, що склало 20% від жіночої групи.

Розглянемо детальніше підгрупу жінок з високою стресостійкістю.

Проаналізуємо середні значення показників сили переживання травмуючої ситуації у жінок з високою стресостійкістю(мал. 3.5).

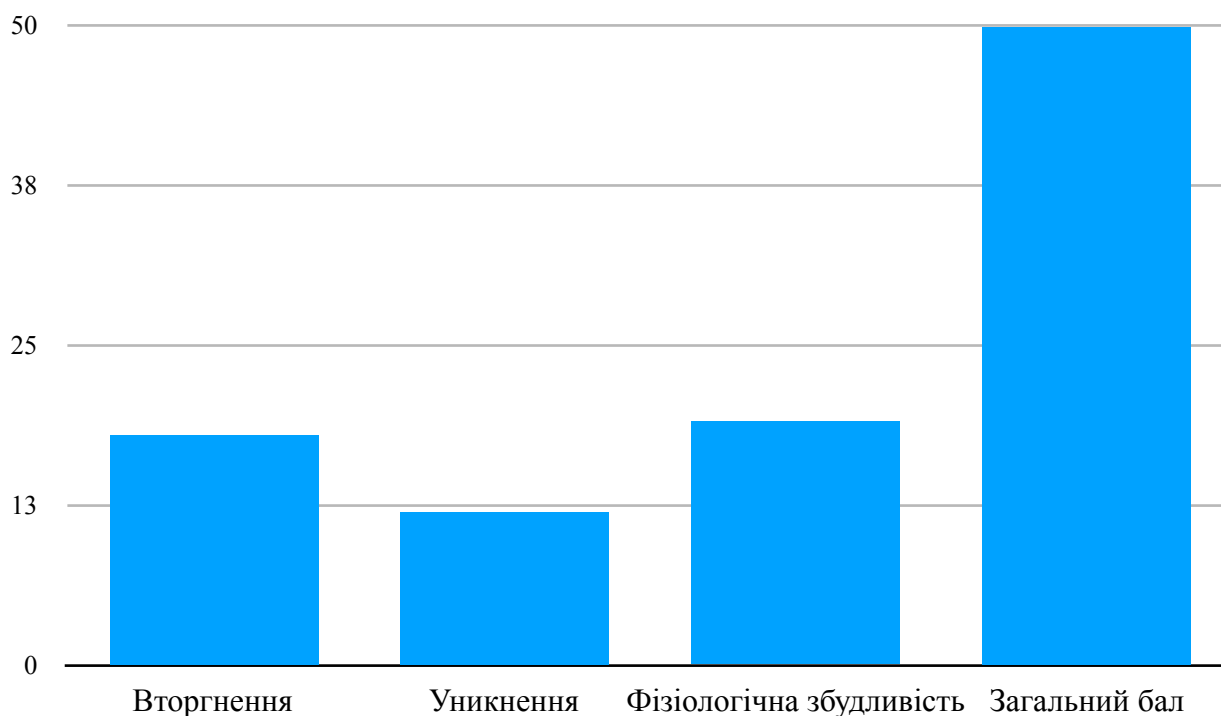
Мал.3.5. Середні значення показників субшкал сили переживання травматичної ситуації у жінок з високим рівнем стресостійкості



Підгрупа жінок з високим рівнем стресостійкості отримала середній загальний результат — 56 балів, що відноситься до високого рівня сили переживання травматичної ситуації на особистість. Середні значення субшкал мають такий результат: «вторгнення» — 22 бали, «уникнення» — 21 бал, «фізіологічна збудливість» — 14 балів. Усі показники субшкал у цій групі отримали середній рівень.

Результати свідчать, що жінки з високим рівнем стресотійкості мають високий рівень сили переживання травмуючої ситуації. Найвищий бал має субшкала «вторгнення» та «уникнення», а отже притамана тенденція появи нав'язливих думок щодо конкретного досвіду та переживання.

Розглянемо особливості прояву низького рівня стресостійкості у жінок (мал. 3.6).



Мал.3.6. Середні значення показників субшкал сили переживання травматичної ситуації у жінок з низьким рівнем стресостійкості

Підгрупа жінок з низьким рівнем стресостійкості отримала середній загальний результат — 50 балів, що відноситься до високого рівня сили переживання травмуючої ситуації особистістю. Середні значення субшкал мають такий результат: «вторгнення» — 18 бали, «уникнення» — 12 бал, «фізіологічна збудливість» — 19 балів. Субшкали «вторгнення» та «фізіологічна збудливість» у цій групі отримали середній бал, а субшкала «уникнення» - низький бал. Найбільший бал мають субшкали «фізіологічна збудливість» та «вторгнення», а отже може спостерігатись високий рівень нервової напруги, який виражається в порушенні режиму сна, бессонниці та приступах тривоги з перепадами настрою.

З метою виявлення статевих відмінностей стресостійкості порівнювалися підгрупи чоловіків і жінок з високим рівнем стресостійкості та підгрупи

чоловіків і жінок з низьким рівнем стресостійкості за допомогою t-критерію Стьюдента для незв'язаних вибірок (таблиця 1).

Таблиця 1

Порівняльний аналіз показників стресостійкості у чоловіків і жінок з високим рівнем стресостійкості ($p < 0,05$)

Показник	Чоловіки	Жінки	p-рівень
Стресостійкість	96.6	118.3	0,4

Як бачимо в таблиці 2, у чоловіків з високим рівнем стресостійкості середнє значення показника трохи нище, ніж у жінок з високою стресостійкістю. При цьому розраховане значення t-критерію показує, що спостерігаються відмінності статистично не значущі. Це означає, що стресостійкі чоловіки та жінки мають однаковий біологічний, фізіологічний і психологічний потенціал в стресових ситуаціях, здатні продуктивно адаптуватися до взаємодій довкілля, відрізняються емоційною стійкістю, самоконтролем і фрустраційною толерантністю.

Розглянемо, як відрізняються один від одного чоловіка і жінки з низькою стресостійкістю(таблиця 2).

Таблиця 2

Порівняльний аналіз показників стресостійкості у чоловіків і жінок з низьким рівнем стресостійкості ($p < 0,05$)

Показник	Чоловіки	Жінки	p-рівень
Стресостійкість	252,6	386,6	0,18

Як бачимо в таблиці 2, середнє значення показника стійкості до стресу у жінок з низьким рівнем стресостійкості вище, ніж у чоловіків з низьким рівнем

стресостійкості. Чоловіки і жінки в даній категорії досліджуваних мають статистично не значущі відмінності.

Аналіз показників стресостійкості дав наступні результати. Існують статистично не значущі відмінності між стресостійкими чоловіками і жінками, аналогічна ситуація у випробовуваних з низьким рівнем стресостійкості.

Проаналізуємо, як по вираженості сили переживання травмуючої ситуації відрізняються один від одного чоловіки і жінки з високим рівнем стресостійкості(таблиця 3).

Таблиця 3

Порівняльний аналіз показників ШОТС у чоловіків і жінок з високим рівнем стресостійкості ($p < 0,05$)

Показник	Жінки	Чоловіки	t-критерій	p-рівень
Загальний бал	55.6	16.8	17.8	0,009
Вторгнення	20.1	6	6.06	0.02
Уникнення	20.8	8	2.8	0.1
Фізична збудливість	14	3.3	4.09	0.05

Таблиця 3 ілюструє, що середні значення усіх показників у чоловіків з високою стресостійкістю нижчі, ніж у жінок з високою стресостійкістю. При цьому показник вторгнення та загальний бал переживання травмуючої ситуації мають статистично значущі відмінності. Відмінності по іншим шкалам не значимі з огляду на те, що розраховане значення t-критерію менше критичного при $p < 0,05$.

Розглянемо, як чоловіки і жінки з низьким рівнем стресостійкості відрізняються один від одного за показниками ШОВТС (таблиця 4).

Таблиця 4

Порівняльний аналіз показників ШОТС у чоловіків і жінок з низьким рівнем стресостійкості ($p < 0,05$)

Показник	Жінки	Чоловіки	t-критерій	p-рівень
Загальний бал	50	52	1,7	0.2
Вторгнення	18.75	17.6	0,4	0,6
Уникнення	20.2	11.5	4.3	0.02
Фізична збудливість	18	13,75	3.06	0.05

Таблиця 4 демонструє, що в розглянутій підгрупі показники у чоловіків нижчі показників у жінок по усім шкалами, окрім загального балу сили переживання травмуючої ситуації. При цьому показник уникнення має статистично значущі відмінності. Відмінності по іншим шкалам не значимі з огляду на те, що розраховане значення t-критерію менше критичного при $p < 0,05$.

Підсумовуючи аналіз показників ШОВТС, приходимо до висновку, що жінки з високим рівнем стресостійкості відрізняються від чоловіків з високим рівнем стресостійкості більш високим показником «вторгнення» та загальним рівнем сили переживання травмуючої ситуації.

Отже, жінкам з високою стресотійкістю більш характерні інтрузивні переживання, сильні нав'язливі спогади, наявність «флешбеків» (відчуття повторного пережитого травматичних подій) як наяву, так і в сновидіннях, ніж чоловікам з високим опором до стресу.

Чоловіки і жінки з низьким рівнем стресостійкості мають відмінності у показнику «уникнення». Тому жінкам з низьким рівнем опору до стресу більш притамане упорне уклоніння від стимулів, пов'язаних з травматичними переживаннями, яке не рідко поєднується з байдужістю до інших людей, невпевненістю в майбутньому, ніж чоловікам з низьким рівнем стресостійкості.

3.2.Методичні рекомендації для розробки програми з покращення опірності до стресу та зменшення впливу переживання травматичних ситуацій особистістю

Від успішного вирішення питань розвитку стресостійкості особистості залежить успішність її самореалізації, досягання життєво важливих цілей, можливість бути високоефективним у своїй професійній діяльності, вміння налагоджувати контакти з клієнтами і підтримувати гармонійні стосунки з співробітниками та близькими, зберігати фізичне та психічне здоров'я тощо. Тому, спираючись на результати емпіричного дослідження, ми надали методичні рекомендації для розробки та проведення тренінгових програм для чоловіків та жінок щодо розвитку стресостійкості та зменшення впливу переживання травматичних ситуацій.

Мета запропонованої програми: покращити рівень опірності до стресу та зменшити вплив переживання травмуючих ситуацій у чоловіків та жінок.

Методичні рекомендації базувались на класичних вимогах до розробки програм психологічної допомоги.

Завдання тренінгової програми:

1. Підвищення пізнавальної компетентності чоловіків та жінок, щодо усвідомлення своєї системи цінностей, особистісних та психофізіологічних особливостей; усвідомлення симптомів, характеристик та картини стресового стану; усвідомлення його наслідків.

2. Розширення досвіду аналізу та подолання стресових ситуацій, неконструктивних стереотипів поведінки, діяльності, спілкування; оволодіння соціально та особистісно прийнятними нормами реагування при зіткненні з життєвими труднощами, розвиток ситуативної адекватності.

3. Розвиток навичок конструктивної взаємодії з оточуючими людьми на основі самосприйняття, саморозкриття та прийняття інших.

4. Розвиток особистісних механізмів стресостійкості: мотиваційної сфери, рефлексивних здібностей, адекватної самооцінки, комунікативної компетентності, саморегуляції емоційних станів та самоконтролю.

Пропонована програма організовується у формі зустрічей, що мають такі особливості:

— організація занять на кшталт фокус – групи, у якій всі учасники, включно з психологом, є одночасно експертами, які мають можливість проводити зміст і перебіг занять;

— використання тілесноорієнтованих та релаксаційних процедур, які можуть використовуватись у повсякденному житті.

— попередня актуалізація досвіду, необхідного для створення мотиваційної зацікавленості та ефективного засвоєння теоретичної інформації.

Методи:

— інформаційне забезпечення тренінгу у вигляді презентацій;

— ігрові технології: ділові та рольові ігри;

— методи, пов'язані із отриманням зворотнього зв'язку як від учасників до тренера, так і навпаки.

Пропонується 3 етапи виконання програми, щодо підвищення опору до стресу та зменшення впливу переживання травмуючої ситуації особистістю, які базуються на підборі класичних психологічних вправ.

Етап №1. Знайомство та встановлення контакту.

Вправа «Давайте познайомимось»

Мета: знайомство.

Обладнання: м'яч.

Ведучий по черзі кидає м'яч кожному учаснику й каже: «Привіт, як тебе звати?» Бажано перекидати м'яч тим учасникам, які ще не назвали себе.

Гра «Я ніколи не ...»

Мета: більше дізнатися про інших учасників групи, підвищити рівень згуртованості.

Обладнання: фішки – це можуть бути невеличкі предмети однакового розміру: камінці, квасоля, монетки чи сірники.

Учасники по черзі промовляють «Я ніколи не ...» і вказують, що ж саме вони ще не робили: не були одружені, не мали дітей, не хворіли коронавірусом та ін. Наприклад, учасник сказав, що він ніколи не був у Франції. Інші члени групи, які вже були там, віддають йому свої фішки. Мета – зібрати якомога більше чужих фішок. Отже гравцям треба називати такі свої дії, які всі інші вже робили.

Вправа «Прийняття правил роботи групи»

Мета: ознайомлення з правилами роботи групи і їх прийняття, налагодження контакту, формування згуртованості групи.

Техніка проведення: учасники виробляють групові правила, які не можна порушувати в процесі всієї тренінгової роботи.

Інструкція: правила існують в будь-якій групі і в будь-якому суспільстві. Для подальшої роботи нашої групи ми повинні зараз обговорити і прийняти правила. Тому уважно прочитайте запропоновані правила. Чи всі згодні з тим, що написано? Чи є пропозиції про зміну правил чи додавання нових?

Правила роботи групи:

- Спілкування за принципом «Тут і тепер».
- Активність.
- Відвертість і щирість.
- Правило «Я» (кожен учасник тренінгу говорить тільки за себе і від свого імені, наприклад: «Я думаю ... Я відчуваю ... Мені здається ...»).
- Повага до мовця.
- Контроль поведінки.
- Відповідальність.
- Правило «Стоп» (можна зупинити розмову, коли учасники почувають себе не комфортно).
- Дотримання конфіденційності.

Обговорення очікувань учасників групи від тренінгу, аналіз їх реалістичності.

Етап №2. Теоретичний матеріал.

Опис програми навчання:

Сутність стресу:

- Інформація про стрес як психічний стан
- Система ознак стресу
- Представлення видів стресу
- Розгляд стадій розвитку стресу
- Визначення основних методів діагностики рівня стресу
- Розбір індивідуальних реакції на стрес
- Розкриття механізмів розвитку стресу
- Визначення та відмінності позитивного та негативного (дистрес) стресу
- Основні наслідки дистресу: від зниження працездатності та мотивації до синдрому професійного вигорання та порушень здоров'я
- Джерела стресу

Індивідуальні та організаційні заходи щодо профілактики стресу:

- Робота зі стресогенними установками
- Формування правильних моделей поведінки у робочій діяльності
- Розвиток та формування стресостійкості
- Цілепокладання та самоідентифікація як способи профілактики стресу
- Ресурсні стани: пошук та входження до них
- Проактивна позиція як спосіб профілактики стресу

Етап №3. Практичні вправи.

Вправа: «Руки-нагайки».

Це вправа на релаксацію.

Інструкція: Встаньте – ноги на ширині плечей, нахиліться вперед та розслабтесь. Голова, плечі, і руки вільно звисають до низу. Дихання спокійне. Фіксуєте це положення 1-2 хвилини. Зосередьте свою увагу на руках, котрі вільно звисають. Уявіть що по них протікає вся негативна енергія та розчиняється в повітрі... Наприкінці повільно піднімайте голову (так, щоб вона не закрутилася) і випрямляйте спину. Повільний подих- повільний видих.

Вправа «Протистресове дихання».

Повільно виконуйте глибокий вдих через ніс (на 1-2-3-4); на піку вдихання затримайте дихання (на 1-2-3-4), після чого зробіть видих через рот (або як зручно) якомога повільніше (на 1-2-3-4-5-6).

Це заспокійливе дихання. Постарайтеся уявити собі, що з кожним глибоким вдихом і тривалим видихом ви поступово позбавляєтеся від стресової напруги, ніби «видихаєте її».

Робіть цю вправу не менше 10-ти разів.

Вправа «Я переживаю стрес, коли...» (10 хв.)

Мета: привернути увагу співробітників до свого внутрішнього стану, з'ясувати головні стресори в сфері їх роботи.

Хід вправи. Учасникам пропонується по колу продовжити речення «Я переживаю стрес коли...».

Рефлексія. Стреси, котрі виникають у нашому житті, можемо уявити як коридор яким потрібно пройти: швидше, повільніше, важко чи легко, але пройти все таки доведеться. Стрес – це все, що веде організм до швидкого старіння, або причиняє хвороби.

Вправа «Зосередьтеся на диханні»

Ритмічне дихання – дуже гарна вправа для боротьби зі стресом, яка не вимагає особливої підготовки.

Як правильно це робити:

Встановіть таймер на три хвилини.

Зосередьтеся на своєму диханні.

Зробіть глибокий вдих через ніс, поки рахуєте до п'яти.

Затримайте дихання ще на п'ять рахунків.

Видихайте, знову рахуючи до п'яти.

Повторюйте до того часу, поки не відчуєте, що заспокоїлися.

Якщо ви відчуваєте не тільки стрес, але і сильну втому, американський психіатр Мерлін Вей рекомендує робити цю вправу під час прогулянки.

Секрет цієї вправи гранично простий: заспокоюючи дихання, ви знижуєте рівень гормону стресу кортизолу.

Вправа «Вгору-вниз»

Інструкція: Голову тримаємо прямо, не закидаємо догори. Погляд направлений вгору (в стелю), а подумки продовжується рух очей під череп нагору, як ніби людина туди дивиться. Повторювати 8-10 разів.

Далі опускаємо очі вниз, не нахилиючи голови, ніби дивимося на підлогу.

Вправа «Ресурсні образи»

Згадайте або придумайте місце, де ви почували б себе в безпеці й вам було б спокійно. Це може бути квітучий луг, берег моря, галявина в лісі, освітлена теплим літнім сонцем.

Уявіть собі, що ви перебуваєте саме в цьому місці.

Відчуйте пахощі, прислухайтеся до шелесту трави або шепоту хвиль, подивіться навколо, доторкніться до теплої поверхні піску або шорсткого стовбуру сосни.

Намагайтесь уявити це як можна чіткіше, у дрібних деталях.

Спочатку вправа буде даватися важко, тому нею можна оволодіти вдома, у тиші, перед сном або перед підйомом, якщо є час.

Вправа «Внутрішній промінь»

Вправа допомагає зняти втому, знайти внутрішню стабільність. Для того, щоб виконувати вправу, треба прийняти зручну позу, сидячи або стоячи в залежності від того, де вона буде виконуватися.

Уявіть, що всередині вашої голови, у верхній її частині, виникає світлий промінь, який повільно і послідовно рухається зверху вниз і повільно, поступово освітлює обличчя, шию, плечі, руки теплим, рівним і розслаблюючим світлом. У міру руху променю розгладжуються зморшки, зникає напруга в ділянці потилиці, послаблюється складка на лобі, розслаблюються брови, «охолоджуються» очі, послаблюються затискачі в кутах губ, опускаються плечі, звільняються шия і груди. Внутрішній промінь ніби формує нову зовнішність спокійної людини, задоволеної собою і своїм життям. Виконайте вправу кілька разів – зверху вниз.

Вправа «Генератор енергії»

Уявіть перед собою фантастичний генератор енергії та «ввімкніть» його.

Якомога найяскравіше уявіть собі та відчуйте, як енергія впливає на передню частину вашого тіла, наповнює груди, м'язи. Вдихайте її, потім послідовно подумки переміщайте «генератор» за спину, праворуч і ліворуч від себе, над головою та під ногами. Відчуйте хвилі енергії на спині, на правій і лівій стороні тіла, на голові, на ногах. Наприкінці вправи відчуйте наявність енергії в кожній ділянці тіла, вашу готовність вирішувати найскладніші завдання.

Вправу рекомендується виконувати тоді, коли з'являються перші ознаки втоми.

Заключна частина

Як основний елемент в заключній частині виступає рефлексія, отримання зворотного зв'язку від учасників до психолога, проведення релаксаційних вправ спрямованих на розслаблення м'язів, встановлення позитивного емоційного стану.

Отже, нами була розроблені методичні рекомендації до програми тренінгу, основна мета якого підвищення рівня стресостійкості та зменшення впливу переживання травматичних ситуацій у чоловіків та жінок.

Висновки до розділу 3

Отже, в ході емпіричного дослідження виявлено, що стресостійкість у чоловіків і жінок має високий, середній і низький рівень прояву. При цьому спостерігається залежність різних рівнів стресостійкості від ступеня сили переживання травмуючої ситуації на особистість. Так, високий рівень стресостійкості у чоловіків обумовлений низьким рівнем сили переживання травмуючої ситуації. У свою чергу, респонденти чоловічої статі з низькими показниками стресостійкості демонструють вищий рівень сили переживання травмуючої ситуації. У жінок з різним рівнем стресостійкості сила переживання травмуючої ситуації має незначні відмінності.

Виявлено, що у стресостійкості чоловіків і жінок існують відмінності. Чоловіки з високим рівнем стресостійкості відрізняються від жінок з високим рівнем стресостійкості меншим рівнем сили переживання травмуючої ситуації.

Жінки з високим рівнем стресостійкості відрізняються від чоловіків з високим рівнем стресостійкості більш високим показником «вторгнення».

Отже, жінкам з високою стресотійкістю більш характерні інтрузивні переживання, сильні нав'язливі спогади, наявність «флешбеків» (відчуття повторного пережитого травматичних подій) як наяву, так і в сновидіннях, ніж чоловікам з високим опором до стресу.

Чоловіки і жінки з низьким рівнем стресостійкості мають відмінності у показнику «уникнення». Тому жінкам з низьким рівнем опору до стресу більш притамане упорне уклоніння від стимулів, пов'язаних з травматичними переживаннями, яке не рідко поєднується з байдужістю до інших людей, невпевненістю в майбутньому, ніж чоловікам з низьким рівнем стресостійкості.

ВИСНОВКИ

Результати дослідження дають підстави зробити такі висновки.

1. Аналіз вітчизняної та зарубіжної літератури свідчить, що розробка проблеми стресостійкості має тривалу історію і відноситься до однієї з ключових проблем дослідження індивідуальності людини.

Проаналізувавши різні підходи до розуміння стресостійкості, ми розглядали стресостійкість як інтегративну властивість особистості, що характеризується такою взаємодією емоційних, вольових, інтелектуальних та мотиваційних компонентів психічної діяльності, які в складній емотивній середі забезпечують людині здатність керувати своїми емоціями, зберігати високу працездатність, адекватне функціонування і певну спрямованість своїх дій.

Значний внесок у розробку даної проблеми внесли як вітчизняні, так і зарубіжні вчені. Найбільш активне дослідження при цьому проводилося з питань розуміння її сутності, структури, типології і виявлення передумов стресостійкості. Систематизовано фактори, що впливають на стресостійкість.

2. Теоретичний аналіз особливостей психотравмуючих ситуацій в життєдіяльності людини показав, що психотравмуюча ситуація породжує в психіці людини травматичний процес, який зумовлює прогрес дезорганізації психічної діяльності зі спробами психіки утримати, локалізувати і дисоціювати цей процес.

Таким чином можна виокремити декілька напрямів дослідження психотравмуючої ситуації:

- механізми розвитку психотравмуючої ситуації
- види психотравмуючої ситуації
- наслідки психотравмуючої ситуації
- особливості переживання психотравмуючої ситуації

3. В ході проведення емпіричного дослідження було визначено рівні стресостійкості залежно від статевих відмінностей особистості. У групі чоловіків: у 7 респондентів відзначається високий рівень стресостійкості, що становить 47% від чоловічої групи, у 2 респондентів виявлено низький рівень

стресостійкості, що склало 13% від чоловічої групи, і 6 респондента мають середню стійкість до стресів, що склало 40% від чоловічої групи; та у групі жінок: 6 респондентів мали високу стійкість до стресів, що склало 40% від жіночої групи, 6 респондентів - низьку стресостійкість, що склало 40% від жіночої групи, і 2 респонденти - середню стійкість до стресів, що склало 20% від жіночої групи.

4. В результаті проведеного емпіричного дослідження визначено статеві відмінності особливостей стресотійкості та переживання травмуючих ситуацій. У чоловіків з високим рівнем стресотійкості відмічено низький рівень переживання травмуючих ситуацій. Чоловіки з низьким рівнем стресотійкості мають високий рівень переживання травмуючої ситуації. У вибірці жінок з різним рівнем стресотійкості визначили особливості переживання травматичних ситуацій. Жінки з різним рівнем стресотійкості мають однаково високий рівень переживання травмуючої ситуації.

5. Визначено специфічні особливості співвідношення стресотійкості та переживання травмуючої ситуації в залежності від статевих відмінностей респондентів. Так, чоловіки з високою стресотійкістю відрізняються від жінок з високою стресотійкістю більш низьким показником сили переживання травмуючої ситуації. Також, жінки з високим рівнем стресотійкості відрізняються від чоловіків з високим рівнем стресотійкості більш високим показником «вторгнення». А чоловіки і жінки з низьким рівнем стресотійкості мають відмінності у показнику «уникнення».

6. Представлено методичні рекомендації для розробки програми, щодо покращення рівня опору до стресів та зменшення впливу переживання травмуючих ситуацій у чоловіків та жінок.

На підставі класичних основ розробки програм психологічної допомоги здійснено підбір психологічних вправ для трьох етапів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абабков В.А., Перре М. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии. – Спб., 2004. – 166 с.
2. Аболин, Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека. – Казань, 1987. – 264 с.
3. Аминев Н.А. Изюмова С.А. О физиологической природе связей между эмоциональной устойчивостью и свойствами нервной системы человека // Вопросы психологии. -2000.- No 5. - 133с.
4. Амирхан Д. Фактор аналитического измерения копингов: показатель копинг-стратегий. – М., 1990. – 98 с.
5. Андреева А.А. Стрессоустойчивость как фактор развития позитивного отношения к учебной деятельности у студентов: Дисс. ... канд. психол. наук. - Тамбов, 2009. – 219 с
6. Арсланьян В. Как пережить экзамены? // Математика. Приложение к газете «Первое сентября». – 2007. – No 9. – С. 19 – 26.
7. Бережная Н.И. Стрессоустойчивость оперативных сотрудников таможенных органов // Ежегодник Российского психологического общества: Материалы 3-го Всероссийского съезда психологов. - СПб, 2003. - Т. 1. - С. 453-457.
8. Беспанская-Павленко Е.Д., Петрова Е.А. Стрессоустойчивость студентов с разным типом темперамента. Фундаментальные и прикладные проблемы стресса: Материалы III Междунар. науч.-практ. конф. - Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2013. - С. 128-130.
9. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. - М.: ПЕРСЭ, 2006. - 528 с.
10. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. - СПб.: Питер, 2009. - 225 с.
11. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. - М.: ФиС, 1981. – 112 с.
12. Данилова Н.Н., Крылова А.Л. Физиология высшей нервной деятельности. -М.: Учебная Литература, 1997. – 432 с.

13. Дьяченко М. И., Пономаренко В. А. О подходах к изучению эмоциональной устойчивости // Вопросы психологии. - 1990. - No 1. - С. 106- 113.
14. Зильберман П.Б. Эмоциональная устойчивость оператора // Очерки психологии. – 2000. – No 2. – С.149-155.
15. Ильин Е.П. Психофизиология состояний человека. - СПб.: Питер, 2005. - 412с.
16. Ильинский С.В., Гладышева Е.А. Особенности стрессоустойчивости сотрудников противопожарной службы // Вестник Самарской гуманитарной академии. Серия: Психология. - 2013. - No2 (14). - С.34 - 46.
17. Коротаев А.А. Влияние эмоционального стресса на трудовую деятельность в зависимости от типологических свойств нервной системы // Проблемы эксперим. психологии личности. - Вып.5. - Пермь, 1986. - С. 211- 233.
18. Лазарус Р.С. Транзактная теория и научное исследование эмоции и копинга. – М.: Медицина, 1987. – 67 с.
19. Лысенко С.В., Хватова Ю.Г. Психологическая структура стрессоустойчивости как показатель здоровья личности // Ломоносов 2011: Материалы V Всерос. науч. студ. конф. - ТГУ им. Г.Р.Державина, 2011. - С. 218 - 223.
20. Макаренко С.Л . Индивидуальные особенности пространственно-временной организации биоэлектрической активности мозга в ситуации вероятностного прогнозирования // Физиология человека. – 1980. - No I. - С.164-167.
21. Маленова А.Ю. К вопросу о когнитивной оценке личностью стрессогенной ситуации (на примере ситуации экзамена) // Психология в вузе. – 2008. – No 3. – С. 50—61.
22. Марищук В.Л , Евдокимов В.И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. - СПб.: Изд. дом «Сентябрь», 2001. – 260 с.

23. Марищук В.Л., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А., Серова Л.М. Методы психодиагностики в спорте: Учебное пособие. – М.: Просвещение, 1990. – 256 с.
24. Мерлин В.С. Темперамент как фактор трудовой деятельности // Очерк теории темперамента. - Пермь, 1973. - С. 148 -167.
25. Милерян Е.А. Эмоционально-волевые компоненты надежности оператора // Очерки психологии труда оператора. - М.: Наука, 1974 - С. 5–82.
26. Мингалев А.Н., Дельянов К.В., Пухняк Д.В., Патахов П.П., Абушкевич В.Г. Количественная оценка стрессоустойчивости у студенток // Фундаментальные исследования. - 2009. - №9. - С.57-60.
27. Небылицын В.Д. Избранные психологические труды. - М.: Педагогика, 1990. - 408 с.
28. Платонов К.К. Краткий словарь системы психологических понятий. - М., 1984. – 92 с.
29. Плахтиенко В.А., Блудов Ю.М. Надежность в спорте. - М., 1985. – 213 с.
30. Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций. - М., 1979. – 183 с.
31. Субботин С.В. Устойчивость к психическому стрессу как характеристика метаиндивидуальности учителя: Дис. канд. Психол. Наук. - Пермь, 1993.-152 с.
32. Тарасов Е.А. Стресс: Пособие по психологии самозащиты. – М.: Лабиринт Пресс, 2004. – 223 с.
33. Теплов Б.М. Избранные труды. В 2-х томах. - М.: Педагогика, 1985. - 385 с.
34. Фолкман С. Персональный контроль, стресс и копинг-процессы. – М.: Медицина, 1984. – 54 с.
35. Трубицна Л.В. Процесс травмы / Л.В. Трубицна. - М. Смьгсл, ЧеРо, 2005. - 218 с.
36. Решетников М.М. Психическая травма: Монография / М.М. Решетников. - СПб.:Восточно-Европейский Институт Психоанализа, 2006. -- 322 с.
37. Левин П.А. Пробуждение тигра - исцеление травмы. Природная способность трансформировать экстремальное переживания: |пер. с

- англ. | / П.А. Левин, З. Фредерик; науч. ред. Е.С. Мазур. - М.: АСТ, 2007. - 316 с.
38. Василюк Ф.Е. Психология переживания / Ф.Е. Василюк.- М.: Изд. МГУ, 1984. - 200 с
39. Т. М. Титаренко. Психологія життєвої кризи / відп. ред. Т. М. Титаренко. – К. : Агропромвидав України, 1998. – 348 с.
40. Игумнов | С.А. Стрес и стресс-зависимые заболевания /С.А. Игумнов, В.А. Жебентяев. - Спб.: Речь, 2011.- С. 130-143.
41. Тимофієва М.П. Психологія здоров'я: навчальний посібник / М. П. Тимофієва, О. В. Діжона. - Чернівці: Книги-XXI, 2009. - 296 с.
42. Мазур Е. С. Психическая травма и психотерапия / Е.С. Мазур. - Московский психотерапевтический журнал, 2003. - №1.- С. 31-52.
43. Носенко Е. Л. Сучасні напрями зарубіжної психології: психологія особистості: підручник / Е. Л. Носенко, І. Ф. Аршава. - Д. : Вид- во Дніпропетр. над. ун-ту, 2010.-261 с.
44. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості : [монографія] / В. М. Крайнюк. – К. : Ніка-Центр, 2007. – 432 с
45. Кириленко Т. С. Ресурс самопізнання в переживанні особистістю психотравмуючих ситуацій// Український психологічний журнал — № 1 — 2019 — ст. 108 - 120.

ДОДАТКИ

Додаток А

Шкала оцінки переживання травмуючої ситуації особистістю(ШОВТС)

	Ни ког да	Ре дк о	И но гд а	Ч ас то
1. Любое напоминание об этом событии заставляло меня заново переживать всё случившееся				
2. Я не мог спокойно спать по ночам				
3. Некоторые вещи заставляли меня всё время думать о том, что со мной случилось				
4. Я чувствовал постоянное раздражение и гнев				
5. Я не позволял себе расстраиваться, когда думал об этом событии или что то напоминало мне о нём				
6. Я думал о случившемся против своей воли				
7. Мне казалось, что всего случившегося как будто бы не было на самом деле или всё, что тогда происходило, было нереальным				
8. Я старался избегать всего, что напоминало мне о случившемся				
9. Отдельные картины случившегося внезапно возникали в сознании				
10. Я был всё время напряжен и сильно вздрагивал, если что то внезапно пугало меня				
11. Я старался не думать о случившемся				
12. Я понимал, что меня до сих пор буквально переполняют тяжёлые переживания по поводу того, что случилось, но ничего не делал, чтобы их избежать				
13. Я чувствовал что то вроде оцепенения, и все мои переживания по поводу случившегося были как будто парализованы				
14. Я вдруг замечал, что действую или чувствую себя так, как будто бы всё ещё нахожусь в этой ситуации				
15. Мне было трудно заснуть				
16. Меня буквально захлёстывали непереносимо тяжёлые переживания, связанные с той ситуацией				
17. Я старался вытеснить случившееся из памяти				
18. Мне было трудно сосредоточить своё внимание на чём либо				

19. Когда что то напоминало мне о случившемся, я испытывал неприятные физические ощущения – потел, дыхание сбивалось, начинало тошнить, учащался пульс и т. д.				
20. Мне снились тяжёлые сны о том, что со мной случилось				
21. Я был постоянно насторожен и всё время ожидал, что случится что то плохое				
22. Я старался ни с кем не говорить о случившемся				

Методика визначення стресостійкості Холмса-Раге

Жизненные события	Баллы
Смерть супруги (супруга)	100
Развод	73
Разъезд супругов (без оформления развода), разрыв с партнером	65
Тюремное заключение	63
Смерть близкого члена семьи	63
Травма или болезнь	53
Женитьба, свадьба	50
Увольнение с работы	47
Примирение супругов	45
Уход на пенсию	45
Изменение в состоянии здоровья членов семьи	44
Беременность партнерши	40
Сексуальные проблемы	39
Появление нового члена семьи, рождение ребенка	39
Реорганизация на работе	39
Изменение финансового положения	38
Смерть близкого друга	37
Изменение профориентации, смена места работы	36
Усиление конфликтности отношений с супругом	35
Ссуда или заем на крупную покупку (например, дома)	31
Окончание срока выплаты ссуды или займа, растущие долги	30
Изменение должности, повышение служебной ответственности	29
Сын или дочь покидают дом	29
Проблемы с родственниками мужа (жены)	29
Выдающееся личное достижение, успех	28
Супруг бросает работу (или приступает к работе)	26

Начало или окончание обучения в учебном заведении	26
Изменение условий жизни	25
Отказ от каких-то индивидуальных привычек, изменение стереотипов	24
Проблемы с начальством, конфликты	23
Изменение условий или часов работы	20
Перемена места жительства	20
Смена места обучения	20
Изменение привычек, связанных с проведением досуга или отпуска	19
Изменение привычек, связанных с вероисповеданием	19
Изменение социальной активности	18
Ссуда или заем для покупки менее крупных вещей (например, телевизора)	17
Изменение привычек, связанных со сном, нарушение сна	16
Изменение числа живущих вместе членов семьи, характера и частоты встречи с другими членами семьи	15
Изменение привычек, связанных с питанием (количество пищи, диета)	15
Отпуск	13
Рождество, встреча Нового Года, день рождения	12
Незначительное нарушение правопорядка (штраф)	11