

Міністерство освіти і науки України
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
Факультет психології
Кафедра соціальної роботи

Голумбовська Олександра Андріївна

**«Соціальна робота із молоддю у подоланні повсякденних стресів,
сформованих внаслідок складних життєвих обставин»**

Кваліфікаційна робота на здобуття ступеня
бакалавра соціальної роботи

Науковий керівник:
професор кафедри соціальної роботи,
доктор психологічних наук, професор
Швалб Юрій Михайлович

Допустити до захисту в ЕК
Кафедра соціальної роботи
Завідувач кафедри соціальної роботи
Кандидат соціологічних наук,
Люта Леся Петрівна

(підпис)

Київ – 2023

| | |
|--|----|
| ЗМІСТ | |
| ВСТУП..... | 3 |
| РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТОСТІ У КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ ЖИТТЯ | 5 |
| 1.1. Психологічна структура складних життєвих обставин | 5 |
| 1.2. Життєва криза і психологічне здоров'я особистості..... | 11 |
| 1.3. Сучасні класифікації кризових ситуацій та методологічні підходи до їх вивчення | 15 |
| РОЗДІЛ 2. ТЕОРЕТИЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕС-ДОЛАЮЧОЇ ПОВЕДІНКИ | 21 |
| 2.1. Уявлення про копінг-поведінку..... | 21 |
| 2.2. Копінг-поведінка в умовах підвищеної напруги | 25 |
| 2.3. Сучасні теоретичні концепції дослідження копінг-поведінки особистості | 31 |
| РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ ЛЮДИНОЮ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ..... | 37 |
| 3.1. Діагностика індивідуальних особливостей, як чинників виникнення стресових розладів | 37 |
| 3.2. Психодіагностика стресових розладів | 40 |
| 3.3. Діагностика копінг-стратегій..... | 41 |
| ВИСНОВКИ..... | 53 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ | 55 |
| ДОДАТКИ..... | 62 |

ВСТУП

Актуальність дослідження. Як майбутньому соціальному працівнику, мені вкрай важливо визначити першопричини стресу у молодих людей, які переживають складні життєві обставини. Це може включати проведення оцінювання для визначення конкретних стресових факторів, які впливають на молоду людину, таких як сімейні конфлікти, фінансова нестабільність або академічний тиск. Розуміючи основні причини стресу, соціальні працівники можуть розробити цілеспрямовані заходи для вирішення цих проблем і підтримати молоду людину в управлінні рівнем стресу.

Розвиток механізмів подолання та стійкості є ще однією ключовою стратегією для соціальних працівників, щоб допомогти молодим людям подолати щоденний стрес. Це може включати навчання технікам релаксації, таким як глибоке дихання чи медитація, або надання можливості молодій людині брати участь у заходах, які сприяють догляду за собою та зменшенню стресу. Крім того, соціальні працівники можуть допомогти молодим людям розвинути стійкість, заохочуючи їх зосереджуватися на своїх сильних сторонах і розвивати позитивний погляд на життя. Розвиваючи стійкість і навички подолання, соціальні працівники можуть надати молодим людям можливість краще справлятися зі стресом і долати складні життєві обставини.

Розбудова мереж підтримки та доступ до ресурсів також є критично важливими для молодих людей, які переживають стрес через складні життєві обставини. Соціальні працівники можуть допомогти молодим людям налагодити зв'язок із членами родини, друзями чи громадськими організаціями, які можуть надати емоційну підтримку та практичну допомогу. Крім того, соціальні працівники можуть допомогти молодим людям отримати доступ до таких ресурсів, як консультаційні послуги, фінансова допомога або освітня підтримка. Створивши потужну мережу підтримки та отримавши доступ до ресурсів, молоді люди можуть відчувати себе більш уповноваженими та краще готовими долати стрес і долати виклики у своєму житті.

Мета дослідження: дослідити ефективність методів соціальної роботи у роботі з молодими людьми зі щоденним стресом; проаналізувати різні ситуації та методи зняття стресу.

Об'єкт дослідження: молодь, яка має стресовий стан, сформований після певних повсякденних складнощів.

Предмет дослідження: стресовий стан.

Завдання дослідження:

- Проаналізувати сутність стресу;
- Визначити стадії розвитку стресу у молоді;
- Провести емпіричне дослідження;
- Запропонувати методи профілактики стресу;
- Підвести підсумки дослідження.

Методи дослідження: теоретичні: критичний аналіз, узагальнення, систематизація, емпіричні: Діагностика рівня емоційного вигорання (В.В.Бойко), Діагностика рівня стресосійкості (Методика Холмса та Раге), Діагностика толерантності до невизначеності (С. Баднера)

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що дослідження пропонує використання соціальної роботи як ключового інструменту для підтримки молоді у подоланні повсякденних стресів. Це новий напрямок дослідження, що активно розробляється в контексті молодіжної соціальної роботи. Також дослідження спрямоване на визначення та розробку ефективних стратегій соціальної роботи з молоддю у подоланні повсякденних стресів. Це дозволяє залучити увагу до інноваційних підходів, методів та інтервенцій у роботі з молоддю.

Робота складається зі вступу, трьох основних розділів та висновку. Список використаних джерел налічує 59 найменувань.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТОСТІ У КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ ЖИТТЯ

1.1. Психологічна структура складних життєвих обставин

Складні життєві обставини стосуються складних ситуацій, з якими люди можуть зіткнутися, наприклад, хвороба, втрата роботи, розлучення або фінансові труднощі. Ці обставини можуть мати значний вплив на психологічну структуру та функціонування особистості. Психологічна реакція на складні життєві обставини може відрізнятися від людини до людини, і вплив на її психологічну структуру може бути короткочасним або довготривалим. Тому розуміння психологічного впливу складних життєвих обставин має вирішальне значення, і воно потребує теоретичної основи для керівництва дослідженнями та практикою.

Було розроблено кілька теоретичних основ для розуміння впливу складних життєвих обставин на психологічну структуру особистості. Наприклад, психоаналітична теорія Зигмунда Фрейда підкреслює складність і багатогранність структури особистості. Іншою теоретичною основою є концепція вітальності, яка стосується здатності індивіда ефективно брати участь у життєдіяльності. Розуміння цих теоретичних основ може допомогти дослідникам і практикам краще зрозуміти психологічний вплив складних життєвих обставин і розробити ефективні втручання для підтримки людей у справі з цими проблемами.

Вивчення психологічної структури у відповідь на складні життєві обставини є важливим з кількох причин. По-перше, це може допомогти виявити осіб, які можуть бути більш вразливими до негативного впливу складних життєвих обставин. По-друге, це може допомогти розробити ефективні заходи для підтримки людей у справі з цими проблемами. Нарешті, вивчення психологічної структури у відповідь на складні життєві обставини може сприяти кращому розумінню людського досвіду та способів, за допомогою яких люди адаптуються до складних ситуацій. Тому вивчення психологічної

структури у відповідь на складні життєві обставини є найважливішою сферою досліджень і практики в психології [40,с3-6].

На психологічну структуру можуть суттєво впливати різноманітні складні життєві обставини. Травматичні події, такі як фізичне чи сексуальне насильство, стихійні лиха або серйозні нещасні випадки, можуть призвести до глибокого психологічного стресу та мати довгострокові наслідки для психічного здоров'я людини. Хронічні стресори, такі як фінансові труднощі, втрата роботи або постійні проблеми зі здоров'ям, також можуть мати значний вплив на психологічну структуру з часом. Несприятливий досвід дитинства, такий як нехтування, жорстоке поводження або дисфункція домашнього господарства, може призвести до ряду негативних наслідків у дорослому віці, включаючи розлади психічного здоров'я, зловживання психоактивними речовинами та погане фізичне здоров'я. Важливо визнати вплив, який ці типи складних життєвих обставин можуть мати на психологічну структуру, щоб забезпечити відповідну підтримку та втручання.

Травматичні події можуть призвести до розвитку психологічної травми, яка може мати значний вплив на психологічну структуру особистості. Психологічна травма може проявлятися різними способами, включаючи тривогу, депресію, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) та інші розлади психічного здоров'я. Хронічні стресори також можуть призвести до розвитку розладів психічного здоров'я, таких як тривога та депресія, а також до проблем фізичного здоров'я, таких як серцево-судинні захворювання та дисфункція імунної системи. Несприятливий досвід дитинства пов'язаний із низкою негативних наслідків у дорослому віці, включаючи розлади психічного здоров'я, зловживання психоактивними речовинами та погане фізичне здоров'я.

Розуміння впливу складних життєвих обставин на психологічну структуру має вирішальне значення для надання ефективної підтримки та втручання. Важливо розпізнати індивідуальні реакції на складні життєві ситуації та створити соціальний портрет тих, хто в таких ситуаціях опинився.

Крім того, важливо враховувати роль раннього життєвого досвіду, такого як стосунки між батьками та дітьми, у формуванні Я-концепції та психологічної структури особистості. Визнаючи та вирішуючи вплив складних життєвих обставин на психологічну структуру, люди можуть отримати підтримку та втручання, необхідні для покращення свого психічного та фізичного здоров'я.

Складні життєві обставини можуть мати значний вплив на психологічний склад особистості. Ці обставини можуть порушити когнітивні процеси, ускладнюючи людям чітке мислення та прийняття рішень. Згідно з основними теоріями психологічних особливостей особистості, особистість можна розглядати як складну систему, в якій диференційовані та інтегровані психічні властивості, що розвиваються в особистості в різних життєвих обставинах. Порушення когнітивних процесів можуть призвести до труднощів у вирішенні проблем і прийнятті рішень, що може ще більше посилити вплив складних життєвих обставин [36,с.74].

Складні життєві обставини також можуть призвести до змін емоційної регуляції. Можуть виникати негативні емоції, такі як страх, тривога та стрес, що призводить до таких психічних станів, як напруга. Цими емоціями може бути важко керувати, що призводить до ряду психологічних проблем. Крім того, складні життєві обставини можуть призвести до зміни психологічної структури вольових актів, які є простими або складними актами, що мають свою структуру та особливості. Ці зміни в емоційній регуляції та вольових діях можуть мати значний вплив на загальне психологічне благополуччя людини.

Складні життєві обставини також можуть впливати на соціальне функціонування людини. За дослідженнями Жука, розуміння психоемоційного стану індивідів у складних життєвих ситуаціях може сприяти покращенню соціального функціонування. Проте складні життєві обставини також можуть призвести до конфлікту, який може мати як позитивний, так і негативний вплив на соціально-психологічні процеси. За провідним соціально-психологічним фактором деструкції встановлено чотири найпоширеніші види складних життєвих обставин. Таким чином, важливо враховувати вплив складних

життєвих обставин на психологічну структуру і соціальне функціонування людини, щоб забезпечити відповідну підтримку та втручання.

Вплив складних життєвих обставин на психологічну структуру особистості може значно відрізнятись в залежності від різноманітних факторів. Одним з основних факторів є стійкість, яка стосується здатності людини адаптуватися та відновлюватися після негараздів. Стійкість може сприяти підвищенню психологічної стабільності та загального благополуччя навіть перед обличчям складних життєвих обставин. Крім того, соціальна підтримка відіграє вирішальну роль у пом'якшенні негативного впливу складних життєвих обставин на психологічну структуру. Соціальна підтримка може надати людям відчуття причетності, підтвердження та емоційну підтримку, що може допомогти їм впоратися зі стресом і негараздами. Загалом, розвиток стійкості та культивування соціальної підтримки може допомогти людям зберегти свою психологічну стабільність перед обличчям складних життєвих обставин [29,с.215].

Іншим фактором, який може впливати на вплив складних життєвих обставин на психологічну структуру, є стратегії подолання індивіда. Стратегії подолання стосуються когнітивних і поведінкових зусиль, які люди використовують для подолання стресу та негараздів. Встановлено, що конструктивні стратегії подолання, такі як вирішення проблем і пошук соціальної підтримки, пов'язані з кращими психологічними результатами. З іншого боку, неконструктивні стратегії подолання, такі як уникнення та вживання психоактивних речовин, можуть мати негативний вплив на психологічне благополуччя. Таким чином, особи, які здатні використовувати конструктивні стратегії подолання, можуть бути краще підготовлені для збереження своєї психологічної стабільності перед обличчям складних життєвих обставин.

Нарешті, психологічна структура особистості також може відігравати роль у тому, як люди реагують на складні життєві обставини. Встановлено, що такі риси особистості, як невротизм, пов'язані з підвищеною вразливістю до

стресу та негараздів. Крім того, люди з низьким рівнем життєздатності, що відноситься до індивідуального відчуття енергії та бадьорості, можуть бути менш підготовлені для того, щоб справлятися зі складними життєвими обставинами. Таким чином, розуміння психологічної структури особистості та того, як вона може впливати на реакцію на складні життєві обставини, може бути важливим фактором сприяння психологічному благополуччю.

Коли люди стикаються зі складними життєвими обставинами, такими як травма, втрата або значні життєві зміни, їх психологічна структура може сильно постраждати. Однак існують втручання, доступні для підтримки та зміцнення психологічної структури людини у відповідь на ці виклики. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) — це активна форма психотерапії, яка допомагає людям краще розуміти свої думки та виявляти неточні або негативні моделі мислення. КПТ використовує різні методи, такі як когнітивна реструктуризація та експозиційна терапія, щоб допомогти людям розробити стратегії подолання та покращити своє психічне здоров'я. Схематерапія, модифікація КПТ, також ефективна у вирішенні складних життєвих обставин, особливо для пацієнтів з розладами особистості. Ці втручання можуть допомогти людям розвинути сильнішу психологічну структуру, щоб краще орієнтуватися в складних життєвих обставинах [13,с.119].

Втручання, засновані на уважності, також виявилися ефективними для підтримки психологічної структури під час стресу та негараздів. Практики усвідомленості, такі як медитація та дихальні вправи, допомагають людям краще усвідомлювати свої думки та емоції, дозволяючи їм краще керувати своїми реакціями на стресори та покращувати своє самопочуття. Крім того, заходи соціальної підтримки, такі як надання допомоги в отриманні інформації та підключення людей до відповідних служб, можуть допомогти людям почуватися більш підтримкою та менш самотніми у важкі часи. Ці заходи можуть допомогти людям розвинути стійкість і зміцнити їхню психологічну структуру, щоб краще справлятися зі складними життєвими обставинами.

Важливо відзначити, що комплексний підхід до підтримки психологічної структури у відповідь на складні життєві обставини передбачає поєднання втручань. Деякі психологічні теорії, такі як біо-психо-соціальна модель, враховують психологічні, соціальні та біологічні фактори, які сприяють благополуччю індивіда. Соціальні служби також можуть відігравати вирішальну роль у підтримці людей у складні часи. Центри соціальних служб, наприклад, можуть надавати цілий ряд послуг особам, які опинились у складних життєвих обставинах, таких як консультації, фінансова допомога та підтримка житла. Використовуючи комбінацію заходів, люди можуть розвинути міцну психологічну структуру та краще орієнтуватися в складних життєвих обставинах.

Підсумовуючи, психологічна структура складних життєвих обставин є багатограним і складним явищем, яке потребує всебічного розуміння психоемоційного стану особистості, а також соціально-структурних факторів, що сприяють їхньому положенню. У літературі стверджується, що психологічні втручання, спрямовані на вирішення емоційних і психологічних факторів, можуть бути ефективними, допомагаючи людям справлятися зі складними життєвими обставинами. Неможливо переоцінити важливість збереження психічної цілісності та загального благополуччя перед обличчям складних життєвих обставин.

Наслідки цих висновків для практики є значними. Практикам важливо усвідомлювати важливість вирішення психологічних та емоційних факторів під час надання підтримки особам, які стикаються зі складними життєвими обставинами. Крім того, практики повинні брати до уваги соціальні та структурні фактори, які сприяють цим обставинам. Застосування методів, спрямованих на розуміння психоемоційного стану індивідів, може допомогти практикам надавати ефективнішу підтримку [3,с.148-149].

Є кілька напрямків для майбутніх досліджень у цій галузі. Щоб краще зрозуміти психологічну структуру складних життєвих обставин, необхідні подальші дослідження психологічно орієнтованих теорій, які зосереджуються

на емоційних і психологічних факторах, а також соціальних і структурних факторах. Крім того, дослідження ролі життєздатності та гумору в підтримці психічної цілісності та загального благополуччя в умовах складних життєвих обставин можуть дати цінну інформацію. Це дослідження є важливим для покращення нашого розуміння складної природи психологічної структури та надання інформації про ефективні втручання для людей, які стикаються зі складними життєвими обставинами.

1.2. Життєва криза і психологічне здоров'я особистості

Життєва криза - це перехідний період у житті людини, який може мати значний вплив на її психологічне здоров'я. Згідно з підручником, під життєвою кризою розуміють складний період, коли змінюється ставлення людини до себе та світу, відбувається зсув у розумінні набутого досвіду. Це феномен внутрішнього світу людини, який проявляється у різноманітних формах переживання власної непродуктивності на життєвому шляху. Життєва криза може бути викликана різними факторами, включаючи вікові зміни, природні кризи, пов'язані з соціальними ролями і статусами, кризи особистого життя.

Існують різні типи життєвих криз, з якими може стикатися людина. Рольові конфлікти особистості, наприклад, можна розглядати як життєві кризи. Класифікація життєвих криз наведена в рефераті та включає життєво важливі психологічні проблеми як детермінанти життєвої кризи та кризи здоров'я. У підручнику визначено сутність, природу, стадії, типи, класифікацію життєвих криз особистості та виокремлено типологію установок. Життєва модель обов'язково включає репертуар психологічних ролей, і часто людина переживає серйозну кризу через втрату здоров'я, інвалідність або інші фактори.

Життєва криза може мати значний вплив на психологічне здоров'я людини. Це поворотний момент, який вимагає від людини адаптації до нових обставин, які можуть бути стресовими та складними. Значним є його вплив на збереження фізичного та психологічного здоров'я людини. Кризи здоров'я, наприклад, можуть викликати серйозну кризу у зв'язку з втратою здоров'я і

передбачають відповідну особистісну роль людини. Тому дуже важливо розуміти життєві кризи та їхній вплив на психологічне здоров'я, щоб мати можливість ефективно з ними справлятися. Звернення до професійної допомоги та підтримки з боку сім'ї та друзів може бути корисним для подолання життєвих криз і підтримки психологічного благополуччя.

Життєві кризи неминучі і можуть мати значний вплив на психологічне здоров'я людини. Однак існують механізми подолання, які можуть допомогти конструктивно впоратися з цими кризами. Позитивні механізми подолання включають пошук соціальної підтримки, заняття фізичною активністю, практику усвідомленості та технік релаксації, а також зосередження на особистісному зростанні та розвитку. Ці механізми можуть допомогти людям розвинути стійкість і розвинути більш позитивний погляд на життя, навіть перед обличчям труднощів. Використовуючи позитивні механізми подолання, люди можуть покращити своє психологічне здоров'я та загальне самопочуття.

З іншого боку, негативні механізми подолання, такі як зловживання психоактивними речовинами, уникнення та самоушкодження, можуть мати шкідливий вплив на психологічне здоров'я людини та посилювати вплив життєвої кризи. Важливо розпізнавати та уникати негативних механізмів подолання, а натомість зосередитися на позитивних і конструктивних способах подолання життєвих криз. Звернення до професійної допомоги також є життєздатним варіантом для людей, які намагаються впоратися з життєвою кризою. Професійні терапевти можуть надати підтримку та керівництво, щоб допомогти людям пережити важкі часи та розробити ефективні механізми подолання [9,с.106-107].

Важливо зазначити, що життєві кризи можуть дуже відрізнятися, і механізми подолання, які працюють для однієї людини, можуть не працювати для іншої. Тому дуже важливо визначити природу кризи та відповідним чином адаптувати механізми подолання. Наприклад, якщо рольовий конфлікт є важливою складовою життєвої кризи, то методи, спрямовані на покращення рольової поведінки та соціалізацію, можуть бути більш ефективними. Зрештою,

ключем до управління життєвими кризами є розвиток проактивного та конструктивного підходу, який узгоджується з унікальною ситуацією та потребами людини. Роблячи це, люди можуть ефективно управляти життєвими кризами та підтримувати своє психологічне здоров'я та благополуччя.

Переживання життєвої кризи може бути складним і стресовим періодом для людей. Однак наявність системи соціальної підтримки може значно допомогти в управлінні та подоланні цих труднощів. Соціальна підтримка означає допомогу та комфорт, які надають інші під час потреби. Він відіграє вирішальну роль у зміцненні психологічного благополуччя та зменшенні негативного впливу стресорів на психічне здоров'я людини. Таким чином, важливо розуміти важливість соціальної підтримки в управлінні життєвими кризами та розбудові та підтримці мереж соціальної підтримки.

Існують різні види соціальної підтримки, включаючи емоційну, інформаційну та матеріальну підтримку. Емоційна підтримка передбачає забезпечення комфорту, співчуття та заохочення особистості. Інформаційна підтримка передбачає надання порад, вказівок та інформації, щоб допомогти людині краще зрозуміти ситуацію та впоратися з нею. Відчутна підтримка передбачає надання практичної допомоги, такої як фінансова чи матеріальна допомога, щоб допомогти пом'якшити стресові фактори, пов'язані з кризою. Наявність доступу до цих різних видів підтримки може допомогти людям ефективніше переживати життєву кризу [20,с.8-10].

Створення та підтримка мереж соціальної підтримки може бути складним завданням, але для людей вкрай важливо мати систему підтримки під час кризи. Це може включати звернення до родини та друзів, приєднання до груп підтримки або пошук професійної допомоги. Важливо підтримувати відкрите спілкування з особами в системі підтримки, а також відповідати взаємністю, коли це необхідно. Створюючи та підтримуючи потужну систему соціальної підтримки, люди можуть краще справлятися зі своїми життєвими кризами та, зрештою, покращити своє психологічне благополуччя.

Життєві кризи можуть мати значний вплив на особисті стосунки людини. Згідно з підручником «Психологія життєвих криз особистості», кризи можуть викликати зміни в соціальному середовищі індивіда та призвести до розриву стосунків. Крім того, життєва криза може спричинити емоційний стрес, який може вплинути на здатність людини брати участь у здоровому спілкуванні та підтримувати здорові стосунки з іншими. Як результат, важливо шукати підтримки та займатися самообслуговуванням під час кризи, щоб пом'якшити вплив на особисті стосунки.

Життєві кризи також можуть суттєво вплинути на роботу та кар'єру. На думку Греса, життєві кризи можуть торкатися всіх сфер життя індивіда, включно з кар'єрою. Наприклад, криза становлення в дорослому віці, яка часто супроводжується важливими життєвими подіями, такими як зміна професії або переїзд у нове місто, може призвести до проблем у пошуку та збереженні стабільної роботи. Важливо шукати підтримки та ресурсів, щоб подолати ці виклики та потенційно досліджувати нові кар'єрні шляхи під час кризи.

Життєві кризи також можуть мати значний вплив на фізичне здоров'я людини. Психологічний стрес, викликаний кризою, може призвести до таких фізичних симптомів, як втома, головні болі та проблеми з травленням. Крім того, дослідження показали, що психічне та фізичне здоров'я взаємопов'язані, і стрес, викликаний життєвою кризою, може призвести до погіршення загального здоров'я. Тому для підтримки фізичного здоров'я та благополуччя важливо віддавати пріоритет самообслуговуванню та звертатися за підтримкою до медичних працівників під час кризи.

Життєві кризи можуть бути різноманітними за змістом і суттєво впливати на психологічне здоров'я людини. Щоб оговтатися від кризи та розвиватися як особистість, необхідні саморефлексія та турбота про себе. Саморефлексія передбачає час, щоб зрозуміти власні думки, емоції та реакцію на кризу. Це можна зробити за допомогою щоденника, медитації або розмови з довіреним другом чи членом родини. Догляд за собою передбачає турботу про своє фізичне, емоційне та психічне здоров'я. Це може включати достатній сон,

повноцінне харчування та заняття, які приносять радість і розслаблення. Віддаючи пріоритет саморефлексії та турботі про себе, люди можуть краще керувати своїми емоціями та справлятися з труднощами життєвої кризи [26,с.150].

Встановлення реалістичних цілей і пріоритетів є ще однією важливою стратегією відновлення після кризи та особистісного зростання. Після кризи зазвичай відчувати себе приголомшеним і не знати, які кроки зробити далі. Встановлюючи реалістичні цілі та пріоритети, люди можуть відновити відчуття контролю та напрямку. Це може включати розбиття великих цілей на менші, легші кроки та зосередження на найважливішому. Роблячи маленькі кроки до своїх цілей, люди можуть набрати імпульс і отримати впевненість у своїй здатності подолати виклики життєвої кризи.

Звернення до професійної допомоги є важливою стратегією для людей, які намагаються впоратися з життєвою кризою. Якщо криза досягла свого піку і людина відчуває психічний розлад, необхідно негайно звернутися за допомогою. Родина та друзі можуть відігравати важливу роль у підтримці людини та в наданні їй доступу до професійної допомоги. Професійна допомога може включати терапію, консультування або ліки. Ці втручання можуть надати людям інструменти та підтримку, необхідні для керування своїми емоціями та подолання викликів життєвої кризи.

1.3. Сучасні класифікації кризових ситуацій та методологічні підходи до їх вивчення

Психологічні кризові ситуації стосуються подій або обставин, які сприймаються як переважні або загрозливі та можуть призвести до значного емоційного стресу та порушення життя людини. Ці ситуації можуть виникати з різних джерел, включаючи особисті, соціальні чи екологічні фактори. Вивчення психологічних кризових ситуацій має велике значення, оскільки воно може допомогти окремим особам і громадам краще зрозуміти причини та наслідки цих ситуацій, а також розробити ефективні стратегії подолання та відновлення.

Існує довга історія досліджень психологічних аспектів кризових ситуацій із різними підходами та методологіями, що використовуються для їх вивчення.

Історичний фон психологічних кризових ситуацій можна простежити до ранніх днів психології як наукової дисципліни. Вивчення кризових ситуацій було важливою сферою досліджень у таких галузях, як соціальна психологія, клінічна психологія та психологія консультування. Останніми роками зростає інтерес до вивчення кризових ситуацій в контексті етнічних конфліктів, дослідники досліджують психологічні причини та ефективні способи управління такими конфліктами. Вивчення кризових ситуацій також стало важливим напрямком досліджень як вітчизняної, так і зарубіжної психології, дослідники аналізують досвід і стратегії подолання життєвих криз.

Класифікація психологічних кризових ситуацій є важливим аспектом їх вивчення, оскільки вона може допомогти дослідникам і практикам краще зрозуміти природу та характеристики різних типів криз. Важливими напрямками досліджень у цій галузі визначено класифікацію життєвих криз особистості та типологію ставлення людини до кризових ситуацій. Методологічні підходи до вивчення кризових ситуацій також еволюціонували з часом, причому дослідники приймали низку підходів від механізму до холізму. Вивчення психологічних кризових ситуацій є складною та багатогранною сферою, у якій необхідні постійні дослідження, щоб краще зрозуміти причини, наслідки та ефективні стратегії подолання та відновлення [30,с.276].

Психологічні кризові ситуації можна класифікувати за різними категоріями. Однією з таких класифікацій є ситуаційні кризи, які виникають внаслідок несподіваних і часто травматичних подій, таких як стихійні лиха, нещасні випадки або раптова втрата близької людини. Ці кризи можуть викликати значний дистрес і призвести до емоційних потрясінь. Інша категорія - це кризи розвитку, які виникають внаслідок нормальних процесів росту та розвитку. Приклади включають підлітковий вік, кризу середнього віку та вихід на пенсію. Ці кризи можуть призвести до сумніву в особистості, цінностях і меті життя. Нарешті, екзистенціальні кризи пов'язані зі сенсом і метою життя і

можуть виникати через відчуття безглуздості або відсутності орієнтації. Ці кризи можуть призвести до почуття відчаю та безнадії.

Дослідження психологічних кризових ситуацій передбачає різноманітні методологічні підходи. Один із підходів полягає в аналізі конкретного досвіду та стратегії їх подолання. Наприклад, у дослідженні Махала 2020 року проаналізовано підходи до розуміння кризової ситуації та переглянуто стратегії їх подолання. Інший підхід полягає у визначенні стратегій подолання життєвих криз. Це передбачає вивчення механізмів подолання, які люди використовують для управління кризовою ситуацією.

Підсумовуючи, психологічні кризові ситуації різноманітні, і їх можна класифікувати за різними категоріями. Ситуаційні кризи виникають внаслідок несподіваних подій, кризи розвитку виникають через нормальні процеси росту та розвитку, а екзистенціальні кризи виникають через відчуття безглуздості або відсутності напрямку. Вивчення психологічних кризових ситуацій передбачає різноманітні методологічні підходи, зокрема аналіз конкретного досвіду та стратегій їх подолання та виявлення копінг-механізмів, що використовуються для управління кризовою ситуацією. Розуміння цих класифікацій і підходів може допомогти окремим особам і фахівцям у сфері психічного здоров'я краще керувати та долати психологічні кризові ситуації [37].

Дослідження психологічних кризових ситуацій потребує цілого ряду методологічних підходів, що включає як якісні, так і кількісні методи дослідження. Для вивчення суб'єктивного досвіду осіб, які пережили кризові ситуації, часто використовуються якісні методи дослідження, такі як інтерв'ю, фокус-групи та кейс-стаді. Ці методи можуть надати багаті та детальні дані, які можуть допомогти дослідникам отримати глибше розуміння складності психологічних кризових ситуацій та досвіду тих, хто через них пройшов.

З іншого боку, кількісні методи дослідження часто використовуються для вимірювання поширеності кризових ситуацій та їхнього впливу на окремих людей і громади. Ці методи включають опитування, експерименти та статистичний аналіз. Кількісні дослідження можуть надати цінні дані щодо

поширеності та впливу кризових ситуацій, а також визначити фактори ризику та захисні фактори, які можуть вплинути на результати.

Дослідження зі змішаними методами, яке поєднує як якісні, так і кількісні методи дослідження, може забезпечити більш повне розуміння психологічних кризових ситуацій. Такий підхід дозволяє дослідникам тріангулювати дані з багатьох джерел, забезпечуючи більш повну картину досліджуваного явища. Поєднуючи сильні сторони як якісних, так і кількісних методів дослідження, дослідження зі змішаними методами можуть забезпечити більш детальне розуміння психологічних кризових ситуацій та їхнього впливу на окремих людей і спільноти. На закінчення слід зазначити, що методологія, застосовувана при дослідженні психологічних кризових ситуацій, повинна бути адаптована до специфіки досліджуваного суб'єкта.

На психологічні кризові ситуації можуть впливати різноманітні фактори, включаючи індивідуальні, соціальні та культурні фактори. Індивідуальні фактори стосуються особистих характеристик людини, таких як її механізми подолання, риси особистості та історія психічного здоров'я. Соціальні фактори включають системи підтримки, доступні індивіду, такі як сім'я та друзі, а також їх соціальний та економічний статус. Культурні чинники відносяться до культурних норм і цінностей, які формують переконання і поведінку індивіда. Усі ці фактори можуть відігравати певну роль у розвитку та управлінні психологічними кризовими ситуаціями [41,с.643].

Вивчення психологічних кризових ситуацій вимагає методологічного підходу, який розглядає як особистість, так і більш широкі соціальні та культурні контексти, в яких вони відбуваються. Цей підхід передбачає розуміння психологічних особливостей екстремальних ситуацій, а також факторів і умов, які роблять їх небезпечними для психіки людини. Крім того, вивчення етнопсихології, яка досліджує зв'язок між культурою та психологією, є важливим для розуміння того, як культурні фактори можуть впливати на психологічні кризові ситуації. Застосовуючи комплексний підхід до вивчення

психологічних кризових ситуацій, дослідники можуть отримати більш детальне розуміння складних факторів, які сприяють виникненню цих ситуацій.

Щоб ефективно вирішувати психологічні кризові ситуації, важливо мати чітку систему класифікації та етичні принципи. Система класифікації може допомогти визначити різні типи кризових ситуацій, з якими можуть зіткнутися люди, а етичні принципи можуть керувати відповідними втручаннями та лікуванням. Крім того, розуміння психологічної сутності поняття екстремальності та основних підходів до її вивчення може допомогти розробити ефективні стратегії кризового менеджменту. Поєднуючи чітку систему класифікації, етичні принципи та глибоке розуміння психологічних і культурних факторів, які сприяють виникненню психологічних кризових ситуацій, окремі особи та спільноти можуть краще керувати цими викликами та долати їх.

Методи кризового втручання є важливими для вирішення психологічних кризових ситуацій. Ці методи включають надання негайної підтримки та допомоги людям, які переживають кризу. Методи кризового втручання можуть включати активне слухання, надання емоційної підтримки та допомогу людям у розробці стратегій подолання. Кризове втручання, як правило, надається фахівцями з питань психічного здоров'я, такими як психологи чи соціальні працівники, і може відбуватися в різних місцях, включаючи лікарні, школи та громадські центри. Мета кризового втручання полягає в тому, щоб допомогти людям стабілізувати свої емоції та розробити план подальшого лікування та підтримки [48,с.42-43].

Психотерапія є ще одним ефективним варіантом лікування для людей, які переживають психологічні кризові ситуації. Психотерапія передбачає роботу з фахівцем із психічного здоров'я для вивчення та усунення основних причин кризи. Існує багато різних типів психотерапії, включаючи когнітивно-поведінкову терапію, психодинамічну терапію та гуманістичну терапію. Вибір конкретного типу психотерапії залежатиме від потреб людини та характеру

кризової ситуації. Психотерапія може проводитися на індивідуальній або груповій основі і може проходити в амбулаторних або стаціонарних умовах.

Стратегії самопомоги також можуть бути ефективними для подолання психологічних кризових ситуацій. Ці стратегії можуть включати уважну медитацію, фізичні вправи, ведення щоденника та пошук підтримки друзів і членів родини. Стратегії самопомоги можуть бути особливо корисними для осіб, які можуть не мати доступу до професійних служб психічного здоров'я або які вважають за краще самостійно справлятися зі своєю кризовою ситуацією. Однак важливо зазначити, що стратегій самопомоги може бути недостатньо для вирішення більш серйозних кризових ситуацій, і їх слід використовувати разом із професійним лікуванням, коли це доречно.

РОЗДІЛ 2. ТЕОРЕТИЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕС-ДОЛАЮЧОЇ ПОВЕДІНКИ

2.1. Уявлення про копінг-поведінку

Копінг-поведінка відноситься до різних стратегій, які люди використовують для подолання стресу та адаптації до складних життєвих ситуацій. Леа Пулккінен спробувала визначити поведінку подолання, співвідносячи її з давно існуючими концепціями, такими як адаптація та подолання. Копінг-поведінку можна класифікувати на три типи: подолання, орієнтоване на проблему, подолання, сфокусоване на емоціях, і уникнення. Подолання, орієнтоване на проблему, передбачає активне звернення до стресора та пошук рішень проблеми. Копінг, орієнтований на емоції, передбачає регуляцію власних емоцій і пошук способів керування емоційним впливом стресора. З іншого боку, уникання подолання передбачає уникання або повне заперечення стресора.

Спосіб подолання можна спостерігати в різних ситуаціях, включаючи стрес, пов'язаний з роботою, академічний тиск і проблеми, пов'язані зі здоров'ям. Наприклад, люди, які стикаються зі стресом, пов'язаним з роботою, можуть використовувати подолання, орієнтоване на проблему, звертаючись за підтримкою до колег чи керівників, або вони можуть використовувати подолання, зосереджене на емоціях, займаючись діяльністю, яка допомагає їм керувати своїми емоціями, наприклад фізичними вправами чи медитацією. В академічному середовищі студенти можуть використовувати подолання, орієнтоване на проблему, звертаючись за додатковою допомогою до вчителів чи репетиторів, або вони можуть використовувати подолання, зосереджене на емоціях, розмовляючи з друзями чи беручи участь у дозвіллі.

Копінг-поведінка є важливим аспектом управління стресом і адаптації до складних ситуацій. Дослідники виявили, що ефективні стратегії подолання можуть призвести до кращих результатів психічного та фізичного здоров'я. З

іншого боку, неефективні копінг-стратегії, такі як уникання копінгу, можуть призвести до негативних наслідків, включаючи підвищення рівня стресу та погіршення самопочуття. Тому надзвичайно важливо розробити ефективні стратегії подолання та шукати підтримки, коли це необхідно, щоб контролювати стрес і подолати складні ситуації [55,с.343].

Копінг-поведінка є важливим аспектом управління стресом і адаптації до складних ситуацій. Для розуміння поведінки подолання було розроблено кілька теоретичних основ. Трансакційна модель стресу та подолання, запропонована Річардом Лазарусом і Сьюзен Фолкман, припускає, що поведінка подолання є динамічним процесом, який включає постійну оцінку та переоцінку стресора та ресурсів індивіда, щоб впоратися з ним. Ця модель підкреслює важливість когнітивних і поведінкових стратегій подолання та роль індивідуальних відмінностей у поведінці подолання.

Теорія когнітивної оцінки Лазаруса та Фолкмана припускає, що когнітивна оцінка стресової ситуації людиною визначає її емоційну реакцію та поведінку при подоланні. Ця теорія припускає, що поведінка подолання залежить від сприйняття людиною стресора та його здатності впоратися з ним. Теорія також підкреслює важливість стратегій подолання, які зосереджені на вирішенні проблем і подолання, орієнтованому на емоції.

Соціальна когнітивна теорія подолання підкреслює роль соціальних факторів у формуванні поведінки подолання. Ця теорія припускає, що на копінг-поведінку впливають соціальна підтримка, самоефективність і переконання людини щодо своєї здатності справлятися зі стресом. Теорія також підкреслює важливість копінг-стратегій, які передбачають активне вирішення проблем і пошук соціальної підтримки. Загалом, ці теоретичні основи дають цінну інформацію про складну природу поведінки подолання та можуть сприяти розробці ефективних втручань із подолання.

На поведінку подолання впливає безліч факторів, які можна розділити на особистісні, ситуаційні та культурні фактори. Особистісні фактори включають риси особистості, самоефективність і стійкість. Встановлено, що такі риси

особистості, як оптимізм і емоційна стабільність, пов'язані з кращими навичками подолання. Самоефективність, або віра людини у свою здатність впоратися зі складними ситуаціями, також була пов'язана з ефективним подоланням. Стійкість, або здатність відновлюватися після труднощів, є ще одним особистим фактором, який може вплинути на поведінку долати. Ці особисті фактори можуть відігравати значну роль у здатності людини справлятися зі стресом і негараздами [50,с.240].

Ситуаційні фактори, такі як рівень стресу, соціальна підтримка та наявні ресурси, також можуть впливати на поведінку долання. Рівень стресу, який людина відчуває, може вплинути на її здатність ефективно справлятися. Було виявлено, що соціальна підтримка або наявність мережі людей, які можуть надати емоційну та практичну підтримку, пов'язані з кращими результатами подолання. Крім того, наявність ресурсів, таких як фінансові або матеріальні ресурси, може вплинути на здатність людини справлятися зі стресовими факторами. Ці ситуаційні фактори можуть або сприяти, або перешкоджати здатності людини справлятися з наслідками.

Культурні фактори, такі як переконання та цінності щодо подолання, також можуть впливати на поведінку подолання. Різні культури можуть мати різні переконання та цінності щодо того, що є ефективним подоланням, і можуть мати різні стратегії подолання. Наприклад, деякі культури можуть надавати пріоритет індивідуальним стратегіям подолання, тоді як інші можуть наголошувати на колективних стратегіях подолання. Розуміння цих культурних факторів є важливим для розробки ефективних втручань і систем підтримки для людей із різним походженням. Підсумовуючи, можна сказати, що на поведінку подолання впливає складна взаємодія особистих, ситуаційних і культурних факторів, які необхідно враховувати при розробці втручань для підтримки людей у справі зі стресом і негараздами.

Копінг-поведінка відноситься до когнітивних і поведінкових зусиль, які люди використовують для управління стресовими ситуаціями. Існують різні типи стратегій подолання, включаючи подолання, орієнтоване на проблему,

подолання, зосереджене на емоціях, і уникнення подолання. Ефективність цих стратегій залежить від типу стресу чи конфлікту, індивідуальних особливостей та обставин. Подолання, орієнтоване на проблему, передбачає активний пошук рішень проблеми та вжиття заходів для її вирішення. Цей підхід виявився ефективним у ситуаціях, коли люди мають певний контроль над стресором, наприклад, стрес, пов'язаний з роботою. Крім того, подолання, орієнтоване на проблему, може призвести до посилення почуття самоефективності та контролю над ситуацією [42,с.20].

З іншого боку, подолання, орієнтоване на емоції, передбачає управління емоційною реакцією на стресор, а не вирішення проблеми безпосередньо. Цей підхід може бути ефективним у ситуаціях, коли стресор є неконтрольованим, наприклад, при діагностиці невиліковної хвороби. Копінг, орієнтований на емоції, може допомогти людям регулювати свої емоції та зменшити негативний вплив, що призводить до покращення психологічного благополуччя. Однак покладатися виключно на зосереджене на емоціях подолання без вирішення основної проблеми може призвести до довгострокових негативних наслідків.

Уникання подолання, наприклад заперечення або вживання психоактивних речовин, передбачає уникнення або мінімізацію стресора, а не протистояння йому. Цей підхід може забезпечити короточасне полегшення, але зазвичай вважається неефективним у довгостроковій перспективі. Уникнення копінгу може призвести до посилення стресу та негативних наслідків для здоров'я, таких як розлади зловживання психоактивними речовинами. Тому для людей важливо розробити ефективні стратегії подолання, такі як подолання, орієнтоване на проблему або емоції, і шукати підтримки в ресурсах подолання, таких як соціальна підтримка чи особисті ресурси.

Копінг-поведінка відіграє вирішальну роль у підтримці психічного здоров'я. Взаємозв'язок між копінг-поведінкою та психічним здоров'ям широко вивчався, і було виявлено, що ефективні копінг-стратегії можуть призвести до кращих результатів щодо психічного здоров'я. Копінг-поведінка стосується дій

і стратегій, які люди використовують для подолання стресу та складних ситуацій. Кожна людина має свій власний унікальний стиль подолання, і ефективність стратегій подолання може відрізнятись залежно від особистості та ситуації. Проте дослідження показують, що певні стратегії подолання, такі як вирішення проблем і пошук соціальної підтримки, зазвичай пов'язані з кращими результатами психічного здоров'я [35,с.68].

Стратегії подолання можуть бути особливо корисними для вирішення проблем психічного здоров'я. Різні стратегії подолання, такі як когнітивна реструктуризація та уважність, виявилися ефективними для зменшення симптомів тривоги та депресії. Поведінка подолання також є важливим компонентом терапії та лікування розладів психічного здоров'я. Наприклад, когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) наголошує на розробці ефективних стратегій подолання для управління симптомами розладів психічного здоров'я. Крім того, використання стратегій подолання в терапії може допомогти людям розвинути стійкість і покращити свою здатність справлятися зі стресовими факторами в майбутньому.

Поведінка подолання є важливою для підтримки загального благополуччя, як фізичного, так і психічного. За словами Лазаруса, головною метою копінг-поведінки є сприяння та підтримка благополуччя та психічного здоров'я людини. Розробляючи ефективні стратегії подолання, люди можуть краще справлятися зі стресом і складними ситуаціями, що призводить до покращення результатів психічного здоров'я. Тому важливо, щоб люди усвідомлювали свої власні стилі подолання та розробляли ефективні стратегії подолання стресу та підтримки доброго психічного здоров'я.

2.2. Копінг-поведінка в умовах підвищеної напруги

Копінг-поведінка стосується різних стратегій, які люди використовують для подолання стресу та складних ситуацій. Це важливе поняття в психології, оскільки воно відіграє вирішальну роль у підтримці психічного та фізичного здоров'я. Копінг-поведінка визначається як процес управління стресовими

ситуаціями з метою зменшення напруги та відновлення рівноваги. Це важлива навичка, яку потрібно розвивати, оскільки вона допомагає людям долати труднощі та зберігати відчуття контролю над своїм життям. Розуміння концепції адаптаційної поведінки має важливе значення для того, щоб люди могли розробити ефективні стратегії управління стресом і підтримувати своє благополуччя.

Існують різні стратегії подолання, які люди можуть використовувати для управління стресом і важкими ситуаціями. Ці стратегії можна розділити на дві категорії: активний і пасивний копінг. Активне подолання передбачає вжиття прямих дій для вирішення проблеми або зменшення її впливу. Це може включати пошук соціальної підтримки, залучення до вирішення проблем або залучення до фізичної активності. Пасивне подолання, з іншого боку, передбачає використання уникнення або заперечення як засобу подолання. Це може включати таку поведінку, як вживання психоактивних речовин, емоційне вживання їжі або соціальну самоізоляцію. Людям важливо знати, які стратегії подолання вони зазвичай використовують, і розробити ряд активних стратегій подолання, щоб ефективно управляти стресом [23,с.119].

Поведінка подолання тісно пов'язана з психічним здоров'ям. У сучасних умовах життя, коли вимоги до психіки людини високі, копінг-поведінка має важливе значення для збереження психічного здоров'я. Ефективність стратегій подолання може мати значний вплив на результати психічного здоров'я людини. Наприклад, люди, які використовують активні стратегії подолання, як правило, мають кращі результати щодо психічного здоров'я, ніж ті, хто використовує пасивні стратегії подолання. Розробка ефективних стратегій подолання може допомогти людям подолати стрес і зберегти своє благополуччя, що зрештою призведе до кращої якості життя.

У сучасному швидкому світі повсякденне життя відчуває підвищену напругу та стрес. Важливо визначити ознаки підвищеної напруги, щоб запобігти її переростанню в більш серйозну проблему. Витоки цієї проблеми пов'язані з вивченням біологічного та фізіологічного стресу, психології та

фізіології емоцій. Фізичні симптоми є одними з найпоширеніших ознак підвищеної напруги. Вони можуть включати головні болі, м'язову напругу, втому та зміни апетиту чи сну. Розпізнавання цих фізичних симптомів має важливе значення для виявлення та контролю підвищеної напруги.

Емоційні симптоми є ще однією поширеною ознакою підвищеної напруги. Це може включати почуття тривоги, дратівливість і перепади настрою. Важливо визнати та вирішити ці емоційні симптоми, оскільки вони можуть мати значний вплив на наше повсякденне життя та стосунки. Участь у таких заходах, як медитація, глибоке дихання або розмова з другом, якому ви довіряєте, або спеціалістом із психічного здоров'я, може допомогти впоратися з емоційними симптомами та запобігти їх ескалації [16,с.38].

Поведінкові симптоми також можуть свідчити про підвищену напругу. Вони можуть включати зміни в соціальній поведінці, такі як відмова від соціальної активності або посилення суперечок. Крім того, підвищена напруга може призвести до нездорової поведінки, як-от зловживання психоактивними речовинами або переїдання. Розпізнавання цих поведінкових симптомів має вирішальне значення для управління підвищеною напругою та запобігання її негативному впливу на наше життя. Звернення за підтримкою до близьких людей або спеціаліста з психічного здоров'я може допомогти людям виробити здорові стратегії подолання та ефективно справлятися зі збільшеною напругою.

Коли ви маєте справу з підвищеною напругою, залучення до позитивної поведінки може допомогти людям впоратися зі стресом і зберегти загальне самопочуття. Однією з ефективних стратегій подолання є вправи та фізична активність. Доведено, що регулярні фізичні вправи зменшують стрес, тривогу та депресію, а також покращують фізичне здоров'я. Фізична активність також може служити відволіканням від стресових факторів, дозволяючи людям очистити свій розум і зосередитися на чомусь позитивному.

Ще одна позитивна стратегія подолання - це методи релаксації. Ці методи можуть включати, серед іншого, вправи на глибоке дихання, медитацію та йогу. Доведено, що застосування технік релаксації знижує рівень стресу та тривоги, а

також покращує загальне психічне здоров'я. Включивши методи релаксації в свій розпорядок дня, люди можуть краще контролювати рівень стресу та покращити загальне самопочуття [7,с.94].

Пошук соціальної підтримки та допомоги з боку інших — ще одна ефективна стратегія подолання. Соціальна підтримка може надходити від друзів, членів родини або спеціалістів із психічного здоров'я. Дослідження показали, що соціальна підтримка може зменшити негативні наслідки стресу та посилити його позитивний вплив через буферну систему. Звертаючись за допомогою до інших, люди можуть отримати новий погляд на свої стресори та отримати емоційну підтримку, яка може допомогти їм краще керувати рівнем стресу.

Негативні способи подолання можуть виникнути у відповідь на підвищену напругу та стрес. Зловживання психоактивними речовинами є поширеною негативною поведінкою, до якої люди можуть звертатися, щоб уникнути важких емоцій або ситуацій. Дослідження, проведене Поліщуком у 2020 році, виявило, що самоушкодження, хронічна суїцидальність у нарцисизмі та самоушкодження через імпульсивну або залежну поведінку також є негативними способами подолання, до яких люди можуть залучатися. Така поведінка може мати серйозні наслідки для фізичного та психічного здоров'я людини, а також для її стосунків і загальної якості життя.

Іншою негативною поведінкою, яка допомагає справлятися з проблемами, є самоушкодження, яке може включати порізи, опіки або інші форми самоушкоджень. Самоушкодження часто є способом для людей впоратися з інтенсивним емоційним болем або відчуттям відчуття контролю над своїм життям. Однак самоушкодження може призвести до серйозних фізичних ушкоджень і викликати звикання, через що людям буде важко припинити таку поведінку. Для людей, які борються з самоушкодженнями, важливо звернутися за професійною допомогою та підтримкою [2,с.218].

Уникання та заперечення також є негативною поведінкою, яку люди можуть використовувати, щоб впоратися з підвищеною напругою. Копінг

уникнення передбачає уникнення або відхід від стресових ситуацій чи емоцій. Подолання відмови передбачає заперечення існування проблеми або мінімізацію її впливу. Хоча ці стратегії подолання можуть забезпечити тимчасове полегшення, вони можуть зрештою призвести до посилення стресу та негативних наслідків у довгостроковій перспективі. Для людей важливо навчитися здоровим стратегіям подолання, які дозволяють їм ефективно справлятися зі стресом і напругою у своєму житті.

Розвиток здорових механізмів подолання важливий для людей, щоб справлятися з підвищеною напругою та стресом. Один із способів розвитку здорових механізмів подолання — розпізнати тригери, які призводять до почуття напруги та стресу. Визначивши ці тригери, люди можуть вжити заходів, щоб уникнути або впоратися з ними. Копінг-ресурси – це особистісні ресурси, які сприяють розвитку копінг-поведінки. Чим ширший діапазон копінг-стратегій використовує індивід, тим ефективнішими будуть його механізми подолання. Тому розпізнавання тригерів є першим кроком у розвитку здорових механізмів подолання.

Після розпізнавання тригерів важливо визначити та практикувати позитивну поведінку. Така поведінка може включати фізичні вправи, медитацію, глибоке дихання або заняття хобі та заняттями, які приносять радість і розслаблення. Позитивна поведінка впоратися може також включати пошук соціальної підтримки з боку друзів і родини. Практика позитивної копінг-поведінки може допомогти людям подолати стрес і напругу, що призводить до покращення психічного та фізичного здоров'я [15,с.140].

У деяких випадках для розвитку здорових механізмів подолання може знадобитися звернення за професійною допомогою. Фахівці з питань психічного здоров'я можуть надати рекомендації та підтримку в розробці ефективних стратегій подолання. Крім того, вони можуть допомогти людям орієнтуватися в складних ситуаціях і емоціях, а також надати інструменти для управління стресом і напругою. Звернення до професійної допомоги є

позитивним кроком до розвитку здорових механізмів подолання та покращення загального самопочуття.

Подолання підвищеної напруги та стресу є важливою складовою підтримки доброго психічного здоров'я. Одним із ефективних способів подолання стресу є включення позитивної поведінки, яка допомагає справлятися зі стресом, у розпорядок дня. Така поведінка може включати фізичні вправи, медитацію, проведення часу з близькими, заняття хобі та практику самообслуговування. Включаючи цю поведінку в повсякденні справи, люди можуть розвивати стійкість і краще справлятися зі стресом.

Розробка особистого плану подолання стресу є ще однією ефективною стратегією управління стресом. Цей план має включати перелік способів подолання, які добре працювали в минулому, а також нові способи поведінки, які люди хочуть спробувати. Важливо враховувати конкретні стресори, з якими стикаються люди, і відповідним чином розробляти свій план подолання. Наприклад, якщо стрес, пов'язаний з роботою, є основним джерелом напруги, люди можуть захотіти включити методи зниження стресу в свій робочий день, такі як короткі перерви, щоб розтягнутися або помедитувати.

Послідовність і підзвітність є ключовими компонентами ефективного подолання. Важливо регулярно оцінювати поведінку подолання та коригувати її за потреби. Люди можуть вважати себе відповідальними, відстежуючи свій прогрес, ставлячи цілі та звертаючись за підтримкою до близьких людей або спеціалістів із психічного здоров'я. Зберігаючи послідовність і підзвітність, люди можуть виробити навички подолання, які добре прислужаться їм перед обличчям підвищеної напруги та стресу. Крім того, дослідження показали, що стратегії подолання можуть бути особливо ефективними для дітей, які опинились у складних обставинах, таких як війна.

2.3. Сучасні теоретичні концепції дослідження копінг-поведінки особистості

Копінг-поведінка визначається як спосіб взаємодії особистості з ситуацією відповідно до її власної логіки, значущості в житті людини та психологічних можливостей. Копінг-поведінка – це загальнопритаманна людині схильність реагувати на стресову ситуацію [10,с.104]. Це важливий аспект людської поведінки, який дозволяє людям справлятися зі стресовими ситуаціями та адаптуватися до них, а також підтримувати своє психічне здоров'я. Копінг-поведінка – це складний процес, який включає когнітивні, емоційні та поведінкові реакції на стресори. Тому вивчення копінг-поведінки має вирішальне значення для розуміння того, як індивіди керують стресом і долають складні ситуації.

Важливість вивчення копінг-поведінки призвела до розвитку сучасних теоретичних концепцій. Однією з таких концепцій є поєднання системного аналізу з психодинамічною парадигмою, яка була використана для дослідження поведінки подолання. Цей підхід підкреслює важливість розуміння внутрішніх психологічних процесів індивіда та того, як вони взаємодіють із зовнішнім середовищем. Інші теоретичні концепції включають дослідження взаємозв'язку між ефективним копінг-поведінкою та особистісними характеристиками індивідів. Крім того, дослідники досліджували різні стратегії подолання, які люди використовують для подолання стресу та труднощів.

Копінг-поведінка широко вивчається в галузі психології з 1960-х років. Підвищення інтересу до цього напрямку досліджень призвело до необхідності теоретичного аналізу сучасних досліджень копінг-поведінки. Застосування копінг-стратегій вважається одним із факторів збереження та відновлення психічного здоров'я. Розуміючи різні стратегії подолання, якими користуються люди, дослідники можуть розробити ефективні втручання, щоб допомогти людям керувати стресом і справлятися зі складними ситуаціями. Таким чином, вивчення поведінки подолання є важливим для зміцнення психічного здоров'я та благополуччя [5,с.323].

Когнітивні теорії адаптаційної поведінки були розроблені, щоб пояснити, як люди справляються зі стресом і негараздами. Однією з таких теорій є трансакційна модель стресу та подолання, яку запропонували Лазарус і Фолкман у 1984 році. Модель припускає, що стрес є результатом взаємодії між індивідом та його оточенням, і що подолання включає процес оцінки та реакції на стресор. Ця теорія підкреслює важливість когнітивної оцінки для подолання, оскільки люди оцінюють стресор і свою здатність впоратися з ним, перш ніж вибрати стратегію подолання.

Іншою впливовою теорією копінг-поведінки є теорія копінгу Лазаруса і Фолкмана. Ця теорія розрізняє два типи стратегій подолання: подолання, орієнтоване на проблему, і подолання, зосереджене на емоціях. Подолання, орієнтоване на проблему, передбачає спроби змінити стресор або свою реакцію на нього, тоді як подолання, сфокусоване на емоціях, передбачає зусилля, спрямовані на регулювання емоційної реакції людини на стресор. Ця теорія підкреслює роль когнітивної оцінки в подолання, оскільки люди оцінюють стресор і свою здатність подолати, перш ніж вибрати стратегію подолання.

Теорія когнітивної оцінки – це ще одна когнітивна теорія поведінки, що справляється з проблемами, яка підкреслює роль оцінки в справлянні. Ця теорія передбачає, що люди оцінюють стресор на основі його відповідності їхнім цілям і цінностям, а також їхньої здатності впоратися з ним. На основі цієї оцінки люди вибирають стратегію подолання, яка найбільше підходить для ситуації. Ця теорія підкреслює важливість індивідуальних відмінностей у справлянні, оскільки різні люди можуть по-різному оцінювати той самий стресор і обирати різні стратегії подолання [11,с.18-20].

Вивчення копінг-поведінки було предметом багатьох досліджень у психології. Однією з поведінкових теорій справляння поведінки є теорія соціального навчання, яка передбачає, що люди вчаться справлятися зі стресом, спостерігаючи та наслідуючи поведінку інших. Інша теорія — це проблемно-орієнтоване подолання, яке передбачає вжиття дій для вирішення проблеми, що спричинила стрес. Цей підхід ефективний, коли є чітке вирішення проблеми.

З іншого боку, подолання, орієнтоване на емоції, передбачає регулювання емоцій, пов'язаних зі стресом, а не вирішення самої проблеми. Цей підхід більш ефективний, коли проблема неконтрольована або не може бути вирішена негайно. Теоретичний аналіз сучасних досліджень копінг-поведінки набуває все більшого значення, оскільки науковці виявляють до цієї теми все більший інтерес. Зокрема, існує потреба в аналізі сучасних досліджень українських та зарубіжних учених з метою визначення понятійно-категоріального апарату копінг-поведінки.

Проблема копінг-поведінки тісно пов'язана з вивченням біологічного та фізіологічного стресу, психологією та фізіологією емоцій. Життя і діяльність особистості в сучасному суспільстві тісно пов'язані з переживанням емоційного стресу, що робить вивчення копінг-поведінки особливо актуальним. Таким чином, теоретичний аналіз сучасних досліджень копінг-поведінки має важливе значення для розуміння того, як люди справляються зі стресом, і для розробки ефективних втручань для сприяння позитивним копінг-стратегіям.

Психодинамічні теорії відіграли значну роль у вивченні копінг-поведінки індивідів. Однією з найбільш ранніх теорій копінг-поведінки є теорія захисних механізмів Фрейда. Відповідно до цієї теорії, індивіди несвідомо використовують захисні механізми, щоб впоратися зі стресовими ситуаціями та захистити себе від тривоги. Такі захисні механізми, як придушення, заперечення, проекція та сублимація, використовуються для управління внутрішніми конфліктами та підтримки психологічної рівноваги. Теорія захисних механізмів Фрейда мала вплив у галузі психології та проклала шлях для подальших досліджень поведінки, що справляється [18,с.63].

Теорія об'єктних відносин — це ще одна психодинамічна теорія, яка внесла свій внесок у вивчення поведінки подолання. Ця теорія підкреслює важливість досвіду раннього дитинства та формування внутрішніх уявлень про себе та інших. Відповідно до цієї теорії, індивіди використовують інтерналізовані об'єктні відносини, щоб впоратися зі стресом і тривогою. Теорія об'єктних відносин була особливо корисною для розуміння впливу

досвіду дитинства на стратегії подолання та виявлення неадаптивної поведінки подолання.

Теорія прихильності — це третя психодинамічна теорія, яка використовувалася для вивчення поведінки, що справляється з проблемами. Ця теорія підкреслює важливість ранніх стосунків прихильності в розвитку стратегій подолання. Відповідно до теорії прихильності, люди розвивають внутрішні робочі моделі прихильності, які впливають на їх здатність справлятися зі стресом і тривогою. Дослідження показали, що надійна прихильність пов'язана з адаптивними стратегіями подолання, тоді як ненадійна прихильність пов'язана з неадаптивною поведінкою. Таким чином, теорія прихильності виявилася корисною для виявлення факторів, які сприяють розвитку способів справлятися з наслідками, і в розробці втручань для покращення навичок подолання.

Копінг-поведінка є складним феноменом, який вивчався з різних теоретичних точок зору. Однією з біологічних теорій копінг-поведінки є теорія реакції на стрес. Ця теорія припускає, що коли людина стикається зі стресовою ситуацією, організм реагує вивільненням гормонів стресу, таких як кортизол і адреналін, які активують реакцію боротьби або втечі. Ці гормони допомагають людині впоратися зі стресом, підвищуючи рівень енергії та збільшуючи здатність зосереджуватися на наявній проблемі. Однак тривалий вплив стресу може призвести до негативних наслідків для здоров'я, таких як серцево-судинні захворювання та імунна дисфункція. Тому важливо зрозуміти, як люди справляються зі стресом, і розробити ефективні стратегії подолання стресових факторів [25,с.19-20].

Ще одна біологічна теорія копінг-поведінки — це нейробіологічні моделі копінгу. Ця теорія припускає, що мозок відіграє вирішальну роль у регуляції емоцій і подоланні стресу. Префронтальна кора головного мозку, мигдалеподібне тіло та гіпокамп беруть участь у регуляції емоцій і реакцій на стрес. Префронтальна кора головного мозку відповідає за виконавчі функції, такі як прийняття рішень і вирішення проблем, тоді як мигдалеподібне тіло

бере участь в обробці емоційної інформації, а гіпокамп відіграє роль у консолідації пам'яті. Порушення регуляції цих ділянок мозку може призвести до неадаптивної поведінки, як-от зловживання психоактивними речовинами та самоушкодження. Таким чином, розуміння нейробиологічних механізмів подолання може дати уявлення про розробку ефективних заходів подолання.

Психоневроімунологія - це ще одна біологічна теорія, яка досліджує зв'язок між мозком, поведінкою та імунною системою. Ця теорія припускає, що психологічні фактори, такі як стрес, можуть впливати на імунну систему та підвищувати сприйнятливість до захворювань. Поведінка подолання, яка зменшує стрес і сприяє позитивним емоціям, може посилити імунну функцію та покращити загальний стан здоров'я. Таким чином, включення стратегій подолання, які спрямовані як на психологічні, так і на біологічні фактори, може призвести до кращих результатів для здоров'я та загального благополуччя.

Копінг-поведінка – це складний та індивідуалізований процес, який передбачає унікальний спосіб взаємодії людини з ситуацією, заснований на її психологічних можливостях, логіці та значущості ситуації в її житті. Для кращого розуміння цього процесу з'явилися інтегративні теорії адаптаційної поведінки. Теорія стійкості є однією з таких теорій, яка підкреслює важливість стійкості для подолання стресу та негараздів. Згідно з цією теорією, люди, які є стійкими, мають здатність адаптуватися до складних ситуацій і швидко відновлюватися після невдач. Ця теорія підкреслює важливість розвитку стійкості як стратегії подолання, щоб покращити свою здатність керувати стресом [32,с.12].

Точка зору позитивної психології — це ще одна інтегративна теорія поведінки, яка справляється з проблемами, яка зосереджується на створенні позитивних емоцій, сильних сторін і чеснот для підвищення благополуччя та стійкості. Ця перспектива підкреслює важливість позитивних стратегій подолання, таких як вдячність, надія та оптимізм, у сприянні адаптивній поведінці подолання. Позитивні психологічні втручання виявилися ефективними для покращення здатності справлятися з проблемами та зниження

рівня стресу в окремих людей. Зосереджуючись на розвитку позитивних емоцій і сильних сторін, люди можуть розробити стратегії подолання, які допоможуть їм краще справлятися зі стресом і негараздами.

Теорія екологічних систем — це ще одна інтегративна теорія, яка наголошує на важливості навколишнього середовища у формуванні поведінки індивіда. Ця теорія припускає, що на поведінку індивіда впливають з проблемами впливають різні системи, частиною яких вони є, наприклад сім'я, громада та суспільство. Теорія підкреслює важливість розуміння ролі цих систем у формуванні індивідуальної поведінки подолання та розробки втручань, спрямованих на ці системи для сприяння адаптивній поведінці подолання. Беручи до уваги різні системи, які впливають на поведінку людини, що справляється з труднощами, ця теорія забезпечує всебічне розуміння поведінки подолання та пропонує структуру для розробки ефективних втручань для покращення здібностей подолання.

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ ЛЮДИНОЮ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ

3.1. Діагностика індивідуальних особливостей, як чинників виникнення стресових розладів

Зміни поведінки в стресових ситуаціях є більш повним показником характеру реакції на вплив, ніж окремі фізіологічні параметри. Частіше переважає поведінка підвищеного збудження, що проявляється як:

- розлад поведінки;
- втрата раніше отриманих навичок,
- наявність тремтіння;
- порушення психомоторної координації.

У стресових ситуаціях явно страждають:

- якість сприйняття;
- переключення та розподіл уваги;
- цільова діяльність комплексних форм, її планування та оцінювання.

Поведінкові реакції на вплив стресу поділяються на дві загальні форми змін поведінкової активності: активні емоційні реакції та пасивні емоційні реакції.

Активні реакції спрямовані на вираження екстремальних факторів (агресія або уникнення), а пасивні – на їх виживання (зниження рухової активності, заціпеніння, кома).

Адекватність стратегій поведінки в стресових ситуаціях залежить від здатності індивіда до адаптації, його усвідомлюваної особливості та оцінки важливої для нього ситуації. На думку Л. В. Виноградової (1995), детермінантою відображеної ситуацією суб'єктивної просторової структури є відчуття суб'єктивного контролю, яке характеризується виразністю взаємозалежного, цілісного «візуального» різних аспектів ситуації, у подоланні емоційно складні життєві ситуації¹. Специфіка реакцій при стресі залежить не тільки від зовнішніх подразників, а й від психологічних особливостей суб'єктів.

Давайте припинимо говорити про їх три характеристики: точка контролю, розумова витривалість (стабільність) і самооцінка [43,с.130].

1. Контроль місця визначає, наскільки ефективно людина контролює та володіє середовищем. Сторонні сприймають більшість подій як випадкові наслідки поза контролем людини. Натомість інсайтери вважають, що все придумано однією людиною. Завдяки більш ефективним когнітивним системам вони спрямовують більшу частину своєї енергії на отримання інформації, що дозволяє їм адекватно реагувати на важливі події та успішно справлятися зі стресовими ситуаціями.

Існує три основних види особистого контролю:

- поведінка, яка визначає спрямованість дій;
- пізнання, відображення власної інтерпретації подій (інтерпретація);
- Визначаючий контроль, який визначає порядок вибору способу дії.

Кожен тип контролю пов'язаний зі стресом складним чином, залежно від характеристик особистості. Деякі люди відомі своєю радістю і спокоєм - стрес майже не впливає на їх поведінку і самопочуття, вони живуть довше і більш стійкі до хвороб.

2. Витривалість визначається трьома основними характеристиками: контролем, самооцінкою та судженням. Загалом розумова витривалість допомагає зменшити стрес і розвинути здорове ставлення. Нетерплячі люди схильні сприймати більшість подій як негативні та небажані, що вимагає від них надмірної підгонки, що, у свою чергу, може призвести до сильного стресу, На межі поганого здоров'я.

3. Поняття самооцінки часто використовується для пояснення почуття позитивного аналізу та самоконтролю. Зв'язок між самооцінкою та стресом складний. Якщо люди високо оцінюють себе, вони з меншою ймовірністю реагуватимуть на багато подій або тлумачитимуть їх як емоційні труднощі чи стрес. Крім того, якщо стрес все-таки виникає, вони справляються з ним краще, ніж люди з низькою самооцінкою.

Труднощі стресу у людей із низькою самооцінкою виникають через два типи негативного самосприйняття:

- По-перше, люди з низькою самооцінкою мають вищий рівень страху або тривоги;

- По-друге, люди з такою самооцінкою вважають себе нездатними протистояти загрозам. Їм не вистачає енергії під час прийняття рішень, вони вірять, що нічого не можуть зробити, щоб запобігти поганим наслідкам, і намагаються уникати труднощів, оскільки вони впевнені, що не зможуть впоратися [47,с.476-477].

Стресові ситуації супроводжують загальну реакцію людини і викликають помітну зміну його стану. Але ситуація не однакова – вони по-різному впливають на поведінкові реакції та психічне здоров'я людини:

1. Тривале психічне напруження може призвести до втоми адаптаційної системи організму, тому необхідні постійні перетворення і постійне самообмеження.

2. Умови підвищеної відповідальності можуть призвести до відчуття незавершеності, внутрішньої тривоги та майже «нервового зриву».

3. Ситуації, що призводять до розчарування і невдоволення собою, переважно депресії, коли навколишнє середовище починає сприйматися як одноманітне, нудне, нудне.

4. Ситуація, коли особисті потреби не задовольняються, а зовнішнє благополуччя відчувається не повністю.

Кожен із цих станів, якщо він тривалий або повторюється, може викликати стрес і може порушити діяльність і змінити психічне здоров'я.

У стані стресу людина або знаходить баланс в існуючій ситуації, де стрес не має наслідків, або не адаптується до нього. Тому можуть виникати різні стани, а саме: депресія, агресія, тривожність тощо.

Наєнко Н.І., психічне напруження виникає при виконанні людиною продуктивної діяльності в складних умовах і позначається на працездатності. За типом впливу на ефективність діяльності Н.І.Наєнко виділила операційну та

емоційну напруженість. Операційна напруга виникає при усвідомленні процесуальної мотивації діяльності. У цьому стані об'єктивний зміст діяльності людини та її особистісний зміст зближуються, а її потреби, інтереси та бажання спрямовані на зміст і процес діяльності, що сприяє підтримці високого рівня працездатності.

Психічне здоров'я людини насправді означає свідоме управління своєю поведінкою в екстремальних умовах шляхом побудови ефективних моделей поведінки.

3.2. Психодіагностика стресових розладів

Задля психодіагностики стресових розладів, нами було використано такі психодіагностичні **методики**.

1. *Діагностика рівня емоційного вигорання (В.В.Бойко)*. Методика В.В.Бойка дає змогу визначити провідні симптоми особистості «емоційного вигорання» і до якої фази розвитку стресу вони відносяться: «напруги», «резистенції», «виснаження».

Опитувальник складається з 84 суджень, на які треба відповісти так/ні. Результати відповідей можна діагностувати в трьох симптомах: 1. Напруга; 2. Резистенція; 3. Виснаження. Кожна з цих фаз включає в себе чотири основні характерні симптоми.

2. *Діагностика рівня стресосійкості (Методика Холмса та Раге)*. Т. Холмс і Р. Райх (або Холмс і Раге, США) вивчали залежність захворювань (в тому числі інфекційних хвороб і травм) від різних стресогенних життєвих подій у більш ніж 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 певне число балів залежно від ступеня його стресогенності.

3. *Діагностика толерантності до невизначеності (С. Баднера)*. Головною характеристикою нової повсякденності є високий рівень невизначеності, а відтак особистості потрібні додаткові внутрішні сили для подолання

різноманітних труднощів і проблем. Більшість людей, за даними зарубіжних авторів відчують страхи перед незвіданим, неясним, новим, лише небагатьом – це може навіть приносити задоволення.

4. Тест *«Смисложиттєвих орієнтацій»* Д.О. Леонтєва. Тест "Смисложиттєві орієнтації" (методика СЖО) Д. А. Леонтєва дозволяє оцінити "джерело" сенсу життя, яке може бути знайдене людиною або в майбутньому (цілі), або в сьогоденні (процес) або минулому (результат), або у всіх трьох складових життя.

З метою перевірки наших емпіричних припущень було сформовано вибірку досліджуваних, в яку увійшли 45 осіб, 14 чоловіків та 31 жінка віком від 25 до 43 років. Усі досліджувані — фахівці компанії гарячої лінії технічної підтримки.

Методи емпіричного дослідження уміщують психодіагностичний (методики В.В. Бойка, діагностика рівня стресосійкості Т. Холмса і Р. Райха, методика С. Баднера, опитувальник Д.А. Леонтєва) математико-статистичний (описова статистика), інтерпретаційний.

Метою даного емпіричного дослідження було встановити, які саме індивідуально-психологічні фактори пов'язані з виникненням стресу у досліджуваних.

З метою перевірки наших емпіричних припущень було сформовано вибірку досліджуваних, в яку увійшли 45 осіб, 14 чоловіків та 31 жінка віком від 18 до 23 років. Опитування проходило у онлайн форматі, за допомогою системи google.

3.3. Діагностика копінг-стратегій

Сирі бали досліджуваних за всіма методиками зведені у таблицю та представлені у додатку А.

Зупинимось на описовій статистиці отриманих нами даних детальніше.

3.3.1. Описова статистика за результатами аналізу методики В. В. Бойка «Професійне вигорання».

Згідно з даними за «Діагностика рівня професійного вигорання» В. В. Бойка, наші досліджувані здебільшого характеризуються різною мірою вираженими симптомами, які описують цей феномен. Так, стосовно фази напруги і симптома «Переживання психотравмуючих обставин», на рисунку 1 видно, що 10 (22%) опитаних симптом не сформований, у 12 (27%) – симптом на стадії формування, а у 23 (51 %) – симптом сформований.

ПЕРЕЖИВАННЯ ПСИХОТРАВМУЮЧИХ ОБСТАВИН

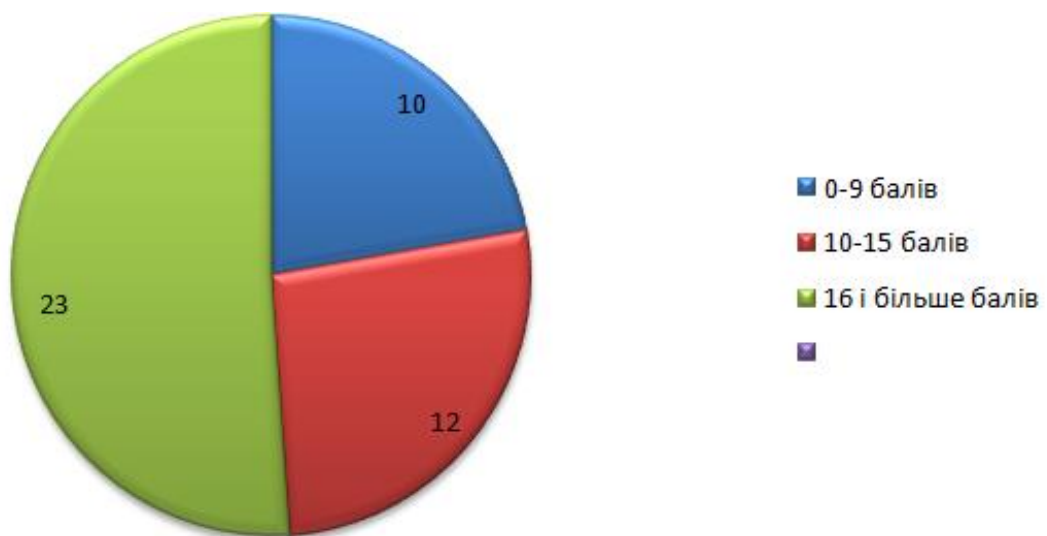


Рисунок 1. Відсотковий розподіл досліджуваних за вираженістю симптома «Переживання психотравмуючих обставин»

За результатами аналізу даних за симптомом «Незадоволеність собою», 40 % опитаних (18 осіб) мають сформований симптом; така ж кількість опитаних мають результат, який означає, що симптом на стадії формування. Лише у 20% опитаних (9 осіб) симптом не сформований (див. рисунок 2).

НЕЗАДОВОЛЕНІСТЬ СОБОЮ

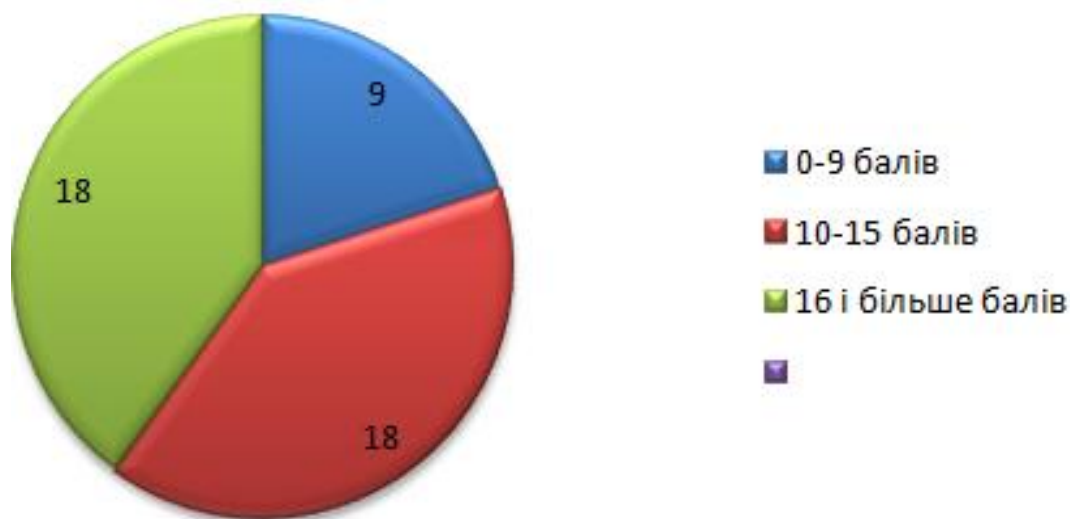


Рисунок 2. Відсотковий розподіл досліджуваних за вираженістю симптома «Незадоволеність собою»

При аналізі даних за шкалою «Загнаність у кут» бачимо, що 5 людей (11%) мають вже сформований симптом; 56 % опитаних (25 осіб) – мають симптом загнаності у кут на стадії формування; у 15 осіб (33%) – симптом не виявлено (див. рисунок 3).

ЗАГНАНІСТЬ У КУТ

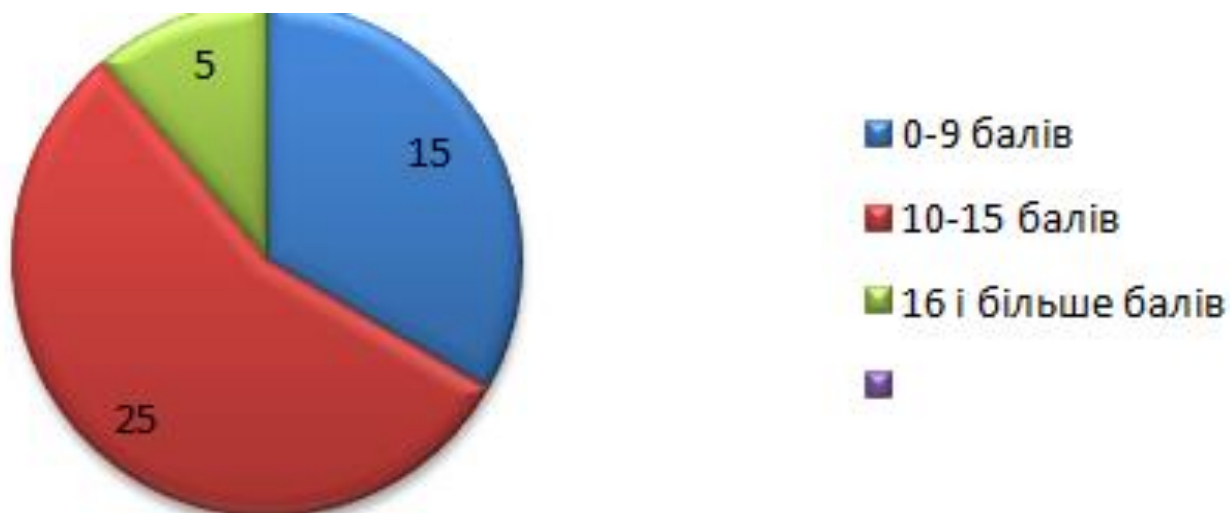


Рисунок 3. Відсотковий розподіл досліджуваних за вираженістю симптома «Загнаність у кут»

Рисунок 4 демонструє, що 12 осіб не мають виявленого симптому «Тривоги і депресії»; у 15 досліджуваних – симптом сформований; у 18 симптом знаходиться на стадії формування.

ТРИВОГА І ДЕПРЕСІЯ

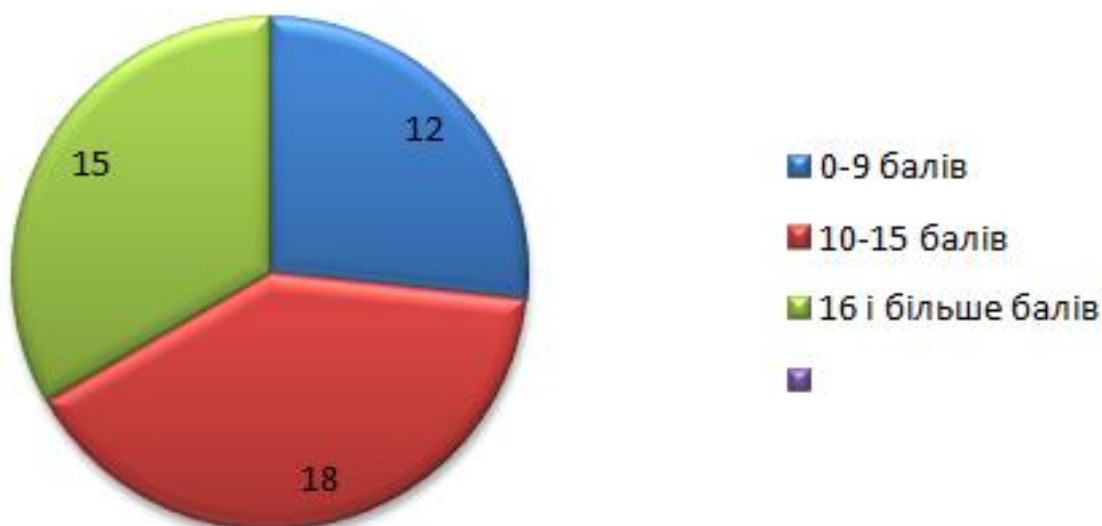


Рисунок 4. Відсотковий розподіл досліджуваних за вираженістю симптома «Тривога і депресія»

Перейдемо до аналізу симптомів на фазі “резистенція”. Дані свідчать, що перший симптом, тобто «Неадекватне вибіркве емоційне реагування», у досліджуваних виявлено так: (див. рис. 5)

НЕАДЕКВАТНЕ ВИБІРКОВЕ ЕМОЦІЙНЕ РЕАГУВАННЯ

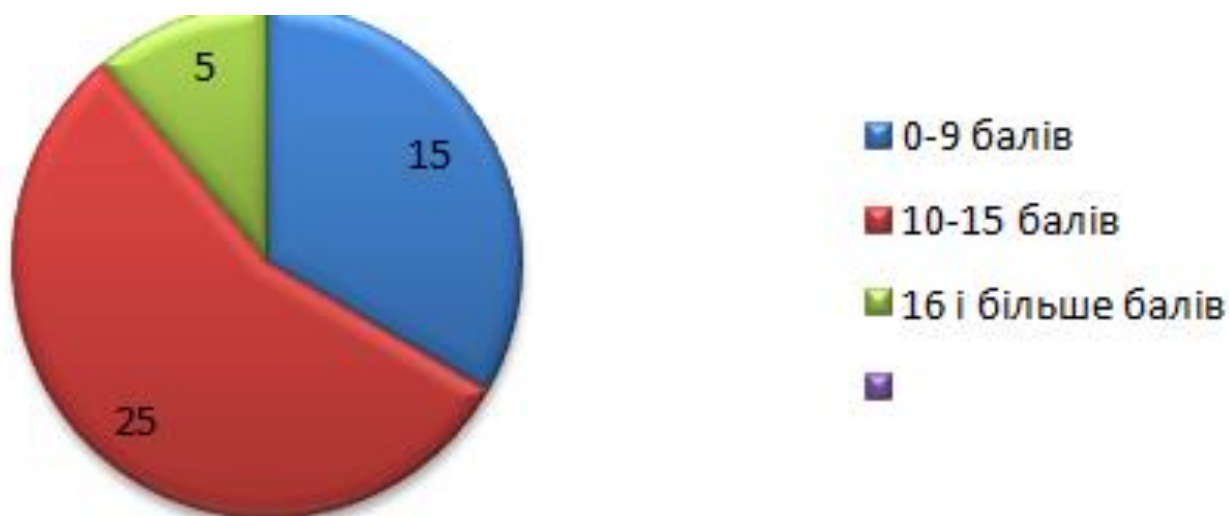


Рисунок 5. Відсотковий розподіл досліджуваних за вираженістю симптома «Неадекватне вибіркве емоційне реагування»

Рисунок свідчить про те, що 5 опитаних людей (11%) мають вже сформований симптом неадекватного вибіркового емоційного реагування; 56 % опитаних (25 людей) – мають симптом неадекватного вибіркового емоційного реагування на стадії формування; у 15 осіб (33%) – симптом не виявлено.

Результати симптому «Емоційно-моральна дезорієнтація»: (рис.6)

ЕМОЦІЙНО-МОРАЛЬНА ДЕЗОРІЄНТАЦІЯ

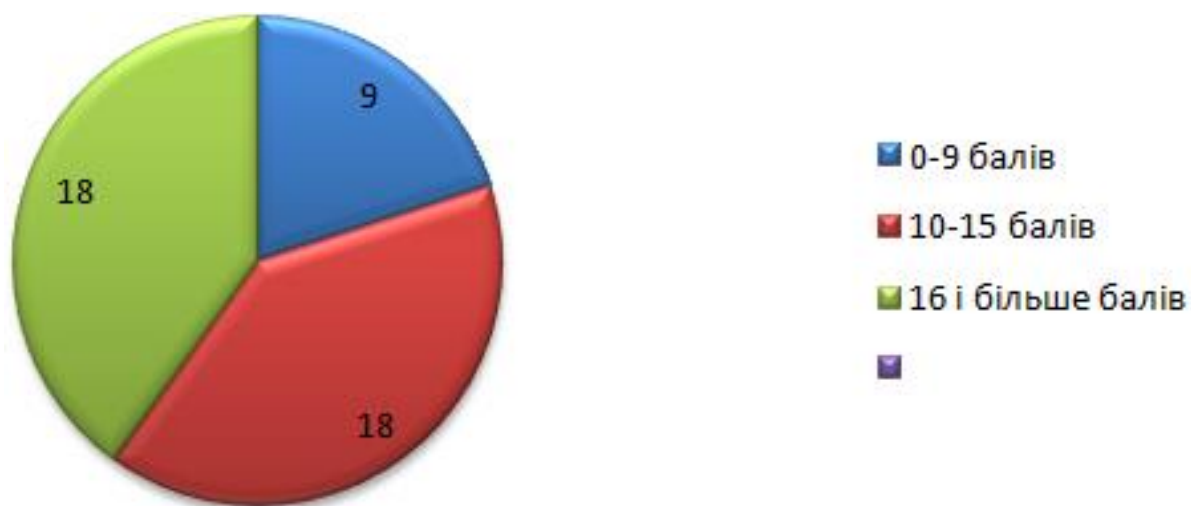


Рисунок 6. Відсотковий розподіл досліджуваних за вираженістю симптома «Емоційно-моральна дезорієнтація»

40 % опитуваних (18 людей) мають сформований симптом емоційно-моральної дезорієнтації; така ж кількість досліджуваних мають результат, який означає, що симптом на стадії формування. Лише у 20% опитуваних (9 людей) симптом не сформований.

Результати дослідження «Розширення сфери економії емоцій;» з фази «Резистенція» виглядають так: (рис.7)

РОЗШИРЕННЯ СФЕРИ ЕКОНОМІЇ ЕМОЦІЙ

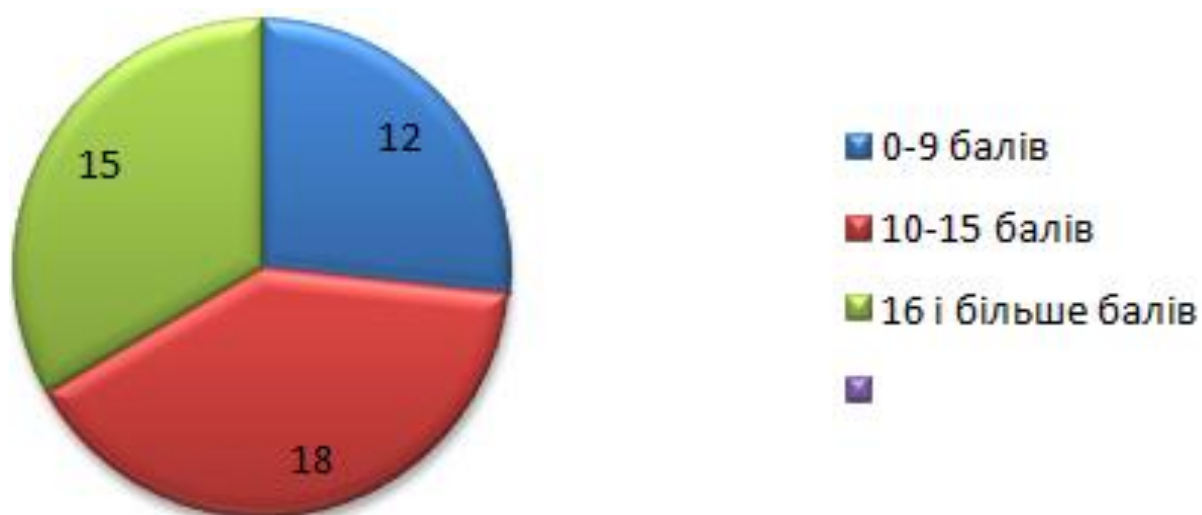


Рисунок 7. Відсотковий розподіл досліджуваних за вираженістю симптома «Розширення сфери економії емоцій»

12 осіб (27%) не мають виявленого симптому «Розширення сфери економії емоцій»; у 15 людей (33%) – симптом сформований; у 18 (40%) симптом знаходиться на стадії формування.

Результати досліджуваних у фазі «Редукція професійних обов'язків»:

РЕДУКЦІЯ ПРОФЕСІЙНИХ ОБОВ'ЯЗКІВ

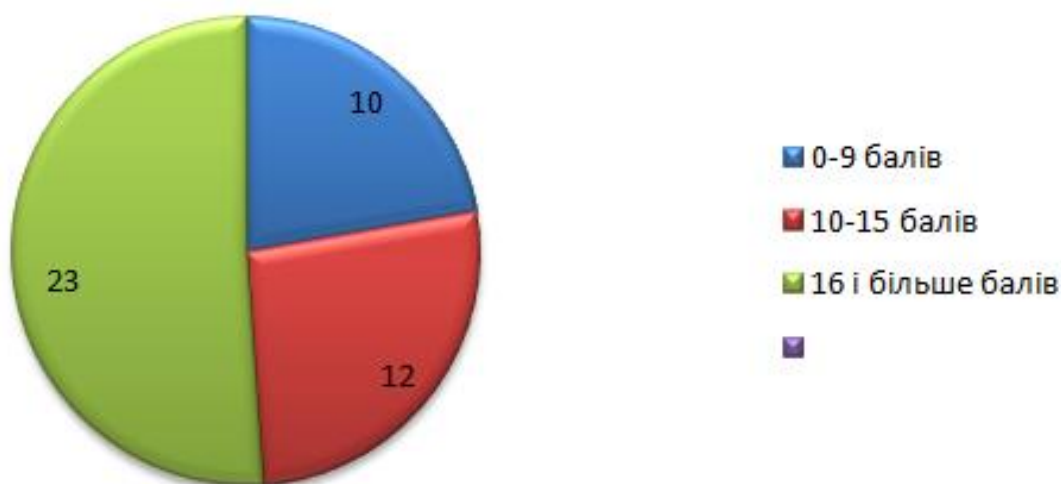


Рисунок 8. Відсотковий розподіл досліджуваних за вираженістю симптома «Редукція професійних обов'язків»

З рисунку 8 випливає, що у 10 (22%) опитуваних симптом не сформований, у 12 (27%) – симптом на стадії формування, а у 23 (51%) – симптом сформований.

Перейдемо до аналізу симптомів на фазі «виснаження». Дані свідчать, що перший симптом, тобто «Емоційне відчуження», у досліджуваних виявлено так: (див. рис. 9)

ЕМОЦІЙНЕ ВІДЧУЖЕННЯ



Рисунок 9. Відсотковий розподіл досліджуваних за вираженістю симптома «Емоційне відчуження»

40 % опитуваних (18 людей) мають сформований симптом емоційного відчуження; така ж кількість мають результат, який означає, що симптом на стадії формування. Лише у 20% опитуваних (9 людей) симптом не сформований.

Результати дослідження компоненту «деперсоналізація» з фази «Виснаження» виглядають так: (див.рис.10)

ДЕПЕРСОНАЛІЗАЦІЯ

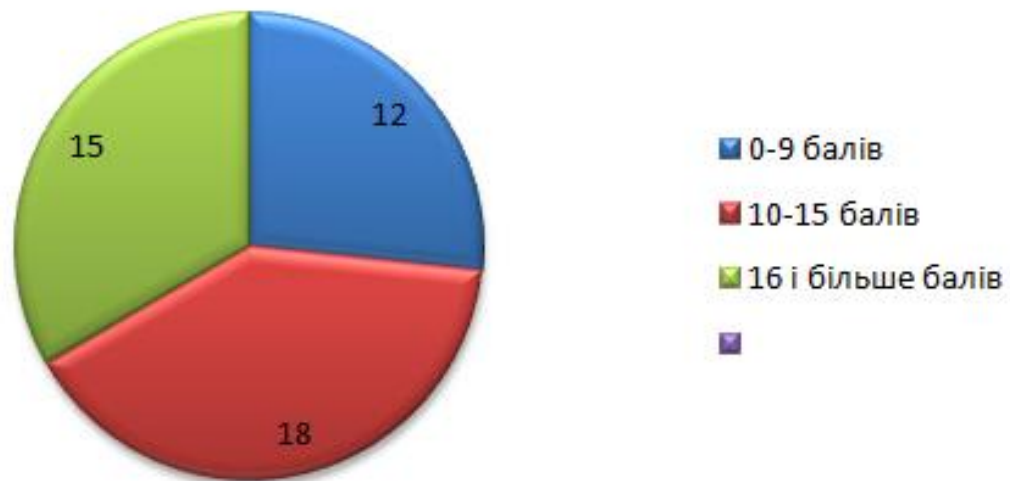


Рисунок 10. Відсотковий розподіл досліджуваних за вираженістю симптома «Деперсоналізація»

12 осіб (27%) не мають виявленого симптому «Деперсоналізації»; у 15 (33%) – симптом сформований; у 18 (40%) симптом знаходиться на стадії формування.

Результати досліджуваних симптому «Психосоматичні та психовегетативні порушення»: (див.рис.11)

ПСИХОСОМАТИЧНІ ТА ПСИХОВЕГЕТАТИВНІ ПОРУШЕННЯ

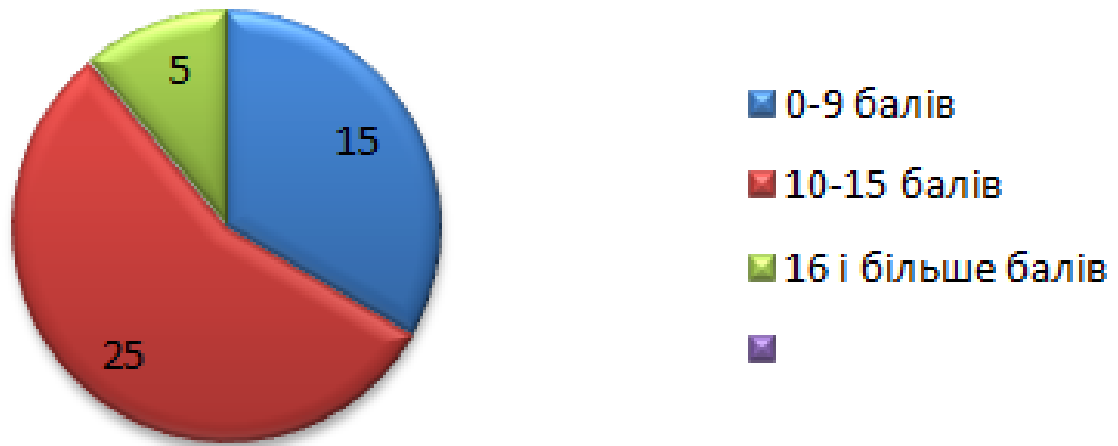


Рисунок 11. Відсотковий розподіл досліджуваних за вираженістю симптома «Психосоматичні та психовегетативні порушення»

Діаграма свідчить про те, що 5 опитаних (11%) мають вже сформований симптом «психосоматичні та психовегетативні порушення»; 56% опитаних (25 людей) – мають симптом «психосоматичні та психовегетативні порушення» на стадії формування; у 15 осіб (33%) – симптом не виявлено.

Результати досліджуваних симптому «Емоційний дефіцит»: (рис. 12)

ЕМОЦІЙНИЙ ДЕФІЦИТ

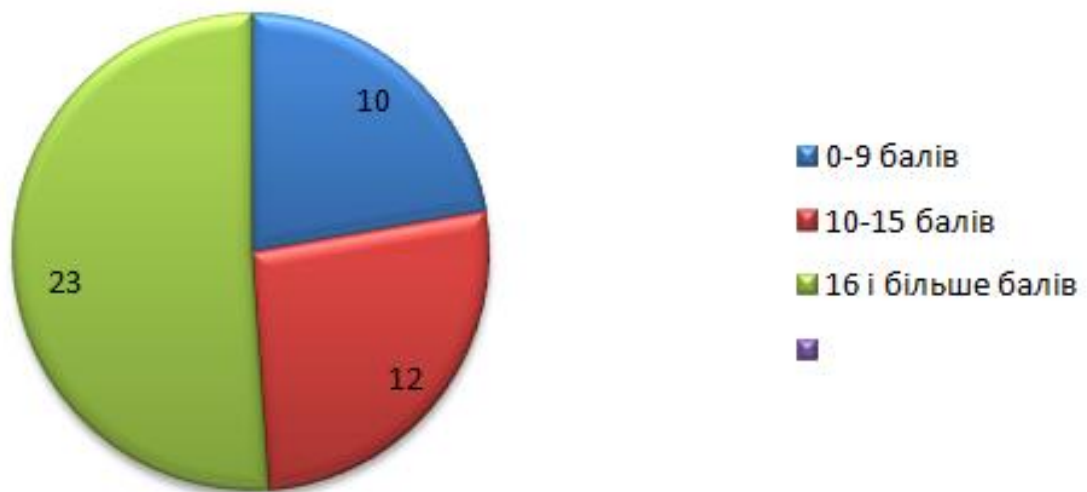


Рисунок 12. Відсотковий розподіл досліджуваних за вираженістю симптома «Емоційний дефіцит»

З діаграми випливає, що у 10 (22%) опитуваних симптом не сформований, у 12 (27%) – симптом на стадії формування, а у 23 (51%) – симптом сформований.

3.3.2. Описова статистика за даними згідно зі «Шкалою стресостійкості» Холмса і Раге.

За результатами методики «Шкала стресостійкості» Холмса і Раге, у 8 осіб (18%) – дуже високий рівень стресостійкості; у 4 осіб (9 %) – висока стресостійкість; Отримані дані графічно представлені на рис. 13.

ОПІРНІСТЬ СТРЕСУ

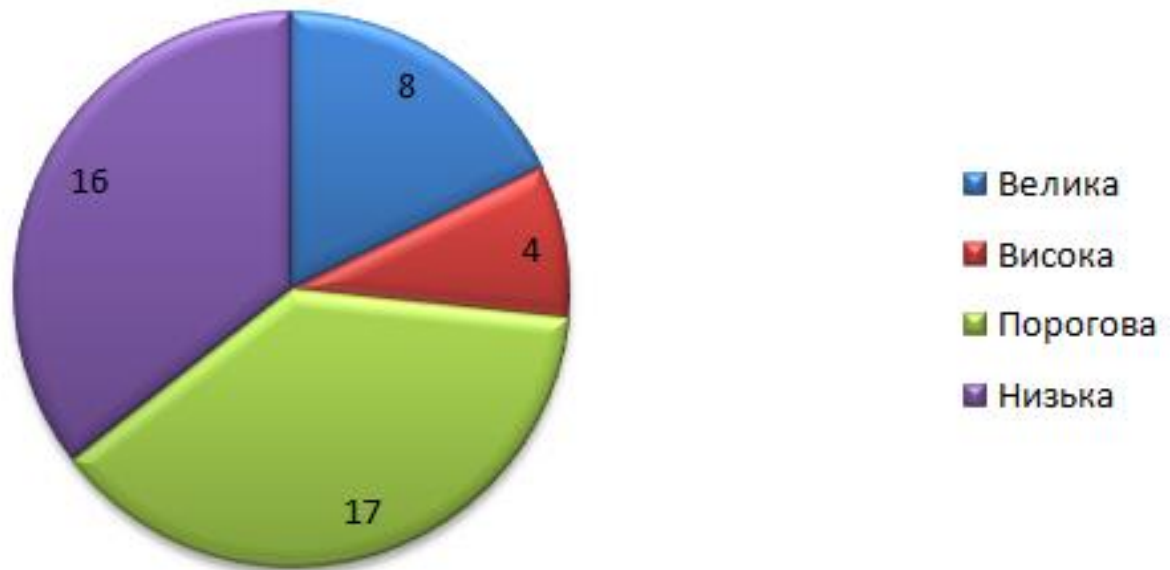


Рисунок 13. Відсотковий розподіл досліджуваних за рівнем стресостійкості у 17 осіб (38%) – порогова опірність стресу, ще можна сказати, що цей рівень «на грані»; і у 16 осіб (36 %) низька опірність, тобто ці люди дуже вразливі до факторів стресу.

3.3.3. Описова статистика за рівнем толерантності до невизначеності.

Наступним кроком проаналізуємо дані за методикою С. Баднера «Толерантність до невизначеності».

З рисунку 14 випливає, що за загальними результатами 69 % опитаних (31 особа) мають низький рівень толерантності до невизначеності, тобто ці люди легко реагують на ситуації невизначеності; 4 особи (9%) мають середній рівень толерантності до невизначеності; 22 % (10 опитаних) – мають високий рівень толерантності до невизначеності, тобто вони інтолерантні.

ЗАГАЛЬНІ РЕЗУЛЬТАТИ

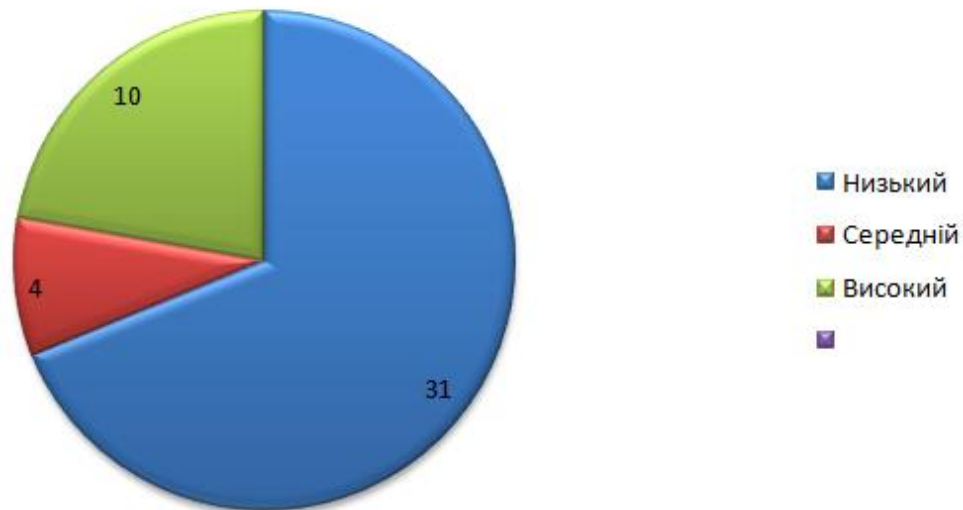


Рисунок 14. Відсотковий розподіл досліджуваних за загальним рівнем толерантності до невизначеності

При аналізі даних за окремими компонентами толерантності до невизначеності (див. додаток Б) виявилось, що для 19 осіб (42 %) новизна в ситуаціях не викликає труднощів; для 10 учасників (22 %) опитування новизна в житті приносить великі переживання, та труднощі; 16 осіб (36 %) реагують на новизну в ситуаціях спокійно, проте з невеликою тривогою.

За компонентом “складність” з’ясувалось, що 30 опитаних (67 %) не лякають складнощі в повсякденному житті, тому вони мають низький рівень вираження цього компоненту; 5 осіб (11 %) мають середній рівень, і 10 осіб (22 %) – низький рівень.

Нарешті, за компонентом “нерозв’язність” 19 опитаних (42%) не лякають нерозв’язність будь-яких ситуацій в повсякденному житті, тому вони мають низький рівень вираження цього компоненту; 12 осіб (27 %) мають середній рівень, і 14 осіб (31%) – низький рівень.

3.3.4. Описова статистика за результатами аналізу тесту “Смисложиттєві орієнтації” Д. О. Леонтьєва

З рисунка 15 випливає, що за загальними результатами, 69 % опитаних (31 особа) мають добре визначені орієнтири (цілі) життя;

СМИСЛОЖИТТЄВІ ОРІЄНТИРИ

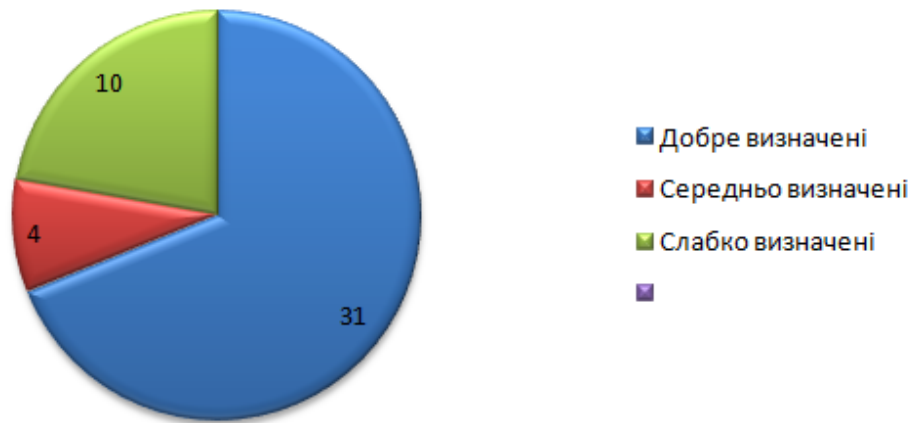


Рисунок 15. Відсотковий розподіл досліджуваних за визначеними цілями (орієнтирами) у житті

4 особи (9%) мають середньо визначені цілі життя, тобто вони не до кінця розуміють сенс життя та роботи у соціальній сфері зокрема; 22 % (10 опитаних) – мають слабо визначенні орієнтири (цілі) життя.

Для подолання психологічних криз та покращення психологічного стану варто проводити тренінги. Тренінги можна проводити як онлайн, так і офлайн. Мною був проведений тренінг для подолання кризового стану особистостей серед 16 студентів українських закладів вищої освіти, віком від 18 до 24 років

Тренінг: «Допомога у подоланні кризових ситуацій»
Тренінг був проведений з метою навчити учасників ефективним стратегіям і навичкам, які можна використовувати під час кризових ситуацій. Програма тренінгу була розроблена з урахуванням актуальних методик і передових підходів до кризового управління.

Мета: Сформувати в учасників тренінгу уявлення про особливості подолання кризових ситуацій та методи профілактичної роботи в закладах освіти в конфліктний та постконфліктний період з урахуванням вже наявного у них життєвого досвіду.

План тренінгу:

Самопрезентація учасників тренінгу.

Проведення опитування серед учасників, для порівняння результатів до та після проведення тренінгу

Створення кризового плану

Вправа «Колективне малювання плану життя»

Вправа «Ігри в які грають люди»

Вправа «Мій внутрішній ресурс»

Повторне опитування учасників

Підведення підсумків заняття

Вправа «Колективне малювання плану життя» (20 хв)

Мета: активація колективного досвіду через створення плану життя засобами арт-терапії.

Вправа «Ігри в які грають люди» (20 хв)

Мета: через програвання проблемних ситуацій визначити алгоритм подолання життєвих перешкод, що виникають в період кризи.

Вправа «Мій внутрішній ресурс» (15 хв)

Мета: пошук внутрішніх енергетичних ресурсів; зняття емоційної напруги; ознайомлення з методом психічного розслаблення в ситуації стресу.

Підведення підсумків заняття (10 хв)

Мета: отримати від кожного учасника інформацію про враження від проведеного тренінгу.

В кінці тренінгу було проведено опитування, щоб оцінити ефективність тренінгової програми та виміряти зміни у відповідях учасників після проходження тренінгу. Опитування включало питання про самооцінку знань, навичок та впевненості у подоланні кризових ситуацій.

Результати опитування показали наступне:

Після проходження тренінгу, 90% учасників відчували зростання своєї впевненості в умінні реагувати на кризові ситуації.

85% учасників вважають, що їхні знання та навички у сфері кризового управління значно покращилися.

95% учасників висловили задоволення від проведення тренінгу та підкреслили його корисність для їхнього професійного та особистого розвитку.

ВИСНОВКИ

На даному етапі розвитку психологічної науки немає ні загальноприйнятого розуміння процесу подолання стресових ситуацій, ні універсальної класифікації типів копінгу. Найвідоміші концепції копінг-поведінки: теорія транзакцій, міжособистісна теорія когнітивної мотивації, теорія атрибуції мотивації та емоцій, теорія ресурсів, теорія когнітивної мотивації, теорія атрибуції, теорія ресурсів, теорія когнітивної мотивації. У ході дослідження копінг-поведінки слідчих Національної поліції України рекомендації ґрунтуються на основних положеннях транзактної теорії копінгу. На їхню думку, психологічна мета копінгу полягає в тому, щоб якнайкраще адаптувати людину до реальної ситуації, створити можливості для її оволодіння, послаблення (пом'якшення) її впливу, уникнення (звикання до неї) і таким чином подолання (зменшення) наслідки стресу. Щоб зменшити рівень стресу, дослідник може спрямувати свою поведінку впоратися з проблемою, емоційним переживанням, уникненням або антисоціальною поведінкою, які викликали психологічний стрес. Залежно від обраної стратегії копінг-поведінка дослідника може бути описана як конструктивна або неконструктивна. Конструктивна копінг-поведінка – це поведінка, спрямована на подолання стресу шляхом управління стресовими ситуаціями, отримання психологічної підтримки або розумного уникнення їх.

Теоретичний аналіз наукової літератури з проблем стресу показує, що стрес – це неспецифічна реакція організму на несподівані та стресові ситуації, фізіологічна реакція, яка мобілізує резерви організму та готує його до фізичного навантаження. Проте на певних етапах розвитку стрес стає небезпечним для здоров'я та життєдіяльності: у ситуаціях, коли сили екстремальних дій явно переважають індивідуальні ресурси, а на етапах виснаження, незважаючи на тривалу мобілізацію внутрішніх сил, неможливо усунути вплив стресових факторів.

Під час виконання теоретичної частини дослідження розглянуто методику визначення поняття «стрес», охарактеризовано показники діяльності «стресу» в загальному розумінні, симптоми.

У поєднанні з дослідницьким досвідом вітчизняних і зарубіжних психологів було обрано методи виявлення рівня емоційного вигорання, стресу, конфліктів і тривоги.

Метою емпіричного дослідження було дослідити чутливість до стресу у повсякденному житті.

Питання вивчення особистісних копінг-стратегій тісно пов'язане з питанням про сенс життя, і якщо перше питання відповідає на питання, як діяти, то друге питання - для чого. Змістовна життєва орієнтація — це цілісна система усвідомлених і вибіркового зв'язків, що відображає спрямованість особистості, наявність життєвих цілей, сенс вибору й оцінок, задоволеність життям (самоактуалізацію), прагнення до вибору чогось, здатність до відповідальності. стратегія поведінки.

У ході нашої роботи ми з'ясували, що смисложиттєві орієнтації, суб'єктивне ставлення до різних ситуацій, рівень нервово-психічної стійкості людей відображаються в певних патернах діяльності та стратегіях копінг-поведінки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абульханова-Славська К.О. Методологічне значення категорії суб'єкта для сучасної психології. Людина, суб'єкт, вчинок. К., 2006. С. 37–51.
2. Аршава І. Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика. Дніпропетровськ : Вид-до ДНУ, 2006. 336 с.
3. Барко В. І. Методи управління персоналом органів внутрішніх справ: психологічні можливості оптимізації. Соціально-психологічне забезпечення правоохоронної діяльності: теоретичні та прикладні аспекти: матеріали наук.-практ. конф. 2011. 300 с.
4. Бенеш Г. Психологія: довідник. К.: Знання-Прес, 2007. 510 с.
5. Березуцький В.В., Бондаренко Т.С., Василенко Г.Г. та ін.. "Основи охорони праці". Навчальний посібник. 2-ге видання, перероб. і доп. К.: 2007. 480 с.
6. Варій М.Й. Загальна психологія: Навчальний посібник. Львів: Край, 2005. 107 с.
7. Василюк Ф.Е. Життєвий світ і криза: типологічний аналіз критичних ситуацій. Психологічний журнал. 1995. Т. 16. № 3. С. 90– 101.
8. Васильєва Г. Ю. Ефективність корекції емоційного вигорання фахівців-онкологів як один з індикаторів якості медичної допомоги хворим на онкологічну патологію. Медичні перспективи 2010. Т. XV. С. 81 – 83.
9. Вашека Т. В. Уруська О. І. Емоційне вигорання лікарів онкологів та причини його виникнення. Збірник наукових праць. К.: НАУ, 2005. С. 105 – 108
10. Вишневецька С.В. Дорошенко Т. А. Поняття та види дискримінації в трудовому праві. Юридичний вісник «Повітряне і космічне право». 2020. С. 103 – 109
11. Горошко Л. Психологічні аспекти проблеми активного пошуку роботи безробітними особами. Зайнятість населення та безробіття. 2006. №6. С.16–20.

12. Грибенюк Г. С. Психологічна підготовка. Черкаси : Черкаський інститут пожежної безпеки імені Героїв Чорнобиля МНС України, 2005. 232 с.
13. Гришук М.В. "Основи охорони праці". Підручник. К.: Видавництво "Кондор", 2005. 240 с.
14. Долгова О.М. Анатомія та еволюція нервової системи : Методичні рекомендації. К.: НАУ, 2005. 32 с
15. Життєві кризи особистості: Наук. метод. посібник: У 2 ч. Ч.1.: Психологія життєвих криз. Ред. рада: В.М. Доній, Г.М. Несен, Л.В. Сохань, І.Г. Єрмаков та ін. К.: ІЗИН, 1998. 182с.
16. Заїка В.М. Особливості трансформації особистості людини в ході вирішення життєвої кризи. Методичні матеріали. За ред. Перетятко (Вид. 3-є доп.,) Полтава, 2006. 100с.
17. Ільїна Т.Б. Особливості динаміки самоставлення в умовах професійної депривації (на прикладі безробітних Донецької області) Автореф. дис... канд. психол. наук: АПН України, Інститут психології ім. Г.С.Костюка. К., 1998. 17 с.
18. Ічанська О. М., Мельничук О. Сучасні психологічні підходи до вивчення емоційного інтелекту. Індивідуальність у психологічних вимірах спільнот та професій: збірник наукових праць. за заг. ред. Л. В. Помиткіної, О. М. Ічанської. – К. : ТОВ «Альфа-ПК», 2020. С. 62 – 67.
19. Капустіна О. М. Багатофакторна особистісна методика Р. Кеттелла. СПб., 2001.
20. Киричук О.В. Стратегії поведінки аплікантів на ринку праці та їх психологічні характеристики. Психологія особистості безробітного/ Матеріали II-ї Всеукраїнської науково-практичної конференції (26 травня 2004 р.). Відп. Ред. О.В. Киричук. К.: Інститут підготовки кадрів державної служби зайнятості України, 2005. С. 5–16.
21. Киричук О.В., Блажкун Т.Д. Критерії та показники активності аплікатора в процесі пошуку роботи. Бюлетень ІПК ДСЗУ. 2003. №2. С.16–19.

22. Киричук О.В., Логвиненко В.П. Когнітивна репрезентація аплікантами соціально-психологічної ситуації безробіття. Бюлетень ІПК ДСЗУ, 2004. № 2. С. 40–43.
23. Кокун О.М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: монографія. К.: Міленіум, 2004. 265 с.
24. Кологривова Е.І. Адаптація до умов середовища як один з факторів переживання суб'єктивного благополуччя. Актуальні проблеми психології діяльності в особливих умовах: матеріали ІІІ Всеукраїнської науково-практичної. –К. : НАУ, 2008. 144 с.
25. Корчевна О.В. Активність особистості безробітного: проблема теоретичного аналізу . Психологія особистості безробітного. Матеріали ІІ-ї Всеукраїнської науково-практичної конференції (26 травня 2004 р.). Відп. Ред. О.В. Киричук. К.: Інститут підготовки кадрів державної служби зайнятості України, 2005. С.17–27.
26. Корчевна О.В. Психологічна підтримка безробітних у формуванні конструктивної активності на ринку праці. Психологія особистості безробітного. Матеріали ІІІ-ї Всеукраїнської науково-практичної конференції (26 травня 2006 р.). К.: Інститут підготовки кадрів державної служби зайнятості України, 2006. С.148–154.
27. Крайнюк В.М. Механізми формування стресостійкості особистості. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. за ред. С.Д. Максименка. К., 2004. Т.6. Вип. 7. С. 155– 162.
28. Кулініч І. О. Психологія управління : навч. посіб. [для студ. вищ. навч. закл.] К.: Знання, 2008. 292 с.
29. Лич О.М. Зв'язок здатності вирішення життєвих криз людиною похилого віку із життєстійкістю. Індивідуальність у психологічних вимірах спільнот та професій в умовах мережевого суспільства: Монографія колективна. За ред. Л.В. Помиткіної, О.П.Хохліної. К.: ТОВ «АльфаІПК», 2019. С. 214 – 219.

30. Логвиненко В. Особливості сприйняття аплікантами соціальнопсихологічної ситуації безробіття // Психологія особистості безробітного. Матеріали II-ї Всеукраїнської науково-практичної конференції (26 травня 2004 р.). Відп. Ред. О.В. Киричук. К.: Інститут підготовки кадрів державної служби зайнятості України, 2005. 379 с.
31. Маклаков, О.Г. Особистісний адаптаційний потенціал: його мобілізація та прогнозування в екстремальних умовах. Психологічний журнал. 2008. Т.22. №1.
32. Малишева К. О. Синдром емоційного вигорання психолога-консультанта: психологічні чинники, профілактика та корекція : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. Наук. К., 2003. 16 с.
33. Маршавін Ю.М. Удосконалення механізму мотивації зайнятості як чинник розвитку ринку праці України. Психологія особистості безробітного. Матеріали II-ї Всеукраїнської науково-практичної конференції (26 травня 2004 р.). Відп. Ред. О.В. Киричук. К.: Інститут підготовки кадрів державної служби зайнятості України, 2005. С.17–27.
34. Методи психодіагностики в системі професійної консультації безробітних. Методичний посібник. К., ПІК ДСЗУ, 2002. 48с.
35. Моначин І.Л. Формування конструктивних стратегій переживання в ситуації втрати роботи. Практична психологія та соціальна робота. – 2012. – №8. – С.65 – 70.
36. Мухаровська І. Р. Емоційне вигорання у лікарів онкологів: джерела професійного стресу та медикопсихологічні потреби. Український вісник психоневрології. 2016. №4. С. 73 – 79.
37. Назаренко І. П. Синдром емоційного вигорання серед медичних працівників психіатричної сфери. Новини медицини та фармації. 2011. № 383.
38. Наугольник Л. Б. Дослідження індивідуальних відмінностей в реагуванні на стрес у працівників ОВС. Збірник тез 6-ї звітної наукової конференції

- науково-педагогічних працівників факультету психології ЛДУВС: – Львів: Ліга-Прес, 2013. С. 26–31.
39. Пастрик, Т. В. Психологічні особливості емоційного вигорання в діяльності лікарів швидкої допомоги. Психологічні перспективи. 2011. Вип. 17. С. 186–192.
40. Покрищук В., Башук Л. Особливості впливу довготривалого безробіття на психологічний стан молодого людини. Зайнятість населення та безробіття. 2008. №7. С. 3–6.
41. Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. За ред. С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої. Вип. 14. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2011. 928 с .
42. Путінцева В., Елбакян Г. Особистісний потенціал безробітного як вирішальний фактор виходу із ситуації безробіття. Зайнятість населення та безробіття. 2002. №3. С.18–22.
43. Родіна Н.В. Психологія стресу, копінг-поведінки і здоров'я. Донецьк: Східний видавничий дім, 2015. 164 с.
44. Рудюк О.В. Перспективні напрями вивчення безробіття в зарубіжній науково-психологічній традиції. Психологічні перспективи. 2012. №20. С.201–211.
45. Рудюк О. В. Ненормативна особистісно-професійна криза в ситуації професійного виключення молоді. Наукові записки Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. за ред. С. Д. Максименка. К. : Главник, 2005. Т. 3, Вип. 26. С. 487– 491.
46. Савчин М.В. Відповідальність: смисловий принцип мотиваційної регуляції поведінки особистості. Педагогіка і психологія. 1996. №1. С. 10–18.
47. Склень О.І. Базисні стратегії копінг-поведінки працівників аварійно-рятувальних підрозділів МНС України, динаміка та особливості їх зміни в

- різноманітних стресових ситуаціях. Наукові записки Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. К.: Міленіум, 2006. Вип. 27. С. 476 – 486.
- 48.Смирнова О. П. Безробіття як соціально-психологічна проблема. Соціальна психологія. Укр. наук журнал, спец. випуск, К.: Український центр політ. менеджменту – ред. Ю.Шайгородського Спец. Випуск. 2010. С. 40–50.
- 49.Судакова О.С. Специфіка розвитку синдрому емоційного вигорання у лікарів-онкологів. Медична психологія. 2012. №3. С. 92 – 96.
- 50.Тарасюк С.О. Смісложиттєві орієнтації безробітних: постановка проблеми. Актуальні проблеми професійної орієнтації та професійного навчання населення: матеріали VI Міжнародної науково-практичної конференції (29-30 листопада 2012 р., м. Київ): у 2 ч. – Ч.1/уклад.: Л.М. Капченко, С.О. Тарасюк, Л.Г. Авдєєв та ін. – К.: ІПК ДСЗУ, 2012. – С.238–246.
- 51.Attitudes et comportements de santé sous la direction de François Beck, Philippe Guilbert, Arnaud Gautier, Préface de Philippe Lamoureu// Baromètre santé 2005, 595p.
- 52.Bragard I. Quality of work life, burnout, and stress in emergency department physicians: a qualitative review. BMC Research Notes. 2015. Vol. 8. P. 116.
- 53.Brangier, E., Lancry, A., & Louche, C. (eds) (2004). Les dimensions humaines du travail. Théories et pratiques en psychologie du travail et des organisations, Nancy : PUN, 670p.
- 54.Fugate M., Kinicki A. J., Ashford B. E. Employability: A psychosocial construct, its dimensions and Applications. J. Vocat. Behav. 2004. V. 65. N 1. P. 14–38.
- 55.Kinicki A. J., Latack J. C. Explication of the construct of coping with involuntary job loss . J. Vocat. Behav. 1990. V. 36. N 3. P. 339–360
- 56.Lazarus R.S., Kanner A.D., Folkman S. Emotions a cognitif phenomenological analysis. Emotion. Theory, Research and Experience. 1980.

- 57.Lazarus R.S. Coping theory and research: Past, present, and future// Psychosomatic Medecine, 55, 1993.
- 58.Moos R.H. Context and coping: Toward a unifying conceptual framework//American Journal of Community Psychology. 1984.Vol.12. P. 5–25.
- 59.The relationship of organizational culture, stress, satisfaction, and burnout with physician-reported error and suboptimal patient care: results from the MEMO study. E. S. Williams, L. B. Manwell, T. R. Konrad, M. Linzer. Health Care Manage Rev. 2007. Vol. 32 (3). P. 203–212.

ДОДАТКИ

Додаток А

Сирі бали досліджуваних за всіма вимірюваними параметрами

(Методика В.В. Бойка)

| № | Переживання психотравм. обставин | Незадоволеність собою | Загнаність у кут | Тривога „депресія | Неадекватне вибіркове емоційне реагування; | Емоційно-моральна дезорієнтація; | Розширення сфери економії емоцій; | Редукція професійних обов'язків. | Емоційний дефіцит | Емоційне відчуження | Деперсоналізація | Психосоматичні та психовегетативні |
|----|----------------------------------|-----------------------|------------------|-------------------|--|----------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|-------------------|---------------------|------------------|------------------------------------|
| 1 | 11 | 13 | 10 | 11 | 13 | 11 | 11 | 10 | 13 | 11 | 11 | 10 |
| 2 | 7 | 8 | 9 | 8 | 9 | 8 | 7 | 8 | 9 | 8 | 7 | 8 |
| 3 | 22 | 20 | 15 | 14 | 15 | 14 | 22 | 20 | 15 | 14 | 22 | 20 |
| 4 | 15 | 14 | 15 | 14 | 15 | 14 | 15 | 14 | 15 | 14 | 15 | 14 |
| 5 | 9 | 8 | 9 | 7 | 9 | 7 | 9 | 8 | 9 | 7 | 9 | 8 |
| 6 | 26 | 24 | 15 | 17 | 24 | 26 | 17 | 15 | 24 | 26 | 17 | 15 |
| 7 | 18 | 15 | 15 | 14 | 18 | 15 | 15 | 14 | 18 | 15 | 15 | 14 |
| 8 | 12 | 14 | 9 | 7 | 12 | 14 | 9 | 7 | 12 | 14 | 9 | 7 |
| 9 | 13 | 15 | 15 | 14 | 13 | 15 | 15 | 14 | 13 | 15 | 15 | 14 |
| 10 | 26 | 15 | 15 | 11 | 25 | 16 | 15 | 11 | 25 | 16 | 15 | 11 |
| 11 | 6 | 8 | 7 | 8 | 6 | 8 | 7 | 8 | 6 | 8 | 7 | 8 |
| 12 | 30 | 28 | 25 | 22 | 30 | 28 | 25 | 22 | 30 | 28 | 25 | 22 |
| 13 | 19 | 21 | 15 | 21 | 21 | 19 | 15 | 21 | 21 | 19 | 15 | 21 |

| | | | | | | | | | | | | |
|--------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 4 | 14 | 13 | 15 | 14 | 14 | 13 | 15 | 14 | 14 | 13 | 15 | 14 |
| 1 5 | 18 | 20 | 15 | 18 | 18 | 20 | 15 | 18 | 18 | 20 | 15 | 18 |
| 1 6 | 9 | 8 | 7 | 10 | 9 | 8 | 7 | 10 | 9 | 8 | 7 | 10 |
| 1 7 | 18 | 20 | 14 | 15 | 18 | 20 | 14 | 15 | 18 | 20 | 14 | 15 |
| 1 8 | 19 | 17 | 15 | 14 | 19 | 17 | 15 | 14 | 19 | 17 | 15 | 14 |
| 1 9 | 11 | 10 | 7 | 8 | 11 | 10 | 7 | 8 | 11 | 10 | 7 | 8 |
| 2 0 | 22 | 20 | 15 | 16 | 20 | 22 | 16 | 15 | 20 | 22 | 16 | 15 |
| 2 1 | 8 | 9 | 8 | 14 | 8 | 9 | 8 | 14 | 8 | 9 | 8 | 14 |
| 2 2 | 27 | 29 | 27 | 25 | 27 | 29 | 27 | 25 | 27 | 29 | 27 | 25 |
| 2 3 | 30 | 26 | 14 | 15 | 30 | 26 | 14 | 15 | 30 | 26 | 14 | 15 |
| 2 4 | 17 | 20 | 13 | 15 | 17 | 20 | 13 | 15 | 17 | 20 | 13 | 15 |
| 2 5 | 15 | 14 | 8 | 9 | 15 | 14 | 8 | 9 | 15 | 14 | 8 | 9 |
| 2 6 | 18 | 21 | 13 | 14 | 18 | 21 | 13 | 14 | 18 | 21 | 13 | 14 |
| 2 7 | 22 | 20 | 15 | 14 | 22 | 20 | 15 | 14 | 22 | 20 | 15 | 14 |
| 2 8 | 7 | 7 | 8 | 9 | 7 | 7 | 8 | 9 | 7 | 7 | 8 | 9 |

| | | | | | | | | | | | | |
|--------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 2 9 | 26 | 30 | 28 | 18 | 26 | 30 | 28 | 18 | 26 | 30 | 28 | 18 |
| 3 0 | 13 | 14 | 15 | 15 | 13 | 14 | 15 | 15 | 13 | 14 | 15 | 15 |
| 3 1 | 17 | 15 | 13 | 17 | 17 | 15 | 13 | 17 | 17 | 15 | 13 | 17 |
| 3 2 | 18 | 15 | 12 | 16 | 18 | 15 | 12 | 16 | 18 | 15 | 12 | 16 |
| 3 3 | 6 | 9 | 8 | 19 | 6 | 9 | 8 | 19 | 6 | 9 | 8 | 19 |
| 3 4 | 19 | 15 | 12 | 14 | 19 | 15 | 12 | 14 | 19 | 15 | 12 | 14 |
| 3 5 | 12 | 15 | 11 | 20 | 12 | 15 | 11 | 20 | 12 | 15 | 11 | 20 |
| 3 6 | 26 | 23 | 15 | 21 | 26 | 23 | 15 | 21 | 26 | 23 | 15 | 21 |
| 3 7 | 10 | 12 | 9 | 7 | 10 | 12 | 9 | 7 | 10 | 12 | 9 | 7 |
| 3 8 | 29 | 25 | 20 | 19 | 29 | 25 | 20 | 19 | 29 | 25 | 20 | 19 |
| 3 9 | 23 | 24 | 15 | 17 | 23 | 24 | 15 | 17 | 23 | 24 | 15 | 17 |
| 4 0 | 12 | 13 | 11 | 20 | 12 | 13 | 11 | 20 | 12 | 13 | 11 | 20 |
| 4 1 | 8 | 8 | 9 | 8 | 8 | 8 | 9 | 8 | 8 | 8 | 9 | 8 |
| 4 2 | 12 | 14 | 8 | 9 | 12 | 14 | 8 | 9 | 12 | 14 | 8 | 9 |
| 4 3 | 30 | 27 | 30 | 22 | 30 | 27 | 30 | 22 | 30 | 27 | 30 | 22 |

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|----|---|---|---|----|---|---|---|----|---|---|
| 4 | 7 | 10 | 9 | 7 | 7 | 10 | 9 | 7 | 7 | 10 | 9 | 7 |
| 4 | | | | | | | | | | | | |
| 4 | 9 | 7 | 9 | 7 | 9 | 7 | 9 | 7 | 9 | 7 | 9 | 7 |
| 5 | | | | | | | | | | | | |

| № | Бал За Холмсом та Раге | Ступінь опорності стресу | Бал За С. Баднером | Новизна | Складність | Нерозв'язніс ть | Бал За Д.А. Леонт'є вим |
|----|---------------------------------|--------------------------------|--------------------------|---------|------------|--------------------|----------------------------------|
| 1 | 140 | Велика | 27 | 4 | 10 | 13 | 17 |
| 2 | 290 | Порогова | 37 | 15 | 7 | 15 | 37 |
| 3 | 168 | Висока | 57 | 14 | 22 | 21 | 57 |
| 4 | 305 | Низька | 32 | 14 | 15 | 3 | 32 |
| 5 | 170 | Висока | 27 | 7 | 9 | 11 | 27 |
| 6 | 283 | Порогова | 24 | 6 | 13 | 5 | 24 |
| 7 | 198 | Висока | 97 | 22 | 54 | 21 | 97 |
| 8 | 343 | Низька | 112 | 28 | 63 | 21 | 112 |
| 9 | 149 | Велика | 30 | 15 | 5 | 10 | 30 |
| 10 | 215 | Порогова | 25 | 5 | 15 | 5 | 25 |
| 11 | 117 | Велика | 85 | 25 | 57 | 3 | 85 |
| 12 | 230 | Порогова | 30 | 5 | 22 | 3 | 30 |
| 13 | 321 | Низька | 21 | 19 | 15 | 21 | 21 |
| 14 | 114 | Велика | 73 | 28 | 30 | 15 | 73 |
| 15 | 218 | Порогова | 18 | 4 | 11 | 3 | 18 |
| 16 | 309 | Низька | 49 | 20 | 8 | 21 | 49 |
| 17 | 218 | Порогова | 18 | 4 | 11 | 3 | 18 |
| 18 | 319 | Низька | 19 | 4 | 12 | 3 | 19 |

| | | | | | | | |
|----|-----|-----------------|-----|----|----|----|-----|
| 19 | 111 | Велика | 111 | 27 | 63 | 21 | 111 |
| 20 | 220 | Порогова | 29 | 12 | 9 | 8 | 29 |
| 21 | 208 | Порогова | 78 | 21 | 39 | 18 | 78 |
| 22 | 127 | Велика | 27 | 7 | 10 | 10 | 27 |
| 23 | 330 | Низька | 30 | 6 | 14 | 5 | 30 |
| 24 | 217 | Порогова | 27 | 4 | 10 | 13 | 17 |
| 25 | 315 | Низька | 37 | 15 | 7 | 15 | 37 |
| 26 | 218 | Порогова | 57 | 14 | 22 | 21 | 57 |
| 27 | 222 | Порогова | 32 | 14 | 15 | 3 | 32 |
| 28 | 177 | Висока | 27 | 7 | 9 | 11 | 27 |
| 29 | 126 | Велика | 24 | 6 | 13 | 5 | 24 |
| 30 | 313 | Низька | 97 | 22 | 54 | 21 | 97 |
| 31 | 217 | Порогова | 112 | 28 | 63 | 21 | 112 |
| 32 | 318 | Низька | 30 | 15 | 5 | 10 | 30 |
| 33 | 206 | Порогова | 25 | 5 | 15 | 5 | 25 |
| 34 | 219 | Порогова | 85 | 25 | 57 | 3 | 85 |
| 35 | 212 | Порогова | 30 | 5 | 22 | 3 | 30 |
| 36 | 126 | Велика | 21 | 19 | 15 | 21 | 21 |
| 37 | 310 | Низька | 73 | 28 | 30 | 15 | 73 |
| 38 | 329 | Низька | 18 | 4 | 11 | 3 | 18 |
| 39 | 323 | Низька | 49 | 20 | 8 | 21 | 49 |
| 40 | 312 | Низька | 18 | 4 | 11 | 3 | 18 |
| 41 | 208 | Порогова | 19 | 4 | 12 | 3 | 19 |
| 42 | 312 | Низька | 111 | 27 | 63 | 21 | 111 |
| 43 | 330 | Низька | 29 | 12 | 9 | 8 | 29 |

| | | | | | | | |
|----|-----|----------|----|----|----|----|----|
| 44 | 370 | Низька | 78 | 21 | 39 | 18 | 78 |
| 45 | 290 | Порогова | 27 | 7 | 10 | 10 | 27 |