

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет права, публічного
управління та національної безпеки
Кафедра психології

ВОЗНЮК РОМАН ПЕТРОВИЧ

УДК: 159.942

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
ІНДИВІДУАЛЬНІ ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ДО
СТРЕСУ У ДОРΟΣЛИХ

053 Психологія

Подається на здобуття освітнього ступеня магістра кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело.

Р. П. Вознюк

Керівник роботи

Литвинчук Алла Іванівна

кандидат психологічних наук, доцент

кафедри психології

Висновок кафедри_____

за результатами попереднього захисту:_____

Протокол засідання кафедри

№_____ від «____» _____ 2024 року

Завідувач кафедри психології

Литвинчук А.І _____ кандидат психологічних наук, доцент

(підпис)

Результати захисту кваліфікаційної роботи

Здобувач вищої освіти Вознюк Романа Петрович захистив кваліфікаційну роботу з оцінкою:

сума балів за 100-бальною шкалою_____

за шкалою ECTS_____

за національною шкалою_____

Секретар ЕК

(науковий ступінь, вчене звання)

(підпис)

ГОЛОЩУК К.В.

(прізвище, ім'я, по батькові)

АНОТАЦІЯ

Вознюк Р. П. Індивідуальні психологічні особливості адаптації до стресу у дорослих. – Кваліфікаційна робота на правах рукопису. Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра за спеціальністю 053 - Психологія. – Поліський національний університет, Житомир, 2024.

У процесі теоретичного аналізу з'ясовано, що емоційна реакція на стрес є результатом складної взаємодії низки психологічних чинників, які впливають на особистість у різноманітних життєвих ситуаціях. Встановлено, що гострі та хронічні стресові впливи не лише формують специфічні реакції організму та психіки, а й обумовлюються індивідуальними особливостями суб'єкта, його здатністю до адаптації та опірності негативним умовам.

Доведено, що психологічні особливості емоційної відповіді на стрес пов'язані з історично сформованими механізмами оброблення інформації та реагування на подразники. Природна схильність мозку до негативного сприйняття може бути домінуючою, проте контрольований розвиток стресостійкості та формування адаптивних стратегій поведінки дозволяють пом'якшувати вплив стресорів.

Представлено емпіричне дослідження особливостей емоційних реакцій на стрес. Обґрунтовано вибір методів, які відповідають меті й завданням роботи, та здійснено кількісний і якісний аналіз отриманих даних. Продемонстровано, що результати дослідження можуть бути використані практичними психологами, консультантами та фахівцями у сфері психологічної допомоги, зокрема для розробки й упровадження комплексних програм підвищення рівня емоційної стабільності та стресостійкості.

Ключові слова: емоційні реакції, стрес, психологічна стійкість, адаптація, особистість.

SUMMARY

Vozniuk R. Individual psychological characteristics of stress adaptation in adults. - Qualification work on the rights of the manuscript. Qualification work for a master's degree in speciality 053 - Psychology - Polissia National University, Zhytomyr, 2024.

In the course of theoretical analysis, it was found that the emotional reaction to stress is the result of a complex interaction of a number of psychological factors that affect the individual in various life situations. It is established that acute and chronic stressful influences not only form specific reactions of the body and psyche, but also are determined by the individual characteristics of the subject, his or her ability to adapt and resist negative conditions.

It has been proven that the psychological features of the emotional response to stress are related to the historically formed mechanisms of information processing and response to stimuli. The brain's natural tendency to negative perception can be dominant, but the controlled development of stress resistance and the formation of adaptive behavioural strategies can mitigate the impact of stressors.

An empirical study of the peculiarities of emotional reactions to stress is presented. The choice of methods that correspond to the purpose and objectives of the work is substantiated, and the quantitative and qualitative analysis of the data obtained is carried out. It is demonstrated that the results of the study can be used by practical psychologists, counsellors and specialists in the field of psychological assistance, in particular for the development and implementation of comprehensive programmes to improve emotional stability and stress resistance.

Keywords: emotional reactions, stress, psychological stability, adaptation, personality.

ЗМІСТ

АНОТАЦІЯ.....	3
SUMMARY	4
ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ЕМОЦІЙНИХ РЕАКЦІЙ НА СТРЕС У ДОРΟΣЛИХ	11
1.1 Підходи до дослідження емоційних реакцій на стрес.....	11
1.2 Особливості розвитку емоційної сфери у дорослому віці.	15
1.3 Особливості психоемоційних реакцій на стрес у дорослому віці	17
Висновок до 1 розділу.....	25
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНИХ РЕАКЦІЙ НА СТРЕС У ДОРΟΣЛИХ	26
2.1 Методичні підходи до організації досліджень психоемоційних реакцій на стрес	26
2.2 Психологічний аналіз чинників виникнення психоемоційних реакцій на стрес	29
2.3 Методи та організація дослідження	33
Висновок до 2 розділу.....	36
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНИХ РЕАКЦІЙ НА СТРЕС	37
3.1 Психологічні особливості емоційних реакцій на стрес у дорослих представників інженерно-технічних професій.....	37
3.2 Специфіка емоційних реакцій на стрес у дорослих представників гуманітарних професій	44
3.3 Рекомендації практикуючим психологам щодо роботи з психоемоційними реакціями на стрес.....	50
Висновок до 3 розділу.....	55
ВИСНОВКИ	57
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	60
ДОДАТКИ	Ошибка! Закладка не определена.

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасних реаліях людина все частіше стикається зі складними обставинами, що призводять до гострих і хронічних емоційних стресових станів. Відтак, питання стресостійкості набуває особливого значення, оскільки сьогодення нашої країни ускладнене низкою несприятливих соціально-економічних чинників: наявністю військового конфлікту, економічною нестабільністю, а також зростанням кількості дорослих, які потребують психологічної допомоги через посилення посттравматичних симптомів.

Дослідженням реагування на стрес займалися українські (М. Дяченко, Е. Ендреці, В. Корольчук, Г. Лазос, С. Максименко, С. Міщук, Я. Омельченко), зарубіжні (В. Кеннон, Е. Кречмер, К. Лішшак, Р. Лазарус, Г. Сельє) та інші психологи. Форма реагування на стресогенні фактори поступово формується у людини в процесі її безперервної взаємодії з обставинами, що включає ідентифікацію та оцінку сигналів, розробку стратегії поведінки. В цьому процесі центральне значення має саме особистісна реакція. Коли вплив зовнішніх чинників менш інтенсивний та більш розтягнений у часі, роль індивідуальних особливостей особистості стає ще помітнішою. Водночас, послідовність фізіологічних і біологічних реакцій у значній мірі залежить від індивідуальних характеристик суб'єкта.

Г. Сельє вивчав стрес як специфічну реакцію організму людини і тварин на певні вимоги (стресори). Ця відповідь є напруженням усіх захисних сил організму, мобілізацією ресурсів і, зокрема, вегетативної, нервової та ендокринної систем організму. Вчений виявив неспецифічну (тобто не пов'язану з конкретною причиною), універсальну або загальну відповідь організму на зовнішні впливи (в тому числі патологічні), яка потребує змін. Цю реакцію він спочатку назвав «загальним адаптаційним синдромом», а згодом перейменував на «стрес».

Вчений виділив три стадії стресу. Це фаза тривоги, яка виникає при першому впливі стресора); фаза резистентності, яка виникає при тривалому

впливі стресора, що вимагає підтримки захисної реакції організму; фаза виснаження (відображає порушення регуляторних механізмів захисту і механізмів адаптації).

Р. Лазарус стверджує, що психологічний стрес - це важливі для благополуччя індивіда взаємини з навколишнім середовищем, що випробовують, а в деяких випадках і перевищують наявні ресурси організму. Характер та інтенсивність стресової ситуації залежить насамперед від «ступеня невідповідності між вимогами, які ставить перед людиною конкретна діяльність, і потенціалом, яким вона володіє».

С. Максименко, говорить про те, що стрес «підхоплює» людей і призводить до виникнення всіх психосоматичних захворювань. Тривала дія подразника виснажує резерви людини і знижує її здатність протистояти стресу. Стрес може бути хронічним або гострим. У випадку гострого стресу стимулом є екстремальні ситуації, а сильний зовнішній подразник викликає дисбаланс в організмі, що призводить до захисних і пристосувальних реакцій.

За умови, що подразник продовжує свій вплив, стрес має все більшу інтенсивність, що може викликати певні зміни в організмі. Відповідно організм намагається захиститися від стресу, запобігти йому або придушити його, але організм може швидко виснажуватись, що свою чергу має ймовірність розвитку різних хвороб та навіть смерті.

А. Кросвер та К. Локвуд визначають відповіді на стрес, як індивідуальні реакції, спричинені стресовими подіями. Їй саме останні часто мають більшу значущість для людини, аніж власне стресори, причому не лише для її психологічного, а і для фізичного здоров'я. Найбільш поширена класифікація відповідей на стрес – виокремлення психологічних, поведінкових, когнітивних і фізіологічних реакцій, які можуть виникати до, під час або після впливу стресора. Своєю чергою, психологічні реакції – це специфічні емоції, викликані стресором, а також зусилля з регуляції відповідних емоцій; поведінкові реакції включають копінгові стратегії – такі, як, наприклад, паління або пошук соціальної підтримки; когнітивні реакції

передбачають оцінювання міри впливу стресора – наприклад, формування версії загрозливості змін; нарешті, фізіологічні реакції – це імунні, вегетативні, нейроендокринні та нервові зміни, пов'язані зі стресовим впливом.

А. Кросвер та К. Локвуд розуміють стресові реакції як індивідуальні реакції, викликані стресовими подіями. Причому саме остання часто є важливішою для людини, ніж сам стресор, що важливо не лише для психологічного, а й для фізичного здоров'я.

Вчені поділяють реакції на стрес на такі групи: психологічні, поведінкові, когнітивних і фізіологічних реакцій, які можуть виникати до, під час і після впливу стресора. Психологічні реакції розуміються як - специфічні емоції, викликані впливом стресових факторів, спрямовані на регулювання пов'язаних з ними емоцій; поведінкові реакції - це стратегії подолання, такі як куріння або пошук соціальної підтримки; фізіологічні реакції - це імунні, вегетативні, нейроендокринні та нейронні зміни, пов'язані зі стресовим впливом. когнітивні реакції - це формулювання версії загрозового характеру змін, наприклад, формулювання версії впливу стресора.

Соціальна і практична значущість проблеми зумовили вибір теми дослідження: «Психологічні особливості емоційних реакцій на стрес».

Мета дослідження: проаналізувати психологічні особливості емоційних реакцій на стрес.

Для досягнення мети дослідження та перевірки гіпотези було поставлено такі **завдання**:

1. Визначити основні теоретичні підходи до вивчення проблеми психологічних особливостей емоційних реакцій на стрес.
2. Проаналізувати психологічні особливості емоційних реакцій на стрес.
3. Проаналізувати психологічні особливості емоційних реакцій на стрес у дорослих представників гуманітарних та інженерно-технічних професій.

4. Розробити психологічні рекомендації щодо роботи з емоційними реакціями на стрес

Об'єкт дослідження: особливості адаптації у дорослому віці.

Предмет дослідження: психологічні особливості емоційних реакції на стрес у дорослих.

Гіпотеза дослідження: в дорослих представників інженерно-технічних професій буде спостерігатися вищий рівень стресостійкості, ніж в дорослих представників гуманітарних професій.

Теоретико-методологічна база дослідження: основні положення про стрес (Х.Вофф, Р.Лазарус, Н.Наєнко, П.Парсон, Г.Сельє,); проложення про психоемоційні стани (А.Дроздов, А.Кросвер, А.Куранов, КЛоквуд, В.Павленко); положення про розвиток особистості у дорослому віці (В.Дружинін, Л.Виготський, Г.Костюк, Л.Божович, І.Бех, М.Боришевський, Д.Ельконін).

Методи та організація дослідження: аналіз та узагальнення наукових літературних джерел. Для отримання емпіричних даних був використаний спрямований асоціативний експеримент із подальшим застосуванням факторної стратегії дослідження, опитувальник самодіагностики типу поведінки в стресовій ситуації (В.Бойко), методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (С. Норман, Д. Ендлер, Д.Джеймс, М.Паркер в адаптація Т.Крюкової).

Дослідження проводилось впродовж 2023-2024 навчального року. Загальна вибірка складала 60 осіб (представники гуманітарних та інженерно-технічних професій).

Наукова новизна та теоретичне значення дослідження:

- *розширено* теоретичні уявлення про проблему психоемоційних реакцій на стрес у дорослих представників гуманітарних та інженерно технічних професій.

- *уточнено* теоретичний зміст понять «стрес», «гостра реакція на стрес» «стресостійкість», «дистрес», «стесогенні події», «психологічні реакції на

стрес», «ступор», «психомоторне збудження», «посттравматичний стресовий розлад», «емоції», «емоційні реакції».

Практичне значення: отримані результати дослідження можуть бути використані в просвітницькій та корекційній діяльності психолога в роботі з роботодавцями та працівниками педагогічної, соціальної та інженерно-технічної сфер.

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та літератури (71 найменування) та 2 додатки. Основний зміст роботи викладено на 56 сторінках (загальний обсяг роботи – 68 сторінках). У роботі міститься 6 рисунків

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ЕМОЦІЙНИХ РЕАКЦІЙ НА СТРЕС У ДОРΟΣЛИХ

1.1 Підходи до дослідження емоційних реакцій на стрес.

В сучасному суспільстві більшість людей перебувають під впливом стресу, що викликано науково-технічним прогресом та вимогами посиленої психічної діяльності людини. Велика кількість інформації, яку необхідно переробляти, та військові дії, в свою чергу, призводять до змін у загальній структурі життя людини, що призводить до більш тривалих періодів емоційного стресу та більш коротких періодів позитивних емоційних станів. Емоційні фактори призводять до напруження і перенапруження фізіологічних систем організму, що, в свою чергу, призводить до емоційного стресу.

Підходи до дослідження психоемоційних реакцій на стрес знаходяться в центрі уваги психологічних досліджень, оскільки стрес є складною біологічною, психологічною та соціальною реакцією на небезпеку або непевність, яка вимагає від людини адаптації.

Кожна людина має свій спосіб подолання стресу, що залежить від інтенсивності та частоти впливу стресових факторів, їх сили та індивідуально-психологічних особливостей особистості. Відповідно кожен обирає для себе найбільш характерний спосіб та засобів подолання стресу.

Дослідження в цій області спрямовані на розуміння того, які фактори викликають стрес, як він впливає на психічне та фізичне здоров'я, а також на розробку стратегій протистояння стресовим ситуаціям.

Стрес має індивідуальні характеристики та особливості прояву в кожній людині. Велике коло стресорів яке включає різноманітні ситуації загрози життю, фізичному здоров'ю або образу «Я».

Один з підходів до дослідження стресу - це біофізіологічний. Цей підхід зосереджений на фізіологічних змінах, які відбуваються в організмі людини під час стресу. Дослідження включають аналіз змін у рівнях гормонів, таких як кортизол та адреналін, вивчення реакції автономної нервової системи та

вимірювання фізіологічних показників, таких як частота серцевих скорочень та кров'яний тиск.

Психологічний стрес, на відміну від біологічного стресу, може запускатися не тільки реальними але також ймовірними подіями, тобто типами, які ще не відбулися і тому в суб'єкта може виникати страх перед невідомістю. Також велику роль відіграє оцінка людиною ступеня включеності та впливу на стресову ситуацію. Стрес має певні ознаки прояву та завжди викликає певний рівень емоційної напруги.

Інший підхід - психологічний, спрямований на вивчення когнітивних та емоційних аспектів стресу. Цей підхід включає в себе дослідження психологічних механізмів, що впливають на сприйняття стресу, таких як уявлення про контроль ситуації, розуміння стресу та стратегії копіngu. Дослідження також можуть включати вивчення впливу стресу на когнітивні функції, такі як увага, пам'ять та прийняття рішень.

Для психологічних ознак стресу можуть бути характерні:

- сповільнення розумової діяльності. Може супроводжуватися проблемами або помилками в розподілі або переключенні уваги, погіршенням когнітивних процесів сприйняття, пам'яті та мислення;
- порушення координації рухів тіла та невідповідність (неадекватність) емоційних реакцій,
- зниження сенсорної чутливості, дезорганізація та пригнічення всіх видів особистої активності.

Соціальний підхід до дослідження стресу акцентує увагу на взаємодії зі стресорами в соціальному середовищі. Цей підхід досліджує роль соціальної підтримки, міжособистісних відносин та соціального середовища в стресових ситуаціях. Дослідження можуть включати аналіз впливу соціальної мережі на сприйняття та копінг зі стресом, а також вивчення стратегій взаємодії з іншими людьми для подолання стресу.

Г. Сельє виділяє три стадії стресової реакції:

- 1) мобілізація організму, яка проявляється як реакція тривоги;

2) резистентність, яка дозволяє організму успішно подолати труднощі, що виникли, без шкоди для здоров'я. У цій фазі організм стає ще більш стійким до різних шкідливих впливів (отруєння, крововтрати, втрати їжі, болю тощо), ніж у звичайному піднесеному стані;

3) втома: внаслідок тривалого впливу стресорів знижується ступінь адаптації та опірності до хвороб; резистентність: організм здатний подолати стресогенні фактори без шкоди для здоров'я.

Крім того, існують інтердисциплінарні підходи до дослідження стресу, які поєднують біологічні, психологічні та соціальні аспекти. Ці підходи враховують комплексний характер стресу та взаємозв'язок між різними його аспектами. Вони можуть включати в себе використання різноманітних методів дослідження, таких як нейроімеджинг, психометричні тести та аналіз соціальних мереж [52;53].

О. Когут вважає, що негативні емоційні стани, такі як страх, тривога, песимізм, негативізм та підвищена агресивність провокують виникнення стресу. Дослідник визначив поняття емоційного стресу, під яким розуміють негативні емоційні переживання, пов'язані з напругою і викликані дією сильних подразників, що виконують захисну функцію для тіла і психіки.

Негативні впливи біологічного та соціального середовища викликають емоційний стрес (себе первинні емоційні та поведінкові реакції) та відповідні фізіологічні зміни в організмі.

Усі ці підходи мають свої переваги та обмеження. Біофізіологічний підхід надає можливість об'єктивного вимірювання фізіологічних змін, але не враховує індивідуальні психологічні та соціальні особливості реакції на стрес. Психологічний підхід дозволяє краще зрозуміти когнітивні та емоційні аспекти стресу, але не завжди може об'єктивно виміряти їх. Соціальний підхід акцентує увагу на важливості соціального контексту, але може не враховувати індивідуальні внутрішні фактори.

У подальших дослідженнях важливо враховувати всі ці аспекти та використовувати комплексний підхід для розуміння та ефективного керування

стресом. Такий підхід дозволить розробляти ефективні стратегії протистояння стресовим ситуаціям та підвищувати загальний рівень благополуччя та добробуту в суспільстві [66].

Р. Лазарус розглядав стрес на фізіологічному, психологічному та поведінковому рівнях. Вчений виявив, що фізіологічний стрес - це безпосередня відповідь організму, яка проявляється у вигляді фізіологічних змін, як реакція на зовнішні і внутрішні стимули фізичної та хімічної природи. Під час фізіологічного стресу реакція є монотонними, тоді як при психологічному стресі реакція є індивідуальною і не завжди може бути передбачуваною.

Вчений вважає, що психологічний стрес – взаємовідносини з навколишнім середовищем, які є важливими для благополуччя індивіда, що випробовують, а в деяких випадках і перевищують наявні ресурси організму. Характер та інтенсивність стресової ситуації визначається ступенем невідповідності між вимогами, які ставить перед людиною певна діяльність, та її потенційними можливостями. В залежності від того яке значення людина надає подразнику, в результаті когнітивної інтерпретації, буде визначатись рівень його впливу [29].

Дослідження психоемоційних реакцій на стрес є постійним процесом, оскільки стрес є невід'ємною частиною життя людини в сучасному світі. Застосування інноваційних методів та інтердисциплінарних підходів може допомогти глибше зрозуміти природу стресу та розробити більш ефективні стратегії управління ним.

Один із напрямків, що варто досліджувати, - це індивідуальні різниці в уявленні про стрес та способах його копіngu. Кожна людина має унікальні переконання, цінності та досвід, які впливають на її сприйняття та реакцію на стрес. Дослідження цього аспекту може допомогти розробити індивідуалізовані підходи до управління стресом, що враховують особливості кожної конкретної особи.

Також важливо досліджувати взаємозв'язок між стресом та психічними розладами, такими як депресія та тривожність. Розуміння цього взаємозв'язку може допомогти розробити ефективніші методи профілактики та лікування цих розладів, а також покращити загальний психічний стан населення.

Крім того, важливо досліджувати роль стресу в розвитку фізичних захворювань, таких як серцево-судинні захворювання, імунодепресія та хронічний біль. Розуміння цього може допомогти розробити інтегровані підходи до здоров'я, які враховують і фізичні, і психологічні аспекти.

Можна виділити декілька до розуміння подолання стресу:

1) проблемно-орієнтований підхід, спрямований на раціональних аналіз проблеми, пов'язаний зі створенням і виконанням плану розв'язання стресової ситуації;

2) особистісно-орієнтовний підхід (емоційне реагування), супроводжується конкретними діями спрямованими на уникнення та витіснення проблеми;

3) когнітивний підхід припускає, що подолання можливе завдяки реалістичній оцінці ситуації та використанню особистого досвіду [36].

Отже, можна сказати, що підходи до дослідження психоемоційних реакцій є складним та різностороннім процесом, який включає в себе низку різноманітних теорій, методів та підходів. Дослідження в цій області спрямовані на розуміння того, які фактори викликають стрес, як він впливає на психічне та фізичне здоров'я, а також на розробку стратегій протистояння стресовим ситуаціям та підвищенню якості життя людини.

1.2 Особливості розвитку емоційної сфери у дорослому віці.

Розвиток емоційної сфери у дорослому віці є складним та багатограним процесом, що включає в себе як індивідуальні, так і загальні тенденції. Психологічні дослідження показують, що емоційна сфера в дорослому віці може зазнавати значних змін, які впливають на загальний психічний стан і якість життя.

Перш за все, важливо відзначити, що дорослий вік характеризується певною стабільністю в емоційній сфері. Це означає, що основні

характеристики емоційного реагування вже сформовані, а індивідуальні реакції на стрес та позитивні події можуть бути менш інтенсивними порівняно з юнацьким віком. Однак, це не означає, що емоційний розвиток зупиняється - він просто набуває іншої динаміки.

Зміни в емоційній сфері дорослих часто пов'язані з життєвими переходами та подіями, такими як втрата роботи, розлучення, втрата близької людини або вихід на пенсію. Ці події можуть спричинити стрес та призвести до змін у відчуттях, настрої та емоціях. Наприклад, деякі дорослі можуть відчувати посилення позитивних емоцій через нові можливості, які вони отримують у зв'язку зі змінами у своєму житті, тоді як інші можуть відчувати стрес та тривогу перед невідомим майбутнім.

Крім того, емоційний розвиток у дорослому віці може бути пов'язаний з фізіологічними змінами, що відбуваються в організмі з віком. Наприклад, зменшення рівня різних гормонів, таких як естроген та тестостерон у жінок та чоловіків відповідно, може впливати на емоційну стабільність та настрої.

Також важливо враховувати індивідуальні різниці у розвитку емоційної сфери дорослих. Деякі люди можуть мати природну схильність до позитивного мислення та оптимізму, тоді як інші можуть бути схильні до тривоги та песимізму. Ці індивідуальні різниці можуть бути обумовлені як генетичними факторами, так і життєвими досвідами.

У вирішенні питань, пов'язаних з розвитком емоційної сфери в дорослому віці, важливо враховувати індивідуальні потреби та контекст. Психологічна підтримка, соціальна підтримка та психотерапія можуть бути корисними інструментами для допомоги дорослим у подоланні емоційних труднощів та збереженні психічного здоров'я.

Отже, розвиток емоційної сфери в дорослому віці - це процес, який відбувається протягом усього життя та включає в себе як індивідуальні, так і загальні тенденції. Розуміння цих процесів може допомогти вирішувати питання, пов'язані з емоційним благополуччям та психічним здоров'ям дорослих.

Дослідження емоційного розвитку у дорослому віці також може звертати увагу на роль культурних та соціальних чинників у формуванні емоційних відгуків та виразів. Культурні норми, цінності та очікування можуть впливати на те, які емоції розглядаються як прийнятні або неприйнятні в певному соціокультурному контексті, а також на те, як емоції виражаються та розуміються в міжособистісних відносинах.

Наприклад, у деяких культурах може існувати більший емоційний вираз та експресія, тоді як у інших культурах може переважати стриманість та контроль емоцій. Розуміння цих культурних відмінностей може допомогти психологам краще розуміти емоційний розвиток у дорослому віці та розробляти культурно чутливі методи психотерапії та психологічної підтримки.

Крім того, емоційний розвиток у дорослому віці може бути пов'язаний зі змінами у сфері міжособистісних відносин. Зі зростанням віку, люди можуть переглядати свої погляди на дружбу, кохання та родинні стосунки, що впливає на їх емоційне благополуччя та задоволення від взаємодії з іншими людьми.

У подальших дослідженнях важливо враховувати різноманітність факторів, які впливають на емоційний розвиток у дорослому віці, а також їх взаємозв'язок та взаємодію. Це може включати в себе як внутрішні фактори, такі як генетичні особливості та індивідуальні характеристики особистості, так і зовнішні впливи, такі як культурні, соціальні та фізичні чинники.

У цілому, розвиток емоційної сфери у дорослому віці є складним та різностороннім процесом, який включає в себе групи та взаємозв'язки. Розуміння цього процесу є ключовим для розробки ефективних стратегій психологічної підтримки та психотерапії, які сприяють психічному здоров'ю та благополуччю дорослих.

1.3 Особливості психоемоційних реакцій на стрес у дорослому віці

Особливості психоемоційних реакцій на стрес у дорослих представляють собою важливий об'єкт дослідження в психології, оскільки стресові ситуації є невід'ємною частиною життя кожної людини і можуть впливати на її психічне та фізичне здоров'я. Дорослі відрізняються від

підлітків та дітей у більшій стабільності своєї психоемоційної сфери, але разом з тим вони також можуть демонструвати своєрідні реакції на стресові події.

Дослідники N. Endler та J. Parker виділили провідні стилі копінг-поведінки особистості в стресовій ситуації:

- проблемно-орієнтований (людина починає виконувати аналіз проблеми та пошук способів її вирішення; оцінка часових ресурсів; аналіз власного досвіду з вирішення схожих проблем; встановлення контролю над ситуацією);
- емоційно-орієнтований (проживання проблеми, пригнічення негативних емоцій або емоційне реагування на стресор);
- уникнення (може проявлятися як переключення уваги; соціальне відволікання, як соціальної підтримки; власне відволікання, як спосіб уникнення дій спрямованих на розв'язання проблеми) [62].

Однією з особливостей психоемоційних реакцій на стрес у дорослих є індивідуальні різниці в сприйнятті та реагуванні на стресові події. Кожна особистість має свої власні психологічні особливості, які впливають на її сприйняття та відповідь на стрес. Наприклад, люди з високим рівнем нейротизму можуть мати тенденцію до перебільшення стресових ситуацій та демонструвати більшу емоційну реакцію, тоді як люди з високим рівнем резилієнтності можуть легше адаптуватися до стресу.

М. Фрідман виокремлює два типи реагування на стрес людиною:

1) тип А: постійна боротьба, прояв агресії, прояв невербальних та фізіологічних реакцій (різка зміна міміки, жестів, зміна кольору обличчя, активністю та агресивністю в суперечці);

2) тип В проявляється спокоєм, безтурботністю та врівноваженості на поведінковому рівні.

Дослідники припускають, що люди яким притаманні емоційно-моторні патерни мають вищий рівень стереотипності та ригідності поведінки в стресових ситуаціях. Їм набагато легше перебувати в стабільності та спокої.

Носії типу В мають вищий рівень гнучкості під час прийняття рішень. Мають вищі адаптивні здібності в непередбачуваних ситуаціях та в ситуаціях невизначеності.

Лімбічна система представлена медіальними відділами скроневої, лобової і тім'яної часток, а також мигдалиною, перегородкою, преоптичною смугою, гіпоталамусом, преоптичною зоною, мозочком і поясною звивиною в середньому мозку. Периферична ефекторна частина включає вегетативну нервову систему, Внутрішні органи, що знаходяться під її контролем.

Таламус (центр образів і звуків), під впливом стресора оцінює розмір, форму, колір, гучність, тон і звук і передає їх в кору головного мозку. Кора отримує оцінені сигнали і розпізнає те, що мозок бачить і чує. Крім того, префронтальна кора може «вимкнути» тривогу, якщо загрози немає [65].

Виділяють два основних розлади пов'язані з травмою та стресом: гострий стресовий розлад і посттравматичний стресовий розлад. Основними ознаками, які можна виділити: травматична подія, яка включає фактичну або загрозливу смерть; повторне переживання травматичної події (румінації, галюцинації), уникнення нагадувань та гіперзбудження. Часові рамки для гострого стресового розладу коротші (від двох днів до чотирьох тижнів), а посттравматичного стресового розладу від одного до шести місяців. Як наслідок може виникати збільшення вживання психоактивних речовин, суїцидальні нахили та самопошкоджуюча поведінка, проблеми зі сном і розладів харчування [60;64].

Зв'язок емоцій з реакціями організму є основою психофізіологічних теорій емоцій. Емоційні реакції, на будь які зовнішні та внутрішні впливи та подразнення супроводжуються яскраво вираженими вегетативно-соматичними змінами. Соматичні прояви емоцій мають індивідуальний прояв, що залежить від загальної реактивності та збудливості систем організму.

Функціональні зміни стану органів і організму в цілому є важливою складовою в біологічному виразі певної емоції. Емоції не тільки можуть

супроводжуватись зниженням рівня самовладання і усвідомлення. Переважно величезне напруження емоцій пов'язане з вищим рівнем діяльності особистості. Воно сприяє, як правило, творчим досягненням людини. Характер емоційних реакцій, їх виразність залежать від властивостей особистості. Саме тому особливе місце займає питання про пристосування особистості і організму до емоцій та їх впливів. Патологічні афективні реакції виникають зазвичай не у здорових людей, а, переважно, у особистостей патологічних (психопати, епілептоїди та ін.).

Підвищена афективна збудливість може бути властива також особам, що страждають невротичними станами, атеросклерозом та психозами. Протилежну картину становить притуплення емоційності (більш чи менш вираз-на байдужість по відношенню до явищ і фактів життя). Особливі прояви емоційного стану виявляються при душевних захворюваннях, особливо при захворюванні психозами і неврозами, що викликає реакції і стани страху, тривоги, гніву. Це, в свою чергу, може викликатися також підвищенням тону симпатичної нервової системи. Емоційні відносини характеризують емоційну вибірковість чи зв'язок емоцій певного характеру з певними особами, об'єктами чи процесами. Їх медичне значення полягає в тому, що вони можуть бути джерелом тяжких патогенних переживань, хворобливих станів, які, в свою чергу, можуть призвести до зміни стосунків між людьми. Емоційні реакції в здоровій людини минають, залишаючи слід у формі їх умовно-рефлекторного тимчасового зв'язку з ситуацією, в якій вони виникли. Але повторення подібних реакцій зміцнює схильність до виявлення певного виду емоцій (позитивних чи негативних, стеничних чи астеничних). Так, наприклад, повторна емоційна реакція страху викликає боягузтво (боязливість) як компонент характеру особистості.

Іншою особливістю є вплив попереднього досвіду на стресові реакції у дорослих. Особи, які вже мали досвід подібних стресових ситуацій у минулому, можуть мати більшу здатність управляти стресом та швидше адаптуватися до нових умов. Однак, це не завжди так, оскільки попередні

стресові досвіди також можуть призвести до формування стресових поведінкових шаблонів, які ускладнюють подолання нових стресорів.

Третьою особливістю є роль соціального середовища та підтримки у стресових ситуаціях для дорослих. Наявність підтримки від родини, друзів, колег чи професійних психологів може відігравати важливу роль у зменшенні негативних наслідків стресу та сприяти більш успішному подоланню стресових ситуацій. Соціальна підтримка може проявлятися як емоційна підтримка, практична допомога або можливість поділитися своїми думками та почуттями.

Стрес у вигляді сукупності зовнішніх впливів, тобто, стрес-чинників, сприймаються особистістю як надмірні вимоги та створюють загрозу самоповазі, самооцінці, викликаючи відповідну емоційну реакцію, яка супроводжується станом тривоги різної інтенсивності прояву.

Усі поведінкові реакції на стрес можна розділити на два полюси: реакцію втечі (зазвичай несвідому) і реакцію боротьби або втечі (зазвичай свідому), причому вибір між боротьбою і втечею є інстинктивним, зумовленим генетичними факторами і соціальним навчанням. Основна функція реакції замирання - орієнтуватися в стресових ситуаціях. Наступні реакції мають два полюси: страх (втеча) і гнів (боротьба).

Оскільки несвідомі реакції в першу чергу спрямовані на уникнення вирішення стресових ситуацій, нас цікавить вивчення свідомих стратегій подолання стресу, тобто копінг-стратегій. Спрямованість копіngu задають психологічні захисти, які формуються в кінці онтогенезу і зміцнюються в процесі накопичення життєвого досвіду. Спектр стратегій, що використовуються людьми в процесі подолання зовнішніх труднощів, визначається структурою домінуючих типів психологічного захисту, що формуються в ранньому дитинстві.

Домінуючі захисні механізми впливають як на когнітивну оцінку стресових подій, так і на вироблення відповідних копінг-стратегій. Негативні

наслідки переживання складних життєвих обставин дещо пом'якшуються та нівелюються адаптивними копінг-стратегіями. [55].

Дослідження психоемоційних реакцій на стрес у дорослих також включає вивчення стратегій копіngu, які вони використовують для подолання стресу. Деякі дорослі можуть віддавати перевагу активним стратегіям, таким як проблемне розв'язання та пошук підтримки, тоді як інші можуть віддавати перевагу пасивним стратегіям, таким як ухилення від проблеми або відволікання.

Стресові події викликають дуже сильні емоції, які активують захисні механізми для підтримки гомеостазу людини, адаптації та переживання травми. Механізми психологічного захисту зазвичай є автоматичними та несвідомими і відрізняються від копінг-стратегій - навичок і методів, які формуються та свідомо застосовуються в умовах стресу.

Копінг - це когнітивні, емоційні та поведінкові стратегії, які люди використовують, щоб впоратися з подіями та стресами у своєму житті [15].

Низка досліджень підтвердила, що жінки частіше обирають емоційно-орієнтований копінг, а чоловіки - проблемно-орієнтований. Ця різниця свідчить про те, що гендер визначає вибір копінг-поведінки. Деякі дослідження також підтверджують зв'язок між мускулатурою та проблемно-орієнтованим копінгом [31;68].

A.Miller та Ch. Raison виокремили теорію, яка пояснює зв'язок стресу з процесом виникнення депресії та зниження імунітету. Вчені вважають, що депресія виникла під час розвитку імунної системи, щоб знизити смертність від інфекцій за рахунок адаптивної поведінки, такої як швидка втома, соціальна пасивність і зниження апетиту.

Вчені розділяють стрес на корисний і шкідливий. Корисний стрес називають евстресом, який супроводжується позитивними емоційними переживаннями, пов'язаними з радісними новинами, досягненнями, закоханістю. Даний вид стресу має функцію мобілізації, підвищує впевненість та рівень суб'єктивного благополуччя [56].

Шкідливий стрес називається дистресом, що супроводжується негативними емоційними станами, зниженням стійкості людини до несприятливих умов та можуть викликами зниження імунітету та захворювання. При затяжному дистресі погіршується діяльність, яка вимагає вольових зусиль, що в свою чергу не дозволяє людині самотійно подолати загрозові обставини без негативних наслідків для організму. При хронічному дистресі важливість мотивації переорієнтовується: мотивація, яка раніше спонукала до діяльності, стає гальмівною, і навпаки. Якщо вплив стресора є нестерпним, може виникнути навіть відраза до самої діяльності [52].

Додатковою особливістю є вплив стресу на фізіологічний стан дорослих. Стрес може спричиняти зміни в роботі автономної нервової системи, гормональному фоні та імунній системі, що може призводити до різноманітних фізіологічних реакцій, таких як підвищений кров'яний тиск, збільшення рівня кортизолу та інші.

З фізіологічної точки зору, коли виникають стресові ситуації, гіпоталамус активується і спрямовує кору надниркових залоз на виконання адаптаційних функцій. Гіпоталамус підвищує активність симпатичної нервової системи, а кора надниркових залоз виділяє антистресові гормони. Симпатична нервова системи має свою дуже важливу роль, допомогти організму вижити в кризовій ситуації, забезпечуючи йому стільки ресурсів, скільки необхідно для боротьби або втечі. Коли запаси енергії в організмі вичерпуються, парасимпатична нервова система, яка відповідає за зберігання ресурсів, активується під час процесу споживання їжі, сну та відпочинку.

Загалом, психоемоційні реакції на стрес у дорослих є складним інтерактивним процесом, який визначається рядом індивідуальних, соціальних та фізіологічних чинників. Розуміння цих особливостей є важливим для розробки ефективних стратегій управління стресом та підтримки психічного здоров'я дорослих.

Крім того, важливо враховувати різноманітні стресори, які можуть впливати на дорослих, включаючи робочі та професійні навантаження, сімейні

конфлікти, фінансові проблеми, здоров'язберігаючі питання та інші життєві події. Кожна стресова ситуація може мати свої власні особливості та вимагати індивідуалізованого підходу у керуванні нею.

Отже, можна зробити висновок про те, що психоемоційних реакцій на стрес у дорослих мають різноманітний характер виникнення та прояву. Вивчення реакцій на стрес надає нам можливість для ефективної розробки програм підтримки та корекції психоемоційного стану людини. З віком зростає вікова зумовленість суб'єктивної оцінки стресових подій, особливо гостро переживаються події, що змінюють плин звичного життя в кожний віковий період; легше суб'єктивно сприймаються та переживаються події, в яких є досвід подолання при проходженні вікових етапів становлення особистості.

Висновок до 1 розділу

Підходи до дослідження психоемоційних реакцій є складним та різностороннім процесом, який включає в себе низку різноманітних теорій, методів та підходів. Дослідження в цій області спрямовані на розуміння того, які фактори викликають стрес, як він впливає на психічне та фізичне здоров'я, а також на розробку стратегій протистояння стресовим ситуаціям та підвищенню якості життя людини.

Особливості психоемоційних реакцій на стрес у дорослих представляють собою важливий об'єкт дослідження в психології, оскільки стресові ситуації є невід'ємною частиною життя кожної людини і можуть впливати на її психічне та фізичне здоров'я.

З віком зростає вікова зумовленість суб'єктивної оцінки стресових подій, особливо гостро переживаються події, що змінюють плин звичного життя в кожному віковий період; легше суб'єктивно сприймаються та переживаються події, в яких є досвід подолання при проходженні вікових етапів становлення особистості

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНИХ РЕАКЦІЙ НА СТРЕС У ДОРΟΣЛИХ

2.1 Методичні підходи до організації досліджень психоемоційних реакцій на стрес

Проведення досліджень психоемоційних реакцій на стрес вимагає використання методичних підходів, які забезпечують наукову обґрунтованість, точність та достовірність отриманих результатів. Ефективні методичні підходи сприяють розумінню природи стресу та його впливу на психічне та фізичне здоров'я людини, що дозволяє розробляти ефективні стратегії управління стресом та підтримувати психологічне благополуччя.

Один із методичних підходів до організації досліджень психоемоційних реакцій на стрес - це використання стандартизованих психологічних шкал та інструментів для вимірювання стресу та його наслідків. Такі шкали дозволяють об'єктивно оцінювати рівень стресу, емоційні реакції, адаптаційні стратегії та інші психологічні параметри, що дозволяє порівнювати результати досліджень та встановлювати закономірності.

Насамперед, слід звернути увагу на діагностичне інтерв'ю. Це низка психологічних методів, спрямованих на дослідження особистісних характеристик, мотивацій, інтересів та інших якостей людини. Цей метод широко використовується в психотерапії, особливо на її ранніх етапах, оскільки є одночасно і діагностичним інструментом, і має психотерапевтичний потенціал.

За результатами експериментальних досліджень американські вчені Д.Холмс і К. Рейдж дійшли висновку, що вплив стресу на людину залежить не лише від її індивідуальних особливостей, а й від частоти та інтенсивності впливу самого стресора. Для визначення стресового навантаження людини дослідники розробили шкалу для визначення стресостійкості та соціальної адаптації. Там кожній значущій життєвій події присвоюється певна кількість балів відповідно до ступеня її стресогенності; методика самооцінки

емоційного стану, розроблена А. Вессманом і Д. Ріксом, призначена для визначення емоційного стану і здатності швидко відновлювати емоційні ресурси в стресових ситуаціях. [38].

Ще одним методичним підходом є використання діагностичних інтерв'ю та спостереження за психоемоційними реакціями на стрес. Цей підхід дозволяє дослідникам отримати глибше розуміння індивідуальних особливостей реакцій на стрес, виявити складні взаємозв'язки між різними аспектами психічного стану та зовнішніми факторами.

Також значимим методичним підходом є використання фізіологічних методів дослідження, таких як вимірювання рівня гормонів стресу, серцевої активності, електроенцефалограми та інших показників фізіологічної реакції на стрес. Ці методи доповнюють психологічні дані та надають можливість отримати об'єктивні дані про фізіологічні зміни, що відбуваються під час стресових ситуацій.

К.Ізард розробив шкалу диференціальних емоцій (Differential Emotions Scale), як інструмент самозвіту, призначений для оцінки вираження індивідом основних емоцій та їх комплексів. Ця шкала представляє собою набір емоційних термінів, які згрупованих в дев'ять факторів (інтерес, радість, здивування, сум, гнів, відраза, сором, страх і збентеження), які К. Ізард інтерпретував як базові емоції. В основі методики лежить теорія диференціальних емоцій К. Ізарда, згідно з якою окремі емоції є мотиваційними процесами і по-різному переживаються різними людьми.

Опитувальник для діагностики ПТСР за DSM5 (PCL-5) призначений для моніторингу симптомів під час і після лікування, ідентифікації пацієнтів з ПТСР і постановки попереднього діагнозу. Опитувальник складається з 20 пунктів, які обстежуваний оцінює за 5-бальною шкалою, де 0 - «зовсім не буває», а 4 - «буває дуже часто». Заповнення анкети займає у пацієнта 5-10 хвилин. Після того, як пацієнт відповів на всі питання, фахівець підраховує загальний бал. Визначається як загальний бал ПТСР, так і ступінь вираженості симптомів у кожному кластері (згідно з DSM-5) [62].

Госпітальна шкала тривоги та депресії (HADS) Ця шкала була розроблена А. Zigmond та R. Snaith для виявлення та оцінки вираженості депресії та тривоги в загальній практиці. Перевагами цієї шкали є простота її використання та обробки, і вона рекомендована для застосування в загальній медичній практиці для первинного виявлення тривоги і депресії у пацієнтів. Опитувальник призначений для осіб віком від 17 років і старше. Госпітальна шкала тривоги та депресії містить 14 пунктів, кожен з яких має чотири варіанти відповідей, що відображають ступінь посилення відповідних симптомів [38;61].

Психологічна діагностика копінг-механізмів (Е. Хайм) дозволяє дослідити 26 ситуативних варіантів копіngu (типи поведінки, подолання складних ситуацій, подолання стресу), розділених на три основні сфери психічної діяльності (когнітивні копінг-механізми, емоційні копінг-механізми та поведінкові копінг-механізми).

Необхідно також враховувати контекстуальні особливості досліджень психоемоційних реакцій на стрес. Це включає в себе врахування культурних, соціальних та індивідуальних особливостей, які можуть впливати на сприйняття та виявлення стресу. Наприклад, культурні норми, релігійні переконання, соціальний статус та інші фактори можуть впливати на способи виявлення та виявлення стресу у різних груп населення.

Опитувальник «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях (CISS)» за Д. Ендлер, Дж. Паркером, С. Норман, Д. Джеймс, адаптація Т. Крюкової. Досліджуваному пропонується оцінити наскільки часто він реагує саме так у стресовій ситуації за п'ятибальною шкалою (від «ніколи» до «дуже часто»). Методика спирається на чотирьохфакторну модель копінг-поведінки та визначає три виміри копінг-стратегії: орієнтація на проблему (адаптивний вид копіngu, коли ситуації оцінюються як мінливі; при цьому зосередженість зберігається, а емоції контролюються), орієнтація на емоції (вторинний адаптивний стиль контролю, коли ситуації оцінюються як незмінні; в довгостроковій перспективі можуть посилити депресію та тривогу), орієнтація

на уникнення (що поділяється на відволікаючий та соціально-відволікаючий копінг). При цьому, відволікаючий уникаючий копінг це короткострокова адаптація до неконтрольованих проблем, що передбачає переключення уваги з проблеми; а соціальне відволікання чи уникнення соціального характеру передбачає пошук соціальних зв'язків у стресових ситуаціях для відволікання чи допомоги (ця стратегія адаптивна короткочасно та у довгостроковій перспективі ефективна для вирішення проблем).

Методика самооцінки емоційного стану Вессмана-Рікса Методика самооцінки емоційного стану Вессмана-Рікса була розроблена американськими психологами А. Вессманом і Д. Ріксом. Вона являє собою досить простий опитувальник для самооцінки емоційних станів (скорочений варіант наведено нижче). Вимірювання в цій методиці відбувається за 10-бальною системою. [35].

Усі ці методичні підходи до організації досліджень психоемоційних реакцій на стрес є важливими для забезпечення наукової обґрунтованості та достовірності результатів. Вони дозволяють отримати повніше розуміння природи стресу та його впливу на психічне та фізичне здоров'я людини, що є ключовим для розробки ефективних стратегій управління стресом та підтримки психологічного благополуччя.

2.2 Психологічний аналіз чинників виникнення психоемоційних реакцій на стрес

Психоемоційні реакції на стрес є складними та багатогранними явищами, які виникають в результаті взаємодії різних факторів на різних рівнях людського функціонування. Психологічний аналіз цих чинників є ключовим для розуміння та ефективного управління стресом.

Одним з основних факторів виникнення психоемоційних реакцій на стрес є особистісні особливості людини. Індивідуальні риси особистості, такі як рівень нейротизму, екстраверсії, згуртованості, конфліктності та інші, можуть визначати, як людина сприймає та реагує на стресові ситуації. Наприклад, особи з високим рівнем нейротизму можуть бути більш схильними

до переживання стресу та вияву емоційної нестійкості, тоді як особи з високим рівнем резильєнтності можуть краще адаптуватися до стресових ситуацій.

Середовище життя і праці може викликати численні стресові фактори. Ці причини можуть бути локальними або глобальними. До першої групи локальних причин належать проблеми в сім'ї, важка робота і транспорт. Глобальні стресори - це навколишнє середовище. У цьому випадку шкідливі умови навколишнього середовища безпосередньо не впливають на людину, але викликають стрес через тривале занепокоєння ними. Якщо людина змиритися з небажаними умовами життя або знайде способи їх кардинально змінити, рівень стресу можна значно знизити.

Суб'єктивні причини стресу. Серед причин виникнення стресу особливо важливе місце займають:

- вроджені фізичні особливості та досвід раннього дитинства (наприклад, генетична схильність, особливості перебігу вагітності та пологів, досвід раннього дитинства, травматичні переживання в ранньому дитинстві) батьківський сценарій;
- особистісні характеристики (риса особистості, такі як особистість, емоційність, невротичність, підвищена агресивність, підвищена тривожність, конфронтаційні тенденції, підвищена чутливість, імпульсивність);
- рівень самооцінки (наприклад, негативна самооцінка зі схильністю до самозвинувачення підвищує рівень стресу);
- спрямованість особистості, установки та цінності;
- фактори соціального середовища (соціальні та робочі соціальні та виробничі умови, звичне соціальне оточення тощо) [40].

Когнітивні фактори (наприклад, рівень чутливості, здатність аналізувати власний стан і фактори навколишнього середовища, минулий досвід, прогнози на майбутнє).

Особистісні передумови стресу. Важливою частиною особистісних передумов стресу та факторів, що підвищують схильність до стресу, є набір особистісних установок, до найпоширеніших з яких належать:

- негативні узагальнюючі установки: сприйняття того, що один невдалий випадок поширюється на всі інші невдачі випадки узагальнюючі, визнаючи, що це стосується і всіх інших невдалих випадків (ніколи, завжди, ніхто і т.д.);
- установка обов'язку: коли хтось або щось має щось зробити для іншого (я винен, я повинен і т.д.);
- установка жорсткої альтернативи.

Чутливість до стресу, одна з істотних особистісних передумов виникнення і переживання стресу, полягає в позитивному/негативному характері ставлення особистості, тобто схильності бачити погане і хороше в явищах навколишнього світу.

Крім того, важливо враховувати роль досвіду та попередніх життєвих подій у формуванні психоемоційних реакцій на стрес. Попередні стресові досвіди, в тому числі травматичні події чи негативні життєві події, можуть впливати на те, як людина сприймає та відповідає на нові стресори. Наприклад, особи, які мають досвід дитинства з великою кількістю стресових ситуацій, можуть мати підвищену вразливість до стресу в дорослому житті.

Б.Спенсер виділяє такі індивідуальні норми реагування на стрес:

а) гальмуючий тип реагування (пасивний), для якого характерні симптоми: психологічна амнезія (у дітей зустрічається втрата навичок і умінь експресивної мови), прагнення уникати нагадувань про травму, пригніченість думок і почуттів, а також уникання активності в ситуаціях, що нагадують стресогенну;

б) патологічна психофізіологічна збудливість, що виявляється в дратівливості, підвищеній лякливості, поганій концентрації уваги.

Соціальні чинники також мають велике значення для розуміння виникнення психоемоційних реакцій на стрес. Спосіб, яким соціальне середовище реагує на стрес, може впливати на індивідуальні стресові реакції.

Наявність соціальної підтримки від родини, друзів, колег або спільноти може значно полегшити подолання стресових ситуацій та зменшити їх негативний вплив на психічне здоров'я [70].

Крім того, важливо враховувати контекстуальні особливості стресових ситуацій. Це включає в себе тип стресора (наприклад, робочий стрес, сімейні конфлікти, фінансові труднощі), тривалість та інтенсивність стресу, а також індивідуальний спосіб сприйняття цих ситуацій.

Г.Базовіц, Г.Перскі та Ш. Корчін, автори міждисциплінарної моделі стресу, вважають, що стрес виникає під дією стимулів, які викликають підвищення тривоги людей і запускають безліч фізіологічних, психологічних і поведінкових реакцій. Те, чи інтерпретується ситуація як стресова, значною мірою залежить від індивідуальних особливостей людини. Встановлено, що одна й та сама ситуація може сприйматися як стресова або нейтральна різними людьми залежно від наявності або відсутності певних особистісних характеристик. Саме особистісні характеристики визначають форму реакції на стрес і ті негативні наслідки, до яких може призвести стресова ситуація. Це наочно демонструють дослідження, які виявили взаємозв'язок між певними рисами особистості та виникненням різних фізичних захворювань [20].

Дослідники неоднозначні у визначенні цих особистісних рис, пов'язуючи їх з різними факторами. Серед багатьох індивідуально-типологічних рис, що впливають на стресостійкість, можна виділити екстраверсію-інтроверсію, тривожність, агресію, фрустрацію, ригідність, екстраверсію-інтроверсію, психотизм-сензитивність і невротизм-емоційну стабільність [56].

Експериментально доведена залежність емоційної напруженості від таких індивідуальних властивостей особистості, як екстравертованість – інтровертованість. Дослідники встановили взаємозв'язок інтровертованості з погіршенням адаптації і розвитком таких соматичних захворювань як алергійний риніт, синдром хронічної втоми. В екстравертів, у зв'язку з

більшою емоційною реактивністю на індукцію позитивних емоцій підвищена (у порівнянні з інтровертами) адаптація до психологічних стресорів.

Також, важливо враховувати взаємодії між різними факторами у виникненні психоемоційних реакцій на стрес. Наприклад, особистісні риси можуть взаємодіяти з соціальними чинниками та контекстуальними особливостями стресових ситуацій, що призводить до складних психоемоційних реакцій.

Загалом, психологічний аналіз чинників виникнення психоемоційних реакцій на стрес є важливим для розуміння природи стресу та розробки ефективних стратегій управління ним. Врахування індивідуальних особливостей, досвіду, соціального контексту та взаємодії між різними чинниками допомагає створити комплексний підхід до розуміння та подолання стресу.

2.3 Методи та організація дослідження

Дослідження проводилось впродовж 2024-2025 навчального року. Загальна вибірка складала 60 осіб (30 представників гуманітарних спеціальностей: 15 педагогів; 15 психологів; та 30 представників технічних спеціальностей: 15 інженерів; 15 водіїв-механіків). Для отримання емпіричних даних був використаний спрямований асоціативний експеримент із подальшим застосуванням факторної стратегії дослідження, опитувальник самодіагностики типу поведінки в стресовій ситуації (В.Бойко), методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (С. Норман, Д. Ендлер, Д.Джеймс, М.Паркер в адаптація Т.Крюкової).

Процедура дослідження психологічних особливостей емоційних реакцій на стрес включала наступні етапи:

Перший етап – заповнення спеціально розробленого бланку, де кожен досліджуваний виділяє 5 емоційних станів, які, на його думку, він найчастіше відчуває в стресових ситуаціях. Навпроти кожного емоційного стану прописується їх особистісне тлумачення досліджуваними.

Інструкція для досліджуваного: «Назвіть 5 емоційних станів, які, на Вашу думку, ви найчастіше відчуває в стресових ситуаціях.. Навпроти

кожного емоційного стану напишіть, який особистісний зміст Ви вкладаєте в цей емоційний стан? (Як Ви розумієте цей емоційний стан? Що цей для Вас означає? Як Ви його проживаєте)».

Другий етап – дослідник визначає перелік конструктів (до 5), які у заповнених бланках зустрічаються найчастіше.

Третій етап – визначений перелік конструктів пропонується кожному досліджуваному, який оцінює частоту переживання емоційних станів в стресових ситуаціях за 5-бальною шкалою (де 5 -це дуже рідко, 4 -рідко, 3- інколи, 2- часто, 1- дуже часто).

Інструкція для досліджуваного: «Оцініть за 5-бальною шкалою як часто Ви переживаєте наведені емоційні стани в стресових ситуаціях. При цьому, оцінка 5 ставиться, коли певний емоційний стан переживається дуже рідко, оцінка 1 ставиться, коли певний емоційний стан переживається дуже часто. Оцінки не можуть повторюватися».

Четвертий етап – дослідник складає матрицю «представники гуманітарних спеціальностей / представники технічних спеціальностей х емоційні стани» (в стрічках – досліджувані, у стовпчиках – їхні оцінки за рівнем значимості кожного конструкту).

П'ятий етап – факторний аналіз та інтерпретація отриманих даних.

Шостий етап - заповнення досліджуваними бланку опитувальника самодіагностики типу поведінки в стресовій ситуації (В.Бойко).

Інструкція для досліджуваного: « За допомогою цифрового ряду визначте, якою мірою зміст кожної наведеної в опитувальнику фрази збігається з Вашою думкою, позицією. Цифра “1” означає, що Ви фактично не згодні з твердженням, “5” – повністю згодні. Підходящу для Вас цифру обведіть кружечком. Завершуючи роботу, визначте суму балів»

Сьомий етап – інтерпретація результатів та визначення типу поведінки в стресовій ситуації.

Восьмий етап - заповнення досліджуваними бланку методики дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер в адаптації Т. Крюкової).

Інструкція для досліджуваного: «Нижче наведено можливі реакції людини на різні складні чи стресові ситуації. Вкажіть, як часто Ви поводитися таким чином у важкій стресовій ситуації, і поставте відповідну цифру у бланк для відповідей (де 1- ніколи; 2- Рідко; 3-Іноді; 4-Часто; 5-Найчастіше).

Дев'ятий етап - інтерпретація результатів та визначення копінг-поведінки в стресових ситуаціях.

Висновок до 2 розділу

Загалом, можна сказати, про те, що усі ці методичні підходи до організації досліджень психоемоційних реакцій на стрес є важливими для забезпечення наукової обґрунтованості та достовірності результатів. Також, важливо враховувати взаємодії між різними факторами у виникненні психоемоційних реакцій на стрес.

Кожна людина має свій ефективний унікальний спосіб подолання стресу. Стратегії подолання можуть можна поділити на конструктивні та деструктивні. Конструктивні копінг-стратегії допомагають знизити рівень стресу і забезпечити позитивний зворотній зв'язок. Деструктивні копінг-стратегії можуть бути ефективними в управлінні або зменшенні стресу, але призводять до дисфункціональної та непродуктивної поведінки.

РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНИХ РЕАКЦІЙ НА СТРЕС

3.1 Психологічні особливості емоційних реакцій на стрес у дорослих представників інженерно-технічних професій

На основі факторно-семантичного поля, що представлено на рис.3.1., та результатів факторизації матриці «дорослі представники інженерно-технічних спеціальностей x емоційні стани» (Додаток А) проаналізуємо отримані дані.

У результаті факторного аналізу методом головних компонент виділилося 2 фактори, які пояснюють 78,42 % дисперсії (рис.3.1).

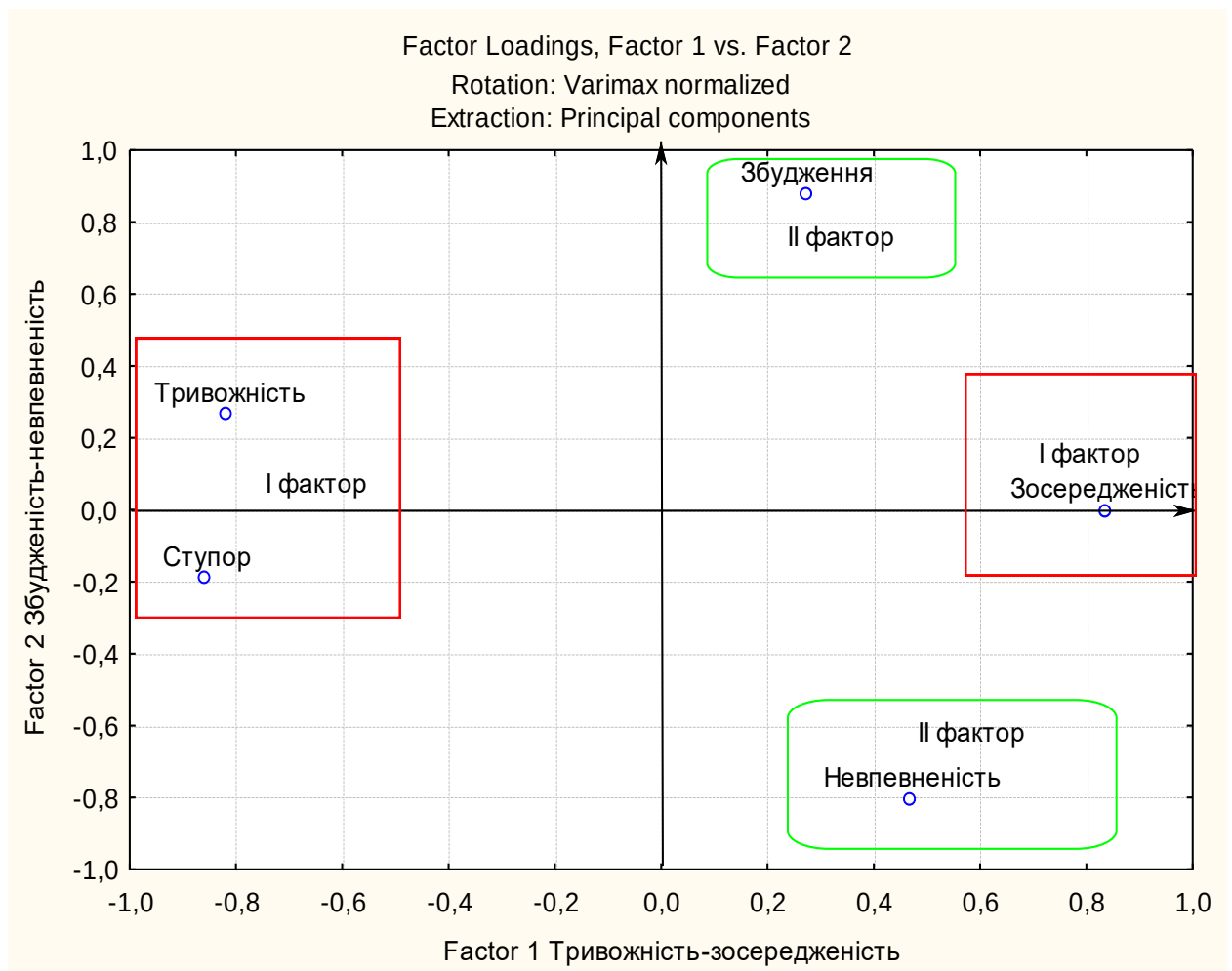


Рис 3.1. Факторно-семантичне поле емоційних станів під час стресових ситуацій у представників інженерно-технічних професій

Основу **першого фактору** складають конструкти-емоційні стани позитивного полюсу «зосередженість» (0,83) та конструкти-емоційні стани негативного полюсу «ступор» (-0,86), «тривожність» (-0,81). Враховуючи семантику виокремлених конструктів, можна назвати цей фактор як «Ступор-зосередженість». Аналізований фактор пояснює 48,76% дисперсії.

Таблиця 1.1

Внесок факторів у загальну дисперсію

Value	Eigenvalues (представники технічних професій)			
	Extraction: Principal components			
	Eigenvalue	% Total	Cumulative	Cumulative
1	2,438064	48,76128	2,438064	48,76128
2	1,483109	29,66219	3,921173	78,42347

На основі аналізу змістового наповнення виділених конструктів-емоційних станів їх можна віднести до тих, які *пов'язані з когнітивними процесами* («зосередженість»), до тих які *пов'язані з фізіологічними проявами* («ступор», «тривожність»). Віднесення конструктів-якостей до тих які *пов'язані з когнітивними процесами та фізіологічними проявами* відбувалось на основі аналізу їх семантичного значення для цієї групи досліджуваних (представників інженерно-технічних професій).

Наприклад, емоційний стан «ступор» розуміється досліджуваними як «різне оціпеніння, розсіяність уваги, відсутність здатності виконувати якусь діяльність», «заторможеність, відсутність реакцій на зовнішні подразники», «відчуття, що ти не можеш контролювати ні свої думки ні тіло; змістове наповнення емоційного стану «тривожність» окреслюється так: «відчуття, що серце вирветься на зовні і ситуація завершиться самим катастрофічним чином», «прискорене серцебиття, підвищена пітливість думки пов'язані з небезпекою», «надмірне хвилювання стосовно перебігу ситуації»; «зосередженість» тлумачиться досліджуваними як «вміння чітко та якісно виконувати поставлені задачі, попри негативний вплив ззовні», «концентрація

уваги на якійсь дії», «конкретне та чітке дотримання плану дій, без відволікання».

Таблиця 1.2

Факторні навантаження по конструктах

Виділені конструкти	Factor Loadings (Unrotated) (представники технічних професій) Extraction: Principal (Marked loadings are > ,700000)	(представники професій) components
	Factor	Factor
Ступор	-0,860679	-0,189521
Тривожність	-0,818990	0,266481
Збудженість	0,273521	0,878708
Зосередженість	0,833968	0,000404
Невпевненість	0,466382	-0,801732
Expl.Var	2,399341	1,521833
Prp.Totl	0,479868	0,304367

Таблиця 1.3

Показники інтеркореляцій між виділеними конструктами

Виділені конструкти	Correlations (представники інженерно-технічних професій) Casewise deletion of MD N=30				
	Ступор	Тривожність	Збудженість	Зосередженість	Невпевненість
Ступор	1,00	0,45	-0,35	-0,67	-0,31
Тривожність	0,45	1,00	-0,11	-0,60	-0,60
Збудженість	-0,35	-0,11	1,00	0,04	-0,46
Зосередженість	-0,67	-0,60	0,04	1,00	0,20
Невпевненість	-0,31	-0,60	-0,46	0,20	1,00

Конструкти-емоційні стани негативного полюсу «ступор» (-0,86) та «тривожність» (-0,81) корелюють на рівні $r = 0,45$. Це свідчить про помірний прямий зв'язок між цими конструктами, та їх помірну взаємозалежність та взаємозумовленість. Тобто, на думку досліджуваних, чим більше людина тривожиться, тим більша ймовірність, що в стресовій ситуації вона може переживати стан ступору.

Показники кореляційних і семантичних зв'язків між аналізованими конструктами свідчать про їх взаємовиключність. Наприклад, конструкти «ступор» (-0,86) та «зосередженість» (0,83); «зосередженість» (0,83) та «тривожність» (-0,81) корелюють на рівні $r = -0,67$ та $r = 0,60$ відповідно (помірний обернений зв'язок). На думку досліджуваних, чим більше людина тривожиться та схильна до стану ступору, тим менше зосередженою на якість діяльності може бути в стресовій ситуації.

Таким чином, конструкти-емоційні стани позитивного полюсу та конструкти негативного полюсу протиставляються одне одному. Розташування на різних полюсах аналізованих конструктів вказує на певну конфліктну неузгодженість між емоційними станами «ступор», «тривожність» з одного боку та «зосередженість», з іншого боку. Це говорить про те, що представники інженерно-технічних професій вважають, що чим більше людина зосереджена на чомусь, тим менше вона буде тривожитись та впасти в ступор в стресовій ситуації.

Другий фактор (29,66 % дисперсії) складають конструкти-емоційні стани позитивного полюсу «збудженість» (0,87) та негативного полюсу «невпевненість» (-0,80). Враховуючи семантику цих слів, можна назвати фактор – «збудженість-невпевненість».

На основі аналізу змістового наповнення виділені конструкти-емоційні стани можна віднести до тих, які пов'язані з фізіологічними проявами «збудженість» та до безпорадності («невпевненість»). Віднесення конструктів до тих які пов'язані з фізіологічними проявами та безпорадністю відбувалось на основі аналізу їх семантичного значення для цієї групи

досліджуваних. Наприклад, «збудженість» тлумачиться як «стан нервового піднесення, неспокою, хвилювання, підвищеної активності, пожвавлення», «підвищена активність, енергійність в поєднанні з прискореним серцебиттям», «бажання проявляти агресію та вивільняти енергію»; конструкт «невпевненість» дорослі пояснюють як «внутрішній страх, відчуття відсутності сил, нездатність прийняти рішення», «страх не правильно щось зробити».

Разом з тим, показники кореляційних і семантичних зв'язків між аналізованими конструктами-емоційними станами свідчать про їх взаємовиключність. Конструкти-емоційні стани «збудженість» (0,87) та «невпевненість» (-0,80) корелюють на рівні $r = -0,46$, що свідчить про помірний обернений зв'язок та їх взаємовиключність. Це може свідчити про те, що досліджувані, представники інженерно-технічних професій вважають, що чим більше невпевнена людина під час стресу, тим менше вона буде збуджена.. Оскільки акцент увагу буде переключатись на власні дії та можливість їх виконання.

Загалом, у структурі емоційних станів під час стресових ситуацій для представників інженерно-технічних професій вираженими є емоційні стани *пов'язані з когнітивними процесами* («зосередженість»), до тих які *пов'язані з фізіологічними проявами* («ступор», «тривожність», *збудженість*) та ті, які *та пов'язані з безпорадністю* («невпевненість»).

Взаємозумовленими є такі конструкти-емоційні стани як «ступор» та «тривожність».

Взаємовиключними є такі конструкти-емоційні стани як «ступор» та «зосередженість»; «тривожність» та «зосередженість»; «збудженість» та «невпевненість»; «прийняття себе» та «сміливість»; «прийняття себе» та «креативність»; «прийняття себе» та «комунікабельність»; «раціональність» та «незалежність»; «самоповага» та «незалежність»; «самоповага» та «впевненість».

Виявлена конфліктна неузгодженість між виділеними конструктами ймовірно пов'язана з усвідомленням представниками гуманітарних професій реальних та бажаних якостей самоактуалізованої особистості. Тому такі якості як «сміливість», «креативність», «комунікабельність», «незалежність», «впевненість», «працьовитість» виступають швидше як ідеальні, бажані характеристики, які хотіли б бачити ці досліджувані в образі самоактуалізованої особистості.

За опитувальником самодіагностики типу поведінки в стресовій ситуації (В. Бойко) можна сказати, що представники інженерно-технічних професій більше схильні до поведінки за типом В. Особистості типу В характеризуються відсутністю агресивності в міжособистісних стосунках, відчуттям повільного плину часу, зазвичай неконкурентні, розслаблені, неквапливі та спокійні. Цей тип людей має здатність зберігати самоконтроль і розслаблятися.



Рис 3.2. Тип поведінки в стресовій ситуації у представників інженерно-технічних професій

Описана поведінка може бути пов'язана зі специфікою професії, оскільки люди інженерно-технічних професій потребують високої концентрації уваги та швидкого реагування в стресовій ситуації з дотриманням завченого алгоритму.

Таблиця 1.4.

*Копінг-стратегії поведінки в стресових ситуаціях в представників
інженерно-технічних спеціальностей*

Копінг-стратегії	Рівень прояву за шкалою, % осіб		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Проблемно-орієнтований копінг			34%
Емоційно-орієнтований копінг	10%		
Копінг уникнення		23%	
Відволікання (уникнення)	10%		
Соціальне відволікання (уникнення)		23%	

За результатами опитувальника копінг-поведінки в стресових ситуаціях (за Д. Ендлер, Дж. Паркером, С. Норман, Д. Джеймс, адаптація Т. Крюкової) було виявлено, що у досліджуваних домінуючою є стратегія проблемно-орієнтованого копінгу (34% виявили високий рівень). Це свідчить про те, що люди інженерно-технічних професій оцінюють стресові ситуації, як як мінливі, при цьому зосередженість зберігається, а емоції контролюються. Стратегії уникнення та соціального відволікання (уникнення) (23% виявили середній рівень прояву), свідчить про те, що про короткострокова адаптація до неконтрольованих проблем, що передбачає переключення уваги з проблеми.

Отже, за результатами проведеного дослідження було виявлено, що у структурі емоційних станів під час стресових ситуацій для представників інженерно-технічних професій вираженими є емоційні стани пов'язані з когнітивними процесами («зосередженість»), до тих які пов'язані з фізіологічними проявами («ступор», «тривожність», збудженість) та ті, які та пов'язані з безпорадності («невпевненість»). Особистості типу В характеризуються відсутністю агресивності в міжособистісних стосунках, відчуттям повільного плину часу, зазвичай неконкурентні, розслаблені,

неквапливі та спокійні. Цей тип людей має здатність зберігати самоконтроль і розслаблятися.

3.2 Специфіка емоційних реакцій на стрес у дорослих представників гуманітарних професій

На основі факторно-семантичного поля, що представлено на рис.3.2., та результатів факторизації матриці «дорослі представники гуманітарних професій x емоційні стани» (Додаток Б) проаналізуємо отримані дані.

У результаті факторного аналізу методом головних компонент виділилося 2 фактори, які пояснюють 79,38 % дисперсії (рис.3.1).

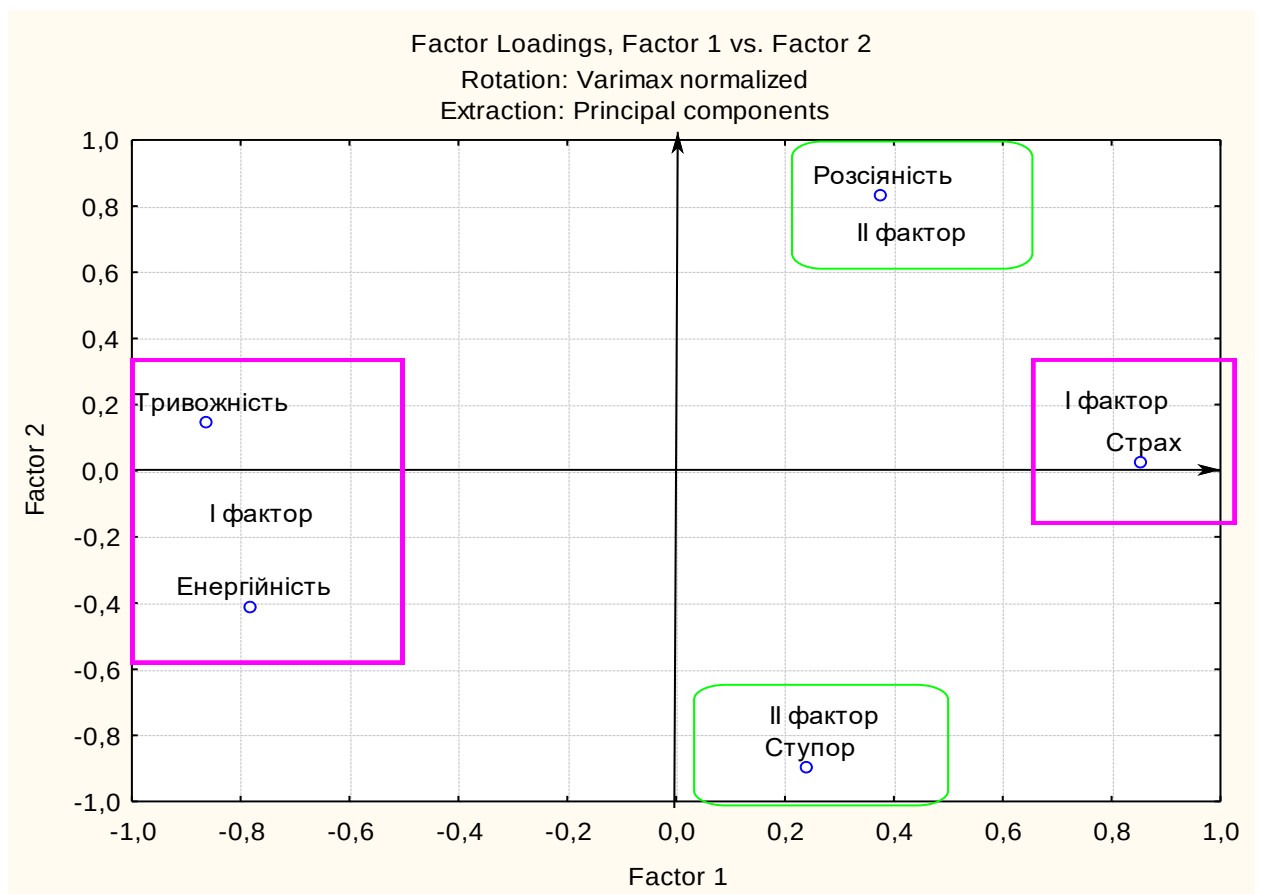


Рис 3.3. Факторно-семантичне поле емоційних станів під час стресових ситуацій у представників гуманітарних професій

Основу **першого фактору** складають конструкти-емоційні стани позитивного полюсу «страх» (0,85) та конструкти-емоційні стани негативного полюсу «енергійність» (-0,78), «тривожність» (-0,86). Враховуючи семантику виокремлених конструктів, можна назвати цей фактор як «тривожність-енергійність». Аналізований фактор пояснює 48,41% дисперсії.

Таблиця 1.5

Внесок факторів у загальну дисперсію

Value	Eigenvalues (представники гуманітарних професій)			
	Extraction: Principal components			
	Eigenvalue	% Total	Cumulative	Cumulative
1	2,420823	48,41646	2,420823	48,41646
2	1,548609	30,97217	3,969432	79,38863

На основі аналізу змістового наповнення виділених конструктив-емоційних станів їх можна віднести до тих які *пов'язані з фізіологічними проявами* («енергійність», «тривожність») та до тих які *пов'язані з емоціями* («страх»). Віднесення конструктив-якостей до тих які *пов'язані з емоціями та фізіологічними проявами* відбувалось на основі аналізу їх семантичного значення для цієї групи досліджуваних (представників гуманітарних професій).

Наприклад, емоційний стан «тривожність» розуміється досліджуваними як «нав'язливі думки про настання небезпеки», «прискорене серцебиття, пітливість та тремору зв'язку з думками про щось невідоме»; змістове наповнення емоційного стану «енергійність» окреслюється так: «піднесення та наповнення силами, бажання щось робити», «збудження бажання швидко вийти з неприємної ситуації», «прояв енергії, збудження, надлишок сил»; «страх» тлумачиться досліджуваними як «боязнь за життя», «занепокоєння стосовно того що буде далі», «стан хвилювання, тривоги, неспокою, викликаний очікуванням чого-небудь неприємного та небажаного».

Таблиця 1.6

Факторні навантаження по конструктах

Виділені конструкти	Factor Loadings (Unrotated) (представники гуманітарних професій) Extraction: Principal components (Marked loadings are > ,700000)	
	Factor	Factor
Тривожність	-0,862409	0,146781
Енергійність	-0,782258	-0,408926
Ступор	0,240255	-0,894613
Страх	0,854334	0,027715
Розсіяність	0,376797	0,833250
Expl.Var	2,285261	1,684171
Prp.Totl	0,457052	0,336834

Конструкти-емоційні стани негативного полюсу «тривожність» (-0,86) та «енергійність» (-0,78) корелюють на рівні $r = 0,43$. Це свідчить про помірний прямий зв'язок між цими конструктами, та їх помірну взаємозалежність та взаємозумовленість. Тобто, на думку досліджуваних, чим більше людина тривожиться, тим більша ймовірність, що в стресовій ситуації вона може бути енергійною та активною, метушитись та не знаходити собі місця.

Показники кореляційних і семантичних зв'язків між аналізованими конструктами свідчать про їх взаємовиключність. Наприклад, конструкти «енергійність» (-0,78) та «страх» (0,85); «тривожність» (-0,86) та «страх» (0,85) корелюють на рівні $r = -0,65$ та $r = -0,62$ відповідно (помірний обернений зв'язок). На думку досліджуваних, чим більше людина енергійна та активна тим менше в неї буде проявлятися страх в стресовій ситуації.

Таблиця 1.7

Показники інтеркореляцій між виділеними конструктами

Виділені конструкти	Correlations (представники гуманітарних професій) Casewise deletion of MD N=30				
	Тривожність	Енергійність	Ступор	Страх	Розсіяність
Тривожність	1,00	0,43	-0,32	-0,62	-0,32
Енергійність	0,43	1,00	0,08	-0,65	-0,60
Ступор	-0,32	0,08	1,00	0,02	-0,55
Страх	-0,62	-0,65	0,02	1,00	0,16
Розсіяність	-0,32	-0,60	-0,55	0,16	1,00

Таким чином, конструкти-емоційні стани позитивного полюсу та конструкти негативного полюсу протиставляються одне одному. Розташування на різних полюсах аналізованих конструктів вказує на певну конфліктну неузгодженість між емоційними станами «тривожністю», «енергійністю» з одного боку та «страхом», з іншого боку. Це говорить про те, що представники гуманітарних професій вважають, що чим більше людина енергійна та проявляє активну діяльність, тим менше в неї виникати страх в стресовій ситуації.

Другий фактор (30,97 % дисперсії) складають конструкти-емоційні стани позитивного полюсу «розсіяність» (0,83) та негативного полюсу «ступор» (-0,89). Враховуючи семантику цих слів, можна назвати фактор – «розсіяність-ступор».

На основі аналізу змістового наповнення виділені конструкти-емоційні стани можна віднести до тих, які пов'язані з фізіологічними проявами «ступор» та пов'язані з когнітивними процесами («розсіяність»). Віднесення

конструктів до тих які пов'язані з фізіологічними проявами та когнітивними процесами відбувалось на основі аналізу їх семантичного значення для цієї групи досліджуваних.

Разом з тим, показники кореляційних і семантичних зв'язків між аналізованими конструктами-емоційними станами свідчать про їх взаємовиключність. Конструкти-емоційні стани «ступор» (-0,89) та «розсіяність» (0,83) корелюють на рівні $r = -0,55$, що свідчить про помірний обернений зв'язок та їх взаємовиключність. Це може свідчити про те, що досліджувані, представники гуманітарних професій вважають, що якщо людина знаходиться в стані ступору тим складніше їх концентруватись на чомусь, відповідно увага не може розсіюватись, оскільки притуплені всі реакції організму на зовнішні подразники.

Загалом, у структурі емоційних станів під час стресових ситуацій для представників гуманітарних професій вираженими є емоційні стани пов'язані з когнітивними процесами («розсіяність»), пов'язані з фізіологічними проявами («ступор», «тривожність», енергійність) та пов'язані з емоціями («страх»).

Взаємозумовленими є такі конструкти-емоційні стани як «енергійність» та «тривожність».

Взаємовиключними є такі конструкти-емоційні стани як «ступор» та «розсіяність»; «енергійність» та «страх»; «тривожність» та «страх»; «ступор» та «розсіяність».

За опитувальником самодіагностики типу поведінки в стресовій ситуації (В. Бойко) можна з'ясувати, як представники гуманітарних професій реагують на стрес та наскільки є схильними до впливу стресогенних факторів. Аналіз даних показує, що певні типи поведінки, так званий тип А, більш схильні до різних захворювань і що певні особистісні риси та установки є першопричиною симптомів стресу. Водночас стереотипи типу Б рідше призводять до психологічних проблем у стосунках.



Рис 3.4. Тип поведінки в стресовій ситуації у представників гуманітарних професій

Найчастішим типом поведінки в даній групі досліджуваних є тип А/В. Це означає, що досліджувані, які належать до типу даного типу продуктивно працюють, є такими ж активними та досягають бажаного, як і люди типу А, однак без агресивності, нетерпіння, зберігаючи само опанування і здатність розслаблятися.

Таблиця 1.8

Копінг-стратегії поведінки в стресових ситуаціях в представників гуманітарних спеціальностей

Копінг-стратегії	Рівень прояву за шкалою, % осіб		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Проблемно-орієнтований копінг		20%	
Емоційно-орієнтований копінг			37%
Копінг уникнення	10%		
Відволікання (уникнення)	13%		
Соціальне відволікання (уникнення)		20%	

За результатами опитувальника копінг-поведінки в стресових ситуаціях (за Д. Ендлер, Дж. Паркером, С. Норман, Д. Джеймс, адаптація Т. Крюкової) було виявлено, що у досліджуваних гуманітарних професій домінуючою є стратегія емоційно-орієнтованого копіngu (37% виявили високий рівень). Це свідчить про те, що досліджувані оцінюють ситуації як незмінні, які та, які в довгостроковій перспективі можуть посилити депресію та тривогу. Стратегії проблемно-орієнтованого копіngu та соціального відволікання (уникнення) (20% відповідно виявили середній рівень прояву), свідчить про те, що про пошук соціальних зв'язків у стресових ситуаціях для відволікання чи допомоги та оцінку ситуації, як мінливу при цьому зосередженість зберігається, а емоції контролюються.

Отже, за у структурі емоційних станів під час стресових ситуацій для представників гуманітарних професій вираженими є емоційні стани *пов'язані з когнітивними процесами* («розсіяність»), *пов'язані з фізіологічними проявами* («ступор», «тривожність», *енергійність*) та *пов'язані з емоціями* («страх»). Дана група досліджуваних в стресових ситуаціях частіше використовує емоційно-орієнтовану стратегію, під час стресових ситуацій можуть продуктивно працюють, є такими ж активними та досягають бажаного, без агресивності, нетерпіння, зберігаючи само опанування і здатність розслаблятися.

3.3 Рекомендації практикуючим психологам щодо роботи з психоемоційними реакціями на стрес.

Робота з психоемоційними реакціями на стрес є однією з ключових сфер діяльності практикуючих психологів, оскільки стрес є неодмінною складовою життя для багатьох людей. Надання ефективної психологічної підтримки та розроблення стратегій для подолання стресу має велике значення для забезпечення психічного благополуччя та підтримки психологічного здоров'я клієнтів.

W.Weiten та M.Lloyd виділили три типи копінг-стратегій: орієнтовані на оцінку, орієнтовані на проблему та орієнтовані на емоції. Копінг-стратегії - це когнітивні або поведінкові заходи чи зусилля, спрямовані на пошук рішень

проблем і заспокоєння емоційних реакцій, які в деяких випадках можуть ставати надмірними і викликати тривогу.

R. Lazarus та S. Folkman виділили такі загальні копінг-стратегії: ситуація або прийняття своєї ролі в ній; активне подолання або усунення стресора або себе від нього; випереджаюче подолання - зосередження на очікуваних, але неконтрольованих подіях; уникнення стресу або пов'язаного з ним дискомфорту; заперечення проблеми або почуттів; психічна або поведінкова абстиненція. Зменшення рівня та організація етапів вирішення проблеми; переоцінка стресора як позитивного та пошук соціальної підтримки; контроль емоцій відповідно до ситуації; прийом медикаментів або наркотичних засобів для придушення емоцій; звернення до релігії або використання гумору чи сарказму [31].

Нижче наведено кілька рекомендацій практикуючим психологам щодо роботи з психоемоційними реакціями на стрес:

Оцінка та аналіз стресових факторів.

Перший крок у роботі з психоемоційними реакціями на стрес - це оцінка та аналіз стресових факторів, що впливають на клієнта. Психолог повинен визначити джерела стресу, його інтенсивність, тривалість та вплив на психічне та фізичне здоров'я клієнта.

Створення індивідуалізованих стратегій управління стресом.

На основі отриманих даних психолог може розробити індивідуалізовані стратегії управління стресом для клієнта. Це може включати розвиток навичок управління емоціями, використання релаксаційних технік, планування часу та управління завданнями.

Підтримка в розвитку ресурсів та здатностей.

Психолог може працювати з клієнтом для розвитку його внутрішніх ресурсів та здатностей до подолання стресу. Це може включати зміцнення самоповаги, розвиток адаптаційних стратегій та збільшення віри у власні сили.

Існують кілька стратегій подолання стресу:

1) стратегії, орієнтовані на оцінку, спрямовані на зміну процесів мислення. Людина може кардинально змінити своє ставлення до існуючої проблеми, змінивши свої цілі та цінності, пропрацювавши установки.

2) стратегії, орієнтовані на усунення причин проблеми або стресогенного фактора. Спроби безпосереднього усунення причин стресу, досліджуючи проблему і навчаючись управлінським навичкам для її вирішення;

3) стратегії, які спрямовані на емоції та почуття викликані стресором. Люди змінюють емоції, пов'язані зі сприйманням стресу, використовуючи вивільнення, відволікання та вчать керувати своїми психічними станами [33].

Навчання стратегіям копіngu.

Психолог може навчати клієнта ефективним стратегіям копіngu - способам, якими вони можуть впоратися зі стресовими ситуаціями. Це може включати планування проблемного розв'язання, позитивне переосмислення, зосередження на змінних аспектах ситуації та інші прийоми.

До найважливіших складових особистісного потенціалу, що впливають на формування конструктивних копінг-стратегій, належать стійкість характеру, витримка, наполегливість, рішучість, оптимізм, світогляд, мотиваційні системи, рефлексивність, готовність до внутрішніх і зовнішніх змін, стійкість до невизначеності, значущість власного життя та його сенс і духовність.

Стратегії подолання стресу включають:

1) Стратегії, орієнтовані на емоції, спрямовані на управління емоційними реакціями, викликаними стресом. По суті, вони означають, що студенти намагаються придушити або контролювати свої емоції, щоб впоратися зі стресом. Заняття релаксаційними вправами, такими як йога або медитація, можуть бути корисними, оскільки вони можуть заспокоїти тіло і розум і привести до більш розслабленого стану. Також рекомендується звернутися до

психотерапевта або навчитися стратегіям подолання стресу, щоб ефективніше контролювати емоції.

2) Стратегії, сфокусовані на проблемі: спрямовані на вирішення проблеми, яка викликала стрес, або на зміну ситуації.

3) Стратегії, сфокусовані на думках. Наші думки, переконання, ставлення та світогляд впливають на наші емоції, почуття та поведінку. Якою б складною не була ситуація, ми можемо знайти сенс, щоб рухатися вперед, не здаючись. У будь-якій ситуації ми можемо здатися або заперечити проблему, а можемо знайти в ній сенс. Цю стратегію можна навчити працювати автоматично в кризових ситуаціях, щоб не переконувати себе в тому, що ви в неї не вірите.

4) Стратегії фізичного задоволення. Здатність людей отримувати задоволення від свого оточення має вирішальне значення для емоційної стабільності. Речі, які приносять задоволення, не обов'язково повинні бути економічно чи ресурсоемними. Варто помічати те, що робить людину щасливою, наприклад, присутність близьких людей, красива архітектура, улюблена музика, природа навколо нас, приємні тактильні відчуття від одягу, смачна їжа, улюблені книги та фільми. [1].

Сприяння розвитку соціальної підтримки.

Психолог може допомагати клієнтові знаходити та використовувати соціальну підтримку в подоланні стресу. Це може включати роботу над розвитком позитивних міжособистісних відносин, сприяння у виявленні та використанні ресурсів у родині, спільноті або професійному середовищі.

Психотерапевтична підтримка та вивчення підсвідомих механізмів.

Психотерапевтичні техніки можуть бути корисними у вивченні та роботі з підсвідомими механізмами стресової реакції. Психолог може допомогти клієнту розуміти корінні причини їх стресових реакцій та розвивати здорові способи впоратися з ними.

Загалом, робота з психоемоційними реакціями на стрес вимагає індивідуального підходу та широкого спектру психологічних інтервенцій.

Психолог має виявляти емпатію, розуміння та підтримку в роботі з клієнтом, сприяючи його здатності подолати стрес та покращити якість життя.

ВИСНОВОК ДО 3 РОЗДІЛУ

За результатами проведеного аналізу результатів емпіричного дослідження можна зробити такі узагальнення:

Загалом, у структурі емоційних станів під час стресових ситуацій для представників інженерно-технічних професій вираженими є емоційні стани *пов'язані з когнітивними процесами* («зосередженість»), до тих які *пов'язані з фізіологічними проявами* («ступор», «тривожність», *збудженість*) та іт, які *та пов'язані з безпорадності* («невпевненість»).

Взаємозумовленими є такі конструкти-емоційні стани як «ступор» та «тривожність».

Взаємовиключними є такі конструкти-емоційні стани як «ступор» та «зосередженість»; «тривожність» та «зосередженість»; «збудженість» та «невпевненість»; «прийняття себе» та «сміливість»; «прийняття себе» та «креативність»; «прийняття себе» та «комунікабельність»; «раціональність» та «незалежність»; «самоповага» та «незалежність»; «самоповага» та «впевненість».

Виявлена конфліктна неузгодженість між виділеними конструктами ймовірно пов'язана з усвідомленням представниками гуманітарних професій реальних та бажаних якостей самоактуалізованої особистості. Тому такі якості як «сміливість», «креативність», «комунікабельність», «незалежність», «впевненість», «працьовитість» виступають швидше як ідеальні, бажані характеристики, які хотіли б бачити ці досліджувані в образі самоактуалізованої особистості.

У стресових ситуаціях досліджувані цієї групи частіше використовують проблемно-орієнтовані копінг-стратегії, менш агресивні в міжособистісних стосунках, мають відчуття повільного плину часу, менш конкурентоспроможні, розслаблені, неквапливі та мають спокійний характер характерні для цього типу людей. Люди з таким типом реакції мають здатність зберігати самоконтроль і розслаблятися.

Загалом, у структурі емоційних станів під час стресових ситуацій для представників гуманітарних професій вираженими є емоційні стани *пов'язані з когнітивними процесами* («розсіяність»), *пов'язані з фізіологічними проявами* («ступор», «тривожність», *енергійність*) та *пов'язані з емоціями* («страх»).

Взаємозумовленими є такі конструкти-емоційні стани як «енергійність» та «тривожність».

Взаємовиключними є такі конструкти-емоційні стани як «ступор» та «розсіяність»; «енергійність» та «страх»; «тривожність» та «страх»; «ступор» та «розсіяність».

Досліджувані цієї групи частіше використовують емоційно-орієнтовані стратегії в стресових ситуаціях, продуктивно працюють у стресових ситуаціях, вільні від агресії та нетерплячості, зберігають самоконтроль і здатність розслаблятися, діяти позитивно і досягати бажаних результатів.

ВИСНОВКИ

Підходи до дослідження психоемоційних реакцій на стрес знаходяться в центрі уваги психологічних досліджень, оскільки стрес є складною біологічною, психологічною та соціальною реакцією на небезпеку або непевність, яка вимагає від людини адаптації.

Кожна людина має свій спосіб подолання стресу, що залежить від інтенсивності та частоти впливу стресових факторів, їх сили та індивідуально-психологічних особливостей особистості. Відповідно кожний обирає для себе найбільш характерний спосіб та засобів подолання стресу.

Психологічний стрес, на відміну від біологічного стресу, може запускатися не тільки реальними але ймовірними подіями, які ще не відбулися і тому в суб'єкта може виникати страх. Також велику роль відіграє оцінка людиною ступеня включеності та впливу на стресову ситуацію. Стрес має певні ознаки прояву та завжди викликає певний рівень емоційної напруги.

Психоемоційні реакції на стрес є складними та багатограними явищами, які виникають в результаті взаємодії різних факторів на різних рівнях людського функціонування. Психологічний аналіз цих чинників є ключовим для розуміння та ефективного управління стресом.

Оскільки стрес є невід'ємною частиною життя багатьох людей, подолання психоемоційних реакцій на стрес є однією з ключових сфер діяльності практикуючих психологів. Існує три основні типи стратегій подолання стресу: орієнтовані на оцінку, орієнтовані на проблему та орієнтовані на емоції.

Загалом, у структурі емоційних станів під час стресових ситуацій для представників інженерно-технічних професій вираженими є емоційні стани *пов'язані з когнітивними процесами* («зосередженість»), до тих які *пов'язані з фізіологічними проявами* («ступор», «тривожність», *збудженість*) та ті, які *та пов'язані з безпорадності* («невпевненість»).

Взаємозумовленими є такі конструкти-емоційні стани як «ступор» та «тривожність».

Взаємовиключними є такі конструкти-емоційні стани як «ступор» та «зосередженість»; «тривожність» та «зосередженість»; «збудженість» та «невпевненість»; «прийняття себе» та «сміливість»; «прийняття себе» та «креативність»; «прийняття себе» та «комунікабельність»; «раціональність» та «незалежність»; «самоповага» та «незалежність»; «самоповага» та «впевненість».

Виявлена конфліктна неузгодженість між виділеними конструктами ймовірно пов'язана з усвідомленням представниками гуманітарних професій реальних та бажаних якостей самоактуалізованої особистості. Тому такі якості як «сміливість», «креативність», «комунікабельність», «незалежність», «впевненість», «працьовитість» виступають швидше як ідеальні, бажані характеристики, які хотіли б бачити ці досліджувані в образі самоактуалізованої особистості.

У стресових ситуаціях досліджувані цієї групи частіше використовують проблемно-орієнтовані копінг-стратегії, менш агресивні в міжособистісних стосунках, мають відчуття повільного плину часу, менш конкурентоспроможні, розслаблені, неквапливі та мають спокійний характер характерні для цього типу людей. Люди з таким типом реакції мають здатність зберігати самоконтроль і розслаблятися.

Загалом, у структурі емоційних станів під час стресових ситуацій для представників гуманітарних професій вираженими є емоційні стани *пов'язані з когнітивними процесами* («розсіяність»), *пов'язані з фізіологічними проявами* («ступор», «тривожність», *енергійність*) та *пов'язані з емоціями* («страх»).

Взаємозумовленими є такі конструкти-емоційні стани як «енергійність» та «тривожність».

Взаємовиключними є такі конструкти-емоційні стани як «ступор» та «розсіяність»; «енергійність» та «страх»; «тривожність» та «страх»; «ступор» та «розсіяність».

Досліджувані цієї групи частіше використовують емоційно-орієнтовані стратегії в стресових ситуаціях, продуктивно працюють у стресових ситуаціях, вільні від агресії та нетерплячості, зберігають самоконтроль і здатність розслаблятися, діяти позитивно і досягати бажаних результатів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Астахова Н. О. Психологічні особливості переживання травматичного стресу за умов воєнного стану : кваліфікац. робота на здобуття освіт. ступеня магістр : спец. 053 Психологія / Н. О Астахова ; Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди, каф. психології. Харків, 2022. 65 с. : дод.
2. Байдик В.В. Особливості використання копінгстратегій у працівників закладів освіти в умовах професійного стресу. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2013. Вип. 2(31). С. 28-33.
3. Булах В. П. Стрес та його вплив на організм людини. Медсестринство. 2014. № 3. С. 10-15.
4. Біленко В. О. Зв'язок копінг-стратегій з емоційними станами студентів в період пандемії. Національний авіаційний університет. URL: <https://er.nau.edu.ua/handle/NAU/51162>
5. Будницька О. А. Індивідуально-особистісні детермінанти емоційних переживань у психотравмуючій ситуації : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Київ. нац. ун-т ім. Т. Шевченка. Київ, 2001. 14 с.
6. Боснюк В.Ф. Зв'язок механізмів психологічного захисту з копінг-стратегіями у рятувальників : стаття. Харків, 2011. Вип. 41. С. 33–42.
7. Бунас А. А., Агішева К. Д., Суржикова М. О. Особистісний ресурс подолання стресу життєвої ситуації. Молодий вчений. Серія : Психологічні науки. No 4(80). Квітень, 2020
8. Важливі навички в період стресу: ілюстроване видавництво: Копенгаген: Європейський регіональний офіс Всесвітньої організації охорони здоров'я; 2020. 128 с. URL: <https://platforma-msb.org/posibnyk-vazhlyvi-navychky-v-periody-stresu/> (дата звернення 3.03 2022)
9. Валушко О. М., Гошкодеря О. В. Управління професійним стресом керівників органів внутрішніх справ: навч. посібник. К.: Видавничий дім» Скіф», КНТ, 2008.87 с.
10. Василенко, Ю. О. Сучасні методи запобігання і подолання наслідків стресу. Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць / НАНП

України, Ін-т психології ім. Г. С. Костюка; за ред. С. Д. Максименка. Київ, 2012. Т. 5, вип. 12. 16–22 с.

11. Ващенко І. В., Іваненко Б. Б. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. Проблеми сучасної психології : зб. наук. пр. Київ : ПНУ імені Івана Огієнка ; Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2018. Вип. 40.

12. Войтенко О. В., Ткачук Т. Л. Психологічні наслідки бойового стресу у військовослужбовців. Лікарняна справа. 2017. № 7. С. 141-146.

13. Войцеховська О., Закалик Г. Сучасні напрями психологічних досліджень копінг-стратегій особистості. Педагогіка і психологія професійної освіти. 2016. № 2. С. 95–104.

14. .Галян І. Психологія вибору особистості у ситуації невизначеності. Проблеми гуманітарних наук. Психологія. 2015. Вип. 37. С. 137–149

15. Гірняк Н. Я. Стреси в житті людини : URL: <https://www.bestreferat.ru/referat221071.html>

16. Дубчак Г. Особливості проявів стресових станів сучасних студентів закладів вищої та професійної освіти. Педагогічна та вікова психологія. 2019. № 23. С. 78-85.

17. Злепко С.М., Мінцер О.П., Сергєєва В.В. та ін. Сучасні методи і засоби для визначення і діагностування емоційного стресу: монографія / за заг. ред. О. П. Мінцера. Вінниця: ВНТУ, 2010. 228 с.

18. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с

19. Іванова О. С. Особливості взаємозв'язку проявів стресу із психічними станами. Габітус. Вип. 27. Одеса, 2021. С. 87–93

20. Когут, О. (2021). Детермінанти стресостійкості особистості. психологічний ЖУРНАЛ , 7 (5), 120–128. <https://doi.org/10.31108/1.2021.7.5.11>

21. Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Копаниця О.В., Малхазов О.Р. Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів: Методичний посібник. К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2011. 281 с.
22. Кокун О.М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця : монографія.К.: ДП «Інформ.- аналіт. агентство, 2012.- 200с.
23. Короткий психологічний словник / За ред. В. І. Войтка. К.: Вища школа, 1976. 191 с
24. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості / В.М. Крайнюк. К.: Ніка Центр, 2007.- 432 с.
25. Корсун С.І., Ткачук Т.А. Копінг-стратегії як складові копінгповедінки особистості. 2016. URL: <https://www.myslenedrevo.com.ua/uk/Sci/Philosophy/PsychologyTax/2/3/1.html> (дата звернення 11.05.2022)
26. Корнієнко І. О. Факторний аналіз методів діагностики опанувальної поведінки. Зб.наук.праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України за ред. С. Д. Максименка. К.: ГНОЗІС, 2008. Т. 10, ч. 5. 230–240 с.
27. Корольчук, М. С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: навч.посіб.для студ. вищих навч.закл. М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк. К.: Ніка-Центр, 2006. 580 с.
28. Корольчук, М. С. Психологічні особливості віддалених наслідків стресогенних впливів : монографія. Київ: КНТЕУ, 2014. 275 с.
29. Лазуренко С. І. Психофізичні механізми стресу. Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами: зб. наук. праць. Київ, 2014. С. 152-165.
30. Лебідь Н. Л. Гендерні особливості реагування на стрес. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/33688287.pdf> (дата звернення: 10.09.2022).
31. Ляшин Я. Є. Копінг-поведінка у складних життєвих ситуаціях. Міжнародний науковий журнал «Інтернаука». 2016. № 12 (22), Т. 1. С. 78–80.

32. Ляшин Я. Є. Копінг у подоланні життєвих труднощів. Проблеми сучасної психології. 2017. Вип. 35. С. 293-303.
33. Макаренко О. М. Гострі психологічні реакції людини на стресогенні події. Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота, 2005. Том 47. С. 45–49
34. Макаренко О. Психологічні аспекти подолання стресу / Олександр Макаренко, Марія Голубєва. Соціальна психологія. 2010. № 2. С. 18-27.
35. Марціновська І. П. Конструктивні копінг-стратегії особистості. Стресменеджмент старшокласника: метод. посіб. Кам'янець-Подільський, 2019. 101 с.
36. Методики вивчення повсякденного стресу і способів М545 розв'язання кризових життєвих ситуацій / О. Я. Кляпець, Б. П. Лазоренко, Л. А. Лєпіхова, В. В. Савінов ; За ред. Т. М. Титаренко. К. : Міленіум, 2009. 120 с.
37. Москаленко К.І., Хаустова О.О. Життєстійкість особистості як чинник у системі реабілітаційної роботи з пацієнтами з фізичною травмою // Укр. вісник психоневрології. 2010. Т. 18, №3 (64). С. 141–142.
38. Наугольник Л. Б. Психологічні особливості індивідуальних відмінностей в реагуванні на стрес. 2014. URL : https://pedagogy.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2016/10/2014_Naugolnyk_L.B..pdf (дата звернення: 20.02.2024)
39. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с
40. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково- педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2024. Випуск 2 (174) 24. 199
41. Омельченко Я.М. Роль первинних об'єктів у процесі формування внутрішнього алгоритму подолання кризової ситуації/ Яніна Омельченко//Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових

травматичних подій: методичний посібник/ З.Г. Кісарчук, Я.М. Омельченко, Г.П. Лазос та ін.; за ред. З.Г. Кісарчук. К.: ТОВ «Видавництво «Логос», 2015. с. 15-26;

42. Оніщенко Н. В., Тімченко О. В. Особливості використання психологічних захисних механізмів та копінг-стратегій цивільним населенням, постраждалим від надзвичайної ситуації воєнного характеру. Психологічний журнал. Умань: ВПЦ «Візаві», 2022. Вип. 8. С. 81-92.

43. Паливода Л. І. Механізми психологічного захисту та копінг-стратегій у подоланні стресу. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія, (3), 2023. 76-79.

44. Психологія життєвої кризи / За ред. Т. М. Титаренко. К., 1998.

45. Пілецький В.С. Копінг-стратегії поведінки особистості в стресових ситуаціях. Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія. 2014. № 19. С. 185-193.

46. Помиткіна Л.В. Прийняття рішень як фактор стресової ситуації для суб'єкта праці в особливих умовах діяльності / Авіаційна та екстремальна психологія у контексті технологічних досягнень: збірник наукових праць / за заг. ред. Л.В.Помиткіної, Т.В.Вашеки, О.В.Сечейко. К.: Аграр Медіа Груп, 2017. С.228-232.

47. Психологічні особливості базових копінг-стратегій та особистісних копінгресурсів працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України: монографія / Назаров О. О., Оніщенко Н. В., Садковий В. П., Садковий О. В., Склень О. І., Тімченко О. В. Х.: Вид-во УЦЗУ, 2008. 221 с

48. Пузанова В. В. Основні ознаки копінг-поведінки // Особистість, суспільство, закон: тези доп. учасників міжнар. наук.-практ. конф., присвяч. пам'яті проф. С. П. Бочарової (Харків, 25 квіт. 2019 р.). Харків: Вид-во Харків. нац. ун-ту внутр. справ, 2019. С. 122–125.

49. Рогачко В.О. Гендерні особливості поведінки в стресових ситуаціях.

URL:

<http://dspace.onu.edu.ua:8080/bitstream/123456789/28115/1/192-195.pdf>.

50. Романчук О. Психотравма та спричинені нею розлади: прояви, наслідки та сучасні підходи до терапії. *НейроNEWS: психоневрологія і нейропсихіатрія*. №1(36).2012. С. 19–24.
51. Титаренко Т. М., Лепіхова Л. А. Психологічна профілактика стресових перенавантажень серед шкільної молоді: Наук.-метод. посіб. К., 2006.
52. Титаренко Т. М., Лепіхова Л. А., Кляпець О. Я. Формування в молоді настанов на здоровий спосіб життя: Методичні рекомендації / Т.М.Титаренко, Л.А.Лепіхова, О.Я.Кляпець - К.: Міленіум, 2006. - 124 с.
53. Ткачук Т. А. Копінг-поведінка: стратегії та засоби реалізації: монографія. Ірпінь: Нац. ун-т ДПС України, 2011. 284 с.
54. Циганчук Т. В. Стрес у професійній діяльності. Проблеми сучасної психології. 2015. Вип. 30. С. 669-678.
55. Шебанова В.І. Копінг-поведінка: механізми подолання стресу. Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2011. Вип. 26. С. 289-296
56. Шикирава Н.М. Розвиток емпатії практичних психологів: особистісний та професійний аспект. Збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції із міжнародною участю: "Психологія: сучасні методики та інновації у досвіді діяльності практичного застосування", м.Умань. 2021р. С. 135-140.
57. Basowitz H., Persky H., Korchin Sh. Anxiety and Stress: An Interdisciplinary Study of a Life Situation. - New York: McGraw-Hill, 1955. – 168 p
58. Broadbent E., Koschwanez H.E. The psychology of wound healing // *Curr. Opin. Psychiatry*. 2012. Vol. 25 (2). P. 135–140.
59. Crosswell A., Lockwood K. Best practices for stress measurement: How to measure psychological stress in health research *Health Psychol Open*. 2020 Jul-Dec.
60. Danner M., Kasl S. V., Abramson J. L., Vaccarion V. Association between depression and elevated C-reactive protein. *Psychosom. Med*. 2003. Vol. 65. P. 347–356.

61. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition. Arlington, VA, American Psychiatric Association, 2013. Library of Congress Cataloging-in-Publication Data Diagnostic and statistical manual of mental disorders : DSM-5. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425787>.
62. Endler, N. S., & Parker, J. D. A. (1990). Multidimensional Assessment of Coping: A Critical Evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 844-854.
63. Gouin J.P., Kiecolt-Glaser J.K. The impact of psychological stress on wound healing: methods and mechanisms // *Immunol. Allergy Clin. North Am.* – 2011. – Vol. 31(1). – P. 81–93.
64. Harvey A. G., Jones C., Schmidt D. A. Sleep and posttraumatic stress disorder: a review. *Clin. Psychol. Rev.* 2003. Vol. 23. P. 377–407.
65. Kemeny M.E., Schedlowski M. Understanding the interaction between psychosocial stress and immune-related diseases: a stepwise progression // *Brain Behav. Immun.* – 2007. – Vol. 21 (8). – P. 1009–1018.
66. Lazarus, R.S., Folkman, S. Stress, appraisal and coping. New York: Springer, 1984. 456 p.
67. Siang Yong Tan, A Yip, Hans Selye (1907–1982): Founder of the stress theory. *Singapore Med J.* 2018. Vol. 59(4). P. 170–171.
68. Spencer B. Post-traumatic stress disorder in childhood // *Handbook of Child and Adult Psychopathology*. Pergamon Press. – 1990. – P. 263-274.
69. Spielberger C. Assessment of emotional states and personality traits: measuring psychological vital signs. *European Psychologist*. 2006. Vol. 11(4). P. 297–303.